



amb EROSKI



Nº 327 / ANY XXXVIII  
2 EUROS

# Sabor

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

**Cuinar amb nens**  
Pomes, sanes  
i molt bones

**Receptes saludables**  
Alimenta els  
teus cabells

**Sopars ràpids**  
Idees per  
quedar molt bé

## Cuinar a foc lent



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





Edició 327  
Tardor 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 i Teresa Alós

**Coordinadora editorial:**  
Rosa Mestres

**Coordinadora producte i màrqueting:** Patricia Villamore

**Redacció:** Ana Blanca i Olivia Majó

**Art i disseny:** Bernardo Álvarez,  
Filipa Silva i Frederico Fernandes

**Fotografia:** 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 Agudé  
**Madrid:** Lola Verdejo

**Foto de portada:**  
Nouphoto/Alejandro Quevedo



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

editorial

## Bones notícies a Caprabo

Arriba la tardor. Els dies es fan més curts i ve de gust passar més temps a casa, gaudint de la companyia de la família, dels amics... i preparant plats deliciosos.

A la nostra Sabor... de tardor volem que, per unes hores, t'abandonis a l'slow cooking. Coccions molt lentes, llargues maceracions que transmeten als aliments un sabor únic i especial... Trigaràs diverses hores, però el resultat serà espectacular. A la nostra revista hi trobaràs, a més, saborosos plats amb mongetes i, perquè el teu pressupost familiar no s'alteri, et proposem idees econòmiques, amb les nostres marques pròpies. Veuràs com són de saboroses!

El nostre compromís és ajudar-te a estalviar, per aquest motiu, t'oferim solucions que pots veure directament en passar per caixa amb la teva targeta El Meu Club. Des del mes de juny, hem implantat una nova mesura d'estalvi que li anirà molt bé a la teva butxaca:



Xavier Ramón  
DIRECTOR DE MARKETING

ara pots canviar els punts obtinguts a les teves compres per euros de descompte directament en passar per caixa.

Estem d'aniversari, fa un any que amb El Comparador ja no has de perdre temps i diners comparant preus. Nosaltres ho fem cada dia per tu, comparem 2.500 productes. A més, **si no som més barats, et tornem la diferència** mitjançant un cupó de descompte per a les teves properes compres.

Ja ho veus, les raons per confiar en Caprabo són moltes i molt bones. Com sempre, t'oferim qualitat i servei al millor preu.

Feliç tardor!



Caprabo al teu servei

▶ 902 11 60 60

Sabor... és un altre avantatge més d'El Meu Club Caprabo. Aconseguix la revista amb la teva Targeta 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 trobaràs a:

[www.caprabo.com](http://www.caprabo.com)

Consulta també les receptes de Sabor... a:

[www.tusrecetasconsabor.com](http://www.tusrecetasconsabor.com)

●○○ DIA A DIA

- 22 **El meu sabor** L'actor Rubén Ochandiano ens parla dels seus darrers treballs.
- 26 **Cuinar amb nens** Sorpren els teus fills amb dues receptes fetes amb pomes.
- 30 **Receptes saludables** Tres plats que t'ajudaran a mantenir una cabellera preciosa.
- 33 **Vegetariana** Un deliciós suggeriment amb l'arròs integral com a protagonista.
- 34 **Cuina fàcil** Dues fantàstiques idees amb mongetes blanques. Descobreix-les!
- 36 **Sopars ràpids** Amb els productes Caprabo pots crear plats saborosos en un tres i no res.
- 38 **Menú low cost** Tres propostes, molt saboroses, que t'ajudaran a estalviar.
- 40 **Sabor lector...** Una de les nostres lectores ens presenta la seva recepta preferida.

●●○ DIES ESPECIALS

- 42 **De temporada** Cocccions molt lentes, reposos que duren tot un dia... Descobreix l'art de cuinar a foc lent.
- 48 **Idees dolces** Els cronuts estan de moda. T'atreveixes a preparar-los?
- 50 **Amb denominació d'origen** Fem un interessant recorregut per Sevilla.
- 54 **Sabor del món** Deixa't seduir per la deliciosa gastronomia de l'Argentina.

●●● TENDÈNCIES

- 58 **Gastronomia i disseny** PORK, boig per tu! un nou concepte de restaurant.
- 60 **Còctel & gourmet** Combinem un Whisky Sour amb unes crestes orientals.
- 62 **Beure** Tot el que has de saber sobre les llets enriquides i les begudes vegetals.
- 64 **Bellesa** Et donem les claus per endarrerir l'aparició de les primeres arrugues.



34

*Totes les receptes de SABOR... a: [www.tusreceptasconsabor.com](http://www.tusreceptasconsabor.com)*

- 6 ÍNDEX RECEPTES
- 8 EL NOSTRE MENÚ
- 10 EL XEF
- 12 NOTÍCIES
- 14 MARIDATGES
- 18 SABER ESCOLLIR
- 20 1 PRODUCTE, 2 RECEPTES
- NOSALTRES: CAPRABO**
- 67 NOTÍCIES
- 72 REPORTATGE
- 77 NOVETATS
- 79 CHEF CAPRABO: TALLER DE CUINA

**Sabies que...**

El consum habitual de llevat de cervesa, dins una dieta equilibrada, contribueix a l'enfortiment dels cabells.


**Més a la pàgina 30**

Disfruta  
Naturalmente!









[www.isabel.net](http://www.isabel.net)

## ESMORZARS I TAPES

Crestes orientals amb salsa agredolça	60
Culleretes de pizza	82
Pa rústic amb massa mare	44
Xips de moniato 	20

## PRIMERS

Amanida de pop	36
Arròs integral amb verdures i truita 	33
Carpaccio de gambes, amb trinxat i mousse de formatge crema	82
Crema de pomes amb porros 	28
Cocido tradicional	45
Hamburgueses de mongetes blanques 	35
Lasanya de carabassa 	23
Mongetes blanques amb cloïsses	34
Pasta integral amb salsa de formatge i nous	32
Purè de moniato 	20
Quiche de coliflor amb sèsam 	39
Salmorejo cordovès	59
Xampinyons farcits de tonyina	31

44



56

## SEGONS

Carn amb salsa chimichurri	56
Conill escabechat al cava rosat	46
Guisat de pèsols amb ous escalfats	31
Llonces de porc amb samfaina de bolets	39
Peixet fregit	53
Salmó al microondes	37
Taglín de vedella amb verdures, prunes i dàtils	40

## POSTRES I BEGUDES

Minicronuts casolans	48
Peres farcides amb mousse de castanyes	47
Pomes caramel·litzades	26
Taronges amb dàtils i menta	39
Whisky sour	61

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

Per entendre  
les receptes

## DIFICULTAT



fàcil



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



www.vbestudi.com



www.acmehosteleria.com



www.naturaselection.com

# FEM POPITAS?

NOVES POPITAS® PER EMPORTAR.



GAUDEIX-NE ON I QUAN VULGUIS.  
COM RECENT FETES!



SEGUEIX-NOS A...



[fb.com/sinpopitastefaltaalgo](https://www.facebook.com/sinpopitastefaltaalgo)



[@popitas](https://twitter.com/popitas)



[instagram.com/popitas\\_oficial](https://www.instagram.com/popitas_oficial)



[www.popitas.com](http://www.popitas.com)

# el nostre menú...



39



53



39



36

## Caràcter atlàntic

Es sabors del mar combinen a la perfecció amb les notes cítriques que aporta l'albariño, records de llimes i mandarines madures i flors de taronger.

- 39 Quiche de coliflor amb sèsam
- 36 Amanida de pop
- 53 Peixet fregit
- 39 Taronges amb dàtils i menta



MARTÍN CÓDAX  
Albariño. DO Rías Baixas 100% Albariño



31



23



47



31

## Força i frescor

Ric en matisos, ens porta records de fruita madura i un fons cremós. Té cos per aguantar bé el menú i la seva acidesa aporta frescor.

- 31 Xampinyons farcits de tonyina
- 23 Lasanya de carabassa
- 31 Gulsat de pèsols amb ous escalfats
- 47 Peres farcides amb mousse de castanyes



5 FINCAS RESERVA  
Castillo de Perelada. DO Empordà



28



33



37



48

## Aire de primavera

El caràcter fruitat del cava i les seves aromes de poma fusionaran molt bé amb la crema, perfumaran l'arròs i compensaran el greix natural del salmó.

- 28 Crema de poma amb porros
- 33 Arròs integral amb verdures i truita
- 37 Salmó al microondes
- 48 Minicronuts casolans



RESERVA BRUT NATURE  
Freixenet. DO Cava



A Caprabo et volem fer més lliure que mai, més lliure per escollir, per gaudir, per cuidar-te, per escollir la millor qualitat, més lliure per estalviar. Des que vam néixer ens mou la passió per fer-te la vida una mica millor cada dia. Aquest és el nostre compromís i amb el nostre decàleg estem convençuts que ho aconseguirem.



## DECÀLEG

art.  
**1**

Tot comprador té la llibertat de gaudir de la varietat i d'escollir el que més li agradi.

art.  
**2**

El comprador gaudirà de botigues més modernes.

art.  
**3**

S'estableix el dret per al comprador de triar en plena llibertat productes de la seva terra.

art.  
**4**

El comprador tindrà la llibertat de comparar la seva compra amb la competència i d'obtenir-ne el millor preu.

art.  
**5**

El comprador tindrà dret a gaudir de la millor selecció de productes frescos.

art.  
**6**

Es garanteix la llibertat del comprador de gaudir de productes pensats per a la seva salut i la dels seus.

art.  
**7**

El Meu Club Caprabo oferirà avantatges personalitzats i únics per al comprador.

art.  
**8**

El comprador serà lliure de comprar des de casa i de sentir-se com a casa a les nostres botigues.

art.  
**9**

El comprador exercirà el seu ple dret de satisfacció i total llibertat.

art.  
**10**

Un comprador lliure és un comprador feliç.

els 5 sentits de...

# Carme Ruscalleda\*



**GUST** Dolç, salat, amarg, àcid... Quin és el gust que més t'atreu? Tots m'agraden, però trio l'àcid.

**Digue'm un ingredient català i un japonès que t'agradi pel seu gust.** De producte català trio l'oli d'oliva, considero que és un producte fantàstic i polivalent. De producte japonès, les fulles de shiso, perquè tenen un sabor perfumat i acidulat que m'atrau. Podem gaudir de les fulles de shiso en una amanida, amb embotits, amb peix cru, en una sopa o en un rostit.

**Al teu restaurant al Japó, has hagut d'adaptar els teus plats als paladars dels nipons?** No, de cap manera. L'atractiu del restaurant és, precisament, que hi oferim cuina mediterrània. A la ciutat de Tòquio som exòtics, per això hem de continuar apostant per l'atractiu que això representa, encara que actualment a la nostra cuina hi ha moltes influències i inspiracions japoneses.

**OLFACTE** Hi ha alguna aroma de la teva infància que records d'una manera especial? Recordo de petita l'aroma fresca d'una planta gran de Marialluïsa a la vinya de casa meva. La canalla a l'hora de berenar ens asseiem davant la

planta que envaïa amb el seu perfum tot l'espai.

**Quin paper té l'olfacte a la teva cuina?** Molt important! Defenso que un plat cuinat, a més a més de ser bonic de presentació, també ha de mantenir les aromes dels productes que el componen.

**OÏDA** Quins sons prefereixes escoltar per treballar?

Treballem només amb el so propi i característic de la cuina.

**I les sardanes, per treballar o gaudir?** La música de les sardanes em dóna molta energia i bon rotllo. A casa meva ens agraden a tots, per això és ben normal i corrent gaudir d'un diumenge familiar amb fons de música de sardanes.

**TACTE** Hi ha algun aliment que et sedueixi pel seu tacte?

M'agrada molt el tacte, la forma, el color i el gust de les cireres. Trobo que són fantàstiques!

**VISTA** Creus que és certa la frase "es menja pels ulls"?

Quan ens disposem a menjar, el primer sentir que actua es el visual, per això penso que sí, "comencem a menjar pels ulls".

**Quan cuines a casa, quin tipus de plats prepares?** Cada vespre faig el sopar per al meu marit i per a mi. Acostumo a fer cuina molt vegetariana, però els dies de festa, quan rebo la família, m'agrada fer plats tradicionals, com ara suquets, rostits, escudelles i carns d'olla, canelons o arròs a la cassola.

\* De formació essencialment autodidacta, Carme Ruscalleda ha sabut arribar al cim de la gastronomia gràcies a la seva cuina inspirada en els sabors del mar Mediterrani i en la exquisida horta del Maresme. Actualment té set estrelles Michelin: tres estrelles pel seu restaurant Sant Pau de Sant Pol de Mar, dos pel barceloní Moments y dos pel seu restaurant al Japó. Restaurant Sant Pau. Carrer Nou, 10 Sant Pol de Mar (Barcelona). Per reserves: 93 760 06 62.

## Canvia els teus punts per euros

Amb la targeta El Meu Club Caprabo tot són avantatges. Cada cop que la facis servir, acumularàs punts que podràs bescanviar per euros directament a caixa.

A Caprabo, sempre pensant en fer-te la vida més fàcil, hem donat una passa més en el nostre compromís amb l'estalvi. Des del passat mes de juny, hem implantat un benefici pioner al sector de la distribució alimentària que t'anirà molt bé per a la teva butxaca: canviar els punts per euros directament a caixa. Es tracta d'un descompte directe, fàcil i còmode, que no requereix cupons ni vals de descompte. Podràs fer servir el descompte quan hagis acumulat un



mínim de 300 punts (3€). Recorda que per ser client Or aconseguiràs 6 punts per cada 4 euros de compra.

El programa de punts per euros se suma a la resta d'avantatges habituals de la targeta El Meu Club Caprabo, com els preus exclusius o els avantatges especials per a famílies nombroses.

## LES XIFRES

- Des del mes de juny, s'han canviat **650 milions de punts**, la qual cosa suposa **més de 6,5 milions d'euros d'estalvi** per als nostres clients.
- Durant el primer mes, **més de 300.000 clients** van bescanviar els seus punts.
- **Més del 85% dels nostres clients** han valorat molt positivament aquesta iniciativa.

**ETS UN PUNTÀS!**



## ESPECIAL FAMÍLIES NOMBROSES

ET DONEM UN **5% DE DESCOMPTE MÉS!**

Aprofita tots els avantatges d'estalvi de la teva targeta El Meu Club Caprabo per a famílies nombroses.



Les famílies nombroses sempre tenen moltes despeses i, per aquest motiu, posem tota la nostra energia perquè el cistell de la compra et surti cada cop més barat. A més de convertir-te en client Or automàticament i veure com es **tripliquen els punts** de les teves compres només per presentar la teva targeta El Meu Club Caprabo, et sorprenem amb una nova iniciativa: a principis de mes et **tornerem en punts el 5% del total de les teves compres del mes anterior** (amb una compra mínima de 200€ mensuals). I podràs bescanviar-los directament a caixa a la teva propera compra!

**Ja tenim més de 8.000 famílies nombroses registrades. T'hi apuntes?**

## Altres avantatges

1. Et farem un regal d'aniversari.
2. Rebràs gratuïtament la revista Sabor...
3. Et portem la compra a casa gratis (consulta al teu Caprabo habitual o a [www.caprabo.com](http://www.caprabo.com)).
4. Regalem dues canastretes per al nou membre de la família ([www.caprabo.com/benvingutnado](http://www.caprabo.com/benvingutnado)).

## Donar-se d'alta és molt fàcil

Truca'ns al **902 11 60 60** i dona'ns el teu número de carnet de família nombrosa.

## agenda

### ★ DIA DEL PEBROT DEL PIQUILLO

DEL 3 AL 5 D'OCTUBRE

Lodosa dedica una festa al seu producte més preuat: el pebrot del piquillo. La localitat s'omple de parades d'alimentació, s'hi ofereixen **degustacions de pinchos i vi i se celebren concursos tradicionals com el d'enfilar pebrots**. També s'organitza el Mercat del Piquillo, amb casetes dels conservers locals inclosos a la Denominació d'Origen, una parada de pebrots rostits i tallers per als nens.

### ★ FIRA DE L'OLI

DEL 14 AL 15 DE NOVEMBRE

La Plaça de la Llibertat de Reus (Tarragona) es torna a engalanar, els dies 14 i 15 de novembre, per acollir la Fira de l'Oli DOP Siurana, un certamen organitzat per l'Agència de Promoció de Reus, el Consell Regulador de la DOP Siurana i la Unió Agrària Cooperativa de la ciutat. **A més de presentar l'oli de la nova campanya, amb motiu de la fira també se celebren d'altres activitats relacionades amb l'olivera, l'oliva i l'oli d'oliva verge extra.**

### ★ CONCURS DE TAPES

NOVEMBRE

A La Rioja se celebra, en el marc del programa *El Riojaj los 5 sentidos*, una nova edició del seu popular concurs de tapes. **Els bars que hi participen serviran al públic les tapes presentades al concurs com a mínim durant tots els caps de setmana del mes de novembre.** Els noms del guanyador i dels finalistes es desvetllaran el dia 29 de novembre al Centro de la Cultura del Rioja. A més, el públic també podrà votar la seva tapa preferida per Internet.

## exercici

### Córrer allarga la vida

El Col·legi Americà de Cardiologia, en col·laboració amb diferents investigadors d'universitats d'Iowa, Louisiana i Columbia, ha arribat recentment a la conclusió que **la gent que surt a córrer normalment viu, com a mitjana, tres anys més** que la que no ho fa. De tota manera, tampoc no cal córrer maratons. Només corrent més de 5 minuts al dia ja disminueix el risc de mort per problemes del cor. Per arribar a aquesta conclusió, els investigadors van estudiar i controlar, durant 15 anys, l'historial mèdic de més de 55.000 adults, amb una edat mitjana de 44 anys.

## seguretat alimentària

### Evitar la propagació de bacteries



L'Agència de Seguretat Alimentària britànica (FSA) ha enviat un **avis a la població perquè deixi de rentar el pollastre o la carn d'au crua** abans de coure-la per evitar la propagació de bacteries.

Les noves dades de l'FSA demostren que el 44% dels britànics sempre renten el pollastre amb aigua abans de cuinar-lo, però aquesta és una pràctica perillosa ja que, segons adverteix l'FSA, "pot provocar exquixades d'aigua que facin passar les bacteries a les mans, al taulell o als estris de cuina".

## alimentació

### Oli d'oliva verge, tot són virtuts

Pilar de la dieta mediterrània, l'oli d'oliva verge extra és, segons la comunitat científica i en el marc de tota la gamma d'olis d'oliva que podem trobar al mercat, **el més preuat pels seus beneficiosos efectes sobre la nostra salut**. A la tardor, quan l'oli acabat d'elaborar surt dels molins, es pot adquirir **oli d'oliva extra verge sense filtrar** d'última collita.

Més aromàtics, intensos i de gust lleugerament picant, aquests olis que es troben en estat pur contenen en la seva composició més polifenols, substàncies amb propietats antioxidants. De tota manera, també cal tenir en compte que els olis filtrats presenten un aspecte net i transparent, mentre que els olis que no han estat filtrats són una mica més tèrbols i densos. A més, l'oli filtrat és molt més estable, es manté durant més temps en bones condicions i no perd cap de les seves característiques físico-químiques ni organolèptiques.

## LLIBRES

### El arte de la cocina francesa

864 pàgines; Debate Editorial. Preu 36,90 euros

La xef nord-americana Julia Child, formada a la refinada acadèmia *Le Cordon Bleu* de París, va revolucionar la manera de cuinar a les llars de tot el món gràcies al seu llibre *El arte de la cocina francesa*. Ara, cinquanta anys després, podem gaudir d'aquesta obra clàssica traduïda al castellà.



# Pants tan cómodos como tus vaqueros

**30% MÁS FINOS. 100% SEGURIDAD DE SIEMPRE.**

Los **Nuevos** TENA Pants con ConfioFit™ son hasta un 30% más finos. Así consiguen una adaptación perfecta a los contornos de tu cuerpo, haciéndolos más discretos a la vez que cómodos. Y todo ello con la protección TENA Pants de siempre.

91%\* de las personas que han probado los nuevos TENA Pants confían en ellos.

Como ellas, pruébalos ahora y disfruta desde hoy de la libertad que te ofrecen.

