



amb EROSKI



Nº 329 / ANY XXXIX
2 EUROS

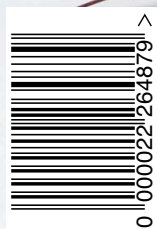
sabor

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

Menú low cost
Fantàstiques idees
a preus mini

Cuina fàcil
Sardines, sempre
al teu rebost

Saludable
Propostes
riques
en fibra



AMB EL BON TEMPS...

Dies felïços



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



COSTA DAURADA. ON NEIXEN ELS SEUS SOMNIS.

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

Visita'ns a
www.costadaurada.info



COSTA DAURADA



Al teu estil

Segueix-nos a:



facebook



twitter



Edició 329
Primavera 2015
Any XXXIX

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

Realització i edició:
LOFTWORKS – Editorial Design, SL

Direcció de projecte:
Frederico Fernandes

Consell editorial:
Carlos García i Teresa Alós

Coordinadora editorial:
Rosa Mestres

Coordinadora producte i màrqueting: Patricia Villamore

Redacció: Ana Blanca, Carmen Espinosa, Olivia Majó i Martina Rodríguez

Art i disseny: Alejandro Sánchez, Bernardo Álvarez i Filipa Silva (directora arte)

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 Aguadé
Madrid: Lola Verdejo

Foto de portada:
Loft Works/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

Més productes frescos!

A Caprabo volem fer-te la vida més fàcil. Sempre som al teu costat, t'escoltem i, dia a dia, ens esforçem per dur a les nostres botigues els productes frescos de la millor qualitat, així com la major varietat de marques amb els preus més competius... T'ho donem tot, aquest és el nostre compromís. Creiem en la teva llibertat d'elecció, ets un lliurecomprador i ens seguirem esforçant per oferir-te el millor.

L'any 2015 també seguirem transformant algunes botigues. En aquestes noves botigues hi trobaràs uns espais renovats amb seccions de productes frescos totalment renovades, la major varietat de productes i marques, així com nous serveis. Volem que a la teva visita a la

nostra botiga trobis tot el que necessites i que també sigui molt més agradable...

Como ho són els continguts d'aquest número de primavera. Et donem algunes idees perquè no s'alteri el teu pressupost familiar. A la nostra secció "de temporada" hi trobaràs tres preparacions bàsiques amb les quals podràs elaborar receptes exquisides que t'ajudaran a estalviar temps i diners. Tampoc et perdis el nostre menú *low cost*, amb plats fantàstics a preus mini. A més, et convidem a fer dues receptes inspirades en contes per a nens. Totes tenen un final feliç!



Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING



Caprabo al teu servei

▶ 902 11 60 60

Sabor... és un altre avantatge més d'El Meu Club Caprabo. Aconsegueix 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

Consulta també les receptes de Sabor... a:

www.tusrecetasconsabor.com

●○○ DIA A DIA

- 22 **El meu sabor** L'escriptora Carmen Posadas ens descobreix totes les seves facetes. Et sorprendrà.
- 26 **Chef Caprabo** Cansada de fer sempre les mateixes croquetes? Dóna'ls un toc exòtic.
- 28 **Esmorzars** Suggestiments per començar la jornada amb bon peu.
- 30 **Cuinar amb nens** Et presentem dues receptes de conte que t'encantaran.
- 34 **Receptes saludables** Tres idees riques en fibra molt apetitoses per cuidar-te per dins.
- 37 **Sa i de tupper** Hamburguesa de lleties: una opció energètica i saludable.
- 38 **Cuina fàcil** Versàtils i fàcils de preparar, les sardines són ideals per a moltes receptes.
- 40 **Receptes&Companyia** Dos suggeriments per acompanyar el llobarro al cava. No et decebran.
- 42 **Menú low cost** No et perdís aquest saborós menú a preus mini.
- 44 **Sabor lector...** Un dels nostres lectors comparteix amb nosaltres el seu plat preferit.



26

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

●●○ DIES ESPECIALS

- 46 **De temporada** Tres receptes bàsiques amb les quals podràs fer sis plats fantàstics.
- 54 **Idees dolces** Gaudeix amb els teus fills de la cuina preparant aquesta original recepta de Pasqua.
- 56 **Amb denominació d'origen** Bilbao, entre la tradició i l'avantguarda.
- 60 **Recepta de proximitat** Un arròs del Baix Empordà per preparar tot tipus de plats.
- 62 **Sabor del món** Marxem de viatge gastronòmic per Alemanya.

●●● TENDÈNCIES

- 66 **Gastronomia i disseny** Visitem el restaurant de cuina tailandesa Thai Barcelona.
- 68 **Còctel & gourmet** Hi ha alguna proposta millor per celebrar la primavera que un còctel de color rosa?
- 70 **Beure** El món del te i les infusions.
- 72 **Benestar** Et presentem el *Chi kung*, l'art oriental de l'harmonia.
- 74 **Bellesa** Els millors productes per cuidar-te.

- 6 ÍNDEX RECEPTES
- 8 EL NOSTRE MENÚ
- 10 EL CONVIDAT
- 12 NOTÍCIES
- 14 MARIDATGES
- 16 SABER ESCOLLIR
- 18 AVUI TENIM...
- NOSALTRES: CAPRABO**
- 75 NOTÍCIES
- 79 NOVETATS
- 82 EL XEF

Avui tenim...

El **bacallà** i l'**entrecot de vedella ecològica** són dos excel·lents productes frescos que pots trobar a les nostres botigues. Pregunta als nostres encarregats.
Més a la pàgina 18

BARBACOA: salsa BBQ,
bacon y ternera

CARBONARA: con crema
de leche, cebolla y bacon



Buitoni

FORNO di PIETRA

Hoy toca PIZZA, ¿cuál te pides?



EL SECRETO DE LA BUENA PIZZA

Un **HORNO** de cocción con **PIEDRA VOLCÁNICA** que transmite el calor más lentamente, para hacer unas pizzas más **CRUJIENTES** y **SABROSAS**.

ENTRANTS, SOPES, AMANIDES, ENTREPÀNS

Amanida alemanya	64
Amanida de pollastre	67
Amanida primavera	38
Api gratinat amb ametlles	35
Botifarró fregit i albergínies amb tomàquet confitat	59
Fajita amb sardines	39
Farcellet de mongetes	32
Sandvitx de pollastre i pesto de ruca	48
Sopa minestrone a l'alfàbrega	43

VEGETARIANS

Arròs basmati amb verdures	41
Bròquil amb pinyons	41
Carbassons farcits d'arròs integral i verdures	35
Carxofes amb ous de guatlla	50
Cigrons sicilians	36
Hamburguesa de lleties	37

SEGONS, I PLATS ÚNICS

Arròs a la cassola	61
Calamars amb espinacs i xistorra	43



54



38

Croquetes de pollastre amb coco i wasabi	26
Cuscús amb presa ibèrica i carxofes	51
Filet de vedella farcit de salmó fumat	44
Llobarro al cava brut	40
Pasta amb escamarlans i pesto de ruca	49

ESMORZARS, POSTRES I BEGUDES

Còctel Maduixa passió	69
Còctel Rose margarita	68
Crumble de cireres	43
Kiwi amb formatge fresc i taronja	28
Niu de Pasqua	54
Mató amb compota de poma	52
Muffins integrals amb civada	28
Pastissos àrabs	53
Smoothie de plàtan i cafè	28
Sufilé d'almívar de llet	23
Varettes màgiques	31

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



menys d'1€



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



www.tunik.net

ET CONVIDEM
GRATIS AL **CINE**
 ¡SENSE SORTEIG!

Entrada segura amb el teu pack promocional Popitas®. ¡Sense sorteig!



**1 ENTRADA
 GRATIS**
 amb el teu pack



Si vols conèixer més envers la promoció, entra a www.popitas.com

Promoció vàlida fins al 15 de juny de 2015.
 Consulta les bases de la promoció en www.popitas.com



el nostre menú...



35



36



43



40



38



41



44



52



59



43



43



43

Sec i equilibrat

Cava molt versàtil que acompanya bé tant plats suaus com peixos grassos. El seu carbònic fi el fa refrescant i amic de la millor digestió.

- 35 Api gratinat amb ametlles
- 36 Cigrons sicilians
- 40 Llobarro al cava brut
- 43 Crumble de cireres

MONT MARÇAL BRUT NATURE. DO Cava. Bodegues Mont Marçal. Macabeu, xarel·lo, chardonnay, parellada.



Bona companyia

Un negre amb força que acompanya sense imposar-se. Resulta domesticat en boca, gràcies als 16 mesos en bóta, i ens regala un final vellutat.

- 38 Amanida primavera
- 41 Arròs basmati amb verdures
- 44 Filet de vedella farcit de salmó fumat
- 52 Mató amb compota de poma

TORREMORÓN CRIANZA. DO Ribera del Duero. Bodegas Torremorón. Tempranillo.



Per triomfar

Dels millors Montsant en relació qualitat/preu. Ens trasllada frescor i fruita silvestre amb el caràcter madur dels bons negres mediterranis.

- 59 Botifarró fregit i albergínies amb tomàquet confitat
- 43 Sopa minestrone a l'alfàbrega
- 43 Calamars amb espinacs i xistorra
- 23 Sufilé d'almívar de llet

BLAU. DO Montsant. Celler Can Blau. Carinyena, garnatxa i syrah.



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.

Caprabo mira cap al futur amb una sòlida aposta de transformació

Economia, Qualitat i Varietat són els valors fundacionals de Caprabo. Van ser ideats, ara fa 56 anys, per respondre a les necessitats del consumidor d'aquella època. Aquests valors segueixen sent, avui dia, la raó de ser de Caprabo i, durant aquest darrer any, hem apostat fort per reforçar-los, perquè mai deixin de ser el nostre signe d'identitat.

La **nova generació de supermercats** Caprabo constitueix el màxim exponent dels atributs del Caprabo del segle XXI. Hem reformat 120 botigues, per incorporar els millors elements de modernitat, innovació, qualitat i servei. En un termini de dos anys, Caprabo haurà adequat totes les seves botigues seguint el nou model, cosa que suposa una millora substancial en l'experiència de compra dels nostres clients. Les noves botigues també guanyen en varietat en incorporar nous assortiments, especialment a les seccions de frescos. El reconeixement per aquest nou model de botiga es reflecteix en una millora substancial de les vendes, de més de 7,5 punts a les botigues reformades.

Caprabo ha guanyat competitivitat amb **El Comparador**, que garanteix el millor preu amb un mateix cistell de la compra. Es tracta d'una eina innovadora, pionera al sector, que garanteix el millor preu als nostres clients. Un compromís que marca, un cop més, tendència al món de la distribució. Amb El Comparador, els usuaris de la targeta Caprabo tenen la tranquil·litat de saber que compararan al millor preu tots els dies.

Durant l'any 2014, Caprabo ha posat en marxa un programa, molt

intens, d'apropament als petits agricultors i cooperatives agràries que ha permès introduir a les botigues **més de 1.300 nous productes de proximitat de més de 250 petits proveïdors**. D'aquesta manera, Caprabo és, amb diferència, el supermercat que ofereix més varietat al consumidor en producte de proximitat.

El **Programa de Fidelització de Caprabo** segueix sent el millor valorat de la distribució alimentària. Aquest any, el programa ha convertit **els punts en euros** i, per primera vegada al sector, facilitem als clients la possibilitat de bescanviar-los al moment del pagament. També l'any 2014, Caprabo ha estat el primer supermercat que ha tret al mercat una **app de compra online** que permet acabar tot el procés de compra –pagament inclòs– des del mòbil. Un servei addicional per a aquells clients que prefereixen realitzar la compra des de qualsevol lloc i en qualsevol moment.

Amb tots aquests aspectes, Caprabo es diferencia de la tendència general del sector, que aposta per models **low cost** en els quals prima la reducció de la llibertat d'elecció del client i el preu. Caprabo respon als reptes del mercat amb una **oferta major, més estalvi, però, sobretot, amb més varietat i qualitat. Més servei i més valor afegit**. Un valor afegit que comença per l'enorme qualitat dels seus professionals, als quals Caprabo reconeix com **els millors ambaixadors de la marca**. Una marca reconeguda que mira cap al futur amb una sòlida aposta de renovació.

“Caprabo respon als reptes del sector amb una major oferta, més estalvi però, sobretot, amb més varietat i qualitat.”

Alberto Ojinaga Cebrián

Director General de CAPRABO



el meu club

Amb la teva targeta **El Meu Club Caprabo** estalviar és molt fàcil

Descomptes exclusius per als socis del club, punts que es converteixen en euros, avantatges per a les famílies nombroses... Descobreix tots els avantatges de la targeta El Meu Club.

1 Bescanvia els teus punts per euros a caixa

Ara pots canviar els teus punts per euros d'una manera més fàcil i còmoda. Recorda que, com a client or, tripliques els teus punts a totes les teves compres.

3 Descomptes i regals exclusius

Amb la Targeta Client, pots aprofitar les ofertes a la botiga i a Capraboacasa, els cupons amb descomptes del 15%, que també pots activar amb la nostra app, i els regals exclusius per pertànyer a El Meu Club.

2 Informació personalitzada del teu estalvi

Compres fetes, informació sobre l'estalvi aconseguit gràcies a El Comparador, punts disponibles... pots conèixer l'estat del teu compte personalitzat a través de la nostra web o de la nostra app.

4 Oci i benestar a preus únics

Descobreix totes les nostres promocions a www.miclubcaprabo.com/promociones

5 Especial famílies nombroses

A més de ser client or i de triplicar els teus punts per compra, et tornem en punts el 5% del total de les teves compres del mes. Consulta les condicions a www.miclubcaprabo.com/familiasnombrosas.

Activa els teus descomptes descarregant-te gratuïtament l'app de Caprabo al teu Smartphone Iphone o Android.



www.elmeclubcaprabo.com

Hola
LLIUERCOMPRADOR
caprabo

agenda

FIRA DEL CONILL DE VILAFANT

29 DE MARÇ

Vilafant acull des del 1995 aquesta fira i mostra gastronòmica del conill, on **podràs comprar a les parades d'artesans i assaborir una gran varietat d'excel·lents plats** realitzats amb carn de conill. A més, podràs gaudir d'una àmplia oferta lúdica (concursos, exposicions i tallers per als més petits). Aquest any celebra la seva dinovena edició. www.vilafant.com/firaconill.php

SALÓ DE GOURMETS

DEL 13 AL 16 D'ABRIL

Portugal serà el País d'Honor de la vint-i-novena edició de la Feria de alimentos y Bebidas de Calidad que se celebrarà a Madrid. A la fira es podrà **gaudir de la tradicional cuina portuguesa rica, abundant i variada**, en la qual no hi faltaran els coneguts guisats de bacallà, arrossos caldosos, fregits de peix i marisc arrebossats en farina de blat de moro i fregits en oli d'oliva, sense oblidar els productes gourmet i, evidentment, els vins portuguesos. www.gourmets.net

FIRA BIOCULTURA

DEL 7 AL 10 DE MAIG

Organitzada per l'Associació Vida Sana, Barcelona acollirà un any més aquesta fira impulsada per un grup de consumidors preocupats per la contaminació del medi ambient. A més d'**una gran varietat de productes naturals, ecològics i sostenibles**, a BioCultura no faltaran **ponències, xerrades i tallers** (cuina vegetariana, elaboració de pa...) tant per a grans com per als més petits. www.biocultura.org

solidaritat

Et ve de gust un cafè solidari?

Si prens un cafè de l'1 de març al 15 d'abril a un dels establiments que participen a la campanya "Operación Café" estaràs aportant un donatiu de 0,10 cèntims d'euro per combatre la desnutrició infantil. **Amb deu cafès solidaris al dia, un nen pot rebre el tractament nutricional que costa 1 euro al dia.** L'organització sense ànim de lucre Acción contra el Hambre i la Federación Española de Hostelería són les promotores d'aquesta iniciativa solidària que aquest any arriba a la seva quarta edició. www.operacioncafe.org



salut

Nens: bons hàbits ajuden a dormir més

Tots sabem que una son de qualitat i d'una durada suficient és molt important per tenir una bona salut. En el cas dels nens, encara és més important. La manca de son té efectes negatius en la salut. No només afavoreix l'augment de pes, sinó que també provoca dèficit d'atenció i depressió. Dormir bé, juntament amb una dieta saludable i exercici, són necessaris perquè els nens es mantinguin sans i creixin saludables. **Anar al llit a la mateixa hora, limitar el consum de cafeïna i prohibir l'ús d'aparells electrònics a l'habitació abans d'anar a dormir** garanteixen el descans infantil, segons un estudi de la Universitat Estatal de Pennsilvània. Els experts recomanen un mínim de 9 hores de son per als nens de 6 a 11 anys i de 8 hores per als nens entre 12 i 17 anys.

investigació

El iogurt redueix el risc de patir diabetis



Menjar un iogurt al dia, independentment del tipus de iogurt i del contingut de greix, **podria reduir en un 18% el risc de patir diabetis tipus 2**, segons un estudi de la Universitat de Harvard. Tot i que no se sap com pot ajudar el iogurt, els autors de la investigació, publicada a la revista BMC Medicine, creuen que podria ser l'efecte de les seves bacteries bones (probiòtics), responsables de crear un ambient intestinal que redueix la inflamació i millora la producció d'hormones relacionades amb el control de la gana.

LLIBRES

Las 202 mejores recetas de El Comidista

429 pàgines, editorial Plaza y Janés. Preu: 18,90 €

A les pàgines d'aquest llibre, El Comidista comparteix amb els lectors els seus **secrets per preparar les millors receptes**, a més d'altres consells i trucs que els ajudaran a cuinar plats més saludables. També inclou els moments més divertits del seu consultori psicogastronòmic.





