



amb **EROSKI**



Nº 325 / ANY XXXVIII
2 EUROS

Sabor

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

Menú low cost
Idees apetitoses
i econòmiques

Cuina fàcil
Blat de moro,
un gran aliat

Beure
Begudes
isotòniques



Primavera a la teva taula

..... Més de 30 receptes per fer a casa





Tradició i qualitat des de 1894
Tradición y calidad desde 1894





Edició 325
Nadal 2014
Any XXXVIII

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

Realització i edició:
LOFTWORKS – Editorial Design, SL
Direcció de projecte:
Maurício Ribeiro

Consell editorial:
Carlos García, Teresa Alós
i Patricia Diz

Coordinadora editorial:
Rosa Mestres

**Coordinadora producte
i màrqueting:** Patricia Villamore

Redacció: Ana Blanca i Olvia Majó

Art i disseny: Alejandro Sánchez,
Filipa Silva i Frederico Fernandes

Assistent: Judith Bosch

Fotografia: Tiago Reis
i Alejandro Quevedo

Impressió: Rotocayfo
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: Noupphoto



Esta revista está impresa con papel que promueve la gestión forestal sostenible, de fuentes controladas y con la certificación PEFC (Programa de reconocimiento de Sistemas de certificación Forestal). Impreso con papel ecológico.

editorial

Hola, Lliurecomprador

A Caprabo es respira un aire nou, diferent, lliure... Si t'acostes a les nostres botigues, segur que ho notaràs. I és que volem que en entrar als nostres supermercats et sentis més lliure que mai. Lliure per triar el producte que més t'agradi, per cuidar-te, per escollir la millor qualitat, per estalviar... Sembla una bogeria, però no ho és. N'estem convençuts.

Si entres a qualsevol botiga renovada veuràs que tot està pensat perquè et sentis molt, molt a gust i perquè compris amb total llibertat. La nostra passió és millorar cada dia per donar-te el millor. Som els que t'oferim la major llibertat d'elecció en marques i productes, apostem més que cap altre pels productes frescos de la nostra terra, ens comprometem a garantir el teu estalvi... Tu tens tot el dret a escollir els productes que més t'agradin sense conformismes, a demanar un preu just, a sentir-te únic, a rebre una atenció personalitzada...

Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING



Si fa uns mesos et vam sorprendre amb el servei d'estalvi El Comparador, amb el llançament de El Meu Club Caprabo i amb l'èxit de les nostres marques pròpies, ara donem un pas més a la nostra voluntat de servei al client i avancem cap a una nova generació de supermercats, en la qual només pensem en què gaudeixis de la teva llibertat. Com diu el darrer article del decàleg del Lliurecomprador: Un comprador lliure és un comprador feliç. I és precisament això el que volem: que et sentis satisfet amb la teva compra.

Benvingut al nou Caprabo.
Hola, Lliurecomprador.



Caprabo al teu servei

▶ 902 11 60 60

Sabor... és un altre avantatge més d'El Meu Club Caprabo. Aconseguir la revista amb la teva **Tarjeta El Meu Club** 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
d'El Meu Club Caprabo els trobaras a:

www.caprabo.com

Consulta també les receptes
de Sabor... a:

www.tusrecetasconsabor.com

NUEVO
GEL LÍQUIDO CONCENTRADO

**2,5 VECES
MÁS PODER EN
CADA GOTTA***



TAPÓN
**AUTO
STOP**
SIN BESPEDICIO



GEL
LIQUIDO
CONCENTRADO

Don Limpio

LIMPIADOR MULTUSOS
LIMÓN FRESCO

EFICAZ EN SUELOS, ENCIMERAS Y
OTRAS SUPERFICIES LAVABLES

*Comparado con Don Limpio Limón diluido

Don Limpio GEL LÍQUIDO CONCENTRADO

Este innovador producto cambiará la forma en la que limpiar tu hogar gracias a sus **3 increíbles innovaciones:**

1

TE DA UNA MAYOR Y MÁS RÁPIDA LIMPIEZA

Gracias a su nueva tecnología de limpieza ("Complejo de triple acción limpiadora"), que penetra y elimina la suciedad más fácilmente. Cada gota de **Don Limpio Gel Líquido Concentrado** contiene 2,5 veces más poder que el antiguo Don Limpio líquido.



SÓLO 1 SURFACTANTE



3 TIPOS DE SURFACTANTES

2

SÓLO NECESITAS COMPRAR UN PRODUCTO EN LUGAR DE VARIOS



El nuevo **Don Limpio Gel Líquido Concentrado** ha sido diseñado como el **VERDADERO** multiusos. Gracias a su única formulación como gel, puede ser fácilmente usado tanto en el cubo de la fregona, como en aplicación directa en la esponja para eliminar manchas difíciles. Puedes fácilmente transportarlo por tu casa para limpiar el baño, la cocina o lo que necesites. Ya no necesitas llenar los armarios con diferentes productos, pues el nuevo Don Limpio hará todo el trabajo por ti sólo con esta pequeña botella.

3

NO DESPERDICIAS PRODUCTO

Su tapón dosificador te permite usar exactamente la cantidad de producto que necesitas, sin desperdiciar ni una sola gota. Para usar en el cubo de la fregona aprieta fuerte el producto hasta que se detenga automáticamente. Esto te permitirá usar exactamente la cantidad que necesitas, sin desperdiciar ni una gota, lo que te permitirá a la larga no gastar dinero innecesariamente.



Don Limpio

0,70€ DESCUENTO

Cupón descuento inmediato presentando la Tarjeta Mi Club Caprabo, por la compra de Don Limpio Gel Concentrado.

Descuento no acumulable con otras promociones.

Promoción válida exclusivamente en los Supermercados Caprabo.

Válido del 15 de Abril de 2014 al 15 de Mayo de 2014.



HEM DE DIR-TE
UN SECRET:

Ens Postes
a 1000

Per tu
ja hem
modernitzat
més de 100
botigues.

Hola
LLIURECOMPRADOR
caprabo

Viu la teva compra amb total llibertat

Botigues renovades, més llibertat d'elecció de marques i productes, estalvi garantit i, sobretot, passió per fer que la teva vida sigui una mica millor cada dia.

Benvingut al nou Caprabo. **Hola, Lliurecomprador!**

Segur que ja ho has notat. A moltes de les nostres botigues corren aires de renovació, de llibertat... Des que vam néixer sempre ens ha guiat un únic objectiu, fer-te la vida més fàcil i, ara, donem un pas de gegant a la nostra voluntat de servei al client amb una iniciativa que t'encantarà i que ha vingut per quedar-se: el Lliurecomprador.

I és que a Caprabo **t'ho volem donar tot**. Volem fer-te més lliure que mai. Que siguis lliure per triar els productes que més t'agradin, lliure per tenir accés als productes de la teva terra, lliure per escollir la millor qualitat, lliure per poder comparar la teva compra i obtenir el millor preu per ella...

Però la llibertat del Lliurecomprador no acaba aquí. Al nostre decàleg diem que el Lliurecomprador té tot el dret a comprar a botigues més modernes i a Caprabo



ho estem acomplint. **Per tu hem modernitzat més de 100 botigues** i, en un termini de dos anys, les modernitzarem totes. Ara les botigues són més lluminoses i àmplies, hi ha neveres amb portes per conservar millor els productes...

I, com no podia ser menys, el sùmmum de la felicitat del Lliurecomprador és comprar al millor preu.

A Caprabo posem tots els mitjans perquè sigui així. T'oferim el servei d'estalvi El Comparador, els descomptes i promocions exclusius de El Meu Club Caprabo, la qualitat de les nostres marques pròpies... A més, ara també **podràs seguir estalviant** de manera fàcil i ràpida a les botigues gràcies a un quiosc digital en el qual podràs imprimir els teus cupons de descompte i fer-los servir a l'instant.

Descobreix els nous Caprabo. No te'n penediràs!





Benvinguts al nostre nou Caprabo



Espais i passadissos més amplis, un mobiliari pensat per facilitar la teva compra, neveres tancades amb portes per millorar la conservació dels productes, un quiosc digital per imprimir els teus cupons descompte, la nova app... La modernitat es nota a cada racó de Caprabo.





UN
CAPRABO AMB
MÉS
MARQUES

Y NOVES
CATEGORIES

Als centres reformats cobren protagonisme els productes frescos i de fleca. A més, s'hi incorporen noves categories com la parafarmàcia i s'amplien seccions com la de productes dietètics i ecològics, la de nadons o la bodega.



Al moment de passar per caixa, fes servir els teus cupons de descompte i facilita la teva targeta El Meu Club a la caixaera. Amb aquest gest sabràs al moment quant t'has estalviat comprant a Caprabo ja que, gràcies a El Comparador, ja no has de comparar amb la nostra competència.

UN
CAPRABO
MÉS
COMPETITIU



NOU CAPRABO
Hem
canviat...
i volem que
ho sàpigues



Perquè descobrelis tots els canvis que trobaràs a partir d'ara al nou Caprabo, hem preparat una emotiva campanya de publicitat que podràs veure, tant a les botigues, a la televisió com a Internet, que et sorprendrà.

No te la perdís!

●○○ DIA A DIA

- 24 **El meu sabor** Araceli Segarra ens parla del seu darrer llibre i dels seus projectes de futur.
- 28 **Cuinar amb nens** Dues receptes que tenen els maduixots com a principals protagonistes.
- 31 **Joves** Un saborós suggeriment pensat per superar els exàmens amb èxit.
- 32 **Receptes saludables** Amb les nostres idees, controlar els nivells de glucosa serà més fàcil.
- 35 **Sa i de tupper** Una amanida molt primaveral, amb carbassó, gall dindi i salsa de tomàquet.
- 36 **Vegetariana** Descobrim la quinoa, una llavor amb moltes possibilitats culinàries.
- 38 **Cuina fàcil** Versàtil i deliciós, el blat de moro dolç en grans és un gran aliat a la cuina.
- 40 **Sopars ràpids** Amb les nostres marques pròpies, pots crear plats deliciosos en un tres i no res.
- 42 **Menú low cost** Tres fantàstiques propostes que impressionaran sense gastar massa diners.
- 44 **Lector Sabor...** Un dels nostres lectors ens mostra la seva recepta preferida.

●●○ DIES ESPECIALS

- 46 **De temporada** Cinc originals propostes gastronòmiques, acompanyades amb flors, pensades per "regalar" a algú molt especial.
- 54 **Idees dolces** El dafoutis és un exquisit pastís tradicional francès. T'expliquem com fer-lo.
- 56 **Sabor del món** Fem un interessant recorregut per la cuina més autèntica dels Estats Units.

●●● TENDÈNCIES

- 60 **Gastronomia i disseny** La millor cuina vegetariana al restaurant Teresa Carles.
- 62 **Còctel & gourmet** Combinem un Bloody Mary amb un apetitós verat marinat.
- 64 **Beure** Les begudes isotòniques són veritables aliades contra la deshidratació.
- 66 **Bellesa** Els millors consells per aconseguir mantenir el ventre pla.

31



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

12 ÍNDEX RECEPTES

14 EL NOSTRE MENÚ

16 EL XEF

18 NOTÍCIES

20 MARIDATGES

21 1 PRODUCTE, 2 RECEPTES

22 SABER ESCOLLIR

79 CHEF CAPRABO
AMB MIREIA CARBÓ

NOSALTRES: CAPRABO

69 NOTÍCIES

74 REPORTATGE

76 NOVETATS

Sabies que...

Per comprovar la frescor de les carxofes, s'han d'estrènyer lleugerament. Si s'escolta un suau cruït, encara són fresques.

Més a la pàgina 21

ENTRANTS

Amanida amb llagostins marinats	50
Amanida apassionada	49
Barquetes d'amanida russa	40
Carxofes amb mozzarella	21
Crema de blat de moro amb gambetes	38
Galetes de formatge blau	82
Quiche de gorgonzola, pera, nous i ruca	48
Verat marinat, tomàquets secs i envinagrats	62

PRIMERS

Albergínies farcides de bolets	25
Amanida de carbassó, gall dindi i salsa de tomàquet	35
Arròs de muntanya primaveral	51
Carxofes amb patates	21
Macarrons amb carxofes saltades	33
Minihamburgueses de quinoa	36
Pasta fresca al pesto d'espínacs i anacards	61
Verdures cruixents amb hummus	42



SEGONS

Conill al forn amb herbes aromàtiques	33
Filet de porc amb salsa de blat de moro i vi dolç	39
Lluç en papillota amb pebrots	42
Orada amb graellada de verdures i gambes	41
Ous farcits amb tonyina i espínacs	31
Saltat de pollastre agredolç	44

POSTRES I CÒCTELS

Batut de maduixots i papaia	29
Bloody Mary	63
Clafoutis de cireres	54
Cupcakes de pastanaga amb buttercream de Nutella	58
Flam d'ou 'per tutti'	34
Gelat de maduixots	30
Macarons de vainilla farcits de crema de xocolata	52
Natilles de xocolata	82
Pastís de formatge amb maduixots	28
Pinya al forn amb gelat de iogurt	42

ALGUNS DELS INGREDIENTS QUE APAREIXEN EN AQUESTA REVISTA ES PODEN TROBAR A CAPRABO NOMÉS DURANT LA SEVA TEMPORADA.

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

RECEPTES VEGETARIANES



Plats sense carn ni peix

Agraïments

V&B PASTELLERIA BLANCA
www.vvbstudi.com

ACME
DIVISIÓ DE PASTELLERIA
ACTIVIDADES MEDIANAS, S.L.
www.acmehoasteleria.com

natura
www.naturaselectos.com

El nostre menú...



38



35



54



33

Combinació perfecta

Les carns blanques s'expressen bé amb els blancs, però necessiten vins que sumin cos i untuositat per aguantar l'harmonia, com aquest chardonnay.

- 38 Crema de blat de moro amb gambetes
- 35 Amanida de carbassó, gall dindi i salsa de tomàquet
- 33 Conill al forn amb herbes aromàtiques
- 54 Cla foutis de cireres

CHARDONNAY 234
Bodega Enate. DO Somontano



48



42



28



51

Gran plaer

Més de 42 mesos de criança doten a aquest gran reserva d'aromes complexes i una boca estructurada i cremosa, amb un gust molt persistent i caràcter.

- 48 Quiche de gorgonzola, pera, nous i ruca
- 51 Arròs de muntanya primaveral
- 42 Lluç en papillota amb pebrots
- 28 Pastís de formatge amb maduixots

GRAN RESERVA IMPERIAL BRUT
Caves Llopart. DO Cava. Macabeu, xarel·lo i parellada



49



61



52



39

Un tot terreny

La seva addeusa compensa la dolçor del filet, no s'imposa amb la pasta i les notes de vainilla dels seus tres mesos de fusta harmonitzen amb els macarons.

- 49 Amanida apassionada
- 61 Pasta fresca al pesto d'espínacs i anacards
- 39 Filet de porc amb salseta de blat de moro i vi dolç
- 52 Macarons de vainilla farcits de crema de xocolata

LEGARIS ROBLE
Legaris. D.O. Ribera del Duero. Tinto fino



Una primavera plena d'estalvi

Descomptes exclusius a les teves compres i temps d'oci, punts que es converteixen en euros... Amb El Meu Club Caprabo estalviar és molt fàcil.

Aquesta primavera aprofita les fantàstiques propostes que Caprabo posa a la teva disposició per estalviar al costell de la compra i a les teves sortides familiars. Fent servir la teva targeta El Meu Club Caprabo, aconseguiràs punts que podràs bescanviar per xecs en euros, obtindràs descomptes i gaudiràs de promocions en oci i benestar. I si et descarregues la nostra App, l'estalvi segueix i segueix.



La targeta El Meu Club Caprabo sempre t'ajuda a estalviar.

NO US QUEDEU A CASA!

Aquesta primavera, gràcies a la teva targeta El Meu Club Caprabo, gaudeix de les millors activitats a l'aire lliure i al millor preu, amb la teva família.



Amb l'arribada de la primavera, ve de gust sortir de casa i gaudir del bon temps amb la família. Amb la targeta El Meu Club Caprabo podràs fer un munt d'activitats a l'aire lliure i, el més important, a un preu molt especial. Et recomanem anar a **Faunia**, a **Caldea**, a **L'Aquàrium de Barcelona**... Segur que ho passareu genial!



Consulta tots els descomptes en oci i benestar amb la teva targeta El Meu Club Caprabo a www.miclubcaprabo.com/promocions

www.elmeuclubcaprabo.com

ACONSEGUEIX XECS EN EUROS!

No oblidis que les teves compres et donen punts i que amb aquests punts pots aconseguir pràctics xecs en euros.



500 punts són 5€!

Consulta el teu saldo de punts i converteix-los en estalvi a www.catalogocaprabo.com o trucant al 902 11 60 60.

Si encara reps el teu xec trimestral i no vols esperar 3 mesos per canviar els teus punts, consulta com accedir al bescanvi per catàleg a www.miclubcaprabo.com/xectrimestral o trucant al 902 11 60 60.

ACTIVA EL TEU ESTALVI

Amb la nostra pràctica App, activa els teus cupons de descompte cada setmana i optimitza el teu estalvi. Pots fer servir aquest cupó tant si compres a la botiga com a Capraboacasa. A

l'abril, aprofita el 15% en galetes, aigua, refrescos, cereals, snacks salats, vi, pa torrat, cafès, iogurts i productes dietètics. Cada dilluns, cupons nous amb 1 setmana per activar-los i 3 per bescanviar-los.



Descarrega gratuïtament des d'aquí l'App de Caprabo al teu Smartphone Iphone o Android.



els 5 sentits d'... Albert Adrià*

GUST Vas començar fent rebosteria i ara fas tapes. Es podria dir que ara t'agraden més els gustos salats que els dolços? De fet m'agrada la combinació dels dos: enriqueix qualsevol recepta el poder afegir una mica de sal o sucre. En el cas de la cuina asiàtica és habitual. En el cas dels cítrics, xocolata i fruits secs, afegir sal ens ajuda a guanyar sabor.

