



amb EROSKI

NÚMERO 317
ANY XXXVI
2 EUROS

Sabor

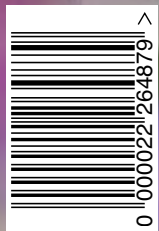
LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

**L'estrella
de la primavera**

La carxofa,
la flor de l'hort

Cuinar amb nens

L'ou, deliciós
i molt nutritiu



Ens n'anem de pícnic!

Novetat!

**FITXES
COL·LECCIONABLES**



En aquest número:
**DANI
LECHUGA**

..... Més de 30 receptes per confeccionar els teus menús



¿QUÉ COCINAMOS HOY?

SABROSAS Y SENCILLAS IDEAS PARA TU COCINA DEL DÍA A DÍA

¡NUEVO!

¡MACARRONES MÁGICOS EN SÓLO 3 PASOS!

1. PON MACARRONES SIN COCER Y JAMÓN EN UNA BANDEJA
2. AÑADE EL MIX, MEZCLADO CON AGUA Y NATA
3. DÉJALO COCINAR 30 MINUTOS EN EL HORNO



...Sabor!

¡PRUEBA TODA LA GAMA!





Edició 317
Primavera 2012
Any XXXVI

Dept. Màrqueting Caprabo
Tel. +34 902 11 60 60

Realització i edició:
LOFTWORKS – Editorial Design, SL

Direcció de projecte:
Maurício Ribeiro

Consell editorial:
Carlos García y Teresa Alós

Coordinadora editorial: Rosa Mestres

Redacció: Albert Martín, Anna Gavalda i Lali Vila

Direcció d'art i disseny:
Filipa Silva i Frederico Fernandes

Assistent: Natalia Silvestre

Director d'administració:
Oriol Martínez

Agraïment a les botigues:
Cottage Little House, Iris, Floristeria
Al Detall, Natura Casa i VB Estudi

Impressió: Printer Industria gráfica
Dipòsit legal: M-46.635-2003

Difusió controlada per OJD

Publicitat: NAT, SL
Tel. +34 934 26 30 20
Barcelona: Roger Aguadé
Madrid: Lola Verdejo

Foto de portada: Noughoto



Aquesta revista està impresa amb paper que promou la gestió forestal sostenible, de fonts controlades i amb la certificació PEFC (Programa de reconeixement de sistemes de certificació forestal). Impres amb paper ecològic.

editorial

Nous Sabors

La revista Sabor... inicia, avui, una nova etapa. A les teves mans tens una publicació, que, tot i que segueix la seva vocació de servei, conté noves seccions, amb les quals et volem ajudar encara més i fer-te la vida més fàcil. A més de les seccions clàssiques, com ara les receptes de temporada, la cuina ràpida o la cuina per a nens, a Sabor... trobaràs noves i atractives pàgines que t'ajudaran a descobrir el que es "cou" al món. Viatjarem fora de les nostres fronteres per delectar-nos amb sabors d'altres cultures; parlarem amb destacats xefs perquè ens descobreixin els seus secrets culinaris; comptarem amb personatges famosos que ens descobriran la seva recepta favorita...



Xavi Ramón

DIRECTOR DE MÀRQUETING

Segur que algunes de les idees que t'explicarem t'ajudaran a inspirar-te i a crear les teves pròpies receptes. Si ens les vols enviar, nosaltres estarem encantats. A les pàgines de Sabor... trobaràs un espai en el qual publiquem les receptes favorites dels nostres lectors. Sens dubte deuran ser boníssimes!

Finalment, perquè celebri amb nosaltres aquesta nova etapa de Sabor... hem organitzat un concurs que, de ben segur, t'encantarà. Simplement has de fullejar la nova revista i respondre una pregunta. Anima't, un iPad pot ser teu!

caprabo

clubcaprabo

Caprabo al teu servei

▶ 902 11 60 60

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

Tots els avantatges i promocions del Club Caprabo les trobaràs a:

www.caprabo.com

Consulta també les receptes de Sabor... a:

www.tusrecetasconsabor.com



La calidad de un auténtico y genuino Risotto italiano



ARROZ ARBORIO DE RISO GALLO, IDEAL PARA EL MÁS CREMOSO Y AL DENTE DE LOS RISOTTOS

Según los italianos, la calidad del arroz es esencial para el éxito de un auténtico risotto, exquisito y genuino. El arroz Arborio de Riso Gallo es ideal para preparar un risotto cremoso y al dente, porque durante su cocción absorbe totalmente el caldo, conservando su forma y textura original.

RISOTTO PRONTO, CREAMOSO Y AL DENTE RISOTTO EN 12 MINUTOS



El auténtico risotto italiano, cremoso y al dente, listo en sólo **12 minutos**. Sólo hay que añadir agua (2 vasos de agua por 1 de risotto), porque el condimento ya está en los granos de arroz, incluida la sal.



RISOTTO EXPRESSO, AUTÉNTICO Y GENUINO RISOTTO EN SÓLO 2 MINUTOS

Auténtica textura y genuino sabor de risotto en **2 minutos** con **RISOTTO EXPRESSO**, preparado 100% con arroz para risotto. Basta añadir un poco de agua y queda cremoso y al dente.



www.risogallo.com

NÚMERO 1
EN ITALIA

●○○ DIA A DIA

- 16 **El meu sabor** Descubrim una de les grans passions de l'actor Roger Berruezo: la cuina.
- 20 **Cuinar amb nens** Receptes, molt nutritives, que tenen a l'ou com a protagonista.
- 24 **Sa i lleuger** Idees primaverals, per a preparar un menú saborós i baix en calories.
- 28 **Sa i de tupper** Una suggeridora amanida amb relom de porc per a menjar fora de casa.
- 29 **L'hora del berenar** Proposem un clàssic que agrada a tota la família: pa amb xocolata.
- 30 **Productes Eroski** Un gran assortiment de productes congelats, no et perdis les ofertes!
- 32 **Cuina ràpida** Amb els espàrrecs en conserva es poden preparar plats exquisits.
- 34 **Idees dolces** Tendre i molt senzill de fer, el nostre pa de pessic de llimona amb iogurt és deliciós.
- 36 **Lector Sabor...** Mostrem el plat preferit d'un dels nostres lectors.

●●○ DIES ESPECIALS

- 38 **De temporada** Suggestiments que et faran la boca aigua, fàcils de transportar per menjar a l'aire lliure.
- 46 **L'estrella de...** Ara que la carxofa està en el seu millor moment: descobreix-la!
- 50 **Amb denominació d'origen** Realitzem un interessant recorregut gastronòmic per Mallorca.
- 54 **Sabor del món** Deixa't seduir pels sabors i les aromes de la cuina vietnamita.

●●● TENDÈNCIES

- 58 **Restaurant** Bar Tomate, un espai on menjar a qualsevol hora.
- 60 **Còctel & gourmet** Combina un Margarita amb una broqueta de salmó marinat.
- 62 **Beure** El vermut, una beguda que sedueix a tothom qui la tasta.
- 64 **Bellesa** L'exfoliació és un gest imprescindible de bellesa per posar la pell a punt.



42

- 8 ÍNDEX DE RECEPTES
- 10 EL NOSTRE MENÚ
- 11 EL CONVIDAT
- 12 NOTÍCIES
- 14 SABER ESCOLLIR
- NOSALTRES: CAPRABO**
- 67 NOTÍCIES
- 71 CLUB CAPRABO
- 72 RESPONSABILITAT SOCIAL
- 74 CLUB SOCIAL. MIREIA CARBÓ T'AJUDA A ESCOLLIR
- 75 CAPRABO 2.0
- 76 LLISTA DE LA COMPRA
- 78 EL XEF
- 79 LA SELECCIÓ DEL XEF

Totes les receptes de SABOR... a: www.tusrecetasconsabor.com

Sabies que...

La carxofa, a més de molt diürètica, és una hortalissa que ajuda a reduir el colesterol.

Més a la pàgina 46

La calidad de Leche Pascual no tiene secretos. **Tiene razones.**



4 RAZONES DE CALIDAD PASCUAL



1 Te gusta

Mimamos a las vacas, así la leche sabe mejor.



2 Te alimenta

Conservamos lo mejor de la leche porque recogemos todos los días.



3 Te da confianza

Porque hacemos un control total de principio a fin.



4 Te cuida

Porque en Pascual nos esforzamos para darte la mejor calidad posible.



NUEVO ENVASE



TAPES

Broqueta de salmó marinat amb cítrics i tequila **60**

VERDURES I HORTALISSES

Amanida de maduixes amb vinagreta d'alfàbrega **74**

Amanida de patata amb verdures **42**

Crema d'espàrrecs blancs amb ou escumat **32**

Gotets de crema de porro amb alfàbrega **40**

Saltat de verdures de temporada **25**

PEIX I MARISC

Amanida de carxofes i vieires amb brots tendres **48**

Bacallà amb espàrrecs, pernil ibèric i festucs **33**

Lluç amb patates confitades **25**

Rap a la planxa amb ruca, albergínia i tomàquet **17**

Tàrtar de tonyina amb guacamole, soja i oli de sèsam **59**

CARNS I OUS

Amanida amb porc ibèric i vinagreta de mostassa **28**

Amanida de salmó marinat amb fonoll i nous **44**

Carpaccio de vedella amb pesto i parmesà **79**



48



34

Cassoleta de suflé de sobrassada i patata **53**

Cassoletes de carxofa amb vedella **49**

Cors de carxofes amb botifarra negra i porc **49**

Pastís d'albergínia i carn **36**

Pastís de truites **22**

Peus de porc amb llagostins **81**

Quiche lorraine **20**

Rotllet de pollastre, bolets i salsa de iogurt **43**

Rotllets vietnamites **56**

Sandvitx de rosbit amb mostassa i enciam **41**

Terrina de foie amb codony amb Pedro Ximénez **79**

POSTRES

Brownie de xocolata blanca **81**

Flam d'ou **23**

Minestra de fruites vermelles, gelatina de mel i gíngebre **26**

Pa amb xocolata, oli i sal **29**

Pa de pessic de cacau amb fruites vermelles **45**

Pa de pessic de llimona amb iogurt **34**

BEGUDES

Batut de maduixes i plàtan **20**

Margarita **61**

Per entendre les receptes

DIFICULTAT



fácil



mitjana



difícil

PREU PER PERSONA



1 a 3 €



3 a 5 €



5 a 7 €



més de 7 €

TEMPS DE PREPARACIÓ



minuts emprats



A tota la revista Sabor... hi trobaràs consells de salut interessants. No te'ls perdís!

POPITAS®

et presenta les seves novetats saludables i saboroses.



Les crispetes més sexys.

Cruixents i saboroses crispetes per a microones..

0% greix afegit

100% sabor

Blat de moro i prou



Emporta-te'ls a tot arreu.

El nou snack sa i saborós per picar entre hores. Natural, lleuger i amb dos intensos sabors: Pizza i York'eso.

Fins a un 70% menys de greixos que les patates fregides més venudes del mercat!

El nostre menú...



79



49



60



26

Combinacions dolces i cítriques

El foie amb codony i el salmó amb cítrics marquen l'estil de vi que millor queda amb aquest menú: un blanc ben estructurat, amb cos i casta:

- 79 Terrina de foie amb codony amb Pedro Ximénez
- 60 Broqueta de salmó marinat amb cítrics i tequila
- 49 Cors de carxofa saltats amb cansalada i botifarra negra
- 26 Minestra de fruites vermelles, gelatina de mel i gíngebre

MARQUÉS DE RISCAL, Blanc Sec
Varietats: 100% verdejo. DO Rueda (Castella i Lleó)



40



25



81



43

Refrescant i vistós

Un menú amb verdures i herbes aromàtiques, rematat amb una carn blanca de pollastre, harmonitzarà bé amb un cava rosat, fresc, àcid i afruitat:

- 40 Gotets de crema de porro amb alfàbrega
- 25 Saltat de verdures de temporada
- 43 Rotllets de pollastre, bolets i salsa de iogurt
- 81 Brownie de xocolata blanca

CAVA ANNA DE CODORNÍU ROSÉ,
Rosat brut reserva. Varietats: Pinot Noir i Chardonnay.
DO Cava (Penedès-Catalunya)



79



28



33



33

Sabors intensos

Davant d'una paleta de sabors forts com la vinagreta de mostassa, el pesto i els festucs, la millor solució és un negre de criança, lleuger i vellutat:

- 79 Carpaccio de vedella amb pesto i parmesà
- 28 Amanida amb porc ibèric i vinagreta de mostassa
- 33 Bacallà amb espàrrecs pernil ibèric i festucs
- 23 Flam d'ou

VIÑA REAL, criança negre.
Varietats: 95% tempranillo, i altres. DO La Rioja (La Rioja)



Com prevenir les malalties cardiovasculars

Avui dia un dels problemes de salut que més afecten la població són les malalties cardiovasculars, principal causa de mort en la població espanyola. L'estil de vida actual ha evidenciat desequilibris alimentaris, falta d'activitat física i increments en la incidència de malalties no transmissibles. Així ho posen de manifest les dades del recent estudi ENRICA (Estudi de Nutrició i Risc Cardiovascular), que s'ha observat que el 28% dels espanyols fuma, el 62% té excés de pes i el 23% és obès (dediquem 14 hores setmanals a veure la televisió i unes 15 hores a activitats que impliquen estar assegut). A més, un de cada tres adults a Espanya és hipertens i un de cada dos, té el colesterol alt, considerat el gran enemic silenciós.

Les dones, especialment després de la menopausa, han de parar atenció al seu cor i controlar els nivells de colesterol i principalment la tensió arterial, ja que durant la menopausa augmenta el risc de desenvolupar malalties cardiovasculars

a causa de la disminució de la protecció hormonal, i augmenten els nivells de colesterol LDL.

Independentment del sexe o de l'etapa de la vida en què es trobi cada persona, és important treballar en la cura i la prevenció de malalties cardiovasculars. Conèixer quins són els factors de risc cardiovascular personals modificables (pes, tensió, colesterol, estrès, tabac i alcohol, manca d'activitat física) i procurar contrarestar-los amb hàbits saludables pot ser el millor antídote per disminuir el risc de patir aquestes malalties.

A més de reduir el consum de sal, aprendre a cuinar de manera saludable i incorporar a la dieta aliments sans, com les fruites i les verdures, les carns magres, els peixos blaus o l'oli d'oliva, també és important reservar com a mínim mitja hora al dia per fer activitat física.

No cal anar a un gimnàs per fer exercici, també es pot estar en forma ballant, pujant escales, passejant el gos o jugant amb els nens al parc.

“ Les dones, especialment després de la menopausa, han de parar molta atenció al seu cor. ”

Ana Palencia

Nutricionista i presidenta del Comitè de Dieta, Activitat Física i Salut



agenda

ALIMENTÀRIA 2012

Del 26 al 29 de març de 2012 a la Fira de Barcelona té lloc Alimentària 2012, que segons els principals operadors internacionals de la indústria, el comerç i la distribució alimentària, és un dels salons internacionals de l'alimentació i begudes més importants del món i d' Espanya. Dins del marc d'Alimentària i durant els dies 27 i 28 de març, **també se celebra el IX Congrés Internacional de Barcelona sobre la Dieta Mediterrània, en el qual es tractaran temes relacionats amb la prevenció de l'obesitat, com són la genètica, l'estil de vida i la importància de l'educació nutricional en l'entorn familiar.**

EXPOSICIÓ FERRAN ADRIÀ I EL BULLI

Amb el nom de "Ferran Adrià i el Bulli. Risc, llibertat i creativitat" el Palau Robert va inaugurar el **passat dia 2 de febrer, que durarà fins al 3 de febrer de 2013, una exposició dedicada al cuiner més cèlebre i influent de la història del segle XX i principi del segle XXI.** La mostra, que recorre la trajectòria de Ferran Adrià, està estructurada en 10 apartats: Els reconeixements, El Bullifoundation, Els orígens, La síntesi evolutiva, A la recerca d'un estil, El moment del gran canvi, Moment 0, La consolidació d'un estil, El Bullivirus i L'esperit del Bulli.

nutrició

Els 7 aliments imprescindibles

Alvocat, nabius, mongetes, nous, salmó, espinacs i col, són els set aliments clau per aconseguir un equilibri nutricional. Segons l'expert en nutrició Frank Lipman, col·laborador de *The Huffington Post*, diari digital nord-americà, **aquests aliments proporcionen a la dieta l'energia necessària, la qualitat nutricional requerida, una mínima aportació calòrica, poca quantitat de sucre i de sal, i una gran aportació de fibra i nutrients.**



curiositats

Cafè per als esportistes

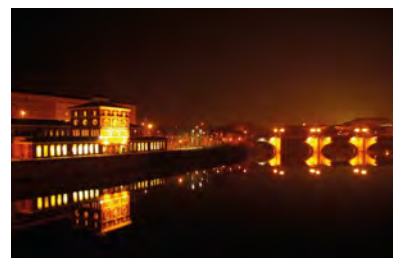
La Societat Internacional de Nutrició en l'Esport opina, segons el que ha publicat a la revista científica *Journal of The International Society of Sports Nutrition*, que **la cafeïna millora el rendiment esportiu en atletes que en consumixen dosis baixes o moderades.** Els efectes positius es poden sentir passats els 60 minuts de consumir-lo.