**PRUÉBELO EN LA
SOPA, PASTA, ARROZ
Y CON TOSTADAS O
CRACKERS**



**ESCALOPES DE
TERNERA A LA PIZZA**

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 ESCALOPES DE TERNERA (APROXIMADAMENTE 150 GRs. CADA UNO)
- 4 CUCHARAS DE TOMATE DOBLE CONCENTRADO MUTTI
- 1 MOZZARELLA (125 GRs.)
 - 1/2 CABEZA DE AJOS
- 3 CUCHARAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- 1 CUCHARA DE AZÚCAR
- HARINA BLANCA "OO"
 - ORÉGANO
- SAL Y PIMIENTA

POLVEAR LOS ESCALOPES DE CERDO CON HARINA. DORAR EL AJO EN ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN, AÑADIR LOS ESCALOPES Y COCINARLOS POR AMBOS LADOS DURANTE 6 MINUTOS. AGREGAR TOMATE DOBLE CONCENTRADO MUTTI, AZÚCAR, ORÉGANO Y COCINAR DURANTE 4 MINUTOS MÁS. APAGAR EL FUEGO, DECORAR CON TROZOS DE MOZZARELLA LOS ESCALOPES DE CERDO, SAZONAR AL GUSTO Y CUBRIR LA SARTÉN PARA QUE LA MOZZARELLA SE DERRITA. SERVIR Y SI LE GUSTA POLVOREAR CON ORÉGANO.



F. Mutti

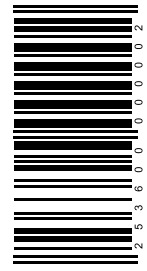
WWW.MUTTI-PARMA.COM

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

PRESENTANDO LA TARJETA MI CLUB CAPRABO DEL 1 DE ABRIL AL 31 DE MAYO, OBTENDRÁS UN 20% DE DESCUENTO EN LA COMPRA DE UNO DE LOS PRODUCTOS DE LA GAMA MUTTI.



**CUPÓN
DESCUENTO 20%**



La parella perfecta

Aquestes tres combinacions de sabors mariden a la perfecció. Segur que t'encantaran!

GALICIA AL QUADRAT

Els vins blancs i els formatges cremosos i suaus sempre queden bé. A més, si són del mateix territori, l'èxit és garantit.

LA MILLOR SITUACIÓ:

Suport moral per a la persona que cuina, mentre la família descansa...

RUTA XACOBEA
DO QUESO
TETILLA, 650 g

SEÑORÍO DE
VALEI DO RÍAS
BAIXAS



AMORS CARNALS

Un rosat amb força, fruitat i intens al nas, que aporta frescor al caràcter salí i lleugerament fumant de la cecina i no s'acovardeix amb el seu caràcter.

CECINA DE
VACUNO
PAJARIEL.
TALLS, 100 g

ENATE
ROSADO DO
SOMONTANO.
CABERNET
SAUVIGNON

LA MILLOR SITUACIÓ:

Mentre els nens celebren l'aniversari, els pares...



UNA CERVESA, UN MAR

La cervesa es defensa molt bé dels sabors salats i marins i ofereix un contrapunt molt refrescant als tons iodats de les anxoves!

LA MILLOR SITUACIÓ:

Afterwork de Heineken o com relaxar-se en arribar a casa.

ANXOVES
DE L'ESCALA.
POT, 100 g

CERVESA
HEINEKEN LAGER
BEER PREMIUM
QUALITY





al Vapor

**DELICIOSES
VERDURES
LLESTES EN
3 MINUTS**



NOVETAT



**RETALLA AQUEST
CUPÓ I PROVA
LA NOVA GAMMA
FINDUS AL VAPOR**

**0,50€
DE DESCOMPTE**



- Cupó descompte immediat presentant la Targeta Mi Club Caprabo, per la compra de Gamma Productes Al Vapor Findus.
- Descompte no acumulable amb altres promocions.
- Promoció vàlida exclusivament en els Supermercats Caprabo.
- Del 20 de març al 31 de maig de 2015.





● Maduixots

Anuncien l'arribada de la primavera i són fruites delicioses, amb un gust dolç i perfumat difícil d'oblidar. Perfectes per al control del pes, ja que aporten poques calories, els maduixots es componen principalment d'aigua. Aquest tipus de maduixa, d'una mida superior i en forma de cor, és una bona font de fibra i potassi. Però si es converteix en un veritable tresor nutricional és pel seu alt contingut en antioxidants (antocians) que fa que siguin molt recomanables per cuidar la salut del cor. Hi ha moltes varietats i la millor època per consumir-les és de març a juliol. Escull els maduixots gruixuts, brillants i amb una aparença fresca. Intenta no exposar-los a l'escalfor ni manipular-los en excés. Són perfectes al natural o ensucrats. I, si vols ressaltar el seu gust, afegeix-hi una mica de pebre o ruixa'ls amb llimona o vinagre.

Els maduixots són fruites molt delicades, que es fan malbé en poc temps. Perquè es conservin bé s'han de mantenir al frigorífic sense que s'aixafin uns als altres i, quan es preparen, no s'han de manipular massa ni exposar-los a l'escalfor.

En el seu millor moment

PRODUCTES de TEMPORADA

març • abril • maig

VERDURES

- Bleda
- Bròquil
- Carxofa
- Enciam
- Endívia
- Espàrrecs
- Espinacs
- Faves
- Mongeta verda
- Patata
- Pèsols

FRUITES

- Alvocat
- Aranja
- Cireres
- Dàtils
- Kiwis
- Llimona
- Maduixots
- Nespra
- Pera
- Plàtan
- Poma

CARNS I PEIXOS

- Cabrit lletó
- Congre
- Gall
- Salmó
- Seitó
- Verat

● Enciam

Els romans ja coneixien les propietats sedants i somníferes de l'enciam i el prenien abans d'anar al llit, després d'un sopar abundant, per poder conciliar la son. És molt adequat per al control del pes, pel seu baix contingut en calories i la seva riquesa en fibra. A més, millora el trànsit intestinal i facilita les digestions. L'enciam és un aliment ric en folats, ideal per a les embarassades per la seva aportació d'àcid fòlic, beta-carotens, vitamines C i E, potassi i ferro. Entre les varietats més conegudes destaquen l'iceberg, la romana, la Batavia o els cabdells, de gust una mica més amarg.





En comprar, escull les taronges més pesades i evita les que tinguin cops o estiguin masegades.

Taronges

De la família dels cítrics, les taronges destaquen pel seu alt contingut en vitamina C: un suc o una taronja mitjana conté uns 60 mg d'aquesta vitamina, equivalent al 100% de la dosi diària recomanada per a un adult sa. Ideal per enfortir el sistema de defenses i per protegir-nos contra refredats i infeccions, la vitamina C augmenta l'absorció del ferro. Les taronges són riques en antioxidants, àcid fòlic, beta-carotè i fibra, per la qual cosa es recomanen especialment per cuidar la salut del cor. La fibra, que es troba principalment a la part blanca, té un efecte saciant i ajuda a reduir l'absorció de greixos i de colesterol.



La taronja és una de les fruites amb un major protagonisme a la cuina. Amb ella es poden elaborar des d'esponjosos pans de pessic fins a amanides refrescants o salses agridolces.

Arriba la primavera i, amb ella, les taronges, els maduixots, els enciams... Consumir els productes de temporada és la millor aposta per aprofitar els nutrients i gaudir dels sabors en el seu punt més alt.

Safrà

De gust amarg, aroma suau, color groc daurat i obtingut dels estigmes de la flor, el safrà és una de les espècies més preuades a la gastronomia. Pel seu difícil conreu, la seva especial recol·lecció i delicada manipulació, que requereix una feina manual, aquesta meravellosa espècia, també coneguda com a "or vermell", és una de les més cares del món. És imprescindible en l'elaboració d'arrossos i paelles.



Cireres

Confitades o fresques, com a postres o en pastissos, en sorbets, mousse o, fins i tot, per realçar el gust de plats de porc, au o caça... les cireres són irresistibles, especialment per als nens. Tot i que existeixen més de 2.000 varietats, es divideixen principalment en dos grups: les dolces i les agres, més fosques i de tija curta. A més de fibra, magnesi, calci, provitamina A i C, són riques en flavonoides i polifenols, amb una acció antioxidant molt potent. Pel seu alt contingut en potassi, s'aconsella moderar el seu consum en cas d'insuficiència renal. Les cireres poden ajudar a combatre la retenció de líquids, ja que són molt diurètiques. Les millors són les de color vermell fosc o negre viu, de pell ferma i brillant. En general, les més grosses són les més gustoses. Es poden conservar a la nevera fins a dues setmanes.

Estudis recents han confirmat que les cireres, gràcies al seu alt contingut en melatonina, ajuden a conciliar la son.



Avui tenim...

Bacallà

Deliciós, a molt bon preu i... fresquíssim, el bacallà es troba en el seu millor moment. A la nostra secció de peixateria te'l preparem com tu vulguis. Gaudeix-ne!



○ COMPRAR AMB ENCERT

Fresc, saborós i molt versàtil, el bacallà és un peix que té una carn de textura ferma i una suau aroma a mar, que normalment agrada molt als nens. Es troba en el seu millor moment durant els mesos d'hivern i primavera.

○ ELS TALLS

A la nostra peixateria et recomanaran el millor tall per a cada plat. Si el vols arrebossar, demana ventresca o que te'l tallin

a rodanxes; si el fas en papillota, escull lloms, supremes o cues; per al pil pil, opta per ventresques o llom; al forn, en rodanxes o supremes...

○ A LA CUINA

Bacallà a la biscaïna, al pil pil, en samfaina, a l'ajoarriero, amb ceba... A la nostra gastronomia tradicional hi ha molts plats que tenen el bacallà com a ingredient principal. Aquesta primavera, descobreix-lo.

Peix blanc amb un baix contingut en greixos, el bacallà és molt recomanable per a les dietes hipocalòriques. La seva carn, amb proteïnes d'alt valor biològic, és fàcil de digerir.

Viladrau[®]
L'aigua que ens mou

L'aigua de Viladrau
neix al Montseny,
al cor de la nostra terra.



PARC NATURAL DEL MONTSENY
Reserva de la Biosfera (Unesco)



Pobra en greixos i amb un valor nutritiu excel·lent, la carn de vedella ens aporta els aminoàcids, vitamines, proteïnes i minerals que necessita l'organisme.

○ EL ROSTIT PERFECTE

Treu la carn de la nevera uns 15 minuts abans perquè es trobi a temperatura ambient. Tot seguit "segella" l'entrecot a una planxa de la mateixa mida que la carn amb l'oli molt calent. Assaona la peça i baixa el foc. Perquè es cuini millor, fes la volta a la carn cada minut. No cal punxar-la, per evitar que s'escapin els sucs.

○ AL PUNT

Al moment de fer la carn, cal que coneguis les preferències de cada comensal. En funció del gruix de l'entrecot i de la potència del foc:

- 1 ½ - 2 min. = sagnant,
- 2 - 3 min. = al punt,
- 3 - 4 min. = ben fet.

○ ECOLÒGIC I DE QUALITAT

A més de l'entrecot, a Caprabo també hi pots trobar altres opcions amb carn de vedella ecològica:

- filet,
- entrecot amb os,
- bistec 1ª,
- burger meat,
- preparat de burger meat.

Avui tenim...

Entrecot de vedella

Tendre i molt saborós, l'entrecot de vedella ecològic és, per als més carnívors de la casa, un dels plaers gastronòmics més grans. Troba'l a la nostra botiga!

NUEVO

RECONDO



SELECCIÓN PANADERA

El Sabor de lo Auténtico



Encuétranos en tu supermercado



el meu sabor
Carmen Posadas

Escriptora de prestigi, Carmen exerceix de superàvia, participa en diverses ONG i és una cuinera magnífica. En aquestes dues pàgines ens ho explica.

Text Rosa Mestres Fotografia Pablo Sarompas/Loft Works

Viatjar obre la ment, ens torna més tolerants, més comprensius i, també, més observadors.

Autora de llibres com *Cinco moscas azules*, *El testigo invisible* i *Pequeñas infamias*, amb la qual va guanyar el Premi Planeta l'any 1998, Carmen Posadas és, a més d'escriptora, mare, superàvia i dona. Una dona activa, curiosa i molt solidària, que sempre té moltes idees i nous projectes.

Com es presenta la primera part de l'any? En què estàs treballant ara?

Estic una mica en estat de xoc perquè he hagut de llençar a les escombraries una novel·la que tenia entre mans i he de començar de zero. Crec que el que faré a continuació serà una cosa lleugereta per recuperar la confiança en mi mateixa. Sóc terriblement insegura.

Com prepares els teus llibres? Ets de les que no deixen res a l'atzar?

Jo no tinc ni idea de què passarà als meus llibres. La història es va teixint sola mentre l'escric. L'única cosa que faig és documentar-me molt abans de començar, per tenir el marc històric o sociològic ben clar. A partir d'aquí, treballa sense xarxa.

I els personatges, com es formen al teu cap?

El més important és trobar la veu narradora, saber qui explica la història. Això és una cosa que provo d'ensenyar als nostres alumnes de www.yoquieroescribir.com, el taller d'escriptors per internet que tinc amb el meu germà Gervasio. Quan tens el narrador, el poses a interactuar amb altres personatges que van sorgint. Els dotes de dues o tres característiques, edat, per exemple, professió, etc. Tot seguit, els "escoltes" i ells sols es posen a parlar.

Viatjar molt i viure a molts llocs t'ha ajudat a l'hora d'escriure?

I tant! Viatjar obre la ment, ens torna >>>



CUINA: VICTORIA TURMO; FOTOGRAFIA: ©LOFT WORKS; ESTILISME ROSA BRAMONA; CASOLETES: VP ESTUDI

Suflé d'almívar de llet

 mitja
  1 a 3 €
  30'

INGREDIENTS PER A 8

- 8 ous
- 8 cullerades grans d'almívar de llet
- 1 beina de vainilla
- 10 g de mantega
- Sucre de llustre

- 1.** En primer lloc, prepara l'essència de vainilla. Fes bullir la beina de vainilla a un cassó amb un got d'aigua durant 5 minuts. Treu-lo del foc, tapa-ho i deixa-ho reposar 5 minuts. Tot seguit, cola-ho i deixa-ho refredar.
- 2.** Separa els rovells d'ou de les clares. Disposa l'almívar de llet a un bol, afegeix-hi els rovells i bat-ho bé. Reserva-ho. Bat les clares a punt de neu.

- 3.** Barreja suaument les clares amb l'almívar i els rovells batuts. Afegeix-hi dues culleradetes de café d'essència de vainilla i remena amb cura.
- 4.** Unta bé vuit motlles petits per a suflé amb la mantega i farceix-los fins ¾ parts amb la barreja (també ho pots fer a una safata de pyrex rodona de parets altes).
- 5.** Preescalfa el forn a 200 °C. Introdueix-hi els motlles i deixa'ls durant 10 minuts (si ho fas a una safata gran, el temps és 20 minuts). Treu-los del forn quan el suflé s'hagi enrossit.
- 6.** Abans de dur-lo a taula, empolsa'l amb sucre de llustre. Serveix-lo immediatament.

IMPORTANT

No obris mai el forn durant la cocció perquè el suflé es desinflarà.

“Les persones que tenim una certa projecció pública l’hem de fer servir per denunciar injustícies.”

» més tolerants, més comprensius i, també –i això és important per a un escriptor– més observadors.

Llibres infantils, assajos, biografies, novel·les policiaques, històriques...

En quin gènere et sents més còmoda?

Tots m'agraden, menys la ciència ficció i la poesia (sóc negada per a ambdues coses). Però el meu gènere preferit és el conte.

Has guanyat molts premis, entre ells el Planeta... Què suposa per a un escriptor guanyar premis destacats?

Sempre és una alegria i un estímulo. Però l'escriptor passa revàlida amb cada llibre. No importa si en un passat ho has fet molt bé, el que importa és el que fas ara.

Però, més enllà de la literatura, també has guanyat d'altres premis, com el de "Personatge més solidari de l'any"...

Per a mi ha estat una satisfacció i una responsabilitat. Satisfacció, perquè sempre és bonic que et donin un premi, i responsabilitat, perquè crec que tots els que tenim una certa projecció pública tenim l'obligació de fer-la servir per denunciar injustícies.

En quins projectes solidaris participes?

Sóc consellera d'Acció contra el Hambre i col·laboro amb d'altres ONG. Escric llibres, viatjo al terreny, etc.

Explica'm alguna anècdota que t'hagi emocionat.

Totes són emocionants i se n'aprèn molt. Un cop, una nena víctima d'un atemptat em va explicar la diferència entre la seva vida abans de perdre una cama i un braç: "abans pensava que em faltaven moltes coses i ara penso que tinc moltes coses".



Parlem de la Carmen Posadas en família. Tens cinc nets, dos d'ells bessons que acaben de néixer... Quin tipus d'àvia ets?

Sóc de les que eduquen. Evidentment, també m'agrada ser la superàvia que els malcria una mica però, com he estat mare i sé que algunes àvies es dediquen a "desprogramar" el que fan les mares, jo també sóc estricta amb ells. Afectuosa i estricta.

Els expliques algun dels teus contes?

M'agrada explicar-los contes clàssics, històries de la mitologia clàssica, contes d'Andersen, faules... Aquest ric patrimoni cultural que corre el risc de perdre's.

Escriuràs alguna cosa nova per a nens?

Sí, he d'escriure un altre cop per als més petits. M'agrada fer-ho cada 3 o 4 anys com a mínim.

I relacionat amb el món de la cuina? Fa anys vas guanyar el Premi Sent Soví de Literatura Gastronòmica...

El tema està tant de moda que ja em resulta una mica embafador, per no dir indigest...

El món de la cuina se't dóna tant bé com escriure?

A la meua primera reencarnació –es a dir, al meu primer matrimoni– era una cuinera estupenda. Després ho vaig deixar durant uns anys i ara ho estic reprenent amb els meus nets. És molt divertit cuinar amb nens.

Recomana'm un plat que t'agradi molt cuinar.

M'encanta cuinar el suflé d'almívar de llet (i, a més, em surt perfecte). Us passo la recepta perquè la proveu i, si hi afegiu un rajolí de conyac, encara queda millor. Val la pena!

Si vols aprendre a fer plats deliciosos
i conèixer tècniques i trucs de cuina nous,
no et perdís tot el que es cou a...