Treballes amb tapes, cuina japonesa, peruana, mexicana... Per quin d'aquests sabors tan diferents et decantes? Per què? Són cuines molt interessants i de gran qualitat, senzillament m'agrada aprendre i ens hem d'adonar que el món ara és molt petit. De tota manera, he de dir que la cuina que millor sé fer és la catalana.

Creus que tenen el mateix paladar els clients estrangers que vénen al Tickets Bar que els nacionals? El paladar és hereditari i cultural. No és el mateix donar de menjar a un xinès que a un noruec, un rus o un indi... No és gens fàcil que tothom encabi i això ens interessa a l'hora de fer la proposta culinària.

OLFACTE Hi ha alguna aroma de la teva vida que records especialment? El pa i el forn són màgics en aquest sentit. L'olor a fritanga, típica de les fregidores dures, també em dóna marxa y la que més m'emociona és la de la pizza sortida del forn... Hum! Les tòfones, siguin blanques o negres, tindrien un capítol apart.

Quin paper té l'olfacte a la teva cuina? Hi ha una dita que diu que tot allò que té bona aparença i olorea bé, és bo. Excepte els formatges! Ha! ha!

OÏDA Quan estàs en ple procés creatiu, què fas per buscar la inspiració? Escoltes el teu cap, el teu estómac o el que et diuen els clients? Les dues coses: el criteri de l'equip i meu hauria de ser suficient, però el jutge és el client i és ell el que torna o no al local.

TACTE Durant l'etapa de El Bulli vàreu crear moltes coses innovadores. A nivell de textures o tacte, quina creus que és la més sorprenent? El temps ho dirà, però podríem dir que les espumes són ja una rutina als restaurants i ara fins i tot als supermercats

VISTA A nivell visual, què és el més espectacular que has creat? Podríem dir que el meu llibre *Natura*. Els seus 49 postres, inspirats a la natura, expressen tota la bellesa de la meva professió.

* Enamorat del món de la cuina, sobretot el de la cuina dolça, l'Albert Adrià és un dels xefs amb més prestigi del nostre país. Inquiet i molt creatiu, després de dedicar 24 anys de la seva vida professional a ElBulli, canalitza les seves energies dirigint 5 restaurants molt diferents. A més del Tickets i del 41*, reconeguts aquest any passat amb una estrella Michelin cadascun, també té el Pakta, la Bodega 1900 i el Yauarcan (que s'inaugurarà a l'abril).



COSTA DAURADA. ON NEIXEN ELS SEUS SOMNIS.

Sentir-los riure. Veure'ls gaudir. Convidar-los a somiar. No hi ha res millor quan estàs en família. I a la Costa Daurada sabem com fer-ho realitat. Amb una rica gastronomia que parla de les olors i els sabors de la Mediterrània. Amb productes de la terra i del mar de gran qualitat, com el deliciós oli d'oliva Siurana, les saboroses avellanes, els divertits calçots o l'exquisit arròs que acompanya molts dels nostres plats. Una gastronomia que els més grans poden maridar amb vins singulars amb denominació d'origen. Per això, si vols gaudir d'uns dies inoblidables, vine a la Costa Daurada. Vine al lloc on neixen els seus somnis.

Visita'ns a
www.costadaurada.info



COSTA DAURADA



Al teu estil

Segueix-nos a:



facebook



twitter

agenda



ALIMENTARIA 2014

31 DE MARÇ-3 D'ABRIL

La fira Alimentaria 2014, coneguda com el Saló Internacional de l'Alimentació i Begudes, és un dels esdeveniments més importants d'Espanya a nivell mundial.

A la seva vigèsima edició, que es celebrarà al recinte Gran Via de Fira de Barcelona, **tornarà a ser un centre de negocis internacional per a tots els professionals vinculats a la indústria alimentària.**



FIRA DEL VI ECOLÒGIC

6-7 DE MAIG

La IV edició de la Fira Internacional del Vi Ecològic, organitzada per AEN -Asociación de Empresas de Agricultura Ecológica de Navarra-, tindrà lloc a l'hotel Puerta del Camino de Pamplona. Aquest lloc de trobada del vi ecològic a Espanya ha passat a ser biennal, després de tres edicions anuals.

L'esdeveniment **reuneix a viticultors eco principalment d'Espanya, però també de Portugal i França**, que busquen optimitzar els seus esforços per dinamitzar el sector.



III CONGRESO INTERNACIONAL DEL RON MADRID 2014

2-6 DE JUNY

Elite Spirits organitza a l'Hotel Silken Puerta América de Madrid el Congreso Internacional del Ron-Madrid 2014, un esdeveniment on es donen cita els millors professionals del sector. El congrés està **integrat per cinc interessants blocs: conferències, concurs internacional de tast 2014, concurs de còctel amb rom, festival i festa vip.**

Curiositats

Petjada de carboni del nostre cistell de la compra

Saber quant CO₂ ha generat cada aliment que es compra ja és possible gràcies a la **calculadora de Amigos de la Tierra**. Només cal tenir el tiquet de compra i introduir el tipus d'aliment i la quantitat comprada. Aquesta eina pretén ser un mitjà per conscienciar la població per reduir les emissions de CO₂.

nens

Els nens que dormen més, s'engreixen menys



El Centre d'Investigacions de l'Obesitat i l'Educació de la Universitat de Temple (EUA) **ha realitzat una investigació de tipus experimental** que demostra que els nens que dormen més consumeixen menys calories i guanyen menys pes.

Es tracta d'un estudi realitzat amb 37 nens entre 8 i 11 anys. Dels menors en observació, el 27% patia sobrepès o obesitat. Els resultats van demostrar que, durant la setmana, els nens que dormien més van consumir 134 calories menys cada dia. Pel que fa al pes, aquest es va reduir en 0,22 kg al final d'aquella setmana.



salut

La nutrició del pare també afecta a la salut del nadó

Un nou estudi confirma que la dieta del pare abans de la concepció del nadó influeix en la salut dels seus fills.

L'estudi dirigit per Sarah Kimmins, investigadora de la Universitat McGill de Montreal, a Canadà, i publicat a *Nature Communications*, demostra que **els hàbits i la dieta afecten l'epigenoma dels espermatozoides**. Aquesta informació queda enregistrada i pot afectar al metabolisme i a les possibilitats de patir malalties de la descendència a llarg termini.

Els investigadors van treballar amb ratolins i van comparar les cries de mascles que tenien una dieta en la qual no s'inclouia prou folats, amb les cries d'aquells que s'alimentaven amb productes que aportaven aquesta vitamina, i van observar que la carència de folats per via paterna tenia una relació directa amb un increment de diversos defectes en néixer.

LLIBRES

Los 100 mejores vinos por menos de 10€

144 pàgines, editorial Planeta. Preu: 9,95€

Aquest llibre, escrit per la nostra col·laboradora Alicia Estrada, ofereix **un acostament emocional al món del vi**, allunyat de tecnicismes. La fitxa de cada vi inclou, juntament amb la seva descripció i història, notes de tast comprensibles i vins similars. Una obra perfecta per als que busquen bons descobriments.





TENA Lady, para mujeres que buscan confianza y seguridad

La gama TENA Lady te ofrece la máxima protección para que disfrutes de tu día a día sin preocupaciones. Una amplia gama de productos diseñados con las **últimas innovaciones** tecnológicas para adaptarse a las necesidades de cada mujer. Como la nueva TENA Lady Maxi con **InstaDRY™**, más absorbente, cómoda y adaptable al cuerpo gracias a su forma anatómica. Confía en TENA Lady.

Por todo lo que tú eres

Llama al 900 816 074 o visita www.TENA.es y solicita tu muestra gratuita
Descubre más información del universo femenino en: www.centradaenti.es



La parella perfecta

Tres combinacions triomfadores perquè gaudeixis dels sabors que amaguen els nostres formatges i embotits.

Club El Meu Racó del Vi

A l'abril, descobreix els millors maridatges de primavera al Club El Meu Racó del Vi, de la mà de Perelada. I, a més, descarrega els teus cupons de descompte.

www.miclubcaprabo/misclubs

EQUILIBRAR FORCES

L'acidesa de la llet de cabra es contraresta molt bé amb el caràcter fresc i les aromes de fruita verda, cítrics i pinya que aporta el trepadell.

LA MILLOR SITUACIÓ:
Perfecte per a un menjar d'amigues

ROTLLE DE FORMATGE DE CABRA PRESIDENT

MARTIVILLI VERDEJO, DO RUEDA



ETERNES PRIMAVERES

Paisatges de transhumància del formatge, amb aromes d'herbes aromàtiques que harmonitzen amb les notes de lavanda i fruits vermells del vi i la seva boca cremosa.

FORMATGE D'OVELLA SEMICURAT FLOR DE ESGUEVA

GLORIOSO CRIANZA, DOQ RIOJA

LA MILLOR SITUACIÓ:
Prova'l per a un sopar improvisat



SINTONIA DE SABORS

El caràcter especiat i picant del xoriço i el gust del pebre vermell tenen un maridatge difícil amb vins. Aquesta cervesa aguanta el repte a la perfecció.

LA MILLOR SITUACIÓ:
Tarda d'amics i futbol a casa

PALACIOS, XORIÇO EN REST PICANT

CERVENA MORITZ



1 producte, 2 receptes

Carxofes

Molt valorades a la cuina, les carxofes es poden preparar de moltíssimes maneres i sempre queden boníssimes. Deixa't seduir pel seu sabor.

AMB MOZZARELLA

Neteja quatre carxofes petites, parteix-les per la meitat al llarg i fes-les coure en aigua amb sal i un rajolí de llimona durant 10 minuts. Escorre-les i eixuga-les bé. Bat dos ous amb un pessic de sal. Talla dues mozzarelles en quatre rodanxes cada una i disposa una rodanxa de mozzarella sobre cada meitat de carxofa. Passa-les per l'ou batut i, tot seguit, per pa ratllat (150 g). Fregeix les milaneses en oli fins que quedin enrossides. Deixa-les escórrer sobre paper absorbent i serveix-les.



Per estalviar temps a la cuina, pots fer servir les carxofes en conserva. Si les trobes una mica àcides, fes-les bullir uns minuts en aigua.

COMPRAR AMB ENCERT

Cal escollir les carxofes més gruixudes i pesades en proporció a la seva mida, amb les gemmes grosses, compactes, ben formades i de color verd clar. La mida no afecta a la qualitat d'aquesta hortalissa.

Per comprovar la seva frescor, es pot estrènyer la carxofa a prop de l'orella. Si s'escolta un cruïdit, encara és fresca. Si les fulles són toves a la base o s'obren fàcilment i presenten parts marronoses, la carxofa no és fresca.

COM NETEJAR-LES

Treu les fulles exteriors, pela-les bé fins que aparegui la part blanca i talla les puntetes. Si vols, pots conservar part de la tija, perquè també és tendra. Pel que fa a la part central del cor, la majoria de cuiners recomanen treure-la.

Si no les faràs servir immediatament, és important introduir-les a un bol amb aigua freda, un pessic de sal i un rajolí de llimona perquè no s'oxidin.

AMB PATATES

Neteja sis carxofes i deixa-hi només els cors, parteix-los en grills i fes-los coure en aigua salada 5 minuts. Pela tres patates, talla-les en rodanxes fines i fes-les coure també 5 minuts en aigua salada. Engreixa una safata de forn i col·loca alternativament una fila de carxofes i una altra de patates. Preescalfa el forn. Posa-hi per sobre una picada preparada amb ametlles (50 g), molla de pa esmicolada (100 g), un branquilló de julivert, formatge ratllat (50 g) i sal. Rega-ho amb oli i enforma-ho 20 minuts. Serveix amb unes olives picadetes per sobre.



TROBARÀS AQUEST I ALTRES CONSELLS AL NOSTRE CANAL DE YOUTUBE.



Nespres

De pell de color groc ataronjat, polpa ferma i sucosa, amb un intens gust dolç lleugerament àcid, i unes llavors que ocupen gairebé la meitat del seu volum, la nespra és la primera de les fruites de pinyol que brota a la primavera. Rica en sucres, com la fructosa i la glucosa, i aigua, aquesta fruita té quantitats interessants de provitamina A o beta-carotè (sobretot els exemplars de color més taronja) i potassi. També destaca pel seu contingut en pectina, un tipus de fibra soluble que, a més d'ajudar a combatre l'estrenyiment, produeix sensació de sacietat, molt útil per a les persones que segueixen una dieta d'aprimament, i tanins, substàncies amb propietats astringents i antiinflamatòries molt eficaces per al tractament de la diarrea.

Al moment de comprar-les, cal tenir en compte que els exemplars massa verds poden resultar indigestos. Per tant, és important escollir els que estiguin sencers, sans i madurs, amb el color de la pell uniforme, ferma i ben acolorida, sense zones molt toves.

En el seu
millor
moment

PRODUCTES de TEMPORADA

març • abril • maig

VERDURES

- Bleda
- Bròquil
- Carxofa
- Endívia
- Enciam
- Espàrrec
- Espinac
- Fava
- Mongeta verda
- Patata
- Pèsol

FRUITES

- Alvocat
- Aranja
- Cirera
- Dàtil
- Kiwi
- Llimona
- Maduixot
- Nespra
- Pera
- Plàtan
- Poma

CARNS I PEIXOS

- Anyell de llet
- Bruixa
- Congre
- Seitó
- Verat

Seitons

Juntament amb la sardina i el sorell, el seitó és un dels peixos blaus més populars al nostre país. Molt lleuger i poc calòric, es troba al seu millor moment durant els mesos de primavera i principis d'estiu, ja que és quan la seva carn conté un alt nivell de greixos i resulta més aromàtica i saborosa. Font de proteïnes d'alt valor biològic, també conté àcids grassos omega 3 i vitamines, sobretot del grup B. Cal destacar, a més, l'aportació de calci que proporcionen el seitó o l'anxova (nom del seitó en salaó) si es mengen amb espines.





Perquè els pèsols frescos siguin realment deliciosos, cal coure'ls de dos a cinc minuts com a màxim.

Pèsols

La primavera és la millor època per assaborir els deliciosos pèsols frescos. Amagats a les seves beines, que en alguns casos també es poden menjar, aquestes petites perles verdes que ens ofereix la naturalesa destaquen, a més de pel seu vistós color i el seu extraordinari gust dolç, perquè aporten a l'organisme vitamines, sobretot la C i del grup B, minerals, com el potassi, el fòsfor i el magnesi, i fibra. A nivell calòric, només aporten 92 calories per cada 100 grams. Pel que fa al seu paper a la cuina, els pèsols, ja siguin frescos, congelats, secs o en conserva, són molt versàtils.



A més de formar part de guisats i estofats, els pèsols són els protagonistes de moltíssimes receptes. Estan boníssims en sopes, minestres, amanides...

A més de ser econòmics, els aliments de temporada són més saborosos i conserven totes les seves propietats nutricionals. Aquesta primavera no t'oblidis de comprar pèsols, nespres i seitons...

Julivert

Condiment estrella de la dieta mediterrània, el julivert, a més d'aportar el seu sabor i color a una infinitat de plats, conté substàncies molt beneficioses per a l'organisme. Se sap que té propietats diürètiques, ajuda en cas de digestions lentes, regula la hipertensió i afavoreix la menstruació. També és molt ric en ferro.



Patates noves

De pell fina i llisa, molt fàcil d'arrencar, les patates noves es distingeixen de la tradicional patata vella, tardana o pròpia de la tardor, no només pel seu aspecte, sinó també per les seves qualitats nutricionals i la seva versatilitat a la cuina. Amb una carn de color blanc o lleugerament groc, les patates noves contenen més aigua que les velles, per la qual cosa el seu contingut en midó (carbohidrat complex) és menor, així com la seva aportació en calories (en aquest cas també dependrà de la manera en què es cuina). Destaca, a més, el seu alt contingut en vitamina C, tot i que una part de la mateixa es perd en cuinar-les. Base de l'alimentació de moltes cultures, les seves possibilitats culinàries són il·limitades: bullides, cuites al forn, fregides, en puré, en sopes i guisats...

Las calories que aporta una patata cuita poden arribar a triplicar-se si aquesta es consumeix fregida o bullida.



el meu sabor

Araceli Segarra

Enamorada de l'alpinisme i la vida a la muntanya, l'Araceli Segarra ens parla del seu darrer repte, el llibre *Ni tan alt. Ni tan difícil*, i dels seus projectes de futur.

Text Rosa Mestres Fotografia NouPhoto/Tiago Reis

“ La muntanya és una metàfora de la vida. En el fons tots som alpinistes. ”

Coneguda per ser la primera dona catalana i espanyola que va coronar el cim de l'Everest a l'any 1996, Araceli Segarra és una persona, valenta i emprenedora, a qui no li fa por assolir nous reptes. I és que a més de pujar als cims més alts del món, ha estat model, ajudant de càmera, conferenciant, il·lustradora de contes infantils... Ara ens sorprèn amb un nou repte: la publicació del llibre *Ni tan alt. Ni tan difícil*, un dietari de la seva vida a la muntanya amb reflexions de pensament positiu.

A qui va adreçat aquest llibre? És un llibre adreçat a molts tipus de persones. Hi ha una dualitat en els texts, per una banda hi ha la narració de muntanya i per l'altra, les conclusions i els aprenentatges. Per tant és un llibre que pot agradar tant al que només vol llegir un relat de muntanya, com a l'esportista en general, com a persones que es poden sentir identificades en una part de les reflexions, ja siguin emprenedors, adolescents i estudiants o públic en general.

És veritat que no hi ha tantes diferències entre tirar endavant les nostres empreses personals i pujar a les muntanyes més altes? Sempre he pensat que la muntanya és una metàfora de la vida, que els nostres processos mentals i emocionals passen per fases similars. Tenim por, dubtes i il·lusions abans de començar; ens hem de preparar, entrenar, documentar per als nostres projectes; cometem errors dels que aprenem, treballem amb gent... En el fons tots som alpinistes de la vida i la nostra actitud davant les circumstàncies és el que determinarà el nostre resultat.