LLIBRES

Les receptes d' El Comidista

432 pàgines; Editorial Plaza & Janés
Preu: 17 euros

Mikel López Iturriaga, autor dels blocs gastronòmics Ondakín i El Comidista, i periodista musical, recull en aquest llibre les seves receptes, les de la seva família, amics i les dels cuiners que admira.



actualitat

Logroño, Capital de la Gastronomia 2012

La Federació Espanyola de Periodistes i Escriptors de Turisme conjuntament amb la Federació Espanyola d'Hostaleria, van escollir **Logroño entre 11 ciutats espanyoles com a capital espanyola de la gastronomia per a aquest 2012.** El guardó reconeix l'esforç que ha fet el Govern de la Rioja, i ha estat concedit pel fet de ser la regió que més ha destacat en la promoció de la gastronomia com a reclam turístic.

actualitat

"Esmorzar espanyol"

Pa rústic, oli d'oliva, pernil, tomàquet, suc de taronja i cafè o infusions. Aquest és l'esmorzar típic espanyol, segons la iniciativa de l'Organització Interprofessional de l'Oli d'Oliva, que permetrà que més de 350.000 locals serveixin a Espanya un esmorzar nutricionalment equilibrat.





salut

Coses de nens

L'estudi elaborat per Brian Wanskink, expert en comportament alimentari, posa en relleu que **factors com el nombre i la barreja de colors al plat, la quantitat d'aliments diferents, la posició del producte principal i l'organització que compon el plat són punts decisius a l'hora que els nens mengin bé.** Així als mals menjadors els pot resultar més fàcil si els serveixen el menjar en plats petits i amb la quantitat justa, i repetir si cal en comptes de servir-los un plat més gran ple de menjar.



salut

La diabetis gestacional

La diabetis gestacional és un problema que afecta, de mitjana, a una de cada deu embarassades, tot i que la prevalença està augmentant significativament els últims anys a causa de l'increment de l'obesitat i del retard en l'edat de la maternitat. Frequentment, les embarassades que presentin aquest tipus de diabetis podran patir més complicacions durant l'embaràs, com per exemple la hipertensió arterial o algunes infeccions urinàries. **En el total de la població espanyola, amb un 60% de persones amb obesitat, la diabetis té una prevalença del 14%, i solament són diagnosticats la meitat dels casos.**

fira

3ª Fira del Vi Ecològic



A mitjan mes d'abril vinent (dies 17 i 18), en el marc de la Setmana Ecològica de Navarra, té lloc a Pamplona la 3ª edició de la Fira Internacional del Vi Ecològic, on seran presents vins ecològics d'Espanya i dels seus veïns portuguesos i francesos. L'esdeveniment, únic a la Península, malgrat estar destinat a professionals del sector del vi en totes les facetes (elaboració, distribució, comercialització, restauració i premsa especialitzada), **obre les portes al públic el segon dia, i qui ho vulgui podrà tastar els diferents vins ecològics que es presenten.**

recerca

L'oli de girasol i el cor

Segons conclou la recerca realitzada per un equip de la Universitat Autònoma de Madrid (des de 1992 fins a 2004) i publicada pel *British Medical Journal* sobre els hàbits alimentaris dels espanyols, **l'oli de girasol no augmenta el risc de dolències cardiovasculars.** El consum d'aquest aliment, com de menjar fregit amb aquest oli, no està associat amb l'arteriosclerosi coronària ni amb altres malalties del cor.



NÚMEROS

44%

dels casos mundials de diabetis, el 23% de cardiopaties isquèmiques i del 7-41% d'alguns tipus de càncer s'atribueixen a l'obesitat.

de cada 10 nens espanyols no esmorzen

30min.

2,6

milions de persones moren cada any a causa de l'obesitat.

al dia, d'activitat física és suficient per reduir el risc de patir malalties cardiovasculars, diabetis i alguns tipus de càncer.

Font: Organització Mundial de la Salut (OMS) / Ministeri de Sanitat

salut i benestar

Horaris més flexibles per a una millor salut

Segons un estudi elaborat pel Departament de Sociologia de la Universitat de Minnesota i publicat per la revista *Journal of Health and Social Behavior*, la salut i el benestar dels adults que passen bona part de la seva vida en el lloc de feina, milloren quan poden treballar en horaris flexibles. La iniciativa de treball flexible va mostrar que quan es passa de considerar com a **productiu el temps que s'està a l'oficina a posar l'èmfasi en els resultats reals es crea un ambient de treball que promou el comportament saludable i el benestar.** En aquest estudi es va descobrir, a més, que amb aquest sistema de treball els empleats descansaven més ja que, la majoria dormia, de mitjana, uns 52 minuts més a la nit, abans de la jornada laboral.

Bròquil verd



Podem **comprar** bròquil verd durant tot l'any, tot i que la millor època per **consumir-ne** és a l'hivern o a la primavera, ja que són les estacions en les quals aquesta planta es desenvolupa de manera natural. Té moltes **propietats nutritives** i és ric en vitamines, entre les quals destaquen l'àcid fòlic i la niacina, la provitamina A i la vitamina C. A més la seva aportació calòrica és molt baixa, ja que conté molta aigua. Del seu contingut en minerals en destacaríem el potassi i compta amb quantitats interessants de calci i de magnesi. Segons nombrosos estudis, el bròquil verd té **propietats antioxidants**, efectes anticanceçosos (pròstata, bufeta, mama, etc.) i efectivitat contra el bacteri *Helicobacter Pylori* (causant d'úlceres i gastritis).

A l'hora de preparar el bròquil verd per cuinar, convé rentar-lo sota el raig d'aigua de l'aixeta en lloc de submergir-lo. Així s'evita la pèrdua de nutrients.

En el seu
millor
moment

Si ja fa uns dies que els tens a la nevera, hidrata'ls abans de menjar-te'ls. Només submergint-los uns minuts en aigua tèbia recuperaran la textura cruixent.



Rave

Al moment de **comprar-los**, selecciona sempre els de mida mitjana (els de primavera solen ser així) perquè tenen una consistència menys fibrosa i més suau. Fixa't bé en la pell, que ha de ser suau, i en el color, que ha de ser intens, la millor garantia de la seva frescor. Perquè es **conservin** com el primer dia, elimina les parts verdes, així no es dessecaran tan ràpidament i podràs **consumir-los** fins a una setmana després de comprar-los. El rave és un altre aliment amb una **baixa aportació calòrica**, ja que és format per aigua, hidrats de carboni i fibra. També conté vitamina C, folats i altres minerals.



Un cop a casa, pressiona amb el dit lleugerament sobre la pell, si hi deixes marca significarà que està en el millor moment per ser consumida.

Albergínies

N'hi ha quatre o cinc varietats, segons la forma. Per **comprar-la** al seu millor moment t'has de fixar en la pell, que ha de ser llisa i consistent, això garantirà que l'interior sigui esponjós. La millor manera de **conservar-la** és mantenir-la refrigerada, manipular-la amb cura i, si pot ser, separada de la resta de verdures. **Propietats:** Ajuda a millorar la circulació sanguínia, a baixar el colesterol i a prevenir l'arteriosclerosi. A més algunes fonts asseguren que té propietats anticanceroses.



Gràcies al seu sabor suau i delicat, l'albergínia és una hortalissa que agrada molt als nens. Es pot preparar arrebossada, farcida de carn o peix, guisada, a la brasa...

Amb l'arribada de la primavera vénen de gust plats en els quals les verdures de la nova estació són les grans protagonistes. És temps de mongeta tendra, bròquil verd, albergínies, raves, etc.

Alfàbrega

Tant si és fresca com seca, és molt habitual trobar aquesta herba aromàtica a la cuina mediterrània. El seu sabor, fresc i delicat, queda molt bé en amanides, sopes o en tot tipus de guisats i salses.



Mongeta tendra

El seu origen és una incògnita, mentre que algunes fonts el situen a Amèrica, d'altres ho fan al continent asiàtic. La pots trobar durant tot l'any, però primavera i estiu són les millors estacions per comprar-la. Si la guardes a la part menys freda de la nevera, es conservarà molt millor. A la teva dieta, aquest vegetal representarà una baixa aportació calòrica, i a més, és ric en hidrats de carboni, vitamines i minerals. Gràcies al l'alt contingut en fibra, la mongeta tendra afavoreix el trànsit intestinal i té una acció beneficiosa per a les persones amb diabetis.

Si vols conservar-les congelades, escalda-les prèviament en un cassó durant tres minuts.





el meu sabor

Roger Berruezo

L'actor ens rep a casa seva, en ple Eixample barceloní, on descobrim que a més de bon actor és un gran cuiner.

Text Lali Vila Fotografia NouPhoto

“...vaig passant amb el que tinc a la nevera i acabo fent combinacions amb mil sabors diferents.”

Entrevistem Roger Berruezo, el jove actor conegut pel seu paper protagonista a la telenovel·la *Gavilanes*, on dona vida a un dels germans Reyes; i a *Águila Roja*, sèrie on interpreta el paper del revolucionari Martín. També és l'actual protagonista del musical *Cop de Rock* al teatre Victòria de Barcelona. D'ell en sabem que, a més, és un gran aficionat a la gastronomia, i que recentment ha assistit a un curs de cuina.

Hi tens la mà trencada amb això de la cuina... Ho fas tan bé com actuar, cantar i ballar? Home, el que faig millor és menjar (riu). Això m'encanta! Però, de moment, em defenso entre els fogons.

De què anava el curs? Algun tipus de cuina en particular? Aquest, en concret, era d'arrossos amb pollastre i ànec. S'imparteix a prop de casa i en tenen programat un cada mes.

A part dels arrossos... t'agrada el peix? M'encanta, i a més, és molt sa.

Per això ens has proposat aquesta recepta a base de rap? Exactament. A més, és fàcil i ràpida de fer.

Certament, una recepta molt sana. Segueixes alguna dieta en particular? Sí, m'agrada cuidar-me i intento menjar molt sa.

És la teva recepta estrella? No, en realitat no tinc una recepta preferida, o una que em surti molt bé. En el meu dia a dia acostumo a menjar moltíssimes amanides, vaig passant amb el que tinc >>>



Rap a la planxa amb ruca, albergínia i tomàquet



fàcil



5 a 7 €



15'

INGREDIENTS PER A 4

- 4 cues de rap de 350 g
- 250 g de tomàquet pera
- 400 g d'albergínies
- Unes fulles de ruca
- 20 g de sucre
- Oli d'oliva
- Sal gruixuda, sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Neteja el rap, retira l'espina i talla-la a filets. Reserva'ls.
2. Disposa els tomàquets en un cassó, escalfa'ls durant 10

segons i refreda'ls ràpidament en aigua freda. Després, pela'ls, retira'ls les llavors i talla'ls a daus d'1cm. Reserva'ls.

3. Talla l'albergínia en daus de 2x2cm. Condimenta-ho amb sal i sucre; i deixa-ho reposar durant 10 minuts a temperatura ambient.

4. En una paella ben calenta amb unes gotes d'oli, enrosseix

el rap pels dos costats fins que estigui ben fet. Retira'l i reserva'l. A la mateixa paella, afegeix-li una mica més d'oli i l'albergínia tallada a daus, i salta-ho. Incorpora-hi el tomàquet i segueix saltant-ho. Finalment, afegeix les fulles de ruca, remou i salpebra.

5. Distribuïx-ho al plat i col·loca al damunt el rap. Decora amb sal gruixuda.

“ De nen m'agradava molt el puré de verdures i mai no em va agradar (ni m'agrada), l'ou ferrat! ”



» a la nevera i acabo fent combinacions amb mil sabors diferents. M'encanta, i a vegades surten barreges interessants. Potser algú que entengui sobre cuina em renyaria...

Tens pensat fer algun altre curs de cuina? Sí, de fet ha estat el que ens hem proposat el meu millor amic –l'escriptor Albert Espinosa– i jo per a aquest 2012. Volem fer-los tots!

Ets més de cuina moderna o tradicional? Tradicional, sempre.

Quin és el teu plat preferit? Els canelons de la meva mare.

Recordes algun plat de la teva infantesa que t'agradés molt? I un que no t'agradés gens? De nen m'agradava molt el puré de verdures i mai no em va agradar, ni m'agrada, l'ou ferrat!

Un nen a qui li encanta la verdura i que odia els ous ferrats? Ho sé, és estrany... (ens diu somrient).

I al moment d'anar a comprar, t'agrada escollir el que compres per després cuinar-ho tu mateix? Sí. M'agrada molt triar jo mateix la carn, el peix, les verdures i la fruita.

Vas al mercat o ets més de súper? Depèn del dia, i del temps que tingui. Acostumo a anar al supermercat perquè és més còmode i trobo productes de qualitat.

Cuinar és per a moltes persones una manera de relaxar-se i d'oblidar l'estrès del treball. És aquest el teu cas? Sí. M'agrada la cuina i em relaxa. A més, sempre cuino amb bona música.

Quina música escoltes? Algun disc en particular? El que està sonant ara mateix i que m'acabo de comprar: Al Green Gold, un recopilatori anomenat 25 Golden Hits.

Una pel·lícula que t'hagi agradat últimament? Fa poc vaig veure "L'origen del planeta dels simis" i em va agradar molt.

Si et proposessin el paper protagonista en una pel·lícula basada en la biografia d'un gran cuiner... qui t'agradaria que fos aquest gran xef? Ja que la meva mare encara no és coneguda com una gran xef, m'agradaria interpretar a Ferran Adrià.

El teu proper projecte? "Grieta en la oscuridad", un nou curt que espero amb moltes ganes.

Un somni... Viure a Nova York. De fet em sento més d'allà que d'aquí. Crec que alguna cosa no va anar bé, va haver-hi algun error i la cigonya em va deixar anar abans d'hora...

Roger Berruezo, que és un gran amfitrió, ens convida a provar la seva recepta de Rap a la planxa amb ruca, albergínies i tomàquet –realment és deliciosa–. El deixem relaxat, menjant a la seva àmplia cuina. Ens acomiadem d'ell desitjant-li moltíssims èxits en tots els seus projectes actuals i futurs.

ACONSEGUEIX
UN IPAD2!



PARTICIPA I GUANYA

T'agrada cuinar.
Adores els ingredients frescos.
Seleccions les espècies.
I esculls la millor companyia.
Fins ara t'ho hem posat fàcil.
Però, sabries dir-nos...

QUINA HORTALISSA DÓNA NOM
AL RESTAURANT QUE
APAREIX EN UNA DE LES
NOSTRES NOVES SECCIONS?

Ho saps? Doncs envia un sms al 27212 amb la paraula
"SABOR" un espai i la resposta correcta
i emporta't un dels tres iPads* que sortegem.

Enviament de SMS del 21/03/12 al 30/04/12 (ambdós inclosos)

Cost de l'SMS: 0,354€ impostos inclosos

Servei prestat per Tempos 21, Innovación en Aplicaciones Móviles, tel.: 902361426. Av. de la Diagonal 200, 08018-Barcelona. Email: soportecliente@tempos21.com

Sorteig davant de notari. + info: consulteu les bases publicades a www.caprabo.com

En finalitzar el sorteig, CAPRABO, SA publicarà al seu web (www.caprabo.com) la llista de guanyadors

* iPad és una marca registrada per Apple,
i no participa ni promociona aquesta campanya.

cuinar amb nens

L'ou, deliciós i molt nutritiu

L'ou és un aliment que no ha de faltar a la dieta, sobretot dels nens en edat de créixer. Cadascuna d'aquestes receptes t'ajudarà a l'hora de planificar d'una manera equilibrada els menús dels teus fills.

Cuina David García
Fotografia NouPhoto
Estilisme Rosa Bramona



Quiche lorraine



fàcil



1 a 3 €



60'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 paquet de pasta brisa
- 200 g de cansalada
- 130 g de formatge emmental
- 2 ous
- 150 g de nata líquida
- Sal i pebre
- Nou moscada

ELABORACIÓ

1. Estén bé la massa de manera que quedi una làmina fina i folra un motlle en forma de pastís.

Punxa el fons amb l'ajuda d'una forquilla.
 2. Talla la cansalada en tires fines i posa-la en un bol ampli. Afegeix-li el formatge ratllat, els ous batuts, la nata líquida, la sal, el pebre i la nou moscada. Barreja-ho perquè tots els ingredients quedin ben integrats.
 3. Omple el motlle amb la barreja anterior i deixa-la fornejar a 180 °C durant uns 45 minuts o fins que estigui ben cuita.

OPCIÓ SANA ▶ Per berenar

Els nens, quan surten de l'escola, solen tenir molta gana. En lloc de comprar un pastisset, prova a oferir-los aquesta deliciosa combinació: quiche amb batut de maduixes. Tritura 250 g de maduixes amb un plàtan, una mica de sucre i llet. Passa-ho tot per un colador i serveix. Si vols que el batut sigui més líquid, afegeix més llet.



Tria bo, tria sa



Caprabo per una alimentació saludable

LA PIRÀMIDE DE LA BONA ALIMENTACIÓ



VALOR NUTRICIONAL DE L'OU



Ingredient bàsic en l'alimentació, l'ou posseeix un alt contingut en nutrients com ara **proteïnes, àcids grassos** (monoinsaturats i poliinsaturats), **vitamines, minerals** i **aminoàcids essencials**. També aporta **substàncies antioxidants** (seleni, vitamina I, carotenoides...), **àcid fòlic** i **colina**. Segons la piràmide de la bona alimentació, els nens poden prendre de 3 a 4 ous a la setmana.

Pastís de truites



fàcil



1 a 3 €



60'

INGREDIENTS PER A 4

- 500 g de patata monalisa
- 150 g de ceba
- 10 ous
- 500 g d'espínacs
- 75 g de mongetes seques cuites
- 1 pebrot vermell
- ½ pebrot verd
- 1 carbassó
- ½ albergínia
- 40 g de mantega
- 40 g de farina
- 500 ml de llet
- Nou moscada
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Per a la primera truita: pela les patates i les cebes, talla-les en rodanxes molt fines i cou-les en rodanxes molt fines i cou-les fins que siguin ben tendres. Retira l'excés d'oli de la paella i sala-les. A continuació, bat una tercera part dels ous, afegeix-los a les patates i fes la truita. Reserva-la.

2. Per a la segona truita: renta els espínacs i escorre'ls bé. Salta les mongetes en una paella durant uns minuts i incorpora-hi els espínacs. Assaona'ls. Escorre l'aigua resultant de saltar els espínacs. Bat una altra tercera part dels ous, barreja'ls amb el saltat d'espínacs i les mongetes i fes la truita. Reserva-la.

3. Per a la tercera truita: renta i talla totes les verdures en daus petits i cou-les en una cassola amb oli. Una vegada que les verdures estiguin al punt, salpebra-les i cola-les per retirar l'excés d'oli. Bat els ous restants, afegeix-li la samfaina i fes la truita. Reserva-la.