CHEFCAPRABO



SUBSCRIU-TE AL NOSTRE
CANAL **YouTube**
I TROBARÀS
RECEPTES I TRUCS



APUNTA'T A LES NOSTRES
CLASSES DE CUINA
IMPARTIDES PER
CUINERS EXPERTS



CHĒFCAPRABO

Amb un toc exòtic

Si estàs cansada de fer sempre les mateixes croquetes, prova a fer les que ens suggereix la nostra cuinera de Chef Caprabo **Núria Arnau**. L'èxit és garantit!



Croquetes de pollastre amb coco i wasabi



fàcil



1 a 3 €



20'+
repòs

INGREDIENTS PER A 70 UNITATS

Pica finament **1 ceba** i sofregeix-la a una paella amb **120 g de mantega**. Quan la ceba estigui enrossida, incorpora-hi **120 g de farina** i deixa-la torrar durant uns minuts. Tot seguit, afegeix-hi el

brou de pollastre (350 ml), la **llet de coco (500 ml)** i el **wasabi** (al gust) i remena amb unes barnilles. Deixa coure la preparació uns 5-7 minuts. Rectifica el punt de **sal** i afegeix-hi **2 pits de pollastre** a l'ast tallats a dauets. Retirar la massa del foc i passa-la a una

safata gran. Deixa-la refredar i, tot seguit, col·loca-la a la nevera durant unes hores. Quan la massa estigui ben freda, forma les boletes i passa-les per la **farina**, l'**ou** i el **pa ratllat**. Fregeix-les a una paella amb **oli d'oliva verge**. Serveix-les.





MIRA
EL VÍDEO
D'AQUESTA
RECEPTA
AQUÍ.



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



CHEFCAPRABO



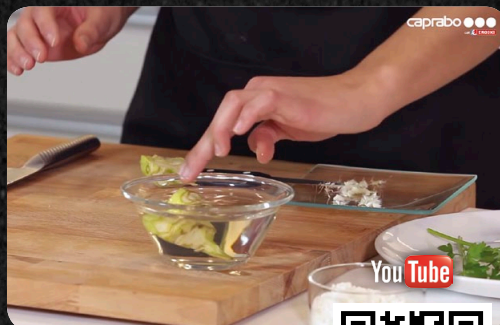
Senzill i ràpid



La nostra xef Núria Arnau
t'explica el millor truc per
fer unes croquetes en un
tres i no res.



Molt fàcil!



Si vas a preparar carxofes,
no et perdis el consell de
la nostra cuinera per evitar
que es tornin negres.



CHEFCAPRABO

Taller de Cuina

CUPCAKES, DARRERES TENDÈNCIES EN
PASTISSERIA, EL MILLOR GIN TONIC...

**GAUDEIX CUINANT I ASSABORINT
LES TEVES CREACIONS**

- Tallers pràctics de 2 hores
- Preu de cada taller + menú degustació: 25 €
- Consulta les nostres classes, horaris
i reserva la teva plaça a:
www.caprabo.com/chefcaprabo/ca/chef-caprabo



esmorzars

Un bon despertar

Per començar la jornada amb bon peu, és fonamental esmorzar de manera equilibrada. Amb aquests saborosos suggeriments et serà més fàcil aconseguir-ho.

Cuina Dani Muntaner **Fotografia** Alejandro Quevedo/Loft Works **Estilisme** Nina Ros

Després del dejú de la nit, el nostre organisme necessita recuperar-se amb un esmorzar que, a més de bo, sigui variat i equilibrat. Les idees que et suggerim, pensades per a quatre persones, compleixen aquest objectiu.

MUFFINS INTEGRALS AMB CIVADA

Preescalfa el forn a 180 °C. Prepara una safata per a muffins amb les 12 càpsules de paper. Bat **2 ous** amb el **sucre morè (120 g)**, afegeix-hi la **llet (100 ml)** amb una culleradeta d'**extracte de vainilla** i la **mantega (100 g)** fosa. Tamisa per sobre la **farina integral (200 g)** amb una

culleradeta de llevat en pols i, a mida que es vagin integrant, afegeix-hi els floccs de **civada (100 g)**. Barreja-ho fins que la massa quedi ben amalgamada. Reparteix la massa a les 12 càpsules i enforna-les durant 20 minuts. Tot seguit, treu la safata del forn i deixa refredar els muffins sobre una reixeta.

SMOOTHIE DE PLÀTAN I CAFÈ

El dia anterior, pela **3 plàtans**, talla'ls a rodanxes i congela'ls. Tot seguit, tritura els plàtans amb **2 tasses de cafè exprés**, la **llet (700 ml)** i **4 cullerades de sucre** al got de la batidora fins obtenir una barreja fina i escumosa. Serveix-ho en 4 gots i ratlla una mica

de **xocolata blanca per sobre (20 g)**. Si vols, pots decorar l'smoothie amb fulles de menta.

KIWI AMB FORMATGE FRESC I TARONJA

Renta **3 taronges**, eixuga-les i ratlla la part taronja de la pell amb un ratllador fi. Barreja la ratlladura amb **4 cullerades de sucre** i tritura-ho al túrmix. Esprem les taronges. Pela **4 kiwis** i talla'ls a rodanxes. Talla el **formatge fresc (250 g)** també a rodanxes. Munta 4 plats intercalant el kiwi i el formatge fresc, rega-ho amb el suc i empolsa-ho amb el sucre de taronja.

DECÀLEG

Hola
LLIUERECOMPRADOR
caprabo

art.
6

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





Hi havia cuinar amb nens una vegada...

Una princesa, una fada, un gegant... Ens hem inspirat en dos dels contes que més agraden als nens per preparar dues receptes que els encantaran.

Cuina Victoria Turmo

Fotografia Alejandro Quevedo/Loft Works

Estilisme Rosa Bramona

* LA
VENTAFOCS
*



Varetes màgiques



fàcil



1 a 3 €



30'+
repòs

INGREDIENTS

PER A 15 VARETES

- 70 de sucre de llustre
- 100 g de mantega
- 2 rovells d'ou
- 3 cullerades de llet
- 200 g de farina
- 2 culleradetes de canyella
- 1 culleradeta de llevat en pols
- Mantega
- Sucre daurat (per decorar)

ELABORACIÓ

- 1.** Bat bé el sucre de llustre amb la mantega. Tot seguit, afegeix-hi els rovells d'ou i la llet i segueix batent. Incorpora la farina, la canyella i una culleradeta de llevat. Bat-ho tot fins que quedi una massa uniforme (si no ho pots manipular sense que s'enganxi a les mans, afegeix-hi més farina).
- 2.** Fes una bola amb la massa, embolica-la amb paper film i deixa-la reposar a la nevera durant uns 30 minuts. Preescalfa el forn a 180 °C.
- 3.** Estén la massa a una superfície enfarinada amb l'ajuda d'un corró (el gruix ha de ser de 5-6). Talla les galetes en forma d'estrella i col·loca el palet per fer la vareta màgica.
- 4.** Disposa les varetes a una safata per a forn i enfornelles durant 15 minuts. Quan siguin fredes, unta amb els dits les galetes amb una mica de mantega (a temperatura ambient) i empolsa per sobre el sucre daurat. Deixa-les refredar totalment i serveix-les.

Farcellets de mongetes



fàcil



1 a 3 €



50'

INGREDIENTS PER A 4

- 200 g de mongetes
- 1 ceba
- 75 g de pernil dolç a dauets
- 4 cullerades de formatge parmesà ratllat
- 1 làmina de pasta de full
- Sal

ELABORACIÓ

- 1.** Renta les mongetes i talla-les a trossets petits per facilitar la cocció. Disposa els trossos a un cassó i deixa'ls bullir amb un pessic de sal durant uns 20 minuts. Cola'ls i reserva'ls.
- 2.** Pela la ceba, talla-la a quadradets i fes-la coure amb una mica d'oli (no ha de quedar enrossida) a foc molt lent. Reserva-la.
- 3.** Barreja la ceba amb els dauets de pernil i les mongetes reservades. Escalfa-ho tot 3 minuts i torna-ho a reservar.
- 4.** Preescalfa el forn a 200 °C. Estén la massa de pasta de full, retalla quatre quadrats i farceix-



* LES
MONGETES
MÀGIQUES *

los amb la preparació anterior. Empolsa'ls amb el formatge.
5. Tanca els farcellets per les quatre puntes i introdueix-los al forn durant uns 15 minuts aproximadament. Treu-los del forn i serveix-los.



Triabo, triasa

Projecte educatiu
Caprabo
per a l'alimentació
saludable



Amb aquest programa, que Caprabo desenvolupa des de l'any 2009, es pretén que els alumnes de 3r, 4rt i 5è de Primària coneguin, a través del joc, la creativitat i la interacció, la importància de la piràmide dels aliments i adquireixin hàbits d'alimentació saludables.

"El 100% dels professors participants considera que el projecte promou hàbits d'alimentació saludables entre els seus alumnes."

Propostes didàctiques a les aules, visites al Caprabo més proper, tríptic per a la família i el divertit concurs "LA MEVA PIRÀMIDE DELS ALIMENTS". Per a més informació: eligebueno.eligesano@proyectoeducativo.es o triabo@proyectoeducatiu.es o al telèfon 902 054 371.

Si ja sou ambaixadors saludables, consulteu les bases del concurs a la pàgina web www.caprabo.es. Animeu-vos a participar!

*La forma más fácil y divertida
de dar pescado a los niños*



Burguer de Atún

La **Burguer de Atún de Isabel** posee todos los beneficios nutricionales del pescado azul; fuente natural de Omega 3, como EPA y DHA además de Vitaminas y Minerales esenciales para el desarrollo físico y mental de los niños.

www.isabel.net



FONT
DE
FIBRA

receptes saludables

3 idees que et cuiden per dins

Incloure la fibra als menús diaris no és tan difícil com sembla. En aquestes pàgines et proposem tres plats molt apetitosos, que compleixen aquest objectiu. Tasta'ls!



Cuina Dani Muntaner
Fotografia Alejandro Quevedo/Loft Works
Estilisme Rosa Bramona
Assessors nutricionals Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas

Carbassons farcits d'arròs integral i verdures



mitjana 1 a 3 € 35'

INGREDIENTS PER A 4

- 200 g d'arròs integral
- 4 carbassons mitjans
- 2 cebes
- 1 albergínia
- ½ pebrot verd
- 300 g xampinyons
- Un rajolí de vi blanc
- Un branquilló de julivert
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal iodada

ELABORACIÓ

1. Fes coure l'arròs integral a un cassó amb aigua bullint i sal segons les instruccions del fabricant. Reserva'l.

2. Renta els carbassons, talla'ls transversalment i cou-los en abundant aigua durant uns 10 minuts. Reserva'ls.

3. Pela la ceba, l'albergínia i el pebrot i talla'ls a daus petits. Sofregeix la ceba, afegeix-hi, tot seguit, el pebrot, l'albergínia i els xampinyons. Als 5 minuts, rega-ho amb una mica de vi blanc i tapa-ho.

4. Quan el carbassó sigui cuit, buida la carn amb una cullera i trosseja-la. Seguidament, afegeix-la al cassó amb les verdures. Aromatitza-ho amb julivert i alfàbrega i fes-ho coure uns minuts més.

5. Barreja l'arròs amb les verdures i farceix els carbassons. Serveix-los immediatament.



FONT DE FIBRA

Api gratinat amb ametlles



fàcil 1 a 3 € 35'

INGREDIENTS PER A 4

- 6 troncs grans d'api
- 3 grans d'all
- 60 g d'ametlles picades
- 5 cullerades de pa ratllat
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- Pebre negre molt
- Sal iodada

ELABORACIÓ

1. Talla els troncs d'api a trossos de 15 cm aproximadament i salpebra'ls.

2. Pela els alls i sofregeix-los a una cassola amb les ametlles picades. Reserva'ls. A la mateixa cassola, sofregeix els troncs d'api a foc lent amb un parell de cullerades d'oli.

3. Mentrestant, a un cassó, posa a escalfar dos gotos d'aigua amb sal. Quan l'aigua arrenqui el bull, aboca-la a la cassola i deixa-ho coure tot uns 20 minuts. Escorre-ho i reserva el brou.

4. Preescalfa el forn a 200 °C. A una safata apta per al forn, col·loca els troncs d'api,

ruixa'ls amb una mica d'oli i quatre cullerades del brou de la cocció. Empolsa'ls amb pebre i pa ratllat.

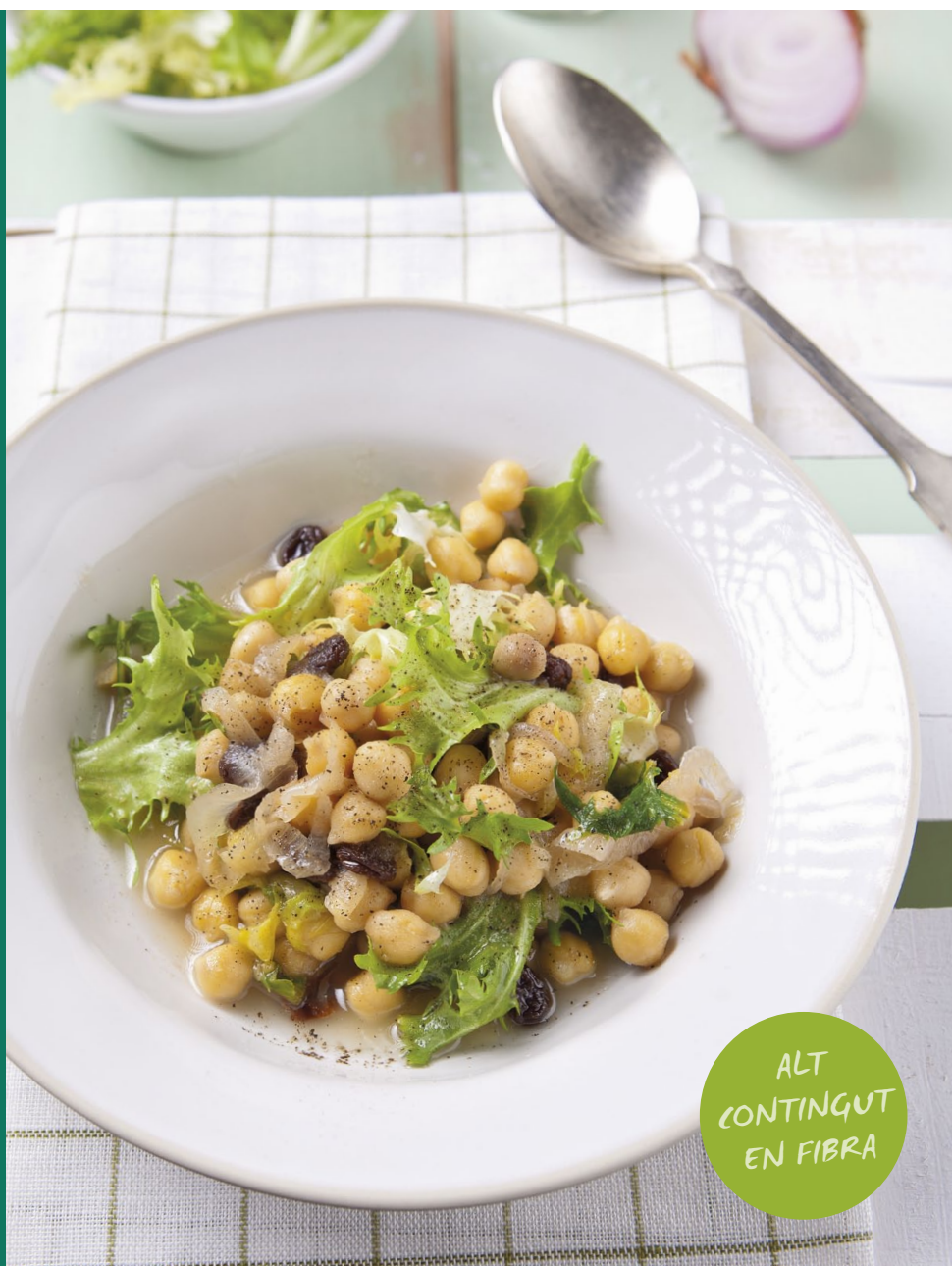
5. Deixa'ls al forn fins que l'api tingui aspecte gratinat. Uns minuts abans de treure'ls del forn, afegeix-hi l'all i les ametlles sofregides que havies reservat.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 232,6 Kcal
 Proteïnes 6,3 g
 Hidrats de carboni 14,1 g; dels quals, simples 3,7 g
 Greixos 16,8 g; dels quals, saturats 1,8 g
 Fibra 4,5 g

VALOR NUTRICIONAL

Energia 316,3 Kcal
 Proteïnes 12,2 g
 Hidrats de carboni 50,1 g; dels quals, simples 13 g
 Greixos 7,5 g; dels quals, saturats 1,1 g
 Fibra 8,3 g



ALT
CONTINGUT
EN FIBRA

NUTRICIÓ

SALUT PER AL TEU COS

Seguir una alimentació saludable, en la qual es prioritzin els aliments d'origen vegetal, és bàsic per assegurar una aportació suficient de fibra per al teu organisme. T'expliquem els principals aliments que no han de faltar al teu menú.

- Cereals integrals (pa integral, arròs complet, pasta integral...).

CONSUM: uns 3 cops al dia.

- Fruites i hortalisses, preferentment fresques, de temporada, i millor amb pell.

CONSUM: almenys 5 racions al dia.

- Fruits secs sense sal (crus o torrats): ametlles, avellanes, nous, pinyons, festucs...

CONSUM: un grapatet al dia.

- Llegums.

CONSUM: de 2 a 4 cops per setmana.

A més, és important beure prou aigua (o altres líquids) perquè el cos pugui aprofitar al màxim els beneficis de la fibra dels aliments.

Cigrons sicilians



fàcil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 cebes mitjanes
- 1 culleradeta de sucre
- 40 g de panses

- 1 escarola mitjana o 3 cabdells d'enciam
- 600 g de cigrons cuits i escorreguts
- ½ de got de brou vegetal (o brou de cocció dels cigrons)
- Pebre negre mòlt
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal iodada

ELABORACIÓ

1. Pela les cebes, talla-les a

rodanxes i sofregeix-les a una paella amb l'oli d'oliva a foc mig durant uns 15 minuts. Tot seguit, afegeix-hi el sucre i segueix la cocció fins que la ceba adquireixi un color fosc.