Cumple con la normativa de productos sanitarios.

\*Datos referentes a un estudio Millward Brown hecho sobre 200 personas en España que utilizan ropa interior desechable tipo Pants (Febrero 2014).

**91%\***  
confía en  
**TENA  
PANTS**



 PRODUCTO UNISEX

**Llama al 900 816 074 o visita [www.TENA.es](http://www.TENA.es) y solicita tu muestra gratuita.**

# La parella perfecta

Aquestes tres combinacions de sabors, amb un vi licorós, un cava o una cervesa, t'encantaran. Tasta-les!

## FUSIÓ DE CONTRASTOS

El caràcter salat i potent del Rocafort es matisa al contacte amb vins negres licorosos com l'oporto tawny, que oferirà una dolçor continguda.

### LA MILLOR SITUACIÓ:

Tasta'l amb algú a qui no li agradi el formatge blau.

FORMATGE  
ROCAFORT  
PRÉSIDENT  
100 g

OPORTO  
TAWNY  
DOS SANTOS



## MOMENT DE PLAER

Pel seu caràcter greixós, la sobrassada agrairà l'acompanyament d'un cava molt sec que gairebé no porti sucre, com un brut nature o un extra brut.

EL ZAGAL  
SOBRASSADA  
ETIQUETA  
NEGRA 200 g

RAIMAT  
BRUT NATURE  
CHARDONNAY  
IXAREL·LO

### LA MILLOR SITUACIÓ:

Per sorprendre la teva parella amb un aperitiu diferent.



## PROST!

Un clàssic entre les cerveses, lleugera i d'escuma elegant, que harmonitzarà perfectament amb un embotit suau amb sabors tradicionals d'Alemanya.

### LA MILLOR SITUACIÓ:

Un brunch de diumenge rematat amb fruita i cafè.

CERVENA  
PAULANER  
ORIGINAL  
MÜNCHNER  
HELL

SCHARA  
SALSITXES  
FRANKFURT  
NATURALS





DENSA, CREMOSA,  
DULCE Y LISTA EN  
CINCO MINUTOS!



### GNOCCHI DE PATATA GRATINADOS CON PASSATA MUTTI

#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 600 GR DE GNOCCHI DE PATATA
- 250 GR DE PASSATA MUTTI
- 50 GR DE CEBOLLA PICADA
- 5/6 HOJAS DE ALBAHACA
- 4 CUCHARADAS SOPERAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- 100 GR DE MOZZARELLA

DORAR LA CEBOLLA CON ACEITE, AÑADIR PASSATA MUTTI Y COCER DURANTE 5 MINUTOS. HERVIR LOS GNOCCHI EN AGUA HIRVIENDO CON SAL DURANTE 6/7 MINUTOS, DESPUÉS COLARLO Y SALTEAR DURANTE 2 MINUTOS. SERVIR LOS GNOCCHI EN UN PLATO CON MOZZARELLA EN LA PARTE SUPERIOR (CORTADA EN PEQUEÑOS DADOS) Y GRATINAR EN EL HORNO A 250° DURANTE 2 MINUTOS.



*F. Mutti*

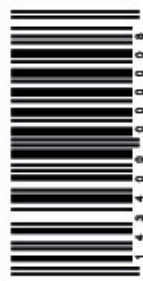
WWW.MUTTI-PARMA.COM

DESCUBRA POR QUÉ MUTTI  
ES LA MARCA NÚMERO 1  
EN ITALIA. PRUÉBELO!  
MUTTI. SOLAMENTE TOMATE.

PRESENTANDO LA TARJETA MI CLUB CAPRABO DEL  
20 DE SEPTIEMBRE AL 29 DE NOVIEMBRE, OBTENDRÁS  
UN 20% DE DESCUENTO EN LA COMPRA DE UNO DE  
LOS PRODUCTOS DE LA GAMA MUTTI.

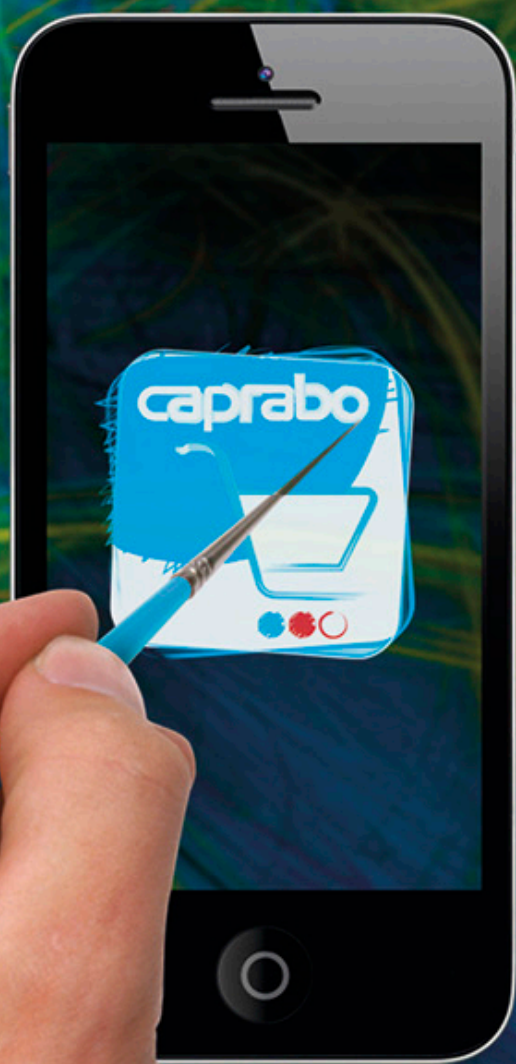


CUPÓN  
DESCUENTO **20%**



# LA TEVA COMPRA MÉS LLITURE

Nova app de  
Capraboacasa,  
més fàcil i ràpid  
siguis on siguis.







**Destaquem a les teves llistes personals els productes en oferta**



**Accés ràpid a les teves promocions i ofertes**



**Pagament còmode i segur**



**Buscador millorat**

**Possibilitat de guardar la teva targeta**

**A MÉS, TENS TOTS ELS AVANTATGES DE CAPRABOACASA.COM:**

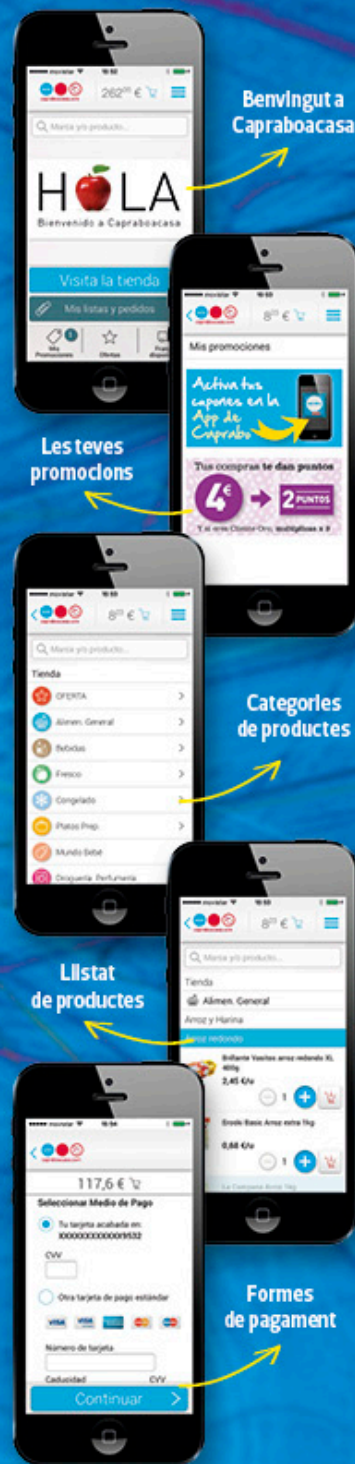
Àmplia zona de cobertura i horaris de lliurament

• Rapidesa i qualitat de servei

• Ofertes exclusives

• Obtenció de punts a les compres

• Despeses d'enviament gratuïtes per a clients or a partir de 100€ de compra



Benvingut a Capraboacasa

Les teves promocions

Categories de productes

Llistat de productes

Formes de pagament

**PROMOCIÓ ESPECIAL!**

**5€**

**de descompte a la teva primera compra, fins al 31 d'octubre. NO T'HO PERDIS!**



Disponible en el **App Store**

ANDROID APP ON **Google play**



capraboacasa.com





## Coliflor



La coliflor s'ha de rentar just en el moment de consumir. Per rentar-la correctament, primer cal tallar la base i arrencar les fulles per, tot seguit, separar les branquetes d'inflorescències i rentar-les bé.

Tot i que la podem trobar durant tot l'any, la coliflor es troba al seu millor moment entre els mesos de setembre i gener. S'aconsella escollir aquells exemplars que presentin un aspecte net, amb les inflorescències compactes i les fulles verdes i tendres. Gràcies al seu alt percentatge en aigua i al seu escàs contingut energètic, és una verdura idònia per a les dietes de control de pes, tenint en compte el mètode de cocció i els amaniments emprats. A més, per la seva aportació en fibra, resulta saciant i redueix la gana. El consum de coliflor també afavoreix l'eliminació de líquids de l'organisme i, per tant, és beneficiós en cas d'hipertensió i retenció de líquids. És rica en vitamina C, àcid cítric (que potencia l'acció beneficiosa d'aquesta vitamina) i substàncies antioxidants naturals.

En el seu  
**millor**  
moment

## PRODUCTES de TEMPORADA

setembre • octubre • novembre

### VERDURES

- Albergínia
- Coliflor
- Espinacs
- Patata
- Api
- Cols de Brussel·les
- Mongeta verda
- Carabassa
- Créxens
- Moniato
- Carxofes

### FRUITES

- Alvocat
- Granada
- Plàtan
- Aranja
- Kiwi
- Poma
- Caqui
- Llimona
- Raïm
- Codony
- Mandarina
- Xirimoia
- Dàtil
- Pera

### CARNS I PEIXOS

- Ànec
- Congre
- Sardina
- Tonyína
- Guatlla
- Orada
- Sorell

## Orada

Molt apreciada gastronòmicament per la seva carn blanca, compacta, saborosa i aromàtica, l'orada (també anomenada daurada o moixarra) necessita coccions senzilles i, per això, és preferible cuinar-la a la graella, al forn, al vapor o a la sal, tot i que també es pot fer servir en calderetes de peix. Pel seu contingut moderat de greix i baixa aportació energètica, si es cuina de manera senzilla i amb poc greix, és adequada en dietes d'aprimament. Rica en potassi i fòsfor, destaca per la seva riquesa en vitamines del grup B, especialment en niacina o vitamina B3 i B12.





Les fulles dels espinacs s'han de rentar intensament sota el raig d'aigua per eliminar les restes de terra i sorra.

## Espinacs

Cruxents, verds i molt versàtils, els espinacs destaquen per les seves interessants propietats per a la salut. Molt rics en aigua i fibra, presenten quantitats elevades de provitamina A i de vitamines C i E, totes d'acció antioxidant. A més, són una molt bona font de vitamines del grup B, com folats, B2 i B6. Pel que fa al seu contingut en minerals, els espinacs contenen potassi, calci, magnesi i sodi. Deliciosos tant crus com cuinats, els espinacs es poden incloure en una gran varietat de plats. En amanides, conserven totes les seves propietats nutricionals, però també es poden preparar bullits, fregits, saltats...



Per preparar un batut desintoxicant, barreja un manat d'espinacs frescos amb una poma, un cogombre i una cullerada de llavors de lli. Afegeix-hi aigua al gust i bat-ho bé.

Amb l'arribada de la tardor, ve de gust passar més temps a casa i preparar plats amb els productes més deliciosos de la temporada. Val la pena comprar espinacs, coliflor, orada, caquis...

## Curri

De gust molt fort i picant, i amb una aroma molt marcada, el curri és un condiment d'origen indi, barreja de diferents espècies, que cada cop s'empra més a la cuina occidental. Segons els experts, gràcies a la cúrcuma, un dels seus components, ajuda a reduir la inflamació de les articulacions, a millorar la memòria i les digestions, a lluitar contra el sobrepès... També pot enfortir el sistema immunitari.



## Caqui

El caqui té un aspecte semblant al d'un tomàquet. La seva pell és llisa i prima, de color groguenc o ataronjat, i la seva polpa, del mateix color, pot ser gelatinosa, compacta o, fins i tot, dura, en funció de les diferents varietats. Quan encara no ha assolit el punt de maduració, aquesta fruita és massa astringent i no es pot menjar, degut al seu contingut en substàncies tànniques. En canvi, quan el seu aspecte és tou i polpós és quan resulta més saborosa. El seu gust recorda a una barreja entre préssec, albercoc i pera molt suau. Molt adequada en casos de desnutrició, anèmia i per a les dones embarassades, pel seu contingut nutritiu, el seu color ataronjat denota una gran riquesa en vitamina A, molt important per protegir la pell i la vista. També destaca la seva aportació en vitamina C i potassi.

Assaborir un caqui quan es troba ben madur, tallat per la meitat i a cullerades, és un autèntic plaer. Es pot menjar amb nata, amb iogurt...



1 producte, 2 receptes

# Moniato

Rics en hidrats de carboni i amb un alt contingut en vitamines, els moniatos ara es troben al seu millor moment. Incorpora'ls a la teva dieta!

## COMPRAR AMB ENCERT

Cal escollir els exemplars d'aspecte ferm, perquè és un producte molt fràgil. Un cop a casa, convé emmagatzemar-los en un lloc fresc, sec, fosc i ben airejat. D'aquesta manera, es poden conservar fins a deu dies a casa.

## DOLÇ I ENERGÈTIC

Amb una composició nutricional similar a la patata, el moniato destaca pel seu contingut en potassi, betacarotens i en hidrats de carboni, que el converteixen en un aliment molt energètic.

## CUINAR AMB MONIATO

Aquest tubercle sempre es consumeix cuinat, ja que cru és indigest. A la cuina, normalment rep el mateix tracte que la patata i, per tant, es pot preparar fregit, saltat, a la planxa, bullit o al forn. Gràcies al seu gust dolç, molt suau, el moniato es pot fer servir en elaboracions salades, a les quals hi aportarà el seu interessant gust com a contrapunt, o dolces. Preparat en forma de puré, combina molt bé amb les carns, sobretot amb la de porc.



### XIPS DE MONIATO

Renta els moniatos i talla'ls a rodanxes ben fines, amb l'ajut d'una mandolina o d'un ganivet ben esmolat. Distribuïx les rodanxes sobre una safata de forn, pinta-les amb una mica d'oli i enforna-les fins que quedin daurades i cruixents, uns 10 minuts. Deixa les xips sobre una graella perquè es refredin i salpebra-les. Si vols, les pots empolsar amb espècies: canyella, nou moscada...



### PURÉ DE MONIATO

Pela els moniatos i fes-los coure en aigua salada durant uns 15 minuts. Xafa la polpa amb una forquilla i prepara el puré. Salpebra-ho i serveix-ho com a acompanyament per a qualsevol recepta. Amb aquest puré també es poden preparar delicioses croquetes. Barreja el puré amb formatge mozzarella, julivert picat i all en pols. Forma boletes, arrebossa-les amb farina, ou i pa ratllat i fregelx-les en oli abundant.

Gràcies al seu elevat contingut energètic, el moniato és adequat per a nens i persones que fan un esforç físic important.



NO HAS DE SER UN  
EXPERT UN VERDURES

NOMÉS HAS DE

— SABER —  
ESCOLLIR



EMPORTA'T SEMPRE LES DE MILLOR QUALITAT

NOVA CAMPANYA A LA TV SETEMBRE / OCTUBRE 2014.

**0,50€**  
**DESCOMPTE**

Cupó descompte immediat presentant la Targeta El Meu Club Caprabo, per la compra de Verdura Bàsica 750g. Descompte no acumulable a altres promocions. Promoció vàlida exclusivament en els Supermercats Caprabo. De l'1 de Setembre al 31 d'Octubre de 2014.





el meu sabor Rubén

# Ochandiano

Inquiet i amb el cap sempre ple d'idees i projectes, Rubén ens parla de les seves darreres feines i ens descobreix la seva gran personalitat.

Text Rosa Mestres/Ana Blanca Fotografia NouPhoto/Pablo Sarompas

## M'atreu conèixer el treball de tots els departaments que intervenen a una pel·lícula o espectacle.

Malgrat la seva joventut, té 33 anys, Rubén és un actor amb un gran currículum. Considerat un dels millors de la seva generació, va començar fent sèries de televisió, com *Médico de familia* o *Al salir de clase*, i tot seguit va fer el salt a la gran pantalla. Al llarg de la seva carrera, ha participat a més de 15 pel·lícules, ha treballat al teatre, com a actor i director, i ha escrit dos llibres: *Historia de amor sin título* (2012) i *¡Animal!* (2014). Actualment acaba de finalitzar el rodatge de la seva darrera pel·lícula *Le sanctuaire*.

**Des de principis del 2014 fins ara, has dirigit una obra de teatre escrita per tu, has escrit un llibre, has filmat dues pel·lícules... Com t'organitzes per arribar a tot?**

La veritat és que no n'hi ha per tant. Un ésser humà treballa de dilluns a divendres, vuit hores diàries i, de vegades, els dissabtes pel matí. Això és el que jo faig, treballar. A més, pensa que amb la crisi s'han rebaixat tant els temps de producció que, ara mateix, una pel·lícula l'acabes en un mes i mig i segueix tenint molta disponibilitat. El dia té moltes hores i jo reconec que sóc força inquiet. Tinc temps per a tot... i per fer moltes altres coses!

**Què és l'últim que has fet?**

L'últim mes he estat dedicat fonamentalment a treballar, a estudiar i a preparar el rodatge de *Le sanctuaire*, que és una tv movie, de producció francesa, que acabo de rodar. La veritat és que es tracta d'un guió molt ben escrit i explica una història que és curiós que sigui França qui l'expliqui. Parla del moment, als anys 80, en què el govern francès va passar de tenir refugiats els exiliats d'ETA a il·legalitzar-los i convertir-los en terroristes. El meu personatge és apassionant. >>>



CUINA: MICHELLE NERY; FOTOGRAFIA: NOU PHOTO; ESTILISME: ROSA BRAMONA

## Lasanya de carabassa



fàcil

1 a 3 €

35'

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 ceba
- 450 g de carabassa tallada a daus
- 20 ml d'aigua
- 12 plaques de lasanya precuities
- 200 g de formatge mozzarella ratllat
- 100 g de formatge parmesà
- 100 g de brots d'enciam variats
- 1 rajolí d'oli d'oliva suau
- Sal i pebre

### Per a la beixamel

- 10 g de mantega
- 1 cullerada de farina de blat
- 200 ml de llet
- Un pessic de nou moscada
- Sal i pebre blanc

### ELABORACIÓ

**1.** Pela la ceba, talla-la a dauets i fregeix-la a un cassó amb unes gotes d'oli uns 10 minuts. Afegeix-hi la carabassa, remena i sofregeix una mica amb la ceba. Tot seguit, aboca-hi l'aigua, salpebra-ho i tapa-ho. Quan la carabassa estigui tendra, treu-lo del foc i aixafa-ho amb una forquilla fins que quedi un puré. Reserva-ho.

**2.** Deixa les plaques de lasanya a remull en aigua calenta el temps que indiqui el fabricant. Deixa-les escórrer.

**3.** Per a la beixamel, escalfa la mantega a un cassó, afegeix-hi la farina i fes-la enrossir 2 minuts, amb compte perquè no es cremi. Afegeix-hi la llet i fes-la coure uns 3 o 4 minuts. Salpebra i afegeix-hi la nou moscada.

**4.** Munta per capes les plaques de lasanya, el puré de carabassa, la beixamel i la mozzarella fins obtenir tres pisos. Acaba amb el parmesà. Escalfa el forn a 180 °C, introdueix-hi la lasanya i enforna-la 20 minuts. Treu-la del forn i serveix-la amb l'amanida.

“ De sobte, una història va prenent força en mi i apareix la necessitat de treure-la fora. ”

» Com es presenta aquesta segona meitat de l'any?

D'una banda, marxo dos mesos a París per seguir estudiant francès i, de l'altra, seguirem amb la feina de la companyia de teatre *La Querente*.

Durant aquest any també has rodat *Vulcania*, explica'm de què tracta i quin és el teu paper.