4. Per a la beixamel, fon la mantega en un cassó a foc suau, afegeix-li la farina, barreja-la bé i ofega-la sense que agafi color. A continuació, incorpora-hi la llet, a poc a poc, sense deixar

de remoure amb l'ajuda d'unes varetes fins a aconseguir una crema homogènia. Cou la salsa lentament sense deixar de remoure durant 5 minuts més. Condimenta amb sal, pebre i una mica de nou moscada. Reserva-la.

5. Col·loca les tres truites, una damunt de l'altra, amb una fina capa de beixamel entre cadascuna, cobreix-les amb una mica de beixamel i formatge ratllat i gratina-ho uns minuts al forn. Ja pots servir el pastís.





DECORAR OUS

1. Fer un foradet en cadascun dels extrems de l'ou amb l'ajut d'una agulla i bufar per buidar-ne el contingut. Omplir els ous d'aigua perquè quedin ben nets i deixar-los assecar.
2. Pintar els ous amb ceres de colors, pintura al tremp o retoladors.



Flam d'ou



fàcil



1 a 3 €



60'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 l de llet
- 150 g de sucre
- Pell de taronja
- Pell de llimona
- Canyella en branca
- 8 ous

Per al caramel

- 100 g de sucre
- 2 cullerades d'aigua

ELABORACIÓ

1. Posa la llet en un cassó, afegeix-li la meitat del sucre, la pell de llimona, la de taronja i la canyella i deixa-ho infusonar durant uns minuts. Cola-ho.

2. Trencar els ous en un bol i, amb ajuda d'unes varetes, bat-los amb la resta de sucre. Afegeix-li la llet, barreja-ho tot bé i deixa-ho reposar 2 hores.

3. Per al caramel, aboca el sucre en un cassó, afegeix-li l'aigua i cou-lo a foc mitjà fins que es fongui. Després, segueix coent-lo fins a obtenir un caramel clar.

4. Distribueix el caramel als motlles de flam, omple'ls amb la crema anterior i cou-los al bany maria a 150 °C durant uns 35 minuts fins que quallin. Retira'ls del forn i deixa'ls entebeir abans d'introduir-los a la nevera. Una vegada freds, desemmotlla'ls i serveix-los.

145 kcal

sa i lleuger

Delícies primaverals

Amb aquestes receptes, molt fàcils de fer, podràs confeccionar en un moment un menú saborós i baix en calories.

Cuina Jordi Anglís Fotografia NouPhoto Estilisme Rosa Bramona

consell
SALUT

Perquè les verdures
conservin totes les
propietats han de quedar
al dente.

Saltat de verdures de temporada



fàcil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTS PER A 4

- 4 patates mini
- 6 cebetes
- 1 pastanaga
- 1 pebrot vermell
- 100 g de tirabecs
- 1 carbassó
- 8 tomàquets cherry
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Bull les patates amb aigua i sal fins que estiguin cuites. Pela les cebetes i escalda-les en un cassó amb aigua durant 1 minut. Reserva-les.

2. Neteja la resta de les verdures, trosseja-les i escalda-les individualment en un cassó amb aigua i sal. A continuació, disposa-les uns minuts en un bol amb aigua freda per tal què es refredin ràpidament i mantinguin el seu bonic color. Reserva-les.

3. Salpebra les verdures i salteja-les en una mica d'oli durant uns minuts.

4. Col·loca les verdures a la base del plat i serveix-les, si es vol, amb una mica de salsa romesco.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 145 Kcal
Hidrats de carboni 21,5g
Proteïnes 4,9g
Greixos 3,2g; dels quals, saturats 0,7g
Fibra 5,3g



SALSA ROMESCO Per acompanyar

Les verdures saltades seran molt saboroses si s'acompanyen amb una salsa romesco. Per a realitzar-la, rosteix tres tomàquets i una **cabeça d'all**s en el forn a 180 °C durant uns 30 minuts. A continuació, pela'ls, trosseja'ls i introdueix-los dins la batidora juntament amb unes **avellanes** (100 g), unes **ametlles** (100 g), la polpa de dues **nyores**, dues torradetes de **pa fregit**, un **rajolí de vinagre**, una cullereta de **sucre**, **sal** i **pebre**. Tritura-ho tot i vés-hi incorporant lentament l'**oli d'oliva**. Rectifica de sal i reserva-ho.

Lluç amb patates confitades



fàcil



3 a 5 €



20'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 lluç d'1,5 kg
- ½ kg de patata monalisa
- 1 cabeça d'all
- 1 branqueta de romaní fresc
- Pebre negre en gra
- Oli d'oliva, sal i pebre

Per a la salsa tàrtara

- 1 anxova
- 20 g de cogombrets en vinagre
- 20 g de tàperes
- 1 ou dur
- 60 g de maionesa
- Julivert, sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Fileteja el lluç i reserva les espines per poder fer algun

brou per a un altre plat. Pela les patates, talla-les en rodanxes i confita-les lentament en oli d'oliva juntament amb la cabeça d'all, la branqueta de romaní i el pebre negre en gra.

2. Per a la salsa tàrtara, pica l'anxova, els cogombrets, les tàperes i l'ou. Barreja-ho tot amb la maionesa i el julivert picat. Reserva-ho.

3. En una paella ben calenta, enrosseix els filets de lluç pel costat de la pell fins que estigui ben cruixent. Retira el peix i salpebra'l. A la mateixa paella, enrosseix les patates.

4. Col·loca les patates a la base del plat, agrega'ls un parell d'all confitats i, al damunt, disposa-hi el lluç. Serveix amb la salsa.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 522 Kcal
Hidrats de carboni 13,6g
Proteïnes 70,3g
Greixos 27,4g; dels quals, saturats 3,6g
Fibra 1,5g

85 Kcal



Minestra de fruites vermelles, gelatina de mel i gíngebre



fàcil



1 a 3 €



30'

INGREDIENTS PER A 4

- 50 g de mel
- 10 g de gíngebre
- 100 g d'aigua embotellada
- 2 fulles de gelatina
- 1 llima
- 100 g de gerds
- 100 g de maduixes
- 100 g de nabius
- 100 g de mores
- 100 g de groselles

ELABORACIÓ

1. Remulla la gelatina amb aigua freda. Disposa la mel en un cassó i fon-la juntament amb l'aigua i el gíngebre ratllat. Deixa-la infusonar durant 2 minuts, cola-ho, col·loca-ho en un recipient i incorpora-li la gelatina. Deixa-la refredar a la nevera.

2. Renta la llima, asseca-la amb un drap i ratlla-la ben fina.

3. Neteja totes les fruites sota l'aigua, asseca-les bé i posa-les en un bol. Afegeix-li la ratlladura de la llima i una mica de gelatina de mel. Remou suaument la minestra i serveix-la.

INFUSIÓ DE GÍNGEBRE



Condiment molt emprat a la gastronomia oriental, el gíngebre també és apreciat per les seves propietats tonificants, digestives i reforçants del sistema immunitari. El seu sabor picant i molt aromàtic, s'adapta a moltes receptes, tant dolces com salades. Una bona idea, per calmar la tos i descongestionar les vies respiratòries, és fer una infusió amb aigua, mitja culleradeta de gíngebre ratllat i una rodanxa de llimona. En el moment de servir, cola-ho i afegeix-li una mica de mel.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 85 Kcal
Hidrats de carboni 18,3g
Proteïnes 1,5g
Fibra 8,3g

Elijo lo
bueno

Elijo lo
mejor



Cada vez hay más gente que se cuida* con Vivesoy. Cada vez son más los que disfrutan de sus sabores: Natural y Chocolate. Por eso Vivesoy es la bebida de soja consumida en más hogares**. Y por algo 8 de cada 10 consumidores se sienten mejor con Vivesoy***. Lo sabe todo el mundo.

* En el contexto de una dieta sana y equilibrada y un estilo de vida saludable. **Kantar WorldPanel. TAM4/2010. ***Resultado Estudio Hábitos de Vida Ipsos Enero 2011.

Lo que vives hoy, lo disfrutarás mañana

Ahora, todavía
MÁS BUENA





Amanida amb porc ibèric i vinagreta de mostassa



fàcil



1 a 3 €



45'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 tros de rellom de porc ibèric de 400 g
- 200 g de sal gruixuda
- 150 g de fulles d'amanida variades
- 12 tomàquets cherry

Per a la vinagreta

- 1 fulleta de romaní
- 25 g d'oli d'oliva
- 12 g de mostassa de Dijon
- Sal i pebre negre

ELABORACIÓ

1. Disposa un llit de sal gruixuda en una safata de forn, posa-hi el tros de porc al damunt i cobreix-lo amb la resta de la sal. A continuació introdueix la carn al forn a 180°C i forneja-la durant 10 minuts. Retira la carn i deixa-la reposar fora del forn durant uns minuts. Després, retira la sal amb cura i deixa-ho refredar. Quan la carn estigui freda, talla-la a làmines ben fines amb un ganivet ben esmolat.
2. Neteja els enciams sota l'aigua freda de l'aixeta i escorre'ls. Renta els tomàquets, asseca'ls i trosseja'ls.
3. Posa les fulles d'enciam en un bol, afegeix-li els tomàquets i incorpora-hi el filet laminat.
4. Per a la vinagreta, bat bé tots els ingredients i aboca-ho sobre l'amanida just abans de servir-la. Decora-ho, si vols, amb trossets de pa fregit.

ATENCIÓ És molt important afegir la vinagreta al moment de servir ja que, així, les fulles de l'amanida quedaran cruixents i delicioses.

250 kcal

sa i de tupper

Saborosa i molt completa

Així és l'amanida que et proposem aquest cop, Per menjar fora de casa i... gaudir!

Cuina Jordi Anglí Fotografia NouPhoto Estilisme Rosa Bramona

I'hora del berenar

Un clàssic renovat

Amb oli d'oliva i un polsim de sal en escates, el pa amb xocolata és exquisit.

T'encantarà!

Pa amb xocolata, oli i sal



fàcil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTS PER A 4

- 350 g de nata líquida
- 150 g de llet
- 7 rovells d'ou
- 550 g de cobertura de xocolata al 50%
- 1 baguette
- Oli d'oliva i sal en escates

ELABORACIÓ

1. Posa la nata líquida en un cassó, aboca-hi la llet i escalfa-la a foc lent. Afegeix-li els rovells d'ou i bat fins a elaborar una crema anglesa.
2. Introdueix la xocolata trossejada en un bol, afegeix-li la crema colada i remou-la perquè es barregin tots els ingredients. Aboca la xocolata en un recipient i deixa-la refredar.
3. Talla el pa a llesques i torra-les. Posa les llesques en un plat, acompanya-les amb la crema de xocolata i un pessic de sal.

Sabies que...

Nombrosos estudis científics han demostrat que la xocolata és un aliment beneficiós per al cor.



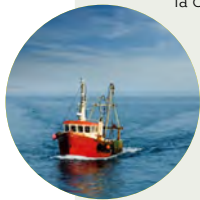
Per què menjar congelats



A Caprabo sotmetem els nostres productes a un procés que consisteix en un refredament brusc per què aconseguixin la màxima cristallització en menys de quatre hores. Aquesta tècnica de conservació, que es coneix com *ultracongelació*, és una de les més usades ja que garanteix la innocuïtat dels aliments i de les seves propietats d'una manera més eficaç. Amb els congelats de la nostra marca EROSKI tot són avantatges:

Seguretat: Els productes congelats EROSKI conserven totes les propietats nutritives, ja que es congelen immediatament després de la collita o captura.

A més, no necessiten conservants ni cap altre tipus d'additius per a conservar-se correctament.



Una gran ajuda: A causa de l'actual ritme de vida, cada dia disposem de menys temps lliure per dedicar a la família, als amics o a les nostres aficions. Els productes congelats permeten estalviar temps, ja que es poden emmagatzemar al congelador i disposar-ne quan es necessitin.

Gran assortiment: L'àmplia varietat de plats preparats EROSKI, sempre amb la millor qualitat i al millor preu, ofereixen moltes solucions, fins i tot per a les postres. Dins del nostre assortiment es poden trobar gelats, sorbets, productes infantils i també gelats sense sucre.



VENTRESQUES DE LLUÇ

Presentades en una caixa de 6/9 unitats, les ventresques de lluç marca Eroski són congelades a alta mar, amb un procés d'ultracongelació rapidísim que garanteix que les seves propietats nutricionals es mantinguin intactes. El lluç, apreciat per la seva carn tova, suau i saborosa, es pot consumir fregit, rostit al forn, a la planxa o guisat.

SORBET DE LLIMONA

Baix en greixos i sense colorants, aquest bàsic de la marca Eroski és ideal per servir com a postres, a l'hora del berenar o per refrescar-se entre hores. Es presenta en un pràctic envàs d'1l per a tota la família. A part del de llimona, a Caprabo també pots trobar altres sabors, com per exemple, el de mandarina.



productes EROSKI

Molt saborosos!

Val la pena passar per la zona de congelats de Caprabo ja que hi trobaràs un ampli assortiment, productes de qualitat i bons preus. Es pot demanar més?



CROQUETES DE PERNIL

Aquestes delicioses croquetes de pernil estan fetes a partir d'una recepta tradicional. Són suaus i esponjoses, per dins, i cruixents i saboroses, per fora. Agradaran a tota la família.

MASSA DE PASTA DE FULL

La massa de pasta de full de la nostra marca Eroski et permet fer els teus plats dolços i salats de manera fàcil, ràpida i divertida. Es pot farcir amb diversos ingredients, vegetals o proteics, en forma de pastís, empanada o quiche. Un cop manipulada i fornejada, la massa queda cruixent i saborosa. Ara ja podràs atrevir-te a crear les teves pròpies receptes.



LES VERDURES CONGELADES, CÒMODES I NUTRITIVES



Totes les verdures congelades marca Eroski garanteixen la millor qualitat i sabor, són fins i tot a vegades superior a les fresques pel seu contingut en vitamines i minerals. Això té una explicació: abans de la congelació s'higienitzen en un procés que dura poques hores. Un cop recollides, es renten i es netegen, s'eliminen les parts no comestibles i s'escalden. Gràcies a aquest procediment, s'eliminen microbis i s'inactiven els enzims, és a dir, les substàncies que n'acceleren la descomposició.



GAMBES PELADES EROSKI

Les gambes pelades extra grans d'Eroski han estat pescades a l'oceà Pacífic i a l'Índic. Presentades en una pràctica bossa de 500g., es poden coure directament sense descongelar. Per fregir-les es recomana descongelar-les a la nevera.

Com descongelar bé

La forma de descongelar els aliments és tan important com el procés de congelació i l'emmagatzematge. L'error més estès a les llars és descongelar de manera ràpida sobre una font de calor –la calefacció, sota l'aixeta amb aigua calenta, etc.– o a temperatura ambient. Segons els experts, la descongelació lenta, a l'interior del frigorífic, sempre és més beneficiosa perquè manté les propietats nutritives, la textura i el sabor dels aliments. A més és molt important descongelar solament la quantitat necessària i consumir o cuinar en un termini màxim de 24 hores. En aquest sentit, convé tenir en compte que:



Carns i peixos: S'han d'introduir a la part inferior de la nevera i evitar que estiguin a temperatura ambient durant la descongelació. A més, és fonamental que el producte estigui separat de la resta per evitar contaminacions creuades.

Verdures, hortalisses i marisc:

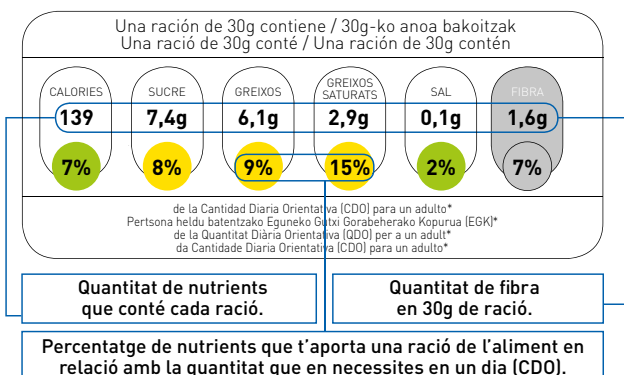
Es poden bullir directament, sense descongelar-los.

Els productes precuinats:

Cal fixar-se sempre en l'envàs del producte ja que és on s'indica quina és la millor manera de descongelació. El microones, per exemple, es pot utilitzar sempre que així ho indiqui el fabricant. Finalment, no cal oblidar que una vegada que l'aliment està descongelat, s'ha de cuinar immediatament. I mai no s'ha de tornar a congelar un aliment que ha estat descongelat prèviament.

EL SEMÀFOR DE LA BONA ALIMENTACIÓ

L'etiquetatge que Caprabo inclou en els seus productes de marca pròpia: EROSKI Basic, productes EROSKI i EROSKI Seleqtia, t'ajuda a saber amb un simple cop d'ull la quantitat de calories i dels cinc principals nutrients (sucres, greixos, greixos saturats, sal i fibra) que aporta una ració d'aquest producte.



Els colors serveixen per saber fàcilment si una ració d'aquest producte ens aporta un contingut determinat.



cuina ràpida

Espàrrecs en conserva

Crema d'espàrrecs blancs amb ou escumat



mitjana

1 a 3 €

30'

ELABORACIÓ

1. Talla la ceba a la juliana i cou-la en una cassola a foc lent amb oli sense que arribi a agafar color. Afegeix-li els espàrrecs i ofega-ho tot durant 5 minuts. Després, afegeix-li el brou i deixa-ho bullir 5 minuts més. A continuació, aboca el líquid a la batedora, agrega-hi la nata líquida, salpebra-ho i tritura-ho fins que quedi una crema fina. Reserva-ho.
2. Talla el pa a daus i fregeix-los en una paella amb oli. Deixa escórrer els daus sobre paper absorbent.
3. Escalfa un cassó amb aigua i un rajolí de vinagre i, quan arrenqui el bull, mou l'aigua amb unes varetes. Just en aquest moment, trenca l'ou al damunt. Aparta el cassó del foc i retira l'ou amb una escumadora.
4. Aboca la crema d'espàrrecs en un bol i disposa-hi l'ou escumat al damunt. En servir agrega-hi els daus.