2. Afegeix-hi les panses i les fulles d'escarola, prèviament rentades i trossejades, i fes-les coure uns 6-7 minuts més.

3. Salpebra-ho al gust i afegeix-hi els cigrons i el brou. Fes-ho bullir i

deixa-ho coure uns 3 minuts més. Serveix-ho calent.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 302,1 Kcal

Proteïnes 15,5 g

Hidrats de carboni 40 g; dels quals, simples 13,6 g

Greixos 8,9 g; dels quals, saturats 1,1 g

Fibra 19,1 g

sa i de tupper

Avui, lenties

Sanes i riques en fibra, no poden faltar a la dieta familiar. Pren-les en forma d'hamburguesa i t'encantaran.

Cuina Dani Muntaner

Fotografia Alejandro Quevedo/Loft Works

Estilisme Rosa Bramona

Assessors nutricionals

Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas



Hamburguesa de lenties



fàcil



1 a 3 €



15'

INGREDIENTS PER A 4

- Un branquilló de julivert
- 1 ceba
- 400 g de lenties mitjanes cuites i escorregudes
- 1 ou
- 1 gotet de brou vegetal
- ½ cullerada d'oli d'oliva
- Sal iodada i pebre

ELABORACIÓ

1. Pica el julivert. Pela la ceba i pica-la també. A una batidora, barreja les lenties, la ceba, l'ou, el julivert i una mica de brou. Salpebra la barreja. Si la massa queda excessivament densa, afegeix-hi una mica de brou vegetal i torna-ho a barregar. Si, al contrari, necessita consistència, afegeix-hi una mica de pa ratllat o de farina. Reserva-ho uns minuts.

2. Divideix la barreja en quatre porcions i dona'ls forma d'hamburguesa amb les mans.

3. Escalfa una mica d'oli d'oliva a una paella antiadherent i fes coure les hamburgueses per les dues bandes.

SUGGERIMENT

Acompanya l'hamburguesa de lenties amb una amanida d'hortalisses fresques. També la pots acompanyar amb un pa de pita integral o unes llesques de pa more.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 109,4 Kcal

Proteïnes 8,4 g

Hidrats de carboni 11,6 g; dels quals, simples 2,4 g

Greixos 3,2 g; dels quals, saturats 0,6 g

Fibra 6,4 g

ALT
CONTINGUT
EN FIBRA





cuina fàcil

Sardines, sempre al teu rebost

Amanida primavera



fàcil



1 a 3 €



25'

ELABORACIÓ

1. Renta les mongetes verdes i fes-les coure a un cassó amb aigua bullint durant uns 15 minuts perquè quedin *al dente*. Passat el temps indicat, cola-les.
2. Renta els tomàquets, talla'ls a quarts i reserva'ls. Talla el formatge a quadradets i reserva'l.
3. Disposa les tiritetes de bacó a un wok i salta-les fins que quedin ben enrossides. Tot seguit, col·loca-les sobre paper absorbent per treure tot l'oli.
4. Per fer la vinagreta, col·loca l'oli d'oliva a un bol i afegeix-hi uns granets de pebre vermell dolç, el Xerès, el vinagre i, finalment, el julivert ben picat. Remena fins que quedi emulsionat.
5. Col·loca tots els ingredients de l'amanida, ben barrejats, als plats de servei i, per sobre, les sardines senceres obertes en supremes. Amaneix-ho amb la vinagreta i serveix-ho de seguida.



1
llauna de sardines
EROSKI

750 g
de mongetes verdes
fresques

INGREDIENTS PER A 4

- 750 g de mongetes verdes fresques • 1 caixa de tomàquets cherry • 200 g de formatge feta
- 1 llauna de sardines EROSKI • 1 paquet de bacó a tiritetes EROSKI

PER A LA VINAGRETA

- 5 cullerades d'oli d'oliva EROSKI SeleQtia • 1 culleradeta de cafè de pebre vermell dolç
- 30 ml de Xerès sec • 30 ml de vinagre EROSKI • 1 branquilló de julivert picat



Sardines picants (pes: 115 g). D'EROSKI.



Sardinillas en oli d'oliva (pes: 90 g). D'EROSKI Sannia.



Sardinillas en oli d'oliva. Ecològiques (pes: 120 g). De Cabo de Peñas.

Versàtils i molt pràctiques de fer servir, les sardines en conserva **EROSKI** aporten el seu gustós sabor a una gran varietat de receptes. En amanides o *fajitas* són... boníssimes!



QUALITAT I PREU

Sardines en oli d'oliva (pes net: 115 g). D' **EROSKI**.



Fajita amb sardines



fácil



1 a 3 €



15'

ELABORACIÓ

1. Renta l'enciam sota el raig d'aigua, eixuga'l bé i separa'l perquè quedin les fulles senceres. Renta el pebrot verd i els tomàquets i talla'ls a la juliana. Pela la taronja i talla-la a grills.
2. Disposa una cullerada d'oli d'oliva a una paella i salta les sardines obertes en supremes. Reserva-les.
3. Per preparar la vinagreta, disposa el suc de llimona, l'oli, la culleradeta de mel i el cibulet ben picat a un bol. Salpebra-ho i remena amb les barnilles fins que tot quedi emulsionat.
4. Escalfa les *fajitas* a una paella i, tot seguit, disposa per sobre l'enciam, el pebrot verd, els tomàquets, la taronja i les sardines. Aboca una mica de vinagreta i tanca les *fajitas*. Serveix-les.

INGREDIENTS PER A 4

- 1 enciam francès o normal • 1 pebrot verd
 • 4 tomàquets vermells tallats • 1 taronja • 1 paquet de *fajitas*
 • 1 llauna de sardines EROSKI • 1 cullerada d'oli d'oliva EROSKI

PER A LA VINAGRETA DE MEL

- 1 llimona Eroski NATUR • 4 cullerades soperes d'oli d'oliva EROSKI
 • 1 culleradeta de mel EROSKI • 1 branquilló de cibulet • Sal i pebre EROSKI

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



Sardines en oli d'oliva (pes net: 120 g). D'Albo.



Sardines en oli d'oliva (pes: 120 g). De Calvo.



Sardines picants (pes net: 120 g). D'Albo.



Sardines en escabetx. Frescas de campanya (pes: 120 g). De Cuca.

receptes&companyia

Acompanya el llobarro...

amb bròquil o arròs basmati. Atreveix-te a combinar aquest saborós Llobarro al cava amb algun dels dos acompanyaments que et proposem. Sigui quina sigui l'opció triada, el plat et quedarà... espectacular!

Cuina Victoria Turmo
Fotografia Alejandro Quevedo/Loft Works
Estilisme Rosa Bramona

Llobarro al cava brut



fàcil 1 a 3 € 15'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 llobarro EROSKI (sense espines i tallat a supremes)
- 150 g de mantega EROSKI
- 2 copes de cava brut nature EROSKI SeleQtia
- 4 culleradetes de tàperes
- Sal i pebre

1. Preescalfa el forn a 200 °C. Unta les supremes de llobarro amb la mantega i col·loca-les a una safata per enforar. Salpebra-les
2. Introdueix la safata amb les supremes al forn i deixa-les uns 5 minuts.
3. Aboca dues copetes de cava sobre el peix, afegeix-hi les tàperes i torna a introduir-lo al forn 5 minuts més.
4. Treu la salsa de la safata i col·loca-la, sense les tàperes, a una paella. Deixa-la reduir a foc lent fins que quedi una salseta espessa. Serveix-ho molt calent.

1
llobarro a supremes EROSKI

2
copes de cava brut nature EROSKI SeleQtia



Llobarro tallat a filets. D'EROSKI.



Cava brut nature (75 cl). D'EROSKI SeleQtia.



Mantega (250 g). D'EROSKI.

ARRÒS BASMATI AMB VERDURES

Renta **una albergínia, un pebrot vermell, un carbassó i una carabassa fresca EROSKI (250 g)**. Eixuga totes les verdures i talla-les a quadradets molt petits. Escalfa una paella o un wok, afegeix-hi una cullerada sopera d'**oli d'oliva** i salta les verduretes a foc alt. **Salpebra-les**. Quan estiguin lleugerament cruixents, treu-les i reserva-les. Omple un cassó amb aigua i dues cullerades d'**oli d'oliva** i fes-hi coure **180 g d'arròs basmati EROSKI** durant uns 15 minuts. Passat el temps indicat, cola'l i passa'l per aigua freda. Incorpora l'arròs basmati al wok, afegeix-hi les verduretes i salta-ho tot durant uns 3 minuts. Serveix-ho de seguida.

180 g
d'arròs basmati
EROSKI

2
cullerades
de pinyons
EROSKI

250 g
de carabassa fresca
EROSKI

BRÒQUIL AMB PINYONS

Renta **1 bròquil** sota l'aigua i separa'l a branquetes (si són molt grans, talla-les per la meitat). Col·loca les branquetes en un escorredor perquè deixin anar l'aigua. Enrosseix **2 cullerades de pinyons EROSKI** amb una mica d'**oli d'oliva** a una paella. Treu-los. Salta el bròquil a la mateixa paella, afegeix-hi els pinyons i deixa-ho uns minuts més. Salpebra-ho. El **bròquil** ha de quedar cruixent.



Arròs basmati especial acompanyament (1 kg). D'EROSKI.



Carabassa fresca pelada i trosjada (500 g). D'EROSKI.



Pinyons crus (125 g). D'EROSKI.

POT SER QUE ALGUNS PRODUCTES NO ESTINGUIN DISPONIBLES A TOTES LES BOTIGUES PER RAONS D'ESPAI.



3€
per persona



0,92€
per persona



0,76€
per persona

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

menú low cost

Plats fantàstics a preus mini

No et perdís aquest saborós menú. No alterarà el teu pressupost familiar i, a més, et farà quedar molt bé.

Cuina Dani Muntaner **Fotografia** Alejandro Quevedo/Loft Works **Estilisme** Rosa Bramona

Sopa minestrone a l'alfàbrega



fàcil



1 a 3 €



50'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 patata
- 2 pastanagues
- 1 ceba
- 1 branca d'api
- 1 porro
- 100 g de mongeta verda fina
- 1 carbassó
- 100 g de bròquil
- 100 g de faves fresques esgranades
- 1 tomàquet
- 1 gra d'all
- Unes fulles d'alfàbrega fresca
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- 150 g de pasta per a sopa
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pela la patata, les pastanagues i la ceba i talla-les a dauets petits. Renta l'api, el porro i les mongetes i talla'ls a rodanxes fines. Renta el carbassó i talla'l a dauets

petits. Renta el bròquil i talla'l a branquillons petits. Pela les faves. Ratlla el tomàquet, pela l'all i pica'l. Renta les fulles d'alfàbrega i pica-les.

2. Escalfa una olla amb l'oli i el tomàquet ratllat, sofregeix-lo durant 5 minuts, afegeix-hi totes les verdures i cobreix-ho amb 2 litres d'aigua. Salpebra i fes-ho bullir. Deixa-ho coure durant 5 minuts, afegeix-hi la pasta i deixa-ho bullir durant 10 minuts més. Afegeix-hi l'alfàbrega picadeta i serveix-ho calent.

Calamars amb espinacs i xistorra



fàcil



1 a 3 €



55'

INGREDIENTS PER A 4

- 12 calamars mitjans
- 200 g de xistorra
- 1 manat d'espinacs frescos
- 2 cebes
- 2 grans d'all
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 1 got de vi blanc
- Un branquilló de julivert

ELABORACIÓ

1. Renta els calamars i trosseja els tentacles. Pela la xistorra i esmicola la carn. Renta els espinacs i trosseja'ls.

2. Pela les cebes, talla una a dauets i l'altra a la juliana. Renta els alls i talla'ls a làmines. Renta el julivert sota el raig d'aigua, eixuga'l amb paper absorbent i pica'l ben fi.

3. Escalfa una paella antiadherent amb una cullerada d'oli d'oliva, afegeix-hi la ceba a dauets i la meitat de l'all. Sofregeix-ho durant 5 minuts, afegeix-hi la carn de la xistorra i els tentacles de calamar. Segueix sofregint 5 minuts més. Tot seguit, afegeix-hi els espinacs i salta'ls durant 2 minuts. Deixa'ls entebear.

4. Farceix els calamars amb el saltat anterior i tanca'ls amb cura amb uns escuradents.

5. Escalfa un cassó amb una altra cullerada d'oli d'oliva, afegeix-hi la ceba i l'all restants i sofregeix-ho durant 5 minuts.

6. Incorpora els calamars i sofregeix 5 minuts més. Rega-ho amb el got de vi blanc i deixa-ho coure durant 10 minuts. Empolsa amb el julivert picadet. Serveix el plat ben calent.

Crumble de cireres



fàcil



1 a 3 €



30'

INGREDIENTS PER A 4

- 300 g de cireres
- 60 g de sucre + 1 cullerada
- 90 g de farina
- 30 g d'ametlla mòlta
- 30 g de nous trossejades
- 60 g de mantega freda
- 1 pessic de sal

ELABORACIÓ

1. Preescalfa el forn a 200 °C. Renta les cireres, desossa-les i talla-les a quarts. Disposa-les a un bol i empolsa-les amb una cullerada de sucre. Reserva-les.

2. Barreja la farina amb el sucre, la sal, l'ametlla i les nous. Afegeix-hi la mantega a dauets i vés esmicolant tot el conjunt com si fessis unes "migas".

3. Reparteix les cireres a quatre safates individuals per a forn, cobreix les migas i enforna-ho 15 minuts. Serveix el crumble fred, tebi o calent.



JOSÉ ANTONIO AMAYA
Barcelona

Xef de cuina a l'Hotel Catalonia Sagrada Família, al José Antonio li encanta crear plats de sabors contrastats, com aquest exquisit filet de vedella farcit de salmó fumat. I, a l'hora de comprar, sempre confia en la secció de frescos de Caprabo.

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!

Filet de vedella farcit de salmó fumat

INGREDIENTS PER A 4

- 400 g de filet de vedella
- 50 g de salmó fumat
- 100 g de bolets variats
- 1 cullerada de cafè de mantega
- 1 cullerada sopera de brandi
- 250 ml de nata líquida
- 1 cullerada d'oli d'oliva

Per a l'acompanyament

- 4 patates
- 4 tomàquets de branca
- 4 cullerades de pa ratllat
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

- 1.** Talla els medallons de filet com un llibre per farcir-los. Introdueix a dins una làmina de salmó fumat i tanca'l amb un escuradents. A una paella amb oli d'oliva molt calent, marca la carn volta i volta. Reserva-la.
- 2.** Renta bé els bolets per treure'n la sorra que puguin tenir, eixuga'ls amb paper de cuina perquè no quedin restes d'aigua i trosseja'ls.
- 3.** Disposa la mantega a una paella i salta els bolets a foc alt perquè perdin l'aigua. Salpebra'ls. Tot seguit, aboca-hi el brandi i flameja-ho. Després, incorpora la nata líquida i posa el foc ben baixet. Afegeix-hi els trossos de filet i fes-los coure durant 10 minuts.
- 4.** Per al guarniment, preescalfa el forn a 180 °C. Renta bé les patates i, sense treure'ls la pell, talla-les per la meitat. Renta els tomàquets i treu-los el cor. Salpebra les patates i els tomàquets. Afegeix-hi una mica de pa ratllat per sobre dels tomàquets. Col·loca les patates i els tomàquets a una safata de forn, afegeix-hi una mica d'oli per sobre i fes-los coure a 180 °C durant uns 20 minuts.
- 5.** Treu els escuradents dels filets amb molta cura i disposa'ls als plats juntament amb la salsa de bolets. Acompanya'ls amb la patata i el tomàquet. Serveix-los molt calents.



LA TEVA COMPRA MÉS LLIURE
Còmoda, ràpida i molt visual, amb la nova app de Capraboacasa podràs realitzar la teva compra de manera completa, inclòs el pagament, en qualsevol moment i en qualsevol lloc. Si la proves, repetiràs.



©LOFTWORKS

Cuida't amb tot el sabor...

La nostra gamma EROSKI Sannia t'ofereix una gran varietat de productes que t'ajudaran a dur una dieta saludable tots els dies de l'any. Descobreix-los!



Si vols seguir una alimentació equilibrada, sana i variada, **escull sempre la nostra marca pròpia EROSKI Sannia**. Panets torrats integrals, begudes làcties riques en Omega 3, formatges baixos en greix, salses lleugeres... descobreix tot allò que t'ofereixen els nostres productes.

- Són productes nutricionalment **equilibrats i millorats**.
- Tenen **menys sal, sucre (i) o greixos saturats** que els seus equivalents al mercat.
- Ofereixen una **millor qualitat-preu**.
- Els elaboren **fabricants líders**.

1 Panets torrats integrals. 2 Tonyina clara en oli d'oliva. 3 Tortitas d'arros integral. 4 Beguda làctica amb Omega EPA + DHA. 5 Pa de motlle integral amb crosta. 6 Formatge de Burgos desnatat. 7 Pa torrat integral. 8 Cereals d'arros i blat integral. 9 Tortitas de blat. 10 Formatge Edam light. 11 Formatge per untar light.

de temporada

3 receptes = 6 plats

Amb les preparacions bàsiques que et proposem podràs realitzar plats impressionants, econòmics i molt diferents, amb els quals podràs sorprendre la teva família. A més, d'aquesta manera guanyaràs més temps per estar amb ells.

Cuina Dani Muntaner

Fotografia Alejandro Quevedo/Loft Works

Estilisme Rosa Bramona



PESTO DE RUCA I LLI MONA

[15 MINUTS, FÀCIL, PER A 175 G DE PESTO]

Escalda les fulles de **ruca (50 g)** a una cassola amb aigua bullint i passa-les a un bol amb aigua i glaçons de gel per fixar el color. Tot seguit, escorre-les i eixuga-les amb paper absorbent. Renta **1 llimona**, eixuga-la i ratlla finament la meitat de la pell, evitant la part interior blanca. Tritura les fulles de ruca a un robot amb les **6 cullerades de pinyons**, **4 de formatge parmesà ratllat**, **½ gotet d'oli d'oliva**, la ratlladura de llimona, **½ gra d'all** i un **pessic de sal i pebre** fins obtenir una pasta homogènia i espessa.