Parla del perill del poder i de com es pot enganyar i sotmetre el poble, perquè cregui allò que el poder vol que cregui. És una pel·lícula mig futurista. Té una història d'amor, intriga, aventura... Quan vaig llegir el guió, no recordava res. És una història molt particular.

Com ha anat amb José Skaf, que debutava com a director?

Molt bé. És un home interessantíssim. Jo crec que la gent que es mostra receptiva a escoltar propostes i a modificar la idea original en funció d'allò que proposa el seu equip, té una gran seguretat en ella mateixa admirable. I el José ha estat molt obert i molt receptiu. He gaudit molt! Suposo que l'any 2015 ja la podreu veure.

Tu mateix has dirigit, en altres ocasions. Per què vas decidir donar el salt a la direcció?

D'una banda, per la necessitat d'explicar les meves històries i, de l'altra, perquè sóc una persona molt curiosa i sempre m'ha cridat l'atenció conèixer la feina de tots els departaments que intervenen a una pel·lícula o a un espectacle. A més, crec que el fet de dirigir m'ha convertit en un actor menys conyàs. Abans tenia tendència a ficar-me en tot i ara sé que l'equip ha d'estar al servei del director.



I què em pots dir del finançament de pel·lícules mitjançant el crowdfunding. Tu mateix vas estar involucrat en un projecte d'aquest tipus, veritat?

Nosaltres vam aconseguir els diners que necessitàvem per al projecte, però penso que el crowdfunding impulsa a un cert amateurisme i, per tant, considero que no és la meua via. Aprofito per deixar clar que, per motius personals, he retirat el meu nom de tots els aspectes del resultat final d'aquest projecte

Parlem de la teua faceta d'escriptor. D'on treus la inspiració?

Jo no sóc escriptor i no tinc la disciplina per fer-ho. Si em poses enfront d'una pàgina en blanc amb la tasca i el compromís de lliurar un material, segur que em bloquejo. Escric per la necessitat d'explicar una història concreta. De sobte, una història va prenent força en mi i apareix la necessitat de treure-la fora.

Què fas per relaxar-te?

Esport. Tant si estic treballant com si no, sempre em guardo una estona al dia per nedar un quilòmetre. Ho necessito. M'ajuda a dormir, fa que el meu cap funcioni millor... També vaig en bici. És el meu mitjà de transport habitual. Realment, en la natació i la bici he trobat els meus esports.

I t'agrada cuinar?

M'agrada cuinar per compartir, però per a mi sol em costa una mica. El que que faig és preparar-me un bon esmorzar. Em faig un súper suc amb la liquidadora. Hi poso de tot: pinya, gingebre, meló, pastanaga, llimona, api... Després, em prenc unes torrades amb tomàquet, un cafè amb llet... Per dinar faig coses molt bàsiques: amanides, pollastre a la planxa... Abans, quan tenia form —a la meua casa d'ara no en tinc—, cuinava plats molt bons. I la veritat és que sóc força manyós. Preparava pastís de pastanagues, peix al forn... La pasta m'encanta i la meua lasanya de carabassa... és boníssima!



ja en **caprabo**  
prova la primera  
gamma especialitzada en:

amb **EROSKI**

Troba-la  
en la secció **VIDA SANA**  
del teu Caprabo  
més proper.

# Control glucosa



Tota l'experiència de **PASCUAL** en  
nutrició i d'**ESTEVE** en salut



Taula d'equivalències

Estàndard **DiaBalance**



Gràcies a la **reducció** en  
hidrats de carboni  
i **càrrega glucèmica**,  
contribueix a **normalitzar** les  
quantitats que es poden prendre  
en cada menjar.

Més informació a:  
[www.diabalance.com](http://www.diabalance.com)

# P cuinar amb nens

# Pomes,

# sanes i molt bones

Si vols sorprendre els petits de la casa amb dos plats fets amb sucoses pomes, fixa't en aquestes receptes pensades especialment per a ells.

Segur que els agradaran!

**Cuina** Michelly Nery  
**Fotografia** NouPhoto  
**Estilisme** Rosa Bramona



## Pomes caramel·litzades



mitjana 1 a 3 € 20'  
+ repòs

### INGREDIENTS PER A 8 POMES

- 8 pomes Gala
- 440 g de sucre
- 220 ml d'aigua
- 8 gotes de colorant alimentari

### ELABORACIÓ

**1.** Renta totes les pomes sota l'aigua, eixuga-les bé amb paper de cuina i punxa-les amb palets de gelat. Reserva-les.

**2.** Disposa l'aigua en un cassó, afegeix-hi el sucre i dilueix-lo. Posa-ho a escalfar i afegeix-hi el colorant alimentari. Quan arrenqui el bull, compta uns 9 o 10 minuts. Treu-lo del foc i segueix remenant uns instants.

**3.** Agafa les pomes pel palet i submergeix-les al caramel,

d'una en una. Col·loca-les a una superfície llisa i neta. Deixa-les reposar durant uns 45 minuts o fins que s'eixuguin del tot les pomes.

### SUGGERIMENT

Per saber si el caramel està fet, introdueix una cullereta al cassó amb el sucre i l'aigua, treu-la i aboca una gota en un got d'aigua. Si el caramel s'endureix en entrar a l'aigua, ja està al punt.





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 ▶ Molt versàtil

Crua, cuita o al forn, la poma és una de les fruites preferides pels nens. Es pot menjar sola, com a fruita de taula o com a ingredient de nombrosos plats. Pot formar part d'amanides, salses, guisats... O ser la protagonista principal de pastissos, bunyols, compotes...



## POMES

Ideal per incloure a la dieta diària dels nens i dels adults, la poma és, des del punt de vista nutritiu, una de les fruites més completes que existeixen. Amb un alt contingut en aigua, també aporta sucres (principalment fructosa), vitamines (C i E), minerals (potassi) i substàncies antioxidants. La poma és coneguda per la seva acció reguladora intestinal. Si la mengem crua i amb pell, és útil per tractar l'estrenyiment i, si la mengem pelada, ratllada i enfosquida, resulta astringent.





## Crema de pomes amb porros



fàcil 1 a 3 € 40'

### INGREDIENTS PER A 4

- 2 pomes Golden
- 1 culleradeta de comí en pols
- 1 culleradeta d'all mòlt
- 2 porros
- 1 patata
- 1 pastanaga
- 20 g de mantega
- 300 ml de brou de pollastre
- 60 ml de llet evaporada
- Oli d'oliva per fregir

### ELABORACIÓ

**1.** Preescalfa el forn a 180 °C. Renta les pomes, pela-les i talla-les a grills. Disposa els grills de poma a una safata de forn i amaneix-los amb una mica d'oli d'oliva, el comí en pols i l'all mòlt. Introdueix-los al forn durant uns 25 minuts o fins que els grills s'enrosseixin. Reserva'ls.

**2.** Renta un dels porros, pela la patata i raspa la pastanaga. Tot seguit, pica el porro i talla la



TACÉS: NATURA CASA

patata i la pastanaga a trossets.

**3.** Escalfa la mantega a un cassó i fregeix el porro durant uns 5 o 6 minuts. Afegeix-hi els trossets de pastanaga i de patata i fes-los enrossir durant uns minuts. Aboca-hi el brou de pollastre i deixa-ho coure durant uns 15 minuts o fins que les verdures

estiguin toves. Tot seguit, afegeix-hi la llet evaporada i deixa-ho 5 minuts més.

**4.** Treu el brou amb verdures del foc i afegeix-hi les pomes fetes al forn. Tritura-ho tot bé fins que quedi una crema fina i homogènia.

**5.** Renta el porro restant, talla'l

a la juliana i fregeix-lo a una paella amb abundant oli d'oliva. Deixa'l escórrer sobre paper de cuina perquè el porro deixi anar tot l'oli.

**6.** Disposa la crema de poma i verdures a un plat o a una tasetta i afegeix-hi els porros fregits per sobre.



# DESCOBREIX ELS MILLORS SABORS DE LA TERRA I DEL MAR

Si t'agrada la gastronomia i el vi, no et perdis tot allò que la província de Barcelona té per a tu. A quatre passes de la capital, hi ha un món que ni t'imagines. Conreus que ofereixen les fruites i verdures més gustoses, camps on pasten les millors ramaderies, vinyes centenàries de les quals neixen vins altament qualificats, pobles mariners on trobar una gran varietat de peixos i mariscs...

**No t'ho pensis més i vine a la província de Barcelona. Descobriràs un territori on podràs trobar, i tastar, els millors productes de la terra. T'animes?**



Festa de la Verema a Alaió - Plaça Parxada de Bogà - Ulls de Vilanova i la Geltrú - Vinyes d'Enoturisme Penedès - Restaurant Sant Pau - Mató - Sant Sadurní d'Anoia.



[www.barcelonaesmoltmes.cat](http://www.barcelonaesmoltmes.cat)



@bcnmoltmes



BarcelonaEsMoltMes



**Barcelona  
és molt més**



**Diputació  
Barcelona**

receptes saludables

# Alimenta els teus cabells

Si a la tardor notes que et cauen més els cabells que de costum no et preocupis, en aquestes pàgines et proposem tres plats que t'ajudaran a mantenir uns cabells sans i macos.

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



ric en  
ZINC I  
COURE

## Guisat de pèsols amb ous escalfats



fàcil 1 a 3 € 20'

### INGREDIENTS PER A 4

- 150 g de costelles de porc tallades a daus
- 100 g de cansalada
- 1 ceba
- 2 grans d'all
- 1 kg de pèsols congelats
- 1 gotet de vi blanc
- 1 branquilló de julvert
- 1 branquilló de cortandre
- 1 fulla de llorer
- 1 gotet d'aigua
- 2 cullerades de llevat de cervesa
- 4 ous
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Escalfa un cassó, fregeix-hi les carns i reserva-les. Al mateix cassó, sofregeix la ceba i l'all, ambdós tallats a daus petits. Torna a posar-hi les carns i fregeix-les uns minuts més.

**2.** Incorpora-hi els pèsols i el vi blanc. Deixa-ho evaporar durant uns minuts. Afegeix-hi les espècies i el gotet d'aigua, salpebra-ho i fes-ho coure durant uns 12 minuts o fins que els pèsols estiguin cuits. Uns 2 minuts abans d'acabar la cocció, afegeix-hi el llevat de cervesa i barreja-ho perquè s'integri bé.

**3.** Trencja els ous per sobre dels pèsols, tapa l'olla i deixa que els ous es coguin amb la mateixa escalfor. Serveix-ho de seguida.



ric en  
SELENI I  
COURE

## Xampinyons farcits de tonyina



fàcil 1 a 3 € 30'

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 pastanaga
- 1 ceba de Figueres mitjana
- 1 gra d'all
- ½ pebrot vermell
- ½ pebrot verd
- 2 ous durs
- 2 llaunes de tonyina en oli
- 2 cullerades de formatge parmesà
- 2 cullerades de llevat de cervesa

- 1 branquilló de julvert
- 12 xampinyons grans
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Raspa la pastanaga, pela la ceba i el gra d'all i talla'ls a dauets. Renta el pebrot vermell i el verd, eixuga'ls bé i talla'ls també a dauets.

**2.** Disposa un rajolí d'oli a una paella antiadherent i fregeix primer la ceba i, tot seguit, per ordre, l'all, els pebrots i la pastanaga. Passats uns 15 minuts, ratlla l'ou dur sobre les verdures i afegeix-hi la tonyina escorreguda. Remena bé perquè s'integrin tots els sabors. Deixa-ho al foc uns minuts i enretira-ho.

**3.** Preescalfa el forn a 180 °C. Barreja el formatge parmesà amb el llevat de cervesa i el julvert ben picat. Reserva-ho.

**4.** Renta els xampinyons, treu-los el peu i eixuga'ls. Farceix-los amb la barreja de verdures, tonyina i ou. Disposa'ls a una safata de forn i empolsa'ls amb la barreja de formatge parmesà. Fes-los coure uns 10 minuts. Serveix-los.

#### VALOR NUTRICIONAL

Energia 572,8 Kcal  
Proteïnes 31 g  
Hidrats de carboni 21,2 g; dels quals, simples 10,5 g  
Greixos 38,8 g; dels quals, saturats 13,5 g  
Fibra 19 g

#### VALOR NUTRICIONAL

Energia 240,4 Kcal  
Proteïnes 21 g  
Hidrats de carboni 6,25 g; dels quals, simples 5,75 g  
Greixos 14,6 g; dels quals, saturats 3,4 g  
Fibra 3,5 g



## NUTRICIÓ

# SALUT PER ALS TEUS CABELLS

Seguir una dieta equilibrada, en la qual es prioritzin els aliments d'origen vegetal i es redueixin els processats, és bàsic per conservar uns cabells sans durant més temps i prevenir la seva caiguda prematura. Segons l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA), els micronutrients que contribueixen al bon manteniment dels cabells són:

### 1 BIOTINA (VITAMINA B8)

Present al rovell de l'ou, la llet i els seus derivats, el llevat de cervesa i les vísceres.

### 2 COURE

Cereals integrals, llegums, peix, mariscs i nous.

### 3 SELENI

Rovell d'ou, germen de cereals, nous, pinyons, alls, mongetes verdes, xampinyons, peix i llevat de cervesa.

### 4 ZINC

Peixos, mariscs, carns, ous, llegums, cereals integrals i llevat de cervesa.

ric en  
ZINC I  
BIOTINA

## Pasta integral amb salsa de formatge i nous



fàcil



1 a 3 €



20'

### INGREDIENTS PER A 4

- 4 talls de pernil serrà
- Formatge parmesà ratllat
- Llevat de cervesa
- 400 g de pasta Integral
- 40 g de nous
- 1 branquilló de julivert

• 1 cullerada d'oli d'oliva

• Sal

### Per a la salsa de formatge

- 1 ceba
- 200 ml de nata per cuinar
- Formatge parmesà ratllat
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** En primer lloc, prepara la salsa de formatge. Pela la ceba, talla-la a trossets i sofregeix-la a una paella amb una cullerada d'oli. Quan estigui lleugerament enrossida, afegeix-hi la nata

líquida, les dues cullerades de formatge parmesà, sal i pebre. Remena bé tots els ingredients perquè s'integrin.

**2.** Col·loca els talls de pernil serrà a la paella amb una mica d'oli i fes-los enrossir uns minuts per cada costat fins que quedin ben cruixents.

Treu-los del foc i vés col·locant els talls sobre paper de cuina.

Talla'ls a trossets amb l'ajut d'unes tisores. Barreja dues cullerades de formatge parmesà amb dues de llevat de cervesa. Reserva-les.

**3.** Disposa al foc una olla amb aigua salada abundant i, quan estigui calenta, afegeix-hi la pasta.

Deixa-la bullir el temps indicat pel fabricant. Escorre-la.

**4.** Aboca la pasta a un bol, afegeix-hi la salsa de formatge, el pernil, les nous trossegades i una mica de julivert. Empolsa amb la barreja de formatge parmesà i llevat de cervesa. Serveix-ho.

### VALOR NUTRICIONAL

Energia 619,7 Kcal  
Proteïnes 24,4 g

Hidrats de carboni  
74 g; dels quals,  
simples 5,7 g

Greixos 25 g; dels quals,  
saturats 10 g

Fibra 12,4 g





## Arròs integral amb verdures i truita



fàcil



1 a 3 €



30'

### INGREDIENTS PER A 4

- 200 g d'arròs integral
- 100 g de pèsols
- 1 ceba tendra
- 2 grans d'all
- 1 pebrot vermell
- 150 g de bolets variats
- 100 g de brots de soja
- 30 g de cacauets
- 4 ous
- 1 rajolí d'oli d'oliva
- Sal i pebre molt

### ELABORACIÓ

- 1.** Fes coure l'arròs a una cassola amb abundant aigua el temps indicat pel fabricant. Quan faltin 10 minuts per al final de la cocció, afegeix-hi els pèsols. Disposa'ls a un escurridor i col·loca'ls sota el raig d'aigua freda perquè es refredin els ingredients. Reserva'ls.
- 2.** Pela l'all i la ceba, renta el pebrot i talla els tres ingredients a daus.
- 3.** Aboca un rajolí d'oli d'oliva a un wok o a una paella i sofregeix la ceba a foc alt. Un cop passat 1 minut, afegeix-hi l'all, el pebrot i els bolets tallats a tires fines. Salta-ho durant uns 2 o 3 minuts. Afegeix-hi l'arròs, els pèsols, els brots de soja i els cacauets. Salta-ho 1 minut més i reserva-ho.
- 4.** Disposa els ous a un bol, empolsa'ls amb un pessic de sal. Fes dues truites a una paella gran, amb unes gotes d'oli, perquè quedin ben fines. Enrotlla-les i talla-les amb unes tisores de cuina.
- 5.** Disposa l'arròs integral a una safata, afegeix-hi la truita enrotllada i serveix-lo.

vegetariana

# Arròs per a tots els gustos

T'ofereix una deliciosa recepta per gaudir en família, en la qual aquest cereal és el protagonista principal.

Cuina Michelly Nery Fotografia NouPhoto Estilisme Rosa Bramona



cuina fàcil

# Mongetes blanques, un gran recurs

## Mongetes blanques amb cloïsses



fàcil

1 a 3 €

12'

### ELABORACIÓ

**1.** Pela la ceba i el gra d'all i pica'ls a dauets. Renta el pebrot, eixuga'l i talla'la daus petits. Fregeix la ceba, el pebrot i l'all durant uns 4 o 5 minuts a una paella gran amb unes gotes d'oli d'oliva, afegeix-hi el vi blanc i les cloïsses i tapa-ho.

**2.** Quan les cloïsses es comencin a obrir, aboca-hi el brou de peix. Espera que comenci a bullir i afegeix-hi les mongetes blanques, rentades i escorregudes. Renta el julivert, eixuga'l bé i pica'l ben fi amb unes tisores de cuina.

**3.** Assaona-ho tot amb sal i pebre, afegeix-hi un pessic de pebre vermell i deixa-ho bullir durant 2 minuts. Tot seguit, empolsa-ho amb una mica de julivert picat i serveix el plat al moment.



### INGREDIENTS PER A 4

- 1 ceba • 1 gra d'all • 1 pebrot verd • 1 gotet de vi blanc • 500 g de cloïsses
- 1 got de brou de peix • 1 pot de mongetes blanques cuites
- 1 pessic de pebre vermell • 1 branquilló de julivert • Oli d'oliva • Sal i pebre



Mongetes  
blanques llargues  
(pes net: 1 kg).  
D'EROSKI basic.



Mongetes pintes  
(pes net: 1 kg).  
De Luengo.



Mongetes  
vermelles  
(pes escorregut:  
400 g).  
D'El Hostal.

Sempre convé tenir mongetes blanques EROSKI basic, seques o cuites, al rebost. A més de preparar amb elles plats molt bons i barats, ens aportaran grans dosis d'energia.

QUALITAT  
I PREU

Mongetes blanques  
cuites (pes  
escorregut: 400 g).  
D'EROSKI basic.



## Hamburgueses de mongetes blanques



fàcil 1 a 3 € 20'

### ELABORACIÓ

1. Renta les mongetes i escorre-les, pela les pastanagues i talla-les a trossets. Pela el gra d'all i la ceba. Esmicola el pa. Tritura tots els ingredients procurant que no quedi una massa excessivament fina.
2. Barreja la massa de mongetes amb l'ou, la farina i el pa ratllat. Afegeix-hi el comí, pebre molt i sal. Fes les hamburgueses, amb un motlle, en funció de la mida del pa.
3. Disposa les hamburgueses a una safata de forn folrada amb paper per enforar i fes-les coure a 200 °C durant 8 o 10 minuts. Quan faltin 1 o 2 minuts per acabar la cocció, cobreix cada hamburguesa amb un tall de formatge i deixa que s'escalfi una mica.
4. Obre els panets i posa-hi a dins unes fulles d'enciam, l'hamburguesa i unes rodanxes de tomàquet. Serveix les hamburgueses acompanyades amb quètxup i mostassa.