INGREDIENTS PER A 4

- 2 cebes de Figueres • 2 llaunes de puntes d'espàrrecs Eroski
- 1 l de brou de pollastre • 100 g de nata líquida • 3 llesques de pa de motlle
- Vinagre de vi • 4 ous • Oli d'oliva • Sal i pebre

A més
Caprabo
t'ofereix:



Espàrrecs blancs Extra (325g). 6/8 Molt gruixut. De **Bamboleo**.



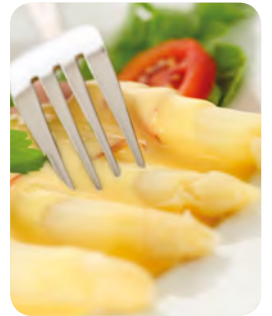
Puntes d'espàrrecs blancs Extra (135g). Gruixut. De **Carretilla**.



Espàrrecs blancs Primera (205g). 8/12 Gruixut. De **Dani**.

TRUC

Per eliminar l'excés d'aigua que solen tenir els espàrrecs en conserva, pots deixar-los durant 15 minuts aproximadament entre dos papers absorbents de cuina.



Fàcils d'usar, lleugers i molt saborosos, amb els espàrrecs blancs en conserva es poden preparar plats deliciosos en un moment. Procura tenir-los sempre al teu rebost.

1
Llauna de gemmes d'espàrrec Eroski

100 g
de festucs verds pelats

150 g
de pernil ibèric

2
grans d'all

4
lloms de bacallà de 160 g

INGREDIENTS PER A 4
• 2 grans d'all • 300 ml d'oli d'oliva • 4 lloms de bacallà 160 g • 100 g de festucs verds pelats • 150 g de pernil ibèric • 1 llauna de puntes d'espàrrec Eroski • Sal i pebre

Bacallà amb espàrrecs, pernil ibèric i festucs



mitjana

3 a 5 €

20'

ELABORACIÓ

1. Col·loca els grans d'all i 200 ml d'oli d'oliva en un recipient fondo i deixa'ls macerar durant 5 minuts perquè l'oli adquireixi l'aroma de l'all. Un cop transcorregut el temps indicat, afegeix-li els lloms de bacallà i confita-ho a foc lent durant 5 minuts. Escorre-ho.
2. Pica els festucs ben fins, posa'ls en un recipient i barreja'ls amb l'oli d'oliva restant. Reserva-ho. Talla el pernil ibèric a làmines molt fines i reserva'l.
3. Serveix les puntes d'espàrrec, afegeix-li el bacallà confitat i aboca una mica d'oli de festuc pel damunt. A l'últim moment, incorpora-hi les làmines de pernil ibèric i salpebra-ho.



Espàrrecs blancs Extra (250g). 13/16 Mitjà. De **Son Ria**, D.O. Navarra.



Puntes d'espàrrecs blancs Extra (500g). Extra Gruixut. De **Carretilla**.



Puntes d'espàrrecs blancs Extra (110g). Mig. De **Gigante Verde**.

idees dolces

Una tendra temptació

Senzill de fer i molt, molt suau, aquest pa de pessic de llimona agradarà a tota la família. Se'l menjaran en un tres i no res!

Cuina Paula Bernaus Fotografia NouPhoto Estilisme Rosa Bramona

IDEES PRÀCTIQUES

Si vols enriquir aquest pa de pessic de llimona, no et perdís aquests suggeriments:

1 El pa de pessic estarà molt més melós si afegeixes a la massa uns trossets de fruita confitada.

2 Obre el pa de pessic de llimona per la meitat amb cura i farceix-lo amb una mica de mermelada de fruites vermelles.

3 També pots farcir-lo de crema de llimona. Posa en un cassó al bany maria quatre ous, 200 g de sucre, el suc i la ratlladura de quatre llimones, i bat-los amb unes varetes fins que qualli. Passa per un colador, agrega 50g de mantega i barreja bé. Deixa refredar.

Pa de pessic de llimona amb iogurt



mitjana 1 a 3 € 45'

INGREDIENTS PER A 4

- 4 llimones
- 4 ous
- 200 g de sucre
- 150 g de iogurt
- 200 g de farina
- 100 g de nata líquida
- Mantega

ELABORACIÓ

1. Renta totes les llimones sota l'aixeta i asseca-les bé amb paper de cuina. Pela una llimona evitant la part blanca i talla la pell a la juliana. Ratlla molt fina la pell de la resta de les llimones. Esprem un parell de llimones i passa el suc per un colador.

2. Trenca els ous, un a un, i separa les clares dels rovells. Introdueix els rovells en un bol i barreja'ls amb el sucre (150 g) i la ratlladura de llimona. Incorpora-hi el iogurt i la nata líquida. A continuació, agrega-hi les clares muntades i la farina. Remou bé la massa.

3. Unta amb mantega un motlle allargat i enfarina'l. Aboca la massa al motlle i cou-la a 180°C durant 20 minuts. Un cop transcorregut el temps indicat, abaixa la temperatura del forn a 160 °C i cou-la 25 minuts més. Deixa-ho refredar.

4. Escalda la pell de llimona tallada a la juliana en un cassó. Perquè no quedi amarga, escalda-la tres vegades, i canvia l'aigua cada vegada. Cou la pell de llimona amb suc de llimona (1 dl) i la resta de sucre fins que quedi una mica caramelizada, però sense que agafi color.

5. Talla el bescuit de llimona a rodanxes, reparteix la pell caramelitzada per sobre i serveix-lo.





SÍLVIA NAVARRO
Barcelona

Fan de Mireia Carbó i de les seves classes de cuina al Club Social Caprabo, la Sílvia vol compartir amb nosaltres el seu pastís d'albergínia. És molt fàcil de fer i queda boníssim.

Lector Sabor...

Si t'agrada la cuina i vols veure un dels teus plats favorits publicat en aquesta revista, envia'ns la teva recepta a: **lestevsreceptesamsabor@caprabo.es**
El nostre equip de cuiners en seleccionarà la millor
Molta sort!

Pastís d'albergínia i carn

INGREDIENTS

- 4 albergínies
- Farina
- Oli d'oliva
- 250 g de tomàquets madurs
- 1 ceba
- 200 g de carn picada de porc o mixta
- 1 copeta de Xerès
- Mantega
- 2 ous
- 2 cullerades de llet
- 70 g de formatge ratllat
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Tallem les albergínies a rodanxes, sense pelar-les, les salpebrem i les deixem en repòs sobre un plat amb paper absorbent perquè eliminin tot el sabor amarg. Posteriorment, les assequem amb un altre paper absorbent i les passem per farina. Una vegada arrebossades, les fregim en oli calent i, a mesura que es vagin fent, les anem deixant sobre paper absorbent perquè eliminin l'excés d'oli.

2. Amb els tomàquets madurs ratllats i la ceba ben picadeta, fem un bon sofregit. Després, li afegim la carn picada, prèviament salpebrada, li agreguem la copeta de Xerès i ho deixem coure tot junt.

3. Untem uns motlles individuals o la plata de forn amb mantega i folrem el fons del recipient amb una capa d'albergínies. A sobre, hi afegim una capa de carn picada i acabem amb una altra capa d'albergínies.

4. Batem els dos ous juntament amb la llet i, després, afegim sal, pebre i la meitat del formatge ratllat. Aboquem aquesta preparació sobre les albergínies i, després, afegim la resta del formatge ratllat.

5. Col·loquem el pastís d'albergínies en el forn, preescalfat a 180 °C i ho coem durant 10-15 minuts.





A Caprabo ens preocupem per la teva seguretat i la de la teva família

Campanya especial per a clients del Club Caprabo



Gaudeix de protecció davant qualsevol tipus d'accident, tant en cas de defunció com d'hospitalització.
Doble Protecció.

Una Assegurança d'Accidents Exclusiva només per a socis del Club Caprabo.

Una ajuda econòmica de fins a 65 € en cas d'Hospitalització.

Club Caprabo et regala:

El primer mes del Pla Família Doble Protecció.

La cobertura Best Doctors de 2^a Opinió Mèdica amb els millors especialistes a nivell mundial.



A més, si l'actives abans del 31 de Març de 2012, rebràs un val de 10 € per a la teva propera compra a Caprabo.

Pròximament rebràs més informació o si ho prefereixes truca ara al

900 123 124

De conformitat amb les Condicions de l'Assegurança.

de temporada

Ens n'anem de PÍCNIC

Amb l'arribada del bon temps ve de gust passar tot el dia a l'aire lliure. Amb aquests apetitosos suggeriments menjar sota un arbre serà tot un luxe.

Cuina Jordi Anglí **Fotografia** NouPhoto
Estilisme Rosa Bramona

Ara que els dies són més llargs i les temperatures més agradables a tots ens ve de gust estar més temps a l'aire lliure per gaudir de l'espectacle que ens ofereix la naturalesa. Els arbres, les plantes i les flors estan en plena efervescència i ens sedueixen amb la seva vistositat, les seves alegres tonalitats, les seves delicades aromes... És el moment de passejar pels jardins de la nostra ciutat, d'organitzar sortides al camp amb la família, de fer excursions amb els amics, de respirar a ple pulmó... Una bona idea, per gaudir d'aquesta agradable estació de l'any durant tot un dia, és preparar un complet pícnic a casa i menjar-se'l a l'ombra d'un arbre o a la vora d'un riu. En lloc de portar un entrepà de pernil o la típica truita de patates, et suggerim uns plats que, a més de ser molt fàcils de fer, estan elaborats amb aliments de temporada, pensats perquè es puguin transportar fàcilment. En aquest reportatge trobaràs receptes delicioses des d'un gotets de crema de porro amb alfàbrega o una amanida de patates amb verdures fins a un sandvitx de rosbit amb mostassa i enciam. I, per acabar, et proposem un pa de pessic de cacau i fruites vermelles. A gaudir!



picnic



Gotets de crema de porro amb alfàbrega



fàcil



1 a 3 €



30'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 cebes
- 100 g de mantega
- 3 patates monalisa
- 4 porros
- 1 l de brou de pollastre
- 200 g de nata líquida

Per a l'oli d'alfàbrega

- Unes fulles d'alfàbrega
- 100 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pela les cebes, talla-les en làmines i enrosseix-les lleugerament en una cassola amb la mantega. Passats 5 minuts, incorpora les patates pelades i tallades en làmines. Remou-les i afegeix la part blanca dels porros tallada a rodanxes. Tapa-ho i deixa-ho coure lentament. Salpebra-ho.

2. Afegeix-li el brou de pollastre fes-ho bullir durant 10 minuts a foc suau. Un cop transcorregut aquest temps, afegeix-li la nata líquida i tritura-ho. Passa la crema per un colador molt fi. Rectifica el punt de sal.

3. Per a l'oli d'alfàbrega: renta les fulles d'alfàbrega, asseca-les bé i tritura-les amb l'oli d'oliva i una mica de sal. Reserva-ho.

4. Aboca la crema de porros en un gotet i just abans de servir afegeix-li uns gotes d'oli d'alfàbrega. Serveix-la freda.

Sandvitx de rosbif amb mostassa i enciam



fàcil



1 a 3 €



60'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 tros d'entrecot de vedella de 400 g
- 1 enciam romà
- 2 tomàquets
- 2 ous durs
- 100 g de maionesa
- 100 g de mostassa antiga
- 1 paquet de pa de motlle
- Oli d'oliva
- Sal en escates
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Salpebra l'entrecot i enrosseix-lo pels dos costats en una paella ben calenta amb oli d'oliva. Després, posa'l en una safata de forn i cou-lo, a 160 °C, només durant 10 minuts perquè quedi daurat per fora i cru per dins. Deixa'l reposar fora del forn i, després, talla'l a rodanxes molt fines.

2. Neteja bé l'enciam, trosseja'l i reserva'l. Renta els tomàquets i talla'ls a làmines fines. Talla els

ous durs també a làmines fines.

3. Posa la maionesa i la mostassa en un bol i barreja bé amb una forquilla. Reserva la salsa.

4. Unta una llesca de pa de motlle amb la salsa reservada i vés col·locant damunt l'enciam, el tomàquet, l'ou dur i el rosbif. Condimenta-ho amb oli d'oliva i unes escates de sal. Després, si es vol, pots afegir més enciam i tomàquet. Acaba el sandvitx col·locant una altra llesca de pa untada amb la salsa.



Amanida de patata amb verdures



fàcil



1 a 3 €



30'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 kg de patata monalisa
- 1 ceba
- 2 pebrots vermells
- 1 pebrot verd
- 1 carbassó
- 12 tomàquets cherry
- 12 olives verdes
- 50 g de vinagre de Xerès
- Unes fulles d'alfàbrega
- 100 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Neteja bé les patates, posa-les en una olla amb aigua i deixa-les bullir durant uns 20 minuts. Després, retira-les de l'aigua, deixa-les refredar i talla-les a rodanxes. Reserva-les.
2. Pela la ceba, talla-la a la juliana i cou-la, a foc molt suau, en una paella amb oli d'oliva. Reserva-la.
3. Renta els pebrots sota l'aigua, asseca'ls i talla'ls. Reserva'ls en cru.
4. Neteja el carbassó i talla la pell a làmines molt fines (reserva la part interior per a una altra elaboració). Escalda les làmines de carbassó durant 10 segons, retira-les i deixa-les refredar ràpidament. Reserva-ho.
5. Escalda els tomàquets cherry durant uns segons, retira'ls i, quan estiguin tebis, pela'ls. Reserva'ls.
6. Posa la sal, el pebre, les olives picades, el vinagre i l'oli d'oliva en un bol, barreja-ho bé i reserva-ho.
7. Disposa tots els ingredients al plat de servei, afegeix-li la vinagreta d'olives per damunt i decora-ho amb unes fulles d'alfàbrega acabades de tallar.





Rotllet de pollastre, bolets i salsa de iogurt



fàcil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 pits de pollastre
- 1 ceba de Figueres
- 1 pastanaga
- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot verd
- 200 g de bolets shiitake
- 1 paquet de fajitas

Per a la salsa de iogurt

- 1 iogurt natural
- ½ gra d'all
- 5 g de coriandre o julivert fresc

- 5 g de gíngebre
- 30 g de mel
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Talla els pits de pollastre a tires fines, salpebra-les i salta-les en una paella amb oli d'oliva. Reserva-les.
2. Neteja totes les verdures i els shiitake a la juliana i salta'ls en una paella amb oli.

Reserva-ho.

3. Posa el iogurt, l'all, el coriandre, el gíngebre i la mel en un bol, afegeix-li l'oli d'oliva i barreja-ho bé. Salpebra-ho i reserva-ho.

4. Barreja les tiretes de pollastre amb les verdures i els bolets. Posa una cullerada d'aquesta preparació al centre de les fajitas, afegeix-li una mica de salsa de iogurt i enrotlla-les amb cura. Serveix-les.

Amanida de salmó marinat amb fonoll i nous



fàcil



1 a 3 €



15'
+ repòs

INGREDIENTS PER A 4

- Unes fulles de fonoll fresc
- 300 g de salmó
- 350 g de fulles verdes variades
- 100 g de nous
- 12 tomàquets cherry
- 400 g de sucre
- 200 g de sal fina

Per a la vinagreta

- 100 g de gerds
- 100 g d'oli d'oliva
- 20 g de vinagre de Xerès
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Mescla el sucre juntament amb la sal i el fonoll picat. Cobreix el salmó amb aquesta barreja i deixa-la marinar a la nevera 4 hores. Un cop passat aquest temps, retira el salmó de la

marinada, renta'l i asseca'l. Reservar-ho.

2. Per a la vinagreta: tritura els gerds (reservant-ne algun de sencer) juntament amb el vinagre, la sal, el pebre i l'oli d'oliva.

3. Posa les fulles verdes de l'amanida en un bol i afegeix-li el salmó tallat a làmines, les nous, els tomàquets cherry, els gerds reservats sencers i la vinagreta de fruites vermelles. Barreja-ho tot i serveix-ho.





Pa de pessic de cacau amb fruites vermelles



mitjana



1 a 3 €



1h i 30'

INGREDIENTS PER A 4

- 4 ous
- 100 g de sucre
- 70 g de farina
- 30 g de cacau
- 200 g de fruites vermelles
- 100 g de mermelada de fruites vermelles (opcional)

ELABORACIÓ

1. Disposa els ous en un bol i barreja'ls amb el sucre.

Després, posa el bol al bany maria i bat amb les varetes manuals fins que la preparació dobli el volum. Retira del bany maria i segueix batent fins que la barreja es refredi.

2. Incorpora la farina i el cacau (un cop passat pel tamís) a la barreja.

3. Aboca la massa resultant en un motlle enfarinat i introdueix-lo al forn, pre-

escalfat a 190 °C. Deixa coure el pa de pessic durant uns 10 minuts. A continuació, abaixa la temperatura del forn a 160 °C i segueix la cocció fins que estigui ben cuit.

4. Desemmotlla-ho i deixa-ho refredar abans de servir. Acompanya-ho amb fruites vermelles, i si es prefereix, amb una mica de mermelada de fruites vermelles.



consell
SALUT

Cada 100 g de carxofa comestible conté 260 mg de vitamina A, imprescindible per a una bona vista, i 160 mg de vitamina B1, essencial pel creixement.

l'estrella de la primavera

La flor CARXOFA de l'hort

Rica en substàncies i principis actius molt beneficiosos per a l'organisme, la carxofa és una hortalissa que no pot faltar a la teva dieta. Ara, a la primavera, està en el seu millor moment.

Text Albert Martin **Cuina** Paula Bernaus

La carxofa és la flor de la carxofera que, malgrat no haver madurat, està en el moment òptim de consum. Es conrea en zones temperades, especialment als països mediterranis, i no suporta massa bé l'excés d'humitat ni les temperatures per sota dels 0 °C.

Aquesta hortalissa, originària del nord d'Àfrica, probablement d'Egipte, va ser estesa pels àrabs a l'Europa Occidental, on es van millorar les varietats de cultiu. Segons els experts, els grecs i els romans també en consumien en abundància i, pel que sembla, creien que aportava a l'organisme grans propietats digestives i afrodisíaques.

