



con **EROSKI**



Nº 322 / AÑO XXXVII
2 EUROS

Sabor

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

Cocina rápida
Ensaladas estivales

La estrella
Deliciosas ideas
con pimientos

Ideas dulces
Un placer helado

Tiempo de barbacoas



Caprabo
te ayuda

**PLATOS
ANTICRISIS**

Propuestas para ahorrar
sin renunciar al sabor
ni a la calidad

..... Más de 30 recetas para confeccionar en casa

BORGES
EXPERTOS DESDE
- 1896 -

EL AUTÉNTICO VINAGRE BALSÁMICO



... Y AHORA, DA
**MÁS SABOR A TUS
ENSALADAS CON LAS
CREMAS BALSÁMICAS.**

Sabor Mediterráneo, sabor Borges.





Edición 322
Verano 2013
Año XXXVII

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

Realización y edición:
LOFTWORKS - Editorial Design, SL

Dirección de proyecto:
Maurício Ribeiro

Consejo editorial:
Carlos García y Teresa Alós

Coordinadora editorial: Rosa Mestres

Coordinadora producto y marketing:
Filipa Nascimento

Redacción: Ana Blanca y Olivia Majó

Arte y diseño: Celso Malvar, Filipa Silva
y Frederico Fernandes

Asistente: Irene Moulas

Fotografía: Tiago Reis

Impresión: Rotocayfo

Depósito legal: M-46.635-2003

Difusión controlada por OJD

Publicidad: NAT, SL

Tel. +34 934 26 30 20

Barcelona: Roger Aguadé

Madrid: Lola Verdejo

Foto de portada: Nophoto



Esta revista está impresa en papel que promueve la gestión forestal sostenible, de fuentes controladas y con el certificado PEFC (Programa de reconocimiento de sistemas de certificación forestal), impreso en papel ecológico.

editorial

Disfrutar del verano

Cuando pensamos en el verano, una agradable sensación crece en nuestro interior. Sin apenas darnos cuenta, nuestra mente se relaja y viaja hacia aquellos momentos mágicos que tienen sabor a mar, a diversión y a buena compañía.

En Caprabo sabemos que, aunque los tiempos son difíciles, no hay que perder esas ganas de disfrutar, de pasar una tarde descansando en una tumbona, de jugar con los niños en la playa, de leer una revista a la sombra de un árbol... Estamos convencidos que las recetas y reportajes que encontrarás en nuestra revista de verano te encantarán y te harán vivir buenos momentos "gastronómicos" que quedarán guardados para siempre en tu memoria.

Además de un extenso reportaje con deliciosos platos, dulces y salados, realizados en la barbacoa y de un menú específico para tomar el sol sin que tu piel se resienta, también contiene sorprendentes ensaladas estivales, exquisitos platos

Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING



preparados con pimientos, propuestas para la hora de la merienda, sabrosas sugerencias con nuestra gama de productos frescos de alta calidad Eroski Natur...

Y para refrescarte en cualquier hora del día, no te pierdas los llamativos polos con trocitos de sandía, nectarinas y frambuesas que proponemos. Se preparan de forma sencilla y seguro que gustarán a tus invitados por su originalidad y sabor.

A parte de estas recetas, y de muchas otras más, en nuestra Sabor... de verano también encontrarás dos interesantes entrevistas para leer con calma en las tardes de calor. No te pierdas todo lo que nos cuenta el humorista Carlos Latre y el conocido chef Martín Berasategui. ¡Seguro que te harán pasar un buen rato!

¡Feliz verano!

Meribel Jiménez Rodríguez
Hay 3 Platos gratis

Caprabo a tu servicio
902 11 60 60

Sabor... es otra ventaja más de MI Club Caprabo. Consigue la revista con tu Tarjeta MI Club y podrás disfrutar de recetas sabrosas, sencillas y económicas. Además, en Sabor... también podrás informarte de todas las novedades que encontrarás en tu supermercado Caprabo.

Todas las ventajas y promociones del MI Club Caprabo las encontrarás en:
www.caprabo.com

Consulta también las recetas de Sabor... en:
www.tusrecetasconsabor.com

●○○ DÍA A DÍA

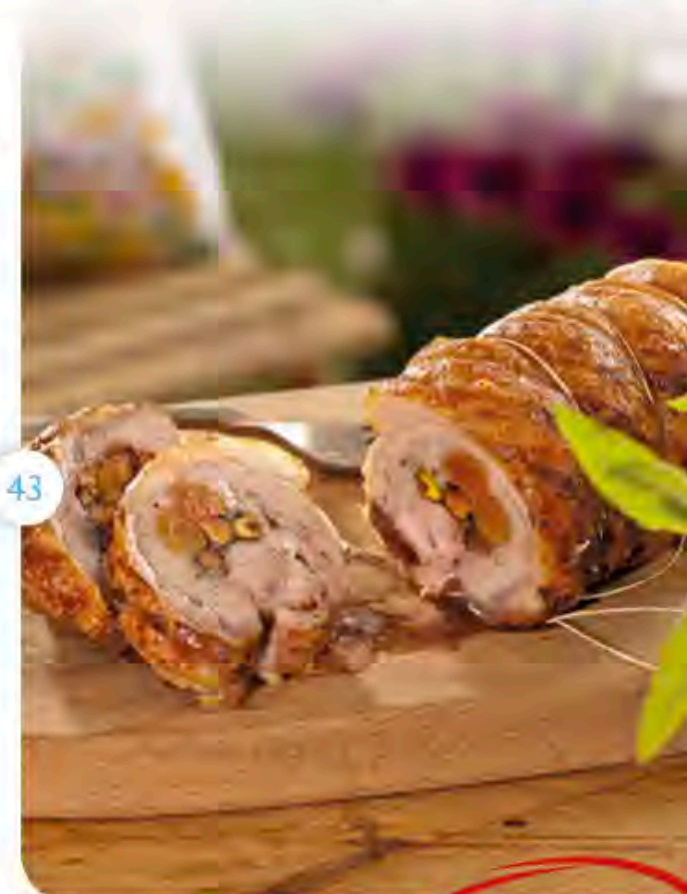
- 14 **Mi sabor** El humorista Carlos Latre nos descubre todos sus nuevos proyectos profesionales.
- 18 **Cocinar con niños** Tres sabrosas ideas para que los pequeños coman más a gusto.
- 22 **Sano y ligero** Un menú estival pensado para contrarrestar los efectos perjudiciales del sol.
- 25 **Sano y de tupper** Una exquisita pasta con langostinos para comer fuera de casa.
- 26 **La hora de la merienda** Con los panecillos de pita se pueden preparar deliciosos tentempiés.
- 28 **Por menos de 2 euros** Propuestas para ahorrar sin renunciar al sabor ni a la calidad.
- 30 **Con nuestras marcas propias** Dos recetas muy gustosas con los productos Eroski Natur.
- 32 **Cocina rápida** Este verano, apuesta por las ensaladas envasadas.
- 34 **Ideas dulces** Refreshantes polos con trocitos de sandía, nectarina, frambuesa o grosella.
- 36 **Lector Sabor...** Una de nuestras lectoras nos muestra su plato favorito.

●●○ DÍAS ESPECIALES

- 38 **De temporada** Sugerencias suculentas para preparar en la barbacoa.
- 46 **La estrella de...** Los pimientos son una auténtica joya para la salud. ¡Tenlos siempre a mano!
- 52 **Con denominación de origen** Mostramos los rincones más bonitos del Reyno de Navarra.
- 56 **Sabor del mundo** Nos dejamos seducir por la gastronomía de Grecia.

●●● TENDENCIAS

- 60 **Gastronomía y diseño** Toto Restaurante & Wine Bar, un rincón con alma.
- 62 **Cóctel & gourmet** Combinamos un Destornillador con unos berberechos al vapor.
- 64 **Beber** Recorremos la Costa Daurada y descubrimos algunos de sus vinos.
- 68 **Belleza** Consejos para lucir unos pies perfectos este verano.



43

Todas las recetas
de SABOR... en:
www.tusrecetasonsabor.com

6 ÍNDICE RECETAS

8 NUESTRO MENÚ

9 EL INVITADO

10 NOTICIAS

12 SABER ELEGIR

82 EL CHEF

NOSOTROS: CAPRABO

71 NOTICIAS

76 RESPONSABILIDAD SOCIAL

78 NOVEDADES

80 LISTA DE LA COMPRA

Sabías que...

Rico en agua y fibra, el pimiento aporta al organismo vitaminas, sobre todo la C, y licopeno, un potente antioxidante.

Más en página 46



BRUT BARROCO

El juego de la

Seducción

RESERVA

Freixanet
C.A. S.A.

BRUT BARROCO

WINE MODERATION EU
1987
el vino sólo se disfruta con moderación

MARAVILLOSAMENTE COMPLEJO

TAPAS

Berberechos al vapor con vinagreta de cítricos	62
Cogollos de Tudela con anchoas	55
Crudités de verduras con salsa tártara	18
Pimientos del Padrón reellenos de queso	48
Rollitos de vegetales con salsita de yogur	21

PRIMEROS

Arroz caldoso con carne	15
Coca de verduras	36
Ensalada de cuscús con frutas, rabanitos y salmón ahumado	33
Ensalada de melón Cantalup con parmesano y piñones	32
Ensalada de remolacha, aguacate y cítricos	61
Ensalada de sandía y tomate	22
Parrillada de verduras con salsa romesco	40
Pasta con langostinos y verduras salteadas	25
Pimientos reellenos de arroz con cordero	49
Pita con rosbif de ternera	26
Spanakopitas	58
Timbal de pimientos con queso de cabra	48
Tosta con sardinas	23



31



22

SEGUNDOS

Berenjenas rellenas y gratinadas con queso	28
Brochetas de pescado y marisco a la brasa	42
Costillar de cerdo lacado con miel y soja	41
Pescado rebozado con mousse de tomate	20
Rulo de cordero relleno de albaricoques y pistachos	43
Sardinas en escabeche con vegetales y queso feta	29
Trucha con ensalada de manzana	30

POSTRES

Albaricoques con vainilla y yogur de soja	24
Brochetas fruta con sorbete de tomillo	44
Macedonia de frutas con hueso	31
Mermelada de pimientos rojos	50
Polos de frutas	34

BEBIDAS

Batido de aguacate	18
Batido de zanahoria	24
Destornillador	63

Para entender
las recetas

DIFICULTAD



fácil



media



difícil

PRECIO POR PERSONA



1 a 3 €



3 a 5 €



5 a 7 €



más de 7 €

TIEMPO
DE PREPARACIÓN

minutos empleados

consejo
SALUD

A lo largo de la revista
Sabor... encontrarás
interesantes consejos
de salud. ¡No te los
pierdas!

Disfruta del verano con la tarjeta Mi Club

Durante estas vacaciones no te olvides la tarjeta Mi Club en casa. Así podrás ahorrar estés dónde estés.

Si este verano te desplazas fuera de tu población, lleva tu tarjeta Mi Club siempre encima ya que podrás usarla en cualquiera de nuestras tiendas y, lo más importante, podrás seguir ahorrando. Recuerda que hay establecimientos Caprabo en Cataluña, Navarra y Madrid.



www.miclubcaprabo.com

APROVECHA TUS PUNTOS Y DATE UN CAPRICO

Este verano, canjea tus puntos por cheques en euros o prácticos regalos para equipar tus vacaciones. ¡No dejes pasar esta oportunidad!

En nuestro catálogo encontrarás una gran variedad de 'caprichos' que, seguro, te van a encantar. Además de ideas especialmente pensadas para el verano, también hallarás productos para el hogar, electrónica, tecnología infantil, experiencias... Pide tu catálogo y... descubre todas las posibilidades que te ofrecemos.



Consigue los productos especiales de verano hasta el 15 de septiembre.

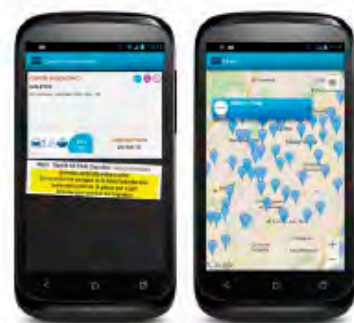


Si actualmente recibes tu cheque trimestral, tus puntos se transforman cada trimestre en tu cheque. Para disponer de tus puntos sin tener que esperar a que acabe el trimestre y poder acceder a los regalos del catálogo, llama al 902 11 60 60 o entra en www.miclubcaprabo.com/chequetrimestral

www.catalogocaprabo.com

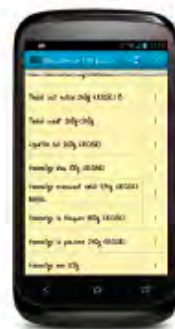
NUEVA APP DE CAPRABO

Nuestra práctica APP te permitirá acceder a toda la información de tu tienda y beneficiarte de descuentos exclusivos.



Estas son algunas de sus interesantes ventajas:

- Activa tus cupones de descuento exclusivos cada semana.
- Geolocaliza tu Caprabo más cercano y accede a la ruta de cómo llegar.
- Conoce qué productos de los que compras habitualmente están ahora de oferta en Caprabo.
- Accede a la información de tus compras, tu ahorro y tus puntos.
- Accede a la lista de tus 100 productos más comprados, y crea tus listas personalizadas.



Descarga gratuitamente desde aquí la APP de Caprabo en tu Smartphone Iphone o Android.



Nuestro menú...



55



33



44



41



48



42



31



25



40



43



34



32

Fresco y ligero

Con una burbuja fina y elegante, este brut rosé conserva, tras un largo envejecimiento en cava, suaves aromas frutales y de frutas rojas.

- 55 Cogollos con anchoas
- 33 Ensalada de cuscús con frutas, rabanitos y salmon ahumado
- 41 Costillar de cerdo lacado con miel y soja
- 44 Brochetas fruta con sorbete de tomillo

CAVA BRUT ROSÉ FREIXENET
DO. Cava



Buena intensidad

Con un aroma intenso, en el que predominan los cítricos y la fruta blanca, este vino quedará muy bien con los platos de este menú.

- 48 Pimientos del Padrón rellenos de queso
- 25 Pasta con langostinos y verduras salteadas
- 42 Brochetas de pescado y marisco a la brasa
- 31 Macedonia de frutas con hueso

HERMANOS LURTON
Verdejo 100%. DO. Rueda



Muy equilibrado

Un vino, con mucha personalidad, que combina a la perfección con el rulo de cordero. En boca es amplio y equilibrado, con taninos redondos y pulidos.

- 40 Parrillada de verduras con salsa romesco
- 32 Ensalada de melon Cantalup con parmesano y piñones
- 43 Rulo de cordero relleno de albarcoques y pistachos
- 34 Polos de frutas

5 FINCAS CASTILLO DE PERELADA
Reserva. DO. Empordà



La importancia de las funciones sociales en la alimentación

El comportamiento alimentario de cualquier persona puede ser muy diverso y variable. Comemos cada día pero no comemos siempre lo mismo, ni con las mismas personas, ni a las mismas horas, ni en los mismos lugares. Lo que hoy puede ser aceptado y beneficioso, mañana puede ser inadecuado y perjudicial.