Fent alpinisme, has tingut moltes hores per pensar i coneixet millor? Potser les hores més beneficioses són les que aconseguixes buidar el cap de totes les coses. Estar sense pensar en res és com una meditació. Comptar passes, escoltar >>



CUINA: MICHELLE NERY; FOTOGRAFIA: ENOPI FOTO; ESTILISME: INÉS BELLA DE S.

Albergínies farcides de bolets



fàcil



1 a 3 €



35'

INGREDIENTS PER A 4

- 4 albergínies
- 400 g de bolets variats
- 2 grans d'all
- 1 tomàquet madur
- 1 branquilló de julivert
- 70 g de formatge parmesà ratllat
- 20 g de pa ratllat
- 20 g de pipes variades (llavors de gira-sol, de carabassa...)
- Un rajolí d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renta les albergínies, talla-les longitudinalment i escalda-les en una cassola amb aigua bullent durant 3 minuts. Després, escorre-les i retira la polpa amb una cullereta. Neteja els bolets amb un drapet humit per retirar les restes de terra.
2. Lamina els grans d'all, deixa'ls enrossir en una paella antiadherent amb l'oli i, després, salta'ls amb

- els bolets. Afegeix-hi el tomàquet ratllat i deixa cuinar uns 2 minuts. Treu del foc, afegeix-hi el julivert picat i salpebra.
3. Farceix les albergínies amb els bolets saltats. Barreja el formatge ratllat amb el pa ratllat i empolsa'ls per damunt. Afegeix-hi les pipes.
4. Cou les albergínies al forn a 180 °C durant uns 20 minuts. Serveix-les calentes.

En aquests moments estic estalviant per anar a escalar a Alaska.

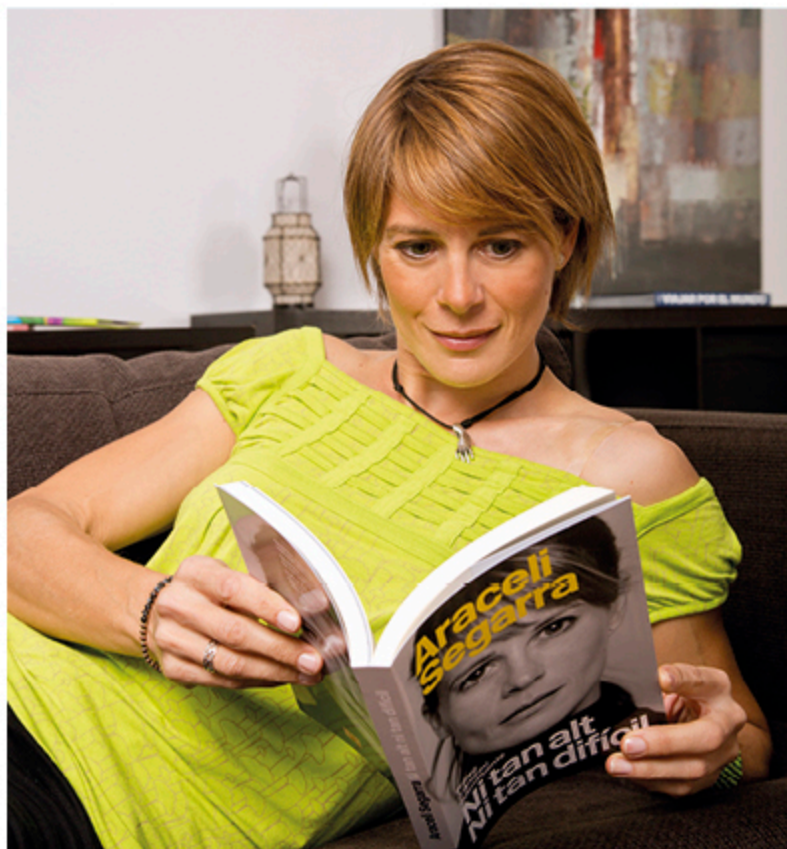
» la teva respiració o estar concentrat en un moviment són accions que permeten buidar la ment de soroll i aporten els innumerables beneficis que comporta meditar.

Creus que la muntanya ha canviat la teva personalitat? No exactament. No he deixat pas de ser una persona inquieta, curiosa o activa, però, en canvi, sí he après a assaborir més la vida. A no desapropiar cada instant de la nostra existència.

En les situacions límits, tant a la muntanya com a la vida, què s'ha de fer? Has d'escoltar les teves pors. Si són reals i objectives, les que et protegeixen de morir o de perdre alguna cosa important, s'hi ha de fer cas. Si són pors subjectives, que ens impedeixen seguir endavant o progressar, i ens tanquen dins del nostre cercle de confort, hem d'aprendre a superar-les.

Què és més difícil: escriure un llibre, fer una conferència o pujar un 8.000? Com tot en aquesta vida, no ni ha res difícil quan saps com fer-ho i vas ben entrenat. Fa 23 anys que pujo muntanyes i 17 que faig conferències per a empreses. Només fa un any que em vaig posar a escriure llibres, encara tinc molt per aprendre i, francament, ho trobo emocionant.

Parla'm sobre la teva faceta d'il·lustradora de contes infantils. Quan encara pensava que no era el moment per a escriure el meu llibre, vaig creure que sí podia fer alguna cosa per nens i vaig crear «Els viatges de la Tina». Aquest personatge, a més d'ajudar-me a transmetre els valors apresos a la natura o en els viatges, em serveix per promoure diferents esports a l'aire lliure barrejats, de vegades, amb una mica de fantasia i històries màgiques o llegendes. La Tina té dues col·leccions encetades, una amb set contes, *Els set cims*, on puja el cim més alt de cada



continent. I un altra d'oberta, la de *Parcs i espais naturals*, on fa travesses pels parcs més emblemàtics de Catalunya i Espanya buscant alguna cosa.

I a tu, quin dia t'espera ara? Jo, en aquests moments, estic veient si estalvio diners per anar a Alaska.

Sé que ara vius a la Cerdanya. Com és el teu dia a dia? Si no he d'anar a qualsevol altre lloc per fer una conferència o una entrevista, surto a entrenar al matí i, depenent del temps que tingui, faig una activitat més curta o més llarga. Si és hivern o estiu també canvia. Des de córrer, escalar, bicicleta de muntanya, esquí... Després, em tanco al despatx i treballo en el projecte que estigui fent: la Tina, les samarretes de *Shirtas* que dissenyo...

I pel que fa al menjar. Quin tipus d'alimentació segueixes? Des de fa una bona pila d'anys que afegeixo a la dieta complements vitamínics com l'omega 3, i darrerament l'estic completant amb magnesi i col·lagen, i una barreja de llavors

mòltes en fred. No li afegeixo sucre al menjar, o com a molt estèvia o xarop d'agave. A més, des de fa un temps, estic provant de no menjar farina de blat per veure si em milloren les lesions i els dolors musculars i ja sigui casualitat, suggestió o que ho he encertat, el cas és que m'han desaparegut en un 80%.

Diga'm el més estrany que has menjat durant les teves escalades? Un dia, passejant per la glacera del Baltoro (Pakistan), vam trobar unes llaunes velles i congelades de menjar, restes d'alguna antiga expedició, les vam dur a la tenda, les vam obrir i ens les vam menjar amb arròs. No sé de què eren però encara estic viva.

Quan ets a casa, t'agrada cuinar? Normalment sí, bastant. Mai plats superelaborats. Crec que faig el just per complaure els meus convidats. Un plat que m'agrada molt cuinar són les albergínies farcides de bolets. Faig variacions depenent del que tinc a mà a la cuina, però sempre les acabo gratinant amb formatge, pa ratllat i pipes variades. Boníssimes!



DESCUBRE POR QUÉ MUTTI ES LA MARCA DE TOMATE NUMERO 1 EN ITALIA, PRUÉBALO!

POLLO CON DOBLE CONCENTRADO DE TOMATE MUTTI, LIMÓN Y GUINDILLA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 3 CUCARADAS DE DOBLE CONCENTRADO DE TOMATE MUTTI
- 480 GRs. DE PECHUGA DE POLLO
- 1 CUCARADA DE FÉCULA DE PATATA
- 1 LIMÓN
- 1 GUINDILLA
- 4 CUCARADAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- 1 VASO DE VINO BLANCO SECO
- HOJAS DE PERREJIL
- SAL Y PIMIENTA

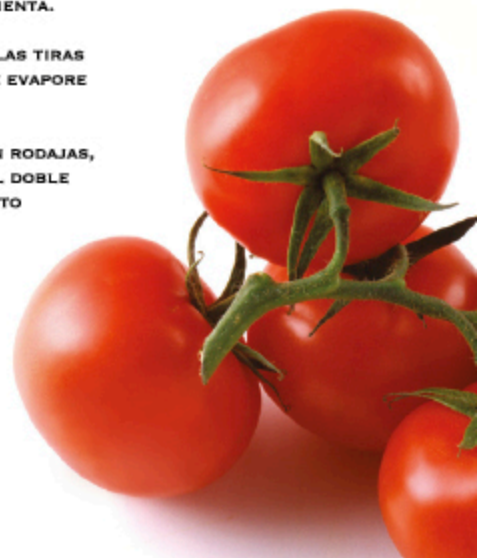
CORTAR EL POLLO EN TIRAS PEQUEÑAS Y ESPOLVOREAR CON FÉCULA DE PATATA, A CONTINUACIÓN AÑADIR SAL Y PIMIENTA.

EN UNA SARTÉN CALENTAR ACEITE DE OLIVA, AGREGAR LAS TIRAS DE POLLO, DORAR Y AÑADIR VINO BLANCO. DEJE QUE SE EVAPORE EL VINO POR LA COCCIÓN A FUEGO LENTO.

MIENTRAS TANTO, CORTAR LA GUINDILLA Y EL LIMÓN EN RODAJAS, AÑADIRLOS A LAS TIRAS DE POLLO Y LUEGO AGREGAR EL DOBLE CONCENTRADO DE TOMATE MUTTI. COCINE A FUEGO LENTO DURANTE 10 MINUTOS.

UNA VEZ COCINADO, ESPOLVOREAR EL POLLO CON PERREJIL PICADO Y SERVIR.

F. Mutti



cuinar amb nens

Maduixots

Hum... què bons!

Cridaners, sucosos i molt fragants, els maduixots són una de les fruites preferides dels nens. Són boníssims al natural, amb un pessic de sucre, però també en pastissos, batuts i... gelats.

Cuina Michelly Nery
Fotografia NouPhoto
Estilisme Inés Bernades



Pastís de formatge amb maduixots



fàcil



1 a 3 €



30' + repòs

INGREDIENTS PER A 6

- 150 g de galetes
- 75 g de mantega
- 2 fulles de gelatina
- 40 ml d'aigua embotellada
- 40 ml de llet
- 200 g de nata per muntar
- 175 de formatge d'untar

- 50 g de sucre
- 1 llimona
- 200 g de maduixots

ELABORACIÓ

- 1.** Pica les galetes fins que en quedi una pols fina. Col·loca la mantega a temperatura ambient a un bol i barreja-la amb les galetes per obtenir una bola llisa.
- 2.** Distribueix la massa de manera uniforme a un motlle desemmotllable de 21cm. Pressiona bé i reserva a la nevera durant 1 hora i ½.
- 3.** Hidrata la gelatina amb aigua

freda durant 10 minuts. Escorrela. Escalfa la llet sense que arribi a bullir, treu-la del foc i dilueix la gelatina.

- 4.** Disposa la nata a un recipient. Afegeix-hi el formatge d'untar, el sucre, la ratlladura de llimona i la llet amb gelatina. Barreja-ho bé.
- 5.** Treu la base del pastís de la nevera, aboca-hi la barreja anterior i deixa-ho un altre cop a la nevera durant 2 hores perquè qualli.
- 6.** Treu el pastís de la nevera i decora'l amb maduixots tallats i ratlladura de llimona.





Tria bo, tria SA



Caprabo per una alimentació saludable

Projecte educatiu Caprabo per una alimentació saludable

LA PIRÀMIDE DE LA BONA ALIMENTACIÓ



- + Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació.
- Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats

Adaptació de la piràmide de l'alimentació saludable de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2012.

OPCIÓ SANA ▶ Amb vitamines

Els maduixots combinats amb la deliciosa papaia formen una parella perfecta que agradarà moltíssim als paladars infantils. Neteja els maduixots (100 g), trosseja'ls i bat-los amb ½ papaia tallada a trossos, llet (500 ml) i sucre morè (80 g). Serveix de seguida.



CO.F. TIBIA BTTIARA

MADUIXOTS

Una de les fruites de primavera que més agrada als nens és el maduixot. D'un color vermell cridaner, aroma molt perfumada i polpa sucosa, aquesta fruita es caracteritza per tenir un percentatge molt important de vitamina C, superior fins i tot al de la taronja. A més de ser poc calòric, el maduixot aporta a l'organisme aigua, hidrats de carboni (fructosa, glucosa i xilitol) i minerals, com el potassi. Val la pena destacar, a més, la seva aportació de fibra, que millora el trànsit intestinal.





Gelat de maduixots



fàcil



1 a 3 €



40'+
congelació

INGREDIENTS PER A 8

- 250 g de maduixots
- 150 g de sucre morè
- Unes gotes de suc de llimona
- 200 g de nata per muntar
- 4 clares
- 70 ml d'aigua embotellada

ELABORACIÓ

1. Renta els maduixots, talla'ls a daus i disposa'ls a un cassó amb 100 g del sucre morè i unes gotes de llimona. Deixa'ls coure durant 15 minuts. Transcorregut el temps indicat, posa'ls a una safata i deixa'ls refredar.

2. Introdueix la safata al congelador durant un mínim de 2 hores. Quan estiguin congelats, rasca amb una forquilla i torna'ls a reservar al congelador.

3. Munta la nata amb el sucre restant i reserva-la. Bat les clares a punt de neu.

4. Amb la batedora a velocitat mitja, afegeix-hi el grissat i bat-lo amb la nata. Incorpora-hi les clares a punt de neu amb moviments lleus i suaus. Torna-ho a introduir al congelador 2 hores més.

5. Serveix el gelat de maduixots als cucurutxos. Decora'ls, si vols, amb unes fulletes de menta.



UNA IDEA GENIAL

Una bona manera de tenir els teus fills entretinguts a la cuina mentre s'elabora el gelat és demanar-los que s'encarreguin de la decoració dels cucurutxos.

Disposa **aigua (100 ml)** i **sucre (50 ml)** a un cassó i deixa-ho bullir durant 8-10 minuts a foc baix. Mentrestant, obre els **festucs** i pica'ls perquè quedin en forma de granet. Agafa els **cucurutxos** de galeta, mulla la punta a l'almívar i, tot seguit, posa per sobre els festucs picats. Vés depositant els cons a un gotet perquè s'eixuguin els festucs i quedin ben enganxats.

joves

Per la matrícula!

Ous, espinacs i tonyina. En aquesta recepta hem reunit tres dels aliments més indicats per superar els exàmens amb nota.

Cuina Michelly Nery
Fotografia NouPhoto
Estilisme Rosa Bramona
Assessors nutricionals Menja Sa

378Kcal

Ous farcits amb tonyina i espinacs



mitjana 1 a 3 € 45'

INGREDIENTS PER A 4

- 8 ous + 2 ous per a l'arrebossat
- 200 g de fulles d'espinacs netes
- 160 g de tonyina en oli d'oliva escorreguda
- 50 g de pa ratllat
- Unes tiges de cibulet
- Oli de gira-sol
- Sal i pebre

Per a la vinagreta

- 20 ml d'oli d'oliva
- 10 ml de vinagre de Mòdena
- Un pessic de sal

ELABORACIÓ

1. Disposa els ous a un cassó amb aigua salada i fes-los coure durant 10 minuts (perquè el rovell quedi al centre, cal moure els ous amb una cullera els 4 primers minuts). Transcorregut el temps indicat, treu els ous de l'aigua, deixa'ls

refredar i pela'ls. Talla els ous per la meitat i treu els rovells amb una cullereta petita.

2. Escalda la meitat de les fulles d'espinacs a un cassó amb aigua salada bullint, treu-les, deixa-les escórrer i trosseja-les.

3. Disposa els rovells cuïts a un bol i barreja amb la tonyina i els espinacs escaldats. Salpebra, afegeix-hi un rajolí d'oli i una mica de cibulet picat.

4. Farceix els ous amb la barreja i uneix les dues meitats. Passa-les per l'ou batut i, tot seguit, per pa ratllat. Fregeix en abundant oli de gira-sol ben calent.

5. Distribueix la resta de fulles d'espinacs fresques amanides amb la vinagreta de Mòdena a la base del plat i, per sobre, col·loca-hi els ous.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 378 Kcal
Proteïnes 26,6 g
Hidrats de carboni 9,24 g; dels quals, **simples** 0,9 g
Greixos 26 g; dels quals, **saturats** 5 g
Fibra 1,5 g

receptes saludables

Amb un lleuger canvi...

pots transformar una recepta normal en una apta per a persones que han de controlar els seus nivells de glucosa. Aquestes idees t'ajudaran a aconseguir-ho.

Cuina Jordi Angl
Fotografia NouPhoto
Estilisme Inés Bernades
Assessors nutricionals Menja Sa

362 kcal

Opció baixa en glúcids

Si vols reduir la càrrega glucèmica d'aquesta recepta, fes servir macarrons integrals. A més, tenen un major contingut en fibra.

Macarrons amb carxofes saltades



fàcil 1 a 3 € 15'

INGREDIENTS PER A 4

- 120 g de ceba tendra
- 100 g d'allis tendres
- 500 g de carxofes
- 80 g de tomàquets secs
- 320 g de macarrons
- Un branquilló de julivert
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pela les cebes i els alls tendres, pica'ls finament i sofregeix-los en una paella amb una mica d'oli d'oliva.