Ideal per a la vesícula biliar

Deixant de banda les curiositats, aquesta hortalissa conté una sèrie de substàncies i principis actius que ofereixen efectes fisiològics molt positius al nostre organisme.

De manera que, tant si se'n mengen poques com moltes, la carxofa és rica en cinarina i cinaropicrina, substàncies que faciliten el funcionament de la vesícula biliar. També ho és en cinaròcids i tanins,

els efectes dels quals són beneficiosos en processos inflamatoris, ja que actuen com a antiinflamatoris. A més conté esterols, que regulen el colesterol, i vitamines B1, B2 i B3.

Gràcies a totes les seves propietats, la carxofa ajuda a combatre els efectes de la diabetis i a prevenir malalties vasculars. A més, com que és diürètica, afavoreix l'eliminació del líquid sobrant de l'organisme i ajuda a combatre l'obesitat.

Comprar amb encert

La carxofa es pot menjar de moltes maneres diferents, i és la protagonista d'infinat de receptes. A l'hora de comprar-les, és important escollir els exemplars més grossos i pesants amb relació a la seva mida, i amb les gemmes compactes i ben formades, de color verd clar. Per comprovar-ne la frescor, cal apropar la carxofa a l'orella i estrènyer-la; si se sent un cruixit, segur que encara és fresca. Si les fulles de la base són toves o s'obren, la carxofa no és fresca. Un cop a casa, perquè es conservi durant més temps, és important posar-la en un lloc fresc. A més de fresca, la carxofa també es pot comprar en conserva, envasada al buit o congelada.



Amanida de carxofes i vieires amb brots tendres



fàcil



3 a 5 €



30'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 kg de carxofes
- 8 vieires
- 50 g de pinyons

- 20 g de vinagre de Xerès
- 200 g de brots tendres variats d'enciams
- 12 tomàquets cherry
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Neteja les carxofes i treu les fulles exteriors. Lamina els cors. Fregeix les làmines de carxofa i, a mesura que estiguin a punt, disposa-les sobre paper de cuina perquè eliminin l'excés d'oli. Salpebra i reserva.

2. Col·loca les vieires sobre una planxa ben calenta amb una mica de sal i daura-les només durant uns segons, perquè no quedin gaire seques.

3. Disposa els pinyons en una safata de forn, a 180 °C, i torra'ls fins que quedin ben dauradets. posa'ls en un bol i barreja'ls amb el vinagre de Xerès, l'oli d'oliva, la sal i el pebre.

4. Reparteix les carxofes als plats, agrega les vieires i completa'l amb els brots tendres, els tomàquets cherry i la vinagreta.



TRUC

En comptes d'utilitzar suc de llimona per evitar que la carxofa s'enfosqueixi, prova a utilitzar aigua amb unes fulles de julivert. Tindrà el mateix efecte antioxidant, però les carxofes no quedaran àcides.

Cassoleta de carxofes amb vedella



INGREDIENTS PER A 4

- 400 g de carn de vedella trossejada per guisar
- 2 cebes
- 1 cabeça d'alls
- 100 g de tomàquet ratllat
- Julivert i una fulla de llorer
- 3 culleradetes de sucre
- 1 l de brou de pollastre
- 1 copeta de vi blanc
- 2 kg de carxofes
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Salpebra la vedella trossejada en daus, posa-la en una cassola amb oli d'oliva i daura-la lleugerament. Reserva-la.
2. Pela les cebes, picar-les ben fines i escalfa-les molt lentament perquè evaporin tota l'aigua. Caramel·litza-les afegint dos culleradetes i mitja de sucre directament a la paella amb les cebes escalfades i l'oli. Incorpora l'all picat i sofregeix-ho a foc baix. Afegeix-li el tomàquet i deixa'l coure fins que s'evapori tota l'aigua. Afegeix-li el julivert picat i la fulla de llorer, remou, salpebra i afegeix-li el sucre restant.
3. Renta les carxofes, treu les fulles dures fins a arribar als cors, trosseja'ls i reserva'ls.
4. Torna a introduir la carn a la cassola, ofega-la, aboca-hi el brou i el vi i deixa-ho coure uns 30 o 45 minuts. Afegeix-hi les carxofes i cou-les durant 5 minuts. Serveix-ho.



Cors de carxofes amb botifarra negra i cansalada



INGREDIENTS PER A 4

- 2 kg de carxofes
- 80 g de cansalada ibèrica
- 2 cebes de Figueres
- 1 botifarra negra
- 1 copa de vi ranci
- ½ l de brou de pollastre
- Julivert picat
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Retira les fulles externes de les carxofes fins que quedin el cors i reserva'ls.
2. Pica la cansalada ibèrica ben fina i sofregeix-la en una paella antiadherent amb un rajolí

d'oli, fins que quedi cruixent. A continuació, incorpora-hi la ceba picada, salpebra-la i deixa-la coure lentament. Quan la ceba tingui una mica de color, apuja el foc de la paella, afegeix-li els cors de les carxofes i la botifarra tallada en dauets i salta'ls durant uns minuts. 3. Aboca-hi el vi ranci, deixa evaporar l'alcohol a foc lent i afegeix-li el brou de pollastre. Deixa coure les carxofes fins que el brou es redueixi una mica. Just abans de servir, afegeix-li el julivert picat i rectifica de sal, si cal.

Sabies que...

Espanya obté anualment prop de 270 tones de carxofes, xifra que el converteix en el segon país productor mundial, després d'Itàlia.





amb denominació d'origen

Un paradís proper

Mallorca és, sens dubte, una destinació perfecta per a tothom qui busqui un lloc tranquil, de clima agradable i gent afable, on el temps passa lentament i sense pressa.

Text Albert Martin



©GASPAR MONROIG



©D.O. PLA LLEVANT



©D.O. PLA LLEVANT

Tot en aquesta illa respira pau i tranquil·litat, potser és per aquesta raó que des de fa segles ha estat font d'inspiració d'artistes i grans figures de la cultura. Chopin, Robert Graves, George Sand, Rubén Darío, Miguel de Unamuno i Azorín (només per citar-ne alguns) han passejat pels carrers de Valldemossa i pels petits pobles que sorgeixen entre el mar, la muntanya i la vegetació abundant de la Serra de Tramuntana.

De nord a sud i d'est a oest, des d'aquesta majestuosa serralada (orientada cap al nord-oest) amb paisatges aspres i salvatges (com a teló de fons), fins a la senyorial Palma de Mallorca, la seva

naturalesa mediterrània, de colors vius i aroma de cítrics, ho embolcalla tot. Mallorca és l'illa més gran (d'aquí ve el seu nom, que prové del llatí *Maiorica* 'illa major') de les illes Balears: una illa plena de racons amb caràcter propi i gent afable i de tarannà pacífic, que al llarg de la seva història i gràcies als vaivens i dominis d'altres civilitzacions ha anat modelant i elaborant la seva pròpia cultura.

Ensaimades, sobrassada i d'altres delícies

Trobem també la seva riquesa cultural en la varietat de la seva gastronomia tradicional. Una cuina rica en productes

frescos de la terra, llegums, verdures, fruites, hortalisses i oli d'oliva, que és un dels ingredients bàsics de la cuina mallorquina. L'altre és el llard de porc, utilitzat per fer la sobrassada, la típica llonganissa, o l'esmorzar típic mallorquí: les ensaimades, que solen farcir-se de cabell d'àngel, xocolata, nous, cremes, etc.; i fins i tot, per als més atrevits, en fan de salades, com ara les farcides de sobrassada.

Val la pena descobrir Mallorca i els seus poblets vora el mar, com Llucalcari, els camps plens d'ametllers florits o les seves festes tradicionals.

"Si estàs atabalat pels sorolls que ens porta la civilitat, per aquesta angouxa d'anar de pressa i arribar allà on no tenim feina (...) segueix-me a una illa que et diré, a una illa on sempre hi fa calma, on els homes no porten mai pressa (...) Aquesta illa és Mallorca."

Santiago Rusiñol (pintor modernista i escriptor 1861-1931)



Dels principals plats de la cuina mallorquina podríem destacar-ne el *frit* (fregit) mallorquí, que es basa en una fritada de fetge amb patates i pebrots, que admet altres variants, com la que s'elabora amb sang i carn de xai, o bé de porc.

Els arrossos també ocupen un lloc preferent a la cuina mallorquina. Es preparen de moltes maneres, però potser la més coneguda és la recepta de l'arròs brut que consisteix en un arròs caldós amb caragols, bolets, cansalada, conill i au.

La deliciosa coca de trempó amb verdures és una altra de les receptes típiques, fàcil de fer i molt sana, i no ens podem oblidar de les sopes mallorquines, el *tumbet* (pastís de carbassó, albergínies, pebrot i tomàquet) o les albergínies farcides. I és que la de les Balears està clarament forjada per la

tradició de les diferents gastronomies dels pobles que hi han anat passant, que han estat uns quants.

Un gran quadrat enmig del mar

Amb un clima mediterrani temperat i una temperatura mitjana anual de 16 °C, Mallorca és una illa amb una extensió de 3640 km², és a dir, és una mena de quadrat d'uns 60 km². Es divideix en tres zones, la serra de Tramontana, atapeïda d'olivera, pi i alzina, que voreja tota la costa nord-oest de l'illa i que té 11 cims que superen els 1000m d'alçada; el pla de Mallorca, una zona planera (com indica el seu nom) amb cultius a l'interior i platges de sorra blanca a les tres badies, la badia de Palma, la d'Alcúdia i la de Pollença; i finalment, la serralada de Llevant, amb cims que ronden els 500 m d'altura, a la zona més oriental de l'illa.

A més de visitar la catedral (foto de l'esquerra), l'illa de Mallorca té racons meravellosos al costat del mar (fotos de la pàgina següent) on relaxar-se i deixar passar el temps. Si parlem de la seva gastronomia (fotos a dalt), rica i variada, destacaríem les ensaimades i els bunyols de forat de patates.

Passejar per l'interior de Mallorca és un plaer per als sentits, tant se val l'època de l'any en què es visiti, les extensions d'ametllers a l'hivern són un espectacle per la vista i l'olfacte, mentre que els garrofers, d'un verd intens i frondós, les figueres i els cereals de secà ofereixen un mantell multicolor fins on arriba la vista.

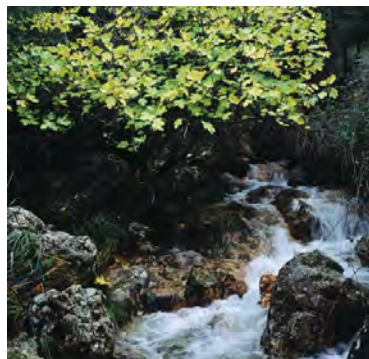
LES IMATGES HAN ESTAT CEDIDES PEL GOVERN DE LES ILLES BALEARS/ CONSELLERIA DE TURISME I ESPORTS/ AGÈNCIA DE TURISME DE LES ILLES BALEARS (ATB)



©ROSIEL D'ASSUMPÇÃO



©CATI GRUNFIELD



©CLIMENT PICORNELL

Cassoletes de suflé de sobrassada i patata



fàcil



1 a 3 €



45'

INGREDIENTS PER A 4

- ½ kg de patata monalisa
- 100 g de sobrassada
- 4 ous
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Disposa les patates en una olla amb aigua abundant i, un cop cuites, pela-les i passa-les per un passapurés, o bé aixafa-les amb una forquilla fins a obtenir la textura desitjada. Condimenta-les amb sal i pebre.
2. Col·loca una base de puré de patates en el fons d'una terrina de fang individual i disposa-hi al damunt un quart



de la sobrassada. Just al centre de la terrina. Enfonsa una mica el puré i col·loca-hi un rovell d'ou. Reserva la clara. Prepara les altres tres cassoletes de la mateixa manera.

3. Munta les clares a punt de neu i distribueix-les sobre les cassoletes. Introdueix les quatre cassoletes al forn, a 200°C, fins que les clares estiguin dauradetes. Serveix ràpidament.

on menjar

ES BUNGLOW

Carrer Esculls, 2

Palma

Tel. 971 26 27 38

La situació privilegiada, a peu de platja, i les famoses paelles han fet d'aquest senzill restaurant un dels més freqüentats pels palmesans. Bona cuina de temporada a base de peix fresc i productes de qualitat.
Menú mtjà: 25-30€

FORN DE SANT JOAN

Carrer de Sant Joan, 4

Palma

Tel. 971 728 422

Situat al nucli antic de Palma. Destaca per un disseny modern que aprofita un antic forn del s.XIX., i per una carta variada i equilibrada, cuidada fins al més petit detall.
Menú mitjà: 15-50€

MOLTA BARRA

Carrer Pes de la Farina, 12

Palma

Tel. 971 07 67 67

Local curiós i amb molt encant situat al nucli antic de Palma. A més de servir les tapes més divertides de l'illa, es poden consultar llibres de viatges, escoltar xerrades, degustar unes tapes, prendre copes, vins...
Menú mitjà: 10-25€

ES CELLER (DE PETRA)

Carrer de l'Hospital, 46

Petra

Tel. 971 56 10 56

Possiblement un dels únics llocs en tota l'illa on es conserven intactes les receptes tradicionals mallorquines. Situat a Petra, (a només 10 minuts de Manacor) es nodreix de productes frescos de qualitat aprofitant la gran activitat agrícola i ramadera de la població.
Menú mitjà: 12-25€

sabor del món

vietnam

Vietnam és un país ric en tradicions, història i paisatges meravellosos i amb una gastronomia plena de sabors exòtics i aromes perfumades. En aquestes pàgines et convidem a descobrir la badia de Halong i a degustar un dels seus plats més característics.



Tan Ky
1944-1994
Opening times:
08:00-17:00
18:30-21:00

© ROSELE DA ASSUMIÇÃO

Việt cuốn

Rotllets vietnamites



mitjana 1 a 3 € 20'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 tros de rellom de porc de 300 g
- 6 gambes
- 1 enciam romà
- 6 làmines de paper d'arròs
- Unes fulles de menta i coriandre o julivert
- Unes tiges de cebollí
- Oli d'oliva

Per a la salsa

- 1 llima
- 1 gra d'all
- 1 culleradeta de sucre
- Aigua embotellada
- Cacauets
- 1 culleradeta de salsa de soja



La cuina vietnamita varia molt de nord a sud. Tot i que la seva riquesa gastronòmica fa difícil decidir-se per una regió concreta, potser la de Halong és la més representativa del país.

Halong significa "on el drac va baixar al mar". La seva etimologia prové de dues antigues i boniques llegendes vietnamites. La primera explica que la badia de Halong

va ser creada per uns dracs que van baixar del cel i van llançar una pluja de perles sobre el mar. En entrar en contacte amb l'aigua, les perles es van convertir en una infinitat de petites illes que van impedir l'avanç d'un poderós exèrcit invasor. La segona llegenda explica que un drac, d'un cop de cua, va crear les més de 3.000 illes i illots que hi ha repartits al llarg de tota la badia.





1 PREPARA EL FARCIT. Neteja el rellom de porc i salta'l en una paella antiadherent amb oli d'oliva. Quan estigui a punt, retira'l de la paella. A continuació, pela les gambes i, al mateix oli del rellom, salta-les. Talla el rellom a dauets i reserva'l.



2 PICA LES HERBES. Renta les herbes aromàtiques (menta i coriandre), asseca-les bé per retirar l'excés d'aigua i pica-les finament amb l'ajut d'un ganivet de cuina ben esmolat. Renta també l'enciam romà sota el raig de l'aigua de l'aixeta, asseca'l i trosseja'l amb les mans.



3 FES EL ROTLLET. Humiteja les làmines de paper d'arròs amb una mica d'aigua i col·loca-les sobre una base plana. A continuació, disposa els dauets de rellom de porc saltats, les gambes i l'enciam al centre de la làmina d'arròs. Doblega els papers formant rotllets i reserva'ls.



4 ELABORA LA SALSÀ. Posa els cacauets en un morter i aixafa'ls fins que quedi una pasta ben fina. Incorpora-hi la resta dels ingredients de la salsa i torna'ls a aixafar fins que tingui una textura fina i homogènia. Col·loca els rotllets vietnamites als plats i serveix la salsa de cacauets a part.

A més Caprabo t'ofereix:



Salsa de soja preparada a partir de la recepta original de 1869, de **Heinz** (200ml)



Arròs japonès especial per cuinar sushi, de **Blue Dragon** (500g)



Autèntics fideus xinesos amb ou, de **Souvry** (250g)



Deliciós aperitiu típic, pa de gamba de **Zanuy** (50g)

CUINA: PAULA BERNAUS; FOTOGRAFIA: @NOUPHOTO; ESTILISME: ROSA BRAMONA



@ROSIELDASSUMPCAO

Les bellesa de les aigües cristal·lines de color maragda de la badia de Halong atrau cada any milers de visitants, això la converteix en la zona més turística del Vietnam, i la seva gastronomia, en la més coneguda. La seva cuina compta amb una gran varietat de peixos, mariscs i arrossos, sempre acompanyats de salsa de soja, o bé d'una salsa marinera molt salada barrejada amb suc de llima i bitxo.

Bar Tomato

Un bar amb cuina

Un lloc de trobada on es pot menjar cada dia a qualsevol hora, el Bar Tomato és la nova proposta del Grup Tragaluz a Madrid.

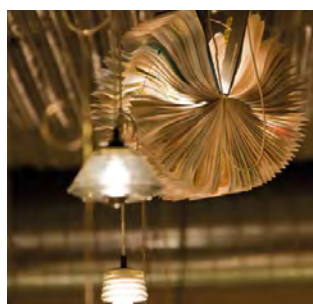
Text Lali Vila **Fotografia** Rosiel d'Assumpção



La carta que ha creat Felipe Chacaltana, xef del Bar Tomato, conté plats mediterranis de mercat, fonamentats en productes molt frescos i d'alta qualitat.