A finales de los años 80, las investigadoras norteamericanas Bass, Wakefield y Kolasa en su libro *Community nutrition and individual food behaviour* identificaban un conjunto de funciones sociales básicas que determinaban los comportamientos y consumos alimentarios de las personas. Para estas investigadoras, el acto de comer, además de cumplir su función primordial que es la de nutrirnos y satisfacer el hambre, tiene otras funciones muy importantes en las relaciones sociales. Una de ellas es, sin ningún tipo de duda, la de convertirse en el epicentro de las actividades colectivas. Y es que la comida está presente en la mayoría de celebraciones de todo el mundo. Varios ejemplos de ello serían las comidas de Navidad, el Día de Muertos en México y Latinoamérica, o el Pongala en la India, ofrenda de comida a la diosa Devi.

Pero, además de esta función colectiva, la comida también

nos permite expresar nuestra individualidad. Las personas escogemos los alimentos que consumimos según nuestro género, nuestra edad, nuestro estatus social... Aunque, a veces, no nos damos cuenta, cada individuo construye con el consumo de determinados alimentos su propia identidad y, a la vez, se acerca al grupo al que quiere pertenecer.

Si nos paramos a pensar, el acto de comer nos acompaña en todos nuestros actos sociales, por sencillos que sean. Con la comida expresamos amor y aprecio, hasta la podemos utilizar para enamorar. También nos sirve para escenificar recompensas y castigos, para hacer frente al estrés, para reforzar la autoestima, para activar la memoria...

Y por último, según el sociólogo Gilles Lipovetsky, de la Universidad de Grenoble, el hedonismo se puede convertir en una fuerza movilizadora de la conducta social. Así pues, podríamos pensar que nuestros comportamientos alimentarios estarían regulados más por la búsqueda y la obtención de placer que no por la necesidad.

En definitiva, para comprender las conductas alimentarias no podemos menospreciar la importancia de las funciones sociales. ¡Vale la pena pensarlo!

Con el consumo de determinados alimentos cada persona crea su identidad y se acerca a un grupo social concreto.

Joan Ribas

Antropólogo social, Observatorio de la Alimentación de la Universidad de Barcelona. Campus de l'Alimentació de Torribera (Santa Coloma de Gramenet).



agenda

FIESTA DEL PULPO O CARBALLIÑO

SEGUNDO DOMINGO DE AGOSTO

Declarada de Interés Turístico Nacional, se celebra en el parque municipal de O Carballiño, en las riberas del Arenteiro. Cada año, miles de turistas acuden a esta romería, considerada como una de las mayores manifestaciones gastronómicas de Galicia, en la que se degustan millares los kilos de productos de la tierra -pulpo, carne, pan de Cea y empanadas-, regados con el vino del Ribeiro.

En la verbena, los bailes regionales y los gaiteros ponen el toque musical.

FERIA DE VINOS Y QUESOS DE CATALUÑA

14-16 DE AGOSTO

El pati medieval de Ca La Pruna de Pals, en la Costa Brava, será la sede un año más, a partir del próximo 14 de agosto y hasta el día 16, de la Fira de Vins de Catalunya i Tast de Formatges (Feria de Vinos de Cataluña y degustación de Quesos). Los visitantes que asistan a este evento, además de poder catar los vinos y degustar los quesos artesanos elaborados en diferentes puntos de Cataluña, disfrutaran de música en directo.

DÍA DE LAS MIGAS

15 DE SEPTIEMBRE

Desde hace algunos años, tiene lugar en septiembre el evento gastronómico de la Fiesta de las Migas en Ujué, Navarra.

Además de degustar este manjar pastoril, en esta jornada se pueden saborear otros productos típicos, recorrer el mercado de pastor, y disfrutar con la exhibición de artesanía y oficios antiguos.

investigación

La dieta mediterránea reduce el riesgo cardiovascular

Las personas que optan por una dieta mediterránea rica en aceite de oliva y frutos secos reducen el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular (ictus o infartos) en un 30%. A esta conclusión ha llegado el último estudio Predimed, que reúne a los principales grupos de investigación sobre nutrición y enfermedad cardiovascular de España, y que ha recogido datos de casi 7.500 personas durante 10 años.

ciencia

La cerveza ayuda a rehidratarte



La cerveza, rica en antioxidantes y vitaminas y bajo contenido alcohólico, es la aliada perfecta para los deportistas, ya que ayuda a rehidratarse tras la práctica de algún deporte.

El doctor Carlos Peñas-Ruiz, investigador de la Universidad de Swansea (Gales), recomienda beber agua en primer lugar y, después, señala que el consumo moderado de cerveza, con o sin alcohol, también puede ayudar a restituir los carbohidratos y electrolitos perdidos durante la práctica deportiva.

Además de rehidratar, también contiene maltodextrinas, sodio, potasio, vitaminas y antioxidantes.



nutrición

Comer más temprano adelgaza

Realizar la comida principal más temprano ayuda a perder peso cuando se hace dieta. Así lo confirma una investigación llevada a cabo por científicos de la Universidad de Murcia, la Universidad de Tufts (Boston, EE.UU.) y la Universidad de Harvard (EE.UU.), y liderada por Marta Garaulet, doctora en Farmacia, Máster y Nutricionista.

De acuerdo con los resultados de este estudio, no solo es importante la cantidad de calorías que se consumen, sino cuándo se ingieren.

Además, los expertos analizaron genes que ya habían sido relacionados con la obesidad y el funcionamiento de los ritmos circadianos. Se comprobó que el grupo que comía más tarde contaba con más frecuencia con una variante del gen "clock" que se vincula con la obesidad y el sueño alterado.

LIBROS

Cocina sin tonterías

416 páginas; Ed. Planeta. Precio: 19,90 euros

De la mano del tándem formado por Juan Eslava y su hija Diana, nos llega *Cocina sin tonterías*, un recetario que evoca a los viejos fogones y a las recetas de siempre, condimentadas de humor y una pizca de erudición.



tecnología



Plásticos biodegradables hechos con ajos

Dentro del proyecto europeo denominado PLA4food, una empresa granadina ha fabricado un envase de plástico biodegradable hecho con ajos para conservar frutas y verduras. Este tipo de envases **mejorará la calidad de los productos, aumentará el tiempo de conservación y la seguridad** frente a posibles microorganismos patógenos.

Para evitar el fuerte olor, los aditivos se incorporan en pequeñas cápsulas que se insertan en los poros de la capa del plástico en contacto con los vegetales.

salud

La falta de sueño afecta a los genes



Se ha hablado mucho de los efectos negativos de la falta de sueño sobre la salud. Ahora, un grupo de investigadores de la Universidad de Surrey (Inglaterra) han demostrado que **dormir**

menos de seis horas diarias durante una semana altera la expresión de 711 genes. La mayoría de los genes afectados estaban vinculados con el sistema inmune, el metabolismo y el estrés y la inflamación.

alimentación

Las virtudes de los pistachos



El pistacho, en una dieta equilibrada, disminuye el colesterol malo (LDL), aumenta los niveles de antioxidantes en la sangre y **reduce la frecuencia cardiaca en situaciones de estrés agudo.** Así lo confirman los investigadores de la Universidad Estatal de Pennsylvania (EE UU), en un trabajo publicado recientemente en la revista *Hypertension*.

niños

Rendimiento escolar y los malos hábitos alimentarios



Un estudio publicado en *The Open Nutrition Journal* advierte que los malos hábitos alimenticios pueden desembocar en un menor rendimiento escolar. Según esta investigación **los niños con niveles más bajos de rendimiento habían consumido cantidades más bajas de lácteos, pescados, carnes y huevos,** y que, en cambio, los niños que habían seguido una alimentación sana, habían conseguido puntuaciones más altas.

Además, estos malos hábitos pueden influir en el crecimiento, dado que algunas investigaciones han confirmado que los niños 'mal comedores' son más bajos y pesan menos.

comportamiento

¿Qué es la drunkorexia?

La drunkorexia es un nuevo trastorno alimenticio que mezcla el **alcoholismo con la anorexia.** Los enfermos reemplazan las calorías de la comida por las que le aportan las copas.

Desde el Instituto de la Obesidad alertan sobre los riesgos de esta enfermedad y aseguran que **se está extendiendo entre los más jóvenes.**

Los expertos aseguran que es una enfermedad muy peligrosa para las mujeres ya que el hígado femenino sufre más por el alcohol, "aunque ingiera menos cantidad y durante un tiempo más corto que el hombre". Así, bebiendo la misma cantidad que un hombre, "la sangre de una mujer absorbe entre un 30% y un 50% más", apuntan.

NUMERO

65,5

es la media española de años vividos con buena salud.

37%

de españoles padece sobrepeso (un 17% obesidad).

1

de cada cuatro niños en el mundo (65 millones) sufre desnutrición crónica.

75%

de los productos de cereales contienen micotoxinas, según un estudio de la OCDE en Italia, Bélgica y Portugal.

EQUIVALENCIAS

En la cocina, las medidas y los tiempos de cocción son básicos para el éxito final de una receta. En caso de urgencia, cuando no tengamos ni báscula ni medidor, podemos utilizar el envase de un yogur. Recuerda que, a igual volumen, el peso puede variar según el ingrediente, la textura y la densidad.

UN YOGUR LLENADO ALRAS EQUIVALE A:

HARINA = 75 g

AZÚCAR = 130 g

ARROZ Y LEGUMBRES = 120 g

CACAO = 60 g

LECHE = 150 g

ACEITE = 330 g



Tomate

El delicioso y vistoso tomate está en su punto máximo de maduración en verano. Rico en vitaminas –especialmente A, C y E– y un alto contenido en licopeno, tiene un gran poder antioxidante y, según algunos estudios, ayuda a prevenir la aparición de ciertos tipos de cáncer. Además, como el 95% de su peso es agua, resulta ideal en dietas para perder peso. Existen muchas variedades de tomates: en rama, de pera, cherry, de Montserrat, Raf... Para aprovechar todas sus propiedades, lo mejor es consumirlo en crudo, pero también da mucho juego en salsas, sofritos, al horno o en diferentes guisos. A la hora de comprar, hay que elegir los que tienen la piel lisa, que no estén ni muy verdes ni muy maduros, pues al almacenarlos siguen madurando.

No se debe preparar el tomate crudo o en zumo con mucha antelación, ya que puede perder rápidamente sus propiedades nutricionales, sobre todo la vitamina C.

En su
mejor
momento

PRODUCTOS de TEMPORADA

junio • julio • agosto

VERDURAS

- Acelgas
- Berenjena
- Calabacín
- Calabaza
- Judías verdes
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento morrón
- Puerro
- Repollo
- Remolacha
- Tomate
- Zanahoria

FRUTAS

- Albaricoque
- Brevas
- Cereza
- Ciruela
- Frambuesas
- Grosella
- Melocotón
- Melón
- Nectarina
- Pera amarilla
- Plátano
- Sandía

CARNES Y PESCADOS

- Almeja
- Atún
- Boquerón
- Congrio
- Jurel
- Pintada

• Sardina

Muy ricas en ácidos grasos insaturados, las sardinas ayudan a regular el colesterol. Además, contienen muchas vitaminas del grupo A y D y sus espinas son una gran fuente de calcio. Se pueden preparar de mil formas: asadas, fritas, en escabeche, guisadas... Conviene consumirlas muy frescas, el mismo día de la compra y, como ocurre con todos los pescados azules, antes de congelarlas hay que retirar todas las vísceras para que no se altere su textura ni su sabor.





La ciruela es símbolo de prosperidad en la cultura japonesa, ya que el ciruelo es el primer árbol en florecer.

Ciruela

Deshidratadas, en conserva o frescas, gracias a su alto contenido en fibra, las ciruelas son muy valoradas porque ayudan a evitar el estreñimiento. Existen varios tipos de ciruelas, cada uno con un sabor diferente. Las amarillas son ligeramente ácidas, las rojas son las más jugosas, las negras son más adecuadas para cocer y las verdes son las más dulces. A la hora de comprarlas, hay que tener en cuenta que, si han alcanzado su punto de maduración, no duran más de dos o tres días. Al contener mucha agua, potasio y ácido málico, tienen efecto diurético y ayudan a combatir problemas circulatorios, como la hipertensión o los accidentes cardiovasculares.



Aparte de elaborar deliciosas mermeladas o confituras, con las ciruelas se pueden hacer salsas agrícolas que acompañan muy bien con las carnes.

Con el calor del verano, el cuerpo pide comidas ligeras, refrescantes y cargadas de vitaminas. Tomates, ciruelas, pepinos, sardinas... Son algunos de los alimentos que no pueden faltar en la cesta de la compra en esta temporada.

Orégano

Fresco o seco, el orégano es un ingrediente muy utilizado en la dieta mediterránea. Combina muy bien con las salsas, la pasta y la pizza. Además, da un toque singular a las carnes y es ideal para sazonar ensaladas de tomate. Se suele usar para aliviar la tos, la faringitis y la laringitis. También ayuda a eliminar los gases.



Pepino

Muy refrescante y rico en agua, el pepino es una de las estrellas en las ensaladas de verano y un ingrediente que no puede faltar en el gazpacho. Conviene comerlo fresco y, a ser posible, sin retirar la piel, pues en ella se acumula gran parte de la fibra y la vitamina A. Tiene propiedades diuréticas, laxantes y desintoxicantes, por lo que es adecuado para quienes quieran perder peso. A la hora de conservarlo, nunca se debe guardar en bolsas de plástico, porque se acelera su proceso de maduración. Además, por su alto contenido en agua, no se puede congelar ni entero ni troceado, porque queda blando y acuoso.



El pepino está en su punto cuando tiene un color verde oscuro uniforme. Conviene descartar los más anchos, pues su carne es más amarga, blanda y sus semillas son más duras.

mi sabor

Carlos Latre

Además de explicarnos todos sus nuevos proyectos profesionales, el humorista nos descubre un aspecto poco conocido de su vida: su pasión por la cocina.

Texto
Rosa Mestres

Fotografía
NouPhoto



Para actuar en Yes, We Spain is different me preparé durante más de seis meses.

Muy conocido por su participación en el programa *Crónicas Marcianas*, que le catapultó a la fama, y por sus divertidas imitaciones en los programas *Polònia* y *Crackòvia*, de TV3, Carlos Latre es uno de los humoristas más populares del panorama nacional. Activo y muy vital, en la actualidad triunfa por todo nuestro país con el espectáculo *Yes, We Spain is different* y con *Letris*, el nuevo concurso diario para las tardes de Televisión Española.