### INGREDIENTS PER A 4

400 g de mongetes blanques cuites • 2 pastanagues • 1 gra d'all • 1 ceba de Figueres  
2 llesques de pa del dia anterior • 1 ou • 40 g de farina de blat • 20 g de pa ratllat  
Una culleradeta de comí en pols • Sal i pebre molt • 8 talls de formatge emmental

### PER EMPLATAR

8 panets d'hamburguesa • 1 bossa d'enciam • 2 tomàquets • 40 g de quètxup  
40 g de mostassa

POT SER QUE ALGUNS PRODUCTES NO ESTIGUIN DISPONIBLES A TOTES LES BOTIGUES PER MOTIU D'ESPAL



Mongetes blanques  
cuites amb verdures  
(pes escorregut:  
400 g). D'EROSKI.



Mongetes  
blanques cuites  
(pes escorregut:  
400 g). De Luengo.



Mongetes  
vermelles (pes  
escorregut: 400 g).  
D'El Hostal.

sopars ràpids

# Idees exquisides

Amb les marques pròpies de Caprabo, pots preparar plats gustosos en molt pocs minuts. No et perdis les nostres propostes, segur que triomfes.

**Cuina** Michelly Nery  
**Fotografia** NouPhoto  
**Estilisme** Rosa Bramona

## Amanida de pop



fàcil 1 a 3 € 10'

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 ceba tendra
- 1 pebrot verd
- 400 g de pop cuit a rodanxes EROSKI
- 1 llimona
- 1 alvocat Eroski NATUR
- 2 tomàquets Eroski NATUR
- 20 olives negres sense pinyol EROSKI
- Una bossa de brots d'enciam variats EROSKI SeleQtia
- Oli d'oliva extra
- Sal i pebre molt

### Per a la salsa

- 40 g de maionesa EROSKI
- Unes gotes de suc de llimona
- 1 gra d'all
- 1 branquilló de cibulet

### ELABORACIÓ

1. Pela la ceba i talla-la a dauets. Renta el pebrot, eixuga'l i talla'l

també a dauets. Posa a un bol el pop, la ceba i el pebrot. Amaneix-ho amb sal, pebre molt, un rajolí d'oli i unes gotes de llimona.

2. Prepara una salsa amb la maionesa, unes gotes de suc

de llimona, l'all i el cibulet picat molt fi. Reserva-la.  
3. Treu la polpa de l'alvocat i talla-la a grills. Afegeix-hi unes gotes de llimona perquè no s'oxidi. Renta els tomàquets, eixuga'ls bé i talla'ls també a

grills. Talla les olives negres a rodanxes.

4. Munta l'amanida a un plat intercalant els brots d'enciam, el pop, els tomàquets, l'alvocat i les olives. Serveix-la amb la salsa maionesa.

400 g  
de pop cuit  
EROSKI

1  
bossa de brots  
d'enciam variats  
EROSKI SeleQtia

1  
alvocat  
EROSKI



Pop cuit trossejat (pes net: 175 g). D'EROSKI.



Alvocat (2 unitats). D'EROSKI.



Enciam Mezclum. Amb brots d'espinacs i barreja de brots vermells i de batàvia verda (100 g). D'EROSKI SeleQtia.

## Salmó al microones



fàcil 1 a 3 € 10'

### INGREDIENTS PER A 4

- 800 g de salmó a rodanxes Eroski NATUR
- Una cullerada d'herbes provençals EROSKI
- Una cullerada d'anet deshidratat
- 1 porro
- 200 g de mongetes verdes
- 2 tomàquets Eroski NATUR
- Un rajolí de vi blanc EROSKI
- 15 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Marina les rodanxes de salmó amb les herbes provençals, l'anet i un pessic de sal mentre prepares la resta d'ingredients.
2. Renta el porro i les mongetes verdes i talla'ls a la juliana. Renta el tomàquet i talla'l a dauets.
3. Disposa en un recipient de vidre les verdures i col·loca les rodanxes de salmó per sobre. Aboca-hi un rajolí de vi blanc i una mica de pebre molt.
4. Tapa el recipient amb film transparent de cuina i fes-ho coure al microones durant 4 o 5 minuts a màxima potència. Verifica la cocció. Si cal, torna'l a posar al microones 1 minut més.
5. Serveix els trossos de salmó acompanyats amb les verdures.

800 g  
de salmó a rodanxes  
Eroski NATUR.



2  
tomàquets  
Eroski NATUR.

1  
cullerada d'herbes  
provençals  
EROSKI.

POT SER QUE ALGUNS PRODUCTES NO ESTIGUIN DISPONIBLES A TOTES LES BOTIGUES PER MOTIU D'ESPAL



Salmó noruec a rodanxes.  
D'Eroski NATUR.



Herbes provençals (pes net: 22 g).  
D'EROSKI.



Tomàquet verd per a amanida.  
D'Eroski NATUR.



0,55 €  
per persona



1,35 €  
per persona



1,30 €  
per persona

menú low cost

# Plats a preus ajustats

Amb aquest deliciós menú, a més d'estalviar al pressupost familiar, quedaràs com un xef de categoria. Pren nota!

Cuina Michelly Nery Fotografia NouPhoto Estilisme Rosa Bramona

## Quiche de coliflor amb sèsam



fàcil 1 a 3 € 40'

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 coliflor
- 1 ceba
- 10 g de mantega
- 1 làmina de massa brisa
- 200 ml de nata per cuinar
- 2 ous
- 150 g de parmesà ratllat
- 1 culleradeta de nou moscada
- 1 rajolí d'oli d'oliva
- 15 g de llavors de sèsam
- Un pessic de sal i pebre mòlt

### ELABORACIÓ

1. Renta la coliflor i separa les flors. Escalfa un cassó amb aigua i escalfa-hi les flors durant uns 2 o 3 minuts. Tot seguit, refreda-les sota el raig d'aigua.
2. Pela la ceba, pica-la i fregeix-la a una paella amb una culleradeta d'oli durant uns 4 o 5 minuts. Afegeix-hi les flors i salta-les.
3. Preescalfa el forn a 200 °C. Unta un motlle de quiche de 15 cm amb la mantega i folra'l amb la massa brisa. Punxa-la amb una forquilla i posa-la al forn durant 12 minuts o fins

que es comenci a enrossir.

4. Posa al got de la batidora la nata, els ous, la meitat del parmesà, la nou moscada, una mica de pebre mòlt, un rajolí d'oli d'oliva i un pessic de sal. Bat els ingredients fins que estiguin tots ben integrats.

5. Farceix la quiche amb les flors saltades i aboca-hi amb compte la barreja anterior. Empolsa amb la resta de parmesà i les llavors de sèsam. Torna-la a posar al forn durant uns 15 minuts. Serveix-la.

## Llonces de porc amb samfaina de bolets



fàcil 1 a 3 € 25'

### INGREDIENTS PER A 4

- 4 llonces de porc
- 1 ceba
- 1 gra d'all
- 1 albergínia
- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot verd
- 100 g de xampinyons
- 100 g de bolets variats
- 1 gotet de vi blanc
- 1 fulla de llorer
- 1 branquilló de romaní

- Oli d'oliva
- 1 culleradeta de sal gruixuda
- 1 pessic de sal i pebre mòlt

### ELABORACIÓ

1. Assaona les llonces amb pebre mòlt i marca-les a una paella amb una culleradeta d'oli d'oliva. Treu-les del foc i reserva-les.
2. Pica la ceba i talla l'all a dauets. Afegeix-hi una altra culleradeta d'oli a la paella anterior i fes coure la ceba durant uns 10 minuts.
3. Renta l'albergínia, eixuga-la i talla-la a daus petits. Tot seguit, afegeix-hi una culleradeta de sal gruixuda per sobre i deixa-la escórrer a un colador perquè perdi el gust amarg.
4. Renta els pebrots i talla'ls a daus. Renta els xampinyons i els bolets i talla'ls, els xampinyons a quarts i els bolets a trossos petits.
5. Incorpora l'all i els pebrots a la paella i fregeix uns 2 o 3 minuts. Tot seguit, incorpora-hi l'albergínia, els bolets i els xampinyons. Remena i afegeix-hi el gotet de vi blanc, el llorer i el branquilló de romaní. Cuina-ho uns 10 minuts.
6. Torna a col·locar les llonces de porc a la paella i cuina-les durant 3 o 4 minuts més. Rectifica el punt de sal i pebre. Serveix les llonces de porc acompanyades de la samfaina de bolets.

Hola  
LLIURECOMPRADOR  
caprabo

art.  
5

El comprador tindrà dret a gaudir de la millor selecció de productes frescos.

## Taronges amb dàtils i menta



fàcil 1 a 3 € 10' + maceració

### INGREDIENTS PER A 4

- 4 taronges
- 1 llimona
- 4 cullerades de mel
- 1 culleradeta d'aigua de tarongina
- 60 g de dàtils
- 1 branquilló de menta

### ELABORACIÓ

1. Pela les taronges al viu (és a dir, traient els grills sense que quedin residus de la part blanca). Col·loca els grills a un bol i afegeix-hi el suc de la llimona.
2. Dissol la mel amb l'aigua de tarongina i aboca-la sobre la preparació anterior. Deixa-la refredar al congelador durant un mínim d'1 hora.
3. Serveix les taronges amb uns dàtils i unes fulletes de menta per sobre.



**EVA RODRÍGUEZ**  
Gavà (Barcelona)

Aficionada a la cuina des de molt petita, l'Eva és una amant de la gastronomia d'altres països. Li encanten les espècies i preparar plats originals. Va ser una de les primeres clientes que van visitar el nostre local Chef Caprabo a l'Illa Diagonal... i van aprendre al curs de cuina japonesa.

# 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!

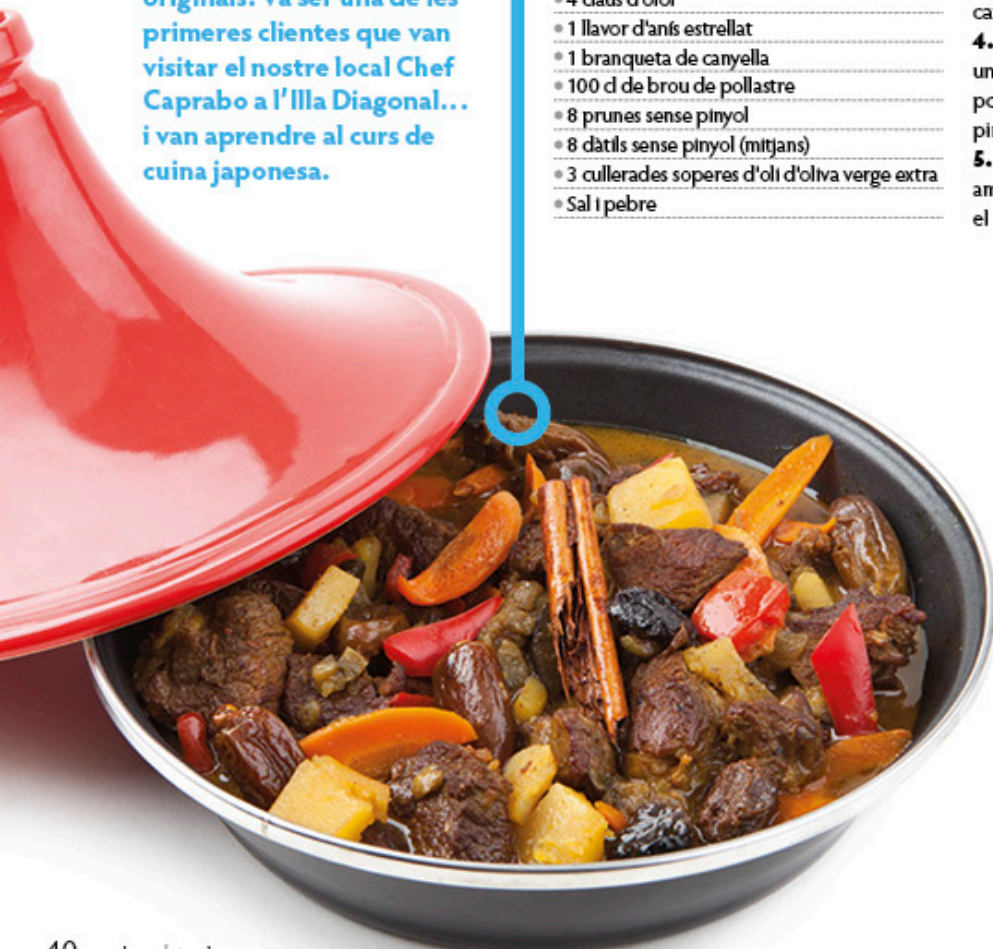
## Tagín de vedella amb verdures, prunes i dàtils

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 kg de vedella per estofar (llana, falda o jarret)
- 1 patata gran
- 1 pastanaga mitjana
- 1 nap mitjà
- ½ pebrot vermell
- 1 ceba gran
- 2 grans d'all
- 1 albergínia mitjana
- 1 cullerada de ras el hanout (barreja d'espècies marroquina)
- 4 claus d'olor
- 1 llavor d'anís estrellat
- 1 branqueta de canyella
- 100 cl de brou de pollastre
- 8 prunes sense pinyol
- 8 dàtils sense pinyol (mitjans)
- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

- 1.** Trosseja la carn a quadrats mitjans i assaona-la amb sal i pebre.
- 2.** Posa el tagín al foc i afegeix-hi l'oli d'oliva. Quan comenci a agafar temperatura, disposa-hi la carn de vedella i fes-la enrossir a foc lent.
- 3.** Renta totes les verdures, pela-les i trosseja-les a porcions mitjanes. Vés incorporant les verdures al tagín. Primer, posa les que necessiten una major cocció: patata, pastanaga, nap, pebrot, ceba, all i, finalment, l'albergínia. Tot seguit, incorpora el ras el hanout, els claus d'olor, l'anís estrellat i la canyella.
- 4.** Tapa-ho i deixa-ho coure a foc baix durant uns 15 minuts. Remena-ho i afegeix-hi el brou de pollastre, les prunes i els dàtils (ambdós sense pinyol). Si cal, rectifica l'assaonament.
- 5.** Acaba de coure el tagín de vedella a foc lent, amb la tapa, durant 15 minuts més. Transcorregut el temps indicat, treu-lo del foc i serveix-lo.



### Suggeriment

Tendres, sucoses i de primera qualitat, les Ciruelas sin hueso, de **Borges**, donaran un toc molt especial als teus plats. Amb autotancament.







## 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](http://www.costadaurada.info)



**COSTA DAURADA**



*Al teu estil*

Segueix-nos a:



facebook



twitter

de temporada

# Cuinar a foc lent

Coccions molt lentes, llargues maceracions que transfereixen als aliments un sabor únic i especial, reposos que duren tot un dia... Volem que t'oblidis de les presses i que descobreixis l'art de cuinar tal com ho feien les nostres àvies: amb tendresa, afecte i molta... paciència.

Cuina Dani Muntaner

Fotografia NouPhoto

Estilisme Rosa Bramona



## Pa rústic amb massa mare



mitjana 1 a 3 € 4 dies + 6-7 h

### INGREDIENTS PER A 2 PANS DE ½ QUILO

#### Per a la massa mare (4 dies)

- 300 g de farina integral
- 300 ml d'aigua mineral

#### Per al pa (6-7 hores)

- 500 g de farina
- 220 g de massa mare
- 350 ml d'aigua mineral
- 10 g de sal

### ELABORACIÓ

**1.** Per fer la massa mare, barreja 150 g de farina amb 150 ml d'aigua mineral a temperatura ambient en un pot de vidre gran (el contingut no ha de superar la meitat de la capacitat del pot). Reserva'l a un lloc tranquil, on no estigui exposat directament a la llum del sol.

**2.** Passades 24 hores, llença la meitat de la barreja i afegeix-hi 75 g de farina i 75 ml d'aigua mineral. Deixa-ho reposar 24 hores més. Llença de nou la meitat i afegeix-hi un altre cop 75 g de farina i 75 ml d'aigua. Passades 24 hores més, la massa mare haurà fermentat i

doblat el seu volum. Tapa-la i reserva-la a la nevera.

**3.** Tres hores abans de preparar el pa, treu la massa de la nevera.

**4.** Forma un volcà amb la farina, afegeix-hi la sal al centre, l'aigua a temperatura ambient i la massa mare. Barreja-ho fins que quedi tot integrat i amassa-ho durant 15 minuts. Forma una bola, tapa-la amb un drap humit i deixa-la reposar a un lloc preservat de la llum directa del sol i dels corrents d'aire durant 1 a 2 hores, fins que hagi doblat el seu volum.

**5.** Amassa 5 minuts més i forma dues boles. Col·loca-les a sobre d'una safata per enfornar i fes uns talls a la part superior amb un ganivet esmolat. Tapa-les

amb un drap humit i deixa-les reposar i fermentar durant 4 hores aproximadament.

**6.** Preescalfa el forn a 250 °C durant 20 minuts. Introdueix-hi els pans i enforna'ls durant 10 minuts. Baixa la temperatura a 200 °C i deixa que es cugin durant 50 minuts més. Treu-los del forn i deixa'ls refredar sobre una reixeta.

### SUGGERIMENT

Si vols fer pa cada dia, cal que conservis la massa mare viva. Per fer-ho, cada dia has de treure la massa mare que necessitis i tornar-hi a afegir la proporció de farina i d'aigua.





## Cocido tradicional



fàcil 1 a 3 € 3 h

### INGREDIENTS PER A 6

- 300 g de cigrons
- 400 g de jarret de vedella
- 300 g de gallina
- 50 g de cansalada Ibèrica
- 1 os de canya
- 1 ceba

- 1 clau
- 1 xoriço
- 1 botifarró
- 3 pastanagues
- 3 patates
- 350 g de col de cabdell
- 150 g de mongetes verdes
- 100 g de fideus
- 1 gra d'all
- Oli d'oliva
- Sal

### ELABORACIÓ

**1.** Posa els cigrons a remull el dia abans.

**2.** L'endemà, posa a coure el jarret de vedella, la gallina, la cansalada i l'os de canya a una olla gran amb abundant aigua salada. Fes-ho bullir i vés traient, amb una escumadora, l'escuma que es vagi formant. Afegeix-hi la ceba amb el clau i els cigrons a una bossa de reixeta. Deixa-ho coure a foc mig durant 1 hora i mitja.

**3.** Tot seguit, afegeix-hi el xoriço, el botifarró, les pastanagues i les patates pelades. Deixa-ho coure durant 30 minuts més o fins que

els cigrons estiguin ben tendres.

**4.** Cola el brou amb compte. Amb una part del brou, fes coure la col de cabdell i les mongetes verdes durant 20 minuts i, amb l'altra part, fes bullir els fideus durant 10 minuts. Mentrestant, talla el gra d'all a làmines i fregeix-lo a una paella amb 4 cullerades d'oli d'oliva. Reserva'l.

**5.** Serveix la sopa de fideus i, apart, les carns, els cigrons i les verdures. Amaneix-ho amb el sofregit d'all per sobre.

## Conill escabetxat al cava rosat



fàcil



1 a 3 €



2 h +  
repòs

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 conill
- 1 taronja
- 1 cabeça d'all
- 2 cebes
- 3 pastanagues
- 2 branquillons de farigola fresca
- 1 branqueta de canyella
- 1 tros de gíngebre
- 1 fulla de llorer
- 500 ml de cava rosat
- 100 ml de vinagre blanc
- 100 ml d'oli d'oliva
- 1 cullerada de pebre en gra
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** El dia anterior, talla el conill a trossos, salpebra'l i rega'l amb el suc de la taronja (reserva'n la pell per a la cocción del dia següent). Deixa'l macerar a la nevera tota la nit.

**2.** Confito els grans d'all amb la seva pell a l'oli a foc molt suau durant uns 30 minuts. Treu els alls i reserva'ls.

**3.** Pela les cebes i talla-les en ploma. Pela les pastanagues i talla-les a rodanxes. Fes un farcellet amb la farigola, la canyella, el gíngebre i el llorer.

**4.** Exuga els trossos de conill i enrosseix-los a foc mig amb l'oli dels alls durant 10 minuts. Tot seguit, afegeix-hi la ceba, la pastanaga, el farcellet d'herbes, els alls confitats, la pell de taronja, el pebre, el cava i el vinagre. Tapa-ho i deixa-ho coure a foc molt suau durant 1 hora. Treu-lo del foc i deixa reposar el conill 12 hores abans de servir, a temperatura ambient o escalfat durant uns minuts.