Aquest "bar amb cuina" situat al barri madrileny de Chamberí, molt a prop de la plaça Colón, està permanentment obert com a lloc de trobada on es pot menjar cada dia a qualsevol hora. El menú té assenyalats com "a totes hores" els plats que es poden demanar durant tot el dia. La seva carta està basada en plats mediterranis, creats amb productes frescos i de qualitat.

Ha plogut molt des que Rosa Maria Esteve i Tomàs Tarruella van fundar el que va ser el primer restaurant del Grup Tragaluz, el Mordisco, el 1987. Amb el Bar Tomato, la seva darrera obertura a Madrid, i juntament amb el seu nou soci Perico Cortés i el director del local Diego Montenegro, han creat un nou concepte per a aquest local tan original, amb planta en forma d'L i un disseny interior funcional, pensat per Sandra Tarruella, responsable també de la decoració de tots els locals del Grup, format per unes 850 persones. El Grup, que s'ha guiat sempre per la intuïció, busca en cada nou local crear nous ambients i diferents maneres de menjar, tanmateix no ens ha d'estranyar que Ferran Adrià digués d'ells en una ocasió que van ser els primers en mesclar oci i restauració.



BAR TOMATE

Fernando El Santo, 26

Madrid

Tel. 91 702 38 70

Tipus de cuina Mediterrània

Horaris Cada dia de 8.30 h a 24

h. Dijous, divendres i dissabtes:

obert fins a les 2 h.

Preu mitjà 25€ (sense beguda)

EL SUGGERIMENT DEL XEF.

Tàrtar de tonyina amb guacamole, soja i oli de sèsam



fàcil



3 a 5 €



20'

INGREDIENTS PER A 4/5

- 250 g de tonyina
- Sèsam blanc i negre

Per al guacamole

- 3-4 avocats
- 25 g de ceba tendra
- 40 g de tomàquet tallat a dauets
- Pebre vermell picant
- 3 cl d'oli d'oliva verge
- Sal i julivert

Per a la vinagreta

- 10 cl d'oli d'oliva verge
- 5 cl d'oli de sèsam
- 3 cl de vinagre de Xerès
- 3 cl de soja líquida
- 15 g de gíngebre fresc
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

- 1.** Talla els avocats per la meitat i retira'ls el pinyol. Amb l'ajut d'una cullera, extreu la polpa amb compte i aixafa-la amb una forquilla. Talla i trosseja la ceba ben fina. Disposa el puré d'avocat en un recipient, afegeix-li tots els ingredients del guacamole i mescla-ho fins que quedi un puré homogeni. Reserva-ho.
- 2.** Neteja la tonyina de pell i espines, renta-la delicadament i asseca-la amb paper absorbent de cuina. Llavors talla-la a làmines i pica-la a dauets amb un ganivet ben esmolat.
- 3.** Introdueix els ingredients de la vinagreta a la batedora i mescla'ls fins que tots estiguin ben integrats.
- 4.** Col·loca el guacamole al centre del plat amb l'ajut d'un motlle i afegeix-li la tonyina per sobre. Just al moment de servir, retira el motlle, amaneix-lo amb la vinagreta i empolsa amb el sèsam.

còctel & gurmè

Margarita, quin glamur!

Moltes llegendes n'expliquen els orígens, des d'un cambrer embreixat pel glamur d'una ballarina fins a una dama aficionada a la cocteleria.

Text Lali Vila **Recepta còctel** Manel Tirvio, de Tirsà Cocktail Bar

Segons explica la llegenda, l'any 1938, un cambrer de Tijuana va quedar embreixat per la bellesa d'una jove ballarina anomenada Margarita Cansino, filla d'Eduardo Cansino, un ballarí natural de Paradas (Sevilla) i de Volga Haworth, una ballarina irlandesa. La noia, que seduïa a tothom amb el seu encant i la bellesa, es va guanyar el cor d'aquest cambrer mexicà, que en honor seu va crear un còctel anomenat Margarita, barrejant triple sec, suc de llima i tequila reposat.

La jove ballarina, pocs anys després, va arribar molt lluny, a la Meca del cinema, i es va convertir en una estrella gràcies al seu paper protagonista a *Gilda*, va ser la gran Rita Hayworth. Una autèntica icona tant per al Hollywood dels anys quaranta, com per a la història del cinema en general.

Una altra de les històries que expliquen l'origen del combinat, és la de Margaret Sames, una dama de l'alta societat nord-americana que durant

les seves vacances feia festes a la seva mansió caribenya d'Acapulco. En aquestes celebracions, se solia divertir barrejant licors i begudes darrere de la barra, segons la inspiració del moment. Suposem que el joc va donar com a resultat el còctel que va batejar amb el seu nom, traduït a l'espanyol. Segons sembla, va acudir a una de les seves festes l'hereu de l'imperi Hilton, Nicky Hilton, qui, entusiasmat amb la beguda, va decidir oferir-la també als seus convidats.



ASSABOREIX-LO AMB
Broqueta de salmó
marinat amb cítrics
i tequila



fàcil



1 a 3 €



15'
+ repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 1 llima
- 1 llimona
- 1 pomelo
- ½ kg de sal
- ½ kg de sucre
- 200 g de llom de salmó
- 100 ml de tequila

ELABORACIÓ

1. Renta els cítrics sota l'aigua de l'aixeta, asseca'ls bé i ratlla les pells finament. Barreja la sal amb el sucre i les pells dels cítrics. Reserva una mica de pell per ratllar al final.

2. Posa el llom de salmó en un recipient i aboca-hi el tequila pel damunt. Pressiona amb les mans perquè el sabor hi penetri. Cobreix el salmó amb el marinat preparat i deixa'l a la nevera durant unes 2 hores. Retira el marinat, escorre el salmó i talla'l a daus d'1 cm.

3. Col·loca dos o tres daus de salmó marinat a cada plat de servei, punxa amb una broqueta petita i, al damunt, posa-hi les pells de cítrics ratllades al moment.



Margarita



fàcil



1 a 3 €



10'

INGREDIENTS PER A 4

- 1,5 cl de suc de llimona
- 2 cl de Cointreau
- 3,5 cl de tequila
- Gel
- Sal

ELABORACIÓ

En primer lloc, barreja el suc de llimona, ja colat, el Cointreau i el tequila a la coctelera amb gel abundant. Agita-ho durant uns segons fins que es refredi tot. A continuació, mulla la vora de la copa Margarita amb suc de llimona i posa-la cap per avall sobre un plat amb sal, perquè la vora en quedi recoberta. Finalment, aboca el líquid a la copa, procurant que no mulli la vora. Decora-la, si vols, amb rodanxes de fruita àcida.

Consell: Aquest còctel es pot preparar a la batedora i, d'aquesta manera podrem degustar-la amb gel picat.



Beure

L'aperitiu per excel·lència

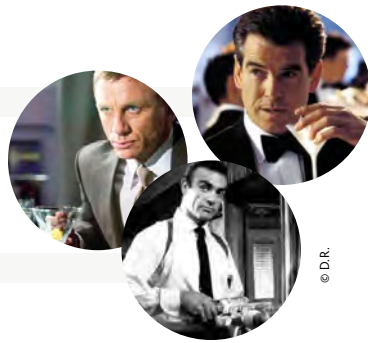
Consumit sobretot a l'hora de l'aperitiu o usat com a ingredient principal als còctels amb més glamur, el vermut és una beguda que sedueix a tothom qui la tasta.

Text Alfredo Peris



JAMES BOND

L'agent 007 va posar de moda el Dry Martini, ginebra amb vermut, amb la seva frase: "S'acsejat, no remenat". Des del punt de vista científic, sembla que aquest personatge de la literatura i del cinema tenia raó, ja que en remenar aquest còctel se'n modifica el sabor.



© D.R.

Servit ben fresquet i acompanyat d'unes olives o qualsevol tapa, el vermut és, sobretot ara que arriba el bon temps, un dels aperitius més consumits a les terrasses i bars del nostre país. I és que el sabor fort i amarg d'aquesta beguda, en qualsevol de les variants, desperta passions.

Per parlar dels seus orígens, ens hem de remuntar a l'inici mateix de la viticultura a les antigues civilitzacions. Explica la història que els egipcis van ser els primers que van fortificar el vi per estabilitzar-lo en èpoques caloroses i que els antics grecs i romans li afegien donzell, farigola, romaní i murta per reavivar els que havien perdut sabor; una barreja d'herbes molt semblant a la que s'usa avui dia per obtenir el vermut.

Les claus del seu sabor

Elaborat amb vins blancs corrents, entre 10 i 12 graus d'alcohol, als quals s'ha afegit sacarosa de canya de sucre o de remolatxa, o xarop ensucrat o mistela, en proporcions que varien segons si es vol obtenir un vermut dolç o sec, aquest vi li deu el seu gust i l'aroma tan especial a la barreja d'herbes que l'aromatitzen. A més del donzell, que n'és el l'ingredient principal, el vermut es pot aromatitzar amb arrels, flors, baies, escorces i llavors, com ara l'hisop, el coriandre, la quina, la ginebra, el clavell d'espècia, l'escorça de taronja, etc. Un cop finalitzat aquest procés, alguns vermuts se sotmeten a

una maduració i estabilització durant un període de temps en botes de roure abans del seu filtratge, embotellament i la comercialització posterior.

Al mercat es pot trobar vermut vermell, blanc i rosat. Tots els colors poden ser més o menys dolços i secs, tot i que la versió més seca es troba per regla general al vermut blanc, tradicionalment anomenat sec o extrasec. Cal destacar que el vermut dolç, conegut també com el tipus torino, conté com a mínim 140 g de sucre per litre; i que el vermut sec, o tipus francès, conté menys de 40 g de sucre per litre, i és generalment blanc.

Per a l'aperitiu i els còctels

Pensat per prendre com a aperitiu abans dels àpats, el vermut es pot consumir sol o molt ben acompanyat. Resulta exquisit si es combina amb fruita seca, olives, patates xips o mol·luscs en conserva (cloïsses, navalles, escopinyes, etc.).

El millor és prendre-se'l ben fred, en un got de mida mitjana, com el tumbler, amb uns glaçons o, fins i tot, amb soda perquè el gas carbònic en reforça la seva frescor.

El vermut, a més, també té una ànima nocturna que li dóna *glamour* i el converteix en l'ingredient bàsic per elaborar nombrosos còctels. Amb vermut dolç es preparen alguns còctels tan coneguts com el Negroni, l'Americà i el Manhattan. Amb el sec, el popular Dry Martini.

Les marques de sempre

Durant el segle XVII, la producció de vermut es va estendre al centre d'Europa i, sobretot, al nord d'Itàlia, a les ciutats de Torí i Milà. Se sap que el primer vermut comercialitzat amb marca va ser produït pel torinès Francesco Cinzano l'any 1816, tot i que ja s'elaborava des del 1757. Un altre personatge important de les primeres marques va ser Antonio Benedetto Carpano, que des del 1786 venia el seu vermut amb la marca Carpano. En aquesta època, noms com Gaspare Campari, Alessandro Martini, Luigi Rossi i Teofilo Sola ja eren mestres licoristes reconeguts a Torí, i entre alguns d'ells van formar societats com la Martini-Sola & Cia., que més tard es convertiria en la famosa Martini-Rossi. Al nostre país, una de les marques pioneres és Yzaguirre. L'empresa, fundada el 1884 a Reus (Tarragona), avui dia segueix fidel a la seva filosofia inicial de produir una gamma limitada de productes d'alta qualitat.



YZAGUIRRE VERMUT VERMELL RESERVA

L'Yzaguirre Reserva és sempre un vermut de selecció que ha madurat durant un any en botes de roure. Ofereix una aroma neta, incisiva i madura, amb lleugers tocs balsàmics, molt particular, amb un pas de boca saborós i vellutat, amb notes de fusta, herbes i espècies. Aquesta casa també elabora vermut blanc, una mica més sec, i el vermell tradicional, tots dos amb més criança.



CASTALI VERMUT BLANC

El Castali Blanc és un vermut semisec obtingut a partir de vi blanc i most de raïm fresc, aromatitzat amb substàncies vegetals, amargants i estimulants. Manté el seu color de palla, pàl·lid amb matisos verdosos i aromes incisives a herbes del bosc i alguns balsàmics frescs, amb una nota semidolça i alhora amargant i una certa persistència gustativa. La casa elabora també el tradicional vermut vermell, lleugerament més dolç.



MARTINI GOLD DOLCE & GABBANA

És el vermut de luxe. L'essència de Martini Gold és el resultat d'una recepta secreta inspirada per Domenico Dolce i Stefano Gabbana, que impulsa una barreja de sabors exòtics i poc comuns, on es combinen la bergamota de Calàbria, les llimones de Sicília, les taronges i el safrà d'Espanya, la mirra d'Etiòpia, el gingebre de l'Índia i el pebre cubébe d'Indonèsia, amb què s'aconsegueix un món de contrastos i un sabor tan especial com genuí. Un altre producte especial i nou de la casa és el Martini Rosato, afruitat i molt fresc, elaborat amb una barreja de vi blanc.

Què diu l'experta?



Dra María Teresa Gutiérrez Salmerón

DERMATÒLOGA DE L'HOSPITAL CLÍNIC UNIVERSITARI DE GRANADA I MEMBRE DE L'ACADÈMIA ESPANYOLA DE DERMATOLOGIA (AEDV)

Els dermatòlegs recomanen que el *peeling* químic el faci sempre un professional. Aquest tractament s'utilitza per recuperar la lluminositat de la pell, prepararla per a l'estiu i dissimular les arrugues marcades. Tot i que es poden fer *peelings* superficials, mitjans o profunds, els més comuns són els superficials, que estan indicats per al rejuveniment facial, trastorns de pigmentació i lesions d'acne. Els principis actius més utilitzats són els hidroxiaïdics, sobretot l'àcid glicòlic i l'àcid salicílic. Dos dels avantatges principals són la seva seguretat i la immediata incorporació a l'activitat diària.

Durant l'aplicació els pacients poden notar una lleugera coïssor. Per aconseguir uns resultats òptims aquests *peelings* s'han de repetir amb una periodicitat d'entre dues i quatre setmanes i s'apliquen entre quatre i sis sessions. Abans d'optar per un *peeling*, cal saber que estan contraindicats en cas d'ingesta d'alguns medicaments o de tendència a cicatrius hipertròfiques. També són importants les cures prèvies, que es fan durant i després dels *peelings*, i que inclouen l'ús de protecció solar i de cosmètics amb hidroxiaïdics o retinoides.



bellesa A punt en un moment

L'exfoliació és un gest de bellesa que, a més de suavitzar i donar més lluminositat a la pell, facilita que els productes de tractament hi penetrin millor.

Text Sylvia Martín

A punt de començar a posar-nos roba de primavera, de deixar la pell més descoberta, i de gaudir dels primers dies de sol a la platja, la pell reclama un gest de bellesa imprescindible: l'exfoliació o *peeling*. La seva funció és eliminar les cèl·lules mortes acumulades a l'epidermis i facilitar la penetració dels productes que s'apliquen a continuació, per augmentar-ne l'eficàcia. Val la pena dedicar-li uns minuts a la setmana (una vegada a la zona del rostre, dues vegades a la del cos), perquè la pell guanya immediatament en suavitat i lluminositat.

Hi ha dos tipus de *peeling*: el d'arrossegament, que es distingeix per la seva textura granulada, i és molt agradable d'usar al cos; i el químic, amb actius que afavoreixen la descamació natural. El tipus de pell, el gust per una determinada textura i el procés d'eliminació del producte, amb aigua o un cotó, són factors que cal valorar en triar-lo. Després de l'exfoliació, és important utilitzar sempre una crema hidratant o nutritiva.

No s'ha d'exfoliar la pell just abans de prendre el sol perquè pot estar més sensibilitzada. El millor és fer-ho un parell de



Tres pistes

1 Si tens el cutis sensible, exfolia la pell una vegada cada 15 dies, amb productes delicats i no granuloses. La textura de gel és perfecta.

2 Els productes anticel·lulítics s'han d'usar diàriament, matí i nit. A més, és important fer exercici i seguir una dieta sana.

3 En sortir de la dutxa, mai no et saltis la crema hidratant i la crema corporal. La teva pell les necessita.

dies abans, insistint en zones rugoses com ara colzes, talons i genolls.

El bronzejat serà molt més uniforme!

Amb la pell lliure d'impureses, es pot començar a lluitar contra la "pell de taronja", ja que les substàncies dels anticel·lulítics penetraran millor. L'ideal és utilitzar, amb constància, productes amb cafeïna o algues marines. La cosmètica millora visiblement l'aspecte de la pell, però no fa miracles.

PREMIADOS POR INNOVAR



Nueva **COBERTURA DE TACTO ALGODÓN**
Ofreciendo un tacto supersuave.

Nueva **FORMA ANATÓMICA**
Se adapta mejor, más cómoda

ÚNICA COMPRESA CON DERMOBANDAS protectoras de Aloe Vera, extracto de Ambiaty y ácidos esenciales.

NEUTRALIZACIÓN MÁS EFECTIVA DEL OLOR



Compresas para pérdidas leves

indasec

Sabes lo que quieres
www.indasec.com



Visita nuestro blog
Sabes lo que quieres
www.sabesloquequieres.com



Síguenos en
facebook
www.facebook.com/indasec



TRACTAMENTS IMPRESCINDIBLES

Perquè la teva pell llueixi neta, lluminosa i radiant, és important no oblidar-se dels tractaments bàsics de bellesa. A més d'una llet desmaquillant i d'un tònic facial, en aquesta pàgina també mostrem un gel exfoliant, que t'ajudarà a eliminar les impureses, i una crema específica per al contorn d'ulls, l'oval facial i el coll. Per al tractament del cos, proposem diversos productes que, a més d'hidratar la pell, en milloraran l'aspecte i l'elasticitat.



NETEJA EN PROFUNDITAT

Utilitzat una vegada a la setmana, el gel exfoliant facial, de **Belle**, estimula la renovació cel·lular i elimina les cèl·lules mortes que donen al rostre una aparença somorta i apagada. El rostre guanya en lluminositat immediatament.