2. Neteja les carxofes retirant les fulles dures i el borrisol interior, talla-les a vuitens i afegeix-les al sofregit amb les cebes i els alls.

3. Hidrata en aigua el tomàquet sec durant 20-30 minuts.

4. Fes bullir la pasta en abundant aigua amb sal, seguint les instruccions del fabricant o fins que estigui al punt. Escorre-la i afegeix-la directament al sofregit. Deixa que es cogui durant 2 minuts i condimenta-ho amb sal, pebre, julivert picat i tomàquet sec.

TOC CRUIXENT

Aquest plat es pot acompanyar amb unes carxofes fregides. Pela les carxofes i treu el borrisol interior. Talla-les a rodanxes tan fines com sigui possible i fregeix-les en oli de gira-sol. Treu-les de l'oli i deixa que s'escorri sobre paper de cuina. Serveix-les sobre els macarrons.



351 kcal

Conill al forn amb herbes aromàtiques



fàcil 3 a 5 € 30'

Opció baixa en glúcids

Aquesta recepta pot ser apta per a persones que controlen els hidrats de carboni si es redueix la quantitat de patates i es complementa amb una guarnició de verdures de temporada.

INGREDIENTS PER A 4

- 1 conill
- 200 g de ceba
- 1 cabeça d'allis
- ½ kg de patates
- 300 ml de vi blanc
- 2 fulles de llorer
- Herbes aromàtiques (farigola, romaní, julivert...)
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

PREPARACIÓ

1. Talla el conill a quarts i salpebra'l. Col·loca'l a una safata de forn a 190 °C amb una cullerada d'oli i deixa'l enrossir. A continuació, afegeix al ceba tallada a la juliana i la cabeça d'all sencera i el llorer. Baixa el forn a 150 °C, tapa amb

paper d'alumini i cuina durant 15 minuts.

2. Talla les patates en grills i fregeix-les. Tot seguit, afegeix-les al conill.

3. Retira els alls quan siguin cuits, pela'ls i posa'ls al got de la batedora amb les herbes, el vi blanc i l'oli d'oliva (50 ml). Tritura-ho bé i afegeix-ho al conill. Deixa'l coure destapat 5 minuts més. Serveix-lo calent.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 351 Kcal
 Proteïnes 31 g
 Hidrats de carboni 22,8 g; dels quals, simples 4,9 g
 Greixos 15 g; dels quals, saturats 4,5 g
 Fibra 3 g

VALOR NUTRICIONAL

Energia 362 Kcal
 Proteïnes 13,25 g
 Hidrats de carboni 61,2 g; dels quals, simples 6,5g
 Greixos 7,1 g; del quals, saturats 0,9 g
 Fibra 14 g

307 kcal



NUTRICIÓ

CONTROLAR LA DIABETIS

Tot i que els diabètics han d'estar controlats per un especialista, tots hem de conèixer unes pautes alimentàries bàsiques.

1 CONSUMIR VERDURES

A més de saciar, les verdures aporten una quantitat important de fibra que, d'una banda disminueix la velocitat d'absorció de la glucosa i, d'altra banda, arrossega part de la glucosa, amb la qual cosa evita que l'organisme l'absorbeixi.

2 PRENDRE HIDRATS DE CARBONI COMPLEXOS

És molt important que els hidrats de carboni siguin de tipus complex (en forma de midó). En el cas dels cereals, es recomana que siguin integrals. Segons estudis recents, un dels cereals més recomanats és l'avena, ja que té un tipus de fibra que reté part de la glucosa de la dieta, amb la qual cosa evita la seva absorció.

3 A LES POSTRES

Cal consumir la fruita sencera perquè no perdi la fibra i decantar-se pels edulcorants acalòrics.

Flam d'ou
"per tutti"

fàcil



1 a 3 €

35'+
repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 1 culleradeta de vainilla en pols
- 8 ous
- 80 g de sacarina
- 1 litre de llet
- Fruites per decorar (taronja, mores, groselles...)

ELABORACIÓ

- 1.** Disposa la vainilla en pols en un bol i barreja-la amb els ous i la sacarina. Després, incorpora-hi la llet.
- 2.** Deixa reposar la barreja a la nevera durant 12 hores.
- 3.** Aboca aquesta barreja en flameres petites i cou-les al bany maria durant 30 minuts. Retira-les del foc i deixa-les refredar.
- 4.** Serveix el flam acompanyat de les fruites escollides.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 307 Kcal

Proteïnes 20,5 g

Hidrats de carboni
12,3 g; dels quals,
simples 12,3 gGreixos 19,5 g; dels quals,
saturats 8 g

Fibra 0 g

sa i de tupper

L'adob perfecte

Les herbes provençals aporten la seva delicada aroma i el seu extraordinari sabor a aquest primaveral plat de verdures amb gall dindi.

Cuina Jordi Angli
Fotografia NouPhoto
Estilisme Inés Bernades
Assessors nutricionals Menja Sa

Amanida de carbassó, gall dindi i salsa de tomàquet



fàcil



1 a 3 €



30' +
marinat

INGREDIENTS PER A 4

- 4 carbassons
- 2 pastanagues
- 4 tomàquets cherry
- 300 g de pit de gall dindi
- Herbes provençals
- Oli d'oliva, pebre i sal

Per a la salsa de tomàquets rostits

- 2 cebes
- ½ kg de tomàquets
- 150 g de tomàquets cherry
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renta els carbassons i raspa les pastanagues. Talla els dos

ingredients a tires fines. Disposa les verdures a una olla amb aigua salada i fes-les bullir al punt. Refreda-les ràpidament amb aigua i gel. Escorre-les. Renta els tomàquets cherry i talla'ls a quarts.

2. Disposa el pit de gall dindi en un bol amb 50 ml d'oli i una cullerada d'herbes provençals. Deixa marinar durant 5 minuts perquè el gall dindi agafi sabor. Tot seguit, salpebra'l, fes-lo enrossir a la planxa i talla'l a tiretes.

3. Per preparar la salsa, pela la ceba, talla-la a la juliana i fes-la coure lentament amb una cullerada d'oli. Quan

estigui cuita, afegeix-hi els tomàquets, rentats i tallats a quarts, i salpebra. Disposa en una safata de forn i deixa-ho coure a 180 °C fins que les verdures estiguin tendres.

Tritura-ho i passa-ho per un colador xinès. Rectifica-ho de sal i reserva-ho.

4. Disposa la verdura i el gall dindi a un tupper i la salsa a un altre recipient. Al' hora de menjar, escalfa-ho lleugerament i aboca-hi la salsa de tomàquet per sobre.

260Kcal

VALOR NUTRICIONAL

Energia 260 Kcal

Proteïnes 22,7 g

Hidrats de carboni
13,34 g; dels quals,
simples 13 g

Greixos 12,8 g; dels quals,
saturats 2 g

Fibra 5 g

Mini hamburgueses de quinoa



fàcil

1 a 3 €

50'

INGREDIENTS PER A 4

- 200 g de quinoa
- 2 pastanagues
- 2 cebes
- 8 alls tendres
- 1 ou
- 40 g de farina de blat
- 1 culleradeta de comí mòlt
- 1 branquilló de julivert
- 2 tomàquets madurs
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renta bé la quinoa. Posa aigua a bullir en un cassó (3 mesures d'aigua per 1 de quinoa). Quan arrenqui el bull, aboca-hi la quinoa, tapa el cassó i fes-la bullir a foc suau durant 25 minuts. Escorre-la.

2. Ratlla les pastanagues i una de les cebes i talla els alls a rodanxes. Deixa escórrer les verdures durant uns minuts. Enrosseix la ceba i, passats 4 minuts, afegeix-hi la meitat dels alls. Deixa-ho 2 minuts més.

3. Disposa la quinoa a un bol i afegeix-hi un ou, les verdures enrossides, la meitat de la pastanaga i la farina. Assaona amb una miqueta de pebre mòlt, comí, julivert picat i sal. Barreja-ho bé.

4. Amb l'ajut d'un motlle rodó petit, fes unes minihamburgueses i marca-les a la planxa entre 8-10 minuts.

5. Talla la ceba restant a dauets i fregeix-la a foc suau. Quan estigui enrossida, afegeix-hi la pastanaga ratllada i els alls tendres restants. Fregeix durant uns minuts i afegeix-hi el tomàquet ratllat. Deixa-ho coure 5 minuts més.

6. Serveix les minihamburgueses de quinoa amb la salsa per sobre.

vegetariana

Protagonista: la quinoa

Deliciosa i amb un alt valor nutricional, la quinoa és una llavor amb moltes possibilitats a la cuina. Descobreix-la!

Cuina Michelly Nery Fotografia NouPhoto Estilisme Rosa Bramona

Clara

LÍQUIDA

PASTEURIZADA

PASCUAL

La Clara Líquida Pascual es un producto elaborado sólo con claras de huevos frescos de Categoría A que, inmediatamente después de su puesta, se cascan, se separa la clara de la yema y se someten a un suave proceso de pasteurización. Esto nos permite ponerla a disposición de nuestros clientes con toda la frescura sin adición de conservantes.

¿Qué tienen de especial las proteínas de la clara?

La clara del huevo no tiene apenas grasa (<0.04 grs./Ltr.) y un alto contenido en proteínas (más de 10 grs./Ltr.). Estas proteínas son de especial interés, tanto desde el punto de vista nutritivo como desde el punto de vista culinario:

- **Nutricionalmente son de excelente calidad** y ricas en aminoácidos esenciales, que son necesarios en nuestra dieta porque no podemos fabricarlos y su ausencia impide la formación de otras proteínas que nuestro organismo necesita.
- **En la cocina**, las proteínas son interesantes para la elaboración de muchos platos. El poder espumante de la clara del huevo se aprovecha en repostería para la elaboración de bizcochos, merengues, mousses, claras a punto de nieve... y la estructura gelatinosa que adquiere cuando se somete a la acción del calor, es muy interesante en la elaboración de flanes y pudding. Además su capacidad para formar una emulsión depende precisamente del contenido en proteínas. La Clara Líquida Pascual, conserva sus proteínas en la misma proporción que en la clara fresca y por ello alcanza el máximo poder de emulsión, para hacer más alta y esponjosa cualquier receta.

- **Ideal para deportistas y dietas baja en grasas** debido a su bajo contenido de estas y alto contenido en proteínas.

La Clara Líquida Pascual se envasa en dos formatos diferentes:

- **Formato de 1 Litro**, que equivale a 30 claras de huevo.
- **Formato 330ml**, que equivale a 10 claras, ideal para el hogar. Producto listo para usar y con fácil apertura.

La Clara Líquida Pascual no contiene conservantes ni otros aditivos y proporciona calidad, frescura y seguridad alimentaria controladas, con la garantía del Grupo Leche Pascual.



LA RECETA DE LOS DEPORTISTAS

Tortilla de manzana

- Calorías: 597
- Proteínas de origen animal: 34 g
- Carbohidratos totales: 88,4 g
- Grasas totales: 7,94 g

- 9 claras
- 1 manzana deliciosa
- 75 grs. de avena
- 125 ml de leche desnatada 0% grasa
- Edulcorante

Rallar la manzana dentro de algún recipiente (para no desperdiciar el jugo). Incorporar las claras, la avena y la leche. Endulzar a gusto y batir enérgicamente. Volcar la mezcla en una sartén de teflón, previamente lubricada con aceite y cocinar a fuego lento y con la sartén tapada.



cuina fàcil

Blat de moro dolç, un gran aliat

Crema de blat de moro amb gambetes



fàcil

1 a 3 €

30'

ELABORACIÓ

1. Escorre el blat de moro i reserva l'aigua de la llauna. Fon la mantega a un cassó, afegeix-hi la ceba picada i els grans d'all. Sofregeix lentament sense que agafi color. Un cop sofregida, afegeix-hi el blat de moro escorregut i ofega'l durant 5 minuts. Tapa-ho.

2. Incorpora el suc del blat de moro i el brou de pollastre al cassó. Fes-ho bullir lentament 10 minuts. Un cop passat el temps indicat, tritura-ho i passa-ho per un colador xinès perquè quedi una crema molt fina. Afegeix sal i pebre.

3. Pela les gambes i reserva les cues. Sofregeix els caps a una paella amb dues cullerades soperes d'oli d'oliva. Disposa els caps a un colador i pressiona'ls perquè treguin tot el suc. Reserva l'oli. Inserta les cues a quatre broquetes i enrosseix-les a la planxa.

4. Serveix la crema de blat de moro amb les gambes i afegeix-hi per sobre unes gotetes de l'oli de gamba.



12
gambetes vermelles

1
litre de brou de pollastre

400 g
de blat de moro dolç
EROSKI basic

INGREDIENTS PER A 4

- 100 g de mantega • 250 g de cebes • 2 grans d'all • 400 g de blat de moro dolç EROSKI basic
- 1 litre de brou de pollastre • 12 gambetes vermelles • Oli d'oliva • Sal i pebre

A més a més,
Caprabo
t'ofereix:



Blat de moro dolç ecològic (pes escorregut: 2x140 g). De Gigante Verde.



Blat de moro dolç clàssic. Molt crutent (pes net: 3x140 g). De Gigante Verde.

Cruixent i deliciós, amb el blat de moro dolç **EROSKI basic** es poden preparar infinitat de plats. Et presentem dos suggeriments que, de ben segur, podràs incloure als teus menús primaverals.

QUALITAT
I PREU

Blat de moro dolç
en grans (pes
escorregut: 285 g).
De **EROSKI basic**.



300 g
de pastanagues

2
filets de porc

150 g
de blat de moro dolç
EROSKI basic

INGREDIENTS PER A 4

• 300 g de pastanagues • 30 g de mantega • 2 filets de porc • Oli d'oliva • Sal i pebre

PER A LA SALSA

• 150 g de ceba • 1 gra d'all • 100 ml de vi dolç • 150 g de blat de moro dolç EROSKI basic
• ½ litre de brou de pollastre • 100 ml de nata líquida

Filet de porc amb salseta de blat de moro i vi dolç



fàcil



3 a 5 €



30'

ELABORACIÓ

1. Pela les pastanagues, talla-les a trossos i fes-les coure a una olla amb aigua, sal i pebre durant 15 minuts. Passa-les pel colador i tritura-les. Condimenta el puré amb una mica de mantega i sal al gust.
2. Per a la salsa de blat de moro, pela la ceba, pica-la i sofregeix-la amb el gra d'all i unes gotes d'oli. Quan la ceba estigui tendra, però sense que agafi color, afegeix-hi el vi i deixa-ho reduir. Afegeix-hi el blat de moro sense escórrer i el brou i deixa-ho bullir durant 5 minuts. Transcorregut el temps indicat, tritura-ho, condimenta-ho i cola-ho. Afegeix-hi la nata líquida per rectificar la textura de la salsa.
3. Neteja els filets de porc i enrosseix-los sencers a la paella amb sal i pebre. Quan ja estiguin a punt, treu-los del foc i talla'ls a escalopes.
4. Serveix la carn amb el puré de pastanaga i la salsa de blat de moro.

POT SER QUE ALGUNS PRODUCTES NO ESTIGUIN DISPONIBLES A TOTES LES BOTIGUES



Blat de moro dolç. Sense sucres afegits (pes escorregut: 285 g).
De **Bonduelle**.



Blat de moro Bio sense sucres afegits (pes escorregut: 2x140 g).
De **Bonduelle**.



Blat de moro dolç en grans (pes escorregut: 3x140 g).
De **EROSKI basic**.

Sopars ràpids

Suggeriments exquisits

Caprabo t'ofereix una gran varietat de productes propis amb els quals podràs preparar plats molt saborosos en pocs minuts.

Cuina Michelly Nery Fotografia NouPhoto Estilisme Rosa Bramona

Barquetes d'amanida russa



fàcil 1 a 3 € 20'

INGREDIENTS PER A 4

- 200 g d'amanida russa congelada
- 2 grans d'all
- 200 g de Gulciosas EROSKI basic
- 4 barretes de cranc
- Una cullerada d'oli d'oliva
- 50 g de maionesa
- 2 branquillons de julivert fresc
- 1 paquet d'endívies Eroski NATUR
- Unes tires de pebrots del piquillo EROSKI SeleQtia

ELABORACIÓ

1. Fes coure l'amanida russa en una olla amb abundant aigua salada durant el temps que indiqui l'envàs. Cola-la i reserva-la.

2. Pela els grans d'all, talla'ls a dauets petits i enrosseix-los a una paella amb una cullerada d'oli a foc lent. Afegeix-hi les Gulciosas i salta-les durant 2 minuts. Talla les barretes de cranc a tires fines. Renta



200 g
de Gulciosas
fresques EROSKI
basic

1
paquet d'endívies
Eroski NATUR

1
pebrot del piquillo
EROSKI SeleQtia

el julivert i talla'l ben fi.

3. Disposa les verdures cuites a un bol, afegeix-hi les Gulciosas saltades, les barretes de cranc, la maionesa i una mica de julivert.

4. Renta les endívies, treu les

fulles més grosses i distribueix per sobre l'amanida russa preparada. Decora-les amb unes tires de pebrots del piquillo i una mica de julivert picat. Serveix-les.

Els teus
productes
aliats:



Gulciosas
fresques (pes
net: 180 g).
De EROSKI
basic.



Pebrots
del piquillo.
Categoria extra
(pes net: 230 g).
De EROSKI
SeleQtia.



Endívies.
Origen Espanya
(pes net: 450g).
De Eroski
NATUR.

Orada amb graellada de verdures i gambes



fàcil 3 a 5 € 20'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 orades Eroski NATUR
- 500 g de graellada de verdures i gambes EROSKI Sannia
- 2 grans d'all
- Julivert sec EROSKI
- Herbes provençals
- Un rajolí de vi blanc
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Prepara les orades en filets i treu les espines que puguin quedar amb unes pinces.
2. Aboca un rajolí d'oli a una paella i salta la graellada, amb els alls i una mica de julivert sec, durant el temps que indiqui l'envàs.
3. Salpebra l'interior dels filets de peix i assaona amb el julivert, les herbes provençals i un rajolí de vi blanc. Afegeix una mica del saltat de la graellada de verdures i enrotlla els filets amb cura. Lliga'ls amb fil de cuina.
4. Fes coure el peix al vapor durant uns 12 minuts. Treu-lo del foc i espera 3 minuts més.
5. Serveix els rotllets d'orada amb la resta de la graellada de verdures amb gambes.

