



amb EROSKI



Nº 334 / ANY XL
2 EUROS

sabor

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

Menú d'estiu...
Amb les nostres
marques pròpies

Cuina fàcil
Suggeriments
amb formatge

Beure
Vins i caves
per a l'aperitiu



A taula amb els amics!

..... Més de 30 plats deliciosos per fer a casa



Tu



de siempre
ahora con fragancia

Mimosín



**2^a UNIDAD
al 50%**

Vigencia: del 9 al 29 de junio de 2016

Promoción exclusiva con la
tarjeta Mi Club Caprabo en
los supermercados Caprabo.





Edició 334
Estiu 2016
Any XL

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

Realització i edició:
LOFT WORKS – Editorial Design, SL

Direcció de projecte:
Frederico Fernandes

Consell editorial:
Carlos García i Teresa Alós

Coordinadora editorial:
Rosa Mestres

Redacció: Ana Blanca, Olivia Majó,
Martina Rodríguez i Álvaro Martín
(corrector)

Art i disseny: Filipa Silva (directora d'art)
i Bernardo Álvarez

Fotografia: Joan Cabacés

Impressió: Rotocayfo
Dipòsit legal: M-46.635-2003

Difusió controlada per OJD

Publicitat: in-Store Media,
Tel. +34 934 342 060
Coordinació comercial: José Luis Targa
i Teresa Sánchez Martín

Foto de portada: Dani Muntaner
i Joan Cabacés



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

Orgullosos de la nostra gent

Ho diu el nostre decàleg del Lliurecomprador: volem garantir el dret del comprador a escollir, en plena llibertat, els productes de la seva terra. Tenim aquest ferm compromís amb tu i, a més, som plenament conscients que els productors locals necessiten el nostre suport per poder seguir desenvolupant la seva feina. Per aquesta raó, des de Caprabo donem tot el nostre suport als productes de proximitat. El darrer any, hem incorporat als nostres supermercats gairebé 700 noves referències de més de 267 petits productors i cooperatives agràries propers a les nostres botigues.

D'aquesta manera, a més d'oferir-te la possibilitat de gaudir dels productes més saborosos, aportem el nostre gra de sorra per enfortir l'economia local i col·laborem amb el medi ambient.

Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING



Des de la revista *Sabor*... també volem donar a conèixer la feina dels petits productors. Per això, a cada número trobaràs una recepta elaborada amb productes de proximitat. En aquesta ocasió et proposem una deliciosa gelatina de meló amb pernil, ideal per assaborir en un calorós dia d'estiu. A més, en aquestes pàgines hi trobaràs un munt d'idees refrescants, plats perfectes per compartir amb els amics i consells que t'ajudaran a alimentar-te bé per practicar aquest esport que s'ha posat tan de moda: el *running*.

Arriba l'estiu i, per a molts, és el moment de desconnectar i recarregar les piles. Bon descans!



Caprabo al teu servei

▶ 902 11 60 60

Sabor... és un altre avantatge més d'**El Meu Club Caprabo**. Aconseguir la revista amb la teva **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



27



36



45

- 06 ÍNDEX DE RECEPTES
- 08 EL NOSTRE MENÚ
- 12 EL CONVIDAT
- 14 NOTÍCIES
- 16 MARIDATGES
- 18 SABER ESCOLLIR
- 82 ELS 5 SENTITS DE... DANIEL JORDÀ

NOSALTRES: CAPRABO

- 75 NOTÍCIES
- 78 NOVETATS

●○○ DIA A DIA

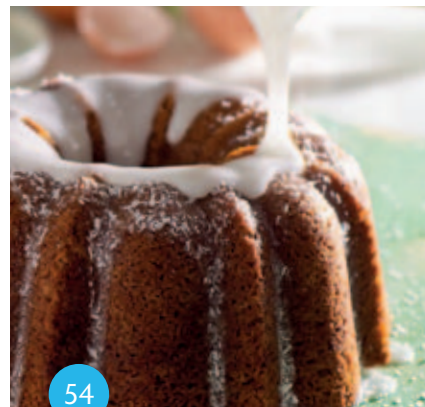
- 20 **El meu sabor** Creatiu, inquiet, gran divulgador... El mestre de la xocolata David Pallàs té una infinitat de projectes al cap.
- 24 **Chef Caprabo** No et perdis el rap amb verduretes, llet de coco i curri que ens proposa el xef Gabor Smit.
- 26 **Cuinar amb nens** Avui et proposem cuinar dues versions delicioses de la tradicional paella, un plat que triomfa entre els nens.

- 30 **Receptes saludables** Gaudeixes corrent i t'has apuntat a la moda de les carreres? T'expliquem les claus per alimentar-te bé i evitar l'aparició de problemes de salut.
- 34 **Sabor lector...** Un dels nostres lectors ens explica el seu plat preferit.
- 36 **Entrepans creatius** Combina el nostre pa 6 cereals amb uns gambots, alvocat i una mica de ruca. Una autèntica delícia ideal per als amants del gust marí!
- 37 **Especial llegums** Quan pugem les temperatures, ve de gust preparar plats senzills i refrescants.
- 38 **Cuina fàcil** T'oferim dues saboroses receptes elaborades amb formatge, molt fàcils de preparar.

TOTES LES RECEPTES DE SABOR... A: TUSRECKETASCONSAHOR.COM



52



54



43

40 **La teva compra més intel·ligent**

Les nostres marques pròpies: gran qualitat a un preu inigualable.

44 **Avui tenim...** Calamar i filet de bou, dues opcions molt preuades a la cuina.

58



●●○ **DIES ESPECIALS**

48 **De temporada** Els Jocs Olímpics són una de les millors excuses per organitzar una celebració a casa. Et proposem unes idees amb les quals sorprendràs gratament els teus convidats.

54 **Idees dolces** Apuntat't a la moda dels bundt cakes. Són espectaculars!

56 **Recepta de proximitat** Vols impressionar els teus convidats amb unes postres originals? Prova de fer la nostra semiesfera de gelatina de meló i menta. Els encantarà!

58 **Tradicional o reinventat** Apunta el nostre suggeriment innovador amb peixet fregit. És tant o més bo que la seva versió tradicional.

60 **Sabor del món** Magnífiques platges, naturalesa exuberant, ciutats desbordants de vida... Brasil és una font inesgotable d'experiències.

●●● **TENDÈNCIES**








64 **Gastronomia i disseny** Vols viure una experiència cent per cent mexicana? Acosta't a l'Oaxaca, un trosset de Mèxic a Barcelona.

66 **Còctel & gourmet** El vodka de fruites és ideal per a les nits d'estiu.

68 **Beure** Suggestiments per gaudir de l'aperitiu en bona companyia.

72 **Bellesa** Descobreix quin producte de fixació et convé segons els teus gustos i el teu tipus de cabell.

PRIMERS I ENTRANTS

Amanida amb mango i raves 	43
Amanida de mongetes	51
Amanida tèbia de quinoa	33
Casquinha de siri	62
Crema de carbassó amb gorgonzola 	33
Crispetes al curri 	48
Cruixent de peixet fregit	59
Entrepà de gambots	36
Gelatina de meló amb pernil	57
Milfulls de pebrots del piquillo	42
Muffins de formatge amb llavors 	38
Olives amb amaniment casolà 	49
Ous de guatlà farcits d'envinagrats	50
Peixet fregit amb pa amb tomàquet	58
Rotlles de pernil cuït i formatge farcits d'enciam	34
Tabule de cigrons 	37
Tonyina vermella al mezcàl	65
Xips de vegetals 	48



49

SEGONS

Arròs aromàtic amb conill	28
Arròs del senyoret	27
Calamars farcits de botifarró amb faves	45
Pastís de salmó amb salsa de menta	43
Rap amb verdures saltades i llet de coco	24
Steak tartar	47
Tacos de pollastre	52

POSTRES I BEGUDES

Bundt cake de coco	54
Flors de poma i pasta de full	53
Pannacotta de iogurt i albercocs	43
Ponx d'aperitiu	49
Rocs de patates xips amb xocolata	21
Tiramisú de préssec	39
Vodka de fruita	66

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

Per entendre les receptes

DIFICULTAT



fácil



mitjana



difícil

PREU PER PERSONA



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



33

Agraïments

 menja sa
www.menjasa.es

 V&B PORCELLANA BLANCA
www.vbestudi.com

 habitat
www.habitat.net/es

 natura
www.naturaselection.com

 ACME
DIVISION HOSTELERIA
ACTIVIDADES WEEHANE, S.L.
www.acmehosteleria.com

BEURE PER CREURE

LA MILLOR
DESNATADA
PEL SEU SABOR**



En línea amb el millor sabor.**

* Un menor consum de greixos saturats contribueix a mantenir nivells normals de colesterol sanguini.
Llet Pascual recomana una dieta variada i equilibrada i un estil de vida saludable. **Estudi AMBER test organolèptic Desnatada Desembre de 2015.

el nostre menú...

Revetlla amb els amics

Un vi negre jove i divertit que omple la taula d'aromes de primavera. Un rioja amable per als que busquen gaudir de vins sense complicacions, però plens d'honestedat. Perfecte com a fons de bodega, excel·lent per a qualsevol moment sense protocol.



48

Crispetes amb curri



59

Cruixent de peixet fregit



42

Milfulls de pebrots del piquillo

MILFLORES TINTO
Bodegas Palacio.
DOQa Rioja
100 % ull de llebre



49

Olives amb amaniment casolà



52

Tacos de pollastre



66

Vodka de fruita

Vegetarians al poder

El vermell gerd d'aquest vi combina la mar de bé amb l'estiu i els àpats més lleugers! El rosat arriba amb aromes de fruites vermelles i alguns records de fonoll. Té un pas sedós, bon contrast de fruita madura i tocs àcids.



38

Muffins de formatge amb llavors



43

Amanida amb mango i raves



37

Tabule de cigrons



39

Tiramisú de préssec

SEÑORÍO DE SARRÍA ROSADO
Bodegas Señorío de Sarría.
DO Navarra
100 % garnatxa





DESCUBRE EL AUTÉNTICO SABOR HELLMANN'S

LA MAYONESA
DE LOS MAYONEROS



¡NUEVAS
SALSAS GOURMET
HELLMANN'S!

PRUEBA TAMBIÉN
NUESTRAS SALSAS
ESPECIALES HELLMANN'S

Un sopar gurmètic

L'steak tartar necessita un vi que aguanti la temperatura freda d'aquest plat —no el podríem servir amb vins negres càlids— i que, a més, equilibri bé la dolçor de la carn, aportant-hi acidesa i una certa estructura. Atrium serà una tria perfecta.



57 Gelatina de meló amb pernil



43 Pastís de salmó amb salsa de menta



47 Steak tartar



53 Flors de poma i pasta de full

**ATRIUM
CHARDONNAY**
Bodegas Miguel Torres. DO Penedès Chardonnay i parellada



Menú per a tota la família

Negre jove, fresc, de matisos florals agradables, que pretenen il·lustrar aromàticament els jardins del Palau de Peralada a Girona. Un vi negre suau, amable, d'estil mediterrània, bon company de les taules familiars. Va bé amb tot!



48 Xips de vegetals



50 Ous de guatlla farcits d'envinagrats



27 Arròs del senyoret



54 Bundt cake de coco

**JARDINS
NEGRE**
Bodegas Perelada. DO Empordà Monastrell, garnatxa, merlot, sirà i cabernet sauvignon



Un passeig pel món

Clàssic al món dels caves, aquest brut nature reserva amb 24 mesos de criança refrescarà els plats més intensos i acompanyarà la resta de l'àpat sense imposar-se. Resulta equilibrat i sec, amb un carbònic fi molt agradable.



33 Amanida tèbia de quinoa



62 Casquinha de siri



24 Rap amb verdures saltades i llet de coco



43 Pannacotta de iogurt i albercocs

**VILARNAU
BRUT
NATURE
VINTAGE**
Bodegas Vilarnau. DO Cava Macabeu, parellada i chardonnay





Natur fresh
TECNOLOGÍA EXCLUSIVA

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



Calidad desde 1887.
ISABEL.

Atún Naturfresh®

Lomos tiernos seleccionados con Aceite de Oliva



Natur fresh
TECNOLOGÍA EXCLUSIVA

- ✓ 100% natural
- ✓ +Sabor - Aceite
- ✓ Práctico envase

Suplemento de proteínas

Atún Naturfresh en aceite de oliva

Los mejores y más tiernos lomos de atún elaborados de forma 100% Natural.



“ En la millora de la forma física es troben, a parts iguals, la preparació i l'alimentació. ”

De sedentari a esportista 'amateur'

Lucía Bultó Sagnier

Nutricionista i dietista (núm. col·legiada CAT/00051).

Cada cop hi ha més casos de persones poc esportistes, fins i tot sedentàries, que comencen a anar al gimnàs per posar-se en forma i perquè “diuen” que és molt necessari, sa... i, a més, està de moda.

Dia a dia, aquesta nova disciplina agrada més i es van veient bons resultats. Això porta a conèixer d'altres individus en la mateixa situació, que animen a plantejar-se petits reptes, impensables fa uns mesos.

Arriba el moment en què l'esportista no professional, però amant dels reptes, es proposa fer una prova de llarg recorregut, fins i tot una de les anomenades extremes. Córrer, nedar, bicicleta, combinada... Totes aquestes proves tenen en comú la llarga durada i el temps i l'exigència d'una bona forma física.

Generalment el repte és, d'entrada, acabar la prova i, si pots ser, “dignament”, és a dir, amb un cert grau d'integritat física i moral.

El següent pas després d'aquesta important decisió és fer un “examen de consciència” del punt de partida i de la forma física actual i valorar quant de temps es trigarà a millorar-la i a optimitzar-la per a afrontar el repte.

En la millora de la forma física es troben, a parts iguals, la preparació i l'alimentació.

Es preveuen uns mesos d'entrenament, de posada a punt,

de sacrificis, de buscar temps per entrenar, conciliant feina i família en tot el procés. No és fàcil, però forma part del repte.

L'èxit o el fracàs de la prova tindrà molt a veure amb l'alimentació que l'individu hagi seguit els mesos previs. En cas que sigui convenient augmentar la massa muscular, cal programar-ho durant el període d'entrenament.

El pes de l'esportista també és una cosa que cal determinar i, si és necessari, corregir.

Un excés de pes llastrarà l'organisme i provocarà fatiga, falta de rendiment i un desgast excessiu de les articulacions. Al contrari, una manca de pes cansarà el cos, forçarà els músculs i els òrgans vitals i reduirà les possibilitats d'èxit. L'especialista determinarà el pes adequat de l'individu, en funció de la seva constitució, l'edat i el tipus de competició en la qual vol participar.

Un cop assolit el pes correcte, s'arriba al **balanç calòric**, que no és una altra cosa que adequar l'entrada d'aliments amb la despesa d'energia, resultat de la suma del metabolisme basal i l'activitat física. L'especialista ho calcula de manera individual, segons els hàbits d'activitat i l'alimentació de cada individu.

Text extret i revisat del llibre *Dieta para runners*, de L. Bultó i E. Maestre. Ed. Planeta, 2015.



FOTOGRAFIA: JOAN CABACÉS



🇮🇹 N°1 EN ITALIA* 🇮🇹

¡DESCUBRE POR QUÉ LOS ITALIANOS AMAN LA PASTA BARILLA!

¿Qué hago hoy para comer?

Ingredientes:

- 350 gr. de Penne Rigate Barilla
- 1 bote de salsa Basilico Barilla
- 2 hojas de albahaca
- Sal y pimienta
- Queso Parmesano



20 minutos



4 personas

Penne Rigate y Salsa Basilico

Calentar en una sartén la salsa Basilico.
Cocer las Penne rigate Barilla al dente en abundante agua con sal.

Escurrir la pasta y mezclarla con la salsa Basilico.

Añadir queso Parmesano y pimienta al gusto.
Decorar con las hojas de albahaca.



La pasta Barilla está hecha con una variedad de trigo duro de alta calidad, cuidadosamente seleccionado por nuestros agricultores. Por eso, siempre queda al dente y nunca se pega.



agenda

SONS DEL MÓN

2 DE JULIOLA A L'1 D'AGOST

L'Empordà acull aquest estiu un atractiu festival que fusiona la millor música, la riquesa patrimonial i **els irresistibles vins de la DO Empordà.**

Els acords d'artistes com Suzanne Vega, Chucho Valdés, Chambao o Blaumut es podran sentir en llocs com la Ciutadella de Roses, Mollet de Peralada o Cantallops, mentre es fan tasts dels millors vins de la regió.

FESTIVAL ROMÀ D'ANDELOS

25-26 DE JUNY

La localitat navarresa de Mendigorria acull cada any un pintoresc festival romà per rememorar la vida d'Andelos, nom amb què es coneixia en aquella època aquesta històrica localitat. **Desfilades, teatre clàssic, concerts i visites al seu museu** i jaciment arqueològic són només l'aperitiu d'un tradicional banquet romà per a tots els visitants.