PASTA AMB
ESCAMARLANS
I PESTO DE RUCA

RECEPTA PÀG. 49

SANDVITX DE
POLLASTRE I PESTO
DE RUCA

RECEPTA PÀG. 48

CARXOFES EN ESCABETX

[20 MINUTS, FÀCIL]

Renta les **12 carxofes** retirant les fulles, les tiges i el berrissol central per deixar només els cors. Reserva'ls a un bol amb aigua i un **branquilló de julivert** per evitar que es posin negres. Fes bullir un **got de vinagre** amb **1 gotet de vi blanc**, una **fulla de lloer**, un **branquilló de romaní** i els **grans de pebre negre i rosa (uns 12)**. Deixa-ho reduir durant 5 minuts a foc fort i afegeix-hi **1 got d'oli** i **mitja culleradeta de sal**. Segueix la cocció a foc suau durant 5 minuts més. Fes coure les carxofes a l'escabetx durant 8-10 minuts. Treu la cassola del foc, deixa-la refredar i reserva-la.

CUSCÚS AMB
PRESA IBÈRICA
I CARXOFES

RECEPTA PÀG. 51

CARXOFES
AMB OUS
DE GUATLLA

RECEPTA PÀG. 50

COMPOTA DE POMES AMB ESPÈCIES

[40 MINUTS, MOLT FÀCIL, PER A 1,2 KG DE COMPOTA]

Fes bullir el **sucre (200 g)** amb l'**aigua (300 ml)**, **1 branqueta de canyella** i **1 anís estrellat**, baixa la intensitat del foc i fes-ho coure durant 5-7 minuts o fins obtenir un almívar lleuger. Tapa-ho i deixa-ho entebeir. Pela **8 pomes (reineta o golden)**, treu-los el cor central i talla-les a vuitens. Pica les **nous (50 g)** i les **orellanes (30 g)**. Afegeix **6 cullerades de mantega**, les pomes, les nous i les orellanes a la cassola amb l'almívar. Empolsa amb **½ culleradeta de gingebre mòlt** i fes-ho coure a foc molt lent durant 30 minuts. Retira-ho del foc i reserva-ho.

MATÓ AMB
COMPOTA
DE POMA

RECEPTA PÀG. 52

PASTISSETS
ÀRABS

RECEPTA PÀG. 53



AMB PESTO
DE RUCA
I LLIMONA
RECEPTA PÀG. 47

Sandvitx de pollastre i pesto de ruca



fàcil



1 a 3 €



35'

INGREDIENTS PER A 4

- ½ branquelló d'api
- 250 g de carabassa amb la seva pell
- 1 bola de mozzarella
- 1 pit de pollastre rostit
- 8 llesques de pa de motlle integral sense crosta
- 8 cullerades de pesto de ruca i llimona
- Fulles d'enciams variats

ELABORACIÓ

- 1.** Renta l'api retirant els fils de la tija i pica'l finament. Preescalfa el forn a 200 °C i enforna la carabassa amb la seva pell durant 25 minuts. Treu-la del forn, deixa-la refredar i retira la polpa amb l'ajut d'una cullera.
- 2.** Escorre el líquid de conservació de la mozzarella, eixuga-la amb paper absorbent i talla-la a llesques. Talla el pit

- de pollastre rostit a làmines fines.
- 3.** Unta l'interior de les llesques de pa de motlle amb el pesto de ruca i llimona. Disposa la polpa de la carabassa per sobre, com si fos una crema, afegeix-hi els talls de mozzarella, les làmines de pollastre rostit, les fulles d'enciam i una culleradeta d'api picat. Cobreix-ho amb els talls restants i serveix-ho de seguida.

Pasta amb escamarlans i pesto de ruca



fàcil



1 a 3 €



35'

INGREDIENTS PER A 4

- 100 g de bolets de primavera
- 12 escamarlans
- 1 gra d'all
- 350 g de pasta
- 4 cullerades de pesto de ruca i llimona
- 4 cullerades de parmesà ratllat
- 5 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renta els bolets i trosseja'ls. Pela els escamarlans i separa els caps. Escalfa dues cullerades d'oli a una paella i salta els bolets durant 5 minuts, afegeix-hi les cues dels escamarlans juntament amb l'all pelat i segueix-ho saltant durant 1 minut. Salpebra-ho, retira-ho de la paella i deixa-ho entebeir.

2. A la mateixa paella, afegeix-hi tres cullerades d'oli més i salta els caps i les closques dels escamarlans durant 4-5 minuts. Passa-ho tot per un colador xinès per obtenir un oli aromatitzat

amb els suc dels caps.

Reserva-ho.

3. Fes coure la pasta a una cassola amb aigua salada bullint durant el temps que indiqui el fabricant. Escorre-la i reserva 4 cullerades de l'aigua de cocció.

4. Dilueix lleugerament el pesto a quatre cullerades de l'aigua de cocció reservada i amaneix la pasta. Reparteix-la als plats de servei, afegeix-hi les cues d'escamarlà amb els bolets, empolsa-ho amb parmesà ratllat i amaneix-ho amb l'oli d'escamarlans. Serveix-ho de seguida.

AMB PESTO
DE RUCA
I LLIMONA
RECEPTA PÀG. 47



AMB
CARXOFES EN
ESCABETX
RECEPTA PÀG. 47

Carxofes amb ous de guatlla



fàcil



1 a 3 €



35'

INGREDIENTS PER A 4

- 8 cors de carxofa en escabetx
- 16 ouets de guatlla
- 2 talls de pernil serrà
- 60 g de dauets de pernil serrà
- 4 branquillons de cibulet

Per a la vinagreta de festucs

- 3 cullerades d'oli d'oliva
- 1 cullerada de vinagre balsàmic
- 1 cullerada de festucs picats
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Per als cruixents de pernil: disposa els talls de pernil en una safata per enforar entre dos papers vegetals. Col·loca per sobre una altra safata apta per al forn perquè quedin ben aixafats i fes-los coure al forn preescalfat a 200 °C durant 15 minuts. Treu-los, deixa'ls refredar i trosseja'ls.

2. Escorre els cors de carxofa de l'escabetx i disposa'ls a una safata apta per a forn. Reparteix a l'interior els dauets de pernil i trenca per sobre els

ouets de guatlla. Salpebra'ls i enfora'ls a 200 °C durant 10 minuts o fins que les clares quedin quallades i els rovells encara es mantinguin líquids.

3. Prepara la vinagreta de festucs batent tots els ingredients fins obtenir una salsa emulsionada.

4. Amaneix els cors de carxofa amb la vinagreta de festucs, empolsa'ls amb el cibulet picat i decora'ls amb els cruixents de pernil. Serveix-los de seguida.

Cuscús amb presa ibèrica i carxofes



fàcil

3 a 5 €

35'

INGREDIENTS PER A 4

- 200 g de sèmola de cuscús precuïta
- 2 cullerades de mantega
- 1 culleradeta de llavors de comí
- 1 pastanaga
- 1 ceba vermella
- 1 branquilló de julivert
- 8 puntes d'espàrrecs de marge
- 400 g de presa ibèrica
- 4 carxofes en escabetx
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Prepara la sèmola barrejant-la amb la mateixa quantitat d'aigua bullint. Deixa que s'infla uns minuts i, mentre encara sigui ben calenta, afegeix-hi la mantega, un pessic de sal i les llavors de comí. Barreja-ho tot bé amb l'ajuda d'una forquilla perquè quedi ben solt. Deixa-ho refredar.

2. Talla la meitat de la pastanaga a la juliana i l'altra meitat a dauets. Pela la ceba, pica-la i ofega-la juntament amb els dauets de pastanaga durant 5 minuts a una paella amb dues cullerades d'oli. Barreja-ho amb el cuscús i el julivert picat. Retira-ho.

3. Fes bullir els espàrrecs durant 2 minuts. A la mateixa paella, salta les puntes d'espàrrec amb la presa ibèrica tallada a tires i la pastanaga a la juliana durant 4 minuts.

4. Escorre les carxofes en escabetx, talla-les a vuitens i afegeix-les a la paella. Salpebra-les i salta-ho tot 2 minuts més.

5. Reparteix el cuscús als plats i afegeix-hi per sobre el contingut de la paella. Serveix-ho de seguida.



AMB
CARXOFES EN
ESCABETX
RECEPTA PÀG. 91

Mató amb compota de poma



fàcil



1 a 3 €



1h+10'

INGREDIENTS PER A 4

- 400 g de mató
- 4 cullerades de mel
- 1 branquilló de menta
- 200 g de compota de pomes
- 4 estrelles d'anís

Per a la poma cruixent

- 1 poma golden
- 150 ml d'aigua
- 150 g de sucre

1. Per als cruixents de poma, preescalfa el forn a 120 °C. Talla la poma a làmines molt fines, si pot ser amb l'ajut d'una mandolina. Prepara un almívar fent bullir el sucre amb l'aigua. Deixa-ho coure a foc lent durant 5 minuts.

2. Retira la cassola del foc i afegeix-hi les làmines de poma. Deixa-les a l'almívar durant 10 minuts, escorre-les i col·loca-les sobre una safata per a forn folrada amb paper vegetal. Fes coure les làmines de poma al forn preescalfat a 120 °C durant 45 minuts. Treu-les, desenganxa-les del paper i deixa-les refredar sobre una reixeta.

3. Barreja el mató amb la mel i la menta picada i reparteix-ho tot al fons de quatre copetes. Cobreix-ho amb unes cullerades de compota i decora-ho amb els cruixents de poma i amb una estrella d'anís.

AMB COMPOTA DE POMES AMB ESPÈCIES
RECEPTA PÀG. 47

Pastissets àrabs



fàcil



1 a 3 €



40'

INGREDIENTS PER A 8 UNITATS

- 1 cullerada de panses de Corint
- Una tassa de te infusionat
- 8 làmines de pasta filo
- 50 g de mantega
- 8 cullerades de compota de poma
- 2 cullerades de mel
- 1 cullerada d'ametlla granillo

ELABORACIÓ

1. Deixa les panses a remull al te durant 30 minuts. Escorre-les i barreja-les amb la compota. Preescalfa el forn a 150 °C.

2. Talla cada una de les làmines de pasta filo per la meitat i pinta-les amb la mantega. Col·loca-les superposades de dos en dos i disposa a l'extrem de cada rectangle una cullerada del farciment preparat.

3. Doblega els rectangles per les dues puntes i enrotlla'ls formant rotllets en forma de neula. Pinta novament la superfície amb la mantega fosa i disposa'ls a una safata per enforar folrada amb paper vegetal. Enforna'ls a 150 °C durant 20-25 minuts o fins que s'hagin enrostit per les dues cares.

4. Escalfa lleugerament la mel i aboca-la en fil sobre els rotllets. Tot seguit, empolsa'ls amb l'ametlla picada i serveix-los tebis o freds.

AMB COMPOTA
DE POMES AMB
ESPÈCIES
RECEPTE PÀG. 47

idees dolces

Original i fàcil

Aquesta divertida recepta de nius de Pasqua és molt fàcil i perfecta per preparar amb els petits de la casa. Diverteix-te amb els teus fills a la cuina!

Cuina Dani Muntaner

Fotografia Alejandro Quevedo/Loft Works

Estilisme Rosa Bramona

Niu de Pasqua



fàcil



1 a 3 €



55'

INGREDIENTS

PER A 4 NIUS

Per al pa de pessic

- 2 ous
- 100 g de sucre
- 125 g de mantega
+ 1 cullerada per untar el motlle
- 125 ml de llet sencera
- 175 g de farina + 1 cullerada
per empolsar el motlle
- 50 g de cacau en pols
- 8 g de llevat en pols

Para a l'almívar

- 50 ml d'aigua
- 50 g de sucre

Per als nius

- 5 làmines de massa filo
- 30 g de mantega
- 4 cullerades de mermelada
de préssec o d'albercoc

Per a la decoració

- Ous de xocolata
- Fulles i branquillons de menta,
romaní

ELABORACIÓ

1. Per al pa de pessic, preescalfa el forn a 190 °C. Bat els ous amb el sucre amb les barnilles elèctriques fins que la barreja dobli el seu volum. Afegeix-hi la mantega fosa, la llet i la farina tamisada amb el cacau i el llevat. Barreja-ho amb l'espàtula perquè quedi ben uniforme.

2. Aboca la massa a un motlle rectangular de 20 x 15 cm aproximadament, untada amb mantega i empolsada amb farina. Enforna-la a 190 °C durant 35 minuts. Deixa-la refredar sobre

una reixeta, desemmotlla-la i talla quatre discos de vuit centímetres de diàmetre amb un tallapastes.

3. Per a l'almívar, escalfa l'aigua amb el sucre a un cassó fins que arrenqui el bull. Treu-lo del foc i deixa'l refredar.

4. Per als nius, enrotlla les cinc làmines de massa filo i talla-les a rodanxetes amb un ganivet esmolat. Separa i barreja els fils formant quatre nius i pinta'ls amb l'almívar i la mantega fosa.

Enforna els nius a 160 °C durant 15 minuts. Treu-los del forn i deixa'ls refredar.

5. Unta els discos de pa de pessic amb la mermelada i col·loca els nius de massa filo per sobre.

DECORACIÓ

Un cop format el niu, només has de col·locar els ous de xocolata per sobre i acabar de decorar amb branquillons de menta, romaní... Si vols, també hi pots afegir fruits secs.



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

Bilbao, entre la tradició i l'avantguarda

La nova ciutat, de marcada arquitectura d'autor, conviu amb el Bilbao més tradicional. Els seus carrers i barris, la seva àmplia oferta gastronòmica, cultural i comercial, i la seva activa vida nocturna, la converteixen en una ciutat que cal recórrer a peu.

Text Carmen Espinosa



Situada entre muntanyes, per alguna cosa els bilbaïns l'anomenen el botxo, i ubicada al llarg de la seva ria, Bilbao es mostra al visitant com una ciutat renovada i moderna, on s'erigeixen interessants projectes urbanístics que s'han convertit en la marca de la ciutat. Obres com el futurista mercat dissenyat per Sir Norman Foster o el mundialment conegut Museu Guggenheim, de l'arquitecte Frank O. Gehry, han impulsat la ciutat cap a una transformació urbanística i social única a Espanya.

Aferrada als seus costums i a la seva història, la capital de la província de Biscaia conserva el seu caràcter de ciutat fluvial. Perquè un tret que defineix Bilbao és, sens dubte, la seva ria. El Bilbao actual

ha sabut integrar el seu passat industrial metal·lúrgic i naval amb una espectacular renovació. La ria del Nervión, que al seu dia va ser una via de comunicació marítima, ara és l'eix del desenvolupament urbanístic i turístic de la ciutat. Mentre que el marge dret, abans ple de residències de l'alta burgesia, conserva el seu valor històric, l'esquerra, obrer i industrial, s'ha convertit en el centre econòmic de la ciutat, amb el seu epicentre a la Gran Via de Don Diego López de Haro i la Plaça Federico Moyúa.

El Casc Antic i l'Arenal

Els entranyables carrers del Casc Antic protegeixen el nucli històric de la vila. Declarat Conjunt històric el 1972, també conegut com a Siete Calles, ofereix un

D'esquerra a dreta, la vida bilbaïna gira al voltant del riu Nervión, imatge del museu Guggenheim i un aizkolari practicant l'esport rural basc: la tallada de troncs.

recorregut arquitectònic i monumental amb edificis civils i religiosos de gran interès, com l'església gòtica de San Antón, l'església barroca dels Santos Juanes, la catedral de Santiago o l'emblemàtic edifici del Banco de Bilbao. Sense oblidar el Teatre Arriaga, l'estació Feve del ferrocarril a Santander o el mercat de la Ribera. A més de la Plaza Nueva, d'estil neoclàssic, o la Plaza de Unamuno, reconeixement oficial a un bilbaí universal que va escriure les millors pàgines literàries sobre Bilbao.

PINTXOS, LA JOIA CULINÀRIA

Crestes de gall confitades, patates farcides, "setas al purgatorio", broquetes de cabra de mar, bunyols de bacallà... Les barres de Bilbao són plenes de meravellosos pintxos. Una tapa formada per una llesca de pa, acompanyada de deliciosos ingredients i que se sol prendre amb un vi (txikito) o una cervesa (zurito).



També cal visitar el Museu Arqueològic de Biscaia i el Museu Basc, que ocupa l'edifici del segle XVII de l'antiga església i l'escola San Andrés de la companyia de Jesús. Però al "casco", com l'anomenen els bilbaïns, el més valorat és l'ambient dels seus carrers, els seus bars i els seus comerços. És un lloc de passeig i d'esbarjo per a la gent local, que convida a passejar i gaudir del vell Bilbao.

El Ensanche

Són imprescindibles el museu de Belles Arts i, per descomptat, el Guggenheim, situats a *El Ensanche*, la zona moderna formada per l'expansió urbana que va traspasar el perímetre marcat per la ria del Nervión, tot annexant Abando. També val la pena una visita a l'Alhóndiga, edifici del 1909 convertit en un centre d'oci i cultura, així com fer una passejada pels jardins d'Albia.

El barri d'Indautxu també es mereix una visita per la seva nombrosa oferta comercial i lúdica i per les seves animades tavernes.

Gastronomia a la taula

Si alguna cosa defineix la cuina basca, sens dubte, el seu prestigi internacional, els seus excel·lents ingredients i la fidelitat a les tradicions ancestrals, sense renunciar a la innovació. Als bascs els agrada gaudir d'una bona taula i bona companyia i Bilbao és un lloc immillorable per tastar els millors ingredients bascs. Carns de primera qualitat (anyell lletó, mitjanes de vedella, porc), bon peix (bacallà, bonítol, sardines...) i, per descomptat, els *txakolis*, uns vins blancs frescos de merescuda fama. No podem oblidar l'exquisit formatge Idiazabal (DOP) i les seves excel·lents fruites i hortalisses. Aquests

D'esquerra a dreta, el carrer Jardines de l'entranyable Casc Antic, les famoses tapes basques i una recepta típica basca, calamarsons amb la tinta. A dalt, una imatge del port, la costa basca i la Setmana Gran de Bilbao.

productes estan codificats per l'etiqueta de qualitat Eusko Label.