500 g
de graellada amb
gambes EROSKI
Sannia

2
Orades netes
Eroski NATUR

1
mica de Julivert
sec EROSKI

POT SER QUE ALGUNS PRODUCTES NO ESTIGUIN DISPONIBLES A TOTES LES BOTIGUES



Graellada amb gambes.
Naturalment
equilibrat
(pes net: 500 g).
De EROSKI Sannia.



Orada neta.
Garantia de frescor.
De Eroski NATUR.



Julivert sec.
(pes net: 6 g).
De EROSKI.

menú low cost

Idees apetitoses i econòmiques

Si vols preparar un menú exquisit sense alterar el teu pressupost familiar, no et perdís aquests fantàstics suggeriments. T'encantaran.

Cuina Jordi Anglè Fotografia NouPhoto Estilisme Inés Bernades

Verdures cruixents amb hummus



fàcil 1 a 3 € 30'

INGREDIENTS PER A 4

- 150 g de pastanaga
- 150 g de carbassó
- 150 g d'api
- 100 g de ruca

Per a l'hummus

- Tahina casolana (100 g de sèsam i 100 d'oli de gira-sol)
- 300 g de cigrons en pot
- 1 llimona
- 20 ml d'aigua embotellada
- 20 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renta totes les verdures, pela-les (el carbassó no cal) i talla-les en bastonets de 8 cm de llarg i 1 cm de gruix. Reserva-les a un bol amb aigua i gel.
2. Per fer la tahina casolana, barreja el sèsam amb l'oli de gira-sol i tritura-ho bé. Deixa-ho refredar.
3. Disposa al got de la batidora els cigrons ben escorreguts, el suc d'una llimona, la tahina casolana (50 g), una mica

d'aigua (20 ml) i l'oli d'oliva. Salpebra-ho i tritura-ho. Passa-ho pel colador i rectifica, si cal, l'assonament. Reserva-ho en fred.

4. Col·loca els bastonets de verdures i les fulles de ruca als plats de servei i amaneix-los amb unes gotes d'oli d'oliva, sal i pebre. Disposa l'hummus al mateix plat o en un recipient apart per poder anar mullant les verdures.

SUGGERIMENT

En aquesta recepta també hi pots incorporar d'altres verdures. L'hummus combina molt bé amb les endívies, el cogombre i els pebrots.

Lluç en papillota amb pebrots



mitjana 1 a 3 € 25'

INGREDIENTS PER A 4

- 1,5 kg de lluç
- 1 cullerada de cafè de mostassa en gra
- 1 branquilló de farigola seca
- 150 ml de vi blanc
- 15 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre

Per als pebrots

- ½ kg de pebrot vermell
- 300 g de pebrot verd gruixut

ELABORACIÓ

1. Renta els pebrots, eixuga'ls bé i fes-los coure al forn a 190°C durant 20 minuts. Deixa'ls refredar, pela'ls i treu-los les llavors amb cura. Tot seguit, talla'ls a tires fines. Reserva'ls.
2. Demana a la peixateria que et preparin el lluç a filets i, tot seguit, talla'l en racions d'uns 180 g aproximadament.
3. Col·loca el paper per enfornar a una safata i posa-hi a sobre les tires de pebrot escalivat, la cullerada de mostassa, la farigola i el lluç salpebrat. Afegeix-hi l'oli d'oliva i el vi blanc i tanca el paper doblegant-lo de manera que no en surti aire. Prepara tres papillotes més.
4. Col·loca al forn els quatre paquets amb el peix i deixa'ls coure a 200°C durant 10 minuts.
5. Serveix ràpidament.

SUGGERIMENT

Per a una presentació més espectacular, porta la papillota tancada a la taula i obre el paquetet just al moment de menjar. D'aquesta manera, els comensals gaudiran de les aromes que desprèn aquest plat i quedaran encantats.

Pinya al forn amb gelat de iogurt



fàcil 1 a 3 € 45'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 pinya
- 150 g de sucre
- 150 ml d'aigua mineral
- 1 dau d'espècia
- 1 anís estrellat
- 1/2 branquilló de canyella
- 120 g de fruits vermells
- 250 ml de gelat de iogurt

ELABORACIÓ

1. Pela la pinya, talla-la a vuitens i col·loca-la a una safata de forn. Escalfa el forn a 180°C.
2. Disposa el sucre a una olla, afegeix-hi l'aigua mineral i les espècies. Remena perquè s'integrin tots els ingredients i deixa'ls bullir durant 5 minuts. Tot seguit, afegeix-hi l'almívar a la safata amb els trossos de pinya.
3. Enforna la pinya a 160°C fins que sigui cuita, uns 30 minuts. Treu-la del forn i deixa-la refredar dins l'almívar.
4. Renta els fruits vermells i eixuga'ls bé. Talla la pinya a trossos.
5. Disposa la pinya a un bol, afegeix-hi els fruits vermells i, per sobre, el gelat de iogurt.

0,45€
per persona



2,50€
per persona



0,35€
per persona





LUIS ÁNGEL BROGLIA
Mar del Plata - Argentina

Amic dels sabors, en Luis ens va conèixer gràcies a la comunitat fansdelacocina de la nostra web i, des de llavors, segueix la revista Sabor... a www.Caprabo.com. Des de l'Argentina, ens envia aquesta recepta i ens agraeix a CAPRABO que la compartim.

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: **lestevesreceptesamsabor@caprabo.es**
El nostre equip de cuiners en seleccionarà la millor.
Molta sort!

Salat de pollastre agredolç

INGREDIENTS PER A 4

- 2 pits de pollastre sense pell
- 1 taronja sucosa
- 50 ml de salsa de soja
- 1 bot de ginebre tallat ben fi
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell
- 4 cebes tendres
- 1 gra d'all
- 2 cullerades de sucre morè
- 3 ous
- 250 g d'arròs
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Unes tires de cibulet
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Neteja els pits de pollastre i talla'ls a cubs.
2. Barreja en un bol el suc de la taronja, la salsa de soja, una mica de ginebre i pebre. Afegeix-hi el pit de pollastre i deixa'l marinar uns 30 minuts.
3. Treu les llavors i els nervis blancs als pebrots i talla'ls a tires longitudinals ben fines. Fes el mateix amb les cebes tendres. Fileteja el gra d'all a làmines molt fines.
4. A un wok o una paella profunda, escalfa dues cullerades d'oli d'oliva. Quan estigui ben calent, afegeix-hi l'all filetejat i, quan comenci a enrossir-se, afegeix-hi el pollastre, ja salat. Reserva el suc de la marinada.
5. Deixa que s'enrosseixi bé i, tot seguit, incorpora-hi els pebrots i les cebes, remenant sense parar. Afegeix el suc reservat de la marinada i el sucre morè.
6. A una altra paella, fes els ous remenats i incorpora'ls al pollastre barrejant-ho tot bé
7. Fes bullir l'arròs en aigua salada abundant durant el temps indicat a l'envàs i escorre'l.
8. Disposa l'arròs al fons del plat i col·loca el pollastre per sobre. Empolsa amb una mica de cibulet picat i serveix.



“VAIG REVISAR LA MEVA AUDICIÓ
A GAES PERQUÈ M’HO
VA RECOMANAR UN AMIC.
I JO LI HO RECOMANARIA
A TOTHOM.”

IMANOLARIAS, ACTOR



Oferta exclusiva per a
clients i familiars directes
amb la targeta Mi Club Caprabo*.

10% de descompte
en audiòfons
+
Revisió auditiva gratuïta

*No acumulable amb altres ofertes

- Imprescindible presentar acreditació en la seva primera visita al centre GAES.
- En col·laboració amb MEDICALCORP.

REGAL
D'UNA LLIBRETA
PER LA SEVA
VISITA




GAES
Centres Auditius

Reserva la teva visita 902 39 39 40
www.gaes.es

de temporada

Flors i receptes...

s'uneixen en aquest reportatge perquè aquesta primavera puguis demostrar als teus com els estimes. **Cuina** Dani Muntaner **Fotografia** NouPhoto **Estilisme** Rosa Bramona



L'explosió de colors que ens porta la nova estació i els càlids rajos amb els quals ens il·lumina el sol fan que ens sentim amb forces renovades i que estiguem més receptius a l'alegria i els bons propòsits. I quin millor propòsit per a aquesta època de l'any que dir-li a un ésser estimat que l'estimes? En aquestes pàgines et proposem cinc receptes delicioses que tenen un comú

denominador: convertir-se en un petit regal gastronòmic per a algú molt especial. Per obsequiar la mare, la parella, un amic, l'avi o, simplement, per celebrar l'arribada d'un nadó... Aquests cinc plats, preparats amb tot l'amor del món i acompanyats amb les flors més vistoses que ens ofereix la natura, demostren que les bones receptes, com les flors, també es poden regalar.

Quiche de gorgonzola, pera, nous i ruca



fàcil



1 a 3 €



40'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 làmina de pasta brisa
- 1 culleradeta de mantega
- 2 peres
- 50 g de formatge gorgonzola
- 2 ous
- 150 ml de nata líquida
- 40 g de nous picades
- 30 g de ruca
- 75 g de formatge parmesà ratllat
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Preescalfa el forn a 200 °C. Estén la pasta brisa i, amb l'ajuda d'un tallapastes, talla-la en quatre cercles d'un diàmetre una mica superior al dels motlles que facis servir.

2. Unta lleugerament els motlles amb mantega i folra'ls amb els cercles de pasta brisa. Punxa la base de les cassoles amb una forquilla i cobreix-les amb paper d'alumini i llegums secs. Enforna-les a 200 °C durant 7 minuts.

3. Pela les peres, retira el cor i talla-les a làmines molt fines. Esmicola el formatge gorgonzola.

4. Bat els ous amb un pessic de sal i pebre. Afegeix-hi la nata líquida, el formatge gorgonzola esmicolat, les làmines de pera, les nous, la ruca i el formatge parmesà. Barreja-ho.

5. Reparteix el farciment a les cassoles i a caba de coure-les a 180 °C durant 25 minuts. Serveix-les tèbies o fredes com a entrant.





Amanida apassionada



fàcil 1 a 3 € 35'

INGREDIENTS PER A 4

- 4 fulles de pasta brick
- 100 g de formatge feta
- 1 ram petit de menta fresca
- Mantega
- 1 bossa d'enciams variats
- 6 raves petits
- ½ remolatxa
- 50 g de pernil d'ànec
- 2 cullerades de llavors de carabassa

Per a l'emulsió de remolatxa

- ½ remolatxa cuita
- 2 cullerades de vinagre de poma
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- Un pessic de sal

Per a la vinagreta:

- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 2 cullerades de vinagre de Mòdena
- 2 cullerades de suc de remolatxa (el líquid que ve al paquet de la remolatxa cuita)
- Un pessic de pebre rosa mòlt
- Un pessic de pebre negre
- Sal

ELABORACIÓ

1. Prepara els paquetets de pasta brick: talla cada làmina de pasta brick en tres tires longitudinals. Reparteix el formatge feta esmicolat al centre, empolsa amb abundant menta picada i tanca'ls tot formant vuit paquetets. Pinta'ls amb mantega fosa i enforma'ls a 200 °C durant 7-8 minuts, fins que comencin a daurar-se.

2. Per a l'emulsió de remolatxa, tritura tots els ingredients amb el túrmix.

3. Per a la vinagreta, barreja tots els ingredients i bat-los lleugerament perquè quedi una vinagreta tallada.

4. Pinta la base dels plats amb l'emulsió de remolatxa, reparteix per sobre les fulles d'amanida, els raves petits tallats a rodanxes fines, làmines fines de remolatxa en forma de cor, els paquetets petits de formatge i el pernil d'ànec. Amaneix amb la vinagreta i empolsa amb llavors de carabassa.

Amanida amb llagostins marinats



fàcil



3 a 5 €



55'+
maceració

INGREDIENTS PER A 4

- 16 llagostins
- 2 patates
- 1 ceba
- 1 alvocat
- Oli d'oliva i sal

Per a la marinada

- 0,5 dl de suc de taronja
- 1 dl de suc de llima
- 1 gra d'all
- 2 cullerades de coriandre picat

Per a la vinagreta

- 3 cullerades d'oli d'oliva
- 2 cullerades de vinagre de xerès
- 1 cullerada de la marinada
- 1 cullerada de salsa de soja
- Pebre

ELABORACIÓ

1. Prepara la marinada barrejant el suc de taronja, la meitat del suc de llima, el gra d'all a làmines i una cullerada de coriandre picat (reserva una altra cullerada per a la decoració).

2. Pela els llagostins deixant únicament les cues, introdueix-los en un recipient amb la marinada, cobreix-lo amb paper film i deixa'ls macerar durant 4 hores.

3. Cou les patates sense pelar-les a un cassó amb aigua bullint durant 40 minuts. Deixa que es refredin, pela-les i talla-les a daus petits. Pela la ceba i talla-la a penques molt fines. Pela els avocats, talla'ls a daus i aboca-hi per sobre el suc de llima restant. Reserva-ho.

4. Escorre els llagostins de la marinada, eixuga'ls amb paper absorbent de cuina i marca'ls durant 30 segons a una paella

antiaherent amb unes gotes d'oli. Salpebra'ls i reserva'ls.

5. Prepara la vinagreta batent l'oli d'oliva, el vinagre de xerès, una cullerada dels sucs de la marinada i la salsa de soja. Assaona-ho amb pebre i bat-ho.

6. Munta les amanides als plats de servei amb l'ajuda de còrcols de cuina, intercalant capes de llagostins, patates, alvocat i ceba. Amaneix amb la vinagreta, empolsa amb fulletes de coriandre i serveix-ho.



Arròs de muntanya primaveral



mitjana 1 a 3 € 40'

INGREDIENTS PER A 4

- 300 g de costelles de xai
- 2 carxofes
- ½ pebrot vermell
- 1 tomàquet madur
- 2 alls tendres
- 1 branquilló de julivert
- 1 branquilló de romaní
- 4 tasses d'arròs
- 10 tasses d'aigua o brou
- 50 g de pèsols
- 12 brins de safrà
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Trosseja el xai. Neteja les carxofes retirant la tija, les puntes, el borrisol de l'interior i les fulles exteriors. Talla-les en sis trossos. Neteja el pebrot, eixuga'l i treu-li el peduncle i les llavors. Talla'l a quadrats petits. Pela i trosseja el tomàquet. Pela els alls tendres i talla'ls a trossos. Neteja el julivert i pica'l finament.

2. Escalfa tres cullerades d'oli en una cassola i fes enrossir els trossos de xai per tots els costats fins que adquireixin un bon color. Afegeix-hi el tomàquet i els pebrots i deixa-ho coure 5 minuts més.

3. Afegeix-hi els alls tendres, salpebra, empolsa amb abundant julivert picat, incorpora-hi el branquilló de romaní i deixa-ho coure 5 minuts més.

4. Incorpora l'arròs i ofega'l uns instants amb el sofregit. Cobreix amb l'aigua o el brou i fes-ho bullir.

5. Quan arrenqui el bull, afegeix-hi les carxofes i els pèsols. Rectifica l'assaonament, afegeix-hi el safrà i deixa-ho coure a foc mig durant 17 minuts. Deixa-ho reposar uns instants tapat abans de servir.





Macarons de vainilla farcits de crema de xocolata



difficil



1 a 3 €



50'+
repòs

INGREDIENTS PER A 30 UNITATS PETITES

- 205 g de sucre de llustre
- 125 g d'ametlla mòlta
- 1 beina de vainilla
- 3 dares d'ou
- 30 g de sucre

Per a la crema de xocolata

- 150 g de sucre
- 0,75 dl d'aigua
- Unes gotes de suc de llimona
- 150 g de mantega a temperatura ambient
- 4 cullerades de cacau en pols

ELABORACIÓ

- 1.** Barreja el sucre de llustre amb l'ametlla mòlta i afegeix-hi la polpa de vainilla. Munta les clares d'ou amb el sucre. Quan hagin agafat volum, afegeix-les amb compte a la preparació fins que obtinguis una massa llisa i brillant.
- 2.** Folra una safata de forn amb paper vegetal. Disposa la barreja a una mànega pastissera amb boca llisa i forma cercles de la mida que desitgis sobre el paper. Deixa reposar aquesta massa unes 8 hores perquè es faci una crosta o "pellofa" sobre els cercles de massa.
- 3.** Preescalfa el forn a 150 °C. Enforna els macarons durant 12 minuts. Treu la safata del forn, deixa-la refredar uns minuts i retira el macarons amb compte. Deixa'ls refredar sobre una reixeta.
- 4.** Per a la crema de xocolata, prepara un almívar al punt de bri flux escalfant el sucre, l'aigua i unes gotes de llimona. Talla la mantega a daus, bat-la i afegeix l'almívar en fil i el cacau en pols. Segueix batent fins que tot quedi completament integrat.
- 5.** Farceix els macarons amb la crema de xocolata i uneix-los de dos en dos.

Tècnica de cuina

Sabràs que l'almívar està al punt de bri flux si, en agafar l'almívar entre els dits índex i polze mullats, es forma un filet que es trenca de seguida. Si hi estàs acostumat, el millor és fer servir un termòmetre i retirar l'almívar quan estigui a 102 °C.

RECONDO

Tu Desayuno Saludable



0,50€ DESCUENTO



Cupón descuento inmediato presentando la Tarjeta Mi Club Caprabo por la compra de un paquete de Pan Tostado Recondo 30 Rebanadas: Tradición, Integral, Equilibrio, Bienestar, Fitness o Multi. Descuento no acumulable con otras promociones de Recondo. Promoción válida exclusivamente en los Supermercados Caprabo. Del 21 de Marzo al 31 de Mayo de 2014.