## Peres farcides de mousse de castanyes



fàcil



1 a 3 €



2 h +  
repòs

### INGREDIENTS PER A 4

- 500 g de castanyes
- 250 g de sucre
- 2 fulles de gelatina
- 200 ml de nata per muntar
- 1 clara d'ou
- 4 peres conference
- 500 ml de pedro ximénez
- 500 ml d'aigua mineral
- 4 cullerades de crocant

### ELABORACIÓ

**1.** Fes un tall a la pell de cada castanya i posa-les a bullir a una olla amb aigua abundant i 100 g

de sucre. Deixa-les bullir 1 hora i, tot seguit, deixa-les refredar sense escórrer.

**2.** Posa a hidratar les fulles de gelatina amb aigua freda durant 5 minuts.

**3.** Pela les castanyes i posa-les a escalfar amb el brou de cocció (han de quedar cobertes). Quan ja estiguin calentes, escorre-les i tritura-les amb 100 ml del brou de cocció. Tot seguit, afegeix-hi la gelatina escorreguda i remena fins que es dissolgui completament.

**4.** Munta la nata amb 25 g de sucre. Munta la clara amb 25 g de sucre. Barreja la nata muntada amb el puré de castanyes. Afegeix-hi la clara amb molt de compte i amb moviments envoltants fins que la barreja estigui ben amalgamada. Reserva-la a la nevera.

**5.** Pela les peres deixant la part de la tija. Tot seguit, posa-les a un cassó amb el pedro ximénez, l'aigua mineral i 100 g de sucre. Fes-les coure a foc lent, tapades, durant 1 hora. Treu-les del foc i deixa-les refredar al seu suc.

**6.** Passa la meitat del suc de cocció de les peres a un cassó petit i deixa'l reduir a foc lent durant 1 hora o fins que comenci a agafar densitat.

**7.** Buida l'interior de les peres, des de la part inferior, amb una cullereta per fer boles. Introdueix la mousse de castanyes a una mànega pastissera i farceix amb ella les peres.

**8.** Serveix les peres amb una mica de la reducció del seu suc i empolsa-les amb crocant.



idees dolces

# Està de moda

Atreveix-te a preparar a casa els cronuts, uns dolços, barreja de berlina i croissant, que van conquerir fa uns mesos el paladar dels novaiorquesos.

Cuina Michelly Nery Fotografia NouPhoto Estilisme Nina Ros

## Minicronuts casolans



difícil



1 a 3 €



40'+  
repòs

### INGREDIENTS

#### PER A 20 MINICRONUTS

- 60 ml de llet sencera a temperatura ambient
- 65 ml d'aigua a temperatura ambient
- 250 g de farina de força
- 1 pessic de sal
- 7 g de llevat en pols
- 100 g de sucre
- 150 g de mantega freda a daus
- 300 ml d'oli de gira-sol

### ELABORACIÓ

1. Disposa la llet a un bol i afegeix-hi l'aigua. Remena-ho bé i reserva-ho.
2. Barreja la farina, la sal, el llevat, 30 g de sucre i tamisa-ho. Vés afegint els ingredients líquids sobre els sòlids i remena'ls bé.
3. Quan la massa estigui ben integrada, afegeix-hi la mantega a daus i amassa-la bé amb les mans fins aconseguir una massa llisa (si cal, afegeix-hi una mica de farina per estirar millor la massa), tapa-la amb paper film i deixa-la reposar unes 3 hores a temperatura ambient.

4. Torna a amassar, tapa-la amb film i deixa-la a temperatura ambient uns 30 minuts més.
5. Estira la massa i doblega-la en 3 parts. Tapa-la amb film i refrigera-la 30 minuts. Repeteix aquesta operació 3 vegades més cada 30 minuts.
6. Estira la massa. Talla-la a cerdes amb un tallador rodó i fes els forats del centre amb un altre tallador més petit. Reserva'ls a temperatura ambient 30 minuts perquè pugin.
7. Fregeix els cronuts en oli ben calent fins que s'enrosseixin i col·loca'ls sobre paper absorbent per treure'n l'excés d'oli.

### DECORACIÓ

Trosseja una rajola de xocolata blanca per a cobertura i escalfa-la al microones a temperatura mínima amb 2 cullerades de nata durant 30 segons. Remena i repeteix l'operació fins que la xocolata estigui ben barrejada. Introdueix la xocolata a la mànegua pastissera i disposa-la sobre els cronuts. Decora'ls amb unes boletes de sucre i serveix-los.



DECÀLEG

Hola  
LLIURECOMPRADOR

caprabo

art.  
8

El comprador  
serà lliure  
de comprar  
des de casa  
i de sentir-se  
com a casa  
a les nostres  
botigues.

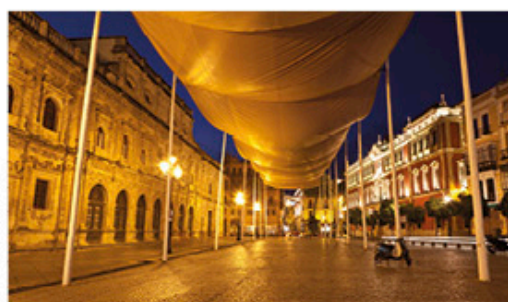


amb denominació d'origen

# Sevilla té un sabor especial

Sentiment, passió, tradició, màgia... Sevilla desborda art pels quatre cantons. Als seus carrers serpentejants i a les seves placetes es pot apreciar aquest encreuament de cultures que s'ha convertit en el seu segell d'identitat.

Text Ana Blanca



"Sevilla tiene un color especial, Sevilla sigue teniendo su duende, me sigue oliendo a azahar, me gusta estar con su gente". La tornada d'aquesta emblemàtica cançó sevillana resumeix l'essència de la capital andalusa.

L'enorme llegat artístic i monumental que han anat deixant les diferents cultures que han passat per aquestes terres es pot apreciar als seus carrers, cases-palau i esglésies.

La capital andalusa és sinònim d'alegria i bullici. En ple barri de Santa Cruz, al seu nucli històric, s'alça l'estendard de la ciutat: el conjunt monumental format per la Catedral, els Reales Alcázares i l'Archivo de Indias, declarats Patrimoni Mundial.

Els Reales Alcázares, construïts sobre una alcassaba àrab del segle IX, amaguen darrera de les seves muralles sumptuosos salons, romàntics patis i elegants dependències. Els seus bonics jardins, amb decoracions àrabs i renaixentistes, són un dels llocs més especials de Sevilla.

La façana barroca de la Real Fábrica de Tabacos, avui Universitat, el Palacio de San Telmo, el Parque de María Luisa i la Plaza de España, on es troben construccions de l'Exposició Iberoamericana del 1929, són altres llocs d'obligada visita de la capital andalusa.

A la riba del Guadalquivir sobresurt la Torre del Oro, d'origen àrab (segle XIII) que formava part de les antigues muralles. Actualment és la seu del Museo

D'esquerra a dreta, un dels racons més romàntics als jardins dels Reales Alcázares, típiques flamenques que es dirigeixen al Real per gaudir de l'ambient i la diversió de la Feria de Sevilla i vista nocturna de la Plaza de San Francisco.

Naval i fa de frontera natural de l'Arenal, el barri torero per excel·lència, on es pot visitar la Real Maestranza de Caballería.

Un dels barris més coneguts és el de La Macarena, on es concentren l'Alameda de Hércules, l'Hospital de las Cinco Llagas, la Basílica de la Macarena i l'església de San Lorenzo.

El de Triana, a l'altre costat del riu, és el barri amb més solera de la ciutat. La seva essència marinera s'aprecia als

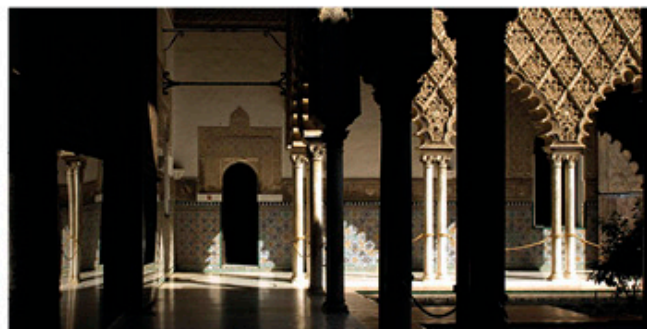




© THINISTOCK



© TURISMO DE SEVILLA



© TURISMO DE SEVILLA

carrers *Betis*, *Pureza* i *Alfarería*. Entre les seves cases de colors amb reminiscències decimonòniques, s'amaguen la parròquia de Santa Ana o la capella del *Cristo de la Expiración*, on es venera el *Cristo del Cachorro*.

### Festes plenes de tradició

L'apassionada vida dels sevillans s'intensifica amb dues festes: la Setmana Santa i la *Feria de Abril*. La primera és el fidel reflex de com viuen la passió i el dolor amb el mateix frenesí. Natzarens, passos i dames amb *peineta* surten al carrer per expressar la seva devoció. La nit de Dijous Sant és la més especial de la Setmana Santa sevillana. Milers de creients assisteixen a la processó més gran de la capital andalusa: la *Madrugá*.

### L'art del tapeo

Des del seu naixement, a mitjan del segle XIX a Andalusia, el tapeo s'ha convertit en tot un art. Les tapes d'abans poc tenien a veure amb la "cuina en miniatura" actual. En aquells temps, eren talls d'embotit que s'empraven per "tapar" la copa de vi o de cervesa per evitar que hi caiguessin les mosques.

A Sevilla són molt típiques les *chacinas* (pernil, llong), els *aliños* (olives, papas *aliñás*), els fregits (seitons, caçó en adob, *puntillitas*), els *flamenquines*, la *pringá* i la *sangre encebollá*.

### Dolços celestials

La cultura gastronòmica àrab es troba present als dolços sevillans. La més pura tradició es manté a les majestuosos mans

A dalt, el Guadalquivir amb la Torre del Oro, d'origen àrab. A baix, a l'esquerra, vista panoràmica del Real, el recinte on cada any se celebra la *Feria de Sevilla*. A baix a la dreta, pati amb motius àrabs als *Reales Alcázares*.

de les monges de clausura que preparen els seus dolços monacals.

Entre els més coneguts trobem les mantegades i els polvorons. Aquest producte d'Estepa s'anomena així perquè es desfà "com pols" a la boca.

Originals de la localitat de Castilleja de la Cuesta, les tortas de aceite normalment es prenen amb el cafè amb llet.

No podem tancar el capítol dels dolços sense esmentar els *mostachones de Utrera*. Juntament amb ells trobem els *pestiños de Cantillana*, *torrijas*, *gañotes de vaca* i els *roscos de vino*.



ARXIU FOTOG. BIENAL DE FLAMENCO @ ILLUS CASTILLA

## CANTE JONDO

El flamenc és l'expressió pura del folklore andalús. Els seus orígens s'atribueixen a l'arribada dels gitans al segle XV a Cadis i Sevilla. Entre les figures més importants destaquen Manolo Caracol, Pastora Imperio o Camarón de la Isla. La Bienal de Flamenco se celebra del 12 de setembre al 5 d'octubre. [www.labiennial.com](http://www.labiennial.com)



CUINA: MICHELLE N BRY; FOTO GRAFIA: @HOUPIHOT O; ESTILISME INÉS BERNADES

## Peixet fregit



fàcil

1 a 3 €

30'

### INGREDIENTS PER A 4

- 600 g de seitons
- 200 g de farina
- 1 llimona
- Oli d'oliva abundant per fregir
- 1 llimona (opcional)
- Sal

### ELABORACIÓ

**1.** Renta els seitons, treu-los el cap i els budells, renta'ls

i eixuga'ls amb paper absorbent de cuina. Passa els seitons per farina per arrebossar. Sacseja'ls amb un colador de pasta per treure'n l'excés de farina. **2.** Disposa oli abundant a una paella i posa-la a escalfar. Quan l'oli estigui ben calent, fregeix els seitons per tandes d'uns 3 minuts o fins que es comencin a enrossir. Treu-los i deixa'ls escórrer sobre un paper absorbent.

**3.** Sala els peixets i serveix-los de seguida. Si vols, els pots acompanyar amb unes rodanxes de llimona.

## Suggeriment

Singulars i exquisides, les **Tortas de Aceite de Inés Rosales** són un producte emblemàtic de Sevilla. Les fan a mà i les emboliquen individualment en paper parafinat especial.



## on menjar

### LA FLOR DEL TORANZO

C/ Jimiós, 113, 1  
Joaquín Guichot, 9. Sevilla  
Tel.: 954 229 315, 954 560 057

Aquesta mantequeria-bar la va fundar Don Trifón Gómez Ortiz l'any 1942, per això tothom la coneix com Trifón. Bons vins i bones tapes, sobretot el montadito picant amb llom i el de llom al xerès amb poma.

### BODEGUITAS ANTONIO ROMERO

C/ Antonia Díaz 19. Sevilla  
Tel.: 954 223 939  
C/ Gamazo 16. Sevilla  
Tel.: 954 210 585  
[www.bodeguitaantonio.romero.com](http://www.bodeguitaantonio.romero.com)

Al capdavant dels fogons es troba Doña María José, que ofereix als seus comensals una cuina andalusa molt personal. Excepcional el "Piripi", un montadito amb malonesa, tomàquet i bacó, que serveix després d'haver-lo passat per la planxa i que és deliciós.

### CASA INCHAUSTI "LA MONEDA"

C/ Almirantazgo, 4. Sevilla  
Tel.: 954 223 642  
[www.restaurantelamoneda.es](http://www.restaurantelamoneda.es)

És un dels llocs on es fregeix millor el peix: *pijotas*, *ortiguillas*, rap, *puntillitas*. Una de les seves especialitats són els seus gulsats mariners. També és famosa la seva Sopa de Galeras o l'arroz entomataado, plat original d'Inchausti amb llagostins i rap.

### CASA RICARDO

Calle Hernán Cortés, 2. Sevilla  
Tel.: 954 389 751  
[www.casaricardosevilla.com](http://www.casaricardosevilla.com)

Cuina i tradició sevillana, amb el millor ambient de confraria. El seu interior sembla un bocinet de la Setmana Santa. Les seves croquetes, els flamenquines casolans i el pa amb tomàquet i permil són boníssims.

sabor del món

# argentina

País de paisatges impressionants i gent hospitalària, l'Argentina té una cuina molt rica i variada, en la qual destaquen els productes d'alta qualitat. Deixa't seduir per tots els seus sabors.

Text Rosa Mestres



## Carn amb salsa chimichurri



fàcil



1 a 3 €



50'

### INGREDIENTS PER A 4

- 4 patates
- 4 lloms sense os de vedella argentina

### Per a la salsa chimichurri

- 6 branquillons de julivert fresc
- 4 branquillons de coriandre
- 5 grans d'all
- 60 ml d'oli d'oliva verge extra
- 3 cullerades de vinagre blanc
- 1 cullerada d'orenga
- 1 branquilló de romaní i un altre de farigola
- 1 culleradeta de xili molt
- Sal i pebre al gust

- \* Perquè la carn quedi més bona, és important deixar els lloms fora de la nevera almenys 2 hores.



CUINA: MICHELLYNEBY; FOTOGRAFIA: ©GOURPHOTO; ESTILISME: NINA ROS

**S**i pensem en la gastronomia argentina, a tots ens ve al cap l'excel·lència de la seva carn de vedella i de les exquisides graellades que es preparen amb ella a tot el país. Per fer-ho bé, no n'hi ha prou amb escollir el millor tall, també cal saber coure la carn a la temperatura adequada perquè quedi tendra i sucosa. Normalment va acompanyada d'achuras – ronyons, pedrers... – o de salses,

com la chimichurri, i generalment es marida amb vi del país.

Però la cuina a l'Argentina és molt més. No podem deixar de tastar el *locro*, un guisat tradicional de la zona del Nord, fet amb blat de moro. Les empanadas també són molt bones. Tot i que a cada zona es preparen d'una manera, diuen que les més saboroses són les que porten la carn tallada a ganivet (no picada). També cal tastar les *tablas de picadas*,



© THINKSTOCK





**1** Per fer la salsa chimichurri, pica el julivert i el coriandre finament i l'all, a dauets petits. En un recipient, barreja l'oli, el vinagre, les herbes, les espècies i l'all. Salpebra-ho i afegeix-hi la culleradeta de xili mòlt. Escalfa el forn a 200 °C.



**2** Renta les patates i talla-les per la meitat. Amb un ganivet petit, fes ratlles en diagonal (de dreta a esquerra i d'esquerra a dreta), amaneix-les amb sal, pebre mòlt i oli. Introdueix-les al forn i treu-les 8 minuts abans que siguin tendres (uns 40 minuts aprox.).



**3** Talla un tros de greix de la mateixa carn i posa'l a la planxa perquè es vagi desfent al foc. Quan estigui ben calent, enrosseix la carn 1 minut per cada costat i pels laterals. Un cop segellada la carn, col·loca-la a una font per a enfornar ben calenta, aboca-hi els suc de la paella i afegeix-hi una mica de pebre mòlt.



**4** Disposa les patates als costats de la font i enforna a 200 °C durant uns 8 minuts (així quedaran al punt). Si vols la carn més feta, deixa-la 2 minuts més. Un cop cuita, serveix la carn amb les patates, acompanyades amb la salsa chimichurri.



Orenga seca, d'EROSKI (pes net: 12 g).



Lloms sense os de vedella argentina Eroski NATUR.



Oli d'oliva verge extra DOP Siurana, d'EROSKI SeleQtia. 100% natural (contingut net: 50 cl).



Patates, d'EROSKI NATUR. Queden senceres després de coure-les (pes net: 2 kg).



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK

safates d'embotits i formatges que se solen prendre amb cervesa artesanal. De la Patagonia, destaca el xai, una delícia única al món. I, per als que gaudeixen amb els dolços, a Bariloche s'elaboren els millors bombons de xocolata.

Finalment, no podem marxar d'Argentina sense tastar el saborós *dulce de leche*, símbol del país, i prendre mate, beguda imprescindible a qualsevol reunió.

gastronomia i disseny

# Una autèntica bogeria

Dedicat només al porc, **PORK, boig per tu!** És un nou concepte de restaurant que atrapa el comensal per la seva singularitat i per la qualitat de les seves carns.

Text Rosa Mestres Fotografia NouPhoto/Alejandro Quevedo



Les enginyoses propostes del xef Oriol Rovira exalcen el gust de la carn de porc a **PORK, boig per tu!**

A Barcelona, molt a prop del Born, es troba un nou concepte gastronòmic del Grupo Sagardi que, de ben segur, no deixarà indiferent a ningú: **PORK, boig per tu!** Només entrar en aquest petit local, ens adonem que tota la decoració gira al voltant del porc. A més d'una escultura d'un porc de grans dimensions que dóna la benvinguda a tots els clients que creuen la porta, les parets del restaurant són plenes de dibuixos i textos que fan referència al porc. L'espai, amb una il·luminació càlida i agradable, està distribuït al llarg i disposa d'una barra al final, on també es poden assaborir els plats de la carta. Destaca, a més, el seu forn de llenya "l-rational".

Autèntic temple del porc, **PORK, boig per tu!** Disposa d'una carta enginyosa que barreja l'estil tradicional amb tocs creatius. Una carta en la qual es pot tastar el porc en totes les seves varietats gastronòmiques: fresc, curat, especiat, rostit...

Las carns, tractades per les mans expertes d'Oriol Rovira i Iñaki Lz. de Viñaspre, provenen de la granja i dels camps dels germans Rovira al Berguedà, però també de les deveses d'Extremadura de Maldonado, de Lleó... L'objectiu és oferir el millor producte als clients del restaurant.

A **PORK, boig per tu!** també cal tastar la manzanilla en rama de Sanlúcar. Tot un luxe!



©GRUPO SAGARDI

## PORK. BOIG PER TU!

Grupo Sagardi

Consolat de Mar, 15, Barcelona

Tel. reserves: 902 520 522  
i 933 435 410

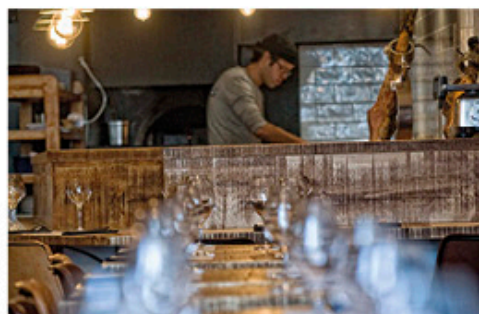
reservas@gruposagardi.com

Tipus de cuina: Porc en totes les seves versions gastronòmiques.