El txikiteo o poteo

Els bilbaïns practiquen, als seus bars i tavernes, aquesta tradició d'anar de vins i pintxos entre amics seguint una ruta. El nom de *txikito* ve d'un antic got curt de vi amb fons gruixut que, segons la cultura popular, ajudava els qui anaven a beure (*txikiteros*) perquè no els tremolés el pols i, per la seva mida, limitava la quantitat de vi, per arribar a casa "content, però no borratxo".



©ISTOCKPHOTO

©ISTOCKPHOTO

Botifarró fregit i albergínies amb tomàquet confitat



fàcil

1 a 3 €

24'

INGREDIENTS PER A 4 PINTXOS

- 2 tomàquets de branca
- 2 cullerades de mantega
- 2 cullerades de sucre more
- 1 albergínia
- 1 botifarró
- Oli d'oliva
- 1 barra de pa de tipus flauta
- Unes fulles d'alfabrega
- Sal

ELABORACIÓ

1. Pela els tomàquets, treu les llavors i talla'ls per la meitat. Col·loca una paella al foc, afegeix-hi un rajolí d'oli, la mantega i el sucre. Incorpora els tomàquets i, quan comencin a caramel·litzar-se lleugerament (uns 10 minuts), dóna'ls la volta. Retira'ls i reserva'ls.



2. Mentre es caramel·litzen els tomàquets, talla l'albergínia a rodanxes i posa-les en aigua amb sal per treure'n el gust amarg. Després, escalfa bé una planxa amb una mica d'oli i braseja les albergínies. Sala-les lleugerament.

3. Talla el botifarró a rodanxes

i fregeix-lo amb una mica d'oli en una paella fins que quedi ben torradet.

4. Per muntar el pintxo, col·loca una llesca de pa i, a sobre, afegeix-hi el botifarró, una rodanxa d'albergínia i una de tomàquet confitat. Empolsa-ho amb alfabrega picada i serveix-ho.

CUINA: VICTORIA TURMO; FOTOGRAFIA: ©LOFT WORKS; ESTILISME ROSA BRAMONA; SAFATA PISARRA: VB ESTUDI



Vi blanc Txakolí d' **Eizaguirre** (contingut net: 750 ml)



Bonítol del Nord en escabetx de **Conservas Ortiz** (pes net: 112 g).



Bitxo basc/ piparras de **La Guipuzcoana** (pes net: 325 g).



Formatge fumat elaborat amb llet d'ovella latxa DOP Idiazabal d'**EROSKI SeleQtia** (pes net en venda).

AMB AQUESTA INICIATIVA CAPRABO HA TRENCAT TÒPICS

Joan Trias
GERENT D'ARRÒS
AVI TRIAS



Des de fa uns mesos, els nostres clients poden trobar a les nostres botigues una extensa gamma de productes locals elaborats per petits productors i cooperatives agràries del nostre país. Olis, arrossos, embotits, vins... tots ells amb un denominador comú: la seva alta qualitat.

A Girona i a algunes botigues de Barcelona es pot trobar l'arròs de Pals Avi Trias. Natural, saborós i amb una qualitat excepcional, aquest arròs, dirigit en aquests moments per la tercera generació de la família Trias, es conrea en un espai de terrenys pantanosos i llacunes situades dins el Parc Natural del Montgrí, les illes Medes i el Baix Ter. Joan Trias, el seu gerent, ens parla del seu arròs i ens explica la seva experiència amb Caprabo.

Quines característiques té el seu arròs? La fertilitat del terreny i la duresa del clima, amb un hivern molt més llarg que a d'altres zones, fa que podem oferir un producte de molt alta qualitat i amb un sabor excel·lent. És un arròs, del tipus rodó, que té molta consistència, aguanta molt i no es passa en cuinar-lo.

Per què va apostar per vendre el seu arròs a Caprabo? Vam fer una prova pilot, juntament amb altres productes locals, i ens va anar molt bé. Ens va cridar molt l'atenció que un supermercat fes un projecte d'aquest tipus. Crec que amb aquesta iniciativa Caprabo ha trencat tòpics i, la veritat, és que estem encantats.

Què opina d'aquesta iniciativa de suport als productes locals? Sens dubte és una iniciativa molt bona. Els supermercats també poden ser llocs on es posin a la venda els productes de proximitat.

Creu que, gràcies a Caprabo, el producte de proximitat tindrà més sortida? Segur. Abans, molts clients es queixaven que no ens trobaven. Ara hem notat que el nostre arròs arriba a molta més gent.



recepta de proximitat

Alta qualitat i sabor

Ideal per preparar arrossos de tot tipus, l'arròs Avi Trias ha arribat directament de la zona del Baix Empordà per quedar-se a les nostres botigues. Busca'li!

Cuina Dani Muntaner
Fotografia Alejandro Quevedo/Loft Works
Estilisme Rosa Bramona

UN ARRÒS EXCEPCIONAL
L'arròs Avi Trias es presenta en envàs al buit per preservar la seva qualitat.



Arròs a la cassola



fàcil



1 a 3 €



55'

INGREDIENTS PER A 4

1 ceba • 1 gra d'all • 1 pebrot verd • ½ pebrot vermell • 3 tomàquets madurs • 1 litre de brou de verdures • 12 fils de safrà • 8 gambes de Palamós (o gamba vermella) • 500 g de costella de porc trossejada • 320 g d'arròs de Pals Avi Trias • 3 cullerades d'oli d'oliva • Un branquilló de julivert • Sal i pebre

PREPARACIÓ

1. Pela la ceba i l'all i pica'ls finament. Renta els pebrots i pica'ls. Ratlla els tomàquets. Posa el brou de verdures a escalfar amb els fils de safrà.

2. Disposa una cullerada d'oli a una cassola i posa-la a escalfar. Tot seguit, marca les gambes durant 1 minut. Treu-les i reserva-les. Afegeix les costelles trossejades a la mateixa cassola. Salpebra-les i fes-les enrossir durant 5 minuts. Tot seguit, treu-les i reserva-les. Aboca la resta de l'oli a la cassola i sofregeix la ceba i l'all durant 5 minuts, incorpora el pebrot i segueix sofregeix durant 5 minuts. Tot seguit, afegeix-hi el tomàquet ratllat i sofregeix 5 minuts més. Incorpora l'arròs i la costella i sofregeix-los 1 minut més sense parar de remenar.

3. Aboca el brou calent i deixa-ho coure durant 12 minuts. Tot seguit, afegeix les gambes per sobre i fes-ho coure 5 minuts més. Retira-ho del foc, deixa-ho reposar 2 minuts i serveix-ho amb el julivert picat per sobre.



El nostre arròs està boníssim amb plats de la nostra terra, com aquest arròs a la cassola amb gambes.

sabor del món

Alemanya

La cuina alemanya és coneguda per la cervesa, els plats fets amb col, les salsitxes i les patates. Però la seva gran varietat regional i moderna gastronomia la converteixen en quelcom més.

Text Carmen Espinosa





LIMBURG DEL LAIN © CORBIS

Amanida alemanya



fàcil



1 a 3 €



45'

INGREDIENTS PER A 4

- 5 patates mitjanes
- 2 ous mida L
- 10 cogombres en vinagre petits
- 2 salsitxes (tipus Baviera)

Per a la salsa

- 10 cullerades de maionesa
- 2 culleradetes rases de mostassa de Dijon Maille
- 4 cullerades del brou dels cogombrets
- ½ culleradeta de sal
- Pebre negre acabat moldre



CUINA: VICTORIA TURMO; FOTOGRAFIA: ©LOFT WORKS; ESTILISME: NINA ROS; PLAT: VB ESTUDI

Si hi ha alguna cosa que distingeix la gastronomia alemanya és la seva varietat regional. Mentre que al fred nord abunden els plats de peix i de marisc procedents del Mar del Nord i de les costes del Bàltic, els reconfortants estofats i les sopes; a la regió vinícola del Rin, situada al sud-oest, la gastronomia suàbia, de marcada influència francesa, destaca per la pasta com els *Maultaschen*, uns raviolis amb carn, formatge o

verdures, o el pa de gíngebre de Franconia i el famós vi *riesling*. A Saxònia destaca la pastisseria i alguns dels plats alemanys més coneguts són bàvars (mandonguilles, salsitxes), així com la cervesa, protagonista de la mundialment coneguda *Oktoberfest*.

Els alemanys comparteixen el gust per la carn, la col fermentada, les patates, el pa, la cervesa acompanyada de pretzels i, evidentment, les venerades salsitxes alemanyes (*würste*).



OKTOBERFEST © THINKSTOCK



1 Renta les patates sota el raig d'aigua de l'aixeta. Disposa un cassó amb aigua salada i fes-les coure amb pell uns 30-40 minuts o fins que estiguin cuites, però no massa toves (perquè en tallar-les no es desfacin). Deixa-les refredar en aigua freda.



2 Pela les patates i talla-les a rodanxes. Fes coure els ous en aigua bullint durant 10 minuts. Tot seguit, refreda'ls, pela'ls i pica'ls. Talla els cogombrets i les salsitxes a rodanxes. Reserva-ho tot per separat.



3 Per preparar la salsa, disposa la maionesa a un bol, afegeix-hi la mostassa, el brou dels cogombrets, el pebre negre i la sal. Barreja-ho tot amb les barnilles manuals.



4 Col·loca les patates a un bol, afegeix-hi les salsitxes, l'ou i el cogombret. Aboca la salsa per sobre i barreja-ho bé amb una cullera de fusta, procurant que no es trenquin les patates. Serveix-ho.



Patates coure i guisar, d'**EROSKI NATUR** (pes net: 2 kg).



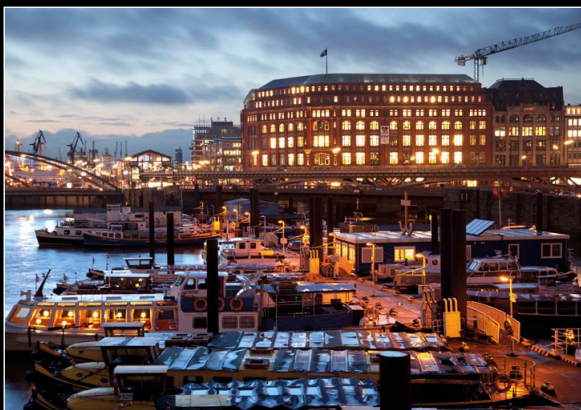
Ous frescos, d'**EROSKI** (6 unitats L).



Cogombrets en vinagre, d'**EROSKI**. Categoria EXTRA (pes net: 350 ml).



Salsitxes fumades Baviera, d'**EROSKI** (pes net: 240 g).



HAMBURG@THINKSTOCK



PRODUCTES TÍPICS ©THINKSTOCK

N'hi ha més de 1.500 varietats al receptari alemany.

No obstant això, una nova generació de xefs està reinterpretant la gastronomia alemanya basant-se en ingredients tradicionals per crear plats més lleugers. De fet, Alemanya té el major nombre de restaurants amb estrella Michelin (282), després de França. Sense oblidar els döner kebab, d'origen turc, el menjar ràpid més popular a Alemanya.

gastronomia i disseny

Un viatge de sensacions

Obert des del 1998, el restaurant **Thai Barcelona** és un veritable temple de la gastronomia tailandesa, amb la cuina plena de colors, aromes i agradables sensacions.

Text Carmen Espinosa **Fotografia** Alejandro Quevedo/Loft Works



La xef Pattamaporn Khawsamlee prepara els deliciosos plats que es poden tastar al Thai Barcelona.

Darrera de les portes del restaurant Thai Barcelona, molt a prop del Passeig de Gràcia, s'obre un món de sensacions, colors i aromes que et farà viatjar fins a Bangkok a través dels cinc sentits. Fidel a l'art i la cultura del poble de Tailàndia, aquest restaurant és pioner, des del 1998, en dur a Barcelona el millor de la gastronomia d'aquest país mil·lenari. Al seu majestuós i tranquil menjador, decorat amb mobles orientals i estàtues de pedra, es poden assaborir els plats propis de la reialesa de Tailàndia, sense renunciar a les receptes més avantguardistes.

A la cuina, els seus xefs es converteixen en artistes, preparant menjars espectaculars plens de color, amb un equilibri d'aromes i precioses formes. Destaca el Menú Degustació, una selecció dels plats més representatius de la carta: cinc entrants i cinc plats principals, entre els quals destaca aquest curri, únic a la ciutat. Pensant en aquells que descobreixen per primer cop els sabors de l'antic Regne de Siam, cal destacar que la salsa picant se serveix a part. I, per al moment de les postres, val la pena tastar les fruites portades directament des de Bangkok o meravellar-se amb el Flam de Coco.

Per als que prefereixen gaudir d'aquests autèntics plats a casa, Thai Barcelona també ofereix un pràctic servei Take away.



THAI BARCELONA

Diputació, 273
08007 Barcelona

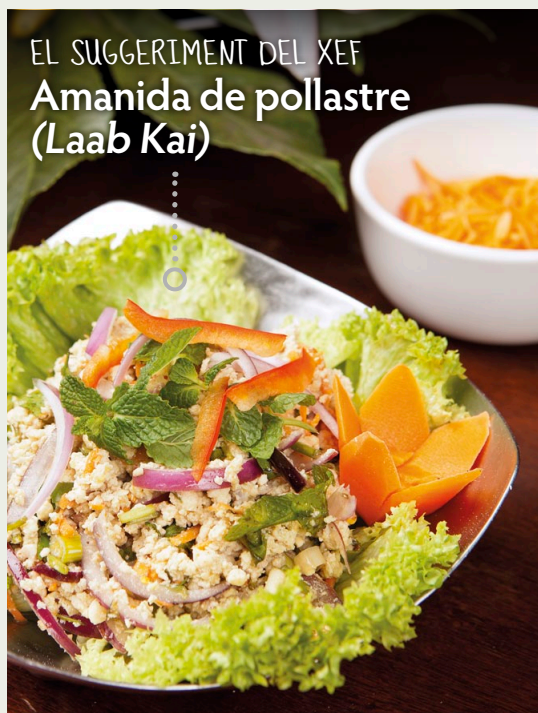
Tel. reserves: 93 487 98 98
info@thaibarcelona.es

Tipus de cuina: tailandesa

Horari: migdia de 13 h a 16 h. Nit de 19.30 h a 23 h, i divendres, dissabte i vigília de festiu fins a les 24 h. Obren tots els dies de l'any.



Thai Barcelona ha obtingut la distinció **Select Premium** del govern tailandès com a millor restaurant tailandès d'Espanya.



EL SUGGERIMENT DEL XEF

Amanida de pollastre (Laab Kai)



fàcil més de 7 € 25'

INGREDIENTS PER A 4

- 4 cullerades d'arròs cru
- 500 g de pollastre picat
- 4 cullerades de salsa de peix
- 2 llimones
- 25 g de ceba de Figueres
- 25 g de tija verda de ceba tendra
- 50 g de pastanaga
- 10 g de coriandre picat
- 20 g de menta tallada
- 1 culleradeta de sal

Per a la salsa picant

- ½ bitxo
- 1 gra d'all
- 2 cullerades d'oli de gira-sol

ELABORACIÓ

1. Per a la salsa picant, tritura el bitxo i aparta la quantitat equivalent a una culleradeta de café. Tot seguit, pica el gra d'all i barreja'l amb el bitxo. Afegeix-hi dues cullerades d'oli de gira-sol. Reserva-ho.
2. Disposa l'arròs a una safata per al forn i torra'l. Quan s'hagi enrossit, tritura'l a la picadora. Reserva'l.
3. Escalfa una mica d'aigua a un cassó i afegeix-hi el pollastre. Remena i vés-lo separant en trossets petits fins que quedi ben esmicolat.
4. Afegeix l'arròs torrat i picat al mateix cassó. Amaneix-ho amb la salsa de peix i el suc de les llimones al gust.
5. Talla la ceba i la tija verda a trossets petits. Ratlla la pastanaga. Introdueix les verdures al cassó amb el pollastre i l'arròs. Rectifica el punt de sal. Pica el coriandre i la menta i afegeix-los al cassó.
6. Per acabar, afegeix-hi unes gotes de l'oli picant al teu gust.

còctel & gourmet

La vie en rose

Celebra l'arribada de la primavera amb dos còctels apassionats que conviden a veure la vida de color de rosa. T'animes?

Recepta còctels Victoria Turmo

Rose margarita



fàcil



1 a 3 €



5'

INGREDIENTS PER A 1

- 1 glaçó de gel
- El suc d'1 llimona
- 50 ml de vi rosat
- 15 ml de tequila blanc
- 5 ml cointreau
- 1 cullerada de sucre
- Sal

ELABORACIÓ

1. Humiteja la vora de la copa amb una mica de llimona i disposa-la sobre un platet amb sal per decorar el recipient. Reserva-la.
2. Omple la coctelera amb el glaçó de gel i el suc de llimona. Aboca-hi la mesura de vi rosat, el tequila, el cointreau i el sucre. Remena el contingut. Serveix-ho.



Maduixa passió



fàcil



1 a 3 €



4'

INGREDIENTS PER A 1

- 167 g de maduixes (unes 5 maduixes)
- 100 ml de llet
- 20 ml de rom
- 2 cullerades de cafè de sucre morè

ELABORACIÓ

- 1.** Renta les maduixes sota el raig d'aigua i retira la part verda. Reserva-les.
- 2.** Tritura la llet amb les maduixes i el sucre morè. Passa-ho per un colador.
- 3.** Disposa la barreja a la coctelera, afegeix-hi el rom i remena. Serveix-ho molt fred.

Virtuts del te



Les propietats beneficioses del te són molt nombroses i variades, tot i que no totes estan contrastades per l'evidència científica. Te les expliquem.