RECONDO



¡Dulce o Salado! ideal también para el aperitivo



idees dolces

C'est magnifique!

Aquest espectacular pastís tradicional francès deixarà fascinats els teus éssers estimats i, en tastar-lo per primer cop, exclamaran: *Oh là là!*

Cuina Dani Muntaner Fotografia NouPhoto
Estilisme Rosa Bramona

Clafoutis de cireres



fàcil



1 a 3 €



1h 10'
+ repòs

INGREDIENTS PER A 6

- 500 g de cireres
- 100 g de sucre
- 1 cullerada de mantega
- 125 g de farina
- 3 ous
- 300 ml de llet
- 1 cullerada de sucre de llustre
- Un pessic de sal

ELABORACIÓ

1. Renta les cireres i treu la tija i el pinyol amb compte. Empolsa-les amb 50 g de sucre i deixa-les reposar durant 10 minuts.
2. Unta amb mantega un motlle per a pastissos d'uns 26 cm de diàmetre. Distribueix al fons les cireres.
3. Tamisa la farina a un bol gran per evitar que es formin grumolls. Afegeix-hi un pessic de sal i barreja-ho. Incorpora-hi el sucre restant.
4. Trenca els ous a un bol i

bat-los amb una forquilla.

Afegeix-los a la barreja anterior i remena. Afegeix-hi la llet freda i segueix remenant fins aconseguir una barreja fluïda i homogènia. Preescalfa el forn a 180 °C.

5. Aboca aquesta barreja al motlle directament sobre les cireres. Fes coure el pastís al forn a 180 °C durant 40 minuts i deixa'l refredar. Al moment de servir, empolsa'l amb una mica de sucre de llustre. Es pot servir tebi o fred.



sabor del món

estats units

La cuina dels Estats Units és molt més que hamburgueses i hot dogs. L'autèntica cuina americana conté una barreja de plats i d'ingredients procedents de molts països d'Europa, Àsia i Àfrica.

Text Anà Blanca



Cupcakes de pastanaga amb buttercream de Nutella



mitjana 1 a 3 € 45'

INGREDIENTS PER A 12 UNITATS

- 3 ous
- 200 g de sucre morè
- 100 ml d'oli de gira-sol
- 160 g de farina
- 15 g de llevat
- 1 pessic de sal
- 220 g de pastanagues, pelades i ratllades
- La ratlladura d'1 taronja
- 100 g de mantega, a temperatura ambient

Para la buttercream

- 200 g de crema d'avellanes Nutella
- 50 g de sucre de llustre
- Fideus i encenalls de xocolata (decoració)



0,45€
per cupcake

CUINA: IMICHELLE HERY; FOTOGRAFIA: ENOUPHOTO, ESTILUSKE; ROSA BRAMONA

Aquesta fusió d'estils culinaris queda palesa a la "biblia" gastronòmica dels EUA, *American Cookery*. Degut a les astronòmiques dimensions del país, s'hi poden trobar importants aportacions regionals. Els fogons de la Costa Est són plens de peix i marisc, mentre que al Mitjà Oest destaquen el blat de moro i la carn de boví.

Si pensem en menjar nord-americà, el primer que ens ve al cap són els hot dogs i les hamburgueses. Tanmateix, pocs saben que procedeixen dels immigrants alemanys que van importar la seva cuina als costums dels nord-americans.

De tota manera, la gastronomia dels EUA abasta molt més que aquests dos plats mítics. Entre les receptes tradicionals



© THINKSTOCK



1 Preescalfa el forn a 170 °C. Disposa els ous i el sucre a un bol i barreja'ls bé amb la batedora elèctrica. Afegeix-hi l'oli de girasol fins que s'incorpori bé a la massa. Tot seguit, a velocitat lenta, incorpora-hi la farina tamisada amb el llevat i el pessic de sal.



2 Afegeix-hi les pastanagues ratllades i la ratlladura de taronja a la massa. Torna a barregar. Col·loca les càpsules de paper a cada forat del motlle per a cupcakes i aboca-hi la barreja amb l'ajut d'una cullera de gelats. Enforna durant 22 minuts.



3 Un cop passat el temps indicat, comprova que els cupcakes siguin cuïts punxant-los amb un escuradents. Deixa'ls refredar sobre una reixeta. Mentrestant, disposa la mantega a un bol i bat-la fins que es formi una crema. Tot seguit, afegeix-hi la Nutella i barreja-la fins que s'incorpori bé i formi una massa llisa.



4 Amb la velocitat mitjana de la batedora, afegeix-hi poc a poc el sucre de llustre tamisat, fins que la barreja quedi suau i sense grumolls. Col·loca la buttercream de Nutella a una mànega de pastisseria amb la boca arrissada i disposa-la sobre els cupcakes. Decora'ls amb fideus o encenalls de xocolata.

A les botigues Caprabo trobaràs:



Sucre morè de canya integral
Azucarera
(pes net: 750 g).



Olí refinat de Girasol,
de **EROSKI**
(contingut net: 1 litre).



Crema d'avellanes
Nutella (pes net: 400 g).



Pastanagues de **Eroski NATUR**.
Origen Espanya (pes net: 500 g).



© THINKSTOCK



© THINKSTOCK

destaquen l' steak, el pollastre fregit, les costelles a la barbacoa, el gall dindi farcit, l'amanida de col, la carn de búfal, els hush puppies o les delícies de cranc.

El punt dolç el posen els contundents pastissos, com l'Apple Pie, New York Cheesecake, Carrot Cake, Brownie, Pecan Pie i els tant de moda cupcakes de multitud de sabors i formes.

gastronomia i disseny

Saborós, sa i vegetarià

Obert des de l'any 2011, el restaurant **Teresa Carles** ofereix als seus seguidors, tant vegetarians com amants del bon menjar, una carta innovadora amb productes de la terra.

Text Rosa Mestres Fotografia NouPhoto/Tiago Reis



Teresa Carles a l'entrada del seu acollidor restaurant. D'esquerra a dreta, Sergi Barullis, xef de partida, Teresa Carles, xef executiva i Jordi Ventura, sub-xef.

Si t'agrada la cuina vegetariana o, simplement, et ve de gust tastar plats saborosos, preparats amb el millor que ens dona la terra, apropa't al restaurant Teresa Carles. Situat en ple centre de Barcelona, aquest negoci familiar, dirigit per Teresa Carles, amb més de tres dècades d'experiència en cuina vegetariana, no et defraudarà. I és que el local sedueix només d'entrar. La seva decoració modernista, amb parets de maó a cara vista i mosaic hidràulic, i la seva il·luminació càlida, creen un clima de confiança únic, que convida a assaborir sense presses els plats que prepara la mateixa Teresa als fogons del seu restaurant.

La cuina, que està oberta de manera ininterrompuda de 9 a 23.30, ofereix plats per a tots els gustos. A més de servir esmorzars i brunchs deliciosos, aquest restaurant té una atractiva carta, que es renova dos cops a l'any, basada en la innovació i els productes de qualitat, i que posa un èmfasi especial al producte de temporada, ecològic i de proximitat. Val la pena provar, a més, les seves melmelades, els seus vinagres... productes artesanals, que arriben des de l'obrador que tenen a Bellcaire d'Urgell (Lleida).

I, per als que no tinguin ganes de cuinar a casa, però que vulguin menjar bé, Teresa Carles encara amaga una sorpresa més: un còmode servei per emportar.



TERESA CARLES

Jovellanos, 2 (entre Pelai i Tallers).
Barcelona.

Tel. 933 171 829. www.teresacarles.com

Tipus de cuina: Ovolactovegetariana i mediterrània.

Obert tots els dies de 9.00 a 23.30 h.

Esmorzars i brunch de 9 h a 14 h. La carta de 12 h a 23.30 h. Plats del Dia (Menú): de dilluns a divendres (només laborables), de 12 h a 17 h.

Preu menú: 9,50 euros

Preu mitjà carta: 20 euros

EL SUGGERIMENT DEL XEF

Pasta fresca al pesto d'espínacs i anacards



fàcil



1 a 3 €



15+
maceració

INGREDIENTS PER A 4

- 120 g de fulles d'espínacs en bossa, nets i tallats
- 30 g d'anacards + 10 g per decorar
- 1 gra d'all
- 80 g de formatge de cabra
- 20 g de formatge parmesà ratllat
- 100 ml d'oli d'oliva
- 100 ml d'oli de gira-sol
- Un pessic de pebre
- 400 g de pasta fresca (tagliatelle o pappardelle)
- 10 g de sèsam negre

Per als tomàquets

- 4 tomàquets madurs
- 30 ml d'oli d'oliva
- Sal

ELABORACIÓ

- 1.** Posa les fulles d'espínacs en un bol (reserva algunes per decorar). Afegeix-hi els anacards, el gra d'all, el formatge de cabra, el formatge parmesà i el pebre. Tritura-ho amb la batedora elèctrica i afegeix-hi els olis a poc a poc. Rectifica de sal si és necessari.
- 2.** Per preparar el tomàquet, escalfa els quatre tomàquets durant uns segons, treu-los de l'aigua i pela'ls amb compte. Tot seguit, talla'ls a quadradets i deixa'ls macerar en un recipient amb oli d'oliva i sal.
- 3.** Fes bullir la pasta seguint les indicacions del fabricant. Tot seguit, escorre-la i barreja-la amb la salsa pesto d'espínacs i els macerats.
- 4.** Disposa la pasta als plats i decora-la amb els anacards, les llavors de sèsam negre i les fulles d'espínacs reservades. Serveix-ho.

còctel & gourmet

Captivats pel vermell

Malgrat que té un nom sanguinolent, el **Bloody Mary** és un còctel deliciós i en absolut aterridor. És l'opció més adequada per prendre a un brunch o a l'hora de l'aperitiu.

Text Rosa Mestres

Elaborat inicialment amb vodka i suc de tomàquet a parts iguals, diuen que el creador del Bloody Mary fou Fernand Petiot, un barman que treballava al *Harry's New York Bar* de París a principis dels anys 20 del segle passat. Els clients del bar, en veure el color cridaner de sang del nou còctel, van començar a proposar noms ben aterridors, fins que finalment va sorgir el nom de Bloody Mary, el terrorífic sobrenom que es va guanyar Maria Tudor, reina d'Anglaterra, per perseguir cruelment els protestants durant el segle XVI. També es diu que el nom el va

suggerir un company de Petiot, que li va dir que li recordava a una nota anomenada *Maria* que sovintejava el *Bucket of Bloody Club*, de Chicago.

Un toc picant

De tota manera, malgrat aquest curiós inici, el veritable Bloody Mary tal com es coneix actualment encara trigaria uns anys en aparèixer. Segons els cronistes, l'any 1934, Petiot es va traslladar a la ciutat de Nova York i es va endur la recepta del Bloody Mary. Al principi, els novalorquesos no van quedar massa impressionats pel còctel i van demanar a Petiot que

donés un toc especial a la seva beguda. El barman es va posar a treballar i hi va afegir sal, suc de llimona i, per als que volen més potència, un bon raig de salsa Tabasco. Així és com va néixer aquest popular còctel que ha donat la volta al món.

Per a l'aperitiu

Un dels atractius del Bloody Mary és que, gràcies al seu alt contingut en tomàquet, no sembla pròpiament un còctel. Revitalitzador i molt refrescant, és molt adequat per a acompanyar un esmorzar tardà de diumenge o un bon aperitiu.

Suggeriment

Presentat a una ampolla de metall especialment dissenyada per a beure gelat, el vodka premium danès Danzka és suau, afruïtat i equilibrat. Es pot prendre sol o en còctel.



ASSABOREIX-LO AMB Verat marinat, tomàquets secs i envinagrats



fàcil



1 a 3 €



10'+
marinat

INGREDIENTS PER A 4

- 1 verat gran
- 300 g de sal
- 150 g de sucre
- 1 taronja
- 120 g de tomàquet sec
- 2 cogombrets en vinagre
- 4 cebetes en vinagre
- Oli d'oliva

CONSELL

Si vols que la carn del verat quedi més cuïta, només l'has de deixar més temps marinant.

ELABORACIÓ

- 1.** Demana a la peixateria que et facin a filets el verat i en treguin les espines. Col·loca els filets a un recipient coberts amb la sal, el sucre i la ratlladura de taronja. Deixa-ho reposar 30 minuts. Treu el peix del marinat, passa'l per aigua i eixuga'l amb paper de cuina.
- 2.** Talla els filets de verat a trossos de 4 cm x 4 cm.
- 3.** Per preparar la tapeta, col·loca el quadradet de verat i, per sobre, un trosset de tomàquet sec, una rodanxa de cogombret i una cebeta partida per la meitat. Afegeix unes gotetes d'oli d'oliva per sobre i serveix.

Bloody Mary



fàcil

1 a 3 €

5'

INGREDIENTS

- 2 cops (rajolins) de salsa Worcestershire
- 2-3 gotetes de salsa Tabasco®
- 1 cullerada de suc de llimona
- 3-4 glaçons de gel
- 3 cullerades de vodka
- 6 cullerades de suc de tomàquet
- Sal i pebre negre acabat de moldre
- Un branquilló d'api

ELABORACIÓ

Posa la salsa Worcestershire a un got per a còctel, afegeix-hi la salsa Tabasco®, el suc de llimona, la sal i el pebre. Remena els ingredients perquè s'integrin bé. Incorpora-hi els glaçons de gel i aboca-hi el vodka. Acaba d'omplir el got amb el tomàquet. Remena fent moviments envoltants amb una cullereta llarga. Decora-ho amb un branquilló d'api i servetx.



Ben nodrits, ben hidratats



Per evitar la fatiga, durant l'esforç físic hem de mantenir el nivell adequat d'hidrats de carboni i compensar ràpidament les quantitats d'aigua i electròlits que perdem a través de la suor. Per aconseguir-ho, les begudes isotòniques seran aliades perfectes per als esportistes.

El consum de begudes isotòniques és recomanable a partir de 30 minuts d'activitat esportiva i imprescindible si l'esforç suposa una hora o més. Hem de beure entre 6 i 8 mil·lilitres de líquid per quilo de pes i hora d'exercici. Un altre element clau és consumir aquestes begudes a la seva temperatura òptima, entre 15 i 21 graus. Si les bevem massa fredes, alentim la seva absorció. Si les prenem calentes, no ens vindran tant de gust i és possible que en prenguem una quantitat menor de la necessària.

Si ets esportista, pots obtenir molta informació d'interès a la pàgina de FEMEDE. Busca el document "Consenso sobre bebidas para el deportista".

És bàsic compensar les quantitats d'aigua i d'electròlits que perdem per la suor.

beure

Aliades contra la deshidratació

Les begudes isotòniques ens aporten les sals i els nutrients perduts durant la pràctica esportiva.

Texto Alida Estrada

L'any 1965, l'entrenador del Florida Gators es va posar en contacte amb un grup de doctors de la Universitat de Florida. Buscava una solució per als problemes que ocasionaven als seus jugadors la calor i l'esforç durant el joc. De seguida els doctors van determinar que la gran quantitat de líquids i sals minerals que els esportistes consumien pel seu esforç i que perdien a través de la suor, no es recuperava, ni tampoc els hidrats que feien servir com a font d'energia durant la pràctica esportiva. El repte era crear un producte equilibrat en sals minerals i carbohidrats que reposés de manera ràpida les substàncies que els jugadors perdien a través de l'exercici. D'aquesta manera va néixer la primera beguda isotònica.

els seus principals components

L'aigua és el component clau d'aquests productes. A aquesta base s'uneixen sals minerals, com potassi, magnesi, zinc i,

especialment, sodi. Quan suem, amb cada litre d'aigua que perdem, eliminem d'1 a 2 grams de sodi, per la qual cosa és bàsic recuperar-los. La seva absència genera rampes, fatiga i falta de concentració. Les begudes isotòniques que es poden trobar al mercat incorporen, a més, sucres, la benzina per al cos, en format d'hidrats de carboni.

Només per a esportistes?

Tot i que aquestes begudes van sorgir per millorar el rendiment esportiu, també es poden prendre en condicions d'esforç i de calor. Són recomanables com a suport en processos lleus de diarrea, vòmits o situacions de deshidratació, com si es tractés d'un sèrum.

Les begudes isotòniques són un bon refresc per a nens que practiquen esport, tot i que la hidratació és un procés que cal cuidar-se abans de començar l'activitat,



e1STOCKPHOTO

Shopping

begudes isotòniques

Tres consells

- 1 L'alga ens ajuda a hidratar-nos després de l'esforç físic, però les begudes isotòniques aporten un grau de reposició més efectiu.
- 2 La nostra salut i l'esforç realitzat ens ajudaran a escollir la beguda adequada; valora les seves aportacions de sodi i glucosa.
- 3 Hidratar-se bé és molt més que prendre una beguda isotònica. Beu abundant alga i hidrata't abans, durant i després de fer esport.

durant el seu desenvolupament i en acabar-la. Cal tenir en compte que aquestes begudes són aliats contra la deshidratació, però exigeixen un ús responsable i una educació per part dels pares, esportistes i entrenadors.

LA MILLOR OPCIO

Aquí tens una àmplia mostra de begudes hidratants perquè escullis la més adient: refresc o esport; entrenament, competició o recuperació.

TRIPLE ERRE

A més de rehidratar i reactivar l'organisme, Gatorade sabor naranja, reposa el sodi, el potassi i el clor perduts per la suor i estimula la set. Contingut: 500 ml.



IMBATIBLE EN PREU

Eroski Bebida Isotónica naranja és un producte que poden consumir tranquil·lament aquells esportistes que presentin intolerància al gluten. Una beguda perfecta per outdar la butxaca i la salut, fins i tot en temps de crisi. Contingut: 1,5 litres.



FORMULA RENOVADA

El nou Powerade ION⁺ conté una combinació d'hidrats de carboni i sodi que estimula el cos a absorbir líquids i a mantenir un equilibri hídric. Disponible en quatre sabors. Contingut: 500 ml.