Horari: 12.30 a 0.30 h (divendres, dissabtes i vigília de festius, fins a la 01.00 h).



©GRUPO SAGARDI



©GRUPO SAGARDI

### EL SUGGERIMENT DEL XEF

## Salmorejo cordovès



fàcil



1 a 3 €



20'

### INGREDIENTS PER A 4

- 400 g de tomàquet
- 1 gra d'all rostit
- 100 g de molla de pa sec sense crosta
- 90 g d'oli d'oliva
- 100 ml d'aigua mineral
- Vinagre de Xerès al gust
- Sal

### Per decorar

- 2 ous durs
- 20 g de pemil ibèric
- Unes tires de cibulet
- Oli d'oliva verge extra

### ELABORACIÓ

- 1.** Renta els tomàquets, treu-los la part de la tija i, amb un ganivet, fes-los un tall superficial a la part inferior en forma de creu. Introdueix-los a una cassola amb aigua bullint, deixa'ls uns segons i treu-los. Tot seguit, refreda'ls sota l'aigua de l'aixeta i pela'ls.
- 2.** Disposa els tomàquets al got de la batidora, afegeix-hi el gra d'all, la molla de pa, l'oli d'oliva, l'aigua, el vinagre i la sal i tritura-ho tot fins que quedi un salmorejo cremós. Rectifica'l, si cal, afegint-hi més pa sec o més aigua, segons el resultat obtingut. Tot seguit, rectifica el punt d'acidesa i de sal. Passa-ho per un colador xinès i reserva-ho a un lloc fred.
- 3.** Aboca el salmorejo a un bol i acompanya'l amb el pemil ibèric tallat a dauets molt petits (tipus brunoise) i l'ou dur picadet. Decora-ho amb una mica de cibulet picat i una llàgrima d'oli d'oliva verge extra.

còctel i gourmet

# Silenci, càmera... acció!

Et convidem a tastar el Whisky sour, un dels còctels que apareix a la pel·lícula de Marilyn Monroe *La temptació viu a dalt*. Seu i gaudeix.

Text Rosa Mestres

Al llarg de la història del cinema són molts els còctels que s'han relacionat amb determinades pel·lícules. Aquest és el cas del Whisky sour i de la divertida comèdia, protagonitzada per la sensual i provocativa Marilyn Monroe, *La temptació viu a dalt* (*The Seven Year Itch*).

Estrenada l'any 1955, aquesta comèdia d'embolics de Billy Wilder explica la història d'en Richard Sherman (Tom Ewell), un empleat neuròtic d'una editorial que, el mateix dia en què la seva dona i el seu fill marxen de vacances d'estiu,

coneix la seva espectacular veïna, Marilyn. Sherman de seguida se sent atret per la seva impressionant veïna i la seva ment es trastoca en pensar que pot tenir un embolic d'estiu amb ella.

#### Per a l'esmorzar

Plena d'hilarants diàlegs entre Sherman i Marilyn, a *La temptació viu a dalt* els protagonistes van buscant la manera de suportar l'asfíxiant calor de l'estiu a Manhattan. El xampany i els combinats són, evidentment, una bona manera

de refrescar-se. El Whisky sour fa la seva aparició en escena quan Sherman li diu a la seva secretària que, per esmorzar, ha pres un Whisky sour ple de gel amb dos sandvitxos de mantega de cacahuets.

Elaborat amb bourbon, sucre, llimona, gel i, segons el barman, amb clara d'ou batuda, el Whisky sour és una beguda irresistible que val la pena assaborir al millor sofà de casa, mentre es gaudeix d'aquesta entretinguda comèdia. Això sí, sempre ben fresquet i amb una temptadora cirera confitada.

#### Suggeriment

De vistós color ambre, aquest whisky americà sedueix, en nas, per les seves aromes especiades, a caramels dolços i plàtan. En boca, té un agradable gust fumat. Per prendre sol o en combinats.



DEGUSTA'L AMB

## Crestes orientals amb salsa agredolça



fàcil



1 a 3 €



35'

#### INGREDIENTS PER A 15 CRESTES

- 1 ceba tallada a la juliana
- 2 grans d'all tallats molt petits
- 150 g de col picada ben fina
- 250 g de carn de porc o pollastre picada
- 1 trosset d'uns 3 cm o 4 cm de gingebre
- Suc d'1 llimona
- 1 rajolí de salsa de soja
- 1 branquilló de menta
- 1 branquilló de julivert
- 15 unitats de pasta per fer crestes
- Oli de gira-sol per fregir
- Salsa agredolça
- Llavors de pebre de calena
- Brots de soja

#### ELABORACIÓ

1. Sofregeix la ceba, els grans d'all i la col a una paella fins que siguin tendres.
2. Disposa la carn escollida a un bol i barreja-la amb el sofregit de col i ceba, el gingebre ratllat, el suc de llimona, la salsa de soja i les herbes tallades ben fines. Deixa reposar la barreja durant uns 10 minuts.
3. Farceix la pasta per fer crestes amb la massa i dóna-li la forma desitjada. Fregeix les crestes en abundant oli de gira-sol. Disposa-les sobre paper absorbent perquè deixin anar l'oli. Barreja la salsa agredolça amb el pebre de caïena.
4. Serveix les crestes orientals amb la salsa agredolça i uns brots de soja.



## Whisky sour



fàcil



1 a 3 €



4'

### INGREDIENTS PER A 1

- Gel
- 50 ml de whisky bourbon
- 30 ml de suc de llimona
- 1 culleradeta de clara d'ou
- 2 cullerades de sucre
- Pell de llimona
- 1 cirera en almívar

### ELABORACIÓ

1. Posa el gel a la coctelera.
2. Incorpora el whisky, el suc de llimona, la clara d'ou i el sucre. Remena-ho bé.
3. Cola la barreja i disposa-la a un got, preferiblement baix, amb uns glaçons de gel.
4. Al moment de servir, decora'l amb la pell de llimona ratllada i la cirera.

## Descobreix les begudes vegetals



**A** més de ser una bona opció per a les persones que no poden consumir llet d'origen animal per motius de salut o en cas de seguir una alimentació vegetariana, les begudes vegetals ens aporten excel·lents valors nutricionals en funció del seu component bàsic. Les més comuns són les de cereals, com la civada i l'arròs; les de llegums, com la soja, una de les més consumides, i les de fruits secs, com les ametlles i les avellanes.

Un dels principals avantatges d'aquestes begudes, des del punt de vista nutritiu, és que no tenen lactosa (sucre de la llet) ni caseïna (proteïna de la llet), que les fa molt recomanables per al tractament d'intoleràncies i al·lèrgies alimentàries a aquests components. A més, no contenen colesterol i el seu perfil d'àcids grassos és més saludable si es compara amb la llet de vaca.

**Tot i que la llet de soja és la més consumida, hi ha una gran varietat de begudes vegetals: d'arròs, de civada...**



beure

# Un plus de vitamines, minerals i nutrients

Les llets enriquides i les begudes vegetals cada cop tenen més presència als nostres prestatges. Descobreix les seves propietats.

Text Alicia Estrada

Dur una dieta variada, sana i equilibrada i un estil de vida saludable són els millors avals per conservar la salut i prevenir les malalties. Tanmateix, el ritme de vida actual, l'estrès, la manca de temps per cuinar a la llar... fan que, en molts casos, no seguim una alimentació equilibrada i no tinguem cura de la ingesta diària recomanada d'elements bàsics, com minerals o vitamines.

Per ajudar-nos a compensar aquests desequilibris i mancances, i amb l'objectiu de prevenir i reduir els factors de risc que poden provocar determinades malalties, apareixen els anomenats **aliments funcionals**, entre els quals ocupen un lloc privilegiat les **llets enriquides** o les **begudes vegetals**, que moltes vegades coneixem com a llet de soja, d'ametlles, etc.

### Llets enriquides

Llet d'origen animal, sencera, desnatada o semi, a la qual s'hi afegeixen minerals, vitamines o d'altres nutrients. El calci i el magnesi són **les sals minerals** que trobarem amb més freqüència a les llets enriquides, però també existeixen al mercat llets amb fòsfor o zinc.

Els consumidors de llets desnatades i semis ingereixen quantitats menors de greix que els que prenen llets senceres, però en el procés de desnatat es perden les **vitamines liposolubles** que ens haurien d'arribar dissoltes al greix, com l'A, D i E. Per aquest motiu és habitual que alguns elaboradors de llet afegeixin aquestes vitamines al producte lacti desnatat.

En tercer lloc parlarem de llets enriquides amb diferents **nutrients** com fibres, àcids grassos omega-3, àcid fòlic, etc. Aquí hauríem de tenir en compte també les



# Shopping

llets enriquides i begudes vegetals

## Tres consells

- 1** A l'hora de comprar llets enriquides hem de valorar la quantitat de nutrients que ens aporten segons el consum diari recomanat d'aquest nutrient.
- 2** Els consumidors de productes desnatats i semis haurien de compensar la pèrdua de vitamines liposolubles en aquests productes, consumint llets enriquides amb vitamines A, D i E.
- 3** La dieta ha de ser equilibrada, fins i tot quan es tracta de prendre productes enriquits. Hem de consumir allò que necessitem, buscant la prevenció i la reducció de factors de risc.

llets baixes o sense lactosa, adequades per a persones intolerants a aquest producte.

### Quan consumir llets enriquides

Aquestes begudes poden formar part de la dieta de qualsevol persona, tot i que hi ha grups i situacions per a les quals estan especialment indicades: sempre que sigui necessari millorar el dèficit d'alguna vitamina o mineral; en estats de carència, intoleràncies alimentàries o grups amb riscos de malalties com osteoporosi, problemes cardiovasculars, etc. En qualsevol cas, cal recordar que han de formar part d'una dieta variada.

## SABER ESCOLLIR

Les llets enriquides, vegetals o preparats lactis són aliments funcionals que ens aporten un extra de nutrients essencials per a la nostra salut i benestar. A Caprabo trobaràs una gran varietat d'alternatives que s'adaptin a les teves necessitats.

## PROTEÏNES VERDES

Elaborada amb soja, la llet vegetal **Vive Soy** gairebé no té greixos saturats, per la qual cosa és molt recomanable per a la prevenció del colesterol. Conté isoflavones, calci i vitamines A i D.



## EM CUIDO!

La beguda d'arròs **YoSoy** resulta molt digestiva i afavoreix el trànsit intestinal. És una bona alternativa en cas d'anèmia o hipotiroidisme, per a les persones que no poden prendre soja perquè redueix l'absorció de iode.



## FONT DE VITALITAT

La llet d'ametles **Vive Soy Vidactiva** ofereix alts nivells de proteïnes, calci, vitamines i minerals, per la qual cosa està indicada en nombroses situacions. En aquest cas, a més, es presenta enriquida amb ferro, aliat perfecte contra la fatiga.

## DENTS I OSSOS FORTS

Un got de llet calci **EROSKI** conté el 47% de la quantitat diària recomanada de calci i el 38% de fòsfor i vitamines A, D i E. Aquesta aportació extra de calci ajuda a la formació i al manteniment de les dents i dels ossos, així com en la prevenció de l'osteoporosi.



## AMB OMEGA-3

Perfecta per cuidar el nostre organisme, la beguda làctia **EROSKI Sannia** s'elabora a partir de llet desnatada enriquida amb àcids grassos Omega-3 i vitamines. Ofereix una important aportació de greixos insaturats, que ajuden a reduir els nivells de colesterol dolent.

## DELICIOSA I SENSE LACTOSA

Ideal per als intolerants a la lactosa, amb la llet semidesnatada **Sin lactosa Kaiku** podràs cuidar la teva dieta sense renunciar al gust de la llet. És molt digestiva i, gràcies al seu reduït contingut en hidrats de carboni i sucres afegits, resulta molt lleugera.

© ISTOCKPHOTO

POT SER QUE ALGUNS PRODUCTES NO ESTIGUIN DISPONIBLES A TOTES LES BOTIGUES PER MOTUS D'ESPAL.

## Què en diu l'expert



Dra. Lola Bou  
DERMATÒLOGA DE L'AEVD

**L**a pell és l'òrgan més gran de l'organisme, que envolta i protegeix la resta del nostre cos. Per això, l'hem de cuidar i protegir de les agressions que poden perjudicar el seu correcte funcionament o que poden alterar el seu aspecte físic i potenciar l'envelliment. La principal mesura per cuidar i mantenir la joventut de la nostra pell és mitjançant l'alimentació.

Al nostre país tenim la sort de poder seguir la dieta mediterrània, que és molt rica i variada durant tot l'any. Un element molt perjudicial per a la pell és el tabac, que no només té un efecte manifest sobre l'envelliment de la pell, sinó que també col·labora en l'aparició del càncer cutani.

Finalment, hauríem d'evitar les situacions d'estrès, ja que també contribueixen a l'aparició d'alteracions que normalment es fan cròniques i són difícils de resoldre de manera permanent, com és el cas de l'èczema seborreic. En qualsevol cas, sempre és millor fer prevenció, evitant totes aquelles situacions que poden perjudicar la pell.

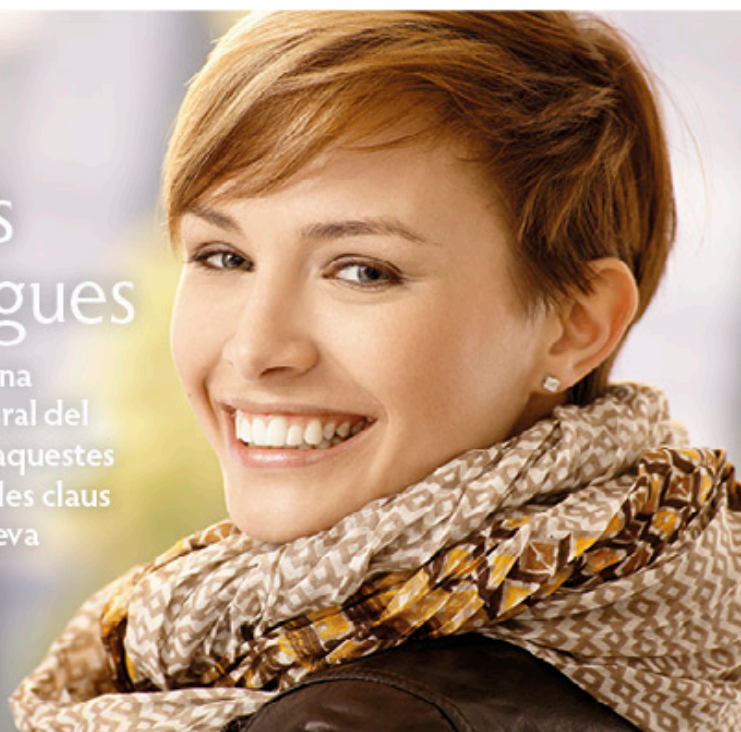
**Per conservar la pell en perfectes condicions és bàsic seguir una dieta equilibrada i variada.**

bellesa

# Primeres antiarrugues

Les arrugues són una conseqüència natural del pas del temps. En aquestes pàgines et donem les claus per endarrerir la seva aparició.

Text Elisabet Parra



Amb el pas dels anys, la pell perd capacitat de regeneració cel·lular, les fibres d'elastina i col·lagen (responsables de la joventut i bona presència de la pell) són cada cop menys productives per manca d'estrògens, i això es nota. El procés comença entre els 20 i 30 anys, però a partir dels 35 anys és quan els efectes es comencen a notar clarament amb l'aparició de les primeres arrugues i la pèrdua de lluminositat.

Factors com el sol, el fred, els radicals lliures, la mala alimentació, l'estrès o la nostra pròpia deixadesa poden accelerar l'envelliment facial i l'aparició de les arrugues. N'existeixen de dos tipus: les produïdes a causa de la gravetat, pel pas del temps, i les que apareixen per l'acció muscular, conegudes com arrugues d'expressió.

El temps farà evolucionar les arrugues i, en alguns casos, es formaran uns plecs profunds que poden unir-se uns amb els altres.

### Com aplicar les cremes antiarrugues

Abans d'aplicar els tractaments antiage és bàsic realitzar uns petits pinçaments sobre les arrugues per activar la circulació.

- **Arrugues al front.** Efectua els pinçaments, perpendiculars a l'arruga, en tota la seva longitud. Tot seguit, allisa en el sentit invers.
- **Potes de gall.** Situa l'índex a l'angle

## Recorda que...

**ENTRE ELS 20-30 ANYS** comença a baixar l'activitat cel·lular i veiem les primeres línies sobre el front i el solc nasogenià.

**A PARTIR DELS 30**, les línies ja assentades es marquen més profundament i apareixen d'altres noves, al voltant de l'ull i de l'entrecella.

**ALS 40**, apareixen les potes de gall i es forma un lleuger sot a les commissures dels llavis.

**AMB LA DÈCADA DELS 50**, arriben les arrugues al voltant dels llavis. El coll i l'escot seguiran la mateixa evolució.

extern de l'ull. Tot seguit, allisa l'arruga pujant el dit polze cap a l'índex.

- **Línia nasogeniana.** Efectua els pinçaments des de la boca cap al nas. Tot seguit, allisa l'arruga cap avall.
- **Coll.** Realitza els pinçaments des del centre del coll cap a l'exterior.

Després d'aquest preescalfament, posa la crema sobre els dits, reparteix-la amb les dues mans i aplica-la sobre el rostre fent petites pressions, sense arrossegar.



# PANTENE

## ¿TU PELO *está dañado?*

Descubre las **Ampollas Rescate 1 minuto**. Ayudan a reparar 6 meses de daño en sólo 1 minuto\*.

Su **fórmula súper concentrada** repara el daño en tu pelo, devolviéndole su fuerza y brillo.

## 3 PASOS *y sólo* 1 MINUTO



### ABRE

Cuando sientas que tu pelo está frágil y dañado o una semana después de la coloración.



### APRIETA

Y reparte el contenido en la mano.



### APLICA

Sobre el cabello mojado, empezando por las puntas. Espera 1 minuto y aclara.

## ¡COMPLETA TU CUIDADO!

Para mantener tu pelo sano y reparado a diario, descubre la **Colección Repara y Protege de Pantene**.



\*Daño a a suavidad de la superficie del pelo



# 1,50€ *descuento*

## PANTENE

Cupón descuento inmediato presentando la Tarjeta Mi Club Caprabo, por la compra de Ampollas Rescate 1 Minuto de Pantene. Descuento no acumulable con otras promociones. Promoción válida exclusivamente en los Supermercados Caprabo. Válido del 1 de Septiembre de 2014 al 30 de Noviembre de 2014.



2 1 6 6 0 0 0 0 0 0 0 1



## L'AJUDA COSMÈTICA

A la societat de les presses i el fast food, també volem que els nostres cosmètics actuïn de manera immediata. Els exigim que esborrin ràpidament les arrugues, sigui quin sigui el seu origen. Per aquesta raó, a més de principis actius que ens assegurin una acció a llarg termini, la majoria dels cosmètics antiarrugues incorporen a la seva formulació nacres que reflecteixen la llum i fan que les arrugues quedin dissimulades a simple vista. De tota manera, no t'oblidis del tractament de nit, que actuen en profunditat mentre tu descansas...



### TEXTURES LLEUGERES

Si busques una crema hidratant que calmi la pell, desperti el teu cutis i tingui efecte anti-age, el **Gel Crema Hidratante 24h**, de Garnier pot ser el teu cosmètic. Extracta d'un gel no greixós de ràpida absorció, que pots aplicar pel matí i per la nit per millorar notablement la textura de la teva pell. Com un cop d'efecte, aquesta textura aqua-gel dóna una sensació immediata refrescant i energitzant, concentrant la hidratació 24h. Una altra proposta del mateix tipus és el **Fluido antiaging Light Perfect**, de Belle, formulat amb actius hidratants, regeneradors, antioxidants i fotoprotectors, especialment seleccionats per corregir i prevenir l'aparició de les primeres arrugues.