- El te és una beguda amb un alt contingut en antioxidants i les seves propietats varien segons el tipus. Destaca el te verd per ser especialment ric en polifenols (tanins, flavonoides i catequines), responsables del color verdós i del característic gust astringent del te. Tres tasses al dia contenen de 240 a 320 mg de polifenols.

- Algunes investigacions científiques han demostrat que el te verd pot ajudar a combatre el mal de cap i a millorar l'agilitat mental. A més, una tassa diària de te negre pot reduir el risc d'atac de cor i de càlculs renals, i contribueix a prevenir la malaltia de Parkinson.

- El te és una beguda alta en cafeïna (dues tasses de te verd proporcionen 200 mg de cafeïna), per la qual cosa és important limitar el seu consum en cas de patir ansietat o arrítmies. A més, pot interactuar amb molts medicaments. La dosi recomanada és de dues a tres tasses de te diàries.

El te és una bona font d'hidratació i una beguda saludable, si es pren sense sucre.



beure

Te: un univers d'aromes per explorar

Aquesta llegendària beguda dels déus, nascuda a la Xina fa més de cinc mil anys, es caracteritza per la seva universalitat.

Text Carla Fernández

Exportat inicialment només al Japó i al Tibet, l'encarregada d'introduir el te de manera massiva a Occident va ser l'East India Company, fundada l'any 1601. Des de llavors, s'ha convertit en la segona beguda més consumida al món, després de l'aigua.

Tots els tes procedeixen de les fulles de la *Camellia sinensis*, una planta nadiua del nord-oest de l'Índia i el sud de la Xina. Es conrea a diferents països del món, tant a regions tropicals com subtropicals.

El seu consum i degustació són venerats per diferents cultures: als xinesos els agrada gaudir amb les seves aromes abans de beure', els japonesos tenen una simbòlica

cerimònia del te i, a l'Orient Mitjà, el te amb menta és la beguda de l'hospitalitat. A Occident, el te es gaudeix amb els cinc sentits. És una beguda que convida a llargues sobretauls després de dinar, a estones de descans, de relax... Sempre hi ha un moment per gaudir d'una bona tassa de te.

Els principals tipus de te

Existeixen moltes varietats de te. Es classifiquen en diferents famílies segons el seu color, que depèn del tractament al qual són sotmeses les fulles del te. Així, mentre que per fer el te negre s'envelleixen les fulles, per al te verd es fan servir fulles sense

Shopping

Infusions: salut en bossetes

Amb un gest tan senzill com submergir una bosseta en aigua calenta s'obtenen propietats beneficioses. Tantes com l'àmplia varietat d'infusions que existeixen al mercat. A més, són una bona alternativa per assaborir una beguda calenta sense teïna.

Soles o combinades ens ajuden a sentir-nos millor. Des de la camamilla, especialment indicada per a alleujar molèsties estomacals, passant per la til·la o la sàlvia, totes són ideals per donar benestar al nostre cos. A més, ens poden ajudar a millorar la son o a controlar el pes. I, a l'estiu, si les prenem fredes, ens ajudaran a refrescar-nos.

fermentar i, per al vermell, es mantenen llargament fermentades.

- **Te negre.** Variat i intens, és el te més complex, estructurat, generós i amb cos. Queda deliciós si el barregem amb fruites i l'aromatitzem amb espècies o flors.
- **Te verd.** De notes florals i vegetals, presenta un gust delicat, però intens. Existeix una gran varietat. És ideal per gaudir a glopets. No s'ha de preparar amb aigua molt calenta, ja que perd part de la seva finor.
- **Te vermell.** També conegut com Pu Erh, és el més sorprenent. Madurat i envellit com un vi, ofereix una complexitat aromàtica única.
- **Te blanc.** Refinat, de gust poc intens i poc persistent. Per apreciar les qualitats d'aquest te no fermentat és millor assaborir-lo lentament.

SABER ESCOLLIR

A les nostres botigues podràs trobar un ampli ventall de tes i d'infusions per assaborir a diferents moments del dia.

AROMÀTIC

Exquisit i aromàtic, el deliciós **Twinnings** te earl grey és ideal per assaborir per la tarda. Està perfumat amb llimona i bergamota. Te **english** és tot un clàssic de **Twinnings**. Una tassa de te amb una barreja perfecta d'Assam, Ceilan i Kenya aromatitzarà el teu despertar. També en pots gaudir durant el dia, quan necessitis uns minuts de reflexió.



100% FLOR

De textura astringent però lleugera, amb la Camamilla d'**Hornimans** es poden preparar infusions amb mel o llimona. No conté cafeïna, per la qual cosa és ideal per prendre a qualsevol hora, fins i tot per la nit.

CONTROL DEL PES

A més de tenir un efecte diürètic i d'ajudar a mantenir el pes ideal, el Té Silueta és una autèntica experiència aromàtica per als sentits. D'**Hornimans**. Les propietats diürètiques de la cua de cavall, l'aroma refrescant de la menta piperita, l'efecte de les fulles de sen i l'extracte de carxofa converteixen la infusió Delgaxan en una gran aliada per controlar el pes. De **Pompadour**.



DOLÇOS SOMNIS

Ideal per prendre abans d'anar al llit, la **Multifusión** duerme bien, de **Pompadour**, conté rooibos i honeybush, dues herbes d'origen sud-africà apreciades pel seu efecte relaxant, que combinen perfectament amb la melissa i el lípulo.



DIÜRÈTICA

La infusió Cola de caballo, de **Pompadour**, conté una barreja de plantes naturals (cua de cavall, beines de mongetes, te de Java i solidago gigantea) amb un toc de pinya que t'ajudaran a eliminar líquids de manera natural. Elaborada amb cua de cavall, infudren, d'**Hornimans**, facilita l'eliminació de líquids. Pel seu refrescant gust a cítrics i per la seva deliciosa aroma, t'ajudaran a cuidar-te i a mirar-te.

© ISTOCK/PHOTO

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

Què en diu l'expert



Alicia López

PROFESSORA DE CHI KUNG

El *chi kung* o *Qi-gong* és una tècnica que, practicada regularment, té molts efectes beneficiosos no només per al cos, sinó també per al *shen* (l'ànima). Aquests són els seus beneficis:

- Basada en la higiene postural, el *chi kung* permet corregir i estirar el quadrant lumbar amb la retroversió pelviana (vascular el maluc cap al davant). També treballa la respiració diafragmàtica mitjançant la relaxació del diafragma i de l'abdomen.

- Prevé i combat els mals d'esquena, l'escoliosi, la hiperlordosi i la cifosi. A més, equilibra els nostres òrgans interns i asserena el *shen* (la ment o l'esperit).

- Millora el nostre sistema respiratori, la capacitat pulmonar, el sistema circulatori i el sistema digestiu.

- Prevé i normalitza la pèrdua de massa òssia a les dones després de la menopausa, ja que regula de manera natural el sistema hormonal. També millora la flexibilitat de les articulacions i dels tendons.

És una tècnica recomanada per a persones de totes les edats.

benestar Chi kung, l'art oriental de l'harmonia

Basat en exercicis suaus combinats amb la respiració, ajuda a que l'energia flueixi i que el cos i la ment es relaxin.

Text Carla Fernández



Com diu un antic proverbi xinès, la pràctica regular del *chi kung* t'ajudarà a aconseguir "la flexibilitat d'un nen, la força d'un os i la saviesa d'un ancià". El *chi kung* és una de les branques de la medicina tradicional xinesa que treballa amb l'harmonia i l'equilibri personal.

Semblant al *tai chi*, aquesta teràpia consisteix en realitzar estiraments progressius, automassatges i meditacions estàtiques combinats amb la respiració, deixant que l'energia flueixi lliure pels meridians (canals d'energia que recorren el nostre cos).

La seva pràctica proporciona un estat mental i físic relaxat. Es realitza de peu, cosa que ajuda a treballar l'equilibri i estimular la circulació venosa a les cames, a més dels meridians de la bufeta i el ronyó.

El flux energètic

La filosofia del *chi kung* es basa en la premissa que no existeixen malalties, sinó malalts. Considera la patologia com un desequilibri energètic que podem restaurar. Així, la paraula *chi* vol dir energia i *kung*, el treball de l'energia. Els experts d'aquesta tècnica oriental mil·lenària consideren que molts dels mals que patim són estancaments del flux energètic. El *chi kung* mobilitza l'energia

Tres consells

1 El millor moment per practicar-lo és pel matí, per tenir energia tot el dia, tot i que per la nit pot ajudar a calmar i contribuir a que dormim millor.

2 Com qualsevol pràctica energètica, és convenient fer-la amb la supervisió d'un expert.

3 És una tècnica molt recomanable per a persones grans, ja que treballa l'equilibri i la concentració.

perquè aquesta circuli lliurement pels meridians, com fa l'acupuntura mitjançant l'ús d'agulles. Segons els experts, els obstacles que poden estancar el *chi* poden ser des d'un dolor físic fins a un bloqueig emocional. Consideren que, si es restableix aquest flux energètic i s'hi afegeix la consciència, la curació és immediata. On va la ment, va l'energia. Per això, el *chi kung* té com a objectiu principal l'autocuració.

A més, amb aquesta tècnica es treballen exercicis de concentració i d'atenció cap al cos, cosa que calma la ment i fa que s'arribi a un estat de benestar i de serenor equiparable amb el que proporciona el ioga.

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**.



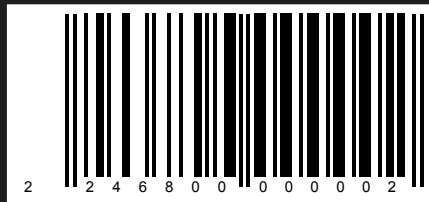
*Daño a la suavidad de la superficie del pelo



1,50€ descuento

PANTENE PRO-V

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 20 de Marzo de 2015 al 30 de Abril de 2015



2 2 4 6 8 0 0 0 0 0 0 2

AMB LA PRIMAVERA, COMENÇA A CUIDAR LA TEVA PELL

Amb l'arribada del bon temps, és bàsic preparar la pell per rebre el sol. Per fer-ho, no hi ha res millor que les locions hidratants. I, si tenen fragàncies suggeridores com l'àloe vera, la vainilla i l'oli d'argània, encara millor. La primavera també és una bona època per aplicar-te un tractament contra la cel·lulitis, fer servir cremes refermans i, evidentment, per cuidar el cutis. T'animes?



CONTRA LA CEL·LULITIS

El tractament anticel·lulític de **belle** t'ajudrà a millorar l'estructura de la pell, recuperant el seu aspecte llis i combatent la temuda "pell de taronja". Pots començar aplicant-te la crema anticel·lulítica, de textura lleugera i ràpida absorció que, gràcies als seus ingredients actius L-carnitina i extracte d'alga fucus, millora el drenatge i afavoreix l'eliminació dels greixos. Per a un efecte més intens, pots fer servir el Sèrum liporegulador refermant i, si prefereixes un producte amb triple acció, pots optar pel Gel crema refermant remodelador. Productes testats dermatològicament.

AMB ÀLOE VERA

A l'hora de preparar-te per a la primavera, no oblidis cuidar el teu rostre. La crema hidratant de **Babaria** és el tractament ideal per a tot tipus de pells. La seva fórmula amb àloe vera manté la hidratació de manera efectiva durant 24 hores. A més, té un filtre solar que protegeix contra les cremades del sol (UVB). Gràcies a la combinació de vitamina C i E, la crema facial antiarrugues Babaria retarda l'aparició d'arrugues, hidrata i manté l'elasticitat de la pell.



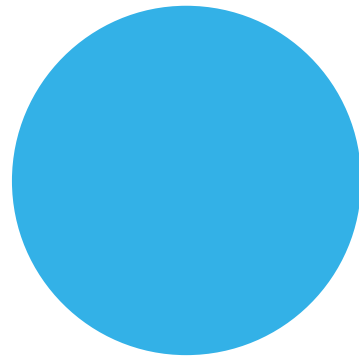
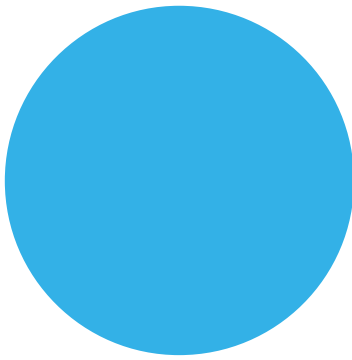
CREMES REFERMANTS

Les cremes refermans ajuden a allisar, tonificar i enfortir la pell. Integrades per vitamines, proteïnes i d'altres substàncies actives, combaten el procés de flacciditat de la pell. La seva aplicació pot tenir efectes molt beneficiosos per a la pell, especialment a les zones més sensibles (glutis i part posterior dels braços). Una de les millors propostes és la Loción reafirmante de **Nivea**, amb una avançada fórmula amb coenzima **Q10**, creatina i L-carnitina, que millora notablement la fermesa de la pell en tan sols dues setmanes. A més, nodreix intensament i protegeix la pell de la sequedat. Es troba disponible per a pells seques i pells normals.



AROMES SENSUALS

El secret per a una pell ben hidratada i nodrida és una bona alimentació, amb fruites i verdures, per cuidar-se per dins. Per mirar-te per fora, les locions corporals són una bona opció. Aplicar-se una crema hidratant després d'una fantàstica dutxa o d'un bany relaxant és un ritual que desperta els sentits. I, especialment, si el cosmètic està elaborat amb oli d'argània, com la loció nutritiva sensorial de **Natural Honey**, o amb extractes de mantega de karité i vainilla, com la de **Dove**.



NOSALTRES

notícies

Creixen les vendes dels productes frescos a les nostres botigues renovades

Els aliments de les seccions de forn de pa, fruita, verdura i peixateria són els productes frescos que han tingut un major creixement.



Els cistells de la compra als supermercats de nova generació Caprabo porten un 14% més de productes frescos. Així, les vendes de productes de mercat han augmentat considerablement pel que fa al forn de pa (34%), seguides de la fruita i verdura (20%), peixateria (15%), i carn i xarcuteria (15%). L'aposta pels productes frescos és una de les claus estratègiques de la companyia. Caprabo està duent a terme, des de fa més d'un any, un pla de transformació a les botigues orientat cap a la recuperació dels valors tradicionals del comerç, que incrementa el valor del producte fresc, la quantitat de producte a la botiga i aposta per la innovació, la capacitat d'elecció i els productes de

La venda de productes frescos creix un 14% als supermercats de nova generació Caprabo.

proximitat. La companyia té previst invertir més de 80M€ en la transformació de la seva xarxa fins a l'any 2016.

Més comoditat i agilitat per comprar

El nou supermercat Caprabo ofereix una experiència de compra més còmoda, fàcil i àgil, amb un enfocament de modernitat, qualitat i varietat. Per aquest motiu, la companyia ha maximitzat la capacitat d'elecció, ha augmentat el nombre de productes en un 15% i ha ampliat en un 20% l'espai dedicat al producte fresc. A més, ha optimitzat la distribució de productes i seccions amb una nova ordenació de la botiga, ampliant els passadissos, col·locant prestatgeries més baixes que faciliten la visualització i apostant per l'eco-sostenibilitat amb mesures que permeten un estalvi d'energia superior al 20%.

UNA REDUCCIÓ DEL 20% DEL CONSUM D'ENERGIA

Els supermercats de nova generació han aconseguit reduir el consum d'energia en un 20% gràcies a noves mesures d'eficiència energètica i a les bones pràctiques del personal de les botigues. La principal actuació ha estat el control del fred industrial, que consumeix el 60% de la despesa energètica, aconseguint mitjançant el tancament de portes dels murs de fred.

Amb aquesta mesura, Caprabo no només ha millorat la temperatura de la botiga i ha maximitzat la qualitat de conservació del producte. També ha optimitzat el consum d'il·luminació, amb la instal·lació de bombetes més ecològiques i de controladors automàtics. Aquestes mesures d'eficiència energètica suposen una reducció del 10% de les emissions de CO2.





NOVES FRANQUÍCIES

A Caprabo seguim creixent. Durant els darrers mesos hem obert quatre nous establiments en règim de franquícia. Dues de les noves botigues es troben a dos municipis de Lleida on Caprabo no tenia presència, **Artesa de Segre** i **Torreferana**, i les altres dues, a **Barcelona ciutat** i a **Mataró**.

La botiga de **Barcelona**, que és la sisena franquícia, es troba al carrer Marina número 247, i la de **Mataró** (Barcelona), segona botiga franquiciada d'aquesta població, es troba al carrer Torrent número 15.

Amb aquestes inauguracions, les nostres botigues sumen un total de **17 nous empleats**.



RECOLLIDA DE JOGUINES NOVES

Per quart any consecutiu, Caprabo ha col·laborat en la campanya de joguines noves amb la Creu Roja Joventut i Càritas Parroquial de Berga. Aquest any, la campanya va coincidir amb el 25è aniversari dels drets de la infància, el dret a gaudir del joc i de la joguina nova no sexista, no bèl·lica i que fomenti el joc cooperatiu i col·lectiu.



CAP NEN SENSE UN ÀPAT!

Des de Caprabo apostem, per tercer any consecutiu, pel programa de suport a l'alimentació infantil de la Creu Roja. La campanya Cap nen sense un àpat! posa a disposició dels nostres clients, fins a finals de març, uns minibolígrafs als beneficis dels quals es destinaran a beques d'alimentació per a nens en risc d'exclusió. Des de l'inici de la campanya s'han venut **36 479 minibolígrafs solidaris**.

Tria Bo, Tria Sa, arriba a les escoles bressol

La campanya comptarà amb la col·laboració de la **Cooperativa Encís** i el suport de l'**Agència de la Salut Pública de Catalunya**.

Degut a l'èxit del programa de millora d'hàbits alimentaris Tria Bo, Tria Sa, ajuntaments, escoles de formació professional i escoles infantils han sol·licitat també realitzar-lo. D'aquesta manera, neix Tria Bo, Tria Sa "Escola Bressol". Aquesta nova iniciativa, que comptarà amb la col·laboració de la Cooperativa Encís i el suport de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, té com a objectiu fomentar la difusió dels hàbits saludables en l'alimentació des de la primera infància a l'escola infantil, a més d'oferir unes pautes per millorar la dieta a casa. La campanya s'iniciarà aquest any a la zona de Catalunya i s'espera que hi participin uns 900 nens.