PER A TOT TIPUS DE PELL

Una bona neteja de cutis, tant si et maquilles com si no ho fas, és el que marca la diferència entre un rostre ben cuidat i un altre que no ho està. No te la saltis mai! La llet desmaquillant i el tònic, de **Belle**, són la parella perfecta per al millor gest de bellesa.

EFFECTE REAFIRMANT

La crema corporal de la línia *Repara i cuida*, de **Nivea**, ofereix hidratació continuada i efecte reafirmant. El *Body lotion* reafirmant és especial per a pells normals.



REDEFINEIX LA SILUETA

La crema reafirmant *Shape Up*, de **Dove**, millora l'elasticitat de la pell i la microcirculació. Redefinix i tonifica la silueta en només una setmana d'ús.



HIDRATA I REGENERA

L'àloe vera destaca per les seves propietats hidratants i regeneradores i deixa la pell molt suau al tacte. **Montplet** té una línia corporal amb l'àloe com a principal ingredient. Per les seves propietats calmants és perfecte per després d'un dia al sol i per a la cura diària de les pells sensibles.



CURA INTENSIVA

Regenerist 3, d'**Olay**, conté una fórmula d'aminopeptíds concentrada per a una aparença més jove a les zones difícils de tractar: contorn d'ulls, oval facial i coll.





caprabo

NOSALTRES

67

notícies

71

club
caprabo

72

responsabilitat
social

74

club
social

75

caprabo 2.0

76

novetats

notícies



Benvingut Nadó compleix 20 anys

El nostre programa d'ajuda a les famílies aquest any compleix dues dècades, amb més d'1.300.000 canastretes lliurades fins avui.

• **20 ANYS** •
AMB RIURES I SOMRIURES

Benvingut Nadó va néixer el maig de 1992 en un context semblant a l'actual, caracteritzat per un descens creixent de la taxa de natalitat. Va ser aleshores quan Caprabo va sorprendre als seus clients amb una idea original pensada per retornar a les famílies, que són el principal actiu de Caprabo, part de la confiança dipositada en la nostra companyia obsequiant a tots els nounats amb la coneguda canastreta.

Per a futurs pares

Ja han transcorregut els primers 20 anys de la seva història, i volem celebrar-ho amb vosaltres. Per a això,



sempre amb la intenció d'ajudar-vos en l'aventura de ser pares, Caprabo ha editat el llibre Benvingut Nadó, una guia escrita pel prestigiós pediatre, Dr. Jorge Mateu Sancho que recull tot allò que cal saber des de l'espera d'un bebè fins que aquest compleix el primer any de vida. Com també hi trobareu la manera més pràctica de donar resposta a qualsevol

pregunta que en aquesta nova etapa pugui sorgir als futurs pares, que solen ser moltes.

La canastreta solidària

Entra a www.facebook.com/caprabo. Per cada clic a "m'agrada", Caprabo aportarà un euro a la nostra canastreta solidària. Tot el que es recapti serà lliurat a la Creu Roja el dia 6 de maig a la festa d'aniversari amb l'objectiu d'ajudar els nens més necessitats.

HO CELEBREM AMB TU

El 6 de maig Benvingut Nadó compleix el 20 aniversari i per celebrar-ho Caprabo convidarà totes les famílies a una gran festa presentada per Judith Mascó i José Corbacho davant de l'Arc de Triomf de Barcelona. L'esdeveniment comptarà amb el lliurament dels diners recaptats per la canastreta solidària, tallers per als més petits, un gran pastís d'aniversari, un concert del Club Super 3, i moltes sorpreses més. Us hi esperem!



AGENDA DE L'ESDEVENIMENT 6 de maig a l'Arc del Triomf de Barcelona

10.00h Inici dels
tallers i activitats

11.30h Començament de la
festa amb Judith Mascó i
José Corbacho

17.30h Gran pastís
d'aniversari

18.00h Concert
del Club Super 3



CAPRABO COL·LABORA AMB LA CREU ROJA

Caprabo, gràcies a la col·laboració dels seus clients en adquirir el calendari solidari, va recaptar més de 50.000 €, destinats íntegrament a més de 5.000 famílies necessitades.

La Creu Roja, en la seva lluita contra la pobresa i l'exclusió social, ha comptat amb la col·laboració de Caprabo per posar a disposició dels seus clients calendaris solidaris de butxaca d'1€ com a donatiu. Aquest calendari va permetre, a més, als clients que l'adquirissin participar en el sorteig de 20 lots nadalencs. La suma recaptada, 52.729 € en total, ha estat destinada a programes de lluita contra la pobresa i l'exclusió social de la Creu Roja, distribuint lots de suport social (de productes bàsics com ara aliments, roba, etc.), ajuda psicosocial i inserció laboral. Entre d'altres, s'adquiriran i distribuiran 2.786 lots de suport social que beneficiaran a 3.017 famílies. Actualment la nostra empresa segueix oferint aquest calendari, els fons del qual serviran per adquirir lots de productes bàsics específics d'alimentació infantil, a Catalunya; intervenció psicosocial familiar amb infància en risc, a Navarra; i suport i reforç escolar, a Madrid.

Nova franquícia Caprabo a la població de Polinyà

Caprabo va inaugurar recentment a la localitat barcelonina de Polinyà el seu novè establiment en règim de franquícia.



El mes de desembre passat Caprabo va inaugurar a la localitat barcelonina de Polinyà la seva novena franquícia. Amb una superfície comercial de més de 200 m² i 9 empleats, l'establiment incorpora les principals seccions de producte fresc: carnisseria, xarcuteria, fleca i fruites i verdures. Situat al carrer Ramoneda, 22, aquest local obre de dilluns a dissabte, de

9 a 14h i de 17 a 21h i disposa de servei de repartiment de la compra a domicili.

Durant el 2011 Caprabo va inaugurar vuit establiments més en règim de franquícia, situats a les províncies de Lleida i Barcelona. També es va estrenar a Andorra el seu primer supermercat, que és el primer fora del territori nacional.



Viladecans estrena el seu quart Caprabo

Amb el nou supermercat Caprabo, obert el mes de novembre passat, la ciutat de Viladecans disposa de quatre supermercats.

El nou establiment comercial Caprabo, inaugurat el passat 28 de novembre a Viladecans, dona feina a 21 persones al servei dels seus clients i compta amb 800 m², que afegits als altres tres supermercats que ja té l'empresa a Viladecans, sumen una superfície total de 3500 m² en aquesta ciutat.

Amb aquest ja són dos els supermercats propis que Caprabo va incorporar durant l'any passat a la seva xarxa comercial: els supermercats del segle XXI. Aquests

establiments estan basats en un model que busca l'excel·lència en tres importantíssims aspectes: oferir un assortiment de productes encara més ampli, i una qualitat i un servei superior als seus clients.

Aquest modern Caprabo, que compta amb les seccions de productes frescos tradicionals: xarcuteria, carnisseria, peixateria, fruiteria i fleca, està obert ininterrompudament de les 9 del matí a les 9 del vespre i es troba al carrer riera de Sant Llorenç, 44.

posa de moda la teva taula i la teva cuina


Magefesa



50%
descompte

ROBERTO
TORRETTA
ATTORRETO
TORRETTA



desde
0'99€

FINS EL 15 JUNY DE 2012

Més informació al teu Caprabo habitual

caprabo ●●●
amb  EROSKI



RECOLLIDA DE JOGUINES

Caprabo va aconseguir prop de 1.500 joguines amb la seva campanya solidària de recollida.

La nostra empresa, en col·laboració amb diferents entitats a Catalunya (Creu Roja Joventut, Càritas Parroquial de Berga i Reir), Madrid i Navarra (Remar) va dur a terme en una trentena de botigues Caprabo, incloent-hi les botigues "Moments Caprabo", una campanya solidària de recollida de joguines noves. Gràcies a aquesta iniciativa solidària, es van recollir aproximadament 1.500 joguines, Caprabo va aconseguir dibuixar un somriure, en el rostre dels més petits.



CAPRABO I UNILEVER, EMPRESSES SOLIDÀRIES

La nostra empresa va donar a dues organitzacions solidàries el 5% de les vendes que es van fer el desembre passat, de 12 marques d'Unilever.

Caprabo i Unilever es van comprometre durant el 2011 a dur a terme una acció social amb les organitzacions Brac (a Madrid i Navarra) i Casal dels Infants (a Barcelona), per aportar el 5% de les vendes (que es fessin durant el mes de desembre) dels productes de perfumeria i cura personal de 12 marques d'Unilever que es comercialitzen a Caprabo. El resultat obtingut ha estat de més de 20.000 euros, que s'han repartit proporcionalment a cada entitat social. Aquest import donarà l'oportunitat que les dones de Bangladesh desenvolupin els seus projectes de futur i que les dones ateses pel Casal dels Infants es beneficiïn de suport psicològic i pedagògic per afrontar la maternitat en unes condicions adverses.

Ja tenim Menú MEGUSTACIÓN!

El portal gastronòmic fansdelacuina.com i Caprabo celebren, amb un *showcooking* del xef Sergio Fernández, la clausura de la primera edició del concurs culinari en línia Menú MEGUSTACIÓN.



Sergio Fernández amb les organitzadores de l'esdeveniment (de dreta a esquerra): Eva Rodríguez, Silvia Florido i Patricia Diz.



fansdelacuina

El popular xef de Canal Cocina, Sergio Fernández, va ser el convidat estrella de l'esdeveniment de cloenda del primer concurs gastronòmic en línia Menú MEGUSTACIÓN, celebrat el passat 18 de novembre, que també es va poder seguir en directe via *streaming*. El conegut xef es va encarregar de realitzar un *showcooking* amb els ingredients que han protagonitzat la primera edició d'aquest concurs, un de diferent per a cada mes. I és que precisament aquesta era la premissa del concurs: convidar la comunitat de fansdelacuina a fer una recepta partint d'un únic ingredient. A més de les propostes dels participants, un reconegut xef penjava al portal una recepta amb l'ingredient escollit.

L'èxit d'aquesta primera edició ha estat rotund ja que en els sis mesos que ha durat el concurs s'han reunit 600 receptes.

L'èxit d'aquesta primera edició del concurs culinari Menú MEGUSTACIÓN ha estat rotund. En sis mesos la comunitat ha enviat un total de 600 receptes.

Amb les receptes dels guanyadors del concurs i les propostes de cada xef s'ha constituït el Menú MEGUSTACIÓN definitiu.

Davant l'èxit de participació d'aquest primer concurs, hem decidit repetir l'experiència amb una nova edició que, de ben segur, agradarà a tots els apassionats de la cuina. El nou

concurso, titulat "Receptes amb Origen", se centrarà en receptes originàries de cada terra. Val la pena registrar-s'hi i enviar-hi les receptes, ja que si el plat resulta escollit per la comunitat es pot guanyar un premi de 100 €.

Amb la Targeta Client de Caprabo tot són avantatges

La targeta client de Caprabo és la millor aliada per planificar les teves compres i estalviar més, i a més podràs rebre informació personalitzada exclusiva per a tu. Porta-la sempre a sobre!



Cupons amb descomptes personalitzats, informació sobre les teves despeses i estalvis acumulats, seccions a les quals has comprat... Caprabo, sempre a prop teu, posa al teu abast totes aquestes dades personals, i moltes més, perquè puguis planificar millor les teves compres i, el més important, perquè puguis estalviar cada dia una mica més. I és que Caprabo, pensant a fer-te la vida més fàcil, ha creat un sistema d'estalvi només per a tu. Cada vegada que vas als nostres establiments i passes la targeta client, acumules beneficis i descomptes. De moment, aquesta informació s'envia trimestralment per correu, i en breu la podràs rebre per d'altres canals, com el web i el telèfon mòbil.

D'aquesta manera, si compres a Caprabo i uses la targeta client, tot són avantatges.

Perquè que puguis estalviar amb el costell de comprar, a la carta hi trobaràs els productes que estan d'oferta

Gràcies a aquests gràfics pots analitzar des de casa les teves compres i planificar-te les properes



Quantes formes t'hem ajudat

Setembre i Novembre de 2011

Tipus de cupon	Xec	Dte. Lliurament a domicili	7% Dte.
1. cupons	32,59	22,40	0,00
Recorda demanar el teu...			

- LES TEVES OFERTES**
- VÁLIDES DEL 14 AL 31 DE DESEMBRE DE 2011
- Els teus productes habituals, ara d'oferta**
- IGUALADA-St. Josep, 116
- VILADRAU Aigua Tap Sport Pack 6x50cl
 - DIXAN Detergent Boses 12dosies
 - LA CASERA Gascoa Ampolla 1,5l
 - HELENA Sencera Bric 1l
 - Desnatada Bric 1l
 - Netes Wc 120unit
 - Netes 6x300ml
 - gombre 190g
 - 750ml
 - 750ml
- AISONIA Compressa Evolution Micr
 - EXCELLENCE Xoco Suau 100g
 - BELLE Serum Antiescrepament
 - BELLE Tinc Marró Xocolata
 - BELLE Tinc Castany Daurat
 - BELLE Màscara Pestanyes Extrallargues
 - BELLE Brillantor Llavís
 - BELLE Coloret 01
 - BELLE Corrector Crema 02
 - BELLE Llavís Llavís 03

Informació trimestral personalitzada

Caprabo t'envia cada tres mesos informació molt útil per facilitar les teves compres.

CUPONS AMB DESCOMPTES PERSONALITZATS. Els cupons amb una franja blava són productes que compres habitualment a Caprabo i els que tenen una franja vermella són productes que et poden interessar.

DADES DE COMPRA. A la part superior de la carta podràs veure l'evolució de les teves despeses i les seccions a les quals has comprat. També es mostra el descompte acumulat els últims mesos i un llistat dels productes que compres habitualment i que estaran d'oferta en un període imminent.

Cupons de descompte personalitzats amb productes del teu interès

- 5% dte. iogurts en qualsevol variant de qualsevol marca. Vàlid fins al 5 de febrer de 2012.
- 5% dte. llet líquida* en qualsevol variant de qualsevol marca. descompte màxim: 5€ Vàlid fins al 5 de febrer de 2012.
- 5% dte. conserves vegetals en qualsevol variant de qualsevol marca. Vàlid fins al 5 de febrer de 2012.
- 5% dte. oli en qualsevol variant de qualsevol marca. Vàlid fins al 5 de febrer de 2012.
- 10% dte. pa torrat en qualsevol variant de qualsevol marca. Vàlid fins al 5 de febrer de 2012.



A dinar!

Perquè els nens mengin de manera equilibrada i adquireixin bons hàbits alimentaris és molt important el paper de la família. Et donem les claus per aconseguir-ho.

Una bona alimentació durant la infantesa és la base d'una salut excel·lent a l'edat adulta. De ben segur que tots els pares estem d'acord amb aquesta frase, però com fer entendre al nostre fill de sis anys que a l'hora del berenar és millor un entrepà de pernil dolç que un pastisset industrial o una bossa de llaminadures? No cal desanimar-se: tot i que la tasca sembla complicada, la veritat és que és possible arribar a aconseguir que els nens mengin de tot i bé.

Aprendre a menjar bé

Els pares, a més de conèixer la importància que té seguir una alimentació equilibrada per al bon desenvolupament físic i intel·lectual dels nostres petits, hem de ser conscients que els nens requereixen un temps d'aprenentatge en tots els aspectes de la seva vida i, evidentment, també en el de l'alimentació.

El nostre paper és important i la nostra manera d'actuar,

decisiva. Una de les primeres coses que hem de fer és practicar amb l'exemple. Els nens aprenen per imitació i difícilment menjaran bé si nosaltres no ho fem. No podem dir-los que mengin fruita i verdura si ells no veuen que nosaltres ho fem.

Una bona idea per fomentar que els nens gaudeixin amb els aliments és fer-los participar a l'hora d'anar a comprar. Si ells trien un producte determinat, segurament, després se'l menjaran o, com a mínim, el tastaran. Una altra cosa que podem posar en pràctica, i que per als petits pot resultar molt divertida, és que ens ajudin a la cuina. Participar en la creació de determinats plats i omplir-se de farina en l'elaboració de pans de pessic i pastissos casolans pot ser la solució per aconseguir que les protestes desapareguin a l'hora de menjar i perquè, gairebé sense adonar-se'n, aprenguin a menjar de manera sana.

3 CONSELLS MOLT ÚTILS

1 És recomanable que els nens esmorzin abans d'anar a l'escola, ja que representa el 25% de les seves necessitats nutritives. També han de dur a la motxilla alguna cosa lleugera per picar perquè mengin quelcom a mig matí.

2 Sempre que sigui possible, cal menjar tots junts. Un entorn familiar agradable ajuda a transmetre millor les conductes alimentàries saludables. També és molt important no menjar davant del televisor.

3 Hem de procurar que l'alimentació a casa sigui saludable, variada i equilibrada. Si el nen menja a l'escola, cal demanar el menú escolar per evitar, quan preparem el sopar, repeticions de plats o d'aliments.





TRIA BO, TRIA SA

Des de Caprabo intentem, amb aquest programa, que els nens aprenguin a menjar de manera saludable.

A Caprabo, sempre a prop dels seus clients, realitzem des de l'any 2009 el programa educatiu "Tria bo, tria sa".

Amb aquesta iniciativa pionera pretenem sensibilitzar els nens i nenes de 5è i 6è de primària de les comunitats de Catalunya, Madrid i Navarra, sobre la importància d'una alimentació saludable i d'una dieta equilibrada.

Entre altres accions, el projecte proposa als nens l'aprenentatge d'hàbits saludables d'alimentació a través del coneixement de la piràmide alimentària (vegeu la secció "Cuinar amb nens" d'aquesta revista) i, després, els convida a escollir els productes més adequats per a una dieta sana i equilibrada, mitjançant la realització d'una compra simulada, al costat del seu professor, en un dels nostres supermercats Caprabo.

Tria bo, tria sa



Caprabo per una alimentació saludable

UNA DIETA EQUILIBRADA

Perquè els nens creixin sense problemes i puguin fer amb energia i vitalitat totes les seves activitats diàries, necessiten seguir una dieta equilibrada que els aportï tots els nutrients imprescindibles.