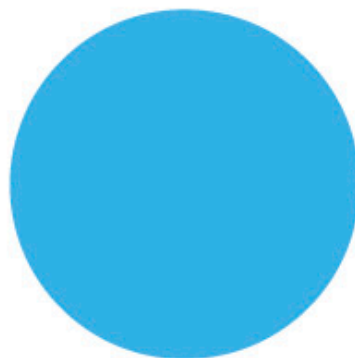
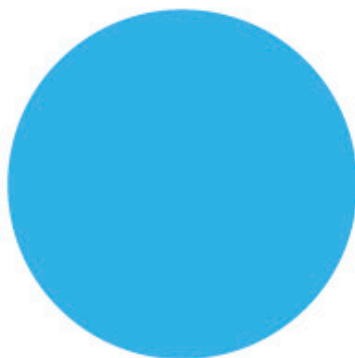
### L'EFFECTE MÉS RÀPID

Si vols esborrar les arruguetes d'una sola passada, opta per productes com el **Borrador Óptico 5 Segundos**, de Garnier, que és capaç d'allisar, difuminar i esborrar òpticament les irregularitats de la pell en 5 segons. Els reflectors de llum amb els quals està formulat la dispersen en totes les direccions per amagar de manera instantània les irregularitats de la pell. Una altra proposta pot ser **Total Effects Crema transformadora de Ojos**, d'Olay, una crema antiedat, 7 en 1, pensada per combatre l'envelliment a la zona dels ulls.

### PELL MÉS FERMA

La flacciditat és un dels efectes més molestos que denoten el pas del temps, molt més que les arrugues. Perquè la pell torni a tenir un aspecte lliu, et proposem la **Crema antiarrugues de dia Lifting Effect**, de Belle, que redueix les arrugues i les línies d'expressió i millora l'elasticitat i la fermesa de la pell. Combina-la amb la **Crema antiarrugues de nit Lifting Effect**, també de Belle, que conté vitamina B5, col·lagen marí i extracte d'avellana. Una altra proposta és **Essential care Piel Madura**, de Pond's, una crema hidratant, triple acció, que ajuda a reduir visiblement les arrugues, combat el procés de flacciditat de la pell i prevé l'aparició de taques provocades per l'exposició a les radiacions UV.





## NOSALTRES

67

notícies

72

reportatge

77

novetats

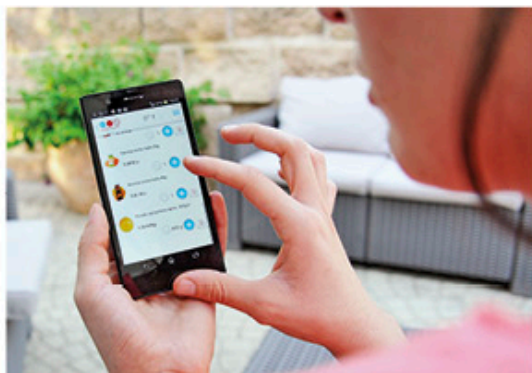
79

chef Caprabo

### notícies

## Caprabo, primer supermercat amb app de venda online

Gràcies a aquesta iniciativa, la nostra companyia és la primera empresa de distribució que disposa d'una app per fer la compra online de manera completa.



Còmoda, ràpida i molt visual, la nostra nova app de Capraboacasa per a Smartphone, la primera del sector, permetrà que els nostres clients facin la compra, incloent-hi el pagament, sense necessitat de passar per la web de Capraboacasa.com.

Algunes de les aportacions de la nova app de Capraboacasa són:

- Permet comprar de manera completa en qualsevol moment i en qualsevol lloc.
- Està totalment sincronitzada amb la web, per la qual cosa el client pot fer servir el canal que

prefereix o completar el procés de manera multicanal.

- Facilita el procés, ja que mostra les compres més recents i les més habituals del client.
- Genera llistes de la compra personalitzades i mostra els productes en oferta.
- Permet un pagament àgil i segur, amb sistema one clic, i la possibilitat de guardar la targeta.

A més, ofereix tots els avantatges de capraboacasa.com: àmplia zona de cobertura i horaris de lliurament, rapidesa i qualitat de servei, ofertes exclusives, obtenció de punts a les compres, despeses d'enviament gratuïtes per als clients o a partir de 100 euros de compra...

**Si fas la teva primera compra abans del 31 d'octubre, obtindràs un descompte de 5€.**  
**No t'ho perdís!**



## ACTE SOLIDARI A CALAFELL

Caprabo i l'Ajuntament de Calafell van aconseguir reunir 5000 euros per a l'Asociación Española contra el Cáncer gràcies a l'èxit de la carrera i la marxa popular que es van celebrar fa uns mesos en aquesta localitat. Amb el lema "No t'aturis contra el càncer", pretenia recollir fons per a l'Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) a Tarragona.

Els diners recollits en aquesta activitat es destinaran a la subvenció dels diferents programes que l'entitat ja té en funcionament, com ara la prevenció mitjançant xerrades, cursos de deshabituació al tabac, rehabilitació, així com a la investigació oncològica i als ajuts socials i econòmics per als afectats.





## RECOLLIDA D'ALIMENTS: ÚLTIMES DADES

A Caprabo col·laborem activament a totes les campanyes de recollida d'aliments que es fan a les diferents zones on es troben situats els nostres supermercats. Els darrers mesos, gràcies al compromís dels nostres clients, hem aconseguit ajudar moltíssimes persones necessitades.

- **ZONA NORD.** A les 28 botigues de Navarra, s'han recollit un total de 45 285 quilos de menjar, que equivalen a 181 140 àpats.
- **LLEIDA.** A les 21 botigues de la zona, incloses les franquícies, s'han recollit un total de 20 397 quilos de menjar, que equivalen a 81 588 àpats.
- **GIRONA.** A les 13 botigues, s'han recollit un total de 16 601 quilos de menjar, que equivalen a 66 403 àpats.



## COMPRA SENSE IVA

L'acció "La teva compra sense IVA", realitzada a les nostres 282 botigues situades a Catalunya, va ser tot un èxit. Gràcies a aquesta iniciativa, la nostra companyia va fer un pas més en el seu compromís d'estalvi amb els seus clients. El descompte, que es va fer directament a caixa i a una única compra, va assolir, en alguns productes, una reducció del 21%.



## CAMPANYA SOLIDÀRIA

Caprabo s'ha sumat, un any més, a la campanya "La fam no fa vacances", promoguda per la Fundació Banc dels Aliments. Durant el mes de juny, la nostra Seu Central va recollir aliments bàsics per a les persones més necessitades que, d'aquesta manera, van poder rebre ajuda alimentària durant l'estiu.

# Reconeixement per a la campanya **Hola Lliurecomprador**

La nostra campanya **Hola Lliurecomprador** ha estat reconeguda pel Col·legi de Publicitaris i RP de Catalunya amb la segona posició dels premis **Impacte**.



Rosa M. Anguita, directora de Comunicació Corporativa i Relacions Institucionals de Caprabo (al centre), juntament amb els guardonats.

El Col·legi de Publicitaris i Relacions Públiques de Catalunya ha concedit a Caprabo el 2n lloc als premis **Impacte**, en reconeixement per la campanya **Hola Lliurecomprador**, amb la qual la nostra companyia està donant a conèixer, des de fa uns mesos, la seva proposta estratègica: una nova generació de supermercats, en la qual els valors que destaquen són l'estalvi, la varietat, la qualitat i la proximitat. El Col·legi ha premiat la capacitat de Caprabo per mobilitzar tots els seus públics objectius mitjançant una comunicació coordinada 360° a través de totes les àrees de comunicació de la companyia.

El **Lliurecomprador** és un paraguas que engloba diferents projectes que Caprabo ha

anat traslladant als clients durant els darrers mesos:

- **Modernitat.** Amb la transformació de les botigues, per oferir la millor experiència de compra.
- **Llibertat d'elecció.** Oferint un ampli assortiment de productes. Des dels més locals fins a les marques pròpies o els productes de marca fabricant.
- **Competitivitat.** Amb el llançament del nou programa de fidelització **El Meu Club Caprabo**, el nou sistema per bescanviar punts per euros directament a caixa o **El Comparador**.



## Concurs sobre la Piràmide nutricional

L'edició del Concurs Interescolar "La meva Piràmide dels Aliments" d'aquest any ha estat tot un èxit de participació. Aquests són els guanyadors.

Dirigit als nens i les nenes de 3r, 4rt, 5è i 6è de primària de tots els centres educatius de Catalunya, Madrid i Navarra, el concurs interescolar "La meva Piràmide dels Aliments" d'aquest any, que forma part del Programa Educatiu de Caprabo "Tria bo, tria sa", ha estat tot un èxit. Dels 9000 nens que van participar al nostre projecte educatiu durant el passat curs escolar, 1277 es van animar a fer un collage o un dibuix relacionat amb la piràmide nutricional. Els guanyadors d'aquesta edició són:

### Segon cicle de primària

- **Primer premi.** Una bicicleta per al Román Velasco (guanyador), una pissarra digital per a l'escola Santo Tomás (Sant Boi de Llobregat.

Barcelona) i un USB per a cada alumne de la classe del nen guanyador.

- **Segon premi.** Una bicicleta per a la Wtsal Khattra (guanyadora), dues tauletes per al CEIP Jaume Vicens Vives (Roses. Girona) i un USB per a cada alumne de la classe guanyadora.

### Tercer cicle de primària

- **Primer premi.** Una bicicleta per al Jon Goikoetxea (guanyador), una pissarra digital per al CP Ermitaberrí I.P. (Burlada. Navarra) i un USB per a cada alumne de la classe del nen guanyador.
- **Segon premi.** Una bicicleta per a l'Alex Rodríguez (guanyador), dues tauletes per al Col·legi Goar (Viladecans. Barcelona) i un USB per a cada alumne de la classe del nen guanyador.



Res  
no es pot  
comparar  
amb  
tu,

però  
sí amb la  
competència

**El  
comparador**

**Si no som  
més barats,  
et tornem la  
diferència.**

*Hola*  
**LLIURECOMPRADOR**  
**caprabo**



[www.mielubecaprabo.com/elmeucomparador](http://www.mielubecaprabo.com/elmeucomparador)



## CANVIA ELS TEUS PUNTS PER EUROS

Caprabo fa un pas més en el compromís d'estalvi amb els seus clients i implanta a les seves botigues el benefici directe "canvia els teus punts per euros".



Els més d'1,3 milions de clients que disposen de la targeta **El Meu Club Caprabo** estan d'enhorabona. La nostra companyia ha implantat a totes les seves botigues el servei "**canvia els teus punts per euros**", un descompte directe a caixa, gràcies al qual no cal lliurar cupons o xecs de descompte, **tan sols acumular punts a cada compra**. El sistema per a l'obtenció de punts és molt fàcil. Per cada 4€ de compra, el client obté 2 punts i aquests punts es converteixen en euros. Els clients amb targeta Or multipliquen els seus punts per tres i obtenen 6 punts. Els punts aconseguits es poden canviar quan el client acumula un mínim de 300 punts, que corresponen a 3€.

Els clients, a més, poden disposar de la informació sobre els seus punts i l'equivalent en euros a la mateixa línia de caixes i decidir si els volen fer servir en aquell moment. Els punts es poden consultar a través de l'**app**, al **quiosc de la botiga**, a la nostra **web**, al mateix **tiquet de compra**, al **visor de la caixa de pagament** o trucant al telèfon **902 11 60 60**.

### Objectiu: fidelitzar els clients

Premiar els millors clients és un dels valors estratègics de la nostra companyia i El Meu Club Caprabo constitueix el programa de fidelització del sector que els aporta més beneficis. Per a Héctor Premuda, responsable d'El Meu Club Caprabo: "Aquesta iniciativa suposa per a Caprabo un important avenç en el compromís amb l'estalvi i la personalització de l'oferta".

## El Comparador, compromesos amb l'estalvi

Amb aquesta innovadora garantia d'estalvi, els nostres clients ja no tenen la necessitat de comparar amb Mercadona per saber que a Caprabo poden trobar els millors productes a un preu ajustat i amb un servei impecable.



Des de fa un any, amb la introducció a totes les botigues de l'exitosa fórmula d'estalvi **El Comparador** els nostres clients ja no necessiten anar amb la calculadora a sobre per estalviar al cistell de la compra. Gràcies a aquest interessant servei, anunciat amb una **gran lupa**, símbol de l'anàlisi constant dels nostres preus, i amb un eslògan molt clar: "**SI no som més barats, et tornem la diferència**", som nosaltres els que fem aquesta tasca. Com? El sistema és senzill. Cada dia comparem el preu de la compra amb tots els productes comparables amb Mercadona, **més de 2500**, i, al moment de pagar, els informem, mitjançant un cupó, de quant han estalviat o, si la compra d'aquests productes no ha estat més barata, els tornem la diferència amb un cupó de descompte.

### També per a les marques pròpies i productes frescos

Cal tenir en compte que, a més de comparar diàriament tots els productes iguals amb Mercadona, també comparem amb **productes equiparables de les nostres marques pròpies** (Eroski, Eroski basic, Eroski Natur, Eroski Sannia, Eroski SeleQtia i Belle) i **productes frescos**.



Gràcies a aquesta acció, els nostres clients ja no es preocupen pels preus i, a més, estalvien temps a l'hora de fer les seves compres. Ara i sempre, comprar a Caprabo és garantia de comoditat, preus ajustats, confiança i, com sempre **servei impecable i alta qualitat**.

### Més informació

[www.miclubcaprabo.com/micomparador](http://www.miclubcaprabo.com/micomparador)

## PER GAUDIR D'AQUEST SERVEI ÉS IMPORTANT...



- 1 Dur la targeta client El Meu Club cada cop que vagis a comprar i passar-la al moment de pagar.
- 1 Comprar per valor de més de 10 euros i dur, almenys, un producte comparable.

# El comparador

Hola  
LLIURECOMPRADOR  
caprabo

Comparem  
**2.500**  
articles  
cada dia.



[www.miclubcaprabo.com/elmeucomparador](http://www.miclubcaprabo.com/elmeucomparador)




 Productes de proximitat

# Compromesos amb la producció local

Els productes locals tenen un espai rellevant a totes les botigues Caprabo del nostre país. Les comarques de Tarragona en són un bon exemple.



## EL MILLOR DE LA NOSTRA TERRA

**A**quest projecte dona entrada a un major nombre de proveïdors i de productes típics de la terra. A més, redueix la petjada ecològica i retalla distàncies per donar presència a un producte de qualitat, més fresc i amb un valor afegit per als consumidors. Alguns dels productes que es poden trobar a les botigues Caprabo de les comarques de les Terres de l'Ebre són els de la Cooperativa Soldebre, que comercialitza els olis Aureum i Cast, així com els de la Cooperativa Oliverera Baix Ebre, amb els seus olis Bancals. A les comarques del Tarragonès, Alt i Baix Camp i Priorat, trobem, entre d'altres, els embotits d'Embotits Bundó, olis del Moli d'Oli de Gasull, d'Olis Soler, Ventura Figuerola i de les cooperatives agràries de Cambrils, Vila-Seca i Riudecanyes, vi de les Bodegues Pinord, Mas Garrian i De Muller, olives de La Masrojana i formatges de Formatgeria Marvall.

Supermercats propers, amb espais i passadissos més amples on es pot comprar còmodament, amb una gran varietat d'articles per metre quadrat perquè els clients puguin fer la compra amb total llibertat i on els productes frescos i de proximitat tinguin un espai rellevant. Sembla una utopia, però no ho és. La nostra companyia ho ha aconseguit. I és que a les més de 280 botigues repartides per tota Catalunya, els nostres clients hi poden trobar, i descobrir, una àmplia gamma de productes locals elaborats per petits productors i cooperatives agroalimentàries del nostre país. Olis, arrossos, formatges, vins... tots amb un denominador comú: la seva alta qualitat.

Aquesta aposta per la producció local o de proximitat és un dels principals compromisos que hem adquirit amb els nostres clients durant els darrers mesos. Un compromís amb el qual es

pretén, d'una banda, incrementar el coneixement i el consum d'aquests productes entre la població de cada zona i, de l'altra, contribuir al creixement econòmic de les diferents comarques.

### Introducció a les comarques de Tarragona

Aquest ambiciós projecte, que la nostra companyia estava gestant des de fa temps, es va començar a dinamitzar ara fa un any. Un dels llocs escollits per Caprabo per començar a treballar va ser la població d'Amposta, en representació de les comarques de les Terres de l'Ebre. Els tres supermercats que la nostra companyia té a aquesta zona, que sumen una superfície comercial d'uns 4000 metres quadrats, compten, en aquests moments, amb prop de 100 noves referències/productes que representen uns 20 productors locals i cooperatives agràries de



## COMARQUES DE TARRAGONA

- Superfície comercial d'uns 11 600 metres quadrats
- Prop de 233 noves referències/productes
- Treballem amb 42 productors locals i cooperatives agràries de les comarques del Tarragonès, Alt i Baix Camp, Priorat, Montsià, Baix Ebre, Terra Alta i Ribera d'Ebre.



## SEGELL DE PROXIMITAT



Caprabo és el primer establiment que fa servir el segell de la Generalitat de Catalunya que identifica els productes de venda de proximitat. Aquest segell, símbol de valor afegit i confiança, acredita que el producte escurça distàncies amb el productor, és fresc i de qualitat i presenta una petjada ecològica mínima.

L'existència del segell de "Venda de Proximitat" constitueix una optimització màxima als processos existents entre intermediaris, la qual cosa representa un important valor econòmic de cara al consumidor, ja que redueix costos del producte, alhora que beneficia les explotacions del seu propi territori i contribueix a millorar l'economia local.

les comarques del Montsià, Baix Ebre, Terra Alta i Ribera d'Ebre.

Mesos més tard, el compromís de Caprabo amb els productes de proximitat també va arribar a d'altres zones de Tarragona. La nostra companyia, amb una superfície comercial en aquesta zona de més de 7600 metres quadrats, té 133 noves referències de 22 petits productors de les comarques

del Tarragonès, Alt i Baix Camp i Priorat.

### Pla estratègic per conèixer les zones

Caprabo ha comptat amb la feina i el coneixement de la zona dels mateixos treballadors dels supermercats. També ha dut a terme un programa de

cocreació amb els clients per conèixer quins productes de cada zona destijaven trobar als seus respectius supermercats. A les Terres de l'Ebre, la nostra companyia va consultar gairebé quatre mil dels seus clients de la zona i, entre els deu productes més demandats, van assenyalar la sal del Delta, els olis, els formatges, els pastissos propis de la zona i el licor de crema d'arròs.



**A les nostres botigues de les comarques de Tarragona, hi podràs trobar una gran selecció de productes de proximitat.**

## LA CULMINACIÓ DEL PROJECTE

Amb la recent implantació dels productes locals de les comarques catalanes a les botigues de la ciutat de Barcelona i de la seva àrea metropolitana, culmina amb èxit més d'un any de feina. Caprabo ha treballat, d'una banda, amb els petits productors i cooperatives agroalimentàries i, de l'altra, amb les institucions i els organismes del nostre país relacionats amb el sector, fins aconseguir l'important xifra de més de 1300 referències de més de 10 petits productors i 25 cooperatives agràries.




Amb Denominació d'Origen

# Màxima qualitat i valor afegit

Un dels pilars fonamentals de la ferma aposta de Caprabo pels productes de proximitat són els aliments amb Denominació d'Origen o Indicació Geogràfica Protegida, que es poden trobar a la majoria de supermercats de la companyia.

**LES DOP I IGP A CATALUNYA**  
associades a la Federació Catalana DOP-IGP

**DOP**  
Denominació d'Origen Protegida



- 1 Mantega de l'Alt Urgell i La Cerdanya
- 2 Formatge de l'Alt Urgell i La Cerdanya
- 3 Oli de l'Empordà

**IGP**  
Indicació Geogràfica Protegida

Pa de Pagès Català (tota Catalunya)

- 1 Vedella dels Pirineus Catalans
- 2 Poma de Girona
- 3 Pollastre i capó del Prat
- 4 Calçot de Valls
- 5 Patates de Prades

Productes que es venen a Caprabo

Caprabo, en el marc del seu compromís en suport als petits productors, que el porta a apostar pels productes de proximitat, porta anys treballant en estreta col·laboració amb la Federació Catalana DOP-IGP, entitat sense ànim de lucre que agrupa la majoria dels Consells Reguladors que gestionen els diferents certificats de Denominació d'Origen Protegida i Indicació Geogràfica Protegida de Catalunya.