PREPARA LA TEVA BEGUDA

Adequat per a esportistes amateurs i professionals, Hydrate & Perform llimón en polvo, d'Isostar, aporta una hidratació molt ràpida i un drenatge gàstric òptim. Suposa una bona font d'energia i de nutrients. Contingut: 400 g = 5 litres.

PER A GENT ACTIVA

Format familiar per a Aquarius Llimón, una de les begudes isotòniques preferides de les persones que gaudeixen d'una vida saludable, tot i que no siguin necessàriament esportistes. Contingut: 1,5 litres.



ENERGIA BLAVA

Beguda dietètica indicada per a esportistes, Isotónica Blue, d'Eroski no conté gluten, ni conservants. Amb un baix valor energètic (98 kcal) ofereix una aportació equilibrada d'hidrats de carboni i de sodi. Sabor a fruites del bosc. Contingut: 500 ml.



POT SER QUEA LGUNS PRODUCTES NO ESTIGUIN DE POMPLES A TOTES LES BOTIGUES.

Què diu l'expert



Doctora Concha Albert

CIRURGIANA PLÀSTICA DE L'INSTITUT TARRA

Una dieta sana i una mica d'exercici és imprescindible per no tenir la panxa inflada, però per allisar definitivament l'abdomen, es pot recórrer a la cirurgia. En funció de l'estat de la musculatura i de la flacciditat cutània, es plantejarà un tractament o un altre.

En cas que hi hagi una acumulació de greix localitzat, però amb una pell ferma i una bona musculatura, s'hauria de valorar l'opció de practicar una liposucció, ja sigui amb Lipolàser o per Vibroliposucció. La liposucció no és una tècnica recomanada per a persones amb obesitat, sinó per a aquelles que, tot i practicar esport i amb una dieta equilibrada, no aconsegueixen eliminar el greix localitzat de determinades zones del cos.

Si hi ha dehisència dels músculs rectes de l'abdomen (pels embarassos o per un augment ràpid de pes) i flacciditat cutània, caldria practicar una dermolipectomia amb reparació de la musculatura abdominal. És una tècnica quirúrgica que ens permet, en determinats casos, eliminar l'excés de pell i de greix, alhora que corregim la flacciditat del múscul.

Amb les diferents tècniques quirúrgiques es pot allisar definitivament l'abdomen.

bellesa Objectiu: ventre pla

Tot i que la manca d'exercici pot fer que la teva panxa perdi fermesa, l'alimentació també hi té molt a veure.

Text Elisabet Parra



Una correcta alimentació és fonamental per mantenir el ventre pla. Vegem quins són els factors alimentaris que poden fer que perdi el seu aspecte.

Una combinació d'aliments errònia

Durant la digestió intervenen uns àcids que, en barrejar-se uns aliments amb els altres, si no són compatibles, poden produir una fermentació als intestins que retarda la digestió i provoca inflor. Es pot resoldre amb menjar més lleugers i controlant la combinació d'aliments.

Greix al ventre

Un dels llocs on es localitza més el greix en guanyar pes és a l'abdomen. Es tracta d'una tendència genètica. D'altra banda, amb l'arribada de la menopausa es produeix un augment del teixit adipós al ventre que s'uneix a l'atròfia que comença a patir tot el conjunt de la pell. Aprimar-se i engrèixar-se de manera intermitent també afavoreix l'acumulació de greix en aquesta zona. La millor manera de reduir el seu volum és fent exercici aeròbic (caminar, córrer, nedar, anar en bicicleta...).

Retenció de líquids

La retenció de líquids també produeix un ventre més inflat. Això succeeix quan no tot el líquid que bevem és eliminat per l'orina o

Tres pistes

- 1 Un excés d'aire a l'estómac pot provocar inflor. El més recomanable és menjar lentament, mastegant bé per evitar empassar-se massa aire.
- 2 Evita las begudes amb gas, ja que afavoreixen la inflor de l'estómac.
- 3 Els exercicis abdominals t'ajudaran a recuperar fermesa a nivell muscular.

la suor, perquè el ronyó no filtra bé, perquè s'està bevint poca aigua o, simplement, perquè la hem substituït per refrescos. Beure com a mínim un litre i mig d'aigua al dia afavoreix l'eliminació de líquids. D'altra banda, cal cuidar la quantitat de sal que prenem, ja que el seu excés afavoreix la retenció de líquids, una altra de les causes de l'augment del ventre.

Menjar massa ràpid

Menjar massa ràpid, les begudes amb gas, alguns aliments (coliflor, mongetes...) o mastegar xiclet faciliten el pas d'aire i de gasos des de l'estómac a l'intestí, per la qual cosa el ventre augmenta de volum.

indasec®

¿Absorbe o Bloquea?



indasec bloquea y adiós al olor

Otras compresas* solo absorben e intentan enmascarar el olor, pero este pasa y se nota.



Indasec con GelBlock® ataca directamente a las bacterias que producen el mal olor, evitando que ni siquiera llegue a aparecer.



*Compresas tradicionales de higiene femenina de celulosa

L'AJUDA COSMÈTICA

La cosmètica per a aquesta zona té un triple objectiu: col·laborar en la mobilització del greix, reafirmar els teixits i mantenir la pell hidratada per evitar la formació d'estries, que poden donar-se degut als canvis de pes. Aquests productes s'han d'aplicar cada dia i amb moviments circulars en sentit de les agulles del rellotge, per afavorir la seva penetració i, a l'hora, actuar sobre el trànsit intestinal.



HIDRATACIÓ I REAFIRMACIÓ

Per combatre la pell seca i poc ferma, Body reafirmante Q10 pell seca, de Nivea amb oli de macadàmia, aporta la hidratació que necessita una pell seca i li torna la seva fermesa i elasticitat. Si el que busques és tonificar la pell, pots fer servir la Leche Hidratante Bodytonic de Garnier. El seu perfum cítric i la seva textura no grassa en loció gel tonifica la pell immediatament. Molt fresca, la seva fórmula hidratant conté extracte d'algua marina, que reforça l'estructura de la pell, així com Phyto-cafeïna, coneguda per les seves propietats reductores.



TRACTAMENTS ESPECÍFICS

Dues opcions per combatre la cel·lulitis i millorar la nostra pell: el Sérum Anticel·lulítics i el Gel-Crema Anticel·lulítics Reafirmante Remodelador de Belle. A la composició d'ambdós productes destaca, entre d'altres components, l'actiu Actisculpt, amb efecte aprimador i anticel·lulítics.

PREPARAR LA PELL

Abans d'aplicar qualsevol tractament a la pell, cal preparar-la. Per fer-ho, un imprescindible és Belle Exfoliante Corporal, un gel que elimina les cèl·lules mortes i ajuda a la renovació cel·lular per tindre una pell suau i lluminosa. Formulada amb pols de caca de coco i extracte d'Aloe Vera, realitza una exfoliació respectuosa amb la pell. La seva textura és escumosa i té un delicat perfum floral amb notes de pessamí.



LA BELLESA QUE ES BEU

Les infusions són aliades per al nostre cos, sobretot si el que busquem és reduir el volum del ventre. En aquesta ocasió, et proposem Pompadour Cola de caballo, una multinfusió, perquè és una barreja de plantes naturals (cua de cavall, betnes de mongetes, ortosifó i solidago gegant), que ajuda a l'eliminació de líquids. Si t'agraden més les infusions amb notes d'herbes i cítriques, Hornimans Infudren serà el teu aliat perfecte per a l'eliminació de líquids. A més, t'ajuda a reduir el volum del ventre perquè actua de manera foltalitzada.

69

notícies

74

reportatge

76

novetats

notícies

Caprabo amb els productes de proximitat

Las Terres de l'Ebre, Maresme i de Girona han estat les zones escollides per la nostra companyia per començar el seu projecte de suport als productors locals i al consum de productes de proximitat.



Amb l'objectiu d'augmentar el coneixement i el consum dels productes locals dels petits productors agroalimentaris i, a més, de contribuir a enriquir l'economia local del nostre país, Caprabo ha posat en marxa un pla d'acció a les seves botigues de Terres de l'Ebre, Maresme i de Girona que potenciarà la presència d'aquest tipus de productes. Amb aquest gest, a més de reduir la petjada ecològica i escurçar distàncies, la nostra companyia donarà presència a les botigues d'uns productes de qualitat, més frescos, i amb un valor afegit per als consumidors.

Aquesta iniciativa, es farà extensiva durant aquest any a totes les àrees d'influència de Caprabo (Catalunya, Madrid i Navarra). Coincideix en el temps amb la introducció progressiva a tots els supermercats Caprabo del Segell de Venda de Proximitat de la Generalitat de Catalunya.



Terres de l'Ebre, Maresme i Girona

La nostra companyia ha introduït 100 nous productes d'uns 20 productors locals i cooperatives agràries de les comarques del Montsià, Baix Ebre, Terra Alta i Ribera d'Ebre a la zona de les Terres de l'Ebre. A Girona han estat més de 125 nous productes d'una trentena de productors locals de les comarques de la Garrotxa, Pla de l'Estany, l'Alt Empordà, Baix Empordà, La Selva i Gironès.

I a finals de febrer, Caprabo dinamitza la venda de productes locals del Maresme, amb la incorporació de 60 nous productes agroalimentaris elaborats per set productors de la comarca.

Es tracta d'un projecte que donarà entrada a un major nombre de proveïdors de productes típics de la terra.

2013, UN ANY MOLT ACTIU

- Distintiu "Venda de Proximitat". Caprabo és el primer establiment que fa servir el Segell de Proximitat als seus supermercats.

- Campanya anual de promoció de productes catalans. La campanya del 2013 va tenir gairebé 800 referències, un 10% més que l'any anterior, de 120 proveïdors en més de 40 categories de productes. També es van incloure productes amb Indicació Geogràfica Protegida (IGP) i amb Denominació d'Origen Protegida (DOP).

- Consolidació d'acords. Durant l'any 2013, Caprabo ha consolidat el seu model de venda de productes frescos amb acords comercials amb cooperatives agràries de Catalunya a través de la FCAC.

- "Del Camp al Mercat". Caprabo va col·laborar a l'exposició "Del Camp al Mercat. El valor de l'agricultura de proximitat", que va realitzar la Generalitat de Catalunya.



ÈXIT DE LA RECOLLIDA DE JOGUINES



Durant el passat Nadal, Caprabo va recollir un total de 2.115 joguines noves i velles per als nens i nenes que viuen en situació de vulnerabilitat. Aquesta acció es va realitzar a 46 botigues de

Catalunya, 16 botigues de la zona Centre i 10 de la zona Nord. També es van recollir joguines a la seu de Caprabo (C/Clàssics).



VENDA DE POLSERES SOLIDÀRIES



Per segon any consecutiu, la nostra empresa torna a apostar per garantir una nutrició saludable als més petits amb el programa de suport a l'alimentació infantil de la Creu Roja "Cap nen sense menjador!". Els nostres clients encara són a temps d'ajudar els nens en risc d'exclusió social, ja que encara queden existències.



CAPRABO AMB EL RECICLATGE

La nostra empresa es va sumar a la campanya de proximitat que l'Àrea Metropolitana de Barcelona i 33 dels seus municipis van posar en marxa l'hivern passat per fomentar la separació dels residus i el reciclatge. Els nostres clients de l'Àrea Metropolitana de Barcelona van rebre informació d'un equip de professionals sobre la manera correcta de classificar els residus.

Acord de Caprabo amb la Fundació Pasqual Maragall

La nostra companyia i la Fundació Pasqual Maragall han signat un acord de col·laboració per a la lluita contra l'Alzheimer.



Caprabo col·laborarà durant aquest any al projecte ALFA (Alzheimer i Famílies), de la Fundació Pasqual Maragall. Aquest estudi, en el qual participen voluntaris adults, fills i filles de persones diagnosticades amb la malaltia d'Alzheimer, permetrà conèixer millor els processos que es produeixen abans de l'inici de la malaltia d'Alzheimer, per poder dissenyar intervencions orientades a prevenir o endarrerir la seva aparició. Als participants se'ls fa un conjunt de proves cada tres anys per avaluar el paper que exerceix la nutrició i l'activitat física i cognitiva al procés d'envelliment del cervell. Una recomanació general és mantenir una dieta saludable i mediterrània durant tota la vida i, específicament, en edats avançades. A



A la foto Jordi Camí Morell, director general de la Fundació Pasqual Maragall, i el director general de Caprabo, Alberto Ojina Cebrián.

L'Estudi Alfa ja han participat més de 1.000 persones i es segueixen demanant voluntaris. Per a més informació www.alfaestudi.org/ formulari.



Gran Recapte d'aliments

A la campanya d'aquest any, i gràcies al compromís dels nostres clients, es van recollir 750 tones, que equivalen a uns 3 milions d'àpats.

Els clients de Caprabo han donat aproximadament unes 750 tones d'aliments de primera necessitat, que equivalen a uns 3 milions d'àpats, durant els dos dies de la campanya anual Gran Recapte 2013, celebrada a finals de novembre. A Catalunya, on Caprabo disposa d'una major presència, els seus clients han aportat el 18% del total d'aliments donats a la campanya El Gran Recapte, que a la seva cinquena edició va arribar a 3.634 tones d'aliments.



Cal destacar que Caprabo va mantenir la seva col·laboració amb El Gran Recapte i va aportar el 10% de totes les donacions que es van realitzar durant els mesos de novembre i desembre a través de la web del Banc dels Aliments. D'altra banda, també va dur a terme una acció solidària amb El Periódico de Catalunya, el diari Sport i la Federació Catalana de Bancs d'Aliments, que va consistir en vals d'aliments bàsics.

Targeta Barcelona Solidària a Caprabo

Gràcies a un acord de Caprabo amb l'Ajuntament de Barcelona, els usuaris de la Targeta Barcelona Solidària podran comprar als nostres establiments i, a més, se'ls farà un 3% de descompte addicional.



Las botigues Caprabo de Barcelona disposaran del distintiu Targeta Barcelona Solidària, una nova eina de l'Ajuntament de Barcelona i de les entitats socials per ajudar a l'alimentació bàsica de les persones vulnerables i sense recursos.

A més d'acceptar aquesta targeta, que funciona com una targeta moneder, la nostra companyia s'ha compromès a realitzar un 3% de descompte a les persones



que la facin servir. Aquesta targeta, el saldo de la qual serà definit en funció de cada cas pels serveis socials de la ciutat, representa una passa important en favor de les persones necessitades, ja que, a més d'evitar l'estigmatització, dignifica la recollida de menjar, donat que aquestes persones podran escollir els aliments a establiments normalitzats, sense haver d'anar a centres benèfics de repartiment de menjar.



Compromesos amb el planeta

Durant la Setmana Europea de la Prevenció de Residus, que es va celebrar el passat novembre, i gràcies a la col·laboració dels nostres clients, Caprabo va aconseguir recollir més de 4.650 kg de roba.



Amb motiu de la Setmana Europea de la Prevenció de Residus, que es va celebrar del 16 al 24 de novembre de l'any passat, la nostra companyia va realitzar dues interessants accions -"Amb el malbaratament alimentari" i "Una segona vida per a la roba i les sabates"-, que van cridar l'atenció dels clients i van aconseguir molt bons resultats.

Concretament, a la campanya "Una segona vida per a la roba i les sabates", que sorgeix d'un conveni de col·laboració signat aquest estiu entre Caprabo i les entitats socials Humana i Roba Amiga per facilitar la donació de roba als nostres clients, es van recollir un total de 4.650,4 kg de roba. D'aquesta manera, la nostra empresa ha evitat: 16.741,44 kg d'emissions de CO2, 27,9 milions de litres de consum d'aigua, 1.395,12 kg de la utilització de fertilitzants i 930,08 kg de la utilització de pesticides.



PREMI PER A LES BOTIGUES DE ROSES

Els nostres supermercats de Roses han rebut el premi FADIR 2013 concedit per la Fundació d'Ajudà al Discapacitat de Roses, en reconeixement per la seva tasca solidària. La col·laboració entre Caprabo i aquesta entitat benèfica es remunta a l'any 2008 i consisteix en la donació d'aliments frescos perquè es puguin repartir entre les persones més necessitades.



DOBLE PREMI PER A CAPRABO



A la darrera edició dels Premis Mes del Congelado 2013, organitzats per la Plataforma del Congelado, Caprabo ha rebut un doble guardó: a la millor campanya de comunicació i el premi especial Mes del Congelado.

El premi a la millor campanya de comunicació s'ha aconseguit gràcies a la bona integració i a l'ús de tots els elements proposats des de la Plataforma, tant al punt de venda com mitjançant la web corporativa www.caprabo.com i el supermercat online www.capraboocasa.com.

La Plataforma també va concedir a Caprabo el premi especial Mes del Congelado per haver sabut englobar perfectament la filosofia del projecte.

Cal destacar que aquesta iniciativa ha estat coordinada per AECOC i promoguda pels principals fabricants d'aliments congelats del país.



SEGUIM OBRINT FRANQUÍCIES

Les nostres botigues segueixen augmentant i Caprabo suma ja 364 supermercats, 26 dels quals en franquícia.

Els darrers mesos, amb l'obertura de noves botigues franquiciades a Barcelona i Tarragona, hem aconseguit arribar a la xifra de 364 supermercats a tota Espanya, 26 dels quals en règim de franquícia.

- Sabadell (Barcelona). La nova botiga dona feina a 5 persones, té una superfície comercial d'uns 200 metres quadrats i es troba ubicada a l'Avinguda Onze de Setembre, número 70-76.
- Cambrils (Tarragona). El nou establiment es troba al carrer Santa Joaquina de Vedruna, número 7, té una superfície comercial de 200 metres quadrats i dona feina a 5 persones.



RECOLLIDA DE TAPS DE PLÀSTIC

La nostra companyia ha aconseguit recollir 2.363 quilos de taps de plàstic amb finalitats solidàries.