Estás presentando un programa para TVE, sigues con la gira de Yes, We Spain is different... ¿vas a pasar un verano muy ocupado, no? ¡Sí, bastante! Pero estoy muy feliz porque ha sido un año muy bonito. La obra teatral me ha llevado por toda España, visitando ciudades que hasta ahora no habíamos podido ir y he seguido recibiendo las muestras de cariño que la gente tanto me ha demostrado en estos últimos tres años. Ahora, por ejemplo, en Barcelona. Es la cuarta vez que estamos en el Coliseum con la representación y sigue siendo como el primer día. Es maravilloso. Respecto a Televisión Española estoy encantado de "probarme" en la presentación de un programa-concurso diario. Y agradecido por la oportunidad a Reset TV y TVE. En este programa guío a los concursantes por las pruebas y les explico la forma de solucionarlas. La novedad radica en que los espectadores, desde casa, pueden jugar a tiempo real con la mismas palabras que en el plató.

En la obra Yes, We Spain is different imitas a más de 100 personajes... ¿Cómo lo haces para que cada uno salga en su momento? Fue un proceso muy duro de preparación y montaje. Estuve más de 6 meses preparándome físicamente y hasta te diría que emocionalmente. Ahora, por suerte, ya tengo muy mimetizada la función. Las frases, los personajes, los diálogos, fluyen de forma casi automática. Pero no puedo perder un ápice de atención, así >>>



MI PLATO FAVORITO

COCINA: DANI MUNTANER; FOTOGRAFÍA: EN OUPHOTO; ESTILISMO: NINA FOS

Arroz caldoso de carne



fácil 1 a 3 € 60'

INGREDIENTES PARA 4

- 125 g de judía verde
- 100 g de pimiento rojo
- 3 tomates maduros
- 1 diente de ajo
- 200 g de costilla de cerdo troceada
- 200 g de pollo troceado
- 60 g de garrofón (opcional)
- 350 g de arroz
- 1 ramita de romero
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 pizca de hebras de azafrán
- 1 l y ½ de agua mineral
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar las judías verdes y cortarlas en trozos. Lavar el pimiento, secarlo bien y cortarlo en daditos. Rallar los tomates. Pelar el diente de ajo y picarlo.
2. Calentar una cazuela con el aceite de oliva, añadir la costilla de cerdo y el pollo y rehogar unos 10 minutos hasta que esté bien dorado. Incorporar el pimiento, las judías verdes y, si se desea, el garrofón. Dejar rehogar el conjunto durante 5 minutos.

3. Agregar el tomate rallado, sal y el romero y sofreír unos 10 minutos hasta que esté bien reducido. A continuación, añadir la cucharadita de pimentón y el azafrán, remover un poco y verter el agua. Dejar hervir durante 10 minutos. Incorporar el arroz y hervir durante 16 minutos. A media cocción, rectificar el punto de sal si es necesario. Pasado el tiempo indicado, dejar reposar durante 1 minuto y servir.

Sé dónde están los límites de mi trabajo. No es necesario herir para hacer reír.

» que me obliga a estar con la concentración al cien por cien.

Llevas 3 años con la gira, pero mantienes la misma frescura que al inicio. El guión ha sufrido muchos cambios y evoluciones. Al principio, incluso nos pasó aquello de que la realidad nos superó. Jamás imaginamos en un principio que pasarían algunas cosas que imaginábamos y escribíamos solo en un papel. Ahora, la actualidad trepidante, hace que estemos constantemente actualizando la función. Pero eso hace que sea diferente cada día. Y eso es un lujo.

Tras el espectáculo. ¿Cuánto tiempo necesitas para desconectar de los personajes? No mucho. Por suerte tengo capacidad para darme un ducha, hacer un repaso rápido de cómo ha ido todo y desconectar. Eso sí, me encantan las opiniones de la gente que llegan a esperar al final de la función para felicitarme o conocerme.

¿Y tu voz? ¿Haces algo especial para cuidarla? Bueno, debo reconocer que me cuido bastante. Siempre hidrato muchísimo las cuerdas vocales, durante la representación también. Y procuro no tomar bebidas muy frías, llevar siempre un pañuelo en la garganta...

¿Sigues alguna dieta especial para soportar el ritmo del espectáculo? Perdí mucho peso para poder llevar a cabo la función a un buen ritmo y ahora me cuido mucho para poder aguantar la doble función que hago los sábados. Me alimento bien, hago ejercicio y no cometo excesos. Es el único secreto.

Me han dicho que eres una persona de buen comer y que te gusta mucho cocinar... Sí, ¡me apasiona! Siempre digo, y es cierto, que me relaja mucho cocinar. Si



tengo un día libre y tengo tiempo me meto en la cocina y preparo platos para mi familia. Adoro el mundo de la gastronomía.

¿Cuál es tu plato preferido? ¿Por qué? El arroz caldoso. Soy de Castellón de la Plana, como mi madre y allí es uno de los platos bases de la alimentación. Me encanta el arroz y la preparación del caldoso como se hace allí (con verduritas, garrotones y carne) es el plato que más aprecio de la tradición culinaria de mi familia.

Volvamos a tus personajes. Explicame cuál es tu método para imitar un personaje. Hay casos de todo tipo. La agilidad y rapidez para la imitación la adquirí en *Crónicas Marcianas*, un programa diario donde cada día el reto era hacerlo de la mañana a la tarde. En otras ocasiones, sin embargo, la preparación conlleva muchas horas de estudio. Visiono videos, observo entrevistas, reacciones, formas de moverse y expresarse... Las mujeres, en general, son más complicadas que los hombres. Tienen voces más agudas y definidas y yo parto de una tonalidad más bien grave.

De todos tus personajes, ¿con cuál te lo pasas mejor? ¿y peor? Ha habido épocas para todos. Ahora, por ejemplo, disfruto mucho con Mario Vaquerizo o Esperanza Aguirre, pero todos tienen su protagonismo y su "Minuto de gloria".

¿Has tenido algún problema con algún famoso que se haya enfadado por tu imitación? No, nunca. Tengo muy claro dónde están los límites de mi trabajo. No concibo la imitación en base a ridiculizar a nadie. No es necesario herir para hacer reír.

Y en el día a día, ¿te sale algún personaje cuando te enfadas al conducir o en casa con tu mujer o tu hija? "Ja, ja, ja..." "No, para nada. Ahí tengo clara mi tonalidad de voz... ¡y creo que ellas más aún!

Para finalizar, seguro que tus fans querrán saber dónde estarás en verano. ¿Nos das una pista? Sí, en julio estaré en el Teatro Coliseum de Barcelona, de jueves a domingo. Es la última oportunidad de ver las últimas funciones de *Yes, We Spain is different* ¡No os la perdáis! Os espero.



Filetes de Atún

"Abrir y Listo" de Isabel, deliciosos y naturales.

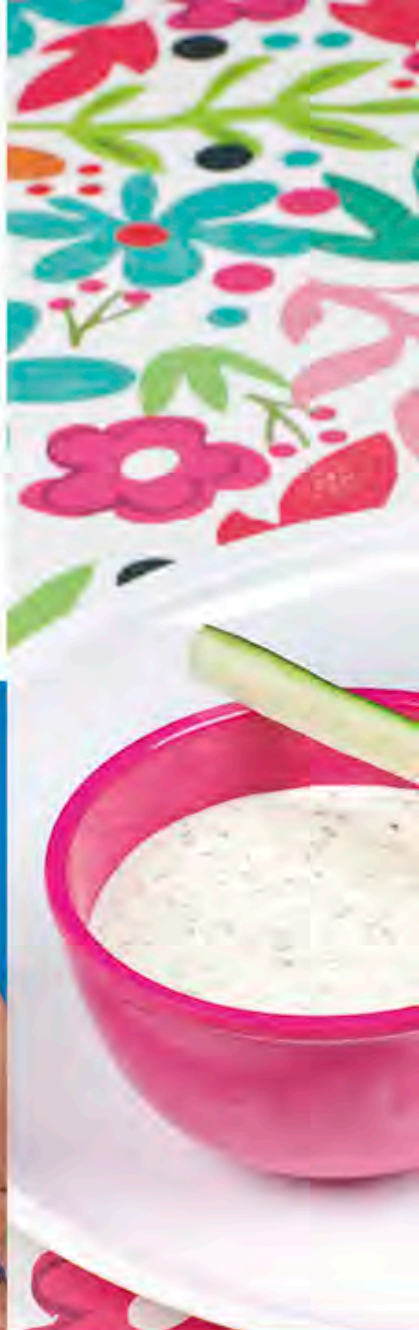
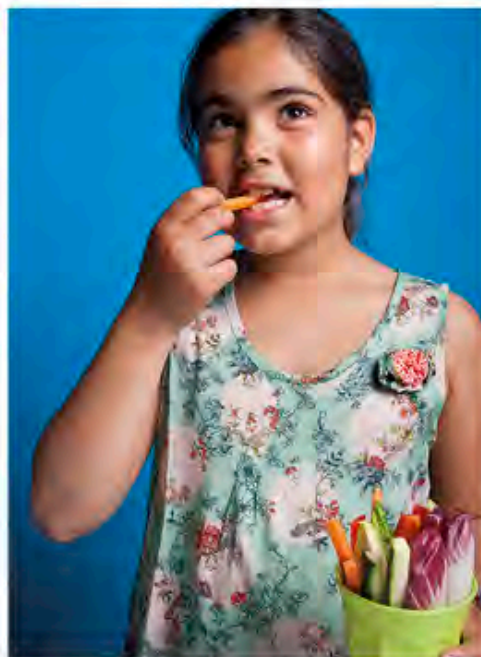
Elaborados mediante el proceso exclusivo **Naturfresh®**, que mantiene todas las propiedades y el sabor de los ingredientes de forma natural, sin necesidad de conservantes.

cocinar con niños

Sugerencias sabrosas para **mojar**

Si a los más pequeños de la casa se les resisten las verduras o no quieren comer pescado, fíjate en nuestras propuestas. Son tres ideas frescas, vistosas y muy nutritivas que seguro que les encantarán. ¡Esta vez se lo comerán todo sin rechistar!

Cocina Ismael Grañó
Fotografía NouPhoto
Estilismo Rosa Bramona



Crudités de verduras con salsa tártara



fácil

1 a 3 €

20'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 zanahoria
- 1 pepino
- 1 endibia
- 1 cogollo de Tudela
- 1 pimienta roja

Para la salsa tártara

- 1 huevo
- 200 g de mayonesa
- 1 ramita de perejil
- 1 cebolla tierna
- 10 g de alcaparras
- 4 pepinillos
- 20 g de nata para montar
- Sal

ELABORACIÓN

1. Para realizar la salsa tártara, poner el huevo en un cazo con agua fría y sal, calentar el agua y, cuando rompa a hervir contar

8 minutos. Escurrir el agua, refrescar el huevo y pelarlo.

2. Disponer la mayonesa en un bol y mezclarla con el perejil picado, la cebollita tierna picada, el huevo duro rallado, las alcaparras picadas y el pepinillo picado. Incorporar la nata, rectificar la sazón y reservar.

3. Lavar el resto de ingredientes y secarlos ligeramente. Pelar la zanahoria y cortar en bastones todas las verduras.

4. Disponer las verduras en un vaso y la salsa tártara en un cuenco pequeño. Servir.

OPCIÓN SANA ▶

¡Rico, rico...!

Saludable y altamente nutritivo, este batido está especialmente pensado para la hora del desayuno de los niños. Corta el aguacate por la mitad, pela una de las mitades y retírala el hueso. Tritura la pulpa junto con 200 ml de leche, 20 g de azúcar y una pizca de sal. Sirve.



Elige bueno, elige sano



Caprabo por una alimentación saludable

Proyecto educativo CAPRABO por una alimentación saludable

LA PIRÁMIDE DE LA BUENA ALIMENTACIÓN



+ Actividad física diaria
+ Agua

- + Alimentos ricos en fibra, alimentos frescos, locales y de temporada, especias y hierbas aromáticas, comer en la mesa y con moderación.
- Sal, grasa de origen animal, azúcares, alimentos precocinados.

Adaptación de la pirámide de la alimentación saludable de la Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2012.

VALOR NUTRICIONAL DE LAS VERDURAS



Las verduras son un pilar importante en la dieta mediterránea, por su gran valor nutricional. En su mayoría, son bajas en calorías, aportan gran cantidad de minerales y son ricas en vitaminas A, B y C. Las verduras que más vitaminas proporcionan son las que tienen colores más llamativos. Con respecto a los minerales, contienen altos niveles de calcio, magnesio, hierro y potasio. Además, los alimentos de origen vegetal son ricos en fibra e hidratos de carbono.



Pescado rebozado con mousse de tomate



fácil



1 a 3 €



30'+
reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 200 g de filete de perca
- 100 g de cereales neutros
- 50 g de pan rallado
- 2 g de ajo seco
- 2 g de perejil molido
- 1 tomate de pera
- 1 huevo
- 100 g de harina de trigo
- 100 g de salsa de tomate
- 50 g de queso crema
- 4 hojas de albahaca
- 200 g de nata para montar
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1.** Cortar los filetes de perca en tiras finas y reservarlas. Triturar los cereales y mezclarlos con el pan rallado, el ajo y el perejil. Reservarlos en un cuenco.
- 2.** Disponer el tomate en un cazo y escaldarlo durante

unos minutos. Luego, pelarlo y despepitarlo. Reservar.

3. Batir el huevo con un poco de sal y reservarlo también en un cuenco.

4. Salpimentar las tiras de pescado, pasarlas primero por harina; luego, por el huevo y, finalmente, por el pan rallado. Presionar bien para que no se suelte el pan rallado durante la fritura. Reservar.

5. Disponer la salsa de tomate y el queso crema en un cuenco, añadir las hojas de

albahaca picadas y el tomate cortado en cuadrados. Luego, agregar poco a poco la nata semimontada. Rectificar el punto de sal y rellenar pequeños cuencos o vasitos con la mezcla. Dejar reposar en la nevera.

6. Freír los bastones de pescado en aceite, dejarlos escurrir sobre papel absorbente y, luego, servir en un cucurucho. Disponer al lado el vasito con la mousse de tomate y... ¡listo para mojar!





Un buen sistema para que los niños coman más verduras es cortarlas en bastoncitos, disponerlas dentro de rollitos o añadirlas en alguna salsita.



Rollitos de vegetales con salsita de yogur



fácil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 paquete de fajitas
- 100 g de queso crema
- 1 lima
- 100 g de rúcula
- 1 zanahoria
- 1 remolacha cocida
- 1 manojo de cebollino
- 1 manojo de eneldo
- 1 yogur griego
- 50 g de nata para montar
- 40 g de cebolla crujiente
- ½ aguacate
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Untar las fajitas con el queso crema y reservarlas. Rallar la piel de la lima bien fina y extraer el zumo. Reservar.
2. Lavar la rúcula. Pelar la zanahoria y cortarla en láminas muy finas. Cortar la remolacha también en láminas. Picar el cebollino y el eneldo. Reservar.
3. Poner el yogur en un cuenco, añadir la nata y mezclar bien. Agregar también la ralladura y el zumo de la lima y el cebollino y el eneldo reservados. Mezclar y rectificar el punto de sal y pimienta. Reservar.
4. Disponer las láminas de zanahoria y remolacha, la rúcula, el aguacate en trocitos y la cebolla crujiente en una mitad de la fajita, enrollarla con cuidado, cortar por la mitad y servir. Acompañar con la salsa de yogur griego reservada.