Els aliments amb DOP o IGP són productes autòctons, amb una qualitat excepcional i un gust inimitable. Són el resultat de l'estreta relació que existeix entre el producte, l'entorn geogràfic i el saber fer de les persones que s'encarreguen d'elaborar aquests aliments.

**Una gran aposta**  
Consent del gran valor que ofereixen els productes amb



### DOP

Els productes amb certificat de Denominació d'Origen Protegida (DOP) són aliments que destaquen per la seva gran vinculació amb el medi geogràfic en el qual es realitza la seva producció, transformació o elaboració. Es tracta de productes tradicionals, que compten amb una gran reputació i unes característiques estretament vinculades al medi geogràfic on es produeixen.



### IGP

Els productes amb Indicació Geogràfica Protegida (IGP) són aliments que compten amb un gran reconeixement a una zona geogràfica concreta. La qualitat, el prestigi i d'altres característiques del producte es poden atribuir al·loc en el qual es realitza la producció, la transformació o l'elaboració del producte, tot i que no és necessari que la matèria primera procedeixi d'aquesta zona geogràfica.

BT HIN STOCK

DOP o IGP, Caprabo no es limita simplement a posar-los a la venda a molts dels seus establiments, sinó que fa una passa més enllà i els dona un tractament especial perquè els clients puguin identificar-los clarament, coneguin les seves qualitats i s'animin a consumir-los. D'aquesta manera, reforça el seu compromís amb l'economia local i amb la feina que desenvolupen milers de petits productors

de tot el territori. Actualment a Caprabo es venen nou certificacions de Denominació d'Origen Protegida i una d'Indicació Geogràfica Protegida, que engloben una gran varietat d'aliments. Potser el producte més destacat és l'oli, amb 5 DOP. A la llista de productes amb DOP també s'hi inclouen l'arròs, l'avellana, el formatge i la mantega. Entre els productes amb IGP hi trobem la poma de Girona.

"A CATALUNYA, TENIM UNS PRODUCTES AMB DENOMINACIÓ D'ORIGEN EXTRAORDINARIS"



### Toni Torrent Albets

PRESIDENT DE LA FEDERACIÓ CATALANA DOP-IGP

Caprabo aposta, cada vegada més, pel producte local a les seves botigues. Com es veu aquesta iniciativa des de la Federació Catalana de DOP-IGP? Nosaltres celebrem l'aposta que està fent Caprabo pel producte del nostre territori, pel producte autòcton i de qualitat, que és el que són les Denominacions d'Origen, producte de proximitat i a més amb qualitat reconeguda per la Unió Europea.

de proximitat i de qualitat, insisteixo certificada per la UE.

Creu que gràcies a Caprabo els consumidors tindran un major coneixement d'aquests productes? Això esperem, crec que cal fer una gran tasca comunicativa perquè el consumidor català sàpiga que a casa nostra, a les nostres comarques, tenim una gran diversitat de productes amb denominació d'origen, extraordinaris, amb unes característiques gustatives i aromàtiques que els fan únics i inimitables.

Quin paper ha tingut l'entitat que vostè representa en aquesta acció? Nosaltres mantenim una estreta relació comunicativa amb Caprabo i, davant el propòsit que ens varen informar d'apostar pel producte local, nosaltres vàrem proposar que no hi podien faltar les denominacions d'origen catalanes, que són el màxim exponent de producte

Quines actuacions caldrà fer ara? Crec que cal fer més tasques divulgatives. El consumidor català ha de saber que a Catalunya tenim uns productes certificats per la Unió Europea per la seva excel·lent qualitat i ha de saber quins són.



Mantega, formatges, poma, olis d'oliva verge extra... Caprabo ofereix una gran varietat de productes amb Denominació d'Origen Protegida i Indicació Geogràfica Protegida.



# El comparador

Hola  
LLIURECOMPRADOR  
caprabo

Si no som  
**més barats,**  
et tornem  
la diferència.



[www.miclubcaprabo.com/elmeucomparador](http://www.miclubcaprabo.com/elmeucomparador)





**SABOR DEL AÑO 2014**  
Producto probado por consumidores

## SABOR DE L'ANY

Els formatges cheddar Cathedral City estan d'enhorabona, ja que han estat reconeguts amb el segell de qualitat Sabor del Año 2014. Aquest certificat de qualitat s'aconsegueix després d'un tast a cegues dels consumidors, en el qual tenen en compte el gust, la textura, l'aspecte i l'olor dels aliments.



## SABOROSA I SENSE GLUTEN

Si vols gaudir d'una deliciosa pizza artesana apta per a celiacs, no et perdis la pizza de pernil dolç d'Art Cuina. La tindràs a punt en 5-8 minuts. Bon profit!



## DELICIOSOS NOVETATS

Angulas Aguinaga sorprèn els seus clients amb propostes que els faran la vida més fàcil. D'una banda, els nous i exquisits sabors de La Gula del Norte (amb allada i cloïsses i amb allada i bolets) i, de l'altra, el pràctic tupper que s'ofereix amb les barretes Krissia en format familiar.



## DECALEG

Hola  
LLIURECOMPRADOR  
caprabo

art.  
**1**

Tot comprador té la llibertat de gaudir de la varietat i d'escollir el que més li agradi.



## ÀSIA A LES TEVES MANS

A punt per menjar, la safata Seetang Sushi, de la firma Ta-Tung, et farà viatjar als sabors d'Orient en pocs minuts. Conté un variat i saborós assortiment de sushis i makis. A la zona de refrigerats.

## NOVA LÍNIA EROSKI BEBÉ

Amb la nostra marca pròpia EROSKI Bebé, l'hora del bany dels més petits es convertirà en el moment més agradable de la jornada. Tots els productes estan pensats per cuidar de la seva delicada pell: són molt suaus, no contenen parabens ni substàncies al·lèrgiques i han estat testats dermatològicament. T'encantaran.



## MÉS FINS I CÒMODES

Els nous Tena Pants amb ConfoFit™, a més de seguir sent 100% segurs, com són fins a un 30% més fins a aconseguen una adaptació perfecta als contorns del teu cos. Prova'ls!

## RESULTAT ESPECTACULAR

Amb la línia Melena Abundante, de Fructis de Garnier, aconseguir una cabellera visiblement més densa i abundant és possible. Rentat amb rentat, els cabells es tornen més gruixuts i amb més cos.



## UNA CABELLERA 10 ANYS MÉS JOVE

La nova gamma Gliss Hair Repair Hialurón + Rellenador, d'Schwarzkopf, repara els danys més profunds dels cabells causats pel pas del temps i proporciona a la cabellera una regeneració intensa.



## TOT PER ALS TEUS CABELLS

Dues novetats de L'Oréal per als cabells. La gamma Aceite Extraordinario Elvive, per cuidar els cabells secs, i la nova coloració permanent Prodigy, amb micro-oli i sense amoníac.



POT SER QUE ALGUNS PRODUCTES NO ESTIGUIN DISPONIBLES A TOTES LES BOTIGUES PER MOTIU D'ESPAL

Si vols aprendre a preparar plats  
deliciosos i conèixer tècniques i trucs  
de cuina nous, passa pàgina i  
descobriràs tot el que es cou a...

# CHEFCAPRABO

## Taller de Cuina



CLASSES  
PRÀCTIQUES



CUINERS  
EXPERTS



RECEPTES  
I TRUCS

*Apuntant a les nostres  
classes en directe!*

**I, SI ETS LLUNY,** SUBSCRIU-TE  
AL NOSTRE CANAL **YouTube**  
I TROBARÀS MÉS RECEPTES I TRUCS.



# Aprèn amb...

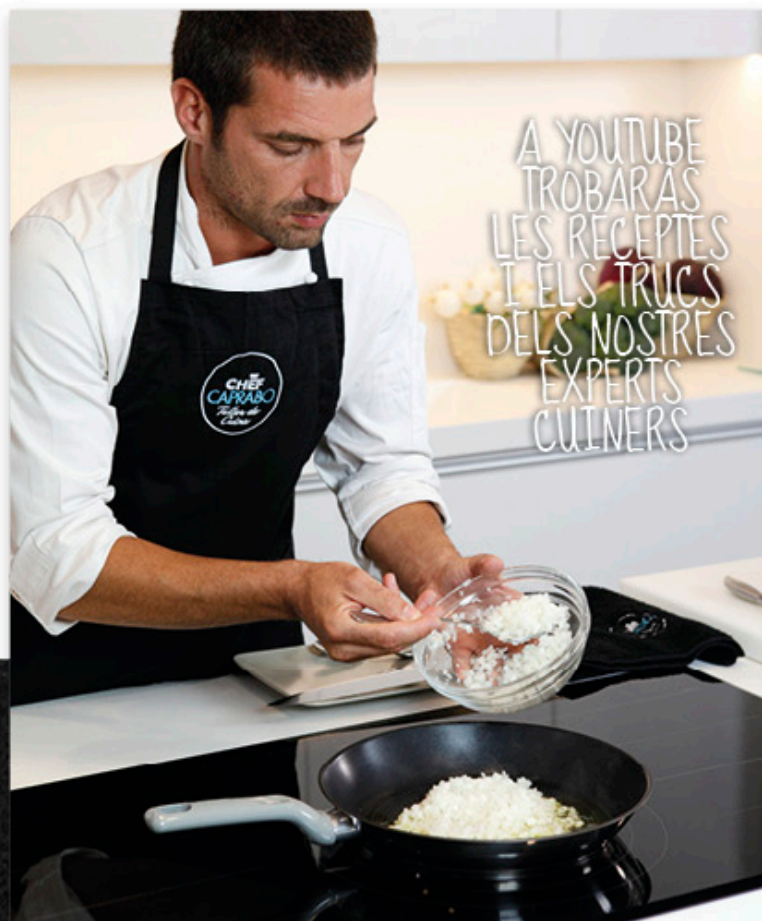
# CHEF CAPRABO

Obert al públic des del mes de juny, el nostre Taller de Cuina Chef Caprabo, a l'Illa Diagonal (Barcelona), és un espai on, a més d'aprendre a cuinar plats nous, els podràs tastar i et divertiràs. Descobreix-lo!



Es fogons del nostre Taller de Cuina Chef Caprabo, al nostre supermercat del C.C. l'Illa Diagonal (Barcelona), no han deixat de funcionar des de la seva inauguració. Durant els mesos de juny, juliol i setembre, el nostre taller s'ha convertit en un punt de trobada per als entusiastes dels plats amb Sabor. A més de descobrir tots els secrets de la cuina japonesa, d'aprendre a fer pinchos i tapes creatives o a elaborar Pop cakes amb els petits de la casa, les persones que s'han acostat a les nostres classes han ampliat el seu repertori de receptes saludables i de postres d'estiu. Hum, per llepar-se'n els dits!

I, per als més competitius, un taller molt especial. Un dels nostres xefs s'encarrega de formar dos grups entre els participants i els proposa un repte: fer la millor paella o fideuà. Cada equip cuina el plat escollit sota l'atenta



## GAUDEIX CUINANT I ASSABORINT LES TEVES CREACIONS

- Tallers pràctics de 2 hores
- Reserva la teva plaça trucant al 902 44 60 60
- Preu de cada taller + degustació: 25 €





AL TALLER  
D'ELS ALUMNES  
VEUEN MOLTI  
DE PROP TOT EL  
QUE PREPARA  
EL CHEF

mirada del xef i, al final, és ell qui escull el més gustós. Guanyarà algun dels grups o quedaran en taules? Si et ve de gust realitzar algun dels nostres tallers i assaborir les teves creacions, entra a [www.caprabo.com](http://www.caprabo.com) i descobriràs tots els cursos als quals et pots apuntar. Segur que durant els propers mesos trobes algun que et vingui de gust provar.

Però al Taller de Cuina Chef Caprabo s'hi couen moltes altres coses. Aquest acollidor espai gastronòmic és el plató on es roden els pràctics vídeos del nostre canal de cuina a YouTube. Subscriu-t'hi i cada setmana descobriràs noves receptes i trucs.

Ja ho veus, a Caprabo ens encanta ajudar-te i amb el nostre Taller de Cuina ho estem aconseguint. Et ve de gust descobrir-lo?



**CHEF** CAPRABO  
*Taller de Cuina*



## Carpaccio de gambes, amb trinxat i mousse de formatge crema



### INGREDIENTS PER A 4

- 16 gambes o llagostins mitjans
- 1 gra d'all
- 1 llima
- 1 poma
- 1 nectarina
- Uns branquillons de cibulet
- 1 paquet de formatge crema
- 20 g de iogurt grec
- 4 pètals de tomàquet sec
- 10 g d'ametlla torrada
- Uns crostonets de pa torrat
- 2-3 tomàquets petits

- 1 bossa d'enciam brots tendres d'EROSKI SeleQtta
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 100 ml d'oli de gira-sol
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Pela les gambes, treu-los el fil negre i reserva-les.
2. Posa els caps de les gambes a un cassó petit amb una mica d'oli de gira-sol i un gra d'all. Fes-los coure a foc molt suau fins que l'oli agafi sabor i color. Reserva'ls.
3. Ratlla la llima amb l'ajuda d'un microratlador i pela la

pell restant. Tot seguit, treu alguns grills amb un ganivet i talla'ls a quadradets. Recull el suc de la polpa de llima restant i reserva'l.

4. Talla les fruites a daus petits i mulla-les amb el suc de llima i una mica de la ratlladura. Barreja-les amb els trossos de llima, l'oli d'oliva verge extra i el cibulet picat. Reserva-ho.

5. Disposa una fulla de film transparent sobre una superfície plana i, al centre, col·loca-hi 4 o 5 gambes. Posa per sobre un altre paper film. Amb l'ajuda d'una escumadora o una paella, fes cops a les gambes fins que quedin completament planes. Reserva-les al congelador durant 45 minuts.

6. Col·loca una mica de formatge crema a un bol, afegeix-hi el iogurt, el tomàquet sec, escorregut i picat, i l'ametlla picada. Barreja-ho tot i reserva-ho.

7. Al moment de servir, disposa per sobre del plat unes gotes de l'oli dels caps de les gambes que haves reservat. Col·loca les gambes per sobre (sense el paper film) i afegeix-hi la vinagreta de llima. Fes una quenelle amb el formatge crema i disposa-la al centre. Decora el plat amb els crostonets de pa torrat, uns tomàquets petits i algunes fulles de brots tendres.



MIRA EL VÍDEO D'AQUESTA RECEPTE AQUÍ.

### CONSELL PRÀCTIC

## Culleretes de pizza



ESTILISME: MAUA

1. Disposa 20 g de mantega a un bol i escalfa'ls al microones durant 15-20 segons perquè s'estovini.
2. Col·loca un paper per enforar sobre una safata i disposa unes quantes culleretes per sobre. Unta les culleretes amb la mantega. Mentrestant, preescalfa el forn a 240 °C.
3. Estén la massa de pizza sobre la taula de treball i talla-la a tires fines. Posa les tires sobre les culleretes i, tot seguit, retira les parts sobrants amb un ganivet.
4. Introdueix les culleretes al forn i fes-les coure durant 12 minuts. Tot seguit, treu-les i deixa-les refredar. Serveix amb olivada, formatge amb fines herbes, patés...



MIRA EL VÍDEO D'AQUESTA RECEPTE AQUÍ.



Envia les teves preguntes, comentaris o recomanacions a través del hashtag #ChefCaprabo a Twitter.

CHEFCAPRABO  
Taller de Cuina

# SENSE ULLERES NI LENTS DE CONTACTE TOT ES VEU MILLOR

**Dra. Patricia Pérez  
Salaices**

Especialista en oftalmologia  
Clínica Baviera



**María Reina**  
Pacient de Clínica Baviera

## PROMOCIÓ EXCLUSIVA

per clients i familiars directes de



Fivvi estalvio i demà també.

# 825 €/ull\*

Consulta mèdica preoperatòria 35€

**NOMÉS DE  
SETEMBRE A  
NOVEMBRE**

T'OMPLIM EL CARRETÓ  
DE LA COMPRA  
a Caprabo\*



**NO OBLIDIS  
PRESENTAR a la  
clínica la teva targeta  
El Meu Club Caprabo!**



Tarifa General: 895€/ull. Tarifes vàlides per a tractament làser. Excepte Lasek/Lasek Z-100. Promoció vàlida des de 01/09/14 fins al 30/11/14. No acumulable a altres ofertes. S'entregarà un total de 100€ en 2 cucs de 50€, per realitzar la teva correcció visual per làser a Clínica Baviera abans del 30/11/14, canjejable a les botigues Caprabo a nivell nacional fins al 31/12/14. Sol·licita el teu regal al Departament Comercial de Clínica Baviera fins al 30/11/14.

**SOL·LICITA LA TEVA 1ª CONSULTA MÈDICA  
902 130 100 / [clinicabaviera.com](http://clinicabaviera.com)**

**CLÍNICA BAVIERA**  
INSTITUT OFTALMOLÒGIC EUROPEU

**ESPECIALISTES EN LA TEVA SALUT VISUAL**

# MONEDAS Y SELLO EN ORO Y PLATA DEDICADOS POR LA REAL CASA DE LA MONEDA AL GRIEGO DE TOLEDO

## "EL GRECO"



### MONEDA DE PLATA

Año 2014  
Plata: 925 milésimas  
Peso: 27 g  
Diámetro: 40 mm  
Tirada máxima: 7.500 unds.  
Calidad: Proof

**\*P.V.P.: 60,50 €**



### CARTERITA DE MONEDA 30 €

Año 2014  
Plata: 925 milésimas  
Peso: 18 g  
Diámetro: 33 mm  
Tirada máxima: 7.500 unds.  
Calidad: Proof  
**\*P.V.P.: 52 €**



### MONEDA DE ORO

Año 2014  
Oro: 999 milésimas  
Peso: 27 g  
Diámetro: 38 mm  
Tirada máxima: 2.000 unds.  
Calidad: Proof

**\*P.V.P.: 1.340 €**



### SELLO PLATA DORADA

Año 2014

Composición: Oro 24 quilates, recubriendo una base de plata de 999 milésimas  
Peso: 1,205 g  
Tirada máxima: 40.000 unds.

**\*P.V.P.: 18 €**



### MONEDA DE PLATA

Año 2011  
Plata: 925 milésimas  
Peso: 168,75 g  
Diámetro: 73 mm  
Tirada máxima: 5.000 unds.  
Calidad: Proof

**\*P.V.P.: 314,60 €**



### MONEDA DE ORO

Año 2011  
Oro: 999 milésimas  
Peso: 27 g  
Diámetro: 38 mm  
Tirada máxima: 3.000 unds.  
Calidad: Proof

**\*P.V.P.: 1.390 €**



LAS MONEDAS NO ESTÁN REPRODUCIDAS A SU TAMAÑO REAL

\* Precios válidos en el momento de la publicación del anuncio, que podrán ser modificados en función de las cotizaciones de los metales o de los impuestos aplicables.

#### RESÉRVELAS EN:

Tienda del Aeropuerto  
Adolfo Suárez  
Madrid-Barajas  
Terminal 1, Zona No Schengen  
Tel.: 91 305 55 29

La Tienda del Museo  
Doctor Esquerdo, 36  
28009 - Madrid  
Tel.: 91 566 65 42  
91 566 67 92  
Fax: 91 566 66 96

Julían Llorente  
Espoz y Mina, 15  
28012 - Madrid  
Tel.: 91 531 08 41  
Fax: 91 531 10 92

Lamas Bolaño  
Gran Vía, 610  
08007 - Barcelona  
Tel.: 93 270 10 44  
Fax: 93 302 18 47

Edifil  
Bordadores, 8  
28013 - Madrid  
Tel.: 91 366 42 71  
Fax: 91 366 48 21

Diputació, 305  
08009 - Barcelona  
Tel.: 93 487 02 00  
Fax: 93 487 03 92

División de Venta  
a Distancia de  
El Corte Inglés  
Tel.: 902 103 010

Estancos

Comercios  
Numismáticos  
y Filatélicos



50 ANIVERSARIO  
LA FANTASÍA DEL DISEÑO JUAN 100

Real Casa de la Moneda  
Fábrica Nacional  
de Moneda y Timbre



EL GRECO  
2014

[www.fnmmt.es/tienda](http://www.fnmmt.es/tienda)