Des de finals del 2012, algunes de les nostres botigues han estat recollint taps de plàstic per ajudar la Lucía, una nena que pateix Neurofibromatosi (NF1). Gràcies a aquesta iniciativa solidària, en la qual han

Intervengut tant els treballadors de Caprabo com els clients, s'han recollit un total de 2.363 quilos de taps que s'han sumat als 6.000 € que ha recollit l'associació per investigar aquesta malaltia.

Els establiments de Caprabo on s'han recollit els taps són els de Caldes de Montbui (Barcelona), el del carrer Bigay, 6 (Barcelona), el de Viladecans (Barcelona) y el d'Alp (Girona).



Campanya Aldees Infantils SOS

Durant l'any 2013, aquesta associació va realitzar 27 campanyes informatives i de sensibilització a les nostres botigues de Catalunya i Madrid.



Caprabo, que porta 15 anys col·laborant amb l'Associació d'Aldees Infantils SOS en programes educatius per a nens, ha permès, un any més, que aquesta entitat informi dels seus programes d'ajudes als seus supermercats de Catalunya i Madrid. Durant l'any 2013, aquesta entitat va realitzar 14 campanyes de sensibilització a les botigues Caprabo de Catalunya i va aconseguir que 62 clients decidissin ajudar els nens i les nenes acollits a Aldees Infantils SOS, perquè tinguin un futur més prometedor, ple d'esperança i il·lusió. Pel que fa a Madrid, Aldees Infantils va realitzar 13 campanyes i va aconseguir que 103 persones decidissin ajudar els nens i nenes acollits. Cal recordar que Aldees Infantils SOS és una associació amb casetes on es troben acollits menors



en guarda, és a dir, nens en exclusió social de famílies desestructurades que hi viuen fins que la família es reestructura. També fa seguiment dels nens majors d'edat, i fins i tot disposa de pisos assistits, centres de dia i ajuda familiar.



Caprabo i els Casals dels Infants

Gràcies a la venda de les nostres marques pròpies durant la segona quinzena de desembre, hem aconseguit donar a l'entitat social Casals dels Infants 17.000 euros per als seus projectes.



L'entitat Casals dels Infants acaba de rebre una donació de Caprabo de 17.000 euros, fruit del 3% de la venda de productes EROSKI, EROSKI basic, EROSKI Sannia, Eroski NATUR, EROSKI Maestro i EROSKI SeleQtia durant la segona quinzena de desembre del 2013. Aquest import anirà destinat a garantir el berenar diari de més de 600 nens i nenes d'entre 3 i 12 anys dels Casals Oberts Infantils.

Aquesta entitat treballa per donar un acompanyament integral educatiu, complementant la dieta dels nens als quals atén i motivar els pares i mares perquè participin a tallers educatius.

el meu club caprabo

Aprofita tots els avantatges



Triplica els punts a totes les teves compres

Aconseguix cupons descompte només per a tu

Rep gratuïtament la teva revista Sabor...

Descobreix aquests i altres avantatges i preus exclusius per a clients Or* a www.myclubcaprabo.com/avantatgesor

www.myclubcaprabo.com

*Són clients Or aquells que realitzen compres per un valor mitjà superior a 200€ al mes durant tres mesos.



Productes de proximitat

Els fruits de la terra

A les nostres botigues de l'Alt Empordà es poden trobar els vins i olis que es produeixen a la Cooperativa Agrícola Garriguella. Busca'ls i segur que t'agradaran.

CAPRABO, AMB ELS PRODUCTES LOCALS



Amb l'objectiu d'incrementar el coneixement i el consum dels productes locals dels petits productors agroalimentaris de Catalunya, Caprabo s'integra a les economies locals i engega una iniciativa de recolzament als productes de proximitat que s'anirà estenent per tot el territori català. A les botigues de l'Empordà, sota el símbol "Productes de l'Alt Empordà", es poden trobar alguns dels productes de la Cooperativa Agrícola Garriguella. Dins de la seva gama de vins joves, hi haurà el Puntils negre, el Puntils rosat i el Puntils blanc. D'altra banda, també es vendrà el vi envasat al buit amb el sistema Bag In box. Una fórmula innovadora que manté totes les característiques organolèptiques del vi.

Al cor de l'Empordà, entre les poblacions de Figueres i de Llançà, hi ha la Cooperativa Agrícola de Garriguella.

Fundada a l'any 1963, o sigui que ara tot just acaba de fer 50 anys, aquesta cooperativa elabora, sota l'abropluc de la DO Empordà, uns vins de qualitat, que han estat reconeguts a les gules i publicacions més prestigioses, i que val la pena provar.

Formada actualment per 63 socis, la Cooperativa compta amb una de les majors extensions de vinya de l'Empordà, aproximadament 225 hectàrees, de les quals un 55% superen els 50 anys.

Aquestes vinyes velles, situades tant a la plana com als turons propers al poble

de Garriguella, s'han anat adaptant al llarg dels anys als terrenys àrids de l'Empordà, a la climatologia temperada de la zona i a la presència habitual de la Tramuntana, i donen com a resultat un raïm de gran qualitat. Precisament, pel que fa a les varietats de raïm, la cooperativa treballa, principalment, amb la samsó, la garnatxa (negra, roja i blanca), la macabeu i la moscat, però també tenen plantades altres varietats forànies com són la cabernet sauvignon, la merlot, la syrah... Tota aquesta gran varietat de raïm, permet a la cooperativa elaborar una àmplia gama de vins.

El raïm i la verema

A més d'incorporar progressivament noves tecnologies i d'adequar les



COOPERATIVA AGRÍCOLA GARRIGUELLA
Ctra de Roses s/n
17780 Garriguella
Tel. 972 530 002
info@cooperativagarriguella.com

Instal·lacions existents a les noves necessitats (creació d'una sala subterrània de criança i d'un magatzem que incorpora una central fotovoltaica), la cooperativa fa un seguiment molt acurat del raïm, sobretot just abans de la collita. És important saber l'estat de maduració del gotim a la vinya, si hi ha alguna parcel·la que va més avançada i que s'hagi de recollir abans, l'estat sanitari del raïm... Després de la verema, un 70% del raïm es recull de forma manual, els grans segueixen tot el procés d'elaboració fins que es converteixen en vi: el desrapat (separar la rapa dels grans de raïm), el premsat, la maceració amb la pela perquè

La cooperativa fa un seguiment de les terres de cada soci i, en funció de la maduració del raïm i del que volen aconseguir, organitza la verema.



agafi els tanins, el procés de fermentació... A cada campanya fan aproximadament un milió de litres de vi que omplen entre 180.000 i 200.000 ampolles, la majoria de vi jove.

Il·lusió i treball

A més dels vins joves negres, blancs i rosats, anomenats Puntils, que es venen a Caprabo, la cooperativa

elabora vins amb criança, dolços (mistela), sobremadurats i moscatells. També ha incorporat l'innovador sistema d'envasat *Bag in box*. Molt còmode de fer servir, amb aquest sistema el vi conserva totes les seves propietats fins a la darrera gota.

Cal dir, a més, que les novetats de la Cooperativa de Garriguella no acaben aquí. Els socis i treballadors, cinquanta anys després dels seus inicis, volen seguir fent créixer la seva empresa i potenciant la seva comarca. I és que, a més de pensar en nous productes, entre els quals destaca l'elaboració d'un vi escumós, també han habilitat una sala polivalent per oferir activitats didàctiques i enogastronòmiques, celebrar actes, xerrades o conferències.

MOLT FRUITAT

Fet amb la varietat Argudell, autòctona de l'Empordà, l'Oli d'oliva verge extra de la Cooperativa Garriguella és molt fruitat, amb notes verdes. En boca, té un toc amargant i picant.



PARLEM AMB...



Lluís Masardó,
GERENT DE LA COOPERATIVA
AGRÍCOLA GARRIGUELLA

Què en pensa d'aquesta iniciativa de recolzament dels productes locals que acaba d'engegar Caprabo? Penso que està molt bé que Caprabo hagi apostat per promocionar els productes locals dels petits productors ja que, a més de donar a conèixer productes que es fan a una zona concreta, en el meu cas a l'Empordà, a un públic més ampli, és una manera de donar vida al territori.

Creu que el coneixement dels productes locals pot potenciar el turisme? A qualsevol persona que visita un territori que no és el seu li agrada provar els productes autòctons de la zona i així poder valorar. L'Empordà és una zona molt concorreguda pels turistes i aquesta acció pot a favorir que la gent vulgui conèixer l'interior de la comarca. Si el producte els agrada, potser ens volen conèixer i ens vénen a visitar.

Els seus productes han tingut una bona acceptació a Caprabo? Sí, han tingut una bona acceptació. A més, els productes tenen els mateixos preus que a la nostra agrobotiga. Són productes amb un gran valor i qualitat.



AROMES INCONFUSIBLES

Las fragàncies Belle Essence són uns elixirs frescos i d'aromes inconfusibles. La seva àmplia gamma d'aromes (Tea & Ginger, Fresh Vainilla, Funny Melon, Santo Domingo i Mora Twist) permet escollir un perfum diferent segons el moment del dia o l'època de l'any.



FRESC BENESTAR

El body spray TEA & GINGER combina el te i la taronja amalfitana. Tonifica els sentits amb el gíngebre, suavitzat per l'essència de la fusta de sàndal.

BLANC BRILLANT

Oral-B 3D White elimina fins al 90% de les taques superficials en 5 dies. La seva tecnologia radiant, unida a la profunda neteja de les dents, fa que la llum es reflecteixi a l'esmalt, aconseguint una lluentor instantània.



EXPANDEIX LA FIBRA CAPIL·LAR

La gamma de cura capil·lar Elvive Fibralogy repta a la naturalesa dels cabells gràcies a la molècula Filloxane, que expandeix la fibra capil·lar i permet passar d'uns cabells fins a uns cabells gruixuts amb resultats immediats.



NET I SEC

El nou Dodot, amb la seva exclusiva capa extra sec, absorbeix el pipí més ràpidament i té una superfície més gran per aïllar la humitat fins a 12 hores. La nova tovalloleta Dodot, amb les seves ones lliscants, neteja més fàcilment.





RECEPTES BONÍSSIMES

Royal, líder del mercat de Postres en Pols, ha tret una nova gamma d'Ingredients per a Rebosteria casolana formada per tres nous productes: Crema pastissera, Cacao en pols i Sucre de llustre avainillat.



NOU GUST A GALETA

Aviat els teus fills descobriran novetats per als seus Actiguerrers perquè gaudeixin cada matí amb el seu Actimel: poders ocults que apareixen quan els fregues, còmics a l'etiqueta i el nou gust a Galeta.

Ilista de la compra



TERRES NETS I BRILLANTS

Els netejaterres Asevi deixen el terra net i brillant, amb un perfum intens i durador que proporciona una frescor prolongada a la llar. La seva fórmula més concentrada permet més dosis de rentats.

ENTRE HORES

Danio és un producte per consumir entre hores, alt en proteïnes i baix en greixos, amb una textura densa i potent que el converteix en un producte únic al mercat.



DANACOL SENSE LACTOSA

Danacol ha ampliat el seu assortiment amb una nova varietat dins la família de lactis reductors del colesterol: Danacol sense lactosa. Amb aquesta alternativa, respon a les necessitats de les persones intolerants a la lactosa per reduir els seus nivells de colesterol.

capraboacasa.com

La teva compra més fàcil i còmoda



El millor preu

Gràcies al nou servei El Comparador estalvies temps i diners cada vegada que compres

Regal de benvinguda

Quan et registris rebràs fantàstics descomptes

Rapidesa

Fes la teva comanda avui i te la lliurarem demà a partir de les 10:00 del matí*

Descobreix tots els avantatges de comprar a la nostra botiga online
www.capraboacasa.com

QUÈ ESPERES?

*El lliurament es fa en franges de tan sols 2 hores i en un ampli horari: de 10:00 a 22:00



capraboacasa.com



Receptes pràctiques, econòmiques
i amb molt de SABOR...!



CHEF
CAPRABO
amb
Mireia Carbó



Subscriu-te al nostre
canal **YouTube** i cada
setmana descobriràs
noves receptes i trucs.



Envia les teves preguntes, comentaris o recomanacions
amb el hashtag #ChefCaprabo a Twitter.



making of

Un dia ple de sabor

A Caprabo estem d'estrena. De la mà experta de la nostra cuinera Mireia Carbó hem creat un espai de cuina que t'encantarà. Aquí tens un "tastet" perquè vagis obrint boca.

Tot i que teníem alguns vídeos ja penjats a YouTube, la veritat és que ens venia de gust tenir un canal específic de cuina per estar més en contacte amb tu. Un espai actiu, pràctic i proper, on la nostra cuinera Mireia Carbó et pogués donar a conèixer les seves magnífiques receptes i els seus consells de cuina.

D'aquest somni inicial, que s'ha anat gestant durant molts mesos, neix Chef Caprabo amb Mireia Carbó. Cada dimecres "penjarem" una nova videorecepta o un truc que farà que la teva fena a la cuina sigui molt més fàcil.

Confiem que t'agradi la nostra nova proposta i, perquè vagis obrint boca, et mostrem com va treballar el nostre equip de producció per a les primeres receptes. T'esperem a YouTube!



ELS INGREDIENTS

A dalt, Carlos Garcia Nieto, responsable de màrqueting corporatiu, fent de "claqueta" just abans de començar una presa. A la dreta, els veritables protagonistes de les nostres videoreceptes: les marques pròpies de Caprabo.





VULL QUE LA
GENT VEGI
QUE A LA
MEVA CUINA
NO HI HA CAP
TRAMPA. QUE
SANIMI A
EXPERIMENTAR

EL DETALL DEL XEF

Molt acostumada als focus, Mireia Carbó es mou pel nostre plató com peix a l'aigua. Gràcies a Chef Caprabo, els seus seguidors podran tornar a gaudir de la seva bona cuina i dels seus pràctics consells.



EL PUNT DE SUCRE

Malgrat les hores de rodatge, la Mireia sempre té un somriure als llavis. A la foto, amb Rebeca Abós, directora artística, que decora la nostra cuina en funció de cada recepta.

UN PESSIC DE SAL I DE PEBRE

Els nostres vídeos no serien possible sense la bona feina de Paulo Pinto, el nostre realitzador, i de Josep Riera, director de fotografia. Tot l'equip de rodatge està atent a les seves indicacions i directrius.



CHEF
CAPRABO
amb
Mireia Carbó



Galetes de formatge blau



fàcil



1 a 3 €



45'+
repòs

INGREDIENTS PER A UNES 20 GALETES

- 50 g de mantega
- 150 g de farina
- ½ sobre de llevat
- 50 g de farina de blat de moro
- 100 g de formatge blau
- 50 g de formatge per untar
- 2 ous
- Sal i pebre de tres colors

Per a l'acompanyament

- 1 tomàquet
- 10 olives negres
- 3 fulles d'alfàbrega
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Fon la mantega al microones. Reserva-la.

- 2.** Barreja la farina amb el llevat i la farina de blat de moro.
- 3.** Tritura els formatges amb un dels ous i la mantega tèbia. Afegeix-hi les farines. Deixa-ho reposar a la nevera 30 minuts.
- 4.** Dóna forma a les galetes. Pinta-les amb l'altre ou i un pessic de pebre i sal. Fes coure al forn calent a 180 °C durant uns 8 minuts.
- 5.** Pela el tomàquet, treu-li les llavors i talla'l a daus. Pica les olives i les fulles d'alfàbrega. Barreja-ho tot amb una mica d'oli d'oliva i sal.
- 6.** Serveix les galetes amb l'amanida de tomàquet.



MIRA EL VIDEO D'AQUESTA RECEPTE AQUÍ.

Natilles de xocolata



fàcil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTS PER A 4

- 750 ml de llet
- 100 g de sucre
- 125 g de xocolata negra (70%)
- 2 ous
- 10 g de farina de blat de moro
- 50 g de mantega

Per a l'acompanyament:

- Nata muntada
- Perletes de colors

remenant sense parar, fins que quedi una barreja homogènia.

2. Apart, barreja els ous i la farina de blat de moro. Quan la cobertura de xocolata estigui completament fosa, barreja-la amb els ous i posa-la un altre cop al foc fins que torni a bullir.

3. Retira-ho del foc, afegeix-hi la mantega a la natilla i disposa-la en gots o copetes. Deixa-la refredar.

4. Serveix la natilla amb la nata muntada i perletes de colors.

ELABORACIÓ

1. Disposa la llet a un cassó, afegeix-hi el sucre i posa-ho a escalfar. Quan arrenqui el bull, treu-lo del foc i vés afegint la llet sobre la cobertura de xocolata,



MIRA EL VIDEO D'AQUESTA RECEPTE AQUÍ.



Envia les teves preguntes, comentaris o recomanacions amb el hashtag #ChefCaprabo a Twitter.

NUEVO

Oral-B®

3D WHITE LUXE

ELIMINA ^{HASTA EL}
90% ^{DE LAS} MANCHAS
EN 5 DÍAS*

Ahora puedes recuperar y mantener el blanco natural de tus dientes con **Oral-B 3D White**. Su exclusiva fórmula no sólo mantiene tu sonrisa sana sino que además **elimina las manchas superficiales**, incluso en la línea de las encías. 3D White incorpora una tecnología que te proporciona un **brillo instantáneo tras cada cepillado** para que tu sonrisa brille tanto como tú.

RESULTADO: Una sonrisa blanca y brillante



Encuétralo en:

caprabo ●●●●
con EROSKI

*Manchas superficiales

SHAKIRA



Sabies que les llegums, les verdures i l'arròs són ingredients bàsics de la dieta mediterrània?

LITORAL[®]

presenta una nova gamma de llegums amb verdures i arròs



3 receptes lleugeres i delicioses

- 100% vegetals
- Elaborades amb ingredients naturals
- Cuinades amb oli d'oliva
- Font de fibra
- Sense colesterol
- Sense gluten

LITORAL[®]

Mai perdem les nostres bones costums.