278 kcal

sano y ligero

Aliados en el plato

Ciertos alimentos, como los tomates, las zanahorias, las sardinas o los albaricoques, ayudan a contrarrestar los efectos perjudiciales de los rayos solares. En este menú estival los hemos incluido todos.

Cocina David García Fotografía NouPhoto Estilismo Rosa Bramona



consejo
SALUD

Los tomates y la sandía contienen licopeno, una sustancia antioxidante que ayuda a proteger la piel.

Ensalada de sandía y tomate



fácil



1 a 3 €



20' +
maceración

INGREDIENTES PARA 4

- 12 tomates cherry
- 3 variedades de tomates (raf, kumato, verde...)
- ¼ de sandía
- 1 cebolla de Figueras
- 1 cucharada de jugo de limón
- 160 g de queso cremoso
- Hierbas frescas variadas, sal y azúcar

Para la vinagreta

- 3 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de vinagre de Jerez
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 125 ml de aceite de oliva y sal

Para el aceite de albahaca

- 10 hojas de albahaca
- 100 ml de aceite de girasol

ELABORACIÓN

1. Cortar los tomates y la sandía en trozos medianos. Cortar la cebolla en tiras finas y mezclarla en un cuenco con el zumo de limón, una pizca de sal y otra azúcar. Dejarla macerar durante unos 10 minutos.

2. Lavar las hierbas aromáticas y deshojarlas. Reservar las hojas entre láminas de papel de cocina húmedo.

3. Mezclar los ingredientes de la vinagreta y reservarla en un recipiente.

4. Triturar diez hojas de albahaca con aceite de girasol (100 ml). Pasar por colador fino y reservar.

5. Distribuir dos cucharadas del queso en cada uno de los platos y, sobre ellos, colocar la sandía, los tomates, la cebolla y las hierbas aromáticas. Aliñar con la vinagreta y aromatizar con unas gotas de aceite de albahaca. Servir.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 278 Kcal
Proteínas 6,5 g
Hidratos de carbono 14,6 g; de los cuales, simples 14,58 g
Grasas 21,5 g; de las cuales, saturadas 6,3 g
Fibra 2,25 g



Tosta con sardinas



fácil



1 a 3 €



40'

INGREDIENTES PARA 4

- 8 sardinas frescas
- 4 rebanadas de pan redondo
- 1 pimiento rojo
- 1 berenjena y 1 cebolla
- 1 cucharada de aceite de oliva suave
- 1 pizca de sal gruesa y sal

PREPARACIÓN

1. Retirar la cabeza y las vísceras a las sardinas y separar los dos filetes de la espina. Reservarlas.

2. Retirar la corteza de las rebanadas de pan, cortarlas

en rectángulos de 10 x 5 cm y tostarlos en el horno, precalentado a 190 °C, durante unos 10 minutos o hasta que queden crujientes y doraditos. Dejarlos enfriar y reservarlos.

3. Cocer los pimientos en el fuego a llama viva (o en una sartén sin aceite) hasta que tengan la piel ennegrecida y queden tiernos. Hacer lo mismo con la berenjena y la cebolla. Pelar las verduras y taparlas con film unos 30 minutos. Luego, cortarlas en tiras y mezclarlas con aceite y sal.

4. Repartir la escalivada sobre las tostas y colocar las sardinas encima (con la piel hacia arriba). Untarlas con aceite y hornearlas 2 minutos a 170 °C.

5. Espolvorear las tostas con sal gruesa y servir.

SALSA DE TOMATE

Introducir 300 g de tomate natural triturado, dos cucharadas de aceite, unas tiritas de piel de limón y naranja, una hoja de laurel y una cucharada de hierbas frescas (tomillo y orégano) y especias (pimentón, hinojo y cilantro) en una cazuela. Agregar una cucharada rasa de sal y otra de azúcar y dejar cocer a fuego lento 25 minutos. Pasar por un colador fino y servir.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 355,4 Kcal
Proteínas 20,5 g
Hidratos de carbono 38,3 g; de los cuales, simples 13 g
Grasas 13,4 g; de las cuales, saturadas 2,9 g
Fibra 5,7 g

197 kcal



Albaricoques con vainilla y yogur de soja



fácil



1 a 3 €



25'+
reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 600 ml de agua mineral
- 100 g de azúcar moreno
- la piel de 1 limón a tiras
- 1 vaina de vainilla
- 10 albaricoques y 1 naranja
- 1 bolsa de infusión de manzanilla y anís

Para la gelatina de yogur

- 1 hoja y ½ de gelatina
- 100 ml de bebida de soja
- 2 yogures de soja

ELABORACIÓN

1. Llevar el agua a ebullición con el azúcar, el limón y la vaina de vainilla abierta y raspada (reservar las semillas). Añadir los albaricoques deshuesados y escalfar unos 10 minutos a fuego lento (apenas debe hervir un poco). Cuando los albaricoques estén cocidos, retirarlos y rebajar a la mitad el jarabe con un hervor rápido. Retirar del fuego, agregar la bolsa de infusión, tapar y dejar 2 minutos. Retirar la bolsa y añadir el zumo de naranja. Remover bien y verter el jarabe sobre los albaricoques. Reservar en frío.

2. Para la gelatina de yogur, calentar la bebida de soja sin hervir y añadir la gelatina (remojada 8 minutos en agua fría y escurrida). Cuando la gelatina esté disuelta, agregar los yogures y las semillas de vainilla. Servir la fruta con el jarabe y unas cucharadas de yogur.

OBJETIVO: UN BONITO BRONCEADO...



Si este verano quieres conseguir un bronceado perfecto recuerda, que, además de usar cremas de protección solar y vigilar el tiempo de exposición, también debes incluir en tu dieta alimentos ricos en betacarotenos, sustancias antioxidantes y ácidos grasos saludables. Una buena idea, si quieres cuidar tu piel por dentro, es realizar esta deliciosa, y facilísima, bebida bronceadora. Prepara un batido con una manzana, una zanahoria y dos ramitas de apto, deja enfriar en la nevera y sirve.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 197,3 Kcal
 Proteínas 5,6 g
 Hidratos de carbono 37 g; de los cuales, simples 37 g
 Grasas 2,9 g; de las cuales, saturadas 0,4 g
 Fibra 2,5 g

sano y de tupper

Comer... y disfrutar

Con esta apetitosa idea
estarás deseando
que llegue el mediodía.

Cocina David García
Fotografía NouPhoto
Estilismo Rosa Bramona
Asesores nutricionales Menja Sa



Pasta con langostinos y verduras salteadas



fácil



1 a 3 €



30'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde
- 2 ramas de apio
- 1 brócoli pequeño
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 400 g de pajaritas con vegetales
- 12 langostinos sin cabeza y pelados
- Unas hojas de cilantro
- Sal

Para el aliño

- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- El zumo de un limón
- ½ de vaso de salsa de soja
- ¾ de vaso de aceite de girasol

ELABORACIÓN

1. Lavar todas las verduras bajo el agua, secalas bien y cortarlas en trocitos, excepto el brócoli que ha de cortarse en ramitos. Saltear cada verdura por separado en una sartén bien caliente con una cucharada de aceite de oliva, removiendo bien hasta

que apenas se empiece a dorar. Las verduras deben quedar crujientes.

2. Disponer la pasta en una olla con abundante agua salada y un chorrito de aceite y cocerla hasta que esté al dente. Dejar escurrir. Mezclar las verduras con la pasta.

3. Saltear los langostinos a fuego vivo con unas gotitas de aceite. Cuando estén dorados, agregarlos a la pasta con las verduras.

4. Lavar las hojas de cilantro, cortarlas muy finas y

espolvorearlas sobre la pasta. Disponer la pasta en un tupper. 5. Colocar los ingredientes del aliño en un recipiente hermético. En el momento de comer, agitar el aliño para que se mezcle bien y verter sobre la pasta.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 637,6 Kcal
Proteínas 32 g
Hidratos de carbono 80 g; de los cuales, simples 12 g
Grasas 21 g; de las cuales, saturadas 2,7 g
Fibra 13 g

638 Kcal

la hora de la merienda

¡Caerás en la tentación!

Los panecillos de pita son un buen recurso para preparar exquisitos tentempiés. Rellenos de ternera, tomates, lechuga y cebolla están riquísimos.

Cocina Dani Muntaner Fotografía NouPhoto Estilismo Rosa Bramona



Pita con rosbif de ternera



fácil



3 a 5 €



25'

INGREDIENTES PARA 4

- 250 g de solomillo de ternera en un trozo
- 100 g de brotes de ensalada
- 6 tomates cherry
- 50 g de cebolla morada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 panecillos de pita
- Sal y pimienta
- Salsa de mostaza (opcional)

ELABORACIÓN

1. Calentar una sartén con una cucharada de aceite de oliva, marcar el solomillo por todos los lados a fuego fuerte e introducir en el horno a 200 °C durante 10 minutos. Retirar del horno, dejar enfriar y cortar en rodajas finas.
2. Lavar los brotes de ensalada bajo el agua del grifo y escurrirlos

- bien. Lavar los tomates cherry, secarlos y cortarlos en cuartos. Pelar la cebolla morada y cortarla en juliana.
3. Calentar los panecillos de pita en una sartén antiadherente, hacerles un corte y rellenar con los brotes de ensalada, el tomate, el solomillo, la cebolla y, si se quiere, un poquito de salsa.



Disfruta de lo mejor de Asia en tu casa



por menos de 2 euros

Platos contra la crisis

Ahorrar sin renunciar al sabor ni a la calidad.

Te proponemos dos recetas ricas y sanas para presupuestos ajustados.



menos de
2€
por persona

Berenjenas rellenas y gratinadas con queso



fácil 1 a 3 € 45'

INGREDIENTES PARA 4

- 2 berenjenas rectas
- 200 g de tomates
- 200 g de cebolla
- 300 g de carne picada de ternera y cerdo
- 4 dientes de ajo
- 100 g de zanahorias
- 100 g de puerro
- 150 g de queso emmental
- 50 g de mantequilla
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Cortar las berenjenas por la mitad, salpimentarlas y hornearlas a 180 °C durante 30 minutos. Una vez cocidas, extraer la carne con cuidado con ayuda de una cucharilla. Reservar las dos partes. Escaldar los tomates durante un par de minutos, retirarles la piel y las semillas y cortar la pulpa en daditos. Reservar.
2. Picar la cebolla y pochárla lentamente en una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva. Una vez pochada, incorporar la carne picada y seguir rehogando. Pasados unos minutos, agregar los dientes de ajo picados para dejar que salga el aroma y, seguidamente, añadir la zanahoria y el puerro bien picado. Seguir rehogando, salpimentar y, finalmente, agregar los daditos de tomate reservados.
3. Dejar cocer bien el tomate y, a continuación, agregar la carne de la berenjena picada. Rellenar las berenjenas con la preparación anterior, espolvorear el queso rallado por encima y añadir la mantequilla cortada en dados.
4. Disponer la berenjena rellena en horno y dejar cocer a 180 °C, con el grill encendido, durante unos 10 minutos.

COCINA: DAVID GARCÍA; FOTOGRAFÍA: ANDRÉ PHOTO; ESTILISMO: RICA & BIANCONA

MUY FRESCAS

Las sardinas deben ser muy frescas para hacerlas en escabeche. Fíjate que tengan los ojos muy brillantes, que estén curvadas sobre su lomo y que sean duras al tacto.



COCINA & DANI MUNTANER, FOTOGRAFÍA & OUPHOTO, ESTILISMO: ROSA BRAMONA

menos de
2€
por persona

Sardinas en escabeche con vegetales y queso feta



fácil



1 a 3 €



30'+
reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 300 g de sardinas frescas
- 30 ml de vino blanco
- 30 ml de vinagre blanco
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel

- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 pepino
- 4 tomates de rama
- 1 cebolleta tierna
- 150 g de queso feta en daditos
- 100 ml de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimienta negra en grano
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Limpiar las sardinas retirando las cabezas y tripas, separar los filetes de la espina con un cuchillo afilado, enrollar los filetes con cuidado y sujetarlos con palillos. Reservarlos en un cuenco.
2. Calentar el aceite junto con

el vino, el vinagre, el ajo, laurel, pimienta en grano y orégano. Cuando arranque a hervir, verter por encima de las sardinas y dejar reposar 15 minutos, escurrir y retirar los palillos.

3. Lavar el pepino y cortar en finas láminas longitudinales con la ayuda de una mandolina o un pelador. Reservar en agua fría. Lavar los tomates y cortarlos en gajos. Pelar la cebolleta y cortarla en juliana.

4. Mezclar el tomate con el pepino, la cebolleta, las sardinas y el queso feta. Aliñar con parte del escabeche de macerar las sardinas, salpimentar y servir.

Sabías que...

Aunque hoy en día, la técnica del escabeche se usa más por una cuestión de gusto, lo cierto es que, inicialmente, esta técnica se utilizó como método de conservación. El vinagre es un conservante muy efectivo.





Con nuestras marcas propias...

Sabores auténticos en tu mesa

Trucha con ensalada de manzana



fácil 1 a 3 € 15'

ELABORACIÓN

1. Lavar bien la fruta y las verduras bajo el chorro del agua. Descorazonar las manzanas y cortarlas transversalmente en rodajas de 3 mm de grosor. Cortar el apio en tiras, diagonalmente, de ½ cm de grosor. Cortar la lechuga en tiras del mismo grosor que la manzana. Cortar la cebolla en tiras muy finas, casi transparentes y mezclar con el jugo de ½ limón y una pizca de sal. Reservar todos los ingredientes por separado.

2. Disponer el yogur en un recipiente hermético y mezclarlo con el zumo de 1 limón y medio vaso de aceite de girasol. Agregar una pizca de romero, tomillo y azúcar. Salpimentar, tapar y agitar.

3. Limpiar bien las truchas, retirar las vísceras y secar con papel de cocina. Salarlas y cocerlas en una parrilla con un poco de aceite unos dos minutos por cada lado (dependiendo del tamaño). Escurrir bien y colocar en el plato.

4. Servir la trucha con la ensalada de manzana. Regar con la vinagreta y decorar con hojas de apio y perejil.



6

hojas de corazones de lechuga Eroski Natur

4

truchas Eroski Natur

½

limón Eroski Natur

INGREDIENTES PARA 4

- 2 manzanas Granny Smith • 1 rama de apio grueso
- 6 hojas de lechuga Eroski Natur • 1 cebolla de Figueres
- ½ limón Eroski Natur en zumo • 4 truchas Eroski Natur • Unas hojas de perejil • Aceite de oliva • Sal

PARA LA VINAGRETA • ½ yogur natural • 1 limón • ½ vaso de aceite de girasol • Una pizca de romero en polvo y otra de tomillo • Azúcar, sal y pimienta negra

En las tiendas Caprabo encontrarás:



Trucha fresca. De Eroski Natur.