EXPOVERMUT

16, 17 I 18 DE SETEMBRE

Reus potenciarà el seu renom en el món del vermut amb la celebració d'**ExpoVermut, la primera trobada internacional** dedicada a aquesta tradicional beguda. L'esdeveniment, que tindrà lloc a la plaça Llibertat, preveu reunir més de 40 expositors dels principals països productors i inclourà diverses activitats culturals i gastronòmiques.

medi ambient

Una bactèria que "menja" plàstic

T'imagines que el contaminant plàstic desaparegués sense més? No és tan inversemblant. Segons la revista Science, un equip d'investigació del Japó ha descobert recentment **una bactèria capaç de digerir-lo i assimilar-lo.** Concretament, pot viure alimentant-se de tereftalat de polietilè (PET), un dels plàstics més emprats per envasar aigua, refrescs, oli... La nova espècie, batejada com *Ideonolla sakaiensis*, és capaç de degradar, de manera pràcticament completa, una fina pel·lícula de plàstic en sis setmanes (a una temperatura de 30 °C).



cura dental

Sis aliments que milloren el teu somriure

A més de fer servir pasta, raspall, col·lutori o fil dental, la natura ens ofereix sis aliments que contribueixen a la bona salut bucal. El primer és la **xocolata**. Si és negra, amb un mínim del 80%, és un potent antibacterià que combat les càries. En segon lloc, el **formatge**, ja que el seu àcid làctic, en entrar en contacte amb la saliva, genera una potent barreja antibacteriana. Un altre és el **bròquil** consumit cru després de cada àpat. La quarta opció és la **pell de taronja**, en concret la part blanca interna, ja que el seu àcid és blanquejador. I, finalment, es recomanen les **maduixes**, amb àcid màlic que combat la tosca dentària, i les **pastanagues**, que tenen una textura que impedeix la formació de placa. Tot un arsenal!

conscienciació

Un calendari per a una vida saludable



La Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC) **ha elaborat el Calendari Saludable.**

Aquest projecte de sensibilització pren com a referència la nova piràmide alimentària i incideix mensualment en un aspecte concret com, per exemple, l'activitat física, l'equilibri emocional, el balanç energètic, les tècniques de cocció saludables, la hidratació, les fruites de temporada, els verdures i hortalisses... El calendari es pot descarregar a www.nutricioncomunitaria.org.

LLIBRES

La cuina del futur

264 pàgines, Tibidabo Ediciones. Preu: 17,00 €

Cuina, ciència i salut van de la mà per dur-nos a un futur que ja és aquí mateix quan parlem de gastronomia. Experts cuiners i investigadors acadèmics analitzen la realitat, d'un plaer quotidià en el qual la innovació s'ha convertit en un ingredient indispensable.



xarxes socials

Instagram i els nostres hàbits alimentaris

Les xarxes socials s'han convertit, per a molts, en el mirall de l'ànima. Tot (o gairebé tot) s'ensenyà, i el menjar no es queda enrere. Fins al punt que l'Institut de Tecnologia de Geòrgia ha fet servir els milions de fotografies gastronòmiques amb ubicació geogràfica d'usuaris dels Estats Units que existeixen actualment a Instagram **per determinar els hàbits alimentaris de les diferents zones dels Estats Units.** I els resultats són molt interessants. Per exemple, han determinat que a les zones amb poca producció de productes frescos, el consum de greix i de sucre és significativament superior o que els productes autòctons sempre triomfen al lloc d'on són.



consells

Mal de cap i alimentació

Qui no pateix mal de cap de tant en tant? Sembla un problema inevitable, però l'alimentació pot ajudar a controlar-ho. Com? Coneixent quins poden ser els nostres aliats i els nostres enemics en aquesta batalla. En primer lloc, els nostres amics: entre ells es troben **el salmó, chicharros, ametlles, llavors de sèsam, gingebre, cúrcuma, vinagre de poma, patates, bròquil, bledes, espinacs, xili i el cafè** (en petites dosis). Al contrari, hem d'evitar l'abús de l'alcohol, així com de la carn, els productes envasats, els precuinats i els formatges forts. Evidentment, es recomana també no saltar-se els àpats, no menjar una quantitat excessiva i hidratar-se.

salut

Aigua amb llimona, tot són beneficis



Segons els experts de Cleveland Clinic, **el consum d'aigua amb llimona aporta fins a set beneficis per a la salut.**

Repassem-los: millora la digestió, ja que el seu àcid dissol els aliments; manté la hidratació corporal, a la qual moltes vegades parem atenció; ajuda a baixar de pes, ja que la llimona és diürètica i evita la retenció de líquids; evita l'oxidació i aporta fitonutrients que protegeixen contra les malalties; prevé la formació de càlculs renals; aporta una gran dosi de potassi, un element fonamental per al bon funcionament del cos, i, finalment, proporciona una gran dosi de vitamina C, que aporta energia i repara les lesions de les nostres cèl·lules.

prevenció

Un estudi relaciona l'excés de greixos i el càncer intestinal

Experts dels instituts Whitehead i Koch per a la investigació integral del càncer han arribat a la conclusió, després de fer un estudi en éssers vius, que **les dietes riques en greixos augmenten el risc de patir tumors a la zona intestinal.** Des de fa temps és conegut que l'obesitat i el càncer de colon estan relacionats i estudis com aquest, publicat a la revista *Nature*, confirmen aquesta realitat. Però ho fan incidint específicament en la necessitat de controlar el nivell de greixos de la nostra dieta.

NÚMEROS

178 kg

de fruita i verdura consumeix, de mitjana, cada espanyol a l'any.

60%

dels espanyols menja amb el telèfon mòbil sobre la taula.

Més del 30%

del menjar produït al món no s'arriba a consumir.

EQUIVALÈNCIES

Quan anem a un bar a prendre una cervesa, hem de tenir en compte el nom que reben les diferents possibilitats que tenim per gaudir-ne. Existeix tot un glossari que val la pena conèixer, sobretot per evitar sorpreses.

SEGONS ALLÒ QUE DEMANEM, EQUIVAL A...

MINI (Espanya): 1 l

HUMPEN (Alemanya): 750 ml

PINTA (Regne Unit): 568 ml

TERÇ (Espanya) o MITJANA (Catalunya, Espanya): 333 ml

LISO (Santa Fe, Argentina): 250 ml

BOTELLÍN (Espanya) o Quinto (Catalunya, Espanya): 20 ml

CANYA (Espanya): 20 ml

La parella perfecta

Anima't a tastar aquestes tres combinacions de sabors. Són ideals quan puguen les temperatures.

CLÀSSICS CONVENÇUTS

Maridatge tradicional per a qui gaudeix del gust més clàssic dels vins de Rioja. Recorda, el vi ha d'estar una mica fresc i el formatge, una mica tebi.

LA MILLOR SITUACIÓ

Per a una reunió d'amics que volen arreglar el món.

FORMATGE CURAT
BOFFARD

VIÑA ALBINA
RESERVA



GENT DIVERTIDA

Un lambrusco arribat d'Itàlia, fruitat, amable i d'agulla, fàcil de beure, que refrescarà el caràcter salat del salami i li aportarà un toc festiu.

SALAMI EXTRA 200 g
EROSKI BASIC

ROSATO DELL'EMILIA
LAMBRUSCO
ROCAFORTE

LA MILLOR SITUACIÓ

Amigues en una terrasseta d'estiu. No podreu aguantar el riure.



ESTIU A LA FRESCA

Una presentació fàcil i còmoda, divertits toppings i un gust fresc i aromàtic que marida perfectament amb aquesta cervesa lleugera i estiuenca.

LA MILLOR SITUACIÓ

A la vora de la piscina mentre gaudim picant alguna cosa.

APERITIVS PROVENÇALS
100 g
ANGULO

CERVELLA
AURUM
EROSKI





DESCOBREIX QUE **NO TOTES**
LES BEGUDES DE SOJA **SÓN IGUALS.**

Vivesoy Lleugera, un extra de **proteïnes vegetals** amb un **gust més suau.**

TRIA SALUT
TRIA VIVESOY

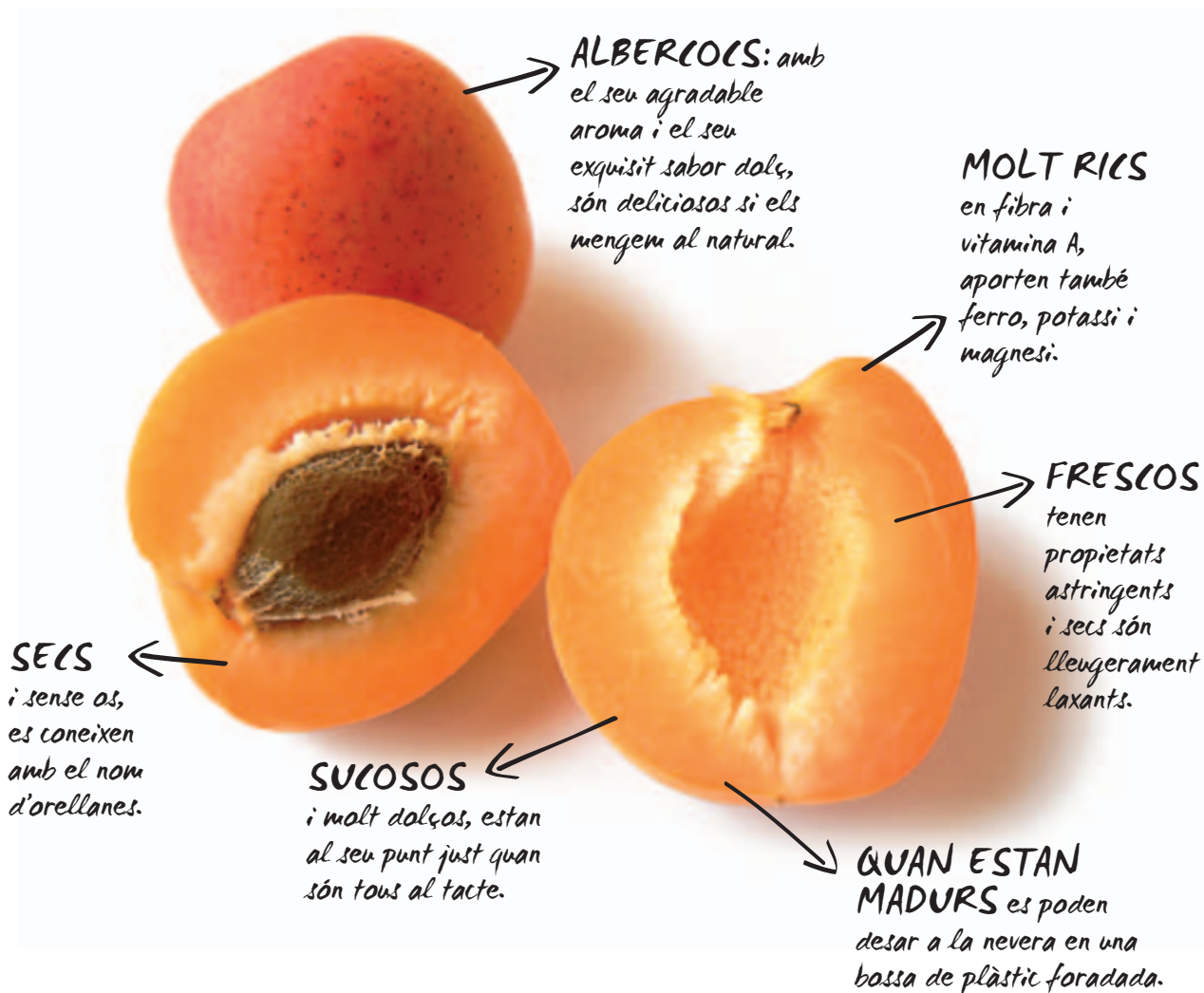


Vivesoy Lleugera té un -30% menys de calories que Vivesoy Natural pel seu contingut menor en greix (-35%). Les proteïnes ens ajuden a conservar la massa muscular. Vivesoy et recomana una dieta variada i equilibrada i un estil de vida saludable. Gust més suau respecte a la resta de varietats.

AL SEU MILLOR MOMENT



A l'estiu, gaudir de la gran varietat de fruites i verdures que es troben al seu millor moment és tot un plaer. Albergocs, cireres, préssecs, síndries i melons, enciams...
Una explosió d'olor i de sabor arriba a la teva taula!



PRODUCTES de TEMPORADA
juny • juliol • agost

VERDURES Albergínia • Bleda • Carbassa • Carbassó • Cogombre • Col • Enciam • Mongeta verda • Pastanaga • Pebrot vermell • Porro • Remolatxa • Tomàquet
FRUITES Albergoc • Cireres • Figaflor • Gerds • Grosselles • Meló • Nectarina • Pera groga • Plàtan • Préssec • Pruna • Síndria
CARNS I PEIXOS Cap-roig • Cloïsses • Congre • Pintada • Seitons • Sorell • Tonyina



LA MILLOR HIDRATACIÓ

La síndria i el meló contenen gairebé un 90% d'aigua, per la qual cosa t'ajudaran a refrescar-te els dies més calorosos. A més, són una bona font de fibra.



Molt ric en **vitamines d'acció antioxidant, minerals i fibra**, l'enciam és una autèntica joia per a la salut. És diürètic, depuratiu i laxant. Abans de consumir-lo, cal retirar les fulles en mal estat i rentar la resta amb cura.

EXQUISITS I MOLT VERSÀTILS



Per la seva versatilitat i per la gran facilitat amb què es poden combinar amb altres productes, els tomàquets són un dels aliments més populars a Europa. **Hi ha gairebé cent varietats de tomàquets: pera, cirerol, de Montserrat, raf, cor de bou, kumato...** Tot i que podem trobar tomàquets d'aquestes varietats tot l'any, a l'estiu es troben al seu millor moment i ens permeten gaudir de les seves excel·lents virtuts. Amb gran contingut en aigua i fibra, destaquen també per la seva riquesa en carotens i vitamines C i E, antioxidants que exerceixen una funció protectora del nostre organisme.



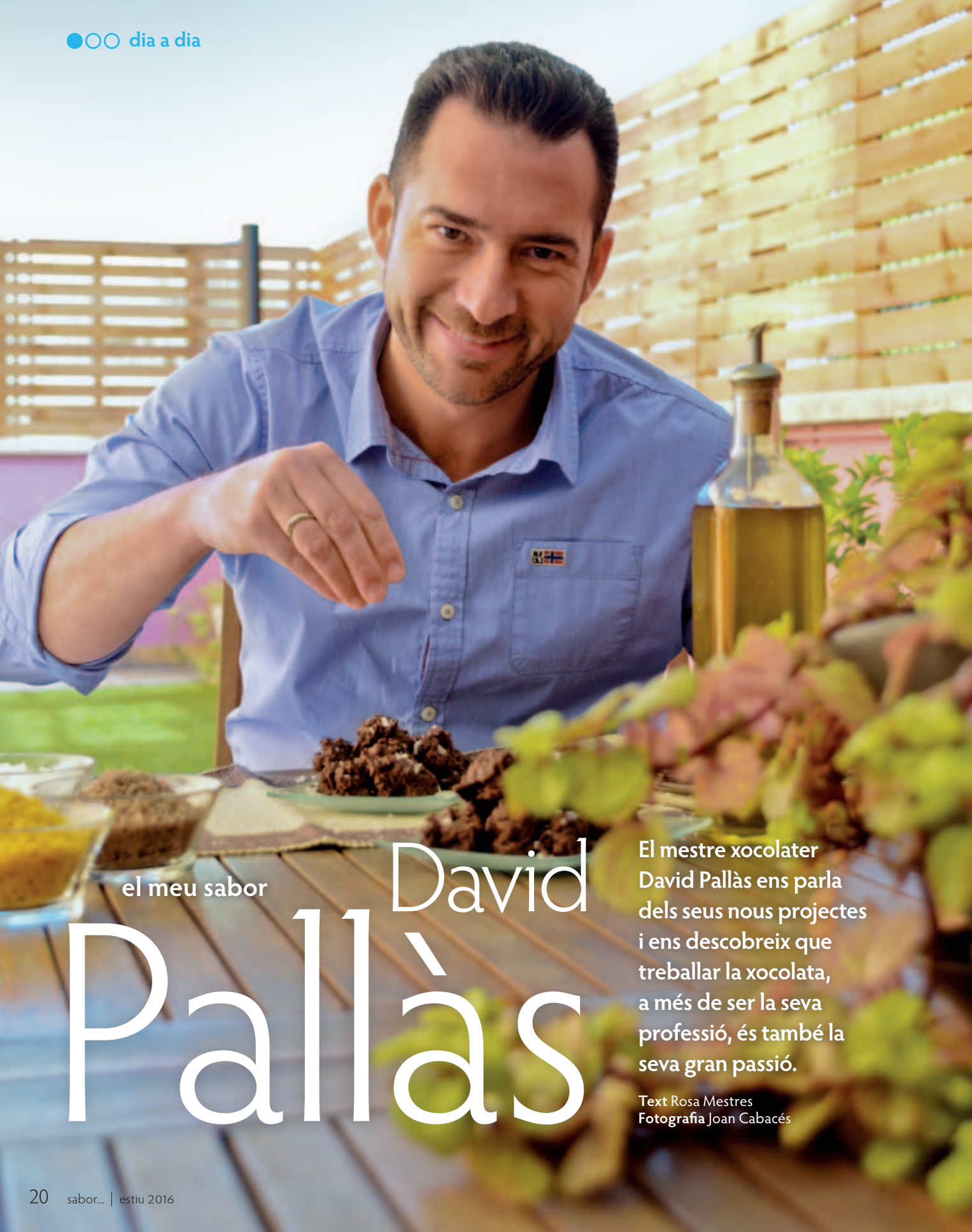
Molt rics en fibra i amb una baixa quantitat de sucres, els **préssecs ajuden a millorar el nostre trànsit intestinal** i es poden incloure sense problema en dietes per aprimar-se. Quan s'han comprat, si estan al seu punt, cal desar-los a la nevera, separats d'altres fruites.



Tot i que es poden comprar durant tot l'any, els **cogombres** estan al seu millor moment a l'estiu. A l'hora de comprar, **s'han de rebutjar els exemplars més grans**, perquè normalment tenen una textura tova i un sabor amarg.

TOMÀQUETS

En fer la compra, sempre cal rebutjar els tomàquets excessivament tous, molt madurs, que tinguin cops o que estiguin abonyegats. Si estan una mica verds i han de madurar, els deixarem en un lloc fresc, on no els toqui la llum directament. Només els desarem al frigorífic quan hagin assolit el seu punt de maduració, perquè el fred evita que segueixin madurant i altera el seu sabor. Si cal que els nostres tomàquets madurin ràpidament, els col·locarem a la nevera, dins d'una bossa de plàstic ben tancada.



el meu sabor

David Pallàs

El mestre xocolater David Pallàs ens parla dels seus nous projectes i ens descobreix que treballar la xocolata, a més de ser la seva professió, és també la seva gran passió.

Text Rosa Mestres
Fotografia Joan Cabacés

“ Amb 19 anys vaig conèixer Antoni Escribà. Ell em va inculcar aquesta passió per la xocolata. ”

És una persona que gaudeix molt amb el que fa i això es nota des del moment en què comences a parlar amb ell. David Pallàs és creatiu, inquiet, amb una infinitat de projectes al cap, gran divulgador... En definitiva, no és només un mestre xocolater, sinó tot un geni de la xocolata.

Quin és el teu primer record relacionat amb la xocolata?

Jo era molt petit i vivia a l'Eixample de Barcelona amb els meus avis. Recordo fer el camí de l'escola cap a casa i parar-me a totes les pastisseries que trobava per veure als aparadors les mones de Pasqua espectaculars que hi havia exposades. Altres nens de la meua edat anaven a veure cotxes, però jo em quedava encantat veient les creacions dels pastissers.

I com va començar la teua passió per la xocolata?

Vaig entrar a treballar als 16 anys en una fàbrica de bombons anomenada Santa Oliva i allà vaig començar a sentir el cuquet. Vaig treballar molt i vaig aprendre a fer totes les tècniques de pastisseria. Després, amb 19 anys, vaig tenir la sort d'entrar a Escribà i, realment, allà és on em va enganxar el tema de la xocolata artística. Vaig fer una bona amistat amb l'Antoni Escribà i, precisament, va ser ell qui em va inculcar aquesta passió per la xocolata.

I la passió ja no va parar...

La veritat és que des d'aquell moment he fet moltíssimes coses. He treballat a diferents empreses relacionades amb la xocolata, sóc mestre xocolater de Lindt des de l'any 2001 i vaig muntar la meua pròpia empresa. L'experiència de tenir una companyia pròpia és molt positiva, ja >>



Rocs de patates xips amb xocolata



fàcil



menys d'1€



20'

INGREDIENTS PER A 60 ROCES

- 360 g de patates xips al punt de sal
- 280 g de xocolata negra al 60 %
- 20 g d'oli d'oliva

ELABORACIÓ

1. Trosseja la xocolata a un bol i desfés-la lentament al bany maria amb el foc baix. Tot seguit, aboca-hi amb cura l'oli d'oliva i espera que arribi a 33 °C. En aquest moment, afegeix-hi les patates xips trossegades. Remena-ho bé.
2. Amb l'ajut de dues culleres soperes, fes els rocs. Disposa'ls sobre una safata de forn amb paper vegetal i serveix-les. Empolsa-les, si vols, amb sal en escates.

“**Als tallers m’ho passo molt bé. És com ensenyar coses a uns amics.**”

» que implica superar moltes coses i és el moment en què realment treus el millor de tu mateix. I el més positiu és que aquesta experiència de deu anys ara em serveix per assessorar d'altres empreses i per ajudar els demés.

També has fet de jurat al programa "Deja sitio para el postre" i has tingut un espai al Canal Cocina...

Això de "Deja sitio para el postre" va ser curiós. Jo estava en una presentació amb Sergi Vela i ell em va comentar que l'havien trucat per fer un programa amb Paco Torreblanca. Vaig enviar el meu currículum per participar com a concursant i, a les quatre hores, ja em van trucar perquè anés a veure'ls. I no com a participant, sinó com a jurat. La veritat és que l'experiència va ser boníssima.

Pel que fa al Canal Cocina, el que més em va impressionar són els inputs de la gent. Tothom t'envia correus electrònics, fotografies... Està molt bé!

I llibres?

Sí, ara en tinc dos en perspectiva. Un és de postres en gots per poder fer-los fàcilment a casa. I també en trauré un altre que es titularà *Los secretos del chocolate*. Aquest està pensat per a gent que no té ni idea i que vol començar a treballar la xocolata.

També has estat al taller Chef Caprabo. Com va anar l'experiència?

Els cursos a Chef Caprabo es fan amb un nombre molt reduït d'assistents i això està molt bé. Gairebé és com si no fessis un curs, sinó com si ensenyessis coses a uns amics... Jo me'ls prenc així! A mi m'agrada fer participar la gent, ja que parlant es comparteixen moltes idees i... sempre s'aprenen coses noves dels demés



Explica'm alguna anècdota.

Que sempre comencem el curs netíssims i l'acabem ben bruts! Els adults som com els nens. Ha ha ha...!

I ara, què tens entre mans?

Tinc un munt de projectes. El que ja està en marxa és una escola de pastisseria itinerant. S'anomena "Pallàs amb Friends". De moment hem fet sis cursos i m'hi acompanyen Daniel Jordà, amb els seus pans creatius; Toni Rodríguez i la pastisseria vegana; Carles Mampel amb el sucre; Sergi Vela i la pastisseria més tradicional, i Rafa Delgado amb les postres de restauració.

També estic a dos nous projectes que seran una bomba. Un serà al setembre i està relacionat amb els tasts sensorials i l'altre, amb la realitat virtual. I no et puc explicar res més!

El que sí que em podràs dir és quina és la teva xocolata preferida...

Per a mi la més equilibrada és la de 70 %

amb un alt contingut en mantega de cacau. Si el nivell de mantega de cacau és alt, la sensació que es té a la boca és de frescor i ve de gust seguir menjant xocolata. Si és baix, qui el tasta de seguida se satura. A la meua web estic venent xocolates amb la proporció que a mi m'agrada.

Hi ha un ingredient que combini a la perfecció amb la xocolata?

Crec que integrar el gust salat amb la xocolata potencia molt el seu sabor. De fet, la recepta que us presento porta aquesta combinació. Són rocs de patates xips amb xocolata. Espero que us agradi molt!

I, finalment, sorprèn-me amb una combinació original.

Fa uns mesos, a la fira Alimentaria, vam fer uns bombons de melmelada de pebrot vermell amb cobertura de xocolata negra i festuc que estaven espectaculars. Ah! I una altra combinació que ara està funcionant molt bé és el bacó amb xocolata. Mmm...!



Disfruta del verano con Alvalle®
GAZPACHO y SALMOREJO

CHEFCAPRABO

Amb un toc exòtic



No et perdís el rap amb verduretes, llet de coco i curri que ens proposa el xef **Gabor Smit**. Està espectacular!



Rap amb verduretes saltades i llet de coco



mitjana



3 a 5 €



40'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 pastanagues
- 1 porro
- 1 carbassó
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge
- 1 cua de rap tallada a medallons
- 1 llauna de llet de coco
- ½ cullerada de curri
- Una branqueta de julivert (per decorar)
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Raspa la pastanaga i talla-la a la juliana. Talla la part verda del porro, renta-la bé i retira la primera capa. Tot seguit, talla-la a la juliana. Renta bé la pell del carbassó i talla'l també a la juliana.

2. Ruixa una paella amb unes gotes d'oli d'oliva i posa-la a escalfar a foc fort. Tot seguit, afegeix-hi les verduretes,

la pastanaga. Incorpora un pessic de sal i remena-ho enèrgicament. Seguidament, posa-hi el porro i segueix el mateix procés de salar-ho i remenar-ho. I, finalment, incorpora-hi el carbassó.

Torna-ho a salar. Salta totes les verduretes fins que estiguin cuites. Si queda una mica sec, afegeix-hi una mica d'aigua però, en cap

cas, no hi posis més oli.

3. Salpebra les rodelles de rap i incorpora-les a les verduretes.

4. Aboca-hi la llet de coco fins que les verduretes i el rap quedin coberts. Afegeix-hi el curri i remena una mica; tapa-ho i cuina-ho durant 10 minuts a foc mitjà-baix.

5. Decora el rap amb una mica de julivert i serveix-ho.

CHEFCAPRABO



Cuinar els llegums



Gabor Smit ens explica com cuinar els llegums. Els cigrons, per exemple, necessiten un remull llarg amb sal abundant. Després del remull, cal canviar-los l'aigua i fer-los coure de manera constant i sense canvis bruscos de temperatura.



També ens comenta quins són els aliments que ens ajudaran a digerir-los. El llorer i el comí faciliten la reducció dels gasos i el vinagre de poma ajuda a digerir la fibra insoluble dels llegums. Finalment, el pebrot vermell i el julivert faciliten l'absorció del ferro que contenen.

CHEFCAPRABO

Taller de Cuina

GAUDEIX CUINANT I ASSABORINT LES TEVES CREACIONS

- Tallers pràctics de 2 hores
- Preu de cada taller + menú degustació: 25 €
- Consulta les nostres classes i horaris i reserva la teva plaça a

www.caprabo.com/chefcaprabo/ca/chef-caprabo

MIRA
EL VÍDEO
D'AQUESTA
RECEPTA
AQUÍ.



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





cuinar amb nens

Ens agrada l'arròs!

La paella és una recepta que sempre triomfa entre els nens. En aquesta ocasió et presentem dues versions que els encantaran. No deixaran res al plat!

Cuina Victoria Turmo **Fotografia** Joan Cabacés **Estilisme** Rosa Bramona
Nens Norah i Pol González (fills de Rosa Corral, treballadora de Caprabo)



Arròs del senyoret



mitjana



3 a 5 €



1 h 30'

INGREDIENTS PER A 4

- 300 ml de brou de peix
- 300 g d'arròs bomba

Per al sofregit

- 70 g de pollastre tallat a quadradets
- 100 g de sípia a quadradets
- 125 g de ceba picada
- 20 g de pebrot verd picat molt petit

- 2 alls picats
- 150 g de tomàquet pelat i picat
- 40 ml d'oli d'oliva

Per a la picada

- 1 gra d'all
- 2 cullerades de julivert picat
- 1 nyora remullada i pelada
- 10 brins de safrà
- 20 ml d'oli d'oliva
- 1 dl d'aigua

Per a la guarnició

- 30 g de mongetes tendres cuites al dente
- 5 musclos de roca oberts al vapor sense closca
- 1 medalló de rap

ELABORACIÓ

1. Salpebra els trossets de pollastre i fes-los enrossir en una paella. Treu-los i reserva'ls.
2. En una altra paella, fes enrossir la sípia. Retira-la i reserva-la.
3. A la mateixa paella, incorpora la ceba i el pebrot picats i sofregeix-los lentament. Afegeix-hi l'all i, tot seguit, el tomàquet picat. Fes-ho coure lentament fins que s'evapori l'aigua.
4. Disposa tots els ingredients de la picada a la picadora, tritura-ho tot i reserva-ho.
5. Incorpora l'arròs a la paella i sofregeix-lo lleugerament. Tot seguit, afegeix-hi el brou de peix ben calent.
6. Quan arrenqui el bull, incorpora-hi la picada i, passats 5 minuts, les mongetes verdes i la carn de pollastre. Rectifica-ho de sal i deixa-ho coure uns 10 minuts.
7. Acaba la cocció al forn, uns 5 minuts. Al minut 3, incorpora-hi el rap i els musclos. Deixa-ho reposar uns 3 minuts i serveix-ho.



Arròs aromàtic amb conill



mitjana 1 a 3 € 40'

INGREDIENTS PER A 4

- 300 g d'arròs bomba
- 5 brins de safrà

Per al brou

- 500 ml d'aigua mineral
- Uns branquillons de romaní i de farigola fresca
- 2 nyores

Per al sofregit

- 2 grans d'all
- 1 pebrot verd
- 1 conill tallat a vuitens
- 1 tomàquet
- 40 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Omple la cassola amb 500 ml d'aigua, incorpora-hi les branques de romaní i farigola ben netes i deixa-ho coure durant uns 15 minuts. Afegeix-hi les nyores. Cola-ho i reserva-ho. Retira la carn de les nyores amb compte i reserva-la.

2. Pela els grans d'all, pica'ls ben



fins i reserva'ls. Renta el pebrot verd i pica'l també molt fi perquè es desfaci. Reserva'l. Amaneix el conill amb sal i pebre.

3. Posa l'oli d'oliva en una paella i incorpora-hi l'all picat, una mica de farigola i el conill trossejat. Deixa-ho al foc i vés remenant-ho fins que quedi enrossit per tots els costats, uns 15 minuts.

4. Renta el tomàquet i posa'l en una olla amb aigua calenta durant un minut per poder pelar-lo bé. Tot seguit, pica'l i incorpora'l a la paella. Posa-hi també la carn de les nyores i el

pebrot reservats i sofregeix-ho bé, juntament amb el conill.

Remena-ho durant uns 5 minuts.

5. Torra lleugerament els brins de safrà.

6. Incorpora-hi l'arròs, remena-ho amb una cullera de fusta perquè es barregi bé amb el sofregit durant uns minuts. Tot seguit, aboca-hi el brou aromatitzat amb la farigola i el romaní reservat. Remena-ho bé i afegeix-hi el safrà.

7. Puja la intensitat del foc i fes-ho coure uns 15-20 minuts. A meitat de la cocció, baixa la intensitat del foc a la meitat. Si cal, afegeix-hi més brou. Deixa reposar l'arròs durant uns 3 minuts i ja el pots servir.

Tria bo, tria'sa

Projecte educatiu
Caprabo
per a l'alimentació
saludable



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



LA QUALITAT DE SEMPRE ARA AMB TANCAMENT ZIP

¡Més fàcil,
més pràctic,
més estalvi!



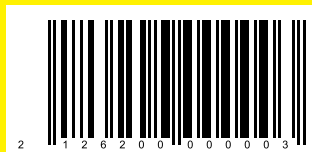
Seleccionats
i congelats en
MENYS D'1 DIA



www.findus.es



0,75€ DESCOMpte



Cupó descompte immediat per la compra de **Pèsols Fins 750G** o **Amanida Russa 750G**. Un únic val per compra. Promoció vàlida del 15 de juny al 15 d'agost de 2016 amb la Targeta el Meu Club Caprabo.



recettes saludables

Preparats, 11lestos...

Si gaudeixes corrent i t'has apuntat a la moda de les carreres, t'expliquem les claus per alimentar-te bé i evitar problemes de salut.

Text Anna Gavalrà Assessors nutricionals Menja Sa



© SHUTTERSTOCK

Córrer ens aporta nombrosos beneficis però, perquè sigui una activitat saludable, cal fer-la de manera planificada. I no parlem només de programar els entrenaments. També és clau pensar en la nostra alimentació, sobretot si volem participar en carreres. En aquest cas, convé consultar amb un nutricionista, que ens donarà les pautes a seguir en funció de la nostra condició física i de l'exercici que volem realitzar. T'ofereixo algunes idees clau que has de tenir en compte:

Abans de la carrera

Si la prova és pel matí, el dia abans soparem aliments rics en hidrats i una mica de proteïna. En canvi, evitem els greixos i la fibra. Pel que fa a la cocció, optarem per productes bullits, al vapor, a la planxa o en papillota.

Tres hores abans de córrer, cal ingerir novament hidrats. Evitem els glúcids d'absorció ràpida (sucre), la brioixeria industrial, els greixos (mantega) i els productes irritants, com el cafè.

Una hora abans de la carrera, convé hidratar-se amb uns 600 ml de líquid. Si la prova és llarga o fa calor i molta humitat, podem prendre una beguda isotònica.

Durant la carrera

Cal assegurar-se una bona hidratació. En proves curtes (10 km

En proves llargues, convé planificar què prendrem al llarg del recorregut (begudes isotòniques, gels, sals...)

o menys), n'hi ha prou amb beure aigua, si ho necessitem. En proves llargues, convé planificar què prendrem al llarg del recorregut (begudes isotòniques, gels, sals...). Cal tenir en compte que, en fer exercici físic intens, les funcions digestives es poden veure alterades. Per aquest motiu, abans de la carrera hem de comprovar en un entrenament si el nostre cos tolera bé el producte durant l'esforç.

En general, cal beure cada 15-20 minuts des de l'inici de la prova i ingerir uns 600 ml/hora. Si no prenem sals, optarem per begudes isotòniques amb una concentració de 0,5-0,7 g de sodi/l.