- **ALIMENTS FARINOSOS.** Es troben en el pa, la pasta, l'arròs, les patates o els cereals de l'esmorzar. Els nens poden consumir-ne: de 4 a 6 racions al dia.
- **FRUITES I VERDURES FRESQUES.** Els nens en edat escolar han de prendre'n 5 racions al dia. Si parlem de fruita seca, és recomanable de 3 a 7 racions a la setmana.
 - **LÀCTICS.** Llet, iogurt, formatges... en el moment de la compra és millor triar els productes semidesnatats o descremats.
- **CARNS MAGRES, PEIX I OUS.** Els especialistes recomanen consumir entre 3 i 4 racions a la setmana de cadascun d'aquests grups d'aliments.
- **LLEGUMS.** En poden consumir entre 2 i 4 racions.
- **OLI D'OLIVA.** Es poden consumir de 3 a 6 cullerades al dia.
- **DOLÇOS I GREIXOS.** Embotits, mantega, llaminadures, refrescos, pastissos industrials, brioxeria... sempre s'han de consumir de manera ocasional.



Molt bona!

Amanida de
maduixes amb
vinagreta d'alfàbrega

Extraiem aquesta saborosa
recepta del llibre de la Mireia
Carbó *La cuina salvavides*:

1. Comença preparant una
vinagreta d'alfàbrega: esprem
el suc de mitja llimona i cola'l.
Posa al got de la batidora
col·loca-hi mig gotet d'oli, el
suc de llimona, unes fulles
d'alfàbrega i un polsim de sal.
Tritura i reserva.

2. Renta unes 10 o 15 maduixes
i talla-les a làmines fines.
Parteix el formatge brie (que
haurà d'estar molt fred, de la
nevera) en daus. Després de
netejar els xampinyons, un
grapat més o menys, talla'ls
en làmines molt fines. Munta
l'amanida col·locant l'enciam,
net i tallat, al centre del plat.
Posa-hi les maduixes, els
xampinyons i el formatge al
damunt.

3. Acaba l'amanida coronant-la
amb uns brots de soja i
amanint-la amb la vinagreta
preparada.



Mireia Carbó

CUINERA DEL CLUB SOCIAL CAPRABO

t'ajuda a escollir

La nostra experta cuinera
et descobreix els seus millors secrets
i trucs de cuina.



Des de fa més de deu anys, el Club Social Caprabo imparteix a Barcelona classes de cuina per apropar als nostres clients la gastronomia més pràctica i actual. Si vols descobrir totes les activitats que es fan al nostre Club pots informar-te'n o reservar una plaça gratuïta trucant al telèfon: 902 446 060 o a la web www.caprabo.com



Escull la mongeta tendra de color intens i rebutja les blanquinoses o amb taques negres. Si vols que conservin el seu color per preparar una amanida, o una bonica guarnició, les has de coure en aigua bullint i refredar-les ràpidament en un bol amb aigua gelada.

Les albergínies donen molt joc a la cuina. M'encanten en truita, però no suporten aquestes truites olioses. Saps com les preparo? Talla la tija d'un parell d'albergínies i cuina-les al microones, senceres, sobre un plat en el qual hauràs posat una mica d'aigua, a màxima potència durant uns 10 minuts. Punxa-les i si no són prou tendres, dóna'ls la volta i cou-les uns minuts més. Pela-les. En una paella escalfa un rajolí d'oli i sofregeix un all picat, salta l'albergínia i afegeix-li 4 ous batuts amb un polsim de sal. Qualla la truita. Exquisida, saborosa i baixa en calories!



Si només has provat els raves a l'amanida, prepara't perquè aquesta arrel (que en el primer moment resulta dolça i, després, picant) et pot donar molt de joc si la combines com a tapa amb unes torrades untades amb formatge crema i fines herbes. Assaona al teu gust i obtindràs un aperitiu deliciós per anar obrint la gana.



Caprabo, també està a les xarxes socials

Havent obert diversos canals de comunicació a internet amb els seus clients, Caprabo fa un pas més al món de les xarxes socials creant una comunitat específica per als apassionats de la cuina: www.fansdelacuina.com

Només Twitter té més de 225 milions d'usuaris, que envien 150 milions de tweets al dia.



Essent pioners en el món online des de fa més d'una dècada amb la compra d'aliments per internet, Caprabo torna a sorprendre els seus clients posant-se a l'avantguarda de la modernitat amb nous projectes en els quals les xarxes socials són les grans protagonistes. A més d'obrir amb els seus clients, l'any 2010, espais corporatius a Facebook, Twitter, Youtube i Flickr, l'empresa va crear l'any passat una comunitat específica per als apassionats de la cuina que cada vegada té més adeptes. I és que www.fasdelacuina.com compta en aquests moments amb més de 1.500 seguidors i ha rebut més de 50.000 visites.

Pensat com un espai gastronòmic interactiu, aquest portal permet als usuaris pujar les seves pròpies receptes i comentar-les amb els altres membres de la comunitat.

ENS TROBARÀS AL...

...nostre web corporatiu i a la del supermercat en línia, Caprabo ofereix diversos canals, com Facebook o Twitter, amb informació interessant sobre medi ambient, el món del nadó, la nutrició... i informació pròpia de l'empresa: activitats mensuals del club social, accions corporatives... Als canals Youtube trobaràs video receptes i a Flickr, material gràfic.

ENLÍNIA



WEB CORPORATIVA
www.caprabo.com



COMPRA DE ALIMENTACIÓ
POR INTERNET
www.capraboacasa.com



COCINA
www.tusrecetasconsabor.com
www.fansdelacuina.com

XARXES SOCIALS



FACEBOOK
www.facebook.com/caprabo



TWITTER
www.twitter.com/caprabo



YOUTUBE
www.youtube.com/caprabo50



FLICKR
www.flickr.com/caprabo

Precisament el concurs Menú MEGUSTACIÓN ha estat tot un èxit de participació ja que s'han rebut un total de 600 receptes.

Després de l'èxit de totes aquestes

iniciatives, Caprabo segueix pensant en projectes innovadors relacionats amb internet i per aquest any 2012 no descarta obrir nous espais en els quals podrà seguir interactuant amb els seus clients.



MOLT NATURAL

Isabel presenta els millors llocs de tonyina, i els més tendres, elaborats de manera 100% natural. A més, el seu nou envàs és més còmode i pràctic, i facilita l'extracció dels sucosos llocs de tonyina sense trencar-los. Descobreix l'àmplia gamma de la tonyina Naturfresh: deliciosos llocs seleccionats amb oli d'oliva, oli d'oliva verge extra de la millor qualitat o al natural, i 0% matèria grassa. Gaudeix de la tonyina Naturfresh d'Isabel i sorprèn-te!



T'ATREVEIXES?

Si ets un buscador incansable de noves experiències per al teu paladar, atreix-te amb 5° ZEPHYR, un nou i audaç concepte de xiclet que mai t'hauries imaginat. Descarat i jove, desperta els instints en alliberar una explosió de maduixa àcida de llarga durada.



PASTISSOS DIVERTITS

Et presentem el pastís de xocolata a l'estil francès de Dr. Oetker. Exquisit i saborós, aquest pastís encantarà a grans i petits. A més, els nens gaudiran decorant-lo amb dos productes més de Dr. Oetker, els números i les lletres de xocolata, i els llapis pastissers de colors. Els complements ideals perquè els teus fills s'ho passin pipa decorant les seves pròpies creacions, en vermell, groc i verd, i amb colors i aromes naturals.



MADUIXES I LLET

Danonino Bebefrutas, el lacti per beure preferit pels nens, es ven, ara, amb més fruita. Cada ampolla conté dues maduixes ben triturades i mig got de llet. Boníssim!

SUCS INTEL·LIGENTS

Has tastat el nou Danacol Zumo? Una deliciosa combinació, més fresca i suau, que combina llet i suc de fruita. T'encantarà.



PODER ANTIGREIX

Descobreix, amb Fairy Platinum 3, la millor neteja de Fairy per al rentaplats. Ara amb tot el poder antigreix del teu Fairy de sempre amb un 30% més de líquid en tres compartiments.



EL DOLÇ TAMBÉ POT SER SA

Natreen llança una nova gamma d'edulcorants a base d'extracte de fulles de stevia rebaudiana, planta tropical originària de Sud-amèrica i Centreamèrica. Aquesta nova proposta endolceix de manera saludable, ja que l'origen és totalment vegetal.



NOUS SABORS

Activia Desayuno és el complement perfecte per aconseguir un esmorzar ideal ja que combina fruita i lacti. A més, contribueix al teu benestar digestiu. N'hi ha de dos sabors: mediterrani i tropical.

els 5 sentits de...

Dani Lechuga*



GUST Quins són els seus sabors preferits? Em decanto pels sabors àcids. També em sembla molt interessant la combinació d'àcid i salat.

Quin tipus de plat destacaria pel seu sabor o contrast de sabors? Doncs, per exemple, les sardines marinades amb vinagre. El contrast entre el salat de les sardines i l'àcid del vinagre crec que té molt carisma.

OLFACTE Hi ha aromes que ens transporten a les cuines de les nostres mares i àvies... Quina és aquesta aroma de la infància per a Dani Lechuga? Sens dubte l'aroma de la truita a la francesa acabada de fer és molt característica i peculiar. També m'agrada el de la paella quan encara fa olor de truita. És totalment exclusiu.

OÏDA Verdures, pa, les peles de la fruita seca... tots cruixen. Prefereix sentir els sons naturals de la cuina mentre treballa o cuinar amb música? Sóc de poca música, em desconcentra, és com tenir soroll de fons. Prefereixo els sons de la cuina. M'agrada el cruixir del pa, per exemple, perquè va relacionat amb la seva frescor i qualitat.

TACTE A pel·lícula *Le fabuleux destin d'Amélie Poulain* vèiem que la protagonista gaudia enfonsant la mà en un sac de lleties... Quin és l'aliment que el sedueix pel seu tacte? Sens dubte, les masses i els llegums. Agafar un grapat de llegums i deixar que rellesquin entre els dits és molt relaxant. De fet, tinc entès que els saquets relaxants s'emplenen amb arròs i llegums...

VISTA Un plat que li entri per la vista? Qualsevol plat polit i presentat de manera impecable. Jo escolliria un plat simple amb un parell o tres d'ingredients, sense necessitat de grans decoracions.



Dani Lechuga ens presenta les seves receptes, que podràs guardar i consultar amb aquestes fitxes col·leccionables:

* DANI LECHUGA, propietari i xef de Caldeni, un petit i acollidor restaurant barceloní especialitzat en carns. Per a aquest jove xef el primer és la qualitat de la matèria primera. El trobaràs a Caldeni, C/València, 452 Barcelona. Per a reserves: 93 232 58 11.

sabor 317

TERRINA DE FOIE AMB CODONY AL PEDRO XIMÉNEZ

entrant



sabor 317

CARPACCIO DE VEDELLA AMB PESTO I PARMESÀ

primer





mitjana



5 a 7 €



50'
+ repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 2 fetges d'ànec
- 1 cullerada de brandi o d'Oporto
- ½ barra de pa, oli d'oliva
- 500 g de codony pelat i trossejat
- 100 ml d'aigua embotellada
- 500 g de sucre
- Sal en escates
- Sal, pebre, sucre i nou moscada

Per al caramel

- 200 ml de vi dolç Pedro Ximénez
- 80 g de sucre

ELABORACIÓ

1. Deixa temperar el fetge d'ànec fora de la nevera perquè sigui més fàcil treure-li les venes. Un cop net de venetes, trosseja'l i col·loca'l en una paella en fred. Afegeix-li un polsim de cadascun dels condiments (sal, pebre, sucre i nou moscada) i un rajolí de brandi. Escalfa el fetge a foc molt lent i ves remenant amb una espàtula durant aproximadament 1 minut i mig. Després, retira'l de la paella i deixa'l reposar 2 minuts en una safata. A continuació, col·loca el fetge en un motlle i guarda'l a la nevera durant un mínim de 6 hores.

2. Per fer caramel de Pedro Ximénez: posa 200 ml de vi dolç en un cassó, afegeix-li el sucre i deixa'l reduir fins a poc menys de la meitat. Després, deixa'l refredar.

3. Talla el pa a llesques fines i col·loca-les en una safata de forn, l'una al costat de l'altra. Afegeix-li una mica de sal pel damunt, regales amb un fil d'oli d'oliva i forneja-les durant uns 20 minuts a 150 °C. Retira-les del forn i deixa-les refredar.

4. Disposa el codony, el sucre i l'aigua en un cassó i cou-los a foc suau durant 40 minuts. Després, tritura'ls i aboca'ls dins d'un motlle.

Presentació del plat

Talla el foie en rodanxes i col·loca'l al centre del plat. Decora'l amb unes escates de sal i el caramel de Pedro Ximénez. Acompanya el plat amb unes torradetes i uns dauets de codony.



→ SABOR PRIMAVERA N. 317 PÀG. 80



fàcil



5 a 7 €



25'
+ congelació

INGREDIENTS PER A 4

- 400 g de rellom de vedella
- Oli d'oliva
- Formatge parmesà
- Unes fulles de ruca (opcional)
- Sal en escates
- Pebre

Per al pesto

- Unes fulles d'alfabrega
- 50 g de pinyons
- 50 g de formatge parmesà
- 100 ml d'oli d'oliva

ELABORACIÓ

1. Neteja bé la carn de vedella per evitar que quedi qualsevol tipus de greix o de nervis, posa-la sobre un tros de film transparent de cuina, enrotlla-la i guarda-la al congelador fins que estigui congelada.

2. Retira la carn del congelador, treu-li el film transparent i talla-la en làmines molt fines amb ajuda d'una màquina de tallar o d'un ganivet ben esmolat. Vés col·locant les làmines de carn de vedella al fons dels plats de servei com si fos una catifa.

3. Col·loca tots els ingredients del pesto al got de la batedora i tritura'ls fins a aconseguir una pasta fina i homogènia.

Presentació del plat

Disposa sobre el carpaccio de vedella unes escates de sal i una mica de pebre. Afegeix-li un fil d'oli d'oliva i el pesto. Finalment, decora-ho amb uns encenalls de formatge parmesà i, si vols, amb unes fulletes de ruca fresca.



→ SABOR PRIMAVERA N. 317 PÀG. 80

sabor 317

PEUS DE PORC AMB LLAGOSTINS

segon



sabor 317

BROWNIE DE XOCOLATA BLANCA

postre





mitjana



5 a 7 €



3h i 10'
+ repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 6 peus de porc tallats per la meitat
- 1 ceba
- 1 pastanaga
- 2 fulles de llorer
- 8 llagostins pelats
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

Vinagreta de pinyons

- ½ tomàquet pelat i net de llavors tallat a dauets
- 50 g de pinyons
- Julivert picat
- 100 ml d'oli d'oliva

ELABORACIÓ

1. Neteja els peus de porc i crema els pèls que puguin tenir sobre la flama del foc. Després, posa'ls en una olla amb aigua i escalfa'ls. Quan l'aigua comenci a bullir, apaga el foc, retira'ls amb cura i renta'ls amb aigua freda.

A continuació, torna a introduir els peus de porc a l'olla amb aigua neta, afegeix-li les verdures i el llorer, i cou-los durant unes 3 hores.

2. Retira els peus de l'olla i, quan encara siguin tebis, desossa'ls. Uneix les meitats i embolica-les en film transparent de cuina fent un cilindre. Guarda els cilindres a la nevera un mínim de 2 hores.

3. Talla el cilindre a rodanxes i enrosseix-les en una paella pels dos costats. Salta també els llagostins amb una mica d'oli d'oliva. Salpebra.

4. Disposa tots els ingredients de la vinagreta de pinyons en un bol i barreja'ls bé amb una cullera.

Presentació del plat

Col·loca els cilindres de peus de porc al centre del plat, cobreix-los amb una mica de la vinagreta de pinyons i disposa al damunt els llagostins saltats.



→ SABOR PRIMAVERA N. 317 PÀG. 82



fàcil



1 a 3 €



40'

INGREDIENTS PER A 4

- 4 ous sencers
- 250 g de sucre
- 250 g de mantega
- 140 g de cobertura de xocolata blanca
- 120 g de farina

Per a l'espuma de xocolata blanca calenta

- 150 ml de nata
- 200 g de xocolata blanca
- 4 clares d'ou

ELABORACIÓ

1. Munta els ous amb el sucre en una batedora fins que dupliquin el volum. A continuació, posa la mantega i la cobertura de xocolata blanca en un bol, escalfa-les al microones fins que es fonguin i afegeix-les a la massa anterior. Finalment, afegeix-li la farina a poc a poc perquè tots els ingredients es barregin bé.

2. Unta una safata de forn amb una mica de mantega, col·loca-hi la massa i cou-la uns 10 minuts a 180 °C. Deixa-la refredar.

3. Per a l'escuma de xocolata blanca calenta: escalfa la nata en un cassó, afegeix-li la xocolata blanca i les clares d'ou i remena-les perquè s'integrin bé. Introdueix la barreja en un sífó de muntar i posa el sífó en un bol al bany maria perquè la preparació es mantingui calenta.

Presentació del plat

Posa un trosset de brownie al centre del plat de servei i col·loca al damunt l'escuma calenta de xocolata blanca. També s'hi pot afegir una bola de gelat (nata, xocolata, vainilla...etc.).



→ SABOR PRIMAVERA N. 317 PÀG. 82

Calidad desde 1887
ISABEL

A mí el atún
me sale mejor

Natur fresh[®]
TECNOLOGÍA EXCLUSIVA

- ✓ 100% Natural
- ✓ +Sabor - Aceite
- ✓ Práctico Envase



Prueba el **NUEVO** Atún Naturfresh[®] de Isabel, los mejores y más tiernos lomos de atún elaborados de forma 100% natural.



Nº1 EN LIMPIEZA



El nuevo **Somat 10** con fórmula de acción inmediata se disuelve el **doblo de rápido**, consiguiendo la **máxima limpieza** y un **brillo perfecto**. Confirmado por un instituto externo en Alemania.

SOMAT 10.
LA MEJOR PASTILLA EN LIMPIEZA.



www.somat.es

Somat