Corazones de lechuga romana. De Eroski Natur.

En Caprabo puedes encontrar una interesante gama de productos frescos que, además de tener una alta calidad, destacan por su sabor. Búscala en nuestras tiendas, se llama Eroski Natur.

APROVECHAR LAS PIELES

Cuando utilices cítricos para realizar alguna receta, no tires las cáscaras. Córtalas en tiras finas con un pelador, déjalas secar y guárdalas en tarros. Luego te servirán para aromatizar cualquier receta.



Macedonia de frutas con hueso



fácil



1 a 3 €



15'

ELABORACIÓN

1. Lavar bien las frutas bajo el chorro del agua, secarlas ligeramente con papel absorbente de cocina y pelar los melocotones. Cortar las frutas en gajos o en cuadraditos (según gusto). Rallar el cítrico o cítricos escogidos y reservar.

2. Para el almíbar, disponer en un cazo el agua mineral, el azúcar integral y las especias aromáticas (si se tienen pieles de cítricos secas, también se pueden añadir en este momento). Llevar a ebullición, retirar del fuego y añadir las bolsitas de infusión.

3. Dejar el cazo tapado durante unos 10 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, pasar por un colador. Reservar el almíbar en frío hasta el momento de servir.

4. Disponer las frutas en un cuenco, verter el almíbar por encima y decorar con la ralladura de los cítricos

8

ciruelas
Eroski Natur

2

melocotones
Eroski Natur

2

nectarinas
Eroski Natur

INGREDIENTES PARA 4

- 2 melocotones Eroski Natur • 2 nectarinas Eroski Natur
- 8 ciruelas (amarillas, verdes, rojas) Eroski Natur • 1 mango Eroski Natur
- 200 g de frutos del bosque (mora, grosella, arándanos...) • 1 limón o naranja Eroski Natur

PARA EL ALMÍBAR • 100 g de agua mineral • 100 g de azúcar integral • 2 clavos
• ½ rama de canela • 1 bolsa de manzanilla • 1 bolsa de tila • 1 bolsa de menta poleo

PUEDE QUE ALGUNOS PRODUCTOS EROSKI NATUR NO ESTÉN DISPONIBLES EN TODAS LAS TIENDAS.



Limones.
De Eroski
Natur.



Ciruela
Claudia.
De Eroski
Natur.



Melocotón
amarillo.
De Eroski
Natur.



Nectarina.
De Eroski
Natur.



cocina rápida

Ensaladas, lo mejor del verano

Ensalada de melón Cantalup con parmesano y piñones



fácil

1 a 3 €

20'

ELABORACIÓN

1. Cortar los melones por la mitad, quitar las semillas y con ayuda de un sacabolos hacer pequeñas perlas. Cuando ya no se puedan sacar más bolas, raspar la carne con una cuchara para dejarlos vacíos y preparados para rellenar con la ensalada. Reservar en nevera.

2. Poner la ensalada en agua fría con un poco de hielo para que las hojas queden más firmes. Escurrir y reservar.

3. Cortar el pan en daditos y dorarlos ligeramente en una sartén con un poco de aceite. Dejar escurrir sobre papel absorbente. Reservar. Deshojar la menta y ponerla en agua y hielo. Reservar.

4. Mezclar el resto de aceite con el vino, el vinagre, sal y pimienta. Batir y reservar.

5. En un bol, mezclar la lechuga con la menta, el melón y las láminas de almendra. Añadir la vinagreta y mezclar bien.

6. Rellenar los melones con la ensalada y, encima, agregar las bolitas de melón. Decorar con las lonchas de jamón, los picatostes y el queso cortado en lascas.



1
bolsa de ensalada
Gourmet
Eroski

2
melones tipo
Cantalup

10 g
de almendra
laminada
tostada

INGREDIENTES PARA 4

- 2 melones Cantalup • 1 bolsa de ensalada Gourmet Eroski • 1 rebanada de pan de molde • Medio manojo de menta o hierbabuena • 10 g de almendra laminada tostada
- 40 g de jamón serrano en lonchas • 30 g de queso parmesano

PARA LA VINAGRETA • 150 ml de aceite de oliva • 30 g de vino de Jerez o Pedro Ximénez • 20 g de vinagre de Módena • Sal y pimienta

Además
Caprabo
te ofrece:



Ensalada Mezclum.
Con brotes de
espinacas y mezcla
de brotes rojos y de
batavia verde (100 g).
De Eroski SeleQtia.



Ensalada Cuatro
Estaciones. Con lechuga
iceberg, col lombarda
y zanahoria (250 g).
De Eroski basic.

Pensadas para abrir, usar y consumir, las ensaladas envasadas Eroski y Eroski basic son, siempre, un gran recurso en la cocina. Ahora, en verano, te ayudarán a elaborar platos sorprendentes.

CALIDAD
Y PRECIO

Ensalada Gourmet.
Con escarola
rizada, radicio y
canónigos (175 g).
De Eroski.



Ensalada de cuscús con frutas, rabanitos y salmón ahumado



fácil



1 a 3 €



25'

ELABORACIÓN

1. Cocinar el cuscús siguiendo los pasos que recomienda el fabricante. Al acabar la cocción, añadir la mantequilla y remover para que no se pegue. Reservar.
2. Lavar la manzana y cortarla en cuadraditos. Luego, pelar al mango y repetir la acción. Reservar. Sumergir la ensalada en agua y hielo. Escurrir y reservar.
3. Poner la mostaza, la miel y el vinagre en un bol, mezclar y emulsionar ligeramente con el aceite. Rectificar la sazón y reservar.
4. Picar el cebollino finamente y reservar. Cortar las avellanas por la mitad. Reservar.
5. Disponer el cuscús, la manzana, el mango y el cebollino en un cuenco, aliñar con un poco de vinagreta y rectificar el punto de sal y pimienta. Aliñar las hojas de lechuga con sal, pimienta y aceite de oliva.
6. Poner un molde en forma de aro en el centro de un plato y rellenar con el cuscús, dejando ¼ parte sin rellenar para poner las hojas de lechuga. Encima, agregar el salmón, los rabanitos laminados y las avellanas. Retirar el aro y servir.

1
bolsa de ensalada
Gourmet
Eroski

60 g
de salmón
ahumado

100 g
de cuscús

INGREDIENTES PARA 4

- 100 g de cuscús • 10 g de mantequilla • 100 g de manzana Fuji • 100 g de mango
- 1 bolsa de ensalada Gourmet Eroski • 1 manojo de cebollino
- 20 g de avellanas tostadas • 60 g de salmón ahumado • 2 rabanitos

PARA LA VINAGRETA • 10 g de mostaza antigua • 10 g de miel

- 20 ml de vinagre de manzana • 60 ml de aceite virgen extra • Sal y pimienta



Ensalada Original
Gourmet. Con
escarola rizada,
radicio y
canónigos (175 g).
De Florette.



Primeros brotes
Classics. Brotes
de lollo rojo, lollo
verde y batavia
verde (100 g).
De Florette.



Ensalada
Surpréndete. Con
canónigos y brotes
de espinacas, batavia
roja y batavia verde
(85 g). De Florette.

ideas dulces

Un placer helado

Preparar polos con trocitos de sandía, nectarina, frambuesa o grosella es más fácil de lo que piensas. ¡Anímate, están deliciosos!

Cocina Dani Muntaner
Fotografía NouPhoto
Estilismo Rosa Bramona

Polos de fruta



fácil



1 a 3 €



15'+
congelación

PARA 4 UNIDADES

- 200 g de sandía
- 1 nectarina
- 1 bandejita de frambuesas
- 1 bandejita de arándanos
- 30 g de grosellas
- 1 limón
- 100 g de azúcar
- Agua mineral

ELABORACIÓN

1. Pelar la sandía y la nectarina y cortarlas en dados muy pequeños. Lavar las frambuesas, los arándanos y las grosellas bajo el chorro del agua del grifo y secarlas con papel absorbente de cocina. Exprimir el limón para extraer su zumo y pasarlo por el colador para eliminar las pepitas y restos de pulpa.

2. Calentar medio vaso de agua con el azúcar hasta que se

disuelva. Luego, dejar enfriar y añadir el zumo de limón.

3. Rellenar cuatro moldes de polo con las frutas y el almíbar de limón, colocar los palitos e introducir en el congelador durante 4 horas mínimo. Pasado el tiempo indicado, retirar del congelador y degustar.





VIRGINIA MÉNDEZ
Barcelona

Vegetariana desde hace unos meses, Virginia ha descubierto que le encanta la cocina desde que ha tenido que aprender a cocinar de forma más saludable. Compra en Caprabo porque siempre encuentra todo lo que necesita.

Lector Sabor...

Si te gusta la cocina y quieres ver uno de tus platos favoritos publicado en esta revista, envíanos tu receta a:

tusrecetasconsabor@caprabo.es

Nuestro equipo de cocineros seleccionará la mejor ¡Mucha suerte!

Coca de verduras

INGREDIENTES PARA 4-6

- 1 vaso de agua
- 1 vaso de aceite de oliva
- 4 vasos de harina de trigo
- 1 calabacín
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- Aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 °C. Mientras preparar la masa. Disponer el aceite y el agua con sal en un cuenco y remover con una espátula. Ir añadiendo poco a poco la harina e ir mezclando hasta que la masa quede compacta y no se pegue en el recipiente. Envolver en papel de cocina y dejar reposar unos 20 minutos.
2. Lavar todas las verduras bajo el agua y secarlas bien. Cortar el calabacín, los tomates y la cebolla en rodajas y el pimiento en tiras. Disponer los trocitos en un cuenco con un chorrillo de aceite de oliva y sal.
3. Transcurrido el tiempo indicado, disponer la masa sobre una superficie plana y extenderla con ayuda de un rodillo hasta que quede bien fina. Colocar las verduras por encima, de forma decorativa, y hornear a 150 °C durante aproximadamente una hora o hasta que la masa de la coca esté crujiente y bien doradita por los bordes.

Esta coca se puede realizar con cualquier verdura de temporada. Además de las que te proponemos en esta receta, puedes agregar berenjena, alcachofas, espárragos, espinacas... Por lo que se refiere a la forma, se puede hacer redonda, cuadrada o rectangular.



Nueva Web

Navega
viatgescaprado.es
y pesca

Entra a la nueva web de viajes
de Caprabo, regístrate y
participa en el

sorteo de
fantásticas
vacaciones a

Islas,
Hoteles en la costa...
y tablets!

www.viajescaprado.es

Tus sueños a un clic

viajes
caprabo   

reservas@viajescaprado.es • 932 071 324

de temporada

Barbacoas, rompe con la rutina

Llega el tiempo de disfrutar del sol y del aire libre, de no mirar el reloj, de charlar con los amigos, de saborear de una buena comida preparada a la parrilla...
Llega el verano... ¡vívelo sin prisas!

Cocina Dani Muntaner Fotografía NouPhoto
Estilismo Rosa Bramona



Parrillada de verduras con salsa romesco



fácil



1 a 3 €



1 h +
remojo

INGREDIENTES PARA 4

- 300 g de patatas pequeñas
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 2 tomates verdes
- 2 mazorcas de maíz cocidas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde

Para la salsa romesco

- 4 flores
- 4 tomates maduros
- 1 cabeza de ajo
- 30 g de almendra tostada
- 1 rebanada de pan
- 100 ml de aceite de oliva
- 25 ml de vinagre de Jerez
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Para realizar la salsa romesco, poner las flores en remojo en agua templada durante 1 hora. Raspar el interior con una cucharita para extraer la pulpa. Asar los

tomates maduros y la cabeza de ajo en el horno a 180 °C durante 15 minutos. Cortar el ajo por la mitad y presionar para extraer la pulpa. Pelar los tomates.

2. Triturar la pulpa de ajo, de tomate y de flor junto con las almendras, el pan, sal, el aceite y el vinagre hasta obtener una salsa romesco densa y emulsionada. Reservar.

3. Lavar las patatas, secarlas y cocerlas con piel durante 20 minutos. Lavar el calabacín, la berenjena, los tomates y las mazorcas y cortarlas en rodajas. Lavar los pimientos y cortarlos en cuadrados o rodajas. Cortar las patatas por la mitad.

4. Preparar las brasas y cocinar todas las verduras en la parrilla 1 minuto por cada lado aproximadamente (el tiempo exacto dependerá de la intensidad de las brasas). Servir las verduras acompañadas con la salsa romesco.



Costillar de cerdo lacado con miel y soja



fácil



1 a 3 €



40'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 kg de costillar de cerdo en un solo trozo o en 2 trozos
- 4 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de zumo de limón
- Una ramita de romero fresco
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Con un cuchillo afilado, limpiar las puntas de los huesos del costillar (opcional). Salpimentar la carne de cerdo.
2. Mezclar la miel con la salsa de soja, el zumo de limón y un poco de pimienta.
3. Preparar las brasas y asar el costillar por ambos lados durante unos 30 minutos.
4. Los últimos minutos de cocción, pintar el costillar varias veces con la salsa de miel y soja, utilizando una rama de romero a modo de pincel. Aumentar la distancia hasta las brasas para que quede lacado pero no se queme.



Brochetas de pescado y marisco a la brasa



fácil



5 a 7 €



45'

INGREDIENTES PARA 4

- 2 lenguados
- 120 g de ventresca de atún
- 120 g de lomo de salmón
- 8 gambas langostineras
- ½ cebolla
- El zumo de 2 limas
- 1 zanahoria grande
- 1 calabacín
- 2 cogollos
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Unas ramitas de cebollino
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Extraer los filetes de los lenguados con un cuchillo afilado, enrollarlos sobre sí mismos formando ocho rollitos. Cortar el atún y el salmón en ocho trozos cada uno. Retirar la cabeza de las gambas y pelarlas, dejando intactas las puntas.
2. Preparar ocho brochetas con un trozo de atún, uno de salmón, un rollito de lenguado y una gamba en cada una.
3. Pelar la cebolla, picarla muy fina y mezclarla con el zumo de las limas, el aceite, sal, pimienta y cebollino picado. Pelar la zanahoria y cortarla en juliana. Lavar el calabacín y córtalo también en juliana. Separar las hojas de los cogollos, lavarlas bien y secarlas.
4. Preparar la brasa y cocinar las brochetas en la parrilla 2 o 3 minutos por cada lado.
5. Servir dos brochetas por comensal sobre un lecho de hojas de cogollo y juliana de calabacín y zanahoria. Agregar la salsita de cebolla y lima por encima.





Rulo de cordero relleno de albaricoques y pistachos



media



3 a 5 €



1 h

INGREDIENTES PARA 4

- 2 piezas de chuletas de cordero (parte media del costillar)
- 40 g de orejones de albaricoque
- 50 g de pistachos
- Unas hojitas de menta fresca
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Deshuesar las chuletas de cordero. Trocear los orejones de albaricoque. Pelar los pistachos. Repartir los orejones y los

pistachos en la parte interior del cordero. Sazonar con sal y pimienta. Añadir unas hojas de menta, enrollar con cuidado la carne y atar con hilo de brida.

2. Preparar las brasas y cocer el cordero sobre la parrilla, vigilando que no esté demasiado cerca de las brasas para que se cocinen por dentro sin quemarse por fuera.

3. Cortar los rulos en rodajas con un cuchillo bien afilado. Distribuir la carne en los platos y acompañar,

si se quiere, con unas patatas asadas y la salsa alioli.

SUGERENCIA

Mientras se cuecen los rulos de cordero, se pueden preparar unas patatas asadas. Lavar cuatro patatas, pincharlas con un tenedor y envolverlas en papel de aluminio. Colocar las patatas por los lados de las brasas para que se cuezan y dejarlas unos 30 minutos. Retirar y servir.

Brochetas de fruta con sorbete de tomillo



fácil 1 a 3 € 20' + congelación

INGREDIENTES PARA 4

- 500 g de sandía
- 500 g de melón

Para el sorbete de tomillo

- 600 ml de agua mineral
- 20 g de jengibre
- Una ramita de tomillo
- 100 g de azúcar

ELABORACIÓN

1. Empezar preparando el sorbete. Calentar 600 ml de agua y llevar a ebullición, añadir el jengibre pelado y rallado y una cucharada de hojas de tomillo fresco. Dejar hervir durante 30 segundos y apagar el fuego. Tapar y dejar infusionar 5 minutos. Luego, agregar el azúcar y remover hasta que se disuelva. Dejar enfriar.

2. Colocar el líquido en un recipiente e introducirlo en el congelador durante 4 horas, removiendo cada media hora para romper los cristales de hielo que se van formando.

3. Cortar la sandía y el melón en dados de la misma medida. Ensartar en brochetas, de manera que queden los colores alternados, y asar ligeramente en una parrilla a la brasa. Acompañar con el sorbete de tomillo.



Y TÚ ¿POR QUÉ TOMAS VIVESOY?



“HAY QUE EMPEZAR
A CUIDARSE”

Sandra Belmar



8 de cada 10
consumidores

se sienten mejor
con Vivesoy**

LO QUE VIVES HOY,
LO DISFRUTARÁS MAÑANA

www.vivesoy.com

*El consumo reducido de grasas saturadas contribuye al mantenimiento normal del colesterol en sangre.

**Resultados estudios hábitos de vida. Ipsos. Enero 2011. En el contexto de una dieta sana y equilibrada y con un estilo de vida saludable. Se recomienda el consumo de tres vasos diarios.

***Vivesoy Ligera aporta un 34% menos de calorías que Vivesoy Bebida de Soja al reducir su contenido en azúcares añadidos, grasa y proteína.

la estrella de la verano

PIMIENTO, una joya para la salud

Dulces, picantes, grandes, pequeños, rojos, verdes, amarillos... Hay pimientos para todos los gustos y, además, son sanísimos. ¡Los rojos tienen, incluso, el doble de vitamina C que los cítricos!

Texto Olivia Majó Cocina Dani Muntaner Estilismo Rosa Bramona



El pimiento es una de las estrellas de la cocina mediterránea. Puede cocinarse de mil maneras y figura entre los ingredientes de todo tipo de platos. Da color y sabor a las ensaladas, es un acompañamiento excelente para carnes y pescados, ofrece un toque especial al gazpacho, adorna montaditos y tapas...

Esta versátil hortaliza es el fruto de la pimentera (*Capsicum annuum*), planta originaria de México, Bolivia y Perú que llegó a Europa en el siglo XV de la mano de Cristóbal Colón. Los indígenas americanos lo llamaban chili, pero los españoles lo bautizaron como pimiento o pimiento de Brasil, porque su sabor les recordaba a la pimienta. De hecho, en un principio lo usaron como sustituto de esta especia que, por aquel entonces, valía literalmente su peso en oro.

Propiedades nutritivas

Gran aliado de la salud, el pimiento tiene un alto contenido en agua y en fibra, por lo que es ideal en dietas para adelgazar o contra el estreñimiento. Al tener muy poco sodio, ejerce una suave acción diurética y ayuda a eliminar líquidos. Además, es muy rico en vitamina C —el pimiento rojo incluso tiene el doble que los cítricos o las fresas— vitamina A y licopeno, un potente antioxidante. También destaca su contenido en folatos, esenciales para la formación del tubo neural del feto, por lo que es un buen alimento para embarazadas.

Los pimientos picantes contienen, además, capsaicina que aparte de ejercer una acción antibiótica natural y tener efecto analgésico, favorece la absorción del hierro, mejora la resistencia frente a las infecciones e incrementa la temperatura del cuerpo, con lo que ayuda a quemar calorías.

Para todos los gustos

El pimiento morrón o el pimiento dulce italiano, de color verde y forma alargada, son algunas de las variedades más conocidas dentro del grupo de los pimientos dulces. Entre los picantes, destacan algunas de las estrellas de la cocina española, como los pimientos del piquillo, los de Padrón o los choriceros, usados especialmente en el País Vasco para elaborar muchas salsas.



Pimiento morrón

Dulce, carnoso y de piel dura. Se consume fresco, asado o en conserva. Se puede encontrar en color rojo y verde.

Pimiento italiano

De forma alargada y con una piel fina, de color verde brillante, este pimiento se usa para hacer sofritos, freír o asar. Puede acompañar platos de carne, pescados, huevos...



Ñora

Pequeña, redonda y de color rojo. Se deja secar al sol y tiene un sabor dulce. Da sabor y color a arroces y guisos y es el ingrediente estrella de la salsa romesco de los calçots.



Pimiento del piquillo

Pequeño, de carne consistente, forma piramidal y ligeramente picante. Suele consumirse en conserva.



Pimientos de Padrón

Los auténticos, cultivados en Galicia, tienen Denominación de Origen Protegida de Herbón. Son verdes, pequeños y algunos pican mucho.



Pimiento choricero

De color rojo, suele secarse al aire en ristras. Se aprovecha solo la pulpa, que sirve para dar sabor a muchos guisos, como el Bacalao a la Vizcaína.



PIMIENTOS DE PADRÓN RELLENOS DE QUESO

Con los pimientos de Padrón se puede preparar una deliciosa y original tapa para tomar a la hora del aperitivo. Hacer un corte longitudinal a los **pimientos**, cortar el **queso brie** en trocitos e introducirlo en el interior de los pimientos. Batir un **huevo** con una pizca de sal. Rebozar los pimientos pasándolos primero por el **huevo** y después por el **pan rallado**. Calentar una cazuela con **aceite de oliva**, freír los pimientos por tandas y dejar escurrir sobre papel absorbente de cocina. Servir al momento.

consejo SALUD

Con un bajo aporte calórico, el pimiento es uno de los alimentos a tener en cuenta a la hora de realizar dietas adelgazantes o de control de peso. Solo un consejo: para que sea realmente ligero, hay que vigilar el método de cocción usado.

Timbal de pimientos con queso de cabra



fácil 1 a 3 € 40'+ maceración

INGREDIENTES PARA 4

- 2 pimientos rojos
- 2 pimientos verdes gruesos
- 1 diente de ajo
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen

- 1 cucharada de vinagre
- 1 ramita de romero
- 4 rodajas de queso de cabra de rulo
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. El día anterior asar los pimientos en el horno a 200 °C durante 20 minutos, retirar del horno, tapar con papel de aluminio y dejar atemperar durante 10 minutos.
2. Pelar los pimientos, retirar las semillas del interior y cortarlos en tiras. Luego, mezclarlos con el

diente de ajo picado, el aceite, el vinagre, una pizca de sal y pimienta y la ramita de romero. Dejar macerar en la nevera toda la noche.

3. Sacar de la nevera los pimientos macerados 1 hora antes de usarlos. Montar los timbales repartiendo los pimientos por capas en los platos con la ayuda de moldes cilíndricos.
4. Calentar una sartén antiadherente y marcar las rodajas de queso por un solo lado durante 30 segundos. Colocar el queso sobre los timbales y servir.





Pimientos rellenos de arroz con cordero



medio 3 a 5 € 1 h + 50'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 paletilla de cordero
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 1 puerro
- Agua mineral
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates

- 300 g de arroz
- 4 pimientos rojos morrones
- 1 ramita de tomillo
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Deshuesar la paletilla y cortar la carne en trocitos. Tostar durante media hora los huesos en el horno a 180 °C junto con media cebolla, la zanahoria, el apio, el puerro y dos cucharadas de aceite de oliva. Pasar los huesos y las verduras a una olla, cubrir con 3 litros de agua y poner a hervir durante 1 hora. Luego, colar y reservar el caldo.

2. Calentar una cazuela con tres cucharadas de aceite, dorar la

carne de cordero durante 10 minutos, retirar y en la misma cazuela sofreír media cebolla picada y los dientes de ajo picados durante 10 minutos, añadir los tomates rallados, el tomillo, sal y pimienta. Sofreír 10 minutos más.

3. Añadir la carne y el arroz y sofreír el conjunto 2 minutos sin dejar de remover. Luego, agregar 1 litro de caldo caliente y cocer 10 minutos.

4. Cortar la parte superior de los pimientos y retirar las semillas del interior, repartir dentro el arroz sin llenar demasiado, añadir medio vaso de caldo en cada pimiento y cocer durante

10 minutos en el horno precalentado a 200 °C. Dejar reposar el plato durante 2 minutos antes de llevar a la mesa.

Sabías que...

Ni beber litros de agua ni atiborrarte de miga de pan. Si te toca un pimiento picante, lo mejor es tomar algún lácteo. La caseína que contienen estos alimentos neutraliza la capsaicina del pimiento, causante del picor.

COMPRAR...

• A la hora de comprar pimientos hay que escoger los más carnosos, firmes, de color brillante y piel lisa. Es muy importante que no tengan golpes, arrugas ni manchas, que indican que han estado almacenados durante demasiado tiempo. Del mismo modo, hay que rechazar los que tengan la piel muy fina o poco firme y los que presenten partes más blandas, señal de que no están en buen estado.



CONSERVAR...

• Una vez en casa, si no se van a consumir en breve, una buena idea es congelarlos. Para ello, podemos escaldarlos tres minutos o asarlos y pelarlos antes de meterlos en el congelador.

CONSUMIR...

• Para aprovechar todas las vitaminas del pimiento, lo mejor es consumirlo en crudo, por ejemplo en ensalada. Para freír hay que escoger los pimientos alargados y de piel más fina, mientras que para asar o rellenar, son más adecuados los carnosos.

Sabías que...

El pimentón, un ingrediente esencial en la cocina mediterránea, se obtiene a partir del secado y el molido de diferentes variedades de pimiento rojo.



©BOTES DE MARMELADA: NATURA CASA

Mermelada de pimientos rojos

 fácil  1 a 3 €  1 h + 30'

INGREDIENTES PARA 4

- 4 pimientos rojos
- Azúcar
- Vinagre de Módena
- Una pizca de sal

ELABORACIÓN

1. Asar los pimientos en el horno durante 20 minutos a 180 °C.

Transcurrido el tiempo indicado, retirar del horno, tapan con papel de aluminio y dejar atemperar durante 15 minutos.

2. Pelar los pimientos y retirar las semillas del interior. A continuación, pesar la carne de pimiento ya limpia (la mitad de su peso será la cantidad de azúcar que se va a necesitar para realizar la receta).

3. Pasar los pimientos por el pasapurés, mezclar con el azúcar, un chorrito de vinagre de Módena y una pizca de sal. Cocer a fuego lento unos 20 minutos removiendo muy a menudo.

4. Verter la mermelada en tarros de cristal y tapan.

PARA CONSERVAR

Hervir los recipientes 20 minutos para esterilizarlos, verter la mermelada, cerrar bien y calentar al baño María unos 20 minutos.

El arroz ideal para el más cremoso y al dente de los Risottos



Para los italianos, la calidad del arroz es esencial para el éxito de un auténtico risotto, exquisito y genuino.

El arroz Arborio de Riso Gallo es ideal para preparar un risotto cremoso y al dente, porque durante su cocción absorbe totalmente el caldo, conservando su forma y textura original.

Es la empresa familiar Riso Gallo, primera marca de arroz para risotto, que comercializa Arborio, arroz para risotto, desde 1856.

Si eres una persona exigente y apasionada por el arte de la cocina, confía en la calidad de Arborio, arroz para risotto, de Riso Gallo.



www.risogallo.com

NÚMERO 1
EN ITALIA



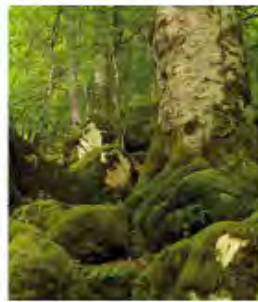
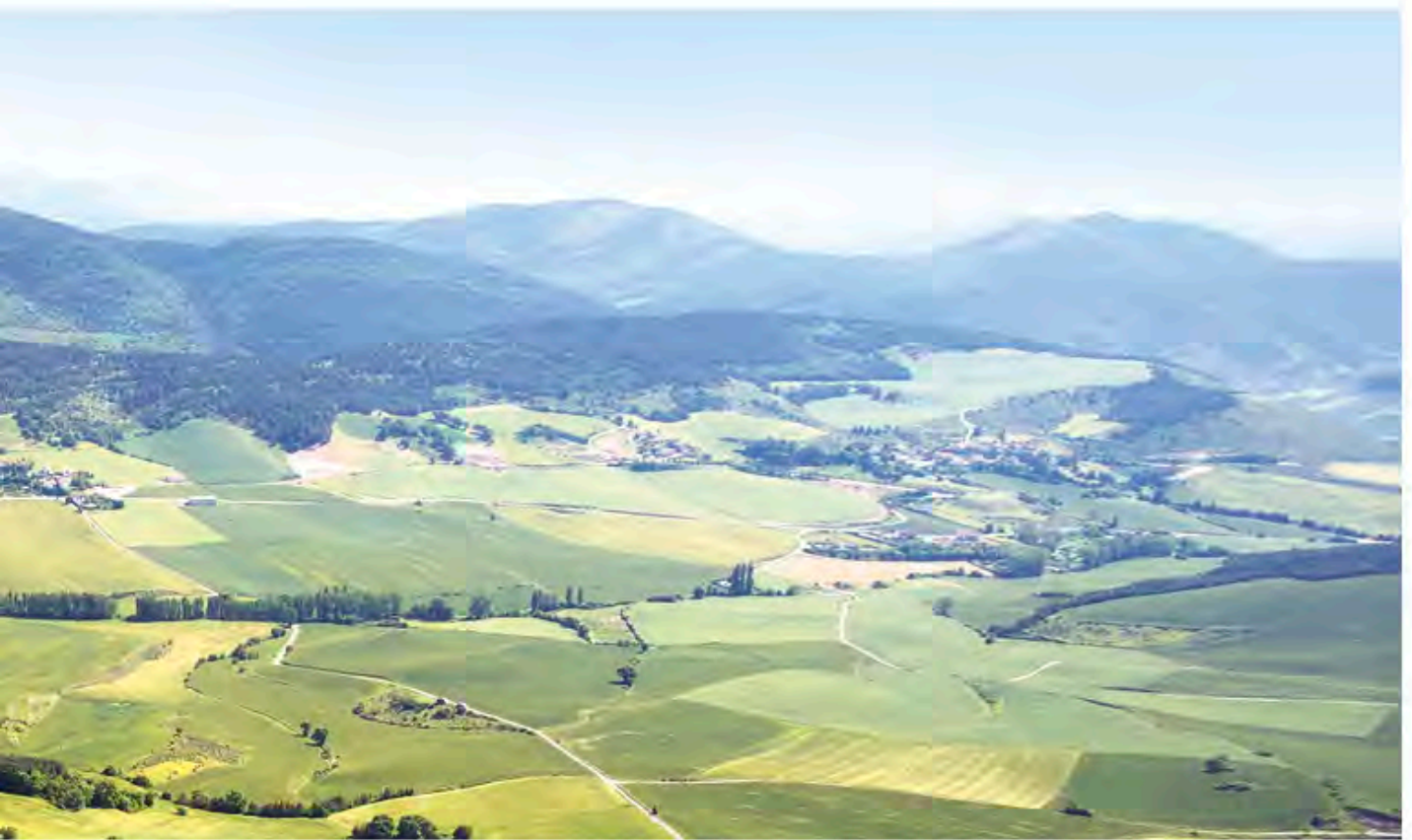
con denominación de origen

El reyno del sabor

El reyno de Navarra posee muchos secretos por descubrir: bosques milenarios, enigmáticas cuevas, idílicos paisajes y una gastronomía basada en los sabores de la tierra. ¿Qué más se puede pedir?

Texto Ana Blanca





Los rincones de singular belleza, como la Selva de Irati y las Bardenas Reales, conviven en armonía con los paisajes, salpicados de pueblos y caseríos, y los pagos en los que se elaboran vinos exquisitos.

Navarra es tierra fronteriza, un lugar de paso entre Francia y España, que contiene grandes tesoros naturales. Los Pirineos dominan el paisaje del norte que nos regala panorámicas de increíble belleza como el macizo de Larra, las instantáneas otoñales del hayedo-abetal de la Selva de Irati o la Colegiata de Roncesvalles, que se alza como uno de los puntos clave del Camino de Santiago. Las montañas van dejando paso a los valles de Ultzama y Baztan, donde pueblos y caseríos conviven entre verdes prados y cuevas legendarias, como la de Zugarramurdi, uno de los santuarios de la brujería.

Una de las señas de identidad del skyline navarro son sus bastiones y defensas,

concretamente, hay más de 100 torres señoriales, fortalezas y castillos. Olite, Estella, San Martín de Unx, Ujué, Artajona y Carcastillo nos trasladan a la Edad Media, con sus calles impregnadas de historia.

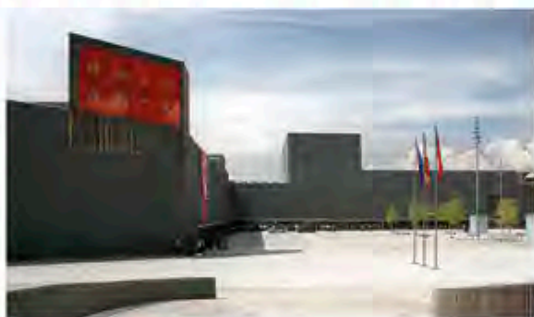
Tras el paisaje de la Zona Media dominado por olivos y viñas, se puede divisar las llanuras de la Ribera, junto a la orilla del Ebro, donde se asienta la rica huerta Navarra, que contrasta con las Bardenas Reales, un espacio semidesértico declarado Reserva Natural de la Biosfera por la UNESCO.

Hablar de Pamplona es hablar de los Sanfermines. Esta fiesta de fama internacional atrae cada año, entre el 6 y

el 14 de julio, a miles de turistas de todo el mundo. Una ocasión única para conocer esta urbe moderna y acogedora.

Mucho más que verduras

La gastronomía navarra es tan rica y diversa como su geografía. En las montañas del Pirineo nos deleitan con platos de caza y quesos excepcionales como el Idiazabal y el Roncal, ambos con denominación de origen propia. En la zona Media, con Olite como



principal reclamo turístico, nos ofrecen los tradicionales asados de cordero regados por sus excelentes caldos. Más hacia el sur del reino, en la Ribera, la verdura es la reina de la mesa, con las alcachofas de Tudela y los espárragos blancos como auténticos protagonistas.

Pinchos, bocaditos de creatividad

La arraigada costumbre de los lugareños de "ir de pinchos" ha motivado a los cocineros de la zona a innovar hasta crear verdaderas obras de arte culinarias, dispuestas a ganarse el paladar de los comensales.

En la mayoría de los bares podemos degustar una variada muestra de estos pequeños bocados, tradicionales o sofisticados, pero siempre con productos de la tierra.

Para saborear las propuestas más sorprendentes de los chefs, nada mejor que acercarse a Navarra durante la Semana del

Pincho, que se celebra en varias localidades entorno a los meses de abril y mayo.

Buenos caldos

La D.O. Navarra está alcanzando un alto prestigio dentro y fuera de nuestras fronteras en los últimos tiempos.

Hasta los años 80, Navarra era famosa por sus tradicionales rosados, pero a partir de esta fecha comenzó a resurgir como una de las áreas vinícolas más experimentadas y con más diversidad, ya que en ella se elaboran tintos, rosados, blancos y moscateles. El 70% del vino que se produce es tinto, siendo la variedad principal la garnacha, con la que se elaboran caldos jóvenes y afrutados.

Olite, la capital del vino navarro, celebra cada año el nacimiento de una nueva cosecha. La Cofradía del Vino de Navarra organiza a finales de agosto o principios de septiembre la Fiesta de la Vendimia de Navarra, que incluye un amplio programa

A la izquierda, de arriba a abajo: La imagen de San Fermín, el Palacio de Congresos Baluarte y el Monumento al Encierro (en Pamplona). A la derecha, una imagen típica de la Fiesta de la Vendimia en Olite.

de actividades para dar a conocer el mundo de la enología.

Del endrino, el pacharán

El pacharán es el broche final de cualquier banquete navarro que se precie. Elaborado con las endrinas que abundan en la Zona Media y en la Ribera, este licor surge por la maceración del anís con el citado fruto.

El resultado es un néctar de color rojo intenso y dulce, con baja graduación alcohólica, al que atribuyen propiedades medicinales para el estómago y desarreglos intestinales. De hecho, la reina Blanca de Navarra (1385 - 1441) tomaba pacharán cuando enfermó en el Monasterio de Santa María de Nieva.



LOS SANFERMINES DE HEMINGWAY

"Las calles eran una masa sólida de gentes danzando. La música era algo que golpeaba y latía con violencia". Esta era la visión de Hemingway de los Sanfermines, a los que acudió en numerosas ocasiones. Para aquellos que quieran seguir los pasos del Premio Nobel, se ha diseñado una ruta para conocer sus rincones favoritos.

www.turismo.navarra.es



FOTOGRAFÍA: © MOURPHOT OLESTILLES; COCINA: ROSA BEAUMONTE; COCINERO: DAVID GARCÍA; PLATO: VÍ ESTEBE

Cogollos de Tudela con anchoas



fácil 1 a 3 € 15'

INGREDIENTES PARA 4

- 8 cogollos de Tudela
- 8 filetes de anchoas

Para la vinagreta

- 1 pimiento verde mediano
- 1 pimiento rojo mediano
- 2 cebollitas francesas
- 70 g de vinagre de Jerez
- 1 cucharada pequeña de mostaza en grano
- El jugo de medio limón

- 1 pizca de tomillo y romero en polvo
- 380 ml de aceite de girasol
- Sal y pimienta negra recién molida

ELABORACIÓN

1. Lavar los cogollos bajo el chorro del agua del grifo, secarlos ligeramente y cortarlos en cuartos. Reservar.
2. Lavar todas las verduras, cortarlas en dados muy pequeños y reservarlas. Introducir el resto de ingredientes de la vinagreta en la jarra o vaso de la batidora eléctrica y triturar durante 1 minuto. Agregar las verduras cortaditas y mezclarlas con una cuchara o espátula. Reservar en la nevera.

3. Escurrir bien los filetes de anchoa.
4. Disponer los cogollos en un plato o bandeja, repartir la vinagreta por encima de ellos y colocar las anchoas sobre los cogollos. Servir inmediatamente.

Sugerencia

De color rubí con reflejos violáceos, el vino tinto Castillo de Olite es afrutado e intenso, con predominio de frutos rojos. En boca es redondo y persistente.



dónde comer

RESTAURANTE TÚBAL

Plaza de Navarra, 4 - Tafalla
Tel. 948 700 852
www.restaurantetubal.com

Su carta incluye entrantes como las alcachofas de Tudela y los espárragos blancos. De plato fuerte, nos agasajan con el "patorrillo" (menudicos de cordero) o el corderico al chilldrón.
Menú del día: 39€

RESTAURANTE BORGIA

Serapio Urra, 1 - Viana
Tel. 948 645 781

www.restauranteborgia.com
Situado en el centro de Viana, está dirigido por los hermanos Sabando que elaboran excelentes platos como las croquetas de cigalas y el bacalao ajorriero.
Precio medio: 50€

SIDRERÍA CHEZ BELAGUA

Estafeta, 49-51 - Pamplona
Tel. 948 22 18 00

www.chezbelagua.com
Chez Belagua se encuentra en la calle Estafeta, la más famosa de Pamplona. Puedes disfrutar de una deliciosa cocina navarra al alcance de todos. Fantásticos pinchos, raciones y el tradicional menú de sidrería con cupelas de vino navarro y sidra.
Precio medio: 15-20€

BAR JOSÉ LUIS

Muro, 23 - Tudela
Tel. 948 820 091

www.barjoseluis.com
Recientemente renovado, ofrecen una amplia carta de pinchos basados en las verduras de la Ribera. Uno de los favoritos del público es el fajco de la ribera (fajo de calabacín, pancanta, gamba y queso).
Precio medio: 20€





sabor del mundo

grecia

Grecia atesora una gastronomía sencilla y ligera, donde la materia prima de calidad es la protagonista. De esencia mediterránea, el aceite de oliva, el pescado y el yogur son las estrellas de los fogones.

Texto Ana Blanca

Spanakopitas



fácil 1 a 3 € 30'

INGREDIENTES PARA 4

- 160 g de cebolla
- 200 g de acelgas frescas
- 175 g de queso feta o ricota
- 2 huevos
- 100 g de mantequilla
- 1 paquete de masa filo
- 50 g de rúcula
- 8 tomates cherry
- Aceite de oliva
- Sal y nuez moscada

SUGERENCIA

La ensalada de rúcula se puede aliñar con aceite de menta. Disponer cuatro cucharadas de aceite de oliva en una sartén y calentarlas ligeramente. Retirar la sartén del fuego y añadir seis hojas de menta fresca. Tapar y dejar infundir 10 minutos. Triturar y usar.



COCINA: DAVID GARCÍA; FOTOGRAFÍA: @NDUPHOTO; ESTILISMO: ROSA BARRERA

La patria de Arquestrato, el primer tratadista gastronómico, muestra orgullosa sus delicias.

Su cocina conserva raíces mediterráneas, que se han visto matizadas por la influencia de platos árabes y turcos.

La *moussaka*, su símbolo gastronómico, es un pastel con capas de berenjenas y carne picada (de cordero).

Típicos también son los *dolmá*, unas hojas de parra cocidas rellenas de arroz hervido, verduras o carne. Si tuviésemos que destacar tres "básicos" en la cocina griega serían: el *tzatziki* (salsa de yogur, pepino y ajo), el feta (queso de oveja, con un sabor agrio y una suave textura) y el pan de pita.

En las celebraciones nunca falta el cordero: en guisos, asados, en los *souvlaki* (un pincho de carne).



© THIMISTOCK



1 Pelar la cebolla, picarla finamente y rehogarla en una sartén con tres cucharadas de aceite hasta que empiece a estar transparente. Añadir las acelgas, limpias y escurridas, y remover durante unos segundos. Sazonar.



2 Agregar el queso y una pizca de nuez moscada. Mezclar bien con una cuchara de madera y retirar del fuego. Batir los huevos y añadir sobre ellos la mezcla de la sartén. Reservar.



3 Calentar la mantequilla y cuando esté disuelta, retirar las partes sólidas. Dejar entibiar. Superponer 4 o 5 capas de masa filo y cortar en tiras de 5 cm. Pintar con la mantequilla.



4 Poner una cucharada de relleno en el extremo de las capas y enrollar como muestra la foto. Hornear unos 15 minutos a 180 °C. Decorar con la rúcula y tomatitos. Servir.

En las tiendas
Caprabo
encontrarás:



Acelgas cortadas y lavadas. Listas para cocinar, de **Eroski basic** (peso neto: 300 g).



Hojas de masa filo **L'Originale JR** (de 8 a 10 hojas. Peso neto: 250 g).



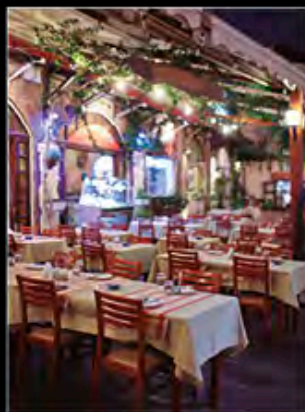
Brotos selectos de rúcula, de **Eroski**. Lavados y listos para consumir (peso neto: 100 g).



Aceite de oliva virgen extra frutado, de **Eroski SeleQtia** (contenido neto: 50 d).



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK

Los productos del mar son esenciales. El pez espada, sardinas, calamares, atún, dorada y pulpo se suelen degustar a la parrilla.

El yogur griego no es el postre más popular. Los preferidos son los *baklavá*, unos pastelillos turcos, elaborados con pasta *kataifi*, miel y frutos secos.

El vino es la bebida nacional. El *retsina*, el blanco de Atica con resina de pino, es el más conocido.

gastronomía y diseño

Un rincón con alma

Con una interesante carta de inspiración italiana, **Toto Restaurante & Wine Bar** apuesta por los productos de mercado preparados en la parrilla o en el horno de leña tradicional.

Texto Rosa Mestres



El éxito del restaurante Toto se debe, en gran medida, a la simpatía y buen hacer de su equipo. De izquierda a derecha: Jason Botterill, Ronit Stern, Rafael Campos y Sylvia Caliero.

Nada más entrar en **Toto Restaurante & Wine Bar**, una agradable sensación de placidez envuelve al comensal. Sus paredes y techos, cubiertos de espejos antiguos, sus detalles con piezas vintage, sus lámparas de cristal o su pavimento de mosaico en blanco y negro, bien combinados por el reconocido interiorista Lázaro Rosa-Violán, crean una atmósfera, única, que invita a las largas sobremesas.

Su vistosa barra, en la que, además de comer los platos de la carta, se pueden degustar más de doscientas referencias de vinos, algunos a copas, y cócteles de todo tipo, conduce hasta la zona del comedor. Allí, el restaurante se abre y se muestra con toda su plenitud. Bajo un arco metálico con iluminación teatral se vislumbra su cocina totalmente abierta. En primer plano, las bandejas con verduras y frutas de temporada, los panes recién horneados, las sartenes de estaño... y, en el fondo, los cocineros en acción. Trabajando en los fogones, en el horno de leña, en la parrilla...

La carta, corta pero interesante, varía según la estación. Pensada por sus propietarios Ronit Stern y Rafael Campos, conocidos en Barcelona por la panadería **Crustó**, está inspirada en la cocina mediterránea-italiana y apuesta por los productos de proximidad o km0, en parte ecológicos, y de alta calidad.

ENCOURPHOTO



TOTO RESTAURANTE & WINE BAR

Valencia 246, Barcelona

Tel: 934 676 7 29

www.ilovetoto.com

Cocina: mediterránea-italiana.

Horario: de domingo a miércoles hasta la 1.00 h de la madrugada.

Jueves, viernes y fin de semana hasta las 2.00 h de la madrugada.

Menú mediodía: a partir de 15,90€



LA SUGERENCIA DEL CHEF
Ensalada de remolacha,
aguacate y cítricos

ENCUOPHOTO



fácil



3 a 5 €



20'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 limón
- 2 naranjas de zumo
- 60 g de escalonias o cebollitas
- 1 remolacha hervida
- 2 naranjas de mesa
- 1 cucharadita de mostaza
- 2 aguacates
- Una bolsa de berros
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Sal

ELABORACIÓN

- 1.** Lavar el limón bajo el agua del grifo, secarlo bien y pelarlo con cuidado. Reservar la cáscara y extraer todo el jugo. Extraer también el jugo de las naranjas. Pelar las cebollitas y cortarlas finamente. Cortar la remolacha y las naranjas de mesa en rodajas finas.
- 2.** Disponer los dos jugos de los cítricos y la cáscara de limón en un cuenco. Agregar las cebollitas cortaditas y la mostaza. Agitar para que se integren todos los ingredientes y reservar.
- 3.** Colocar las rodajas de remolacha y de naranja en los platos de servicio, agregar la pulpa del aguacate con ayuda de una cuchara y los berros. Añadir la salsa de cítricos por encima y servir inmediatamente.

cóctel & gourmet

El cóctel más universal

Muy fácil de preparar, con un sabor suave y refrescante, el Destornillador es una de las bebidas más populares en todo el mundo.

Texto Olivia Majó Receta cóctel Miriam Campa Barmaid, de Tirsia Cocktail Bar

De todos los combinados preparados con vodka, probablemente el Destornillador –conocido por muchos simplemente como “vodka con naranja”– es el más conocido y el que tiene más éxito. Este cóctel de nombre tan peculiar nació en las plataformas petroleras estadounidenses en Oriente Medio a mediados del siglo XX. Los obreros lo preparaban con los ingredientes que tenían más a mano: vodka y el zumo de naranja que les daban para sustituir el agua de la zona, de

muy mala calidad. Al parecer, como no tenían cuchara para remover el combinado, utilizaban una de sus herramientas: el destornillador.

Con el tiempo, el Destornillador se convirtió en una bebida muy popular, imprescindible en cualquier celebración. Según cuentan, era el cóctel preferido de Truman Capote. El autor de *A sangre fría*, que nunca ocultó su fascinación por el alcohol y aseguraba que la profesión de escritor era “un largo paseo entre copas”, solía

referirse al Destornillador como “mi bebida de naranja”.

Ideal a cualquier hora

Preparado con zumo de naranja recién exprimido, el Destornillador entra bien en cualquier momento. Con unas gotas de tabasco, se obtiene una bebida más intensa, ideal para tomar con unos snacks. Y, si lo que se busca es un cóctel más suave, basta con añadir una yema de huevo y media cucharadita de jarabe de azúcar (dos partes de azúcar por una de agua).

Sugerencia

Elaborado exclusivamente a partir de ingredientes naturales y sin azúcar añadido, Absolut vodka combina a la perfección con otros sabores. Es complejo, pero suave y maduro.



SABOREALO CON Berberechos al vapor con vinagreta de cítricos



fácil 3 a 5 € 30'

INGREDIENTES PARA 4

- 200 g de berberechos • 20 g de jamón ibérico • 1 lima • 1 pomelo rojo • 1 diente de ajo • 1 cebolla tierna pequeña • 3 g de granos pimienta negra • 1 hoja de laurel • 50 g de vino blanco seco • 1 ramita de eneldo • 100 ml de aceite de oliva • Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar los berberechos con abundante agua con sal. Escurrirlos y reservarlos.
2. Retirar la grasa del jamón, picarlo finamente y freirlo en una sartén con unas gotas de aceite hasta que esté crujiente. Dejar enfriar el jamón, escurrirlo

y reservarlo en un bol con un poco de su aceite.

3. Rallar media lima y medio pomelo con ayuda de un rayador fino y añadirlo al aceite con el jamón picadito. Después, pelar los cítricos, extraer los gajos (intentando retirar el máximo de piel) y cortar en trozos pequeños. Agregar a la mezcla anterior y reservar.

4. Pelar el ajo y la cebolla tierna y cortarlos en juliana. Reservar.

5. Rehogar la cebolla y el ajo en una olla ancha con el aceite restante. Añadir la pimienta y el laurel. Luego, incorporar los berberechos y el vino. Tapar y, pasados 30 segundos, retirar del fuego y colar.

6. Servir los berberechos, abiertos, con la vinagreta de cítricos y una hojita de eneldo.

Destornillador



fácil



1 a 3 €



10'

INGREDIENTES

- ¾ zumo de naranja natural
- ¾ Vodka
- ½ rodaja de naranja (para la decoración)
- Hielo en cubitos

ELABORACIÓN

Mezclar el zumo de naranja y el vodka en la coctelera y agitar con abundante hielo. Por último, verter el líquido en un vaso tubo con dos o tres cubitos y decorar con media rodaja de naranja.

CONSEJO

El Destornillador se puede preparar directamente en el vaso tubo sino se dispone de coctelera. Una vez se vierten los dos ingredientes se remueve ligeramente y se adorna.





Club Mi Rincón del Vino

El Club Mi Rincón del Vino te acerca los mejores maridajes con cava y te ofrece cupones de descuento en vino y cava. Regístrate en www.miclubcaprabo.com y benefíciate de la información y los precios especiales para miembros del Club Mi Rincón del Vino.



Hoy sí! Mañana también.

beber

Vino, bodegas y turismo

Recorremos el interior de la Costa Daurada, salpicado de viñedos, y visitamos algunas de sus extraordinarias bodegas y cooperativas.

Texto Rosa Mestres



© TORRES

El Castillo de Milmanda, en la Conca de Barberà, se encuentra en medio de un paraje único y ofrece múltiples sorpresas al visitante.

Aunque son muchas las personas que solo conocen la Costa Daurada por sus aguas cristalinas y sus playas de arena fina, lo cierto es que esta zona, bañada por el mar Mediterráneo, es mucho más. A un paso de la monumental Tarragona y de bonitas poblaciones pesqueras del litoral, como Cambrils, Salou o Calafell, el interior de la Costa Daurada sorprende al visitante con sus paisajes de gran belleza.

Los bosques, los arroyos, los campos de olivos y las ermitas rodeadas de silencio, bajo la imponente presencia de las montañas de Prades o de la Sierra del Montsant, conviven en perfecta armonía con los viñedos, las cooperativas o las bodegas de arquitectura modernista.

La Costa Daurada, con cinco denominaciones de origen de vino, la DOQ Priorat, la DO Montsant, la DO Penedès, la DO Conca de Barberà y la DO Tarragona, cada una con una personalidad propia, es, en definitiva, un destino muy apropiado para los amantes del enoturismo. Un rincón especial en el que, además de degustar un buen vino o cava, se puede comer bien, hacer excursiones, visitar alguna bodega, ver algún museo del vino...

Historia y tradición

Un primer paso, para conocer el interior de la Costa Daurada y llenarse de toda su esencia, es realizar una visita guiada por algunas de las bodegas o cooperativas modernistas de la zona, llamadas las "Catedrales del vino" por su imponente arquitectura. Construidas entre finales del siglo XIX y principios del XX, estas edificaciones, realizadas habitualmente en ladrillo, utilizan el arco parabólico de clara inspiración gaudiniana. La Cooperativa agrícola de Falset-Marçà, la Bodega Cooperativa de Cornudella (ambas de la DO Montsant) o la de la Cooperativa Vinícola de Nulles (DO Tarragona) son buenos ejemplos de la arquitectura modernista que se puede encontrar en la Costa Daurada. Diseñadas por el arquitecto Cèsar Martinell, compañero y discípulo de Gaudí, en sus paredes centenarias todavía se realiza todo el proceso de vinificación de la uva. Además de realizar visitas guiadas, la mayoría de estas bodegas organizan catas

El sabor de la Costa Daurada

Todas las denominaciones de origen de la Costa Daurada, desde la DOQ Priorat, la DO Montsant o la DO Conca de Barberà, de clima mediterráneo con influencias continentales, hasta la DO Tarragona o la DO Penedès, claramente mediterráneas, ofrecen vinos de excelente calidad y con una interesante expresión aromática. A continuación te mostramos una selección de los vinos de la Costa Daurada que se pueden encontrar en Caprabo.

L'AGNET

Elaborado con las dos variedades tintas autóctonas del Priorat, la Mazuela y la Garnacha tinta, L'Agnet es ideal para tomar con carnes, guisos y quesos curados. Embotellado por Oratvin.

DENOMINACIÓN DE ORIGEN CALIFICADA **Priorat**.

TENDRAL

De color rojo rubí, Tendral es un vino tinto elaborado con Garnacha Negra y Mazuela. Corpulento y potente en boca, es perfecto para degustar con aves y carnes estofadas. De Cellers Unió.

DENOMINACIÓN DE ORIGEN CALIFICADA **Priorat**.

ROUREDA. RESERVA

Agradable en nariz, con aroma de frutas maduras y notas especiadas. Suave y bien equilibrado en boca, con un postgusto que confirma la nobleza de este vino. Ideal para platos de caza, carnes rojas y quesos curados. De Cellers Unió.

DENOMINACIÓN DE ORIGEN **Tarragona**.

CAP DE RUC. GARNATXA

Vivo, brillante y muy expresivo, en este vino, de color cereza intenso, se funden los aromas lácticos y de vainilla con los de la fruta madura. Su paso por boca es suave y equilibrado. Celler Ronadelles.

DENOMINACIÓN DE ORIGEN **Montsant**.

DAIRO. CRIANZA

De intenso color cereza, este vino nos ofrece un elegante aroma de frutos rojos maduros con finos matices de roble y notas minerales. En la boca es carnoso y potente, con un buen equilibrio. De Cellers Unió.

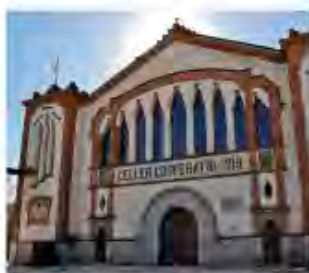
DENOMINACIÓN DE ORIGEN **Montsant**.



© JANÉ VENTURA



© PATRICIAT DE TURISME DE LA DIBUTACIÓ DE TARRAGONA



© AGRICOLA FALSET-MARÇA

para degustar los excelentes vinos de la zona.

Otro lugar de la zona al que vale la pena acercarse, es la bodega cooperativa de l'Espluga de Francolí. Además de visitar el propio edificio, que también es una joya modernista, se puede acceder al Museo del Vino. En él el visitante descubrirá la historia, el cultivo y la elaboración clásica del vino. Otro museo digno de ver es el de la Viña y el Vino de Prenafeta – Montblanc. Cuenta con una exposición de prensas y maquinaria usados

en la elaboración del vino por la familia que es propietaria de la casa Mas la Planella y tiene piezas desde el siglo XVII hasta principios del XX. Finalmente, otro de los rincones imprescindibles si se visita el corazón de la Costa Daurada y se quiere saber más sobre la introducción del cultivo de la vid en la Costa Daurada, concretamente en el Priorat, es la Cartuja de Escaladei. Creada por los monjes cartujanos de Santa María de Escaladei sobre el año 1160, la Cartuja fue un

Viñedos, bodegas cooperativas, gastronomía singular... La Costa Daurada reúne todos los elementos para sorprender gratamente a los amantes del enoturismo.

lugar de recogimiento, oración y acercamiento a Dios, pero también un espacio en el que se cultivaban los productos de la tierra, entre ellos la vid. Recorrer algunos de sus claustros, la iglesia, el refectorio o una celda, será toda una experiencia para el visitante. Vale la pena acercarse.

TURISMO EN FAMILIA

Destino perfecto para disfrutarlo en familia, la Costa Daurada tiene una variada oferta de ocio, cultura e historia que, seguro, gustará a pequeños y mayores. En el litoral, al atractivo de sus playas de arena fina se suma una variada oferta de actividades para todas las edades como deportes acuáticos, cine al aire libre y parques temáticos. Para las familias amantes de la naturaleza, destacan las múltiples propuestas para realizar senderismo, rutas en bicicleta, a caballo... Sin olvidar un paseo por el pasado romano de Tarragona. Cabe destacar, además, que algunas de sus poblaciones, como Salou, Cambrils, Calafell y Vila-Seca, disponen de la Certificación de Turismo Familiar otorgada por la Agencia Catalana de Turismo. ¡Seguro que os lo pasaréis genial!

Más información en: www.costadaurada.info.



¡No te las pierdas!

COOPERATIVA AGRÍCOLA FALSET-MARÇA (D.O. MONTSANT)

- Ofrece visitas teatralizadas.
 - Tiene tres agrotiendas propias (Falset, Marçà y Cambrils) y una tienda virtual.
 - Sus vinos y aceites se exportan a 33 países. Entre sus vinos destaca su marca Etim.
- www.etim.es

VINÍCOLA DE NULLES (D.O. TARRAGONA)

- Ofrece visitas guiadas y catas de sus vinos y cavas Adernats.
 - En la elaboración de sus vinos y cavas se combinan las técnicas y la maquinaria más modernas con el uso de tinajas centenarias.
- www.vinicoladenulles.com

LA CONRERIA D'SCALADEI (D.O.Q. PRIORAT)

- Las visitas se dividen en tres partes: introducción al Priorat y a sus principales características, vinificación del vino y distintos tipos de catas de sus vinos Les Brugueres, La Conreria, lugiter y lugter Selecció de viñas viejas.
- www.scaladel.org

JANÉ VENTURA (D.O. PENEDÈS)

- Los vinos Jané Ventura (blancos, rosados y tintos) se elaboran en Mas Vilella, una masía