Activitats lúdico-educatives

El projecte Tria Bo, Tria Sa "Escola Bressol" consta d'activitats lúdico-educatives d'alimentació saludable que es realitzen a les escoles durant tres setmanes. Caprabo, en



el marc del seu compromís amb l'alimentació saludable, col·labora facilitant totes les activitats i materials per dur-lo a terme.

Durant la darrera setmana saludable, els participants visiten el supermercat Caprabo més proper, fent un recorregut per les seccions de l'establiment. Durant la visita es treballen diferents sentits, com el tacte, el gust, la vista i l'olfacte, així com l'olor, el color i les formes de les fruites i verdures. Posteriorment a la visita a Caprabo, l'escola rep la visita d'un dietista-nutricionista que fa una xerrada sobre alimentació saludable dirigida a les famílies.



II Gran Recapte d'Aliments Nacional

Recollida d'Aliments 2014

hem recollit:

3.530.311

àpats

GRÀCIES PER LA TEVA COL·LABORACIÓ

entitats col·laboradores

FUNDACIÓ BANC DELS ALIMENTS

En aquesta campanya hem recollit gairebé **900 tones d'aliments a Caprabo**.

Gràcies a la col·laboració de centenars de voluntaris i als companys de les botigues, plataformes i seu central, la nostra empresa va poder recollir, durant el II Gran Recapte d'Aliments Nacional, 883 tones d'aliments (superant d'aquesta manera les gairebé 750 tones de l'any passat), la qual cosa equival a 3 530 311 àpats donats.

En aquesta acció solidària hi van participar 356 botigues de Caprabo, entre les quals s'hi inclouen franquícies. En total, gràcies a l'ajut de milers de voluntaris dels Bancs provincials (Catalunya, Guadalajara, Madrid i Navarra), la Federació Banc dels Aliments de Catalunya va aconseguir recollir **4686 t** d'aliments, la Federación Banco de Alimentos de Navarra **461 t** i la Fundación Banco de Alimentos de Madrid **2500 t**.

L'app Capraboacasa ha augmentat el 10% l'activitat online

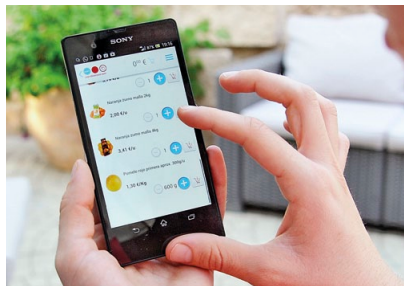
En tan sols un mes s'han fet 8000 descàrregues, de les quals el 25% corresponien a persones que ja havien fet alguna compra amb l'aplicació.

Sis mesos després del llançament de l'app de Capraboacasa, la versió mòbil del supermercat online de Caprabo ha tingut 16 000 descàrregues. Les comandes des d'aquest dispositiu superen ja el 10% del total de Capraboacasa. Amb l'app, Caprabo ha satisfet les noves necessitats i ha millorat l'experiència de compra, que ara es pot fer des de qualsevol lloc i en un 15% menys de temps. Per aquest motiu, la nova plataforma ha aportat nous clients a la marca (més del 8% de les compres de l'app provenen de clients que no compraven fins ara a les botigues Caprabo ni a la web de Capraboacasa). Amb aquestes inauguracions, les nostres botigues sumen un total de 17 nous empleats.

Còmoda i ràpida

La nova app de Capraboacasa, que permet fer la compra en la seva totalitat, inclòs el pagament, sense necessitat de passar per la web de Capraboacasa.com, és còmoda, ràpida, molt visual i ajuda el client a optimitzar el seu temps i els seus diners, gràcies a la informació que inclou sobre ofertes. Amb aquesta iniciativa, Caprabo vol seguir liderant les vendes d'alimentació online a Catalunya.

La nova aplicació ha millorat l'experiència de compra del client de Caprabo. A més de



poder fer el procés total de la compra en qualsevol moment i des de qualsevol lloc, en estar sincronitzada amb la web, el client pot fer servir el canal que prefereixi o completar la compra de manera multicanal (web i app). El client pot fer la llista de la compra de manera més fàcil i generar les seves llistes personalitzades, ja que es mostren les compres més recents i les habituals, tant online com al supermercat tradicional. A més, a totes aquestes llistes es mostren de manera destacada els productes d'oferta en cada moment.

Un altre dels avantatges de Capraboacasa és que existeix la possibilitat de fer un pagament àgil i segur, mitjançant un sistema *one clic*, mantenint la informació de la seva targeta sense haver d'introduir les dades cada cop que fa una compra.



EMPRESA COMPROMESA

Per tercer any consecutiu, Caprabo va tornar a participar a la Setmana Europea de la Prevenció de Residus a Catalunya. La nostra companyia va contribuir amb accions d'informació, conscienciació i sensibilització per evitar el "Malbaratament alimentari" i per "Donar una segona vida a la roba i les sabates". Durant aquestes jornades es van recollir **16740 kg** de roba (als 41 contenidors habilitats a diferents localitats). D'aquesta manera es va evitar l'emissió de **53 t d'emissions de CO2 a l'atmosfera**.



FIRES DE PROXIMITAT

Fruit del compromís amb la producció de proximitat, Caprabo ha organitzat la primera edició de dues fires de productes de proximitat: una a **Igualada** amb productes de la comarca de l'**Anoia** (a l'octubre) i una altra a **Berga** amb aliments de les comarques del **Berguedà**, **Bages** i **Solsonès** (al desembre). A la primera fira hi van participar 14 productors i cooperatives agroalimentàries de la zona i, a la segona fira, 12.



La tasca social de Caprabo, premiada per partida doble

Aldeas Infantiles SOS Catalunya i Cruz Roja Española reconeixen el suport de Caprabo a les persones més vulnerables.



Coincidint amb el 25è Aniversari de la Convenció dels Drets dels Nens, Caprabo va rebre de la mà d'Aldeas Infantiles SOS Catalunya, el passat 20 de novembre, un guardó en reconeixement a les entitats i empreses que donen suport a nens i joves d'Aldeas Infantiles SOS de



Cataluña, i en defensa dels drets dels nens que més ho necessiten. D'altra banda, la nostra companyia també ha estat guardonada per Cruz Roja Española, coincidint amb el seu 150 aniversari, per la seva desinteressada col·laboració amb l'entitat.

capraboacasa.com

La teva compra més fàcil i còmoda

Regal de benvinguda

Quan et registris
rebràs fantàstics
descomptes

El millor preu

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

Rapidesa

Fes la teva
comanda avui i te
la lliurem el dia
següent*

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

QUÈ ESPERES?

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

Caprabo
marques pròpies

Solucions per a tu

Desodorants que et protegeixen 48 hores, productes per tenir uns peus sans i macos... Et presentem les darreres novetats de belle, la nostra marca de bellesa.



48 H DE SEGURETAT

Sent la màxima seguretat amb la màxima frescor amb els desodorants belle. Ideats per a tot tipus de pell. Màxima protecció sense alcohol ni parabens. Testats dermatològicament.



MÀXIMA PROTECCIÓ

Els desodorants en esprai belle ofereixen una protecció màxima durant 48 hores per a tot tipus de pell. Gaudeix de les millors fragàncies en les seves diferents versions. Sense alcohol, sense parabens i antitranspirants. No es pot demanar res més.

PER A UNS PEUS PERFECTES

Si vols lluir uns peus ben cuidats, prova la nostra gamma de bellesa belle: exfoliant, desodorant, així com cremes reparadores i per a les durícies. Els teus peus t'ho agrairan.



FRESCOS I SENSE OLOR

A més d'aportar frescor i reduir la sensació d'humitat, el desodorant per a peus belle neutralitza i prevé la mala olor. Amb sals d'alumini i sense parabens.





NOVA GAMMA AXE BLACK

Nova fragància per a tot el cos de la gamma d'AXE Black, en gel i bodyspray. També hi ha desodorant contra la transpiració. Porta'l sempre amb tu. Mai saps el que et pot esperar.

7 EN 1

Sanex ofereix en aquest desodorant la protecció completa. A més, no taca, no irrita i respecta el pH de la pell i la flora bacteriana. Resultats immediats.



PREVENCIÓ CAIGUDA

La nova gamma Pantene PRO-V prevé la caiguda dels cabells fins a un 97%. Gràcies a la seva avançada fórmula amb complex antitrencament, els teus cabells lluiran més sans. Salut i bellesa, des de l'arrel fins a les puntes.



ACONSEGUEIX ONES PERFECTES

Amb extracte d'algues marines, però sense renunciar a la qualitat professional, amb la nova gamma Tresemmé podràs lluir ones que marquen tendència. Xampú, mousse per a ones suaus i esprai texturalitzador per a un aspecte de surfista.



HIDRATA I SUAVITZA

Aconseguir una pell més suau i cuidada en una sola dutxa amb la fórmula renovada del gel Dove. Gaudir de les fragàncies dels olis essencials, de les ametlles, del refrescant cogombre o dels actius hidratants. Tota una experiència!





SABORS IRRESISTIBLES

Danet, de Danone, ens sorprèn amb nous i irresistibles sabors (caramel, xocolata-avellanes, café i xocolata negra), sense renunciar al sabor intens i a la cremositat. Repetim?



FRUITES I CEREALS

Activia proposa dues noves i delicioses varietats per cuidar la salut digestiva: amb cereals i fruites del bosc i amb cereals i pera. Tasta-les, segur que t'agradaran!



LLEUGERA

Per cuidar-se més amb menys calories, la beguda de soja lleugera calci d'Eroski és ideal per a aquelles persones que volen cuidar la seva línia, sense renunciar al sabor.

MARIDATGE DEL XEF

Soles o combinades, aquestes mermelades d'Hero han estat especialment creades per enriquir els teus plats. Sabors: tomàquet i alfàbrega, ceba, pebrot rostit i poma i romani.



COM EL DE CASA

Elaborat amb els millors tomàquets frescos de la ribera de Navarra, aquest tomàquet triturat, de Conservas Selectas Pedro Luis, aportarà el gust més tradicional als teus plats.

els 5 sentits de... Óscar Velasco*



durant el servei dels menjars, hi hagi el menor soroll possible. Ens ajuda a estar concentrats.

Escoltes alguna música especial, la ràdio...?

Al Santceloni gairebé mai. L'únic dia que m'agrada escoltar la ràdio és el dia del sorteig de la Loteria de Nadal. Em trasllada a la infància.

TACTE Quines textures et sedueixen més a l'hora de presentar un plat?

M'agrada que els cruixents siguin molt cruixents i que les coses suaus siguin extremadament suaus. Tinc una obsessió per la textura fina i sedosa dels purés que preparem.

Hi ha algun aliment que et sedueixi pel seu tacte?

M'agrada el tacte del pa. M'encanta tallar la crosta aspra i cruixent del pa directament amb les mans i descobrir la seva molla tova i elàstica.

VISTA Dones molta importància a la composició visual d'un plat?

Moltíssima, la part visual a la nostra vida és importantíssima. És la primera impressió que rebem de qualsevol cosa, però mai n'hi dono més que al gust. Primer, bo i després, maco.

Destaca'm un plat de la teva carta que t'agradi pel seu aspecte. Per què?

Pollastre de pagès amb samfaina agredolça de pebre vermell i cotnes de blat. Crec que ningú, quan llegeix el nom a la carta, espera el que després es trobarà.

GUST Quin gust t'atreu més?

Hi ha moments per a tot. Jo crec que el més atractiu del nostre món és la diversitat. Per molt que t'agradi una cosa, si la consumeixes tots els dies, te n'acabes cansant.

Quin és el sentit que més fas servir a l'hora de crear un plat?

Tots els sentits són molt importants per crear una cosa especial. Però, evidentment, si he d'escollir, el més important per a mi és el gust.

OLFACTE Quin aliment destacaries pel seu olfacte?

Tots els que em fan venir gana però, si n'he d'escollir un, em quedo amb la trufa negra, per la seva intensitat i la seva profunditat.

En cuinar, creus que és important deixar-se guiar per les olors que desprèn el plat?

! tant que sí, l'olfacte és importantíssim, ja que crea expectatives d'allò que et trobaràs quan comencis a menjar. Tinc la virtut, o la mania, d'olorar gairebé tot abans de dur-m'ho a la boca.

OÏDA Quins sons t'agrada escoltar a la cuina?

El dels cruixents. En general, m'agrada molt el silenci. M'agrada que,

* Cuinar les 24 hores del dia, Óscar Velasco ha sabut trobar l'equilibri perfecte entre tradició i modernitat. Al capdavant del restaurant Santceloni, el xef ha aconseguit dues estrelles Michelin i tres Sols de la Guia Repsol. El Santceloni es troba a l'Hotel Hesperia Madrid i és un dels referents de l'oferta gastronòmica de NH Hotel Group.

VIU LA VIDA SENSE ULLERES NI LENTS DE CONTACTE

PROMOCIÓ EXCLUSIVA

per a clients
i familiars directes de



Ajui estalvio i demà també



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



NOMÉS FINS AL 31 DE MAIG

795€
PER ULL

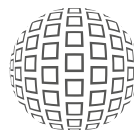
+ CONSULTA
PREOPERATÒRIA
GRATUÏTA

**SOL·LICITA ARA
LA TEVA 1ª CONSULTA PREOPERATÒRIA**

Barcelona • Girona • Hospitalet • Mataró • Reus • Sabadell • Tarragona • **93 362 49 90**

TARIFES I PROMOCIÓ VÀLIDES NOMÉS A LES CLÍNQUES DE CATALUNYA

clinicabaviera.com

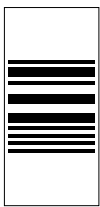
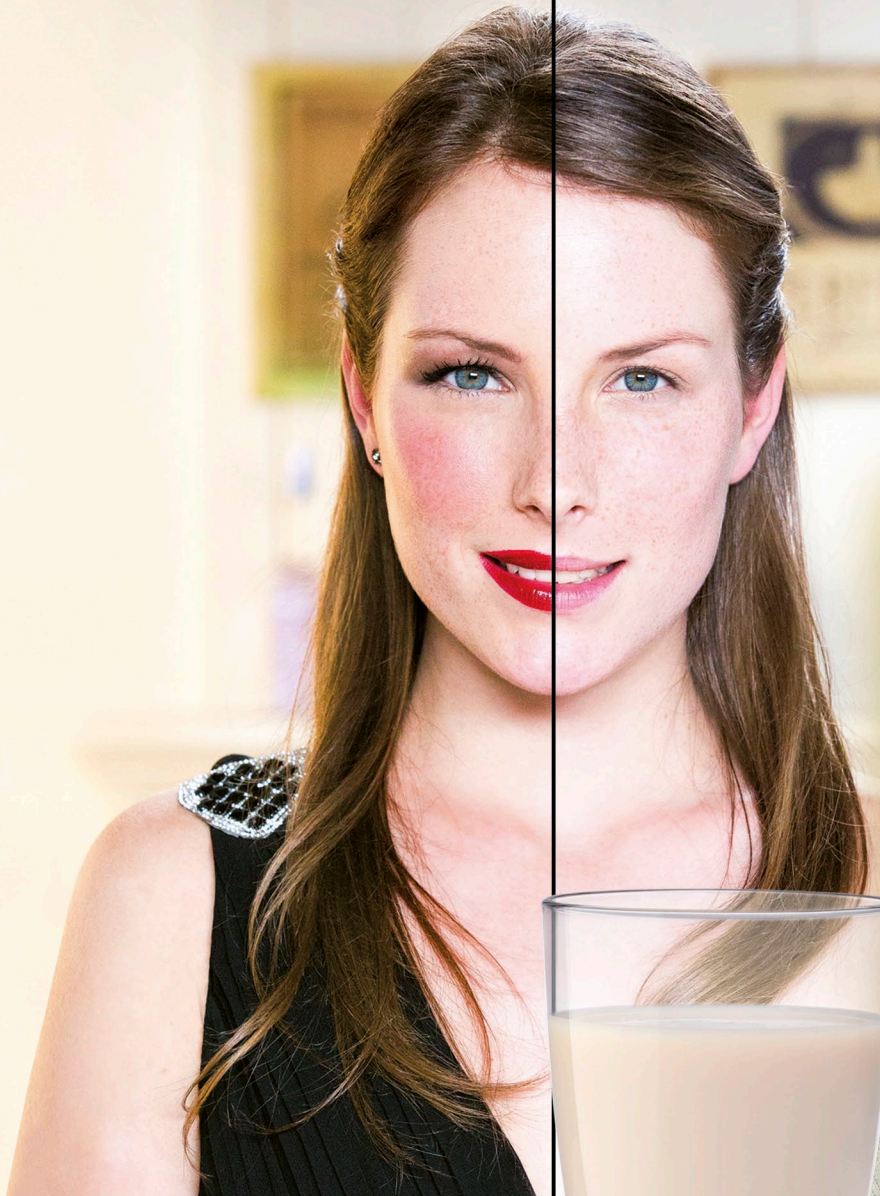


**CLINICA
BAVIERA**



Viu L'EQUILIBRI!

NOU



Vivesoy Pielvital

és l'única beguda de civada que t'ajudarà a mantenir la teva pell cuidada.



*Font de biotina que contribueix al manteniment de la pell en condicions normals. En el context d'una dieta variada i equilibrada i un estil de vida saludable.

Descobrelx més.

Fuente de calcio, vitaminas D y Biotina
Cada vaso (200 ml)

Energía	Grasas	Grasas saturadas	Azúcares	Sal
333 kJ 79 kcal	1,8 g	0,4 g	9,4 g	0,20 g
4%	3%	2%	10%	3%

Valor energético por 100 ml: 167 kJ/ 40 kcal.
% según la ingesta de referencia de un adulto medio (8.400 kJ/ 2.000 kcal).
Este envase contiene 5 raciones (200 ml)