Després de la carrera

Ens hidratarem bé amb aigua si la prova ha estat curta i hem suat poc, o amb begudes isotòniques i sals si ha estat llarga o hem suat molt. Després de proves llargues, convé menjar de seguida alguna cosa, les dues hores següents al final de la carrera, per afavorir la recuperació muscular. L'ideal seria combinar hidrats de carboni i proteïnes.

○ ABANS DE COMPETIR

Sopar/dinar: pasta blanca, patates, arròs blanc, pa torrat, codonyat...

Esmorzar: cereals integrals sense sucre, biscotes, lactis desnatats... Una hora abans: 600 ml d'aigua o d'alguna beguda isotònica.

○ DURANT LA PROVA

Proves curtes: aigua o beguda isotònica. Llargues: begudes isotòniques, gels, sals...; cada 15-20 minuts des de l'inici de la carrera, fins a 600 ml/hora.

○ PER RECUPERAR-SE

En acabar: suc de fruita, begudes isotòniques, purés de fruita, barretes de cereals... Les 2 hores següents: patates, arròs, llegums, pasta, pa... combinats amb verdures i aliments rics en proteïnes.

Energia per córrer

Amb aquests dos suggeriments saludables aconseguiràs el teu objectiu d'arribar a la meta en perfectes condicions.

Cuina Beatriz de Marcos

Fotografia Joan Cabacés

Estilisme Rosa Bramona

Assessors nutricionals Menja Sa



FONT
D'HIDRATS
DE CARBONI I
PROTEÏNES

Amanida tèbia de quinoa



fàcil 1 a 3 € 35'

INGREDIENTS PER A 4

• 200 g de quinoa • 1 ceba • ½ pebrot vermell • 1 pastanaga • 1 carbassó • 50 g de pinyons • 50 g de panses • 120 g de pit de gall dindi • Una fulles d'alfàbrega • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Posa la quinoa en un colador de reixeta molt fina i renta-la uns minuts sota l'aigua de l'aixeta. Deixa-la escórrer i, tot seguit, posala en un cassó amb aigua freda (fes servir el doble d'aigua que de quinoa). Fes-ho bullir durant 12 minuts i, quan la quinoa sigui cuïta, reserva-la.
2. Pela la ceba, talla-la a dauets i fes-la coure en una paella gran amb oli d'oliva.
3. Mentrestant, renta el pebrot i talla-ho a dauets. Reserva-ho. Pela la pastanaga i talla-la a la juliana molt fina. Reserva-la en aigua. Renta el carbassó i, sense pelar-lo, talla'l també a la juliana fina. Reserva'l a l'aigua de la pastanaga.
4. Quan la ceba estigui ben transparent i melosa, afegeix-hi la pastanaga i el carbassó escorreguts. Remena-ho i, tot seguit, incorpora-hi el pebrot, les panses i els pinyons. Salta-ho a foc mitjà-fort i condimenta-ho amb sal i pebre.
5. Talla el pit de gall dindi a dauets, salpebra-ho i afegeix-ho a la paella. Vés remenant fins que estigui fet.
6. Incorpora-hi la quinoa reservada i l'alfàbrega picada. Salta-ho durant 3 minuts i presenta-ho en un plat.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 343,07 kcal
 Proteïnes 17,12 g
 Hidrats de carboni 40,67 g; dels quals, simples 8,87 g
 Greixos 12,9 g; dels quals, saturats 1,4 g
 Fibra 7,65 g
 Sal 0,92 g



FONT D'ANTIOXIDANTS I FIBRA

Crema de carbassó amb gorgonzola



fàcil menys d'1 € 30'

INGREDIENTS PER A 4

• 3 carbassons • 1 patata petita • 1 ceba petita • 1 llesca de pa sec • 100 g de formatge gorgonzola • Oli d'oliva verge extra • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renta el carbassó i talla'l a rodanxes d'1 cm de gruix. Pela la patata i talla-la a daus. Pela també la ceba i talla-la a la juliana. Reserva-ho.
2. Torra el pa sec en una cassola amb unes gotes d'oli. Retira-ho i reserva-ho. A la mateixa cassola, fes enrossir lleugerament el carbassó, la patata i la ceba.
3. Quan les verdures estiguin una mica daurades, cobreix-les amb aigua i fes-ho bullir amb el pa reservat. Deixa-ho coure uns 20 minuts. Cola-ho i conserva el brou resultant de la cocció.

4. Tritura-ho, corregeix el punt de sal i pebre i vés afegint-hi el brou fins que la textura t'agradi i quedi ben cremós.
5. A l'hora de servir-ho, posa trossets de gorgonzola sobre la crema i unes gotetes d'oli d'oliva.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 476 kcal
 Proteïnes 10,73 g
 Hidrats de carboni 20,6 g; dels quals, simples 5,4 g
 Greixos 9 g; dels quals, saturats 0,2 g
 Fibra 3,5 g
 Sal 1,7 g



LÍDIA CASADEMONT
Figueres (Girona)

Autora del blog gastronòmic Va de teca.cat i dietista, la Lídia confia en Caprabo a l'hora de comprar els productes frescos. En aquesta pàgina comparteix amb nosaltres els seus Rotlles de pernil cuit farcits d'enciam amb reducció de Pedro Ximénez.

Lector Sabor...

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

Rotlles de pernil cuit i formatge farcits d'enciam

INGREDIENTS PER A 4

- Unes fulles d'enciam llarg
- 1 tomàquet
- 12 talls de pernil cuit
- 12 talls de formatge gouda
- Vinagre amb reducció de Pedro Ximénez
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

- 1.** Renta bé l'enciam, separa les fulles i talla-les ben fines amb l'ajut d'unes tisores de cuina. Assaona-les amb sal i pebre.
- 2.** Renta el tomàquet, eixuga'l bé i parteix-lo a quadradets.
- 3.** Talla un tall de pernil cuit i, per sobre, posa-hi el formatge, el tomàquet i l'enciam. Enrotlla-ho amb cura. Fes la resta de rotlles i col·loca'ls a un plat o en una safata. Amaneix-ho amb la reducció i serveix-ho.

Consells de presentació

El rotlle es pot presentar sencer o partit. Si no tens enciam llarg, pots fer servir enciam francès, fulla de roure o la varietat que més et vingui de gust.



MÉS PRODUCTES PER ESCOLLIR

A Caprabo volem que siguis lliure per escollir els productes que més t'agradin i, per això, hem ampliat la nostra oferta de productes ecològics i dietètics a totes les botigues reformades. Acosta't al teu Caprabo més proper i... descobreix-la!



Tus *Finissimas* de siempre

AHORA CON **NUEVO DISEÑO**



¡Tan irresistibles como siempre!

entrepans creatius

Sabor de mar

Descobreix el nostre pa de 6 cereals i combina'l amb gambots, avocat i fulles de ruca. Repetiràs!

Cuina Victoria Turmo Fotografia Joan Cabacés Estilisme Rosa Bramona



Entrepà de gambots



fàcil



1 a 3 €



15'

INGREDIENTS PER A 1

- Pa 6 cereals
- 50 g de gambots
- ½ avocat
- Unes fulles de ruca

Per a la marinada

- ½ culleradeta de gíngebre mòlt
- 2 o 3 bitxos secs sense obrir
- ½ culleradeta d'all en pols
- ½ culleradeta de ceba seca
- 1 llima
- Oli d'oliva verge extra
- ½ culleradeta de sal

ELABORACIÓ

- 1.** Pela els gambots i retira'n la membrana fosca que hi ha a l'interior.
- 2.** Per fer la marinada, disposa tots els ingredients en un bol. Incorpora-hi el suc de la llima i la ratlladura de la meitat de la seva pell, un rajolí d'oli verge extra i sal. Unta els gambots amb la marinada i deixa'ls al bol perquè reposin durant uns minuts dins de la barreja.
- 3.** Talla el pa per a l'entrepà i torra'l lleugerament.
- 4.** Posa una paella al foc amb

una cullerada d'oli d'oliva i, quan estigui calenta, afegeix-hi els gambots i la marinada. Quan estiguin fets per un costat, dóna'ls la volta perquè es facin per l'altre costat.

- 5.** Obre l'avocat per la meitat i talla'l a rodanxes.
- 6.** Obre l'entrepà i omple'l, primer, amb les fulles de ruca; tot seguit, posa-hi les rodanxes d'avocat i, finalment, els gambots. Rega-ho tot amb el suquet de la marinada i tanca l'entrepà. Serveix-ho immediatament.

+ fàcil

Descobreix la nostra **barra de pa 6 cereals** i fes-la servir en qualsevol moment del dia; a l'hora d'esmorzar, a mig matí, per dinar, berenar o sopar.



especial llegums

La recepta de l'estiu

Quan pugen les temperatures el millor és preparar plats senzills i refrescants. Com aquest tabule amb cigrons, cogombres i unes fulletes de menta. Mmmm...!

Cuina Beatriz de Marcos
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona

Tabule de cigrons



fàcil



1 a 3 €



30' +
repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 150 ml d'aigua
- 150 g de cuscús precuit
- 2 cogombres
- 1 ceba tendra
- 3 tomàquets madurs
- Unes fulles de menta fresca
- 1 llimona
- 400 g de cigrons cuits
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

ELABORACIÓ

1. Posa una paella a escalfar amb 150 ml d'aigua, un pessic de sal i un rajolí d'oli. Quan arrenqui el bull, aboca-hi el cuscús. Retira-ho del foc i deixa-ho reposar 10 minuts. Passat aquest temps, treballa-ho amb les puntes d'una forquilla perquè no quedi atapeït.

2. Renta les hortalisses, pela la ceba tendra i els cogombres i pica-ho tot a trossets petits. Renta las fulles de menta, eixuga-les i pica-les.

3. Col·loca totes les verdures en un bol i amaneix-ho amb el suc de mitja llimona i un pessic de sal. Afegeix-hi els cigrons cuits i el cuscús, remena-ho amb cura i deixa-ho reposar unes hores a la nevera abans de servir-ho.



cuina fàcil

Suggeriments per gaudir

Muffins de formatge amb llavors



fàcil



1 a 3 €



40'

ELABORACIÓ

1. Pela les cebes tendres, picalles i sofregeix-les en una paella engreixada amb oli d'oliva durant 5 minuts a foc suau.

2. Bat l'ou en un bol, afegeix-hi el iogurt, la farina integral, el formatge ratllat, unes fulles d'anet picades i un pessic de pebre. Remena-ho fins que s'integrin tots els ingredients. Incorpora-hi mig sobre de llevat, remena-ho i rectifica el punt de sal.

3. Preescalfa el forn a 180 °C. Engreixa uns motlles per a magdalenes, farceix-los amb la massa fins a tres quartes parts de la seva capacitat, afegeix-hi per sobre amb algunes llavors i cuina-ho al forn durant 20 minuts. Retira-ho, deixa-ho entenebir i desemmotlla-ho.



150 g
de formatge cheddar
o emmental
ratllat

Llavors de
carbassa,
de gira-sol...

1
iogurt

INGREDIENTS PER A 4

• 2 cebes tendres • 1 ou • 1 iogurt • 100 g de farina integral • 150 g de formatge cheddar o emmental ratllat • Unes fulles d'anet • 1 sobre de llevat • 3 cullerades d'oli d'oliva • Llavors de carbassa, de gira-sol... • Sal i pebre



Emmental
francès
ratllat
(200 g).
D'EntreMont.



Emmental
francès
(al pes).
D'EROSKI.



Cheddar
a talls
(200 g).
D' Hochland.

A les nostres botigues hi trobaràs una gran varietat de formatges amb els quals podràs elaborar plats exquisits com els que et proposem en aquestes pàgines. Descobreix-los!

QUALITAT I PREU

Formatge cheddar (200 g) i formatge ratllat emmental (200 g).
D'EROSKI.



Tiramisú de préssec



fàcil



3 a 5 €



40'

ELABORACIÓ

1. Renta els préssecs, marca'ls amb una creu a la base i escalda'ls en aigua bullent durant 1 minut. Escorre'ls, pela'ls, talla'ls per la meitat i treu-los el pinyol. Tot seguit, talla'ls a rodanxes i reserva'ls.
2. Aboca 500 ml d'aigua en un cassó, afegeix-hi 100 g de sucre i un canonet de canyella. Posa-ho a escalfar i, quan arrenqui el bull, incorpora-hi els préssecs i deixa-ho bullir a foc suau 10 minuts. Deixa-ho enteneber.
3. Trenc els ous i separa el rovell de la clara. Munta la clara a punt de neu i blanqueja els rovells amb la resta del sucre. Incorpora-hi el mascarpone poc a poc i, tot seguit, les clares muntades.
4. Mulla els melindros a l'almívar on hagis cuit els préssecs.
5. Vés muntant les postres per capes. Primer, posa-hi els melindros, tot seguit, els préssecs, després la crema de mascarpone i la canyella en pols. Acaba amb una capa de crema i una mica de cacau per sobre.

250 g
de formatge
mascarpone

200 g
de melindros

4
préssecs

INGREDIENTS PER A 4

- 4 préssecs • 500 ml d'aigua • 150 g de sucre • 1 canonet de canyella • 3 ous
- 250 g de formatge mascarpone • 200 g de melindros • Canyella en pols • Cacau en pols

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



Emmental sense lactosa (100 g). De Kaiku.



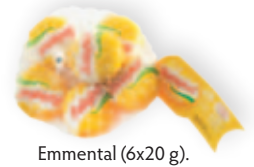
Mascarpone (250 g). De Galbani.



Cheddar extra mature (200 g). De Cathedral City.



Emmental light en porcions (128 g). De La vaca que ríe.



Emmental (6x20 g). De Babybel.

la teva compra
intel·ligent

Cuina amb les nostres marques

A Caprabo disposem d'una àmplia gamma de productes propis amb els quals pots preparar aquest deliciós menú pensat especialment per a l'estiu. Et quedarà la mar de bé!

Cuina Beatriz de Marcos
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona



2,75 €
per persona

MILFULLS
DE PEBROTS
DEL PIQUILLO
RECEPTA PÁG. 42



PANNACOTTA
DE IOGURT I
ALBERCOCS
RECEPTA PÁG. 43

1,50 €
per persona



SUMMER
TIME



3,95 €
per persona

PASTÍS
DE SALMÓ
AMB SALSÀ
DE MENTA
RECEPTA PÀG. 43



2,25 €
per persona

AMANIDA
DE MANGO
I RAVES
RECEPTA PÀG. 43



LLISTA DE LA COMPRA

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 8 PEBROTS DEL PIQUILLO EROSKI Sannia | <input type="checkbox"/> UNES FULLES DE MENTA FRESCA |
| <input type="checkbox"/> 1 CARBASSÓ | <input type="checkbox"/> 4 FULLES DE GELATINA |
| <input type="checkbox"/> 1 ALBERGÍNIA | <input type="checkbox"/> 15 g DE GELATINA EN POLS |
| <input type="checkbox"/> 100 g D'AMANIDA GOURMET EROSKI | <input type="checkbox"/> 300 ml DE LLET SENCERA EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 8 RAVES | <input type="checkbox"/> 300 g DE IOGURT GREC NATURAL EROSKI |
| <input type="checkbox"/> UNES FULLES D'HERBES AROMÀTIQUES | <input type="checkbox"/> 75 g DE SUCRE |
| <input type="checkbox"/> 1 BULB DE FONOLL | <input type="checkbox"/> 1 BEINA DE VAINILLA |
| <input type="checkbox"/> 1 CEBA EROSKI NATUR | <input type="checkbox"/> 200 ml DE NATA PER CUINAR EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 100 g DE BOLETS (FLOR DE GÍRGOLA, XAMPINYONS...) | <input type="checkbox"/> 100 ml DE BROU CASOLÀ DE PEIX EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 50 g DE GERMINATS | <input type="checkbox"/> 100 ml DE VI BLANC EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 300 g DE CREMA DE BACALLÀ | <input type="checkbox"/> VINAGRE DE POMA |
| <input type="checkbox"/> 500 g DE SALMÓ FRESC SENSE PELL NI ESPINES EROSKI NATUR | <input type="checkbox"/> 50 ml DE VINAGRE DE VI EROSKI basic |
| <input type="checkbox"/> 1 LLIMONA | <input type="checkbox"/> 50 ml DE VINAGRE DE MÒDNA BLANC |
| <input type="checkbox"/> 200 g D'ALBERCOCS EROSKI NATUR | <input type="checkbox"/> OLI D'OLIVA VERGE EXTRA EROSKI SeleQtia |
| <input type="checkbox"/> 1 MANGO | <input type="checkbox"/> SAL EROSKI BASIC |
| <input type="checkbox"/> 50 g D'ANACARDS CRUS | <input type="checkbox"/> 50 g DE SUCRE |
| | <input type="checkbox"/> PEBRE |

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 a qualsevol lloc. Descarrega-te-la!



Descobreix les nostres marques EROSKI, EROSKI basic, EROSKI SeleQtia, EROSKI Sannia i Eroski NATUR. Estan pensades per fer-te la vida més fàcil



Milfulls de pebrots del piquillo



fàcil



1 a 3 €



25'

INGREDIENTS PER A 4

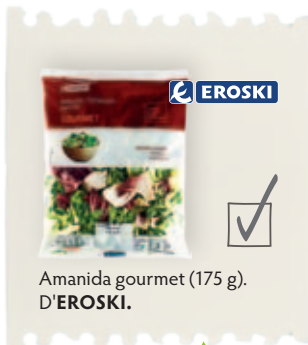
- 8 pebrots del piquillo EROSKI Sannia
- 300 g de crema de bacallà
- 1 carbassó
- 1 albergínia
- 100 g de bolets (flor de gírgola, xampinyons...)
- Unes fulles d'herbes aromàtiques
- 80 ml d'oli d'oliva verge extra EROSKI SeleQtia
- Sal EROSKI basic

ELABORACIÓ

1. Farceix els pebrots del piquillo amb la crema de bacallà amb l'ajut d'una cullereta i reserva'ls.
2. Renta les verdures, treu la punta del carbassó i l'albergínia i talla'ls a rodanxes que no siguin massa primes. Posa-hi sal i fes coure les verdures per tongades a una planxa antiadherent molt calenta. Renta els bolets i salta'ls a la mateixa planxa.

3. Renta les herbes aromàtiques, eixuga-les bé i col·loca-les en un got de batedora juntament amb l'oli d'oliva verge extra (50 ml). Tritura-ho fins a aconseguir una barreja uniforme.

4. Talla els pebrots a rodanxes. Intercala les verdures cuites amb els pebrots del piquillo i decora-ho amb els bolets. Finalment, amaneix-ho amb l'oli d'herbes aromàtiques.



Amanida de mango i raves



INGREDIENTS PER A 4

- 100 g d'amanida gourmet EROSKI
- 1 mango
- 8 raves
- 50 g de germinats

Per a la vinagreta

- 50 g d'anacards crus
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra EROSKI SeleQtia
- 1 cullerada de vinagre de poma
- Sal

ELABORACIÓ

- 1.** Col·loca els anacards al got de la batedora, afegeix-hi l'oli d'oliva, el vinagre i un pessic de sal. Tritura-ho fins a aconseguir una salsa uniforme.
- 2.** Renta el mango, pela'l i talla'l a dauets. Renta els raves i talla'ls a llunes.
- 3.** Reparteix els enciams als plats de servei i col·loca-hi per sobre

els trossets de mango i els raves. Decora-ho amb algun germinat i amaneix-ho amb la vinagreta d'anacards.



Pastís de salmó amb salsa de menta



INGREDIENTS PER A 4

- 500 g de salmó fresc sense pell ni espines Eroski NATUR
- 1 bulb de fonoll
- 1 ceba Eroski NATUR
- 100 ml de brou casolà de peix EROSKI
- 200 ml de nata per cuinar EROSKI
- 100 ml de vi blanc EROSKI
- Ratlladura de ½ llimona
- 4 fulles de gelatina
- Oli d'oliva verge extra EROSKI SeleQtia
- Sal i pebre

Per a la salsa de menta

- 50 ml de vinagre de vi EROSKI basic
- 50 ml de vinagre de Mòdena blanc
- 50 g de sucre
- Unes fulles de menta fresca

ELABORACIÓ

- 1.** Renta els filets de salmó, eixuga'ls bé i talla'ls a dauets.
- 2.** Renta el fonoll, despunta'l i retira la primera capa. Pela la ceba. Pica els dos ingredients i sofregeix-los en una cassola plana engreixada amb 3 cullerades d'oli durant 5 minuts a foc suau. Afegeix-hi els dauets de salmó i fes-ho coure un parell de minuts.



Incorpora-hi el brou de peix, la nata, el vi i la ratlladura de llimona. Salpebra-ho i deixa-ho coure 5 minuts més. Passat el temps, retira-ho, deixa-ho entebair i passa-ho per la batedora.

3. Posa la gelatina a remull durant 5 minuts. Tot seguit, escorre-la bé, fes-la dissoldre en dues cullerades d'aigua tèbia i incorpora-la a la barreja de salmó.

4. Col·loca la barreja en un motlle rectangular engreixat o folrat amb paper vegetal i deixa-ho quallar 4 hores a la nevera.

5. Aboca els vinagres i el sucre en un cassó, deixa-ho reduir a foc suau durant 10 minuts. Mentrestant, renta les fulles de menta, eixuga-les i pica-les. Passat el temps indicat, incorpora la menta als vinagres, remena-ho bé i retira-ho. Desemmotlla el pastís de salmó, talla'l a porcions i serveix-ho acompanyat de la salsa de menta.



Pannacotta de iogurt i albercocs



INGREDIENTS PER A 6 RACIONS

- 300 ml de llet sencera EROSKI
- 300 g de iogurt grec natural EROSKI
- 75 g de sucre
- 1 beina de vainilla
- 200 g d'albercocs Eroski NATUR
- 15 g de gelatina en pols

ELABORACIÓ

- 1.** Aboca la gelatina en un bol amb 125 ml de llet. Remena-ho i deixa-ho reposar 10 minuts.
- 2.** Renta els albercocs, parteix-los per la meitat i treu-los el pinyol. Posa'ls en un got de batedora juntament amb el iogurt grec i tritura-ho fins a aconseguir una barreja uniforme. Reservar-ho.
- 3.** Escalfa la resta de la llet en un cassó, afegeix-hi el sucre i la polpa interior de la vainilla. Remena-ho bé fins que es dissolgui. Retira-ho del foc, afegeix-hi la llet amb gelatina i posa-ho novament al foc. Fes-ho bullir 5 minuts i deixa-ho reposar uns minuts. Cola-ho i barreja-ho amb el batut de iogurt i els albercocs.
- 4.** Posa-ho en motlles individuals i fes-ho quallar un mínim de 8 hores a la nevera. Serveix-ho.

avui tenim...

Calamar

Saborós i versàtil, el calamar és un aliment molt preuat a la cuina. Acosta't a la nostra peixateria i te'l prepararan com vulguis: en anelles, sencer... Bon profit!

Cuina Dani Muntaner
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona

○ COMPRA

El calamar és un mol·lusc de la família dels cefalòpodes, que es caracteritzen per tenir al cap una sèrie de tentacles. Sabrem si està fresc si el seu color varia entre el blanc nacrat i el blanc rosat pàl·lid i, a més, presenta una brillantor característica. La carn ha de tenir una consistència ferma i ha d'estar humida i suau al tacte. Els exemplars joves reben el nom de calamarsons.

○ A LA CUINA

Amb una bossa de tinta comestible que es fa servir per a l'ús culinari (si vols, la pots congelar), aquest mol·lusc es pot cuinar de moltíssimes maneres i sempre queda boníssim: a la planxa, amb ceba, amb allada...

○ BEN NETS

Recorda que els calamars han d'estar ben nets abans de cuinar-los. A les nostres peixateries pots demanar que te'ls preparin al teu gust: sencers, tallats en anelles... Els tentacles i les aletes es poden picar i incorporar, per exemple, a un farcit.

Amb un valor energètic més aviat baix, ja que aporta unes 80 calories per cada 100 grams, el calamar és ric en proteïnes d'alt valor nutricional, fòsfor, potassi i magnesi

EL NOSTRE SUGGERIMENT



PLAT: ACME

Calamars farcits de botifarró amb faves



mitjana



3 a 5 €



50'

INGREDIENTS PER A 4

- 4 calamars
- 800 g de faves fresques o congelades
- 1 ceba
- 2 grans d'all
- 2 tomàquets
- 300 g de botifarró d'arròs
- 100 ml de vi blanc
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre
- Menta fresca

ELABORACIÓ

1. Demana a la peixateria que et netegin els calamars i trossegis els tentacles.
2. Pela les faves (si són fresques). Pela la ceba i pica-la. Pela els grans d'all i talla'ls a làmines. Escalda els tomàquets en un cassó amb aigua calenta durant uns minuts, passa'ls a un bol amb aigua freda i pela'ls amb cura. Tot seguit, talla'ls a dauets.
3. Sofregeix la meitat de l'all i els tentacles amb una cullerada d'oli d'oliva, retira-ho del foc i afegeix-hi el botifarró esmicolat. Farceix els calamars amb aquest farcit i tanca'ls amb escuradents.
4. Sofregeix la ceba i la resta de l'all amb una cullerada d'oli; incorpora-hi els calamars, les faves, el tomàquet, sal, pebre i el vi blanc. Fes-ho coure a foc suau 10 minuts. Afegeix-hi la menta picada i serveix-ho.



avui tenim...

Filet de bou

Amb un gust potent i molt melosa, la carn de bou és una autèntica exquisidesa. Ben cuinada, es converteix en un mos sublim, ideal per als paladars més exigents.

Cuina Dani Muntaner **Fotografia** Joan Cabacés **Estilisme** Rosa Bramona

○ CARACTERÍSTIQUES

El filet és una peça de forma cònica situada a la part interna del llom, a la zona més propera al maluc. Com tota la carn de bou, presenta un color vermell intens i una textura compacta i sucosa, amb greix infiltrat de color ambre o daurat. Aquesta característica confirma que l'animal ha rebut una alimentació natural, amb pastures i cereals.

○ A LA CUINA

Una de les receptes clàssiques que tradicionalment es preparen amb aquesta peça és el filet Wellington, un bon tall de carn embolicat amb pasta de full i cuit al forn. El filet també queda deliciós si el preparem en steak tartar o com a carpaccio.

○ CURIOSITATS

La carn de bou és apta per als paladars més exigents. Per apreciar al màxim tot el seu gust, mai no l'hem de rentar amb aigua, ja que d'aquesta manera la peça perd sang i queda més seca. És preferible netejar-la amb un drap. A l'hora de guardar-la a la nevera, és preferible deixar-la embolicada en paper encerat i no en paper d'alumini o film.

Molt rica en proteïnes i aminoàcids essencials, la carn de bou ens aporta una quantitat important de vitamina B12, que ajuda a combatre els problemes d'insomni i d'estrès

EL NOSTRE SUGGERIMENT



PLAT: ACME

Steak tartar



fàcil



3 a 5 €



20'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 barra de pa
- 6 ous
- 50 g de cogombrets en vinagre
- 40 g de tàperes
- 1 ceba tendra
- 400 g de filet de bou
- 2 cullerades de mostassa antiga
- Salsa Worcestershire
- Tabasco®
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Col·loca un bol a la nevera perquè es refredi.
2. Talla la barra de pa a llesques fines, posa-les en una safata de forn i torra-les a 200 °C aproximadament durant

2 minuts. Fes la volta a les llesques perquè es torrin pels dos costats.

3. Bull dos ous durant 10 minuts. Passat aquest temps, retira'ls i deixa'ls refredar. Tot seguit, pela'ls i pica els rovells i les clares per separat. Reserva-ho.

4. Pica també per separat els cogombrets, les tàperes i la ceba tendra. Reserva-ho.

5. Pica la carn de filet a daus petits amb un ganivet.

6. Introdueix la carn al bol refrigerat i incorpora-hi mitja culleradeta dels diferents ingredients picats. Amaneix-ho tot amb sal, pebre, mostassa i unes gotetes de salsa Worcestershire i de salsa Tabasco®.

7. Disposa un motlle cilíndric sobre el plat de servei, afegeix-hi la carn assaonada i col·loca-hi un rovell cru per sobre. Prepara la resta de plats.

8. Acompanya el tartar amb les torradetes i disposa la resta d'ingredients picats i les salses en bols petits. Serveix-ho.

de temporada

Un pla olímpic!

Els Jocs Olímpics són una cita indiscutible per als amants dels esports i, també, una de les millors excuses per organitzar una celebració a casa. Aquest estiu, convoca els teus amics per veure natació sincronitzada, bàsquet, atletisme... i prepara'ls alguns dels plats que et suggerim en aquestes pàgines. T'animes?

Cuina Dani Muntaner Fotografia Joan Cabacés Estilisme Rosa Bramona

CRISPETES AL CURRI

[10 MINUTS, FÀCIL]

Prepara **crispetes** a una paella amb **unes gotes d'oli** o al microones i posa-les en un bol gran. Empolsa-les amb **curri al gust** i barreja-ho bé.

XIPS DE VEGETALS

[PER A 8 PERSONES, 35 MINUTS, FÀCIL]

Pela **2 patates grans**, **1 moniato**, **1 iuca**, **2 carxofes**, **2 remolatxes fresques** i una **1 xirivía**. Talla els vegetals a làmines molt fines i fregeix-ho per tongades en **oli calent**. Deixa-ho escórrer sobre paper de cuina absorbent i empolsa-ho amb **sal**.

PONX D'APERITIU

[PER A 8 PERSONES, 10 MINUTS, FÀCIL]

Tritura la polpa d'**1 síndria** juntament amb **1 kg de maduixes** i passa-ho per un colador de malla fina; afegeix-hi **vodka (250 ml)** i el contingut d'**una ampolla de cava semisec**. Posa-ho en un recipient amb uns **glaçons de gel**. Serveix-ho en copes de cava decorat amb uns trossets de síndria, maduixes i menta.



OLIVES AMB AMANIMENT CASOLÀ

[PER A 8 PERSONES, 20 MINUTS + MACERACIÓ, FÀCIL]

Agafa unes **olives mançanenques amb pinyol (500 g)** i escorre-les, però guarda'n salmorra. Fes cops a les olives amb un martell de cuina per trencar-les. Pela **2 grans d'all** i talla'ls a làmines. Pela **2 cebes** i talla-les a la juliana fina. Renta bé **1 taronja** i **1 llimona** i talla les pells a tires fines. Incorpora **2 branquillons de romaní**, **2 branquillons de farigola**, **2 cullerades d'orenga seca** i **1 cullerada de pebre en gra** a la salmorra; afegeix-hi la resta d'ingredients preparats i torna-hi a posar les olives trencades. Deixa-ho macerar un mínim de dos dies. Al moment de servir-les, escorre les olives i consumeix-les amb un rajolí d'oli d'oliva verge.



Ous de guatlla farcits d'envinagrats



fàcil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTS PER A 8

- 3 dotzenes d'ous de guatlla
- 100 g de tàperes
- 100 g de cogombrets en vinagre
- 100 g de cebetes en vinagre
- 1 pot d'ous de salmó o de truita
- 150 g de maionesa
- Julivert, cibulet i anet

- 3 bitxos en vinagre
- Sal i pebre blanc molt

ELABORACIÓ

1. Disposa els ous de guatlla en un cassó i fes-los coure durant 7 minuts. Deixa'ls refredar i pela'ls. Tot seguit, talla les puntes superiors i pica-les ben fines.

2. Pica les tàperes, els cogombrets, les cebetes, el julivert, el cibulet i l'anet. Barreja-ho tot amb els ous de peix i la maionesa.

3. Talla el bitxo a la juliana.

4. Posa una culleradeta de la barreja sobre cada ou i decora-ho amb herbes i amb uns trossets de bitxo.



Amanida de mongetes



fàcil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTS PER A 8

- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot verd
- 1 ceba morada
- 1 pot d'olives negres sense pinyol
- Julivert, cibulet...
- 1 escarola
- 2 pots de mongetes cuites (1 kg pes escorregut aprox.)
- 500 g de bacallà dessalat
- 30 ml de vinagre de Xerès
- 150 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 pot de salsa romesco, xatò o per a calçots
- Sal i pebre negra

ELABORACIÓ

1. Renta els pebrots, pela la ceba i talla-ho tot a dauets molt petits. Talla les olives a rodanxes fines. Renta el julivert i el cibulet, eixuga-ho i pica-ho. Renta l'escarola, eixuga-la i trosseja-la. Renta les mongetes i escorre-les. Tot seguit, esmicola el bacallà.

2. Barreja les mongetes amb els pebrots, la ceba, les olives i el julivert. Amaneix-ho tot amb sal, pebre, vinagre i oli (100 ml). Reserva-ho.

3. Disposa el bacallà en un bol i barreja'l amb el cibulet i oli (30 ml).

4. Barreja l'escarola amb la meitat de la salsa romesco en un bol perquè quedi amanida de manera uniforme.

5. Munta els gotets començant per una capa d'escarola, per sobre posa-ho una de mongetes i, al centre, una de bacallà. Segueix amb una capa de mongetes, una d'escarola i acaba-ho amb una culleradeta de salsa romesco. Decora-ho amb cibulet.

Tacos de pollastre



fàcil

1 a 3 €

20'

INGREDIENTS PER A 8

- 2 pollastres rostits
- 2 llaunes de llet de coco
- 1 culleradeta de comí molt
- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot groc
- 16 tortilles de blat o de blat de moro
- 1 ampolleta de salsa picant
- Sal i pebre

Per a l'amanida

- 1 enciam
- 1 safata de coriandre
- 1 ceba morada
- 4 tomàquets
- 2 llimes
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Desossa els pollastres, esmicola'ls i barreja'ls amb la llet de coco, sal, pebre i comí molt. Fes-ho reduir tot a foc suau fins que espesseixi (uns 15 minuts).

2. Talla els pebrots a tires i salta'ls lleugerament en una paella amb una cullerada d'oli d'oliva. Barreja-ho amb el pollastre i reserva-ho.

3. Renta l'enciam i trosseja'l. Trosseja també el coriandre i barreja'l amb la ceba morada i el tomàquet, tallats a tires fines. Amaneix-ho amb oli, sal i suc d'1 llima.

4. Embolica les truites en un drap humit i escalfa-les al forn o al microones.

5. Posa les tortilles calentes a la taula, el farciment del pollastre, l'amanida d'enciam, la salsa picant i una llima tallada per la meitat perquè cada comensal munti els tacos al seu gust.



Flors de poma i pasta de full



fàcil



1 a 3 €



45'

INGREDIENTS PER A 8

- 2 làmines de pasta de full rectangulars
- 1 ou
- 4 pomes vermelles
- 4 cullerades de sucre

ELABORACIÓ

1. Talla cada làmina de pasta de full a quatre tires longitudinals i pinta-les amb ou batut.
2. Renta bé les pomes, eixuga-les i talla-les en forma de mitja lluna ben fina.
3. Col·loca les làmines de poma, de forma que quedin encavalcades, sobre la pasta de full. Tot seguit, doblega una de les vores de la pasta de full, deixant la part corba de les pomes sense cobrir. Enrotlla la pasta de full i col·loca la flor en motlles de cupcake untats amb una mica de mantega. Empolsa-ho amb sucre i posa-ho al forn, a 180 °C, durant 30 minuts. Treu-los del forn, deixa'ls refredar i serveix-los.



idees dolces

Un pa de pessic per recordar

Les seves formes espectaculars, que deixen a tothom bocabadat, han fet que aquests esponjosos pastissos, molt populars als Estats Units, cada dia tinguin més adeptes al nostre país. Apunta't a l'última moda!

Cuina Joan Gurguí Fotografia Joan Cabacés Estilisme Rosa Bramona

Bundt cake de coco



fàcil



1 a 3 €



1 h 20'

INGREDIENTS PER A 8 RACIONS

- 175 g de mantega
- 250 g de farina
- 1 culleradeta de pols per enforar
- 1 culleradeta de bicarbonat
- 60 g de coco ratllat
- 300 g de sucre more
- 4 ous L
- 1 culleradeta d'extracte de vainilla
- 200 ml de llet de coco

Per al glacejat

- 1 tassa de sucre de llustre
- 2 cullerades de llet coco
- 2 cullerades de coco ratllat

ELABORACIÓ

- 1.** Preescalfa el forn a 170 °C. Engreixa un motlle de bundt cake amb una mica de mantega. Deixa la resta de la mantega fora de la nevera perquè s'estovi.
- 2.** Tamisa la farina amb la pols per enforar i el bicarbonat. Afegeix-hi el coco ratllat. Reserva-ho.
- 3.** Remena la mantega (perquè quedi a punt de pomada) i, tot seguit, barreja-la amb el sucre fins obtenir una barreja esponjosa.
- 4.** Afegeix-hi els ous, un a un, i bat-ho cada cop que hi afegeixis un.

- 5.** Incorpora-hi l'extracte de vainilla i torna-ho a barrejar. Tot seguit, afegeix-hi la farina reservada i la llet de coco. Barreja-ho suaument, sense batre en excés.
- 6.** Aboca la barreja al motlle. Introdueix-ho a la zona central del forn i sobre la reixeta. Enforna-ho uns 60 minuts.
- 7.** Per preparar el glacejat,

- barreja el sucre de llustre amb la llet de coco.
- 8.** Quan el pastís estigui fred, desemmotlla-ho i cobreix-ho amb el glacejat. Finalment, empolsa-ho amb el coco ratllat i ja pots dur-ho a taula.

DECALEG

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.





Juan Miguel Rams i Núria Bagües
PRESIDENT I ADMINISTRATIVA DE FRUITES I VERDURES RAMS SCCL

EL NOSTRE CONREU ÉS RESPECTUÓS AMB EL MEDI AMBIENT

Les síndries i els melons de l'explotació de Fruites i Verdures Rams SCCL, empresa familiar nascuda l'any 1978, provenen de camps d'horta ubicats dins la zona de l'RBHTE (Reserva de la Biosfera Terres de l'Ebre) i la seva àrea d'influència. Aquests productes són produïts i certificats segons el protocol de Producció Integrada de Catalunya i mitjançant la certificació privada de qualitat GLOBAL GAP, per la qual cosa el seu conreu és respectuós amb el medi ambient i es basa en pràctiques d'agricultura sostenible: ús eficient de l'aigua de rec, gestió integrada de plagues (que permet aconseguir conreus sans amb una mínima alteració dels agroecosistemes) i promoció dels mecanismes naturals (marges amb flors com a reservoris de fauna útil i alliberament dels insectes adients per controlar les plagues). De la mateixa manera, en cas necessari, es dona prioritat a l'ús de productes fitosanitaris no classificats com a perillosos per al medi aquàtic, així com tècniques d'aplicació eficients. Rams treballa amb Caprabo des del 2004.

Què opina del suport que Caprabo dóna als productes locals? És la iniciativa que necessitava la nostra terra per donar una empenta als nostres productors i fer que siguin coneguts a tota Catalunya. A més, afavoreix el nostre sector agrícola, que és una de les bases econòmiques al Delta de l'Ebre.

Quins beneficis obté Rams? Donem a conèixer el nostre territori i oferim productes que segueixen els criteris de Producció Integrada i que són conreats en un entorn privilegiat, considerat Reserva de la Biosfera.

I el consumidor? El consumidor podrà gaudir del gust i de les propietats dels conreus del Delta, ja que aquests han estat elaborats a una zona geogràfica única.

recepta de proximitat

Deliciós meló

Si vols sorprendre els teus convidats amb un entrant molt original, prova de fer aquesta semiesfera de gelatina de meló i menta. Triomfaràs!

Cuina Joan Gurguí
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona



GUST I ALTA QUALITAT

A les nostres botigues hi trobaràs els deliciosos melons Rams. Procedents del Delta de l'Ebre, el seu conreu és respectuós amb el medi ambient i es basa en pràctiques d'agricultura sostenible.

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

Gelatina de meló amb pernil



mitjana

menys
d'1 €20' +
nevera

INGREDIENTS PER A 4

- 250 g de polpa de meló
- 5 fulls de gelatina
- 4 talls de pernil serrà
- Unes fulles de menta

ELABORACIÓ

- 1.** Per preparar la gelatina, hidrata-la en aigua freda durant 10 minuts. Renta la menta i eixuga-la lleugerament.
- 2.** Obre el meló per la meitat, treu tota la polpa i retira les llavors. Posa la polpa al got de la batedora i tritura-la, juntament amb les fulles de menta.
- 3.** Escorre la gelatina i aboca-la a la barreja de meló i menta. Escalfa-ho fins que quedi diluïda.
- 4.** Posa la barreja en un motlle de semiesferes. Reserva-ho a la nevera unes 4 hores aproximadament.
- 5.** Per al cruixent de pernil, posa els talls entre dos fulls de

paper vegetal i enforna-ho a 150 °C durant uns 10 minuts, fins que el pernil quedi cruixent. Reserva-ho.

6. Desemmotilla les semiesferes amb molta cura i serveix-les amb una mica de cruixent de pernil per sobre, en trossets esmicolats o en forma de tall petit.

tradicional o reinventat

Atreveix-te a tastar-ho!

Si pensaves que amb el peixet fregit no es podia preparar un plat innovador, pren nota del nostre suggeriment. És tan bo com la seva versió tradicional, o encara més.

Cuina Jordi Anglè

Fotografia Joan Cabacés

Estilisme Rosa Bramona

Peixet fregit amb pa amb tomàquet



fàcil



3 a 5 €



20'

INGREDIENTS PER A 4

• ½ kg de seitons petits

• 4 llesques de pa

• 2 tomàquets de penjar

• Farina especial per fregir

• Oli d'oliva verge

• Sal

ELABORACIÓ

1. Retira el cap i els budells del peix. Reserva-ho.

2. Torra les llesques de pa. Parteix els tomàquets per la meitat i sucra'ls al pa. Afegeix-hi una mica de sal i oli d'oliva verge.

3. Sala el peixet, passa'l per la farina (espolsa-ho per treure'n l'excés de farina) i fregeix-lo en oli ben calent. Quan estigui fregit, véu dipositant-lo sobre paper de cuina perquè absorbeixi l'excés d'oli.

4. Col·loca cada peixet sobre el pa amb tomàquet i serveix-ho immediatament.





Cruixent de peixet fregit



mitjana



3 a 5 €



1 h +
congelació

INGREDIENTS PER A 4

- 2-3 tomàquets grans
- 1 baguet
- Oli d'oliva verge
- ½ kg de seitons petits

ELABORACIÓ

1. Fes una creu a la part superior dels tomàquets. Posa'ls 1 minut en aigua bullent, treu-los i refreda'ls en aigua gelada. Retira la pell dels tomàquets amb molta cura. Escampa les pells en una safata de forn coberta amb paper vegetal. Posa-les al forn a 100 °C. Quan estiguin seques i cruixents, treu-les i tritura-les.

2. Posa la baguet al congelador i, quan estigui congelada, retira'n

la crosta. Talla-la a làmines molt fines i reserva-les amb cura perquè no es trenquin.

3. Neteja el peix i reserva'n els lloms. Posa'ls en aigua amb gel uns 5 minuts perquè perdin la sang. Eixuga'ls amb paper de cuina i reserva'ls.

4. Disposa una làmina de peix entre dues llesques de pa i tallales a la mida del peix.

5. Amb molta cura, disposa el minientrepà en una paella amb

oli d'oliva ben calent i fregeix-lo. Quan acabis de fregir els minientrepans deixa'ls sobre paper de cuina.

6. Empolsa'ls amb tomàquet en pols i serveix-los.

MÉS RÀPID

Pots fer pols de tomàquet amb tomàquets semisecs (de venda a les nostres botigues). Posa'ls uns minuts al forn fins que estiguin secs i tritura'ls.

sabor del món brasil

Magnífiques platges, naturalesa exuberant, ciutats desbordants de vida... Un autèntic paradís que ens ofereix l'oportunitat de gaudir d'experiències úniques.

Text Olívia Majó



Casquinha de siri



mitjana 3 a 5 € 40'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 xapata petita
- 1 got de llet de coco
- 1 ceba gran
- 2 tomàquets
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 1 cranc fresc
- 2 ous sencers
- 3 cullerades de julivert picat
- 3 cullerades de pa ratllat
- 1 cullerada de formatge parmesà ratllat
- 1 llimona (opcional)
- Sal i pebre

* Pots fer aquesta recepta amb cranc fresc (encarrega'l a les nostres peixateries) o amb preparat de surinini.



CUINA: VICTORIA TURMO; FOTOGRAFIA: JOAN CABACÉS; ESTILISME: ROSA BRAMONÀ; PLATS: ACME

Font inesgotable d'experiències, Brasil és un lloc privilegiat on gaudir de paisatges meravellosos i contagiar-se de l'estil de vida alegre i festiu dels brasilers.

A la seva extensa geografia hi trobem joies de visita obligada. El seu mar blau intens i les seves platges de sorra blanca conviuen amb boscos tropicals frondosos i amb la natura desbordant de la selva amazònica. Entre els seus atractius principals

trobem les imponents cataractes d'Iguazú. Amb una superfície de 3 km d'ample i una alçada de 80 m, són fins i tot més altes que les del Niàgara.

Pel que fa a les seves ciutats, d'entrada destaca Rio de Janeiro. Coneguda mundialment per la seva bellesa incomparable, alberga monuments com l'espectacular Crist Redentor del mont Corcovado. També val la pena visitar Salvador, Natal o la moderna São Paulo.



FEIJOADA (PLAT TIPIC) © THINKSTOCK



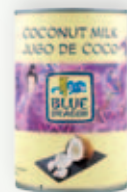
1 Talla el pa a trossos petits i remulla'l en llet de coco. Talla la ceba i el tomàquet (sense llavors) a quadradets. Fes bullir el cranc durant 20 minuts, treu la carn i esmicola-la.



2 Fregeix la ceba amb una mica d'oli sense que agafi color i afegeix-hi el tomàquet. Salta-ho. Incorpora-hi la carn del cranc. Remena-ho. Afegeix-hi el pa esmorregut i remena-ho novament fins que quedi una textura suau.



Krissia ratllat (125 g).
D'Angulas Aguinaga.



Suc de coco (400 mg).
De Blue Dragon.



3 Incorpora-hi els rovells d'ou ben batuts amb les barnilles, remena-ho uns 3 minuts i afegeix-hi la sal. Retira-ho del foc. Tot seguit, posa-hi el julivert picat.



4 Farceix les petxines amb una cullera i empolsa-les amb pa ratllat i parmesà. Gratina-ho uns 7 minuts. Serveix les petxines amb llimona i pebre al gust.



Parmigiano reggiano (60 g).
De Ferrarini.



Tomàquets en branca (a granel). D'Eroski NATUR.



CARNAVAL DE BRASIL © ISTOCK



NOIS JUGANT A LA PLATJA (BRASIL) © ISTOCK

La gastronomia brasilera destaca per la seva gran diversitat. Fruits marins, frijoles, fruites tropicals, carns... són alguns dels ingredients estrella del receptari tradicional, marcat per la influència de diverses cultures: indígenes, africanes, portuguesa, italiana... Entre els plats més populars es troba la feijoada, un guisat fet amb frijoles negres; la casquinha de siri, típica de Salvador de Bahia, o el quirim, unes postres tradicionals exquisides.

gastronomia i disseny

Mèxic en estat pur

Si vols gaudir d'una experiència 100% mexicana, apropa't al restaurant **Oaxaca** i la seva *mezcalería*. Viatjaràs a Mèxic sense moure't de la taula!

Text Rosa Mestres Fotografia Joan Cabacés



Vinculat a Mèxic des de fa 15 anys, el xef Joan Bagur sap transmetre com ningú l'essència de la cuina mexicana als seus plats.

Amb dos ambients diferents, un pensat com una *mezcalería* o taverna mexicana i l'altre com a restaurant, Oaxaca és un autèntic trosset de Mèxic a Barcelona.

A l'espai de la *mezcalería*, val la pena apropar-se a la barra i, mentre s'escolten uns mariachis a la *rocola*, seguir tot el ritual de degustació del mezcal, amb la seva taronja i la sal de cuc. Oaxaca Mezcalería és probablement la *mezcalería* més variada d'Europa. S'hi poden trobar més de 200 varietats d'autèntic mezcal orgànic mexicà. Tot un luxe!

Des d'allà s'ha de passar pel "camí de l'inframón", un passadís replet de màscares mexicanes tradicionals, per arribar al restaurant i, un cop asseguts, demanar algun dels deliciosos plats que prepara el xef Joan Bagur. Menorquí de naixement però mexicà d'adopció, les receptes que elabora en Joan tenen el sabor de la terra mexicana, les seves arrels més ancestrals... i, com no podia ser d'una altra manera, la cuina de Titita, la seva "mare" mexicana i amb qui va aprendre a estimar aquest bonic país.

És imprescindible encetar la degustació amb un guacamole fet a la mateixa taula al gust del client, servit amb uns *totopos* de blat de moro. Tot seguit, es pot tastar el seu cebiche verd de peix, els seus *frijolitos*... Una experiència que ens trasllada a Mèxic sense sortir de Barcelona.



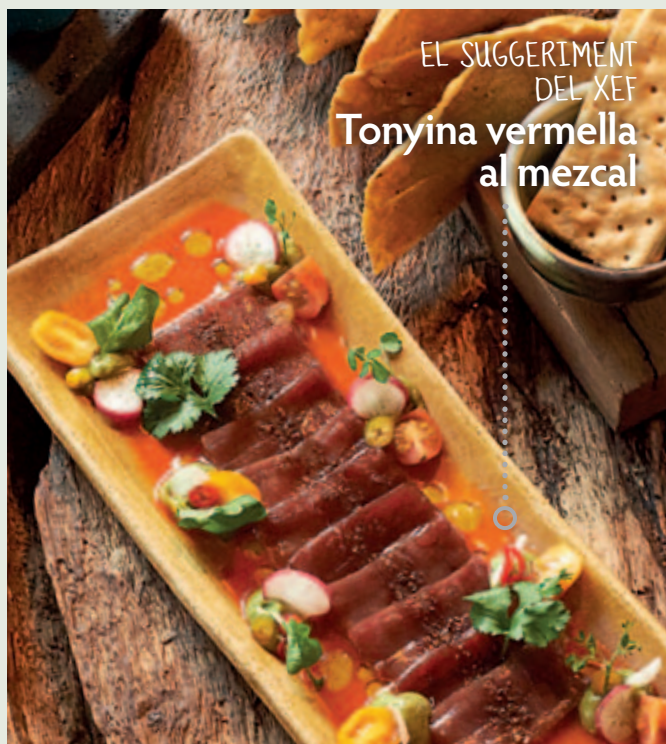
OAXACA CUINA MEXICANA MEZCALERÍA

Pla de Palau, 19

Central de reserves: 902 520 522
reservas@gruposagardi.com

Tipus de cuina: tradicional mexicana

Horari: 13:00-16:00, 20:00-24:00 h



fàcil



5 a 7 €



30'

INGREDIENTS PER A 4

- 100 g de tonyina vermella
- Unes gotes de mezcal
- Sal de cuc
- 2 raves
- 5 cirerols de colors
- Unes fulles de coriandre
- Oli d'oliva

Per a l'aigua xili

- 1 xili serrà vermell
- 100 ml d'aigua
- El suc d'1 llimona verda mexicana i sal

Per al guacamole

- ½ alvocat
- Ceba tendra
- 30 g de coriandre
- 1 xili serrà verd i sal

ELABORACIÓ

1. Per a l'aigua xili, neteja mig pebrot vermell i pica'l amb el xili serrà vermell, l'aigua, el suc d'1 llimona verda i un pessic de sal. Reservar.

2. Per al guacamole, obre l'alvocat, retira'n la carn i tritura-ho amb la ceba tendra picada, el coriandre, el xili serrà verd i la sal.

3. Talla la tonyina a rodanxes fines, col·locar-les en un plat i banyar-les en aigua xili. Afegeix-hi per sobre unes gotes de mezcal i sal de cuc. Incorpora-hi el guacamole com a decoració i acompanya-ho amb rodanxes de rave, cirerols tallats per la meitat i unes fulles de coriandre. Posa-hi per sobre oli d'oliva al gust.

SUGGERIMENT

Aquest plat també es pot acompanyar amb galetes salades o totopos de truita de blat de moro.

còctel & gourmet

Tasta'm

Refrescant i atrevit, aquest combinat, fet amb vodka, suc de llimona i fruita vermella, es convertirà en la teva beguda preferida per a les nits d'estiu.

Recepta còctel Victoria Turmo
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona

Vodka de fruita



fàcil



1 a 3 €



5'

INGREDIENTS PER A 1

• 15 ml de vodka • Suc de llimona al gust
• 5 móres • 5 gersds • Gel picat • Aigua mineral

ELABORACIÓ

1. Posa tots els ingredients a una coctelera, tret de l'aigua mineral, i barreja-ho bé amb una cullereta. Afegeix el gel a la coctelera i agita-la.
2. Serveix-ho en una copa i afegeix-hi lentament l'aigua mineral.

VIAJA AL MUNDO DE CERVEZAS SAN MIGUEL



SAN MIGUEL ORIGINAL

La esencia del alma exploradora de San Miguel,
apasionada por vivir y compartir experiencias cerveceras



SAN MIGUEL SELECCIÓN

Los mejores hallazgos y experiencias cerveceras
vivididos y coleccionados por San Miguel



SAN MIGUEL BIENESTAR

La experiencia más saludable con nuestra gama 0,0% de San Miguel



EXPLORING
THE
WORLD
SINCE
1890

beure

Bones companyies

L'aperitiu és un moment únic per estimular la gana abans de dinar, i també l'excusa perfecta per compartir l'alegria de viure. Salut!

Text Alicia Estrada

Fotografia Joan Cabacés

Estilisme Rosa Bramona



CAVA LLOPART BRUT NATURE A la taula dels embotits

DO CAVA
30% MACABEU, 40% XAREL-LO, 20% PARELLADA,
10% CHARDONNAY

Les aromes de llarga criança d'aquest cava (més de 26 mesos de maduració), harmonitzen perfectament amb els embotits especiats, sobretot amb aquells que ofereixen records de pebre. En boca resulta lleuger i fi, completament sec, de manera que permet equilibrar sabors molt dominants com l'all, les herbes aromàtiques, etc. La seva bombolla fina i constant refresca la boca, sense imposar-se ni defallir davant la força dels embotits.

LAVIT BRUT NATURE Bon amic del pernil

DO CAVA
60% MACABEU, 40% PARELLADA

El pernil ibèric resulta ideal per combinar amb caves de criança, com aquest brut nature amb més de 18 mesos de maduració. Per maridar amb el gust salat del pernil cal evitar sempre caves amb presència de sucre, per la qual cosa l'opció ideal és un brut nature de boca seca i fresca. A més, el caràcter desengreixant del Lavit ajudarà a netejar la boca i a preparar-la per a seguir gaudint de l'aperitiu.

SUMARROCA BLANC DE BLANCS Harmonies catalanes

DO PENEDES
MACABEU, MUSCAT, PARELLADA, XAREL·LO

Aroma fresca i elegant per a aquest vi, i notes de fruita blanca, com pera i poma starking, combinades amb tocs de flor del taronger. En boca es presenta fruitat, amb records finals molt agradables. Resulta un blanc alegre, de caràcter sec, lleuger i molt fàcil de beure. Gaudint amb les harmonies del territori, aquest vi i un aperitiu de formatge tendre de cabra fan molt bona companyia.

MARTÍN CÒDAX Maridatges de territori

DO RÍAS BAIXAS, SUBZONA SALNÉS
100% ALBARIÑO

Alma atlàntica per a aquest vi blanc que trasllada les aromes de Galícia a la copa. Resulta intensament fresc, amb notes cítriques i un fons herbaci, com si ensuméssim farratge. Impossible confondre's si fem els anomenats maridatges de territori, ja que el nostre aperitiu combinarà el Martín Códax amb una bona safata de formatges gallecs, com el tetilla, sens dubte un dels gallecs més famosos de tot el món.

GRAMONA GESSAMÍ BLANC Unió de contraris

DO PENEDES
40% MUSCAT DE FRONTIGNAN,
35% SAUVIGNON BLANC,
25% GEWÜRZTRAMINER

Un ramet de flors blanques, gessamí i flor del taronger al nas, frescor de la primavera i una brisa d'aromes cítriques a la boca. Així és aquest vi icònic que sedueix per la seva fragància i la seva estructura untuosa i fresca. El seu caràcter femení i els seus perfums mariden perfectament amb els formatges blaus més suaus, harmonies de dolços i salats que s'equilibren al paladar per regalar-nos aperitius inoblidables.



MANZANILLA LA GUITA

El vi i el mar

DO JEREZ I MANZANILLA DE SANLÚCAR DE BARRAMEDA 100% PALOMINO

Raïm procedent exclusivament de Sanlúcar, del Pago de Miraflores per ser més exactes, un llarg viatge de quatre anys per criadores fins a la solera, i el clima excepcional de Sanlúcar, estimat pel tel de flor que deriva d'una criança única; així és manzanilla, un veritable tresor dels nostres vins. La Guita es presenta fresca, delicada, seca, molt seca, i elegantment salina. Pel que fa a les tapes, la manzanilla combina bé amb els productes rics en sal i d'acidesa marcada, com les gambes salades, les ametlles, les olives...

ANNA DE CODORNIU BRUT ROSÉ

Expressió femenina

DO CAVA 70% PINOT NOIR, 30% CHARDONNAY

Dues varietats excepcionals per a un cava que s'expressa en clau femenina per la seva elegància delicada i subtil. Resulta fresc, fruïter, amb records de cirera i maduixa i algunes notes de poma. En boca, es presenta amb un bon equilibri entre acidesa i sucres, bombolla fina i un final molt refrescant. Copa perfecta entre hores i un bon acompanyament per a aperitius com un tartar de salmó amb ous d'areng, unes escopinyes...

TORRES DE CASTA ROSADO

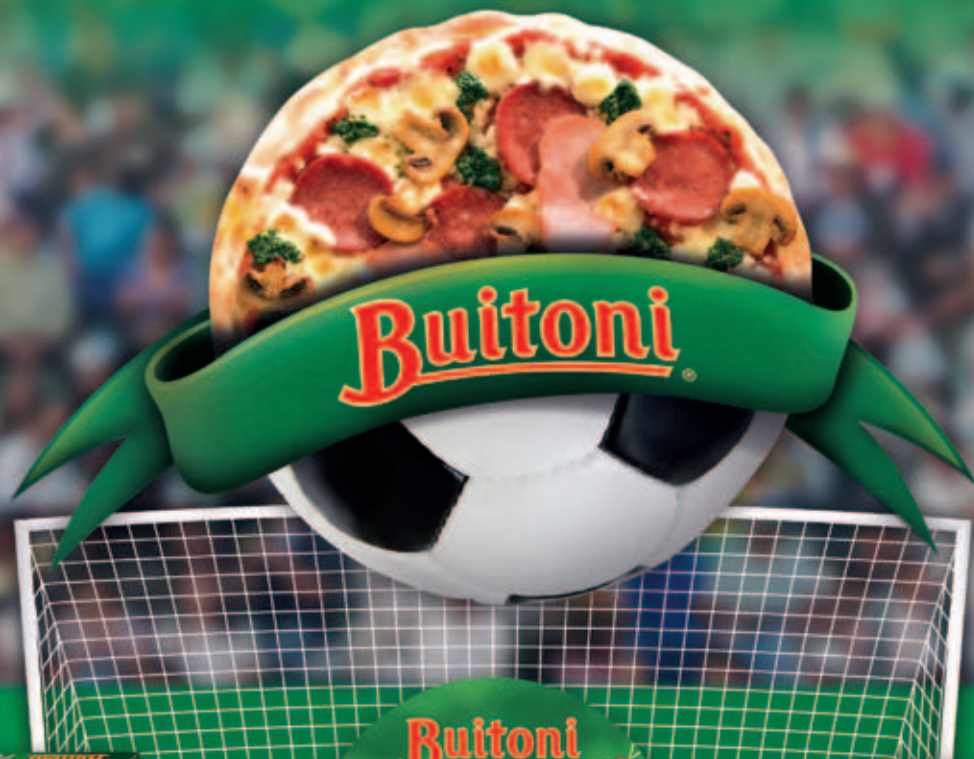
Tot terreny

DO CATALUNYA CARINYENA, SIRÀ, ULL DE LLEBRE, GARNATXA

Aquest vi porta més de quaranta anys al mercat, cosa que explica la seva personalitat. Resulta un rosat fresc i aromàtic, amb protagonisme de les fruites vermelles madures i aromes florals. El seu caràcter mediterrani i la temperatura fresca de servei que demana (aproximadament un 10 °C) el converteixen en un clàssic del bon temps. Tot terreny en l'art d'acompanyar tapes, lluirà bé tant amb peixos marins com amb embotits o snacks.



SI HAY FÚTBOL HAY BUITONI



PREPÁRATE PARA EL PARTIDO CON LA MEJOR ALINEACIÓN

¡Entra en el  de Buitoni España y consigue grandes premios!

Trucs infal·libles



• **SIDESITGES UNS CABELLS LLISOS** i que no s'encrepin en tot el dia, tria una laca de fixació normal. Aplica-la sobre el raspall i passa'l pels cabells.

• **SIBUSQUES VOLUMN**, opta per una laca una mica més forta, posa el cap per avall i aplica-la sobre les arrels. Aixeca el cap bruscament i aplica uns tocs de laca a les arrels.

• **PER LLUIR UN RECOLLIT**, quan tinguis el pentinat a punt, aplica't una laca de fixació forta per tot el cap.

• **PER EVITAR QUE ELS CABELLS S'EMBRUTIN** en excés, cal fer servir molt poca quantitat de producte. Posa't una mica a la mà i treballa els cabells amb la punta dels dits per aconseguir el resultat desitjat. Si busques volum, aplica'l sobre els cabells humits i, si vols marcar alguna part dels cabells, fes-ho directament sobre els cabells secs.

• **L'ESCUMA S'APLICA** sempre sobre els cabells humits i de l'arrel a les puntes. No cal fer servir molt de producte, l'equivalent a una nou al palmell de la mà és la dosi perfecta.

Per donar volum als teus cabells, aplica una mica de laca al raspall abans de pentinar-te

bellesa Pentina't com vulguis!

Laques, escumes, ceres... et permeten donar als teus cabells un look especial. Descobreix quin has de fer servir segons els teus gustos i el teu tipus de cabell.

Text Olivia Majó

Són, sens dubte, grans aliats del teu pentinat. Amb els productes de fixació pots donar qualsevol forma als cabells i, a més, aconseguir que el look desitjat aguantí més temps. Segons l'acabat que busquis, pots fer servir productes per a cabells arriassats, llisos, d'efecte mullat, fixació extrema, flexibilitat, volum... Al mercat tens al teu abast un ampli ventall de solucions per aconseguir l'acabat perfecte.

• **Laques.** Han evolucionat molt al llarg dels anys. Avui dia, ja no encartonen els cabells i es poden eliminar passant simplement el raspall. Ajuden a fixar el pentinat i li donen un toc final perquè es mantingui perfecte durant hores. Això sí, al moment de comprar has d'escollir quin és el que et convé més, ja que alguns serveixen per augmentar el volum, aconseguir fixació, definir els rínxols...

• **Esprais.** Similars a les laques però amb menor poder de fixació, contenen partícules que s'adhereixen al voltant de la fibra capil·lar formant una capa protectora invisible. A més de fixar i donar volum, ajuden a protegir els cabells de l'excés d'escalfor. Per aquesta raó, són imprescindibles si es fa servir la planxa per als cabells.

3 claus de l'èxit

NO APLIQUIS MOLTA QUANTITAT. Si et passes a l'hora d'aplicar-te producte, només aconseguiràs que els cabells tinguin un aspecte brut i poc natural.

EFFECTE DESPENTINAT. Si busques un look desenfadat i natural, opta per productes de textura no grassa.

EVITA PRODUCTES AMB ALCOHOL. Ressequen els cabells en excés i, fins i tot, poden contribuir a la seva caiguda.

• **Gels.** Ideals per aconseguir un look modern en cabells curts o per lluir un efecte mullat. També són perfectes per als cabells ondulats o arriassats, ja que ajuden a definir els rínxols. S'apliquen sobre els cabells humits.

• **Ceres.** Ajuden a definir zones, a aconseguir un aspecte despentinat o a texturar. S'apliquen en petites quantitats i, segons les nostres preferències, poden oferir un acabat mat o brillant.



SIGUE SIENDO SU COMPAÑERA DE JUEGOS FAVORITA

Solo porque nuestro cuerpo esté cambiando,
no significa que nosotras también tengamos que hacerlo.
Gracias a su zona de absorción anatómica DRYZone™,
TENA Lady te ofrece TRIPLE PROTECCIÓN
ante los escapes, el olor, y la humedad.
TENA Lady. TAL COMO TÚ ERES



LLama al **900 816 074** o entra en **TENA.es** y pide tu muestra gratuita.
Además, apúntate en **centradaenti.es** y descubre descuentos y promociones exclusivas.

EL PENTINAT PERFECTE

Són, sens dubte, grans aliats del teu pentinat. Sigui quin sigui el resultat que busques per als teus cabells, segur que al mercat trobaràs un producte que t'ajudarà a aconseguir l'acabat perfecte i a mantenir-lo. Laques, escumes, aigües de pentinat, ceres, gels... Busca l'opció més adequada segons les teves preferències i prepara't per aconseguir el millor look.



ACABAT PROFESSIONAL

Gel fixador, escuma, aigua de pentinat, laca... Entre l'àmplia gamma de productes de fixació de **belle** trobaràs tot tipus de solucions per donar als teus cabells un acabat professional molt natural. Testats dermatològicament, amb filtre UV i lliures de parabens, els productes de fixació **belle** respecten la natura dels cabells i, alhora, protegeixen la fibra capil·lar de les agressions externes.



POSSIBILITATS INFINITES

Pantene té solucions per a tot tipus de cabells i necessitats. L'**Espuma Rizos Definidos**, de fixació ultrafora, deixa els cabells amb un aspecte sa i brillant. La **Laca Volume Creation**, amb tecnologia d'assecat lent, et permet modelar i donar volum als teus cabells en qualsevol moment.



PER ALS HOMES

La cera **Men Advance** de **Llongueras**, de textura no grassa, està dissenyada especialment per als cabells masculins. Proposa una fixació lliure i duradora, amb acabat mat.



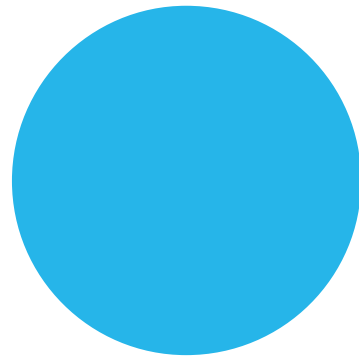
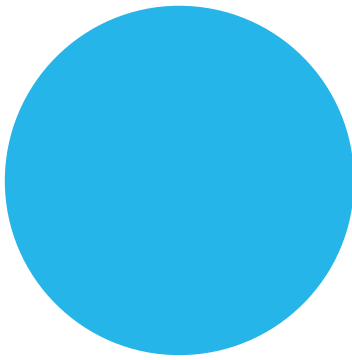
SOLUCIONS PER A TOTS

L'àmplia gamma de productes de fixació de **Giorgi** incorpora les darreres tendències en tecnologia capil·lar. Fixació extrema, efecte mullat, mat o brillant, protecció del color, look tupè, ones surfistes, maxi llis... Segur que trobaràs un producte que s'adapti a les teves necessitats per aconseguir la teva imatge ideal.

UN CLÀSSIC A L'ÚLTIMA

Elnett de L'Oréal Paris és un clàssic dels productes de fixació que ha sabut adaptar-se a les noves necessitats. La seva gamma de laques ofereix solucions per a tot: allisar, fer pentinats espectaculars... Repectant la naturalesa dels cabells, sense deixar-los encartonats ni enganxifosos.





NOSALTRES

notícies



Caprabo consolida el seu model de franquícies amb noves obertures

La companyia va tancar el 2015 amb 42 supermercats franquiciats. És un model basat en el comerç de proximitat, amb un ferm compromís amb el client.

Després d'anys d'implantació i desenvolupament, el model de franquícies de Caprabo es troba plenament consolidat. Les xifres amb què l'empresa va tancar l'exercici del 2015 així ho confirmen: després d'inaugurar 11 noves franquícies, va arribar a un total de 42 supermercats en règim franquiciat, un nombre que es preveu que continuï augmentant amb 16 noves obertures l'any 2016. Caprabo incideix al supermercat de proximitat sobretot a Catalunya, on es concentra el 90% del negoci de la companyia amb 296 supermercats.

Gràcies a l'expansió del model de franquícies, Caprabo ha creat uns 250 llocs de treball i ha incorporat més de 12.000 m² de superfície comercial a la seva xarxa. Tot això amb una inversió aproximada de 7 milions d'euros des que va posar en marxa el seu projecte d'expansió en forma de franquícies a finals del 2010.

Compromís amb els clients

El sistema de franquícia està en perfecta sintonia amb el model comercial aplicat per

BBVA RECOLZA LES FRANQUÍCIES

Caprabo i BBVA han arribat a un acord perquè els franquiciats de la companyia puguin accedir a una línia de finançament en condicions avantatjoses en un ampli ventall de productes i serveis, tant per a la implantació com per al desenvolupament de les franquícies.

Amb aquesta iniciativa, BBVA vol recolzar el sector de la distribució, per afavorir la creació de noves botigues o per desenvolupar i potenciar l'activitat de les que ja estan en funcionament.

la companyia, en el qual destaca un ferm compromís amb els clients. L'aposta per aquest model de proximitat permet a Caprabo oferir un servei d'alta qualitat i satisfer totes les necessitats del consumidor, alhora que fomenta la capacitat d'estalvi sense descuidar els serveis de valor afegit. A més, gràcies a l'obertura de nous comerços franquiciats, Caprabo ha pogut accedir a poblacions on fins ara no hi era present.

Valor afegit

A més d'oferir una extensa gamma de productes amb una gran varietat de preus, tots els establiments franquiciats incorporen els serveis de valor afegit de Caprabo, amb el seu programa El Comparador, la iniciativa d'ajuda a les famílies Benvingut Nadó o la revista Sabor...



L'HORA DEL PLANETA



Per quart any consecutiu, Caprabo es va afegir el passat 19 de març a la major iniciativa global en defensa del medi ambient: "Ara és el moment. Canvia pel clima".

Aquell dia la companyia va realitzar una apagada simbòlica a totes les seves botigues, oficines centrals i plataformes de distribució, amb la finalitat de conscienciar i sensibilitzar tant els seus clients com els seus treballadors.



AJUDA ELS REFUGIATS



Gràcies a la solidaritat dels seus clients, Caprabo ha aconseguit recaptar 11.970 € per als refugiats de Síria a través de la iniciativa "Et necessitem: ajuda

els refugiats de Síria", impulsada conjuntament amb la Creu Roja.

Els clients van contribuir a la campanya mitjançant la compra de targetes solidàries per diferents imports o realitzant donatius a través del portal www.caprabo.com. Els diners recaptats es destinaran a atendre necessitats bàsiques de la població refugiada i en trànsit que es troba als campaments situats a Grècia, Macedònia, Sèrbia, Hongria i el Líban.



Mèxic desembarca a Xef Caprabo

L'aula gastronòmica de Xef Caprabo va acollir a l'abril una setmana dedicada a la cuina mexicana, en la qual van participar els millors xefs especialitzats de Barcelona.

Del 25 al 30 d'abril, l'espai Xef Caprabo de l'Illa Diagonal de Barcelona va acollir la I Setmana Gastronòmica de Mèxic, amb l'objectiu de donar a conèixer la cuina mexicana, declarada Patrimoni Immaterial de la Humanitat per la UNESCO. Aquesta iniciativa va concloure amb la primera Festa de la Gastronomia Mexicana de Barcelona, organitzada per Time Out i Caprabo.

Els participants als tallers van conèixer tots els detalls de la cuina mexicana de la mà dels millors xefs de Barcelona: Gerard Noyola

(La Taquería) va mostrar com es preparen els autèntics Tacos i Alejandro Jiménez (Panchito), les *enchiladas*. Oscar Vázquez (Gastro-Taquería) va fer una demostració dels sabors dels carrers de Mèxic, Jaime Lieberman (Spoonik) es va centrar en la cuina creativa i Joan Bagur (Oaxaca), en la tradicional. Finalment, Pepe Carballedo (Enmezcalarte) va oferir una demostració de *mezcales* artesanals i Verónica Baena (Nagual) va repassar totes les possibilitats de les tortilles de blat de moro.



Aposta ferma pels productes de proximitat

L'últim any, Caprabo ha introduït als seus supermercats gairebé 700 referències noves de 267 petits productors i cooperatives.

Una de les prioritats de Caprabo és recolzar els productors de proximitat. L'últim any, ha incorporat als seus supermercats gairebé 700 productes nous i, des que es va iniciar el programa de proximitat, ha treballat amb 267 petits productors i cooperatives agràries catalanes, un 7% més de proveïdors, amb el Programa de Proximitat per Comarques. A



més, Caprabo organitza iniciatives perquè els productors puguin presentar els seus productes directament als consumidors. El passat 30 d'abril, al supermercat del Masnou, es va celebrar la III Fira Caprabo de Productes de Proximitat del Maresme. En la mateixa línia, el dissabte 7 de maig Salt va acollir la II Fira Caprabo de Productes de Proximitat.

Javier Amezaga, nou director general de Caprabo

Javier Amezaga, un dels directors generals del Grup Eroski, substitueix Alberto Ojinaga en el càrrec de màxim executiu de l'empresa.

Javier Amezaga, un dels directors generals del Grup Eroski i administrador únic de Caprabo, ha assumit recentment la direcció general de la companyia. D'aquesta manera, Amezaga dóna el relleu a Alberto Ojinaga, que es trobava al capdavant de Caprabo des del 2010 i que ara deixa la companyia per emprendre un nou projecte professional.

Javier Amezaga ja va ocupar el càrrec de primer executiu de Caprabo entre els anys 2007 i 2010, després que la companyia de supermercats s'incorporés al Grup Eroski. Enginyer per l'Escola Tècnica Superior d'Enginyeria de Bilbao, treballa al Grup Eroski des del 1993.



Caprabo dóna 1,7 milions d'àpats

Gràcies al Programa de Microdonacions que Caprabo desenvolupa en col·laboració amb els bancs d'aliments, el 2015 s'ha donat l'equivalent als aliments que calen per alimentar 642 famílies durant tot un any.

Des del 2011 Caprabo desenvolupa un Programa de Microdonacions per aconseguir un millor aprofitament de petites quantitats d'aliments que es retiren de les botigues perquè no són idonis per a la venda, perquè presenten petits trencaments o desperfectes, la data de caducitat està a punt d'expirar..., però que són aptes per al consum.

En aquesta iniciativa participen tots els supermercats de Caprabo i més de 250 entitats socials col·laboradores amb els bancs d'aliments. El 2015, el programa va permetre recollir l'equivalent als aliments que es necessiten per alimentar 642 famílies durant tot un any, xifra que equival a 1,7 milions d'àpats donats.



Amb aquesta iniciativa Caprabo va obtenir la distinció Family Friendly 2015, atorgada per l'Associació de Famílies

Nombroses de Madrid, i també va rebre el reconeixement de la

Fundació Banc d'Aliments de Madrid per la seva tasca social.

El programa fomenta l'aprofitament d'aliments amb un sistema de lliurament ràpid i garantit. Les entitats beneficiàries dels bancs d'aliments recullen els productes al mateix supermercat. D'aquesta manera es redueix el temps de lliurament i es facilita el seu consum immediat.

Aquesta línia de treball permet aprofitar els aliments i reduir la quantitat de menjar que acaba malbaratant-se, la qual cosa suposa una gestió més responsable dels aliments.



PREVENCIÓ DE RESIDUS



L'Agència de Residus de Catalunya ha agraït la participació de Caprabo a la Setmana Europea de la Prevenció de Residus amb el lliurament d'un diploma acreditatiu. La companyia va participar en aquesta iniciativa, que es va celebrar durant el mes de novembre del 2015, organitzant accions de sensibilització per reduir el malbaratament alimentari i donar una segona vida a la roba i les sabates. Caprabo, gràcies als seus clients, va recollir 4.425 kg de roba, equivalents a una reducció d'emissions de 15.930 kg de CO₂.



TAPS SOLIDARIS

Fidel al seu compromís amb les causes socials, Caprabo realitza una recollida de taps a la seva seu, plataformes de distribució i algunes botigues per ajudar l'associació Hipofam. L'entitat recolza les famílies afectades per hipomagnesèmia, una malaltia ultra rara que provoca una fallada renal durant els primers anys de vida i que ocasiona greus problemes de salut. Per a més informació: consultas@hipofam.org o www.hipofam.org.

Productes de la terra

Els productes de proximitat ens ofereixen la màxima qualitat al millor preu i la tranquil·litat de consumir de manera responsable.



SUBTIL I SEDÓS

Amb notes cítriques i d'albercoc típiques de la picapoll, varietat amb la qual s'elaboren els vins de la DO Pla de Bages, el blanc de Jaume Grau combina la seva acidesa equilibrada amb un punt dolç. Ideal per a l'aperitiu o amb peixos i mariscs.

LLEUGER I FRESC

Fruit de petites vinyes al cor de la DO Empordà, Heus blanc és un vi lleuger i fresc, que destaca per la seva intensitat d'aromes i una llarga persistència. Perfecte per combinar amb formatges de cabra i productes del mar.

DELICIOSOS OLIVES

La Masrojana, empresa familiar de Móra d'Ebre (Tarragona), elabora les seves exquisides olives seguint mètodes tradicionals. Negra d'Aragó, arbequina, gaspatxa... Saboroses i per a tots els gustos!



PRODUCTES DISPONIBLES A LES BOTTIGUES DE CATALUNYA.



PER PICAR DE GUST

Ideals com a aperitiu, per picar entre hores o per alegrar les teves amanides, les olives La Sota ofereixen varietats per a tots els gustos. Prova les clàssiques farcides d'anxova o proposades més atrevides, com l'assortiment barbaçoa o les olives a l'estil de l'àvia. Una delícia per al paladar!

SABOR TRADICIONAL

Elaborada amb ous de gallines camperes i ingredients de la millor qualitat, la nova maionesa Heinz destaca per la seva suavitat i exquisit gust tradicional. Sense conservants, colorants ni aromes artificials, és el complement perfecte per a tot tipus de plats.



RECARREGA LES PILES

Amb Country Crisp de Jordans, gaudeix d'un esmorzar ple de sabor. Boletes de cereals integrals amb flocs d'ametlles, nous de Brasil, nous de pacaner i avellanes torrades picades. Apetitoses i molt saludables.

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



REFRESCA'T!

Els gelats són l'estrella de l'estiu. Aquest any Frigo llança el nou Max Adventure Island, una selecció dels gelats preferits dels més petits. I per als amants de les textures cremoses, proposa delícies com els nous Carte d'Or Lemon Pie i Triple Chocolate, o els renovats Magnum Mini Double, amb la seva doble capa cruixent exquisida.



llista de la compra



IOGURT PER A NADONS

Hero presenta els nous Yogurines adaptats als nadons. No necessiten fred, són rics en calci i contenen només els sucres presents a la fruita. Tres gustos diferents (maduixa, préssec i plàtan) ideals per prendre a tot arreu.



EXQUISIDES SALSES

Coneixes les noves salses Hellmann's? La Mostassa a l'Americana, de gust intens, és ideal per a entrepans de salsitxa Frankfurt, hamburgueses...; Hellmann's Brazilian dóna un toc picant a la carn a la graella i Hellmann's American BBQ convertirà les teves barbacoes en quelcom extraordinari.





DUTXA REFRESCANT

Els gels de dutxa belle converteixen la higiene diària en un moment de plaer. Prova les seves novetats, com el gel Frescor Marí o el d'Argània. Sense parabens, tenen pH neutre i han estat testats dermatològicament.



MÉS VOLUM

Somies que els teus cabells guanyen volum sense perdre naturalitat? Gràcies a la nova línia Volumen Irresistible de TRESemmé, tindràs uns cabells més voluminosos, suaus i brillants, amb un look cent per cent natural.



TOT PER A L'HOME

Sanex, conscient que cada tipus de pell necessita unes cures específiques, disposa d'una línia formulada especialment per a l'home. Inclou gels de dutxa, desodorants i productes d'afaitada, perquè la pell masculina estigui sana i protegida.

COM A UN SPA

Amb els darrers avenços en cura dermatològica, Dove ha creat la seva nova línia DermaSpa, una sèrie de productes corporals tan avançats com els que pots trobar a un institut de bellesa. Descobreix-la i converteix el teu bany en un autèntic spa.



NETEJA I PROTECCIÓ

Els nadons amb pell atòpica necessiten productes que respectin les seves necessitats, com les tovalloletes Salustar. Sense perfums ni parabens i no blanquejades amb clor, netegen i protegeixen les pells més delicades.





Ara estalvia i demà també.

CAMPIONS DE L'ESTALVI

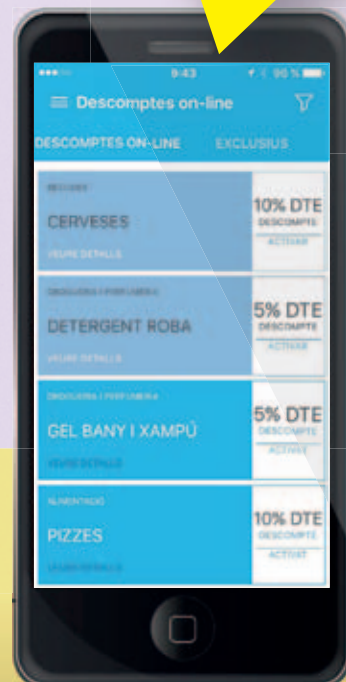
Activa cada setmana els teus descomptes exclusius a l'App de Caprabo

Consulta el teu estalvi i les ofertes disponibles a la teva botiga habitual

Comprova el que estalvies comprant a Caprabo, amb El Meu Comparador

Fins **175€*** d'estalvi anual

amb la teva Tageta Or



Descarrega l'App Caprabo gratis al teu smartphone



Si ja la tens **ACTUALITZA-LA**

nou disseny i millores



→ Escanea el código QR con tu smartphone para acceder a las stores de Android o Apple.

* Estalvi mig anual d'un Client Oro.

els 5 sentits de... Daniel Jordà*



OÏDA Diuen que el cruixit del pa ens pot donar molta informació. És veritat? I

tant, podem saber el temps i característiques de l'enfornat i si està ben cuit o no.

VISTA Quins detalls visuals hem de tenir en compte a l'hora de comprar el pa? La crosta, el color del pa i la textura de la molla són tres punts que ens parlen molt sobre el pa.

A nivell visual, què és el més espectacular que has creat? Un dels més impactants que hem fet és el que portava alga espirulina i el seu color era blau, gairebé turquesa... Es va desenvolupar per a la Fundació Vall d'Hebron i es va fer per una bona causa: recollir fons per combatre el càncer d'ovari i conscienciar la població femenina de la importància de fer-se revisions periòdiques.

OLFACTE Una vegada tenim el pa a les mans, toca ensumar-lo. Aquest gest, sí que desperta els sentits... Quan agafo el pa entre les mans, enfonso el nas,oloro l'acidesa, el grau d'humitat. Aquest és el final de tot el procés.

Quan ensumes un pa acabat de fer, saps si estarà bo? Jo sí (riu per sota el nas...). A l'obrador estem constantment tastant pans, i amb l'olfacte ja estem entrenats per tenir pistes si tenim o no un bon pa entre mans.

TACTE Quines textures creus que els agrada més als teus clients? Els meus clients són més de pans tous. A vegades el client busca masses humides que aguantin més temps i permetin gaudir d'un pa artesà.

I als cuiners amb estrelles que posen els teus pans a les seves taules? Tot i que depèn del restaurant, normalment m'agrada elaborar un pa pensat per acompanyar, que no sigui massa estrident i deixi el protagonisme a les propostes gastronòmiques de cada xef.

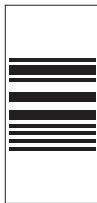
GUST Fer una pessigada a un pa acabat de fer és un dels millors plaers d'aquesta vida. Saps que fas feliç a molta gent? Sí ho sé, i aquesta és una de les parts més gratificants de la meua professió.

A més dels pans clàssics, fas pans d'autor, de festa... Em pots destacar un que t'agradi pel seu gust? Actualment tenim a la botiga un pa de galeta OREO que té molt d'èxit perquè en menjar-lo et fa remuntar a la infantesa, pel seu xut de cacau. Cada setmana m'agrada sorprendre els meus clients amb una nova varietat...

* Fill i nét de forners, Daniel Jordà ha sabut fusionar la creativitat de la carrera que va estudiar, Belles Arts, amb l'ofici après a l'obrador familiar. Els seus innovadors maridatges, la recerca de nous ingredients i l'ús de tècniques de l'Alta Gastronomia l'han convertit en un forner de referència dins el sector, tant a nivell nacional com internacional. Entre els seus clients hi ha públic del carrer i xefs amb estrelles Michelin. Més informació: panescreativos.com.

CALOR
+
CHAPUZÓN
+
CHUFI
=
SABE A VERANO





*Borgees
Que bo que és!*