



amb EROSKI



Nº 335 / ANY XL
2 EUROS

Sabor

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

**Amb les nostres
marques pròpies...**

**Un menú de
tardor exquisit**

Cuina fàcil

**Idees amb tonyina
en conserva**

Cuina amb nens

**Sopes originals
i delicioses**



Posa color a la tardor



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

¿Quieres llevarte
un tarro de Galletas Milka?
¡Compra tu variedad favorita, sube la foto a  y suerte!



Promoción válida en territorio Español hasta fin de existencias.
Bases promocionales en: www.facebook.com/Milka.es/

Milka



Edició 335
Tardor 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: Montse Barrachina, Ana Blanca, Olivia Majó, Martina Rodríguez i Iris Osorio (correctora)

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

Feliç Comparador!

Els dies cada cop són més curts, deixem enrere l'estiu, la calor, les vacances... És el moment de tornar a la rutina, d'omplir la nevera, de tornar a la feina i a l'escola... La tardor no és una època fàcil i des d'aquestes pàgines et volem donar un cop de mà perquè no sigui tan dura.

Hem preparat un reportatge molt complet sobre la dieta Pantone, amb receptes que ompliran la teva taula de color i t'animaran. Si necessites escalfar-te, a la secció de cuina amb nens t'expliquem com fer unes delicioses sopes. A més, si et preocupa la butxaca no et perdis les idees suggeridores que hem preparat per a tu amb les nostres marques pròpies.

Parlant d'estalvi, recorda que a Caprabo t'ofereix El Comparador, un servei pensat per estalviar-te temps i diners. En passar per caixa t'informem de quant t'has estalviat

respecte a la competència i, si no som més barats, et tornem la diferència amb un cupó de descompte.

D'altra banda, si ets dels que sempre van amb presses, pots guanyar temps comprant a través de l'app Capraboacasa. Des del teu telèfon mòbil accediràs còmodament a un ampli assortiment de productes i promocions.

Et convidem a provar la qualitat i la frescor de tots els productes de proximitat que trobaràs durant aquesta temporada a les nostres botigues. Si els proves, segur que t'encantaran. Bona tardor!



Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING



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



39



31



45

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

NOSALTRES: CAPRABO

- 77 NOTÍCIES
- 78 NOVETATS

●○○ DIA A DIA

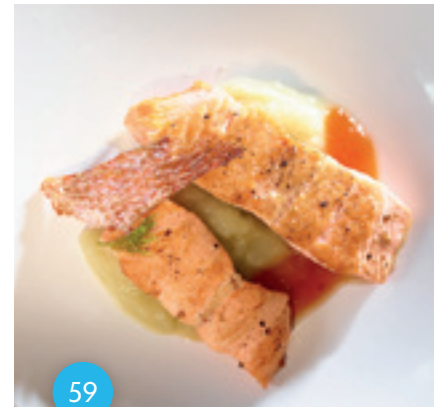
- 20 **El meu sabor** Casolà, sensible i entranyable, l'actor Joan Pera és un apassionat de la seva feina, de les persones i de la cuina.
- 24 **Cuinar amb nens** Als més petits els encanta la sopa. És la preparació ideal perquè mengin els aliments que normalment no els agraden.
- 27 **Joves** Prova de fer unes delicioses aletes de pollastre amb gingebre. Per llepar-se'n els dits!

- 28 **Receptes saludables** Els experts coincideixen a dir que la dieta actual té un excés de proteïnes d'origen animal. T'ajudem a incloure les proteïnes vegetals al menú.
- 32 **Sa i de tupper** Un deliciós filet de porc amb samfaina per menjar fora de casa.
- 34 **Lector Sabor...** Un dels nostres lectors ens explica el seu plat preferit.
- 36 **Entrepans creatius** Amb tofu, bròquil i filet de gall dindi pots preparar un entrepà molt original.
- 37 **Especial llegums** T'expliquem com preparar una lasanya amb pasta de pèsols, menta i suc de llima.
- 38 **Cuina fàcil** Exquisides receptes fetes amb tonyina en conserva.

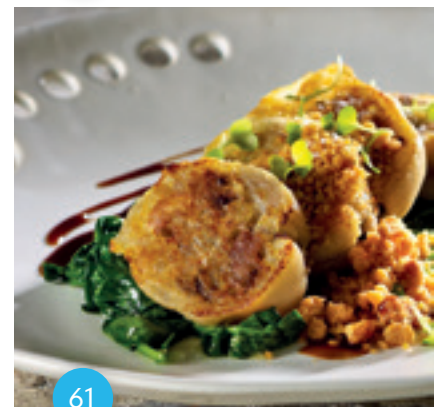




52



59



61

- 40 **La compra més intel·ligent** Les nostres marques pròpies ofereixen gran qualitat a un preu inigualable.
- 44 **Avui tenim...** El pop i el conill són dos ingredients molt nutritius i versàtils.



69

●●○ DIES ESPECIALS

- 48 **De temporada** Sabies que, segons el color, els aliments tenen diferents propietats per a la salut? T'expliquem quines són i et proposem receptes per aprofitar-ne al màxim els beneficis.
- 56 **Idees dolces** Els panellets són un clàssic del dia de Tots Sants.
- 58 **Recepta de proximitat** Avui et fem una proposta ideal per sorprendre el paladar: salmó fresc amb mermelada d'albercoc.
- 60 **Tradicional o reinventada** Et presentem dues maneres diferents de preparar uns deliciosos peus de porc que segur que captivaran els teus convidats.

- 62 **Sabor del món** Amb uns paisatges espectaculars i una població molt hospitalària, les Filipines són tot un paradís per descobrir.

●●● TENDÈNCIES

- 66 **Gastronomia i disseny** Al restaurant FOGO pots gaudir de l'exuberant i desconeguda gastronomia brasilera.
- 68 **Còctel & gourmet** Et presentem dos còctels ideals per a aquesta tardor.
- 70 **Beure** Els aperitius, amb aire nou o tradicional, tornen amb força.
- 74 **Benestar** Apte per a totes les edats, el ioga aporta nombrosos beneficis per a la salut física i mental.

PRIMERS I ENTRANTS

Albergínies farcides de tonyina	39
Amanida de quinoa	31
Cassoletes de pollastre al curri	52
Crema verda cítrica amb tofu saltat	51
Entrepà oriental	36
Fideus a la cassola	21
Guisat de llenties amb soja verda i arròs	31
Hummus de remolatxa i pebrot	50
Lasanya de pasta amb pèsols i mozzarella	37
Sopa de blat de moro i formatge	26
Sopa de patates i julivert	25
Tagliatelle amb salsa de bolets	42
Timbal de pebrot amb formatge de cabra	43

SEGONS

Aletes de pollastre amb gíngebre	27
Bacallà al pil-pil amb ou escaldat	43
Croquetes de conill i moniato	47



32



21

Filet de porc amb samfaina	32
Peus de porc guisats amb espinacs	60
Picadinho (guisat de filet amb verdures)	67
Pop adobat a la planxa	45
Quiche de tonyina i samfaina	38
Rotlles de peus de porc amb espinacs	61
Salmó amb mermelada d'albercoc	59
Salmó amb risotto de carbassa	53

POSTRES I BEGUDES

Cogombre freeze	69
Cupcakes de cheesecake i nabius	54
Pa de pessic amb dues xocolates i gards	43
Panellets de moniato i ametlla	57
Pastís de iuca	64
Pastís Tatin de poma	34
Ponx aromàtic	68

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

Agraïments

 menja sa
www.menjasa.es

 V&B PORCELLANA BLANCA
www.vbestudi.com

 habitat®
www.habitat.net/es

 natura
www.naturaselection.com

 acmehosteleria
www.acmehosteleria.com

NOVES VINAGRETES

Delissimo's



Que bo que és!

Converteix les teves receptes en creacions úniques,
amb les noves vinagretes Delissimo's

el nostre menú...

Per als amants del formatge

La majoria de formatges, excepte els que són molt secs o forts, van bé amb vins blancs. Aquest chardonnay amb una criança parcial en bóta és dens en boca, fruter i refrescant, amb unes notes cremoses que harmonitzen molt bé amb els formatges.



26 Sopa de blat de moro i formatge



54 Cupcakes de cheesecake i nabius



47 Croquetes de conill i moniato

ATRIUM
Bodegas Torres.
DO Penedès.
100% chardonnay



43 Timbal de pebrot amb formatge de cabra



67 Picadinho



68 Ponx aromàtic

Per entrar en calor

Un Rioja criança serà el company perfecte d'un bacallà una mica contundent. A més, els tanins rodons van molt bé amb la xocolata. Si en moda parlem de fons d'armari, aquest vi equival a un bon fons de celler.



25 Sopa de patates i julivert



31 Guisat de llenties amb soja verda i arròs



43 Bacallà al pil-pil amb ou escaldat



43 Pa de pessic amb dues xocolates i gerdos

VIÑA SALCEDA CRIANZA.
Bodega Viña Salceda.
DOQ Rioja.
Ull de llebre, carinyena i graciàno



NUEVO

Pascual
Bi frutas

zero

**SI TE GUSTA,
TE GUSTA**

**CON TODO EL SABOR
DE SIEMPRE
SIN AZÚCAR AÑADIDO***



ZEROLÍMITES

*CONTIENE AZÚCARES NATURALMENTE PRESENTES

Per a una escapada al camp

Un vi divertit i sense complexos, per als amants dels rosats llaminers. Cada any canvia d'etiqueta. Enguany presenta una flor amb una silueta de copa, que transmet perfectament l'elegància informal que el caracteritza.



36 Entrepà oriental



38 Quiche de tonyina i samfaina



27 Aletes de pollastre amb gingebre



34 Pastís Tatin de poma

HOMENATGE ROSAT
Bodegas Marco Real.
DO Navarra.
100 % garnatxa



Verd, com m'agrades!

Un cava amb 15 mesos de criança, molt adequat per dur a taula des de l'aperitiu. Té un caràcter refrescant, que acompanya perfectament els tons melosos dels peus de porc, i un carbònic fi, que fa que sigui molt digestiu.



51 Crema verda cítrica amb tofu saltat



37 Lasanya de pasta amb pèsols i mozzarella



60 Peus de porc guisats amb espinacs



64 Pastís de iuca

MONT MARÇAL BRUT NATURE RESERVA
Mont Marçal Vinícola.
DO Cava.
Macabeu, xarel·lo i chardonnay



Un diumenge amb la família

Un clàssic que acaba de renovar la imatge. Té caràcter, però presenta una boca suau i fàcil de beure. Els 10 mesos d'envelliment en roure li aporten complexitat. Un vi per a qualsevol ocasió i amb una bona relació qualitat-preu.



50 Hummus de remolatxa i pebrot



21 Fideus a la cassola



32 Filet de porc amb samfaina



57 Panellets de moniato i ametlles

GOTIM BRU NEGRE
Castell del Remei.
DO Costers del Segre.
Ull de llebre, cabernet sauvignon, merlot, garnatxa i syrah





al Vapor

Deliciosas Verduras
listas en **3** minutos



"De las recetas me quedo con la rapidez de preparación y comodidad de las 2 bolsitas individuales"

Consumidor CAPRABO HISPANITAT, TERRRASA

"El toque de aceite y sal le dan a las recetas un sabor muy intenso"

Consumidor CAPRABO L'ILLA, BARCELONA

Pruébalo
GRATIS

Sube tu ticket a www.gratisalvapor.com
y te devolvemos el importe íntegro

“ A la prehistòria menjaven el que tenien a prop, allò que ara anomenem aliments de proximitat. ”

La dieta de l'home prehistòric

L'alimentació del primat humà ha anat variant al llarg del temps. Fa uns 2,8 milions d'anys, quan sorgeix el nostre gènere, *Homo*, érem vegetarians, però després ens vam tornar omnívors. A la prehistòria la ingesta de plantes, arrels, fruits, tiges, flors i fulles era sistemàtica; ja al Paleolític, l'evolució de la tecnologia i el descobriment del foc van afavorir la caça i el consum de carn. Més tard, amb les cultures neolítiques, es van aprendre els secrets de la fermentació i de molts altres processos de transformació dels productes. Així van aparèixer el pa, la cervesa, el vi, etc.

La fabricació d'artefactes ens va permetre desenvolupar tècniques i mètodes per obtenir la biomassa animal i treure més profit de la fauna. D'aquesta manera vam poder aprofitar el moll de l'os i practicar el fet de gorrejar.

Les eines, tant de pedra com de fusta (pals, cavadores...), també ens van permetre accedir al subsòl i desenterrar bulbs i arrels, o accedir als diferents refugis dels insectes (formigues...).

Fins a arribar a aquest punt, i durant centenars de milers d'anys, el gènere *Homo*, constituït per un gran nombre d'espècies, es va haver

d'adaptar menjant vegetals i carns, com tots els omnívors. Tot i que vam començar sent frugívors i folívors, és a dir, bàsicament ens alimentàvem de fruits i fulles, també consumíem insectes i d'altres espècimens del món animal, com ara el peix.

A la prehistòria menjaven el que tenien a prop, és a dir, allò que ara anomenem aliments de proximitat, i els preparaven de manera molt senzilla, poc processats, molt sans. Per poder gaudir d'aquesta cuina us proposem *Pàleo receptes. La dieta dels nostres orígens per a una vida saludable*, un llibre del qual sóc coautor juntament amb la periodista Cinta S. Bellmunt, on presentem 60 plats inspirats en allò que es menjava a la prehistòria, però adaptats als gustos actuals. Una manera divertida de descobrir com eren els nostres avantpassats a través de la gastronomia més exquisida i original. Evidentment, les receptes són inventades. Ara bé, sabem amb certesa de què s'alimentaven i els aliments que fem servir estan tots documentats. Cal tenir en compte que a la prehistòria menjaven quan tenien gana o quan tenien aliments. No existia el concepte actual de tres o quatre àpats al dia. Ho feien de qualsevol manera.

Eudald Carbonell

Arqueòleg, director general de la Fundació Atapuerca, investigador de l'Institut Català de Paleoecologia Humana i Evolució Social (IPHES) i catedràtic de Prehistòria de la Universitat Rovira i Virgili (URV).



FOTOGRAFIA: JOAN CABACÉS

NOU

ColaCao[®] SHAKE



Apte Microones

agenda

OKTOBERFEST DE CALELLA

1-22 D'OCTUBRE

La 29a edició del festival Oktoberfest arriba a Calella i promet, com cada any, **diversió, música i gastronomia**. Allò que va començar com un esdeveniment exclusivament alemany, emulant el festival de Munic, ha passat a tenir participants de més de 10 països. Aquest any espera reunir 2.500 músics de bandes internacionals i un gran nombre de participants.

GANXOTAPES A SANT FELIU DE GUÍXOLS

DEL 21 D'OCTUBRE AL 20 DE NOVEMBRE

L'Ajuntament de Sant Feliu de Guíxols posa en marxa aquest any la coneguda Ruta de la Ganxotapa. Els més de 20 establiments participants oferiran la seva **tapa estrella i una beguda per 2,50 €**. Aquesta edició inclourà novament un concurs de fotografia a les xarxes socials per a la tapa més popular i un jurat anònim premiarà la millor Ganxotapa.

FIRA DE LA TRUFA A ORÍSAIN

10-11 DE DESEMBRE

La Fira de la Trufa d'Orísoain (Navarra) té com a objectiu reconèixer el valor d'aquest preuat ingredient i dinamitzar la comarca navarresa de la Valdorba. Entre altres actes, se celebrarà una demostració de **recollida de trufes amb gossos i un concurs de pintxos**. Els participants podran assaborir diferents menús trufats.

alimentació

Hàbits alimentaris a debat

El Dr. Gregorio Varela-Moreiras, president de la Fundació Espanyola de la Nutrició (FEN) i un dels experts més importants del nostre país en aquest àmbit, ha participat en una recerca per valorar els hàbits alimentaris dels espanyols. L'objectiu d'aquest estudi és oferir recomanacions adaptades a les necessitats i l'estil de vida actuals.

El Dr. Varela destaca la varietat més àmplia d'aliments que tenim al nostre abast, però alerta sobre la mala elecció a l'hora d'omplir el cistell de la compra i adverteix sobre l'excés de consum de proteïnes.

conscienciació

Aprofites el menjar que et sobra?

El costum d'aprofitar les sobres es va perdent, **sobretot entre els joves de 25 a 34 anys**. Així ho indica un estudi de l'AECOC (Associació d'Empreses de Gran Consum). Només un 15 % dels consumidors assegura que no malbarata i el 70 % ho fa perquè no calcula bé, no coneix la diferència entre data de caducitat i de consum preferent o no sap com aprofitar les sobres.



benestar

Tres raons per no oblidar-te de l'aigua

Tots sabem que és molt important consumir aigua al llarg del dia (aproximadament 2 litres). Tanmateix, pocs bevem la quantitat adequada, normalment ens quedem per sota i només en bevem quan sentim molta set, moment en què el cos ja ens està enviant el missatge que està deshidratat. Et donem tres raons per beure més aigua. No són les úniques, però representen un bon començament: **la manca d'aigua augmenta la sensació de cansament**, cosa que provoca reaccions més lentes i manca de reflexos; el 70 % del teixit del cervell és aigua i, quan en falta, el cervell se sent més estressat; finalment, si estàs intentant perdre pes, beure aigua accelera el metabolisme i ajuda a sentir-se més satisfet.

LLIBRES

Smoothies ; Los mejores zumos depurativos!

48 pàgines, Grijalbo. Preu: 9,90 €

.....
Els smoothies van començar sent uns batuts que només coneixien els foodies i **han anat guanyant adeptes gràcies a la seva nutritiva combinació de verdures, fruites, herbes, llavors i llet**. D'una manera molt visual, Irina Pawasar ofereix en aquest llibre un bon receptari per preparar aquests batuts saludables.



consells

La mel, molt més que un edulcorant

A més de tenir un gust deliciós, la mel és una font d'energia excel·lent. També la podem consumir quan ens costi dormir, ja que estimula la relaxació nocturna. Per les seves propietats antibacterianes, **prevé la infecció de ferides i estimula el sistema immunològic**. I si el nostre cos és sensible quan arriba l'època de més al·lèrgies, el consum de mel abans de la temporada alta pot contribuir al fet que s'adapti millor a una alta quantitat de pol·len. Això sí, no convé que els nens menors de 12 mesos en prenguin.



salut

Oli i fruita seca, aliats de la bàscula

Determinats aliments no gaudeixen de gaire bona fama a l'hora d'incloure'ls en una dieta per perdre pes. És el cas de l'oli i la fruita seca. Per l'alt contingut de greixos que presenten, se'ls considera enemics de la bàscula. Però això no és en absolut cert. Segons afirmen investigadors de l'Hospital Clínic de Barcelona, **les persones que segueixen una dieta rica en greixos "bons" o monoinsaturats, presents en aquests dos productes, perden pes més fàcilment** que els que fan una dieta baixa en aquests greixos. El debat sobre el consum de greixos segueix d'actualitat però, amb mesura i sentit comú, l'or líquid i la fruita seca són, i seran, sinònims d'una alimentació saludable.

xarxes socials

Ja pots enviar paelles per WhatsApp



Fa temps que els amants de la paella ho reclamaven. Una iniciativa impulsada a Change.org **va recollir signatures per incloure l'emoticona de la paella als xats de WhatsApp i Facebook**. Fins ara, els plats més representatius de la gastronomia italiana, japonesa o de fast food tenien els seus ambaixadors al xat i la xarxa social, però ni rastre de la gastronomia espanyola. Amb aquesta nova incorporació, el Consorci Unicode, encarregat d'actualitzar les emoticones, dóna la benvinguda als plats tradicionals espanyols. Qui sap si no veurem properament el gaspatxo!

bellesa

Una mirada sense ulleres

L'aparició d'ulleres pot ser deguda a factors genètics, als hàbits alimentaris o al fet de descansar poc o malament. La cosmètica ofereix productes específics per a aquesta zona, però també podem **reforçar l'efecte d'aquestes cremes i gels amb remeis casolans**.



Les rodanxes de cogombre i patata congelades, així com les compreses de camamilla, en són un bon exemple. Per potenciar-ne l'efecte, cal aplicar-les mentre estem estirats amb les cames alçades, per millorar la circulació, i deixar-les actuar 10 minuts.

NÚMEROS

90%

dels espanyols **sopa** veient la televisió.

7,8kg

de formatge consumeix de mitjana cada espanyol a l'any.

62%

dels espanyols reconeix que no **gaudeix** quan menja.

CURIOSITATS

Hi ha un truc molt fàcil i ràpid per saber si un ou està fresc i si és apte per al consum. Només cal que omplis un got d'aigua i observis en quina posició queda l'ou:

• **MOLT FRESC**
L'ou es queda al fons i adopta una posició horitzontal.

• **FRESC, AMB 1 SETMANA**
L'ou segueix al fons, però s'aixeca lleugerament d'un costat.

• **CONSUM IMMINENT**
Es mou sobre un extrem, mentre l'altre comença a surar.

• **NO ES RECOMANA EL CONSUM**
L'ou sura a l'aigua.



La parella perfecta

Aquestes tres combinacions de sabors són ideals per gaudir durant la temporada de tardor. Tasta-les!

100 % DE SANLÚCAR

Vi blanc molt sec, envellit durant quatre anys amb el sistema de criadores i solera. Perfecta harmonia amb aliments de tocs salins com el pernil.

LA MILLOR SITUACIÓ

Una proposta ideal per meditar o buscar inspiració.

MANÇANILLA
LA GUITA



PERNIL
GRAN RESERVA
RAZA DUROC
LA HOGUERA



SABORS CATALANS

Solà recull la tradició centenària de la millor llonganissa produïda a Vic. És la parella ideal per a un vi afruitat, que entra fàcil però amb bona potència.

VI CAP DE RUC
GARNATXA.
DO MONTSANT



LLONGANISSA
DE PAGÈS
SOLÀ

LA MILLOR SITUACIÓ

Moment futbol: cal celebrar que la lliga comença de nou.



UNA GRAN TROBADA

El verdiell és símbol dels vins blancs lleugers i afruitats. El Blume és molt fàcil de beure i és excel·lent per acompanyar formatges suaus i cremes de formatge.

LA MILLOR SITUACIÓ

Xerrada animada entre amigues i... homes, fora!

VI BLUME
VERDEJO.
DO RUEDA



CREMA
DE FORMATGE
PHILADELPHIA
ORIGINAL





El kiwi, salud y sabor en tus platos

Llevar una vida sana es fundamental para cuidar nuestro organismo: practicar más deporte, tomar productos saludables y sin grasas saturadas, dejar de fumar, evitar el estrés... Y septiembre, con la vuelta a la rutina, puede ser el momento ideal para que toda la familia retome hábitos tan saludables como una dieta sana y equilibrada. En ella, la fruta es indispensable por ser fuente natural de agua, fibra, vitaminas y minerales esenciales.

Se recomienda consumir un mínimo de 3 raciones de fruta al día y promover su consumo desde la infancia

Los niños comen más o menos fruta en función de la que ven consumir en casa, y sus hábitos alimentarios influyen decisivamente en los que se siguen durante la edad adulta. Comer en familia, preparar juntos platos con fruta o tener cerca alguna pieza ayuda a los más pequeños a tomarla regularmente de forma natural y divertida.

Kiwi Zespri Green

El kiwi es uno de los alimentos que no pueden faltar en tu cesta de la compra. Su alto contenido en vitaminas, minerales, antioxidantes y otros nutrientes esenciales contribuye positivamente a nuestra salud. Además, **se encuentra entre las frutas con mayor contenido en fibra alimentaria, que mejora el estreñimiento y favorece el tránsito intestinal.** Y la variedad Green de Zespri, la de color verde, es la que contiene mayor cantidad (3g/100g). También tiene actinidina, una enzima única en el kiwi, que descompone las proteínas y puede favorecer la digestión de comidas ricas en proteínas (carnes, pescados, lácteos).

Esta propiedad de la actinidina también proporciona al kiwi curiosas aplicaciones en la cocina, como en marinados de carne o pescado, ya que contribuye a ablandar estos alimentos y a hacerlos más tiernos, como en esta saludable y deliciosa receta de lomo marinado con kiwi Zespri Green.

Síguenos en:   

Puedes encontrar más información y recetas en: www.zespri.es

Lomo con marinada de kiwi Green



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 g de lomo de cerdo cortado a filetes para plancha

PARA LA MARINADA:

- 4 kiwis Zespri Green
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- Sal
- Pimienta negra

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	316,1 kcal
Proteínas	72,2 g
Grasas	17,7 g
Hidratos de carbono	18 g
Fibra	3,2 g
Vitamina C	85,2 mg

OBSERVACIONES

Una vez el lomo esté cocido, puedes añadir el resto de marinada en la sartén para que reduzca ligeramente y se convierta en la salsa de acompañamiento.

ELABORACIÓN

1. Pela los kiwis y con la ayuda de un brazo triturador, tritúralos juntamente con los dientes de ajo pelados, la salsa de soja, la pimienta negra, el azúcar moreno, la sal y el aceite de oliva virgen extra.
2. Pon los filetes de lomo en un recipiente, mézclalos con la marinada y déjalo reposar durante 30 minutos.
3. Escurre el lomo de la marinada y cuece a la plancha a fuego suave para que no caramelice el kiwi en exceso.

EN EL SEU MILLOR MOMENT

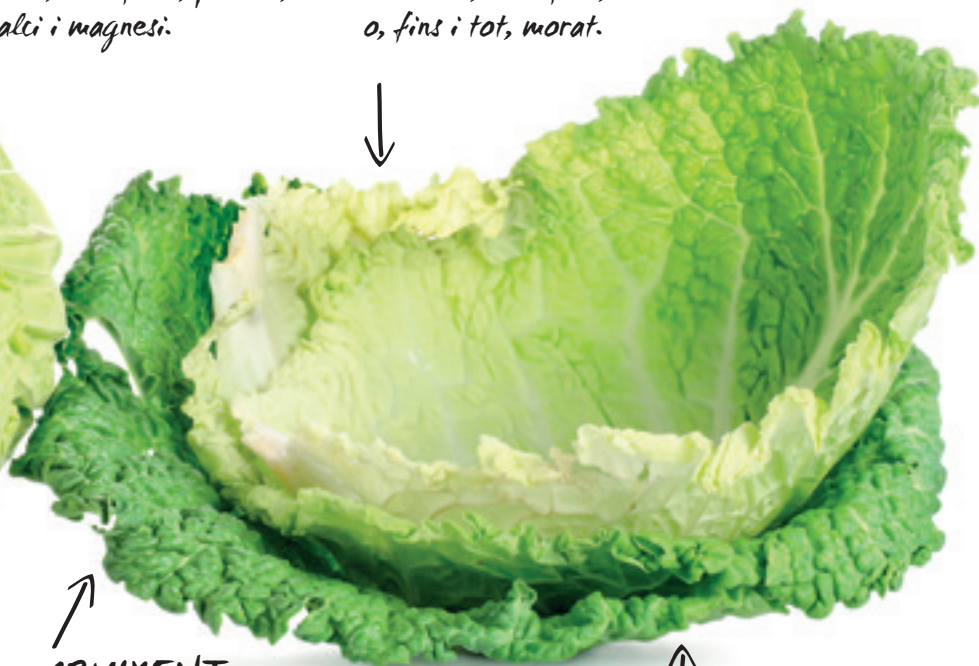


L'arribada de la tardor suposa el retrobament amb uns aliments que aporten calidesa als sentits quan comença a fer fred. Cols, moniatos, codonys, peres, pomes i canyella ens esperen aquesta temporada.



COL: té més vitamina C que la taronja i aporta fibra, àcid fòlic, potassi, calci i magnesi.

VERDA: les fulles són de colors diferents, com verd clar, verd fosc, blanc o, fins i tot, morat.



CRUA: si no volem perdre'n bona part dels nutrients, aquesta és la millor manera de consumir-la.



CRUIXENT: per mantenir-ne la textura, convé submergir-la en aigua bullent durant 5 o 6 minuts.



LLEUGERA: té propietats depuratives que la fan ideal per aprimar-se després de l'estiu.



MEDICINAL: protegeix els músculs, els ossos i el sistema nerviós, i prevé el càncer.

PRODUCTES de TEMPORADA
set. • oct. • nov.

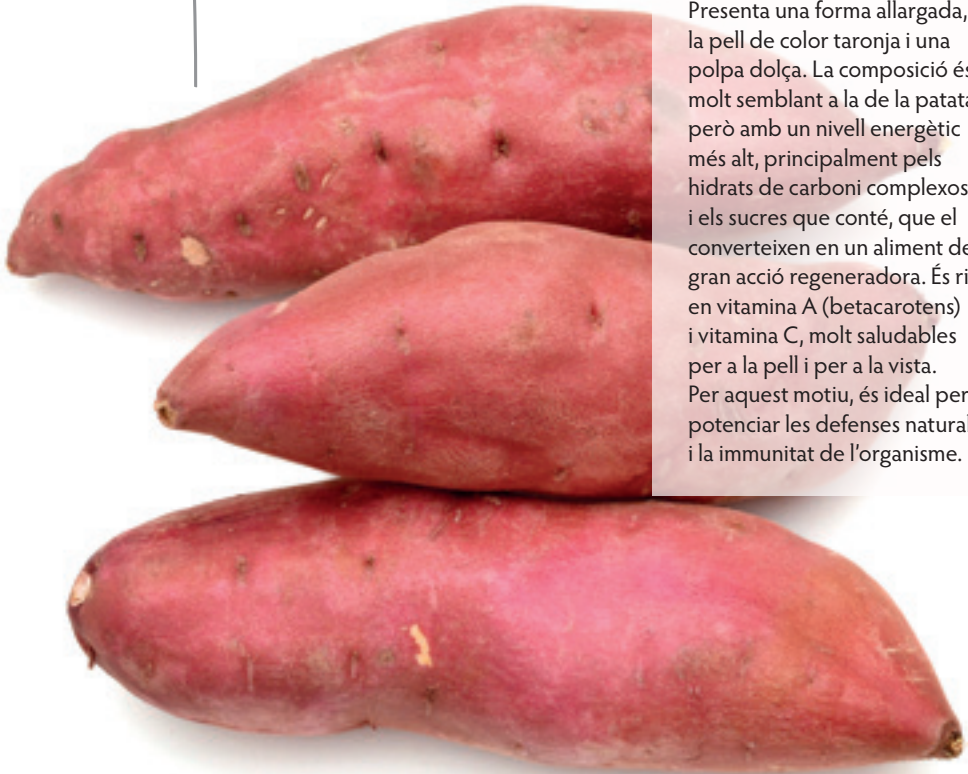
VERDURES Albergínia • Api • Carbassa • Carxofa • Col • Col de Brussel·les • Coliflor • Creixen • Endívia • Espinacs • Moniato • Mongetes verdes • Naps
FRUITES Alvocat • Aranja • Caqui • Codony • Dàtil • Kiwi • Llimona • Magrana • Mandarina • Pera • Plàtan • Poma • Raim • Xirimoia
CARNS I PEIXOS Ànec • Guatlla • Congre • Sardina • Sorell • Tonyina



MOLT MÉS QUE SABOR

La canyella és una espècia amb grans propietats curatives. Està indicada per a la diabetis i per a les malalties respiratòries i de l'aparell circulatori.

DOLÇ I MOLT ENERGÈTIC



L'origen del moniato és molt confús: sembla que prové de Sud-amèrica, entre el nord del Perú i el sud de l'Equador. Presenta una forma allargada, la pell de color taronja i una polpa dolça. La composició és molt semblant a la de la patata, però amb un nivell energètic més alt, principalment pels hidrats de carboni complexos i els sucres que conté, que el converteixen en un aliment de gran acció regeneradora. És ric en vitamina A (betacarotens) i vitamina C, molt saludables per a la pell i per a la vista. Per aquest motiu, és ideal per potenciar les defenses naturals i la immunitat de l'organisme.

MONIATOS

El seu gust característic encaixa tant amb plats dolços com salats. La millor manera de consumir-los és cuits al forn, però també es poden preparar freds, en puré, mermelada, pastissos, galetes... Són un acompanyament excel·lent per a la carn de porc i l'aviram, i combinen bé amb la mel, la canyella, el coco i la nou moscada. A casa, si s'emmagatzemen en un lloc fresc, sec, fosc i ben airejat, sense embolicar, es conserven durant una setmana. Al nostre país és tradició assaborir-los juntament amb castanyes per Tots Sants.



A diferència de la majoria de fruites, **el codony no es menja cru**, sinó cuit, confitat, en mermelada... i és boníssim. Pels minerals que conté, és efectiu contra la tos i l'afta. L'alt contingut en potassi ajuda a combatre les rambes.



Refreshant, saborosa i molt rica en aigua, **la pera** és una fruita molt depurativa i ajuda a eliminar toxines. Regula la funció intestinal i **contribueix a fer una bona digestió**. També ajuda a eliminar l'excés de colesterol.



Sana i digestiva, **la poma** és coneguda com una font destacada de fibra. Pot actuar com a aliment astringent o laxant segons la manera com la consumim. La seva aportació de sucres augmenta les capacitats cognitives.

el meu sabor

Joan Pera

L'actor ens rep a casa seva, des de la qual contempla el mar, cuida el petit hort i s'envolta de la família.

Text Montse Barrachina Fotografia Santi Medina

M'agrada interpretar els personatges amb els quals em trobo a gust de la manera com sóc.

Casolà, sensible i entranyable. En Joan Pera és un apassionat de la seva feina i de les persones. Se sent orgullós de la relació de complicitat que ha aconseguit establir amb el públic al llarg de la seva carrera. Aquesta tardor, segueix de gira amb *L'avar*, de Molière, una sàtira moral en la qual dóna vida al personatge d'Harpagon.

Tot i que és una comèdia, *L'avar* ha suposat per a tu un canvi de registre interpretatiu. Com t'has trobat en aquesta nova feina?

Vaig agafar-la amb molta por perquè pensava que seria més difícil d'acceptar per al meu públic. Em va sorprendre molt veure que la gent s'ho passava molt bé, sense que la comèdia fos per riure. I, a més, com a actor em vaig trobar amb uns paràmetres que no experimentava des de fa temps.

Quina ha estat la dificultat més gran?

Als clàssics no hi ha una frase que es digui perquè sí, si no hi ha teca. El meu repte era que el públic acceptés aquest teatre amb amabilitat, que entengués el text. És el gran mèrit dels clàssics.

Hi ha algun tret de la teva personalitat al personatge d'Harpagon?

No gaire... Jo sempre dic que m'agrada interpretar els personatges amb els quals em trobo a gust tal com sóc, que no m'obliguen a fer massa d'actor, a falsejar. Però aquí, malgrat que és un personatge desagradable, avariós, dèspota, que sempre vol manar... m'hi vaig trobar bé. Al final, fins i tot arriba a ser un personatge entranyable.

Algun cop has dit que no et veus fent un drama...

Quan surto a l'escenari la gent em reconeix com en Joan Pera i ja té un somriure als llavis, el riure a punt... No m'atreveixo >>>



RECEPTE: JOAN GURGUÍ; FOTOGRAFIA: JOAN CABACÉS; ESTILISME: ROSA BRAMONA

Fideus a la cassola



mitjana



1 a 3 €



60' +
repòs

INGREDIENTS PER A 4

• 100 g de salsitxes de porc • 100 g de costella de porc tallada • 100 g de conilla tallat • 1 ceba gran • ½ pebrot vermell • ½ pebrot verd • 150 ml de tomàquet triturat • 2 carxofes • 60 g de pèsols • 320 g de fideus perla (amb forat) • Pebre vermell dolç • 1 fulla de llorer • Oli d'oliva • Sal i pebre

Per a la picada

• 1 grapat d'ametlles • 1 gra d'all • Julivert • Safrà

PREPARACIÓ

1. Fes enrossir les carns a la cassola on cuinaràs els fideus amb una mica d'oli. Treu-les i reserva-les.

- 2.** Al mateix recipient, sofregeix a foc lent la ceba i els pebrots, tallats a daus. Passats 30 minuts, incorpora-hi el tomàquet triturat, la fulla de llorer, la sal, el pebre i el pebre vermell. Fes-ho coure fins que el tomàquet perdi humitat i afegeix-hi la carxofa pelada i tallada a daus.
- 3.** Mentrestant, prepara la picada triturant, amb un morter, tots els elements amb una mica d'oli d'oliva.
- 4.** Quan el sofregit estigui ben melós i enrossit, incorpora-hi els pèsols, els fideus i les carns reservades.
- 5.** Cobreix-ho generosament amb aigua i fes-ho coure uns 12 minuts, comptant a partir del moment en què arrenqui el bull. Passats uns 8 minuts, incorpora-hi la picada i segueix-ho cuinant.
- 6.** Passats els 12 minuts, treu la cassola del foc i cobreix-la amb un drap de cuina. Deixa-la reposar uns 6 minuts més. Serveix-ho.

M'encanten les persones. Sóc incapaç de no donar un somriure, de no dir hola o bon dia.

» a donar el salt cap a una situació dramàtica que, d'altra banda, a mi tampoc no m'agrada gaire.

La teva trajectòria professional està molt lligada a en Joan Capri. Què és el millor que et va ensenyar?

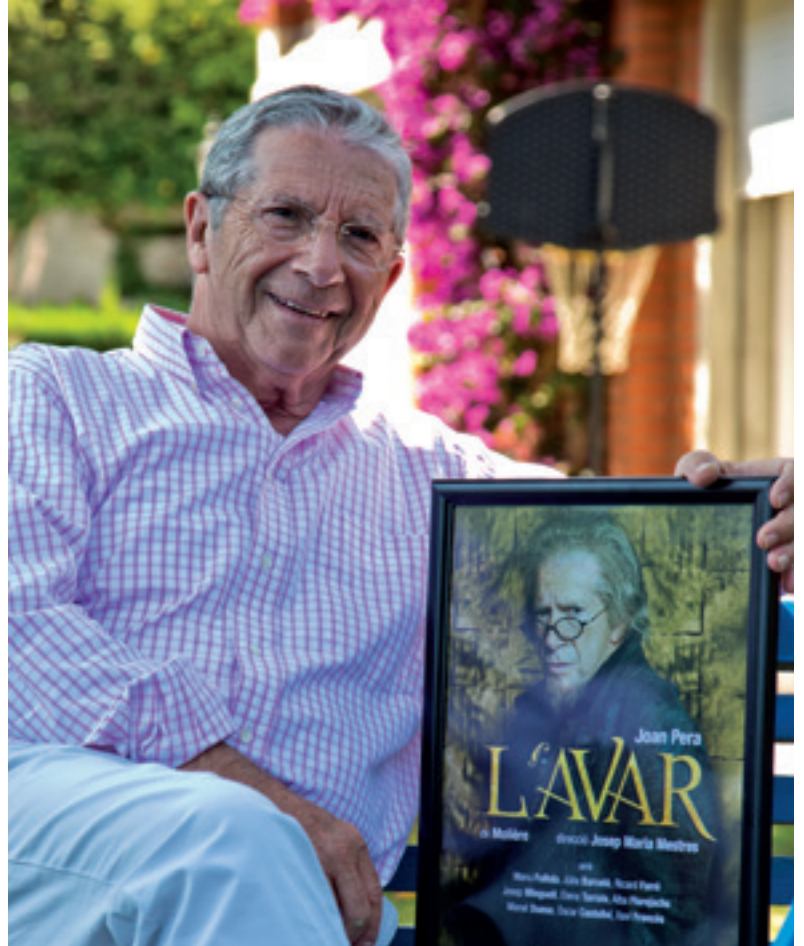
En certa mesura, és una mica el culpable del fet que jo no faci drama. Quan el vaig conèixer, en Capri era una figura catalana, un home amb un humor que trencava motlles, molt especial, molt proper, però mai no va explicar un acudit. Va crear un personatge molt nostre i això va establir una gran complicitat amb el públic que a mi m'encantava, tot i que ell era una persona molt seriosa, trista, amb paranoies..., una persona difícil...

I tu, com et defineixes?

Sóc enamoradís, m'encanten les persones. Sóc incapaç de no donar un somriure, de no dir hola o bon dia. Quan em pregunten què demano al nou any, responc: "Cordialitat." Perquè sempre tens una part difícil amb la qual lluites. De vegades diuen de mi: "És molt bona persona!" I ho diuen d'una manera frívola. És molt difícil ser bona persona, eh?

Una altra persona que t'ha marcat ha estat en Paco Morán...

En Paco era una bèstia de l'escenari, però també era molt difícil com a persona. Durant els 13 anys que vam conèixer, vam establir una relació molt maca, tot i que érem molt diferents. A en Paco li vaig donar una certa felicitat, perquè jo intentava posar cordialitat on ell tenia amargor, i això suavitzava molt les coses. Amb mi va tenir la generositat de treballar en escena d'igual a igual, i això no ho havia aconseguit ningú. Vam ser amics des del primer dia. Més que amics. Vivíem a prop i, malgrat que ell venia



a casa i marcava distàncies amb els meus fills petits, ells l'anomenaven "tiet Paco". De vegades jo li deia: "No vull res que sigui teu! Res! I ell responia "Jo encara en vull menys!" Mai no hi va haver cap fricció en escena, sortíem i tot fluïa.

Destaca'm una obra de la qual guardis un record especial.

Tinc un cert afecte per totes, però a *La jaula de las locas*, l'escena de la torrada és la millor que s'ha fet al teatre espanyol de tots els temps. Una escena preciosa en la qual reïem...!

Com era aquella escena?

Érem una parella homosexual, venien els pares de la núvia del seu fill i havíem de dissimular. Llavors, ell m'ensenyava com havia d'agafar la torrada, el cafè, com havia de posar el dit perquè no sortís cap amunt... Se'ns trencava la torrada... I jo em desesperava!

Quins projectes tens?

Serem de gira amb *L'avar* fins al Nadal i després faré un espectacle sobre els còmics de Shakespeare, dirigit per

Martí Torras. Al mig, tinc una pel·lícula extraordinària sobre els darrers anys de la vida de Pau Casals, dirigida per Manuel Hueriga. És com un premi que m'ha caigut del cel. He fet molt poc cinema i ara em contracten molt.

Amb sis fills, tots nois, com us heu organitzat a casa?

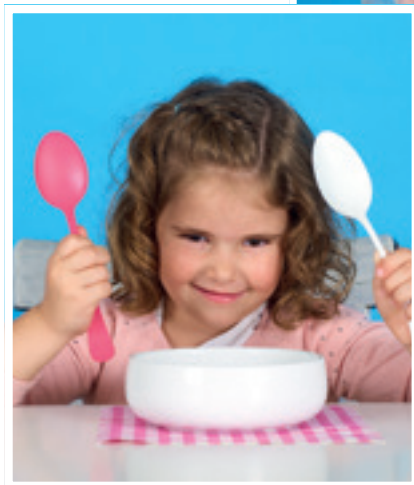
D'una manera pràctica... No ens hem estressat gaire. Sempre hem fet una vida molt normal. A casa no se celebrava mai cap èxit ni es parlava d'un fracàs. Perquè l'èxit podia distorsionar i el fracàs, també. Un cop a un dels meus fills li van preguntar per mi i va dir: "No, no el conec".

Quan tens convidats sempre fas fideus a la cassola. Què té d'especial aquest plat?

Des de fa 40 anys, cada dissabte preparo fideus. És l'únic que sé fer. M'agrada la cuina, però no sé cuinar. Els fideus els he anat guarnint fins al punt que el sofregit és tan espectacular que pràcticament sembla una samfaina. Tinc dos o tres petits secrets que estan molt bé. Queden poc caldosos, però molt saborosos.

CALOR
+
CHAPUZÓN
+
CHUFI.
=
SABE A VERANO





cuinar amb nens

Qui s'ha menjat la meva sopa?

Als nens els encanta la sopa. A més, és la preparació ideal perquè mengin els aliments que normalment se'ls resisteixen. Prova aquestes receptes, segur que les devoren!

Cuina Victoria Turmo **Fotografia** Joan Cabacés **Estilisme** Rosa Bramona
Nena Alba Sánchez (filla de l'Inma Sánchez, treballadora de Caprabo)

BOIS: VB ESTUDI

Sopa de patates i julivert



fàcil



1 a 3 €



1 h 10'

INGREDIENTS PER A 4

- 400 g de patates
- 1 branqueta de julivert
- 100 ml de nata líquida
- 1 culleradeta de nou moscada
- 1 branqueta de cibulet
- Sal i pebre negre molt

Per al brou de carn

- 1 pastanaga
- 1 api
- 1 tros de vedella
- 1 l d'aigua mineral
- Sal

ELABORACIÓ

1. Prepara el brou de carn. Renta la pastanaga i l'api, trosseja'ls i posa'ls en una olla amb aigua calenta salada i el tros de vedella. Deixa-ho coure tot a foc lent fins que es redueixi (uns 40 minuts).

De tant en tant, desescuma-ho, és a dir, retira les impureses de l'aigua del brou amb una escumadora. Passat el temps indicat, passa-ho per un colador. Reserva el tros de carn per a una altra preparació.

2. Pela les patates, talla-les i renta-les. Posa una cassola al foc, aboca-hi el brou de carn (uns 750 ml) i les patates. Renta el julivert, pica'l bé i incorpora'l a les patates. Deixa-ho bullir uns 30 minuts.

3. Passat el temps indicat, afegeix-hi la nata i passa-ho per la batedora. Condimenta-ho al gust amb sal, pebre i una mica de nou moscada. Retira-ho del foc.

4. Decora la sopa amb estrelles de pa torrat i cibulet picat. Serveix-ho.





Sopa de blat de moro i formatge



fàcil



1 a 3 €



55'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 ceba
- 1 tomàquet picat i pelat
- 450 g de blat de moro en gra
- 100 g de formatge manxec
- 1 branqueta de julivert
- Sal i pebre



Per al brou de pollastre

- 1 pastanaga
- 1 ceba
- 1 patata
- 2 fulles de col
- 4 aletes de pollastre

ELABORACIÓ

- 1.** Per fer el brou, escalfa l'aigua en una olla i, quan arrenqui el bull, posa-hi les verdures netes i les aletes de pollastre. Deixa-ho coure uns 35 minuts i cola-ho. Reserva la carn de les aletes per a una altra preparació
- 2.** Pela la ceba i pica-la finament. Posa dues cullerades de ceba

en una paella amb oli d'oliva i sofregeix-la a foc lent sense que s'enfosqueixi (si cal, incorpora-hi una mica d'aigua).

- 3.** Pela el tomàquet, pica'l ben fi i incorpora'l a la paella amb la ceba. Sofregeix tot el conjunt uns minuts i, tot seguit, afegeix-hi el blat de moro.
- 4.** Afegeix-hi el brou de pollastre, tapa l'olla i fes-ho coure 5 minuts més.
- 5.** Talla el formatge manxec a dauets.
- 6.** Serveix la sopa de blat de moro als plats i decora-la amb el formatge i una mica de julivert.

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!

joves

Per llepar-se'n els dits

Les aletes de pollastre són ideals per menjar amb les mans i escurar fins l'últim bocí de carn. Avui et proposem que els donis un toc diferent afegint-hi una mica de gíngebre. Segur que t'encantaran!

Aletes de pollastre amb gíngebre



fàcil



1 a 3 €



35' +
maceració

INGREDIENTS PER A 4

- 12 aletes de pollastre de corral

Per a l'amaniment

- 2 cullerades petites de pasta de gíngebre fresc ratllat
- Sal
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç

ELABORACIÓ

1. Neteja les aletes de pollastre sota l'aigua, eixuga-les bé i posales en un bol gran. Reserva-les.
2. Disposa el gíngebre ratllat, la sal, l'oli d'oliva i el pebre vermell dolç en un altre bol i barreja-ho bé. Incorpora l'amaniment al bol amb les aletes de pollastre reservades. Barreja-ho bé, tapa-ho amb paper film i deixa-ho macerar dues hores a la nevera.

3. Quan hagi passat el temps indicat, preescalfa el forn a 180 °C (escalfor a dalt i a baix). Prepara una safata de forn amb paper d'enfornar i vés posant les aletes de pollastre a la safata. Si sobra amaniment, afegeix-lo per sobre de les aletes de pollastre.
4. Enforna les aletes fins que tinguin un bonic color daurat. Treu-les del forn i serveix-les immediatament.

consell SALUT



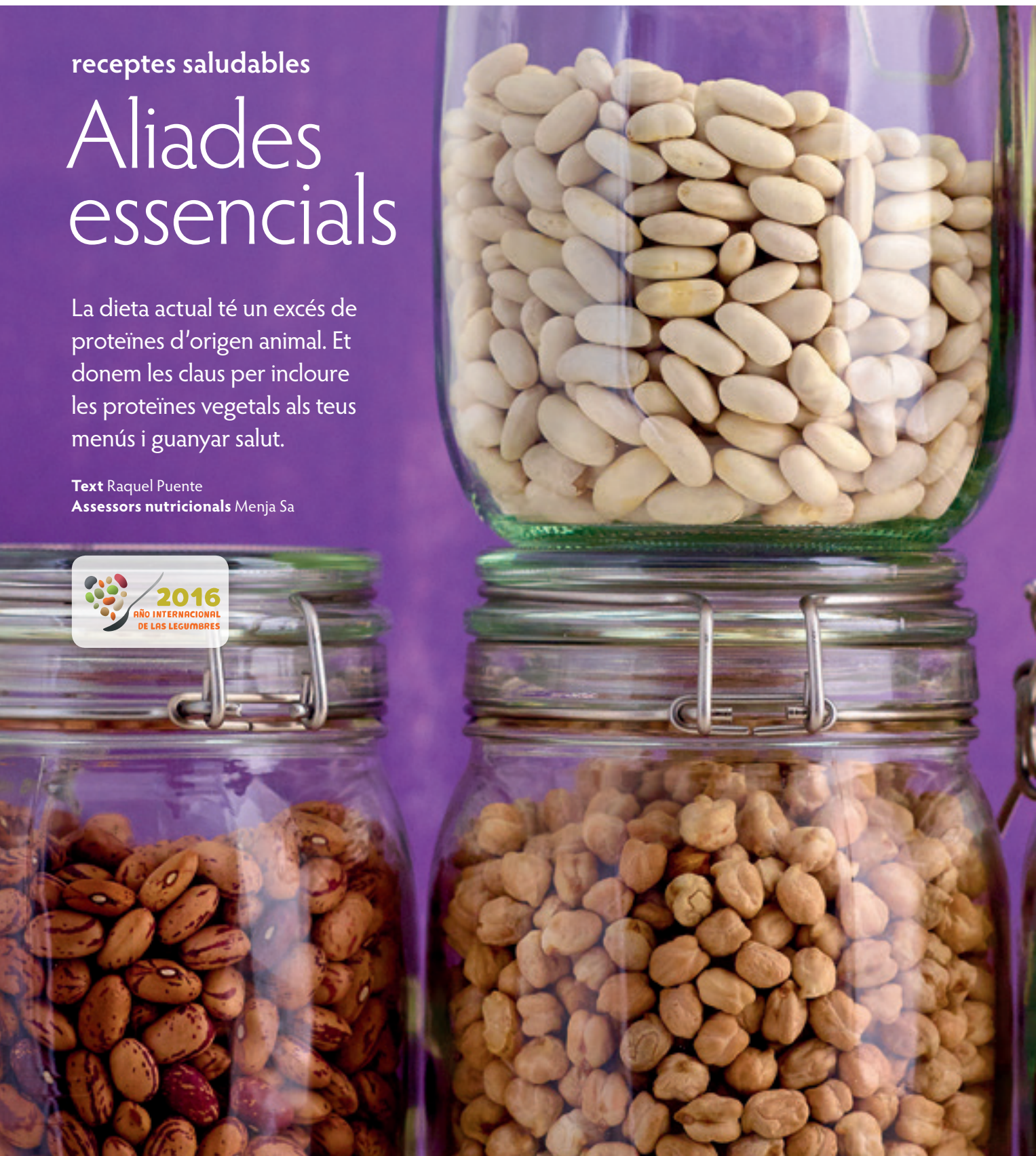
El gíngebre és una arrel d'origen oriental amb grans propietats per a la salut. Entre altres virtuts, accelera el metabolisme i ajuda a digerir bé els aliments.

receptes saludables

Aliades essencials

La dieta actual té un excés de proteïnes d'origen animal. Et donem les claus per incloure les proteïnes vegetals als teus menús i guanyar salut.

Text Raquel Puente
Assessors nutricionals Menja Sa





FOTOGRAFIA: JOAN CABACÉS; ESTILISME ROSA BRAMONA

Creiem que la carn o els ous són la millor font de proteïnes, però també es poden obtenir dels vegetals. Per això, els llegums eren coneguts com “la carn dels pobres”. L’únic inconvenient de les proteïnes vegetals és que es consideren incompletes i de menor qualitat, ja que els falten aminoàcids. Tanmateix, si les complementem amb cereals, llavors, fruita seca o determinats pseudocereals com la quinoa, les proteïnes dels llegums passen a tenir la mateixa qualitat que les de la carn, el peix o els ous. Per tant, n’hi ha prou de barrejar llegums i cereals (afegint-hi, per exemple, un grapatet d’arròs, cuscús o uns daus de pa torrat) per completar les proteïnes i igualar-les amb les de la carn o els ous.

Imprescindibles cada dia

Les proteïnes són nutrients essencials, perquè el nostre organisme no és capaç de produir-les. Per aquest motiu, és imprescindible prendre aliments que continguin una quantitat suficient de proteïnes. S’encarreguen de la formació dels teixits, per la qual cosa resulten imprescindibles en època de creixement. A més, contribueixen a tenir les defenses en bona forma. Al contrari, la manca de proteïnes té conseqüències greus per a la salut: afecta el desenvolupament de la capacitat intel·lectual, redueix les defenses i provoca debilitat general.

Trobar l’equilibri

S’aconsella una ingesta de 0,8 grams de proteïnes al dia per quilo de pes en el cas dels adults, però la majoria sobrepassa aquesta xifra. I el

HAS DE TENIR EN COMPTE QUE...

100 g de lleties
contenen

23 g de proteïnes,

3 grams més que la mateixa quantitat de carn de vedella.



100 g de cigrons
aporten uns

20 g de proteïnes,

la quantitat diària recomanada per a un adult.



30 g d’anacards

aporten, aproximadament,
les mateixes proteïnes
que 1 ou.

problema no és només la quantitat, sinó l’excés de proteïnes d’origen animal. La creença generalitzada que la proteïna animal és millor que la vegetal ens ha dut a seguir una dieta amb massa carn i derivats. No obstant això, succeeix que aquests aliments, a més d’un excés de proteïnes, aporten greixos saturats i colesterol, cosa que podria augmentar el risc de patir malalties cardiovasculars. L’ideal seria canviar alguns hàbits alimentaris per repartir les proteïnes de la manera següent: un terç de les proteïnes d’origen animal i dos terços d’origen vegetal.

○ UNA DIGESTIÓ FELIÇ

Els llegums són molt nutritius, però també poden ser indigestos. Per aquest motiu, es recomana incorporar-hi en la cocció una mica de comí, fonoll o llorer, o cuinar-los amb pastanaga i ceba.

○ LLEGUMS PER A TOT

A més de ser una bona font de proteïnes, els llegums contribueixen a reduir el colesterol dolent, ajuden a controlar la diabetis i la hipertensió i, fins i tot, es recomanen en dietes d’aprimament perquè tenen efecte saciant.

Una aposta segura

Són deliciosos, són molt nutritius i combinen bé amb tot tipus d'ingredients. No t'oblidis d'incloure llegums a la dieta!

Cuina Joan Gurguí

Fotografia Joan Cabacés

Estilisme Rosa Bramona

Assessors nutricionals Menja Sa

FONT
D'HIDRATS
DE CARBONI
I PROTEÏNES

Guisat de lletnies amb soja verda i arròs



fàcil 1 a 3 € 50' + remull

INGREDIENTS PER A 4

- 200 g de lletnies
- 70 g de soja verda
- 1 ceba
- 2 alls
- 1 pebrot vermell
- 2 pastanagues
- 100 g d'arròs integral
- 30 g de tomàquet fregit
- 1 l de brou de pollastre
- Oli d'oliva verge
- Una branqueta de julivert
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

- 1.** Posa les lletnies i la soja en remull aproximadament mitja hora abans de coure-les.
- 2.** Pica la ceba, els alls, el pebrot i les pastanagues. Posa un rajolí d'oli d'oliva verge en una cassola i, quan estigui calent, incorpora-hi tots els ingredients picadets. Assaona-ho i deixa-ho sofregir a foc lent.
- 3.** Fes bullir l'arròs integral uns 40 minuts, cola'l i reserva'l.
- 4.** Quan el sofregit estigui ben ofegat, incorpora-hi el tomàquet fregit i deixa-ho coure 5 minuts més. Aboca-hi el brou de pollastre i una mica de julivert. Posa les lletnies i la soja verda a la cassola i deixa-ho coure uns 35 minuts; passat aquest temps, el brou s'haurà espessit. Retira-ho del foc i serveix-ho en un plat fons juntament amb l'arròs.

VALOR NUTRICIONAL

Energia	423,64 kcal
Proteïnes	21,66 g
Hidrats de carboni	51,9 g; d'aquests, sucres 8,85 g
Greixos	14,38 g; d'aquests, saturats 1,93 g
Fibra	12,41 g
Sal	1,1 g



Amanida de quinoa



fàcil menys d'1 € 30'

INGREDIENTS PER A 4

- 240 g de quinoa
- 1 tomàquet gran
- 1 avocat
- ½ llimona
- 100 g de cigrons cuits
- 50 g d'anacards
- 40 g de brots de soja
- Una branqueta de coriandre
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

- 1.** Disposa la quinoa en un cassó amb aigua i deixa-la bullir fins que els grans s'obrin com si fossin flors petites. Passa-la per un colador i deixa-la refredar.
- 2.** Renta el tomàquet sota el raig d'aigua de l'aixeta, eixuga'l bé i pica'l ben fi.
- 3.** Parteix l'avocat en dues meitats, retira'n la carn amb una cullera i pica-la bé. Ruixa'l amb una mica de llimona perquè no s'oxidi.
- 4.** Posa la quinoa en un bol, incorpora-hi els cigrons cuits, el tomàquet

ben picat, la carn de l'avocat, els anacards, els brots de soja i el coriandre picat al gust. Condimenta-ho amb sal i pebre i amaneix-ho amb oli d'oliva.

VALOR NUTRICIONAL

Energia	466,45 kcal
Proteïnes	17 g
Hidrats de carboni	44,32 g; d'aquests, simples 7,4 g
Greixos	24,7 g; d'aquests, saturats 3 g
Fibra	11,5 g
Sal	0,9 g

sa i de tupper

Impossible compartir

Si deixes que els teus companys de tupper tastin aquest exquisit filet, no el perdis de vista. Potser et quedes sense dinar!

Cuina Joan Gurguí
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona
Assesors nutricionals Menja Sa



Filet de porc amb samfaina



fàcil 1 a 3 € 1 h

INGREDIENTS PER A 4

- 700 g de filet de porc
- 3 tomàquets de pera
- 2 carbassons • 1 albergínia gran
- 1 pebrot vermell • 1 pebrot verd • 2 cebes • 2 grans d'all
- 1 culleradeta de sucre • ½ got de vi ranci • Herbes provençals
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Salpebra el filet de porc, cobreix-lo amb les herbes aromàtiques i fes-lo enrossir en una paella gran, a foc viu. Reserva-ho.

2. Ratlla el tomàquet de pera i reserva'l. Renta el carbassó, l'albergínia i els pebrots.

Pela la ceba. Talla totes les verdures a dauets. Pela l'all i talla'l a làmines.

3. A la paella on hagin enrossit el filet, fes coure les verdures. Comença pels pebrots. Passats 5 minuts, afegeix-hi la ceba i l'all.

15 minuts més tard, incorpora-hi l'albergínia i el carbassó. Corregeix-ho de sal i de pebre.

4. Quan hagin passat 5 minuts més, afegeix-hi el

tomàquet ratllat i fes-ho coure a foc viu perquè l'aigua del tomàquet s'evapori.

Posa-hi una culleradeta de sucre per reduir l'acidesa del tomàquet. Quan la samfaina ja no tingui humitat, ruixa-la amb mig got de vi ranci i fes-ho coure 2 minuts perquè s'evapori l'alcohol.

5. Incorpora el filet a la paella perquè s'acabi de fer per l'interior durant uns 10 minuts, en funció del grau de cocció que vulguis aconseguir. Talla el filet a rodanxes.

SUGGERIMENT

Perquè en el moment de menjar-ho el filet de porc tingui gust d'acabat de fer i no estigui massa sec, és important posar-lo al fons del tupper i, per sobre, col·locar-hi la samfaina de verdures.

VALOR NUTRICIONAL

Energia	342,5 kcal
Proteïnes	42,15 g
Hidrats de carboni	19,25 g; d'aquests, simples 18,62 g
Greixos	9,9 g; d'aquests, saturats 3,75 g
Fibra	71,75 g
Sal	1,07 g



ProActiv®



REDUCE EL COLESTEROL

Redueix el teu Colesterol

amb l'eficàcia natural dels
Esterols Vegetals



Què són els esterols vegetals?

Els esterols vegetals són uns components vegetals que es troben de manera natural en olis, cereals, fruites o verdures, encara que no en quantitat suficient per a reduir el colesterol.

Com ajuden els esterols vegetals a reduir el colesterol?

Prenent 2 torrades de Flora ProActiv cada dia pots reduir el colesterol fins a un 10% en 2-3 setmanes .

▲ Els esterols vegetals han demostrat reduir el colesterol. Cada ració (10 g) conté 0,75 g d'esterols vegetals. No es recomana el consum diari de més de 3 g d'esterols vegetals (4 racions). Prendre 2 racions diàries redueix el colesterol i s'ha de combinar amb un estil de vida saludable i una alimentació variada i equilibrada que inclogui fruites i verdures, per ajudar a mantenir els nivells de carotenoides. Consulti prèviament a un professional de la salut si té unes condicions dietètiques especials o pateix alguna malaltia o si està prenent medicaments per a reduir el colesterol. Nutricionalment no apropiat per a dones lactants o embarassades i nens menors de 5 anys. Aquest producte no està destinat per a les persones que no necessiten controlar el colesterol. La malaltia cardiovascular és multifactorial pel que pot necessitar millorar més d'un factor per a reduir el risc.



EULÀLIA BATALLÉ
Barcelona

Arquitecta de professió i amb tres fills, l'Eulàlia compra a Caprabo per la qualitat dels productes que hi troba i per les ofertes. En aquesta pàgina ens explica com es prepara el seu deliciós pastís Tatin. Està boníssim!

Lector Sabor...

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

Pastís Tatin de poma

INGREDIENTS PER A 8

- 1,5 kg de pomes golden
- 70 g de mantega
- 185 g de sucre
- 1 paquet de massa brisa

ELABORACIÓ

1. Pela les pomes i talla-les a quarts. Retira'n les llavors amb molta cura.
2. Distribueix els trossos de poma en una paella de manera que quedin col·locats i compactes (la part del cor ha de quedar a la vista i la de la pell, tocant el foc). Reparteix la mantega i el sucre per sobre i posa la paella a foc baix uns 35 o 40 minuts fins que la poma estigui ben tova, el sucre i la mantega estiguin a punt de caramel i

l'aigua s'hagi evaporat (cal vigilar perquè no es cremi la poma, ja que és possible que estigui a punt en menys temps).

3. Preescalfa el forn a 190 °C. Posa la massa brisa sobre la paella, amb la poma ja cuita, de manera que el contorn quedi lleugerament cap a l'interior de la paella perquè agafi bé tota la poma.

4. Posa-ho al forn de 25 a 30 minuts fins que la massa estigui cuita. Un cop fora del forn, espera 5 minuts i fes la volta al pastís sobre un plat, de manera que la massa brisa quedi com a base del pastís. Deixa-ho refredar i serveix-ho.

SUGGERIMENT

El pastís Tatin és més bo si el serveixes tebi (es pot escalfar al microones) i si hi afegeixes per sobre una bola de gelat de vainilla o de crema de llet.

Tasta'l i repetiràs!



MÉS PRODUCTES PER ESCOLLIR

A Caprabo volem que siguis lliure d'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-los!



0% materia grasa, 100% sabor

Con el nuevo Atún Naturfresh 0% materia grasa puedes cuidar tu línea sin renunciar al delicioso sabor del Atún al Natural.

0%



entrepans creatius

Energia saludable

Avui et proposem un entrepà molt original amb tofu, bròquil i filet de gall dindi. És tan bo... que te'n faràs fan.

Cuina Victoria Turmo
 Fotografia Joan Cabacés
 Estilisme Rosa Bramona



Entrepà oriental



fàcil



menys d'1 €



35'

INGREDIENTS PER A 1

- 100 g de tofu
- 80 g de bròquil
- 80 g de filet de gall dindi
- 1 panet rústic low cost
- 2 cullerades d'oli de gira-sol
- 1 taronja a grills
- 1 cullerada de sèsam

Per a la salsa de taronja

- 1 taronja
- 1 cullerada de maizena
- 1 cullerada de sucre morè
- 1 cullerada de salsa de soja

ELABORACIÓ

1. Escalfa un parell de cullerades d'oli de gira-sol en una paella gran a foc mitjà-alt i fregeix-hi el tofu fins que quedi enrossit

per tots els costats. Treu-lo de la paella i reserva'l en un plat amb paper de cuina.

2. Per a la salsa, renta bé la taronja, esprem-la i reserva'n la pell. Barreja la maizena amb 2 cullerades del suc de taronja en un bol petit i reserva-ho. Disposa el suc de taronja restant en un cassó amb el sucre morè, la salsa de soja i la pell de taronja. Porta-ho a ebullició. Tot seguit, abaixa el foc i fes-ho coure 15 minuts. Incorpora-hi la barreja de maizena i remena-ho constantment fins que s'espesseixi. Retira-ho del foc i reserva-ho.

3. Posa les branquetes de bròquil en un wok amb 1 cullerada d'oli d'oliva i salta-les fins que estiguin al dente. Barreja-ho amb el tofu i la salsa de taronja en un cassó i lliga-ho mentre s'escalfa a foc lent. Reserva-ho.

4. Salta el filet de gall dindi en una planxa ben calenta.

5. Talla el pa rústic per la meitat. Posa a la base de l'entrepà el filet de gall dindi, els grills de la taronja i el tofu. Empolsa-ho amb el sèsam per sobre i serveix-ho.

+ fàcil

Cruixent i molt saborós, amb el nostre **panet rústic low cost** pots preparar deliciosos entrepans ideals per prendre a mig matí, per esmorzar o per berenar.



PLAT: BOL: NATURA CASA

especial llegums

Lasanya verda

Les plaques de canelons combinen la mar de bé amb tot tipus d'ingredients. Aquí les acompanyem amb mozzarella i una pasta de pèsols, menta i suc de llima. Un plat deliciós!



Lasanya de pasta amb pèsols i mozzarella



mitjana 1 a 3 € 40'

INGREDIENTS PER A 4

- 400 g de pèsols congelats
- 3 alls tendres
- 1 branqueta de menta
- Cibulet fresc
- 1 llima
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- 2 boles de mozzarella de búfala
- 12 plaques de canelons
- 4 tomàquets cherry
- Sal i pebre

Per a la vinagreta de menta

- 2 branquetes de menta
- 2 cullerades de vinagre d'arròs
- 6 cullerades d'oli d'oliva
- 1 cullerada de mel
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Fes bullir els pèsols durant 20 minuts. Treu-los del foc i cola'ls.
2. Disposa els pèsols al got de la batedora. Afegeix-hi els alls (prèviament pelats), la menta, el cibulet trossejat i el suc de llima. Assaona-ho amb sal i pebre. Incorpora-hi una mica

d'oli d'oliva i tritura-ho bé.
3. Talla la mozzarella en rodanxes grans i escorre-la bé perquè deixi anar el suc.
4. Submergeix les plaques de canelons precuïtes en aigua calenta el temps que indiqui el fabricant. Estén les plaques sobre el marbre de la cuina i

talla-les per la meitat perquè quedi un quadrat.
5. Munta la lasanya. Primer, posa una placa de caneló, tot seguit, el puré de pèsols. Després, col·loca una altra placa, una altra capa de puré i acaba-ho amb les rodanxes de mozzarella.

6. Per a la vinagreta, trosseja les fulletes de menta i ofega-les en una paella amb el vinagre d'arròs, l'oli, la mel, sal i pebre. Aboca la vinagreta sobre la lasanya i serveix-ho.
7. Acompanya-ho amb els tomàquets.





cuina fàcil

Deliciosa tonyina en conserva

Quiche de tonyina i samfaina



fàcil



1 a 3 €



50'

ELABORACIÓ

1. Preescalfa el forn a 200 °C durant 10 minuts.

2. Talla totes les verdures a daus i reserva-les. Posa un rajolí d'oli d'oliva en una paella i sofregeix-hi primer el pebrot i la ceba. Passats 5 minuts, incorpora-hi el carbassó, l'albergínia i el gra d'all picat.

3. Uns 10 minuts més tard, afegeix-hi el tomàquet triturat i les herbes provençals i deixa-ho coure fins que el tomàquet perdi la humitat.

4. En un altre recipient, bat els ous. Incorpora-hi la nata líquida, el formatge ratllat, sal i pebre. Al mateix recipient, posa la samfaina preparada anteriorment i la tonyina sense l'oli. Barreja-ho tot bé i rectifica-ho de sal i pebre.

5. Estén la massa brisa en un motlle baix i, per sobre, posa tota la barreja. Enforna-ho a 180 °C uns 15 o 20 minuts fins que quedi cruixent. Reserva-ho.



INGREDIENTS PER A 4

- 1 pebrot vermell • 1 ceba • 1 carbassó • 1 albergínia • 1 gra d'all
- 100 ml de tomàquet triturat • 1 cullerada d'herbes provençals
- 3 ous • 250 ml de nata líquida • 150 g de formatge ratllat
- 3 llaunes de tonyina en oli d'oliva EROSKI • 1 massa brisa • Sal i pebre • Oli d'oliva



Tonyina clara en oli d'oliva (6x65 g). De **Cuca**.



Tonyina natural Naturfresh (3x100 g). D'**Isabel**.



Tonyina clara en escabetx (190 g). D'**Anxoves de L'Escala**.

La nostra secció de conserves disposa d'una variada oferta de tonyina amb la qual es poden preparar senzilles receptes al forn. Tasta aquestes dues propostes delicioses.



QUALITAT, PREU I SALUT

Tonyina clara en oli d'oliva (6x80 g) d'**EROSKI** i tonyina clara en oli d'oliva (3x80 g) d'**EROSKI Sannia**.



Albergínies farcides de tonyina



fàcil



1 a 3 €



1 h

ELABORACIÓ

1. Preescalfa el forn a 200 °C durant uns 10 minuts.
2. Talla les albergínies de manera longitudinal de manera que quedin dues meitats iguals. Rasca la carn de l'albergínia lleugerament amb un ganivet perquè es cogui abans. Enforna-ho durant uns 30 minuts a 180 °C.
3. Quan estigui cuita, retira la carn de l'albergínia amb una cullera, de manera que la pell et quedi en forma de barqueta.
4. Talla la ceba i el pebrot a dauets i fes-los coure en oli d'oliva. Passats 5 minuts, incorpora-hi l'all picat i deixa que se segueixi coent.
5. Uns 20 minuts més tard, incorpora-hi la carn de l'albergínia trossegada, el tomàquet triturat, sal, pebre i farigola i deixa-ho coure fins que el tomàquet triturat hagi perdut la humitat. En aquest moment, incorpora-hi la tonyina sense l'oli i remena-ho fins que quedi una barreja homogènia.
6. Farceix cada albergínia amb la barreja i posa-hi formatge ratllat per sobre. Gratina-ho al forn i serveix-ho.

INGREDIENTS PER A 4

- 4 albergínies petites • 2 cebes • 1 pebrot vermell • 2 grans d'all
- 200 ml de tomàquet triturat • 4 llaunes de tonyina en oli d'oliva EROSKI
- 1 cullerada de farigola picada • Formatge ratllat • Oli d'oliva • Sal i pebre

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



Tonyina clara en oli de gira-sol (160 g). De **Campos**.



Tonyina clara en oli d'oliva (3x195 g). D'**Albo**.



Tonyina clara en oli d'oliva (3x92 g). D'**Ortiz**.



Tonyina clara en oli de gira-sol (3x80 g). De **Calvo**.

la teva compra intel·ligent

Només amb les nostres marques

Als nostres establiments trobaràs tots els ingredients i els productes necessaris per preparar menús creatius. Aprofita'ls!

Cuina Joan Gurguí
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona

1,45 €
per persona

PA DE PESSIC
AMB DUES
XOCOLATES
I GERDS
RECEPTA PÀG. 43

2,90 €
per persona

BACALLÀ
AL PIL-PIL
AMB OU
ESCALDAT
RECEPTA PÀG. 43



TIMBAL DE PEBROT
AMB FORMATGE
DE CABRA
RECEPTA PÀG. 43

2,15 €
per persona



1,85 €
per persona

TAGLIATELLE
AMB SALSA
DE BOLETS
RECEPTA PÀG. 42



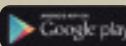
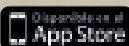
LLISTA DE LA COMPRA

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 350 g DE TAGLIATELLE A L'OU EROSKI | <input type="checkbox"/> UNES FULLES DE MENTA |
| <input type="checkbox"/> 240 g DE SAMFAINA DE VERDURES EROSKI Sannia | <input type="checkbox"/> 1 PA DE PESSIC EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 220 g DE PEBROT DEL PIQUILLO EROSKI Sannia | <input type="checkbox"/> 1 RAJOLA DE XOCOLATA NEGRA PER A COBERTURA |
| <input type="checkbox"/> 100 g DE DE FORMATGE PARMESÀ RATLLAT | <input type="checkbox"/> 1 RAJOLA DE XOCOLATA BLANCA PER A COBERTURA |
| <input type="checkbox"/> 4 RODANXES DE FORMATGE EROSKI ROTLLE DE CABRA | <input type="checkbox"/> 100 g DE GERDS |
| <input type="checkbox"/> 2 SAFATES DE BACALLÀ AL PIL-PIL EROSKI SeleQtia | <input type="checkbox"/> SUCRE DE LLUSTRE |
| <input type="checkbox"/> 4 OUS EROSKI | <input type="checkbox"/> OLI D'OLIVA VERGE EXTRA EROSKI SeleQtia |
| <input type="checkbox"/> 1 SALSA DE BOLETS EROSKI | <input type="checkbox"/> UN RAJOLÍ DE VINAGRE |
| <input type="checkbox"/> 20 g DE MANTEGA EROSKI basic | <input type="checkbox"/> SAL EROSKI basic |
| <input type="checkbox"/> 1 BRANQUETA DE CIBULET | <input type="checkbox"/> PEBRE |
| <input type="checkbox"/> 4 BRANQUETES DE ROMANÍ | <input type="checkbox"/> ½ COPETA DE ROM (OPCIONAL) |

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.



Tagliatelle amb salsa de bolets



fàcil



1 a 3 €



10'

INGREDIENTS PER A 4

- 350 g de tagliatelle a l'ou EROSKI
- 100 g de formatge parmesà ratllat
- 1 salsa de bolets EROSKI
- 20 g de mantega EROSKI basic
- Sal EROSKI basic i pebre

ELABORACIÓ

1. Posa els tagliatelle en una cassola amb aigua bullent i fes-los coure durant uns 5 minuts. Un cop transcorregut el temps indicat, passa'ls per un colador.
2. Mentre es couen els tagliatelle, posa petites muntanyes de formatge parmesà en una safata de forn (sense que es toquin entre elles) i enfora-les a 180 °C uns 8 o 10 minuts, fins que estiguin lleugerament enrossides. Retira

el cruixent de parmesà del forn i deixa'l refredar.

3. Posa novament els tagliatelle a la mateixa cassola, incorpora-hi la salsa de bolets i una nou de mantega. Escalfa-ho i vés remenant delicadament fins que tots els sabors quedin integrats. Corregeix el punt de sal i pebre.

3. En el moment de servir-ho, decora-ho amb el cruixent de parmesà.



Bacallà al pil-pil (300 g).
D'EROSKI SeleQtia.

coure 3 minuts procurant que l'ou quedi ben cuit. Treu l'ou del cassó i fes el mateix amb els tres ous restants.

3. Serveix el bacallà amb l'ou escaldat i una mica de cibulet picat per sobre.



Rotlle de cabra (50 g).
D'EROSKI.

Timbal de pebrot amb formatge de cabra



Bacallà al pil-pil amb ou escaldat



mitjana 1 a 3 € 20'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 safates de bacallà al pil-pil EROSKI SeleQtia
- 4 ous EROSKI
- Un rajolí de vinagre
- 1 branqueta de cibulet
- Oli d'oliva verge extra EROSKI SeleQtia
- Sal EROSKI basic i pebre

ELABORACIÓ

1. Escalfa quatre trossos de bacallà en una paella uns minuts. Reserva'ls a la mateixa paella amb el foc apagat.

2. Posa un cassó amb aigua i un rajolí de vinagre a bullir. Quan l'aigua hagi arrencat el bull, fes unes voltes amb una cullera perquè s'hi formi un remolí i, immediatament, trenca un dels ous i posa'l al cassó. Deixa-ho



fàcil 1 a 3 € 15'

INGREDIENTS PER A 4

- 240 g de samfaina de verdures EROSKI Sannia
- 220 g de pebrots del piquillo EROSKI Sannia
- 4 talls de formatge EROSKI rotlle de cabra
- Oli d'oliva verge extra EROSKI SeleQtia
- 4 branquetes de romaní
- Sal EROSKI basic i pebre

ELABORACIÓ

1. Posa la samfaina i el pebrot del piquillo ben escorreguts en una paella i escalfa-ho lleugerament.

2. Amb l'ajut d'un cercle, munta el timbal de samfaina i pebrot del piquillo sobre una safata de forn. Per sobre del timbal, posa una rodanxa de formatge de cabra i gratina-ho fins que el formatge estigui ben enrosquit.

3. Serveix el timbal sense el cercle i decora-ho amb el romaní.



Pa de pessic.
D'EROSKI.

Pa de pessic amb dues xocolates i gerds



fàcil 1 a 3 € 15'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 pa de pessic EROSKI
- 1 rajola de xocolata negra per a cobertura
- 1 rajola de xocolata blanca per a cobertura
- 100 g de gerds
- Sucre de llustre
- Unes fulles de menta

ELABORACIÓ

1. Talla el pa de pessic amb l'ajut d'uns cercles d'emplatar per donar-li forma de pastisset individual.

2. Posa un cercle de pa de pessic sobre el plat i afegeix-hi els gerds de manera harmoniosa.

3. Trosseja les xocolates per a cobertura i posa cada xocolata en un bol. Tot seguit, desfés-les al microones (1 minut, remena amb una cullera de fusta i escalfa-ho 1 minut més) o al bany maria. Vés amb compte perquè no es cremi.

4. Posa les xocolates en una mànega de pastisseria i decora el pa de pessic amb uns fils de xocolata blanca i de xocolata negra per sobre. Finalment, incorpora-hi una mica de sucre de llustre i unes fulletes de menta.

SUGGERIMENT

Si et ve de gust donar un toc adult a aquestes postres, aboca una mica de rom, aproximadament ½ copeta, sobre el pa de pessic fins que quedi ben amarat i, després, segueix els passos indicats a la recepta.



avui tenim...

Pop

Tendre i deliciós, el pop permet preparar nombrosos platets per a tots els gustos. Nutritiu i baix en calories, és un aliment que mai no deixa indiferent.

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

COMPRA

De cos tou i equipat amb 8 grans tentacles amb ventoses, el pop és un mol·lusc cefalòpode que presenta una carn molt preuada per la seva qualitat. Es pot comprar fresc, congelat, cuit o en conserva. Si és fresc, cal fixar-se que la carn sigui ferma i deixi anar una lleugera olor de peix.

A LA CUINA

El pop es pot preparar de moltes formes diferents, que en modifiquen les propietats. Queda exquisit si el fem a la gallega, en amanida, en arròs amb la tinta... De fet, amb la tinta s'elaboren delicioses salses per acompanyar el plat o per condimentar pasta. La millor manera de coure'l consisteix a submergir-lo prèviament 3 o 4 cops en abundant aigua dins d'una olla.

COM S'HA DE NETEJAR

Tot i que el podem comprar ja net, si optem per netejar-lo a casa començarem separant els tentacles del cap i traient-ne els intestins. Tot seguit, en retirarem el bec i els ulls i el pelarem. Si el pop és petit, no cal fer aquest darrer pas.

Pertany al grup dels mariscos i té el mateix valor nutricional que el peix blau. Hi destaca el contingut en minerals, com el zenc, el potassi, el seleni i el iode. També és ric en vitamines B3 i B12.

EL NOSTRE SUGGERIMENT



PISSARRA: VB ESTUDI

Pop adobat a la planxa



fàcil



3 a 5 €



40' +
maceració

INGREDIENTS PER A 4

- 2 cullerades de polpa de pebrot de romesco
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- 1 cullerada de pebre vermell picant
- 2 grans d'all
- 1 cullerada d'orenga seca
- 400 g de pop bullit
- 1,5 kg de patates
- 40 g de mantega
- Una branqueta de julivert fresc
- Unes fulles de coriandre fresc
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

- 1.** Pela els grans d'all i pica'ls ben fins. Barreja la polpa del pebrot de romesco amb l'oli d'oliva, el pebre vermell picant, els grans d'all picats, la cullerada d'orenga, sal i pebre.
- 2.** Talla el pop a rodanxes, barreja'l amb la marinada i deixa-ho macerar durant 24 hores.
- 3.** Renta les patates amb pell, fes-les bullir durant 30 minuts, pela-les, aixafa-les amb una forquilla i barreja-les amb la mantega, sal, pebre i el julivert picat.
- 4.** Cou breument els talls de pop a la planxa sobre un paper de forn per evitar que s'enganxin.
- 5.** Quan encara sigui calent, reparteix el puré de patata als plats formant rectangles. Clava-hi les rodanxes de pop i acaba el plat empolsant-hi per sobre fulles de coriandre, sal en escates i pebre negre acabat de moldre. Serveix-ho.



avui tenim...

Conill

Saludable i de gust intens, la carn de conill ocupa un lloc destacat a la gastronomia del nostre país. Molt versàtil pel que fa a la preparació, en aquesta època de l'any resulta molt saborosa.

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

COMPRA

El conill que es compra al supermercat prové de granges, és de carn magra i tova i de color rosaci. Per conservar-lo, cal rentar-lo bé, eixugar-lo i mantenir-lo al frigorífic o al congelador amb les vísceres per separat.

A LA CUINA

En tractar-se d'una carn blanca, es pot cuinar sense un excés de greixos i de manera gustosa, senzilla i ràpida. En guisats, estofats o acompanyant salses, amanides i hortalisses, és molt saborós. Un plat tradicional com el conill amb allada es pot sotmetre a diferents interpretacions: amb patates, coriandre, bolets, llimona...

CURIOSITATS

Es fàcil de mastegar, tot i que, com que conté moltes fibres musculars, pot resultar una mica difícil de digerir. Si se'n compra una peça sencera, convé tenir en compte que els ossos suposen gairebé la meitat del pes, de manera que cal calcular bé la quantitat que en consumirem.

Amb un valor nutricional molt semblant al de la vedella, aquesta carn és saludable per als qui volen seguir una dieta baixa en calories i colesterol. Destaca per l'alt contingut en potassi i per ser font de vitamines B3, B6 i B12.

EL NOSTRE SUGGERIMENT



Croquetes de conill i moniato



mitjana



3 a 5 €



1 h 10'
+ nevera

INGREDIENTS PER A 4

- 2 grans d'all
- Mig conill
- 1 ceba
- Dues branquetes de romaní
- 1 copa de brandi
- 1 got d'aigua
- 600 g de moniato
- 50 g de mantega
- 3 cullerades de farina
- 1 got de llet
- 2 ous
- Pa ratllat
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Oli per fregir
- Nou moscada
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Escalfa una cassola amb l'oli d'oliva i els alls, incorpora-hi el conill trossejat, la ceba, sal, pebre i una branqueta de romaní. Tot seguit, sofregeix-ho tot durant 5 minuts. Aboca-hi el brandi i deixa-ho reduir 5 minuts; afegeix-hi un got d'aigua, tapa-ho i deixa-ho coure a foc suau durant 30 minuts.
2. Deixa refredar el guisat, desossa el conill i pica'n la carn. Barreja-la amb els sucus, la ceba i l'all del guisat.
3. Fes coure el moniato al forn durant 30 minuts a 180 °C. Treu-li la polpa i barreja-la amb el guisat.
4. Desfés la mantega en un cassó, incorpora-hi la farina i sofregeix-ho durant 1 minut sense parar de remenar. Afegeix-hi la llet calenta, sal, pebre i nou moscada. Segueix remenant-ho sense parar fins que s'espesseixi i no quedin grumolls. Incorpora-hi el guisat amb la polpa de moniato i afegeix-hi una culleradeta de romaní picat. Estira la massa en una safata, cobreix-la amb paper film i deixa-la a la nevera perquè es refredi bé.
5. Unta't les mans amb oli, forma boletes amb la massa i passa-les per ou batut i, tot seguit, per pa ratllat. Fregeix-les en abundant oli ben calent fins que estiguin daurades. Deixa-les escórrer sobre paper de cuina i serveix-les.

de temporada

Dieta Pantone

Sabies que, en funció del color, els aliments tenen diferents propietats per a la salut? T'expliquem quines són i et proposem receptes per aprofitar-ne al màxim els beneficis. Posa color al plat!

Cuina Dani Muntaner

Fotografia Joan Cabacés

Estilisme Rosa Bramona





○ VERMELL

Rics en antioxidants com el licopè i les antocianines, els aliments vermells ajuden a endarrerir el procés d'envelliment, protegeixen el cor i contribueixen a mantenir la memòria.

○ VERD

Els aliments de color verd ajuden a depurar l'organisme. Hi destaca la riquesa en luteïna, potassi, vitamines C i K i àcid fòlic, imprescindible per a la bona formació del fetus durant l'embaràs.

○ GROC

Les fruites i verdures grogues contenen grans quantitats de betacarotenoides. Permeten que el fetge sintetitzi la vitamina A, indispensable per tenir la pell perfecta.

○ TARONJA

La composició dels aliments de color taronja inclou grans quantitats de vitamina A. Protegeixen la salut visual i reforcen les defenses. A més, ajuden a prevenir el restrenyiment i a controlar la gana.

○ MORAT

Les fruites i hortalisses morades presenten quantitats importants d'antocianines, substàncies amb un gran poder antioxidant que combaten l'envelliment, prevenen l'aparició de certs tipus de càncer i ajuden a relaxar el sistema nerviós.

Hummus de remolatxa i pebrot



fàcil 1 a 3 € 10'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 pa de pagès
- 1 gra d'all
- 1 llimona
- 1 pot petit de cigrons
- 1 paquet de remolatxa cuita
- 1 pot petit de pebrots en conserva
- 1 cullerada de comí mòlt

- 1 cullerada de pebre vermell
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Menta fresca
- Pebre rosa
- Sèsam
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Talla el pa a bastonets i torra'ls al forn. Pela l'all. Esprem la llimona i passa-la per un colador per treure'n les llavors.
2. Escorre els cigrons i posa'ls al vas de la batidora amb la

remolatxa, la llimona, l'all i els pebrots. Tritura-ho tot ben fi i afegeix-hi el comí, el pebre vermell, la sal i el pebre.

3. Serveix-ho en un bol i empolsa-ho amb menta picada, pebre rosa i sèsam. Ruixa-ho per sobre amb oli d'oliva i acompanya-ho amb uns bastonets de pa per sucar.



VERMELL:
PER SENTIR-SE
MÉS JOVE

Crema verda cítrica amb tofu saltat



fàcil 1 a 3 € 55'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 patata
- 2 porros
- 1 carbassó
- 500 g de bròquil
- 1 tros petit de gíngebre fresc
- 1 llima
- 1 manat de coriandre fresc
- 1 gra d'all
- 30 g de mantega
- 1 bossa d'espinacs baby
- 1 llauna de llet de coco
- 200 g de tofu
- 1 pessic de bitxo mòlt
- 1 cullerada de sucre morè
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pela la patata i trosseja-la. Renta els porros i trosseja'ls. Renta el carbassó i el bròquil i trosseja'ls també. Pela el gíngebre i ratlla'l. Renta la llima, ratlla'n la pell i espres el suc. Renta el coriandre, separa'n les fulles (reserva-les) i pica les tiges. Pela l'all i pica'l.

2. Escalfa una olla amb la mantega, afegeix-hi el porro i la patata i sofregeix-ho a foc suau durant uns 5 minuts. Afegeix-hi el carbassó i el gíngebre, sofregeix-ho 1 minut i cobreix-ho amb aigua. Fes-ho coure 20 minuts, incorpora-hi el bròquil, els espinacs (reserva'n algunes fulles), el coriandre picat, la llet de coco, el suc i la ratlladura de llimona. Salpebra-ho, fes-ho coure 5 minuts més i tritura-ho.

3. Talla el tofu a daus i salta'l en una paella amb l'oli, l'all picat, el bitxo i el sucre morè.

4. Serveix la crema amb el tofu, les fulles de coriandre i d'espinacs reservades i un rajolí de llet de coco.

VERD.
DEPURA
L'ORGANISME



GROC:
AJUDA A TÈNIR
UNA PELL
PERFECTA

Cassoletes de pollastre al curri



fàcil



1 a 3 €



55'

INGREDIENTS PER A 4

- 400 g de contracuixes de pollastre desossades
- 2 cebes
- 2 grans d'all
- ½ pinya
- 1 llauna de llet de coco
- 2 cullerades de curri
- 1 llauna petita de blat de moro en conserva
- 1 paquet de tortilles de blat de moro
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Unes fulles de coriandre fresc
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

- 1.** Talla el pollastre a trossos petits. Pela la ceba i l'all i pica'ls. Pela també la pinya i talla-la a triangles petits.
- 2.** Escalfa una cassola amb l'oli d'oliva, afegeix-hi el pollastre i fes-lo enrossir durant 5 minuts; incorpora-hi la ceba i l'all i sofregeix-ho durant 10 minuts. Incorpora-hi també la llet de coco, el curri, sal i pebre i deixa-ho coure 10 minuts. Afegeix-hi el blat de moro escorregut i la pinya i deixa-ho 5 minuts més.
- 3.** Talla les tortilles de blat de moro en cercles de 5 cm de diàmetre, escalfa-les 20 segons al microones i col·loca-les en motlles rígids de cupcake per donar-los forma de cassoleta. Torra-les al forn a 180 °C durant 10 minuts perquè quedin cruixents.
- 4.** Farceix les cassoletes amb la barreja calenta. Empolsa-ho amb coriandre picat i serveix-ho.



TARONJA
REFORÇA LES
DEFENSES

Salmó amb risotto de carbassa



fàcil



1 a 3 €



50'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 ceba
- 1 gra d'all
- 200 g de carbassa
- 100 g de formatge parmesà
- 800 ml de brou de verdures
- 1 pessic de safrà
- 320 g d'arròs arbori

- 100 ml de vi blanc
- 40 g de mantega
- Menta fresca
- 200 g de salmó fumat
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pela la ceba i l'all i pica'ls. Pela també la carbassa i talla-la a daus. Ratlla el formatge parmesà. Escalfa el brou de verdures.
2. Escalfa una cassola amb l'oli

d'oliva, afegeix-hi la ceba i l'all i sofregeix-ho tot durant 5 minuts. Incorpora-hi la carbassa, el safrà, la sal, el pebre i l'arròs i sofregeix-ho 5 minuts més sense deixar de remenar. Passat aquest temps, aboca-hi el vi i deixa-ho reduir 1 minut; afegeix-hi la meitat del brou i fes-ho coure, a foc suau, durant 16 minuts, tot remenant sovint i incorporant-hi la resta del brou a mesura que el vagi absorbint. Salpebra-ho.

3. Afegeix-hi el formatge parmesà i la mantega i segueix la cocció durant 4 minuts més, tot remenant continuament perquè es fongui i quedi una textura cremosa. En el darrer moment, incorpora-hi unes fulles de menta picada.
4. Folra l'interior de quatre motlles cilíndrics amb talls de salmó fumat i omple'ls amb el risotto. Desemmotlla-ho i decora-ho amb unes fulles de menta.



MORAT:
RELAXA
EL SISTEMA
NERVIÓS

Cupcakes de cheesecake i nabius



fàcil



1 a 3 €



50' + nevera

INGREDIENTS PER A 8-12 UNITATS

- 4 ous
- 200 g de sucre
- 125 ml de nata líquida
- 125 g de llet
- 200 g de formatge per untar
- 1 iogurt
- 125 g de farina
- 1 sobre de llevat en pols

- 1 safata petita de nabius frescos
- 2 cullerades de mermelada de nabius

Per a la crema o frosting

- 300 g de formatge per untar
- 1 canonet de vainilla
- 4 cullerades de mermelada de nabius

ELABORACIÓ

1. Bat els ous amb el sucre, la nata líquida, la llet, 200 g de formatge d'untar i el iogurt.

Afegeix-hi la farina amb el llevat de forma progressiva mentre es va tamisant.

2. Omple les càpsules de cupcake amb la massa i posa quatre nabius frescos a cada una. Enforna-ho a 180 °C durant 30 minuts. Deixa-ho refredar.

3. Per a la crema, bat el formatge d'untar amb la polpa de la vainilla i quatre cullerades de mermelada de nabius fins que tot estigui

ben amalgamat. Posa-ho en una mànega de pastisseria amb la boca arrissada.

4. Dilueix dues cullerades de mermelada de nabius amb unes gotes d'aigua perquè quedi més fluida.

5. Acaba els cupcakes amb unes roses petites de crema de nabius i decora-ho amb nabius frescos i la mermelada.

DOCTORADO EN FIESTAS UNIVERSITARIAS

NESCAFÉ 3EN1 ES UN **CAFÉ** CON **LECHE** Y **AZÚCAR**.
SÍ, ES UN CAFÉ QUE VA CON TODO.
ESTÁ LOGRADO EL JUEGO DE PALABRAS, ¿EH?



NESCAFÉ
CAFÉ CON LECHE Y AZÚCAR

3en1

SIGUE A **@NESCAFE_ES**,
ENTRA Y DESCUBRE NUESTRA PROMO
EN **VOYCONTODO.NESCAFE.ES**
PARA CONSEGUIR GRANDES PREMIOS
CON EL HASHTAG **#VOYCONTODO**

idees dolces

Panellets llaminers

Són imprescindibles per Tots Sants i no haurien de faltar mai a cap llar. Dolços, densos, capriciosos... els seus ingredients variats són tota una delícia per al paladar. T'hi animes?

Cuina Joan Gurguí **Fotografia** Joan Cabacés **Estilisme** Rosa Bramona





art.
8

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



Panellets de moniato i ametlla



mitjana 1 a 3 €

1 h 30'
+ repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 200 g de moniato
- 150 g de sucre de llustre
- La ratlladura de mitja llimona
- 250 g d'ametlla mòlta

ELABORACIÓ

1. Embolica el moniato amb paper d'alumini i fes-lo coure al forn a 170 °C fins que estigui tendre. Per comprovar si està al punt, punxa'l amb un escuradents.

Tot seguit, treu el moniato del forn i deixa'l reposar al marbre de la cuina fins que s'entebeeixi.

2. Desembolica el moniato i treu-li la pell. Aixafa la polpa amb una forquilla (o, millor, fes servir un passapuré); incorpora-hi el sucre de llustre i la ratlladura de llimona i barreja-ho bé fins que es fonguin amb el moniato.

3. Afegeix-hi l'ametlla mòlta i barreja-ho fins que es formi una pasta densa. Deixa-ho reposar a la nevera durant 12 hores o, encara millor, fins a l'endemà.

4. Fes boletes i arrebossa-les amb l'ametlla mòlta. Posa-ho al forn, preescalfat a 180 °C, durant 10 minuts.

5. Deixa reposar els panellets a la safata del forn fins que estiguin freds. Serveix-los.



Àngel Baró i Marcel Baró

PROPIETARIS DE CAL VIOLÍ

ARRIBEM ALS CONSUMIDORS AMB UN SOL INTERMEDIARI

Cal Violí és una empresa familiar situada al Baix Segre, a la comarca del Segrià, una zona fèrtil pel que fa al conreu d'oliveres, cereals i fruites. A principis dels anys noranta, els germans Marcel i Àngel Baró comencen a comercialitzar tota la fruita fresca que produeixen. Des del 2005, elaboren una línia de productes transformats, basada en sucres i mermelades de fruites, sense conservants ni colorants i a la manera tradicional. Cal Violí treballa amb Caprabo des del 2014 i a tots els establiments podem adquirir quatre varietats de les seves mermelades: préssec, albercoc, codony i pruna.

Quines característiques tenen les mermelades que fan?

S'elaboren amb fruita fresca de primera qualitat que procedeix íntegrament de l'explotació familiar. El contingut de fruita és igual o superior al 70 % de tota la composició. Seguim els mateixos procediments que els nostres avantpassats, però adaptats a les normes sanitàries actuals.

Com valoren la iniciativa de Caprabo en suport als productes locals? Creiem que és molt positiva, ja que els petits productors podem ser presents a tots els seus supermercats. Ens permet arribar a milers de consumidors amb un sol intermediari.

Quins beneficis obtenen com a productors?

Facilita la introducció dels nostres productes a tot Catalunya i dona a conèixer les fruites de la zona entre tots els clients de Caprabo.

I quins avantatges suposa per al consumidor?

Gaudirà d'unes mermelades i sucres elaborats amb fruita fresca del Baix Segre, molt diferents dels de la gran indústria, i trobarà un producte elaborat a prop de casa.



recepta de proximitat

Un salmó molt dolç

La mermelada d'albercoc transformarà el salmó fresc en un plat amb un to ensucrat i cremós exquisit. Per llepar-se'n els dits!

Cuina Joan Gurguí
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona



COLLITA PRÒPIA

Las mermelades Cal Violí s'elaboren de forma tradicional, amb fruita fresca de conreu propi. Són realment delicioses, 100 % naturals i no inclouen conservants ni colorants. Les trobaràs a les nostres botigues.

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



Salmó amb mermelada d'albercoc



fàcil



1 a 3 €



35'

- Mermelada d'albercoc
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pela el fonoll, talla'l a trossos i posa'l a la cassola. Tot seguit, cobreix-lo amb aigua i deixa-ho bullir uns 25 minuts. Cola-ho

i tritura-ho fins que quedi un puré cremós. Assaona-ho amb sal i pebre. Reserva-ho.

2. Retira amb molta cura les pells dels lloms de salmó i posales en una safata de forn entre dos papers vegetals. Enforna-ho a 150 °C uns 20 minuts o fins que siguin dures i cruixents.

3. En una paella, fes coure els lloms de salmó i assaona'ls amb sal, pebre blanc i anet picat.

4. En el moment de servir-lo, disposa el cremós de fonoll a la base del plat i, per sobre, posa-hi el salmó i el cruixent. Decora-ho tot amb la mermelada d'albercoc.

INGREDIENTS PER A 4

- 1 bulb de fonoll
- 4 lloms de salmó amb pell
- 1 branqueta d'anet

tradicional o reinventada

Farà sensació!

Tant en la versió clàssica com en l'actualitzada, aquests peus de porc seran una autèntica sorpresa gustativa que captivarà els teus convidats.

Cuina Jordi Anglí
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona

Peus de porc guisats amb espinacs



mitjana



3 a 5 €



1 h 30'

INGREDIENTS PER A 4

• 4 peus de porc • 1 ceba
• 1 pastanaga • 1 porro • 2 fulles de lloret • ½ kg d'espinacs frescos

Per al sofregit

• 200 g de ceba de Figueres
• 2 grans d'all • 150 g de tomàquet en branca • Una culleradeta de sucre • 100 ml de vi blanc
• 1 l de brou de pollastre • Oli d'oliva • Sal i pebre

Per a la picada

• 1 llesca de pa fregit • 50 g d'ametlles • 50 g d'avellanes • 1 gra d'all • 1 branqueta de julivert picat
• 1 nyora

ELABORACIÓ

1. Crema els pès petits que puguin tenir els peus de porc i posa'ls en una olla amb aigua calenta. Quan l'aigua arrenqui el bull, treu-los i retira'n les impureses. Torna'ls a posar en aigua i afegeix-hi les verdures (ceba, pastanaga, porro i lloret) tallades a trossos. Deixa-ho coure lentament fins que els peus de porc estiguin gairebé cuits.
2. Pica la ceba i els alls finament i fes-los enrossir en

una cassola amb unes gotes d'oli. Tot seguit, incorpora-hi el tomàquet a daus (pelat i sense llavors) i segueix sofregint-ho tot molt a poc a poc. Assaona-ho amb sal, pebre i una mica de sucre.
3. Incorpora els peus de porc, una fulla de lloret i el vi blanc al sofregit. Deixa que l'alcohol s'evapori i aboca-hi el brou de pollastre. Fes-ho coure a poc a poc fins que els peus estiguin tendres. Rectifica-ho de sal.

4. Per fer la picada, fregeix el pa i aixafa'l en un morter amb la fruita seca, l'all fregit, el julivert i la carn de la nyora.
5. Incorpora la picada als peus de porc en el darrer moment i molt a poc a poc (perquè no s'espesseixi). Rectifica-ho de sal. Reserva'n una cullerada per decorar.
6. Abans de treure-ho del foc, incorpora-hi els espinacs i deixa'ls 1 minut. Empolsa-ho amb la picada reservada per sobre i serveix-ho.



Rotlles de peus de porc de porc amb espinacs



mitjana



3 a 5 €



2 h

INGREDIENTS PER A 4

• 4 peus de porc • 1 ceba
• 1 pastanaga • 1 porro • 2 fulles de llorer • ½ kg d'espinacs

Per a la picada

• 50 g d'avellanes • 50 g d'ametlles
• 100 g de farina • 100 g de mantega • 1 nyora • 1 gra d'all

Per a la salsa

• 200 g de ceba de Figueres
• 3 grans d'all • 150 g de tomàquet

en branca • 100 ml de vi blanc • 1 l de brou de pollastre • Oli d'oliva

ELABORACIÓ

1. Crema els pèls petits que quedin als peus de porc i posa'ls a coure en una olla amb aigua freda. Quan arrenqui el bull, treu-los i canvia l'aigua. Fes-los coure amb les verdures (ceba, pastanaga, porro i llorer) fins que estiguin cuits.

2. Retira els peus de porc de l'olla i, en calent, treu-los l'os amb molta cura.

3. Munta un peu sobre l'altre i enrotlla'ls amb paper transparent per obtenir un cilindre. Deixa-ho refredar a la nevera.

4. Per a la picada, tritura la fruita seca i barreja-la amb la farina i la mantega. Posa-ho en una safata de forn i enfora-ho a 160 °C fins que quedi pols de fruita seca. Deixa assecar la nyora a temperatura ambient i tritura-la fins que quedi també en forma de pols. Talla un gra d'all a làmines i fregeix-lo. Deixa-ho refredar i tritura-ho. Finalment, barreja la pols d'all, la de la nyora i la fruita seca per obtenir una mena de sorra picada.

5. Per fer la salsa, sofregeix la ceba i els grans d'all. Incorpora-hi el tomàquet a

dauets i deixa-ho sofregir fins que tot quedi ben enrossit. Aboca-hi el vi i deixa que s'evapori l'alcohol. Afegeix-hi el brou i deixa-ho reduir a la meitat. Passa-ho per un colador, pressionant perquè deixi anar tot el suc, i torna-ho a posar al foc. Deixa-ho reduir 5 minuts fins a aconseguir una textura de salsa.

6. Talla els peus de porc a rodanxes i marca'ls en una planxa ben calenta. Salta els espinacs i escalfa la salsa.

7. Disposa els espinacs a la base del plat i, per sobre, posa-hi els peus de porc. Decora-ho amb la sorra picada i la salseta.



filipinas

sabor del món

Més de 7.000 illes amb racons per explorar, platges que encara mantenen el privilegi de no estar massificades, 37 volcans i l'hospitalitat dels seus habitants són algunes de les raons per conèixer un dels arxipèlags més llunyans i amb més gust espanyol.



ILLA DE CORON, PHILIPPINES © THINKSTOCK

Pastís de iuca



fàcil

1 a 3 €

1 h 20'

- 800 g de iuca
- 1 pot de llet de coco
- 200 g de sucre
- 1 pot de llet condensada
- 2 cullerades de farina

** Amb iuca es poden preparar receptes delicioses. Com que és molt energètica, se'n recomana el consum en nens i adolescents.*



CUINA: JOAN GURGUÉ; FOTOGRAFIA: JOAN CABACÉS; ESTILISME: ROSA BRAMONA

Les Filipines són un punt de trobada de cultures molt diverses. La gastronomia del país reflecteix la petjada de diferents civilitzacions, començant pels països del sud-est asiàtic, especialment Malàisia, sense oblidar els anys en què va ser colònia espanyola. D'aquesta manera, les Filipines apareixen com un destí llunyà i poc conegut, però sorprenentment familiar, pel que fa a alguns dels plats típics.

L'arròs és un dels aliments bàsics de la gastronomia filipina. La influència prehistòrica hi va dur la cocció al vapor, la salsa de soja i el patís (salsa de peix). I, amb els espanyols, la cuina filipina va assimilar la salsa de tomàquet, el blat de moro, l'all i, fins i tot, una versió de la paella i el xoriço. La Xina ha influït en la cuina local amb els fideus, l'arròs caldós o l'arròs bullit torrat.



DONA FILIPINA EN UNA FESTA TRADICIONAL. © ISTOCK



1 Preescalfa el forn a 200 °C. Pela la iuca i ratlla-la ben fina. Posa-la en un bol gran.



2 Afegeix-hi la llet de coco, la meitat del pot de llet condensada i el sucre. Barreja-ho bé. Posa la barreja en un motlle i enforna-ho a 180 °C uns 60 minuts.



3 Mentre es cou el pastís de iuca, prepara el topping. Disposa la resta de la llet condensada en una cassola amb les dues cullerades de farina i escalfa-ho uns 5 minuts.



4 Quan el pastís estigui cuit, cobreix-ho amb el topping i posa-ho novament al forn. Gratina-ho fins que quedi daurat. Deixa-ho refredar i serveix-ho.



EROSKI

Llet condensada (750 g). D'Eroski.



EROSKI

Farina de blat (1 kg). D'Eroski Basic.



Iuca a granel.



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



ESGLÉSIA DE BARASOAIN A MALOLOS (BULACAN) © THINKSTOCK



XILI PICANT EN UN MERCAT (ELIP) © THINKSTOCK

Entre els plats típics destaca el *kare* —cua de bou amb una barreja de salsa de peix, soja i cacauets—; el *pancit malabon* —plat tradicional elaborat amb gambes, ou, ceba, pebrot i fideus—; les boles d'arròs embolicades amb plàtan, que reben el nom de *suman*, o els *lumpia* —creps farcides de marisc, vegetals i germinats—. Per acabar, cal reservar un foradet per a les postres, com el pastís de iuca.

gastronomia i disseny

Tradició i evolució

El restaurant **FOgO** ens suggereix un viatge per l'exuberant i desconeguda gastronomia brasilera. Tot un univers de sabor, aroma i color.

Text Montse Barrachina Fotografia Santi Medina



Instal·lat a Barcelona des de fa 5 anys, el xef João Alcântara adopta el millor de la cuina popular del seu país i hi afegeix un gir creatiu.

Entre les propostes culinàries de l'Amèrica Llatina es trobava a faltar la presència de la deliciosa i variada cuina brasilera, tan desconeguda entre nosaltres. Així que el jove xef João Alcântara, el futbolista Dani Alves i l'hostaler Tiago Bonacina, apassionats de la gastronomia i de la cultura del seu país, van unir talents per crear FOgO, un restaurant únic pel concepte que presenta.

Situat a l'Eixample barceloní, disposa de dos espais ben diferenciats, cada un amb un horari i un nom propi. Pel que fa a l'aspecte gastronòmic, els dos parteixen de la mateixa base.

A la planta baixa, Boteco FOgO ens trasllada a la típica casa de menjars del Brasil, alegre i colorista. En un ambient distès, el client descobreix la cuina popular, caracteritzada per una infinitat de sabors i aromes, amb receptes com el pa de formatge, la *faroja*, els *dadinhos* de tapioca o el *picadinho*, tot acompanyat d'una *caipirinha*.

A la primera planta, Alquimia FOgO aposta per donar un gir a la tradició culinària brasilera, amb una cuina a la vista dels comensals. El xef i el seu equip preparen un menú degustació per sopar amb productes de temporada i de mercat, en un recorregut pel receptari de les regions de Rio de Janeiro i Minas Gerais, que es fusiona de manera sorprenent amb la cuina mediterrània.



Fogo

Còrsega, 231, Barcelona
Tel: 932 692 830

Tipus de cuina: brasilera
tradicional i contemporània

Horari: Boteco: de dimarts a
divendres 13:30-16:30 h (sense
reserva) Alquimia: de dijous a
dissabte 21:00-00:00 h

Reserves: www.alquimiafogo.com



EL SUGGERIMENT DEL XEF

Picadinho



mitjana 5 a 7 € 50'

INGREDIENTS PER A 2

- 150 g de filet • 1 ceba • 20 g d'all
- 100 g de brou a base de carn
- 100 g de patata blanca
- 100 g de moniato • 40 g de pastanagues mini • 1 ou • 1 llimona
- 150 g de ceba vermella
- 50 g de mantega • Melassa de canya
- Vinagre de Xerès
- Cibulet • Oli d'oliva
- Sal, flor de sal i pebre negre

ELABORACIÓ

- 1.** Neteja el filet, salpebra'l i segella'l. Deixa'l refredar i talla'l a daus de 3x3 cm. Reserva-ho. Desglaça la cassola on has fet el filet amb la ceba, l'all i el brou de carn.
- 2.** Pela les patates i els moniatos, talla'ls a daus de 2x2 cm i cuina'ls durant 2 minuts. Escalda les pastanagues mini.

- 3.** Posa a bullir l'ou amb la closca en aigua amb sal durant 4 minuts; vés remenant l'aigua. Treu l'ou i posa'l al bany maria invertit (amb aigua i gel). Pela'l i reserva'l.
- 4.** Enforna la ceba vermella sencera en paper d'alumini a 180 °C durant 35 minuts. Treu-la, pela-la, separa'n els pètals i reserva'ls.
- 5.** Separa una petita part del brou de carn i cola'l. Incorpora-hi una cullerada de mantega i una cullerada de melassa de canya. Reserva la salsa *demi-glace*.
- 6.** Incorpora el filet al brou, les patates i el moniato.
- 7.** Salpebra els pètals de ceba, afegeix-hi vinagre i crema-ho amb un bufador. Marca les pastanagues mini.
- 8.** Acompanya el filet amb les patates, el moniato, una pastanaga mini, tres pètals de ceba i l'ou escaldat. Empolsa-hi per sobre una mica de cibulet picat i flor de sal i aboca-hi la salsa *demi-glace*. Serveix-ho.



Ponx aromàtic



fàcil



1 a 3 €



15'
+ repòs

INGREDIENTS PER A 1

- 50 ml de llet • 2 claus d'espècia
- Una mica de canyella • 1 rovell d'ou
- 200 g de sucre • 100 ml de nata per muntar • 1 culleradeta de nou moscada
- 10 ml de rom • 1 culleradeta d'essència de vainilla

ELABORACIÓ

1. Disposa la llet, el clau d'espècia i la canyella en una olla i escalfa-ho a foc lent sense que la barreja bulli. Retira-ho, cola-ho i deixa-ho refredar.
2. Mentrestant, en un bol, bat el rovell de l'ou fins que comenci a canviar de color. Incorpora-hi lentament el sucre i segueix-ho batent fins que la barreja quedi esponjosa.
3. Quan la llet s'hagi refredat, incorpora-hi el rovell. Posa-ho novament al foc i vés remenant la barreja, sense que arrenqui el bull.
4. Retira-ho del foc, afegeix-hi la nata i deixa-ho refredar 1 hora. Passat aquest temps, incorpora-hi el rom i l'essència de vainilla. En el moment de servir-ho, decora-ho amb canyella.

còctel & gourmet

Gaudeix-los!

Amb rovell d'ou i cogombre es poden preparar dos còctels molt originals, aptes per als moments més suggeridors d'aquesta tardor.

Recepta del còctel Victoria Turmo
Fotografia Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona



Cogombre freeze



fàcil



menys
d'1 €



5'

INGREDIENTS PER A 1

- 1 rodanxa de llima • Sal gruixuda
- 1 cogombre (180 g aprox.)
- Gel picat • El suc d'1 llimona
- 1 culleradeta de mel • 15 ml de vodka

ELABORACIÓ

1. Humiteja la vora de la copa amb la rodanxa de llima. Posa sal en un platet i pressiona la vora de la copa perquè s'impregni per tots els costats. Introdueix-la a la nevera.

2. Pela el cogombre (deixa-hi algunes parts verdes), talla'n unes làmines amb la mandolina per a la decoració final i pica'n la resta finament. Introdueix-ho a la nevera.

3. Disposa el cogombre picat a la liquadora, incorpora-hi el gel, el suc de llimona, la mel i el vodka. Barreja-ho fins que quedi un líquid homogeni.

4. Aboca la beguda al got. Si vols, decora les copes amb les làmines de cogombre posades en una broqueta.

beure

L'hora de l'aperitiu

Acompanyats de les clàssiques olives, de patates fregides o de les pràctiques conserves de peix, els aperitius apareixen amb força i tornen a la nostra taula vestits amb sabors tradicionals i amb aires nous.

Text Alicia Estrada

Fotografia Joan Cabacés

Estilisme Rosa Bramona



- 1 Vermut blanc Espinaler
- 2 Vermouth rojo Olave
- 3 Aperitivo Aperol
- 4 Vermouth Lacuesta Reserva Roble Francés
- 5 Martini Riserva Speciale Ambrato
- 6 Vermut Falset
- 7 Vermouth Yzaguirre Clásico Rojo
- 8 Bitter Campari





4

5

6

7

8

VERMUT BLANC ESPINALER A l'estil clàssic



El 1896 va néixer a Vilassar de Mar la Taberna Espinaler, un establiment familiar on es reunia la gent del poble per prendre un gotet de vi. Als anys 40, el nét del fundador va donar un pas endavant al negoci i va començar a elaborar el seu propi vermut, el qual gairebé una dècada més tard va acompanyar amb la seva famosa salsa. Per a l'elaboració d'aquest vermut es parteix d'un **vi blanc sec d'alta qualitat al qual s'afegeix una selecció d'herbes aromàtiques**. El vermut blanc Espinaler és **intens i fresc**, amb notes de safrà, menta i vainilla.

MARTINI RISERVA SPECIALE AMBRATO El més nou de Martini



Martini fa més de 150 anys que produeix vermuts a Torí, al Piemont, i aquesta és la seva darrera aportació al món de l'aperitiu. **Fent servir com a base alguns dels vins italians de més prestigi** —Nebbiolo i Moscato d'Asti—, l'elaboració rendeix un homenatge als mètodes tradicionals emprats pel primer mestre herborista de la casa. El color ambre —que li dona nom— arriba amb records florals i tocs de mel, mantenint sempre el gust lleugerament amarg que aromatitza i sublima el gust dels vins base.

VERMOUTH ROJO OLAVE Aromes balsàmiques



Un vermut elaborat seguint els mètodes tradicionals. Per fer-lo, es fan servir **més de 80 herbes, que s'infusionen durant dos mesos en una barreja de vi negre i licor**. Després de la maceració, el vermut passa a criança en bocois o grans bótes de roure, on es conserva 90 dies. I encara es manté un temps més en ampolla abans de sortir al mercat. **De color caoba amb reflexos ambre**, aquest vermut guarda aromes especiades i balsàmiques. Hi destaquen els records de fusta, ben conjuntats amb les herbes aromàtiques de la barreja inicial.

VERMUT FALSET El llegat d'una tradició



Catalunya és terra de vins dolços i vins aromatitzats o, el que és el mateix, de vermuts, una antiga herència i un patrimoni que la Cooperativa de Falset ha sabut preservar. Aquest vermut fa un llarg recorregut. Després de la **infusió del vi base i més de 100 herbes aromàtiques**, dorm durant tres anys en bótes de fusta centenàries. Aquests grans dipòsits de roure no es buiden mai i **cada any acullen un vi nou que madurarà amb vins ancestrals del dipòsit**, una criança que recorda, en part, la dels vins de Xerès.

APERITIVO APEROL Taronja refrescant



Arribat d'Itàlia, va néixer a principis dels felïços 20. L'any 1950 es va popularitzar l'Aperol Spritz, un còctel molt refrescant que encara marca tendències, elaborat amb cava i soda a més de licor de taronja. Com anuncia el seu color, l'Aperol es **fa amb una infusió de taronges amargues i dolces, acompanyades de nombroses arrels i herbes**, como sempre, secretes. De baix nivell alcohòlic, amb només 11 graus, ofereix un gust intens de taronja, amb notes d'herbes i de fusta, agradablement agre dolç i salat.

VERMOUTH YZAGUIRRE CLÁSICO ROJO Dels Alps al Mediterrani



Malgrat que el seu nom fa pensar en el País Basc, el vermut Yzaguirre s'elabora des de fa més de 100 anys al cor de Tarragona, a Morell, a prop de Reus, i amb fórmules clàssiques arribades dels estreps dels Alps italians, on es va començar a popularitzar aquesta beguda. La seva fórmula clàssica i exclusiva **combina prop de 80 herbes i espècies** amb una base de vins de diferents varietats. L'Yzaguirre Clásico Rojo envelleix un any en grans dipòsits de fusta fins a assolir el sabor i aromes característics.

VERMOUTH LACUESTA RESERVA ROBLE FRANCÉS Nascut al país dels vins



Un vermut estrany de La Rioja, elaborat al celler Martínez Lacuesta de Haro. Els seus propietaris van comprar la fórmula fa prop de 80 anys a Catalunya, on sempre hi ha hagut una gran tradició de vins aromatitzats. El punt de partida és un **vi blanc en el qual s'infusionen nombroses plantes i herbes aromàtiques**. El vermut madura set mesos en bótes noves de roure francès amb un torrat mitjà. El resultat és una beguda aromàtica, amarga, d'un color intens i notes torrades, fruit del contacte amb la fusta.

BITTER CAMPARI Plaer amarg



El to amarg i àcid del Campari estimula els sentits i desperta el paladar i l'estómac per gaudir de la taula. Un veritable tònic de color vermell nascut al nord d'Itàlia, als volts del 1860, i popularitzat a Milà. **Fet a partir d'extracte de carxofa, el seu gust característic prové de la barreja de 60 ingredients diferents, com herbes, espècies, ratlladures i pells de fruites...**, a més d'un envelliment en roure. Per la densitat que presenta, convé barrejar-lo o diluir-lo, per exemple, amb gel o taronja.



SIENTE EL SABOR

Comparte una
Coca-Cola
con **los tuyos**



#compartecocacolacon

Parla l'expert

Les postures del ioga són un camí per desfer els hàbits inconscients i alliberar-se dels automatismes psicofísics. Per poder fer-ho, emprarem el cos i la respiració de forma conscient, de manera que ens faciliti la sensibilitat i aconseguim crear un espai d'escolta i relaxació.

Les postures incideixen en la recerca de l'equilibri entre força i flexibilitat. L'atenció o presència és la base de la feina física. Per aconseguir-ho farem servir la respiració conscient: alliberar el diafragma i tornar a la respiració natural, àmplia i abdominal. Això incideix directament en la relaxació del sistema nerviós i les emocions, a més de calmar els estats d'angoixa. La pràctica continuada equilibra la personalitat i millora l'autoconeixement i l'autoestima.

Per a les persones que presenten poca energia al matí es recomana el ioga matinal perquè les activa. En canvi, en el cas de les persones moltamentals, ansioses i amb insomni, es recomana el ioga de tarda-nit, ja que millora el descans.

Busca un professor que et doni confiança, que vibri amb tu, deixa't endur per la intuïció. I dóna't temps, els bons resultats no són immediats.

Anna Felipo

INSTRUCTORA DE HATHA YOGA I TERAPEUTA DE YOGA

Les postures incideixen en la recerca de l'equilibri entre força i flexibilitat

benestar

Harmonia interior amb el ioga

Apte per a totes les edats, aquesta disciplina suma seguidors gràcies als grans beneficis que aporta a la salut, tant física com mental.

Text Raquel Puente



Qui el practica no dubta a proclamar-ne els beneficis. El ioga té una fama tan gran que en pocs anys ha passat de ser una disciplina minoritària a Occident a tenir milions de seguidors. Avui dia, aproximadament el 12 % de la població espanyola d'entre 18 i 65 anys fa ioga habitualment. Però el més sorprenent és que més del 50 % de la població confessa que li agradaria practicar-lo.

Què ens aporta el ioga que no ens aportin altres disciplines? Per exemple, que no cal estar en bona forma ni ser molt flexible per començar a practicar-lo. Tampoc cal material o un espai determinat. En realitat, aquesta pràctica originària de l'Índia i amb milers d'anys d'antiguitat és apta per a tots els grups d'edat, fins i tot per als nens o persones d'edat avançada, així com per recuperar-se d'una lesió. A més, el ioga ens ensenya a relaxar-nos i a fer front a l'estrès que provoca el ritme de vida actual, marcat per les presses i la manca de temps.

Respiració i meditació per completar

El ioga no només és una manera d'exercitar el cos amb postures (asanes), sinó que busca el benestar interior. Per aquest motiu, una classe de hatha ioga, l'estil de ioga més practicat a tot el món, també inclou exercicis respiratoris (pranayames) i meditació.

Quan es practica ioga, la respiració és més profunda i conscient gràcies als pranayames, que aconseguen que tots els òrgans rebin

Els beneficis

1 CUIDA EL TEU COR. Com que s'aconsegueix un estat de relaxació durador, es redueix la freqüència cardíaca i la tensió arterial.

2 ALLEUJA L'ARTRITIS. Contribueix a reduir la inflamació de les articulacions i el dolor.

3 MILLORA L'AUTOESTIMA. Facilita la concentració i augmenta la confiança. Als nens, per exemple, els ajuda a controlar els nervis abans d'un examen.

més quantitat d'oxigen i funcionin millor. Aquesta respiració afavoreix l'eliminació de toxines, ajuda a millorar la digestió, redueix els nivells excessius d'ansietat i, fins i tot, rejoyeneix la pell.

Pel que fa a la meditació, consisteix a observar les emocions i pensaments sense intentar controlar-los. No es tracta de posar la ment en blanc, com alguns expliquen. Quan meditem, el cervell és capaç de regular millor les emocions, de calmar-se, però per fer-ho cal practicar la meditació com a mínim 10 minuts cada dia, tot i que el més recomanable és fer-ho entre 40 minuts i 1 hora.

388€

**d'estalvi*
anual**

Per ser Família Nombrosa



*Estalvi mig real de Famílies Nombroses identificades en la base de dades de Caprabo.
388€ / 64.694,70 ptes

Hola Família!

El meu Club Caprabo t'ajuda a estalviar també a la tornada a l'escola.

Saps que si ets Família Nombrosa,
tens grans beneficis a Caprabo?



Acumulat a la teva targeta
El Meu Club Caprabo
si la teva despesa mensual
és igual o superior a 200€

+



Seràs Client Or,
independentment
de la teva despesa

+



Automàticament
els teus punts
es multipliquen x 3

No deixis passar l'oportunitat de beneficiar-te dels
avantatges que t'oferim per ser una gran família!



Fluvi estalvio i demà també

Comunica que ets Família Nombrosa
en aquest formulari online:
o contacta al tel: 902 11 60 60



DESPRÉS DE L'ESTIU

Després dels mesos d'estiu, la pell i els cabells necessiten més atencions que mai. En aquest cas, la cosmètica ens ofereix productes molt nutritius i regeneradors perquè els cabells lluin perfectes. Amb una rutina de pocs minuts durant la higiene diària n'hi ha prou per aconseguir els objectius de bellesa desitjats. Aquí tens la nostra proposta.



NOMÉS EN UN MINUT

De vegades els nostres cabells necessiten cures extres per l'ús continuat de tints que els debiliten i els fan malbé. Però pràcticament sempre el temps de què disposem és molt escàs. Ara, les Ampollas Rescate 1 minut de **Pantene** regeneraran i enfortiran els teus cabells. S'ofereixen en un envàs de 3 unitats que pots aplicar un cop per setmana. El resultat és miraculós.

ACCIÓ TOTAL

Una crema facial que uneix set efectes poderosos en un sol gest. La crema hidratant de dia **Olay Total Effects 7** amb SPF 15 minimitza les arrugues, proporciona una nutrició intensa, equilibra el color, exfolia suauement, refina els porus, nodreix intensament, reafirma i aporta una acció antioxidant. No es pot demanar res més.



PELL BEN CUIDADA

Els banys al mar i a la piscina, així com l'ús de gels i sabons inadequats, poden malmetre la pell. Per això és important parar atenció als productes que fem servir a la dutxa, especialment després de l'estiu. El Gel Dermo protector **Sanex**, en envàs d'1 l, reforça les defenses naturals de la pell i ajuda a mantenir-ne la barrera protectora.



HIDRATACIÓ INTENSA

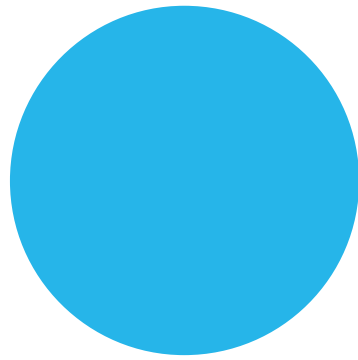
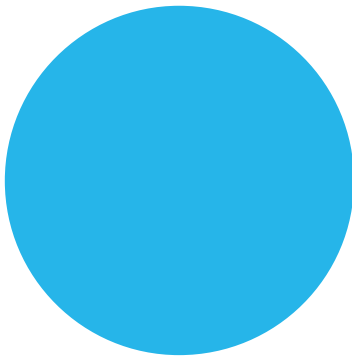
Les pells seques necessiten un extra d'hidratació, sobretot després de l'estiu. El Body Milk Reafirmante Q10 de **Nivea** està enriquit amb oli de nou de macadàmia, que prevé l'envelliment prematur de la pell. D'aquesta manera, la pell queda suau i regenerada.



PROTECCIÓ SUAU

Un producte multiusos de cura diària per a la cara, les mans i el cos. La crema hidratant Soft de **Nivea** es presenta en un pot de 300 ml. Té una textura refrescant i conté oli de jojoba, per a una hidratació intensa, i vitamina E, per protegir l'estructura natural de la pell.





NOSALTRES

notícies



Caprabo, la més innovadora en distribució

L'any 2015 l'empresa va obtenir un benefici net de 7,3 milions d'euros, que suposa un creixement de l'11 % del resultat d'exploració respecte del 2014.

Amb el temps, Caprabo s'ha posicionat com l'empresa amb un nivell més alt d'innovació al mercat de la distribució. I aquesta aposta segueix donant fruits pel que fa als resultats. Així, l'any 2015 l'empresa va obtenir un benefici net de 7,3 milions d'euros, que suposa un creixement de l'11 % del resultat d'exploració respecte del 2014. La facturació

va assolir 1.124 milions d'euros, una dada que mostra una tendència de millora després de dos anys d'una contracció molt forta del consum.

Expansió amb franquícies

L'expansió de Caprabo des del 2010 s'ha produït en forma de franquícies, que han

ALGUNES DADES

- Disposa de 324 supermercats repartits entre Catalunya i Navarra.
- De les botigues, 42 són franquícies i donen feina a unes 250 persones.
- Invertirà 80 milions d'euros per millorar la seva xarxa de botigues.
- L'app de compra completa va representar el 16 % de l'activitat online l'any 2015.

permès tenir presència on fins ara no hi era. La companyia incideix en el supermercat de proximitat i ha posat en marxa el nou format de botiga de conveniència, anomenat Rapid de Caprabo.

D'altra banda, l'any passat la companyia va materialitzar l'operació de venda de les 50 botigues de Madrid i Castella-la Manxa, amb l'objectiu de consolidar la presència a Catalunya, el seu principal mercat estratègic.

Un altre element clau en el posicionament corporatiu de Caprabo és el compromís amb la producció local, una iniciativa que ha convertit la marca en un referent en aquest segment. Des del juny del 2013, aquest programa ha permès introduir més de 2.200 referències noves de 285 petits productors i cooperatives agrícoles.



DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA



Fidel al seu compromís amb les persones celíaques, Caprabo va col·laborar novament amb l'Associació de Celíacs de Catalunya el Dia Internacional de la Celiàquia, celebrat el 22 de maig a Barcelona. La companyia va patrocinar l'activitat infantil del Bosc Urbà i va lliurar 600 motxilles de productes sense gluten. A més, va sortejar 10 lots de productes sense gluten de la marca Proceli.



DIA MUNDIAL DEL MEDI AMBIENT

En el marc de la seva política de responsabilitat social, Caprabo es va sumar al Dia Mundial del Medi Ambient el passat 5 de juny. La cadena ha dut a terme diferents accions en aquest àmbit, com la introducció de 28 productes amb un nou disseny (ecodisseny), que facilita el tractament com a residu de manera més sostenible amb el medi ambient.



RECOLLIDA DE PRODUCTES DE NETEJA I HIGIENE

Amb el lema "No te'n rentis les mans", Caprabo i l'Associació Cívica La Nau van impulsar la segona gran recollida de productes de neteja i higiene a finals de maig a Barcelona. Per a aquesta acció es van instal·lar 31 punts de recollida situats exclusivament a supermercats Caprabo. Gràcies als nostres clients, s'ha pogut ajudar 12.000 famílies durant 1 mes.



Caprabo obrirà 10 benzineres

Oferir un servei addicional als clients de Caprabo, funcionaran les 24 hores del dia i incorporaran càrrega per a vehicles elèctrics

Caprabo recupera el negoci de les estacions de servei amb l'obertura d'una desena de benzineres els propers dos anys, una iniciativa que suposa una inversió aproximada de 4 milions d'euros. Les benzineres sempre seran al costat d'un supermercat Caprabo, cosa que farà que els dos establiments treballin en sinèrgia comercial, amb l'objectiu de contribuir a l'estalvi dels clients.

El format de benzinera que Caprabo introdueix al mercat és senzill, de qualitat i de baix preu. Segons Xavier Martínez, director

d'Explotació de Caprabo, la companyia "busca oferir un servei addicional als clients que ja compren a les nostres botigues", sense oblidar la captació de nous consumidors.

En la majoria de casos, les benzineres funcionaran com un autoservei i obriran les 24 hores del dia. El pagament serà intuïtiu i fàcil de fer. Tindran capacitat per distribuir gasoil A i benzina Súper95. A més, incorporaran càrrega per a vehicles elèctrics i híbrids. El passat mes de maig ja es va inaugurar la primera d'aquestes benzineres a la població de Comarruga (el Vendrell).



Premis "Tria bo, tria sa"

A la 8a edició, més de 950 alumnes de 2n i de 3r de primària van participar en el concurs

Des de l'inici del programa "Tria bo, tria sa", Caprabo ha fet possible que més de 50.000 nens de primària aprenguin la importància d'una alimentació saludable i una dieta equilibrada. Amb l'objectiu de fomentar els bons hàbits alimentaris entre els més joves, Caprabo va convocar el concurs "Menú d'un dia amb la teva família", en el qual van participar 953 alumnes de segon i tercer cicle de primària. Nens i nenes del curs escolar 2015-2016 van demostrar amb imaginació els coneixements adquirits

sobre la piràmide dels aliments.

Guanyadors 2n cicle (3r i 4t curs)

- 1r premi: CEIP Castell de Calafell
- 2n premi: Colegio Providencia del Corazón de Jesús

Guanyadors 3r cicle (5è i 6è curs)

- 1r premi: CEIP Jacint Verdaguer
- 2n premi: CEIP Jacint Verdaguer



Caprabo, a Biz Barcelona amb la franquícia Rapid

La companyia va dur la seva proposta de franquícia al saló com a oportunitat de negoci per a emprenedors

Caprabo va participar els passats 1 i 2 de juny a la fira Biz Barcelona Franquícies, organitzada per Fira de Barcelona, que va rebre unes 14.000 visites. La companyia va presentar la seva franquícia Rapid Caprabo com una oportunitat de negoci per a nous emprenedors. Ada Colau, alcaldessa de Barcelona, va assistir a la inauguració.

Rapid és un format de botiga urbana que no supera els 150 metres quadrats de superfície i obre tots els dies de l'any, en horari de 8 a 23 hores. De moment, Caprabo disposa de 6 supermercats que segueixen aquest model i preveu haver inaugurat 4 més a finals del 2016.



Tres nous supermercats

L'altre model de franquícia de Caprabo és el tradicional de la marca, amb l'assortiment més ampli de productes per metre quadrat i els serveis de valor afegit i de personalització que el distingeixen. A aquesta modalitat s'hi van sumar tres nous supermercats el passat estiu: Mataró, Barcelona i Terrassa. L'obertura de nous establiments permet a Caprabo consolidar la marca al seu mercat estratègic: Catalunya.



Més fires Caprabo de productes de proximitat

El supermercat Caprabo de L'Illa Diagonal de Barcelona va reunir, per primera vegada, uns 30 petits productors i cooperatives agroalimentàries

Des del 2013, Caprabo desenvolupa un programa de fires dedicades als productes de proximitat a diferents comarques catalanes. Aquesta iniciativa permet fomentar el coneixement i el consum d'aquests productes a cada zona. El supermercat Caprabo del Centre Comercial L'Illa Diagonal de Barcelona va organitzar, els passats 17 i 18 de juny, la primera d'aquestes fires a Barcelona, que va reunir una trentena de petits productors i cooperatives agroalimentàries. Precisament Barcelona i la seva àrea metropolitana és el territori de Catalunya on es consumeixen menys aquests productes.

Més proveïdor

Una altra mostra va tenir lloc el passat 11 de juny al Centre Comercial La Farga de l'Hospitalet, amb la presència de 13 empreses de proximitat. Durant el darrer any, les vendes d'aquest segment de productes en aquesta botiga van augmentar un 50 %, mentre que el nombre de proveïdors va créixer un 20 %. Globalment, les vendes de productes de proximitat als supermercats Caprabo van incrementar-se un 15 % el primer semestre del 2016. La darrera fira de Caprabo de proximitat es va celebrar el passat 16 de juliol a la localitat d'Altafulla (Tarragona).



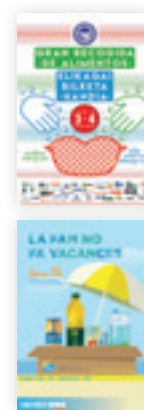
BENVINGUT NADÓ, A LA FIRA EXPONADÓ



El programa d'ajuda a les famílies de Caprabo, Benvingut Nadó, va tenir una presència destacada a Exponadó, la fira dedicada a les novetats per a l'embaràs, el naixement, els nadons i els nens de fins a 4 anys, que es va celebrar del 10 al 12 de juny a Vilanova i la Geltrú (Barcelona). Benvingut Nadó és una iniciativa que té com a finalitat donar suport als pares en el naixement dels fills amb descomptes, regals, ajudes i consells útils.



CAMPANYES DE RECOLLIDA D'ALIMENTS



Un any més, Caprabo va col·laborar amb la campanya solidària "La fam no fa vacances" del passat mes de juny, promoguda pels Bancs dels Aliments de Catalunya. A la província de Girona, 18 establiments van recollir un equivalent a 28.117 àpats, mentre que a la seu de la companyia es

van reunir 317 litres de llet. De la mateixa manera, els 27 supermercats Caprabo de Navarra van participar al mes de juny en el Gran Recapte d'Aliments 2016, en el qual van recollir l'equivalent a 74.817 àpats.

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.



COMENÇAR BÉ EL DIA

De petits ens van acostumar a beure un got de llet abans d'anar a l'escola. I, de grans, hem seguit amb aquest hàbit saludable que ens aporta energia per a tot el dia. Amb la marca EROSKI, el consumidor pot trobar llet de vaca produïda i envasada a Catalunya i produïda a Navarra i envasada a Galícia. Un valor que cal tenir molt en compte.



COM A LA MUNTANYA

Pel procés d'elaboració, els formatges artesans de Sant Gil d'Albió et recordaran els tradicionals de la Garrotxa. Pots triar entre el semicurat de cabra, de coberta florida, textura cremosa i un lleuger toc àcid i salat, i el de vaca semicurat, molt suau i ideal per assaborir-lo desfet i ben calent.



DOLÇA DELÍCIA

Les xocolates Jolonch, elaborades artesanalment des de l'any 1770, són adorables i nutritives. Si una tarda t'animes a preparar xocolata desfeta, prova de fer-la amb la varietat fabricada a la pedra d'Agramunt. La trobaràs en rajola de 350 g o en pols, en un paquet de 300 g, a punt per desfer-lo i assaborir-lo. A més, les xocolates amb llet i amb un 90 % de cacau són la delícia dels més exigents.

MOLT VITAMÍNICS

No ens cansarem de parlar de les seves innumerables qualitats nutritives. No t'oblidis d'incloure al teu cistell de la compra els ous EROSKI, molt necessaris en una dieta sana i equilibrada. Amb aquest superaliment podràs preparar receptes senzilles o complicades, fent-los servir de base o com a complement. Ens ofereix tantes possibilitats!





art.
1

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



FRESCOR DIARI

Si la primera impressió és la que val, els nous desodorants Axe Trilogy no deixen indiferent. L'home actual pot triar entre tres fragàncies segons el seu estil: fusta d'oud i vainilla negra, mesc i gingebre, i tabac i ambre. Aires frescos o sofisticats per a diferents personalitats.

Llista de la compra



CABELLS FORTS

Per a una cura intensa i reparadora dels cabells dèbils i trencadissos, Gliss ha llançat la línia Fuerza y Resistencia, amb una fórmula que incorpora queratina líquida i infusió de triproteïna. D'acció instantània, amb el xampú reparador, la mascareta enfortidora i el sèrum d'efecte escalfor l'estructura capil·lar s'enforteix, de manera que els cabells llueixen suaus i plens de força.

PELL MÉS JOVE I RADIANT

Les taques i imperfeccions visibles de la pell de la cara es redueixen i corregeixen amb aquesta Crema de Dia Anti-edat Lift+Super Corrector de Diadermine, de 50 ml. Les microcàpsules d'àcid hialurònic ajuden a omplir les arrugues des de l'interior i proporcionen un efecte lífting durador. En poc temps, la pell té un aspecte més uniforme i radiant.



ADÉU ALS BACTERIS

La proliferació de bacteris provoca mala olor. Per això, Rexona dirigeix els seus esforços a combatre'ls de manera eficaç. La marca ha llançat una línia de desodorants antibacteris que ofereix una protecció 10 vegades més gran que qualsevol antitranspirant comú. La trobaràs adaptada a les necessitats específiques de l'home i de la dona, en format roll-on de 50 ml i aerosol de 150 i 175 ml.

els 5 sentits de... Ada Parellada*



Quan es destapen el nas, la sorpresa és majúscula en percebre la intensa aroma de la canyella.

OÏDA Quins sons t'inspiren

quan cuines? El meu germà diu que el que sona als nostres restaurants és "música de fonda", que no és el mateix que música de fons. La de fonda és la del moviment dels coberts, les converses de clients, els xiuxiuejos d'enamorats i el dring de les copes. La veritat és que el més m'inspira és escoltar com els cuiners del Semproniana fan bromes i riuen.

I a casa? Gaudeixo molt quan escolto la música de la meua època, dels vuitanta i dels noranta.

TACTE Quines textures et sedueixen més?

M'encanta que se m'enganxin els llavis després de menjar peus de porc, bacallà o capipota. Les textures gelatinoses m'agraden molt i em fan tornar a la infància. Si em vols fer immensament feliç, convida'm a menjar pedrers!

VISTA Dels teus plats, quin t'agrada més per l'aspecte?

Em diverteix el cuscús amb verdures que servim en un test, amb una fulla de col. El cuscús sembla la terra del test i hi clavem les verdures perquè sembli que servim una planta ben florida.

GUST Quin plat del teu restaurant és el més atrevit pel que fa al gust?

Encara que no sigui pel gust, estem orgullosos d'un arròs del Venere (un arròs negre d'origen) amb una salsa de sobrassada i formatge de Maó. És diferent, amb sabors nous. Però agrada a tothom!

OLFACTE Hi ha alguna aroma de la teva infància que t'hagi marcat de manera especial?

Les aromes que recordo més intensament són els sofregits, els brous, l'estofat i les paelles d'arròs. Però hi ha una olor que em fa immensament feliç: la dels xiclets Bazoka, aquells xiclets immensos de color rosa. Cada tarda, quan arribava a la fonda dels meus pares després de l'escola, agafava un xiclet del bar.

Als teus tallers de cuina, quina relació s'estableix entre el gust i l'olfacte?

Als alumnes els proposo un experiment senzill: els animo a tastar sucre aromatitzat amb canyella, però amb el nas tapat. La llengua només pot distingir la dolçor i la textura granulosa del sucre.

* Filla, néta i besnéta de restauradors, l'Ada Parellada va deixar els estudis de Dret per submergir-se en els fogons. Als 25 anys va obrir Semproniana, un espai amb molta personalitat i una proposta culinària adaptada a les diferents necessitats. Incansable divulgadora, impulsa iniciatives gastronòmiques dirigides a adults i, especialment, al públic infantil. Semproniana. Rosselló, 148. Barcelona. Per fer-hi reserves: 93 453 18 20.

NUEVO

¡NO ENCONTRARÁS UN
DETERGENTE MEJOR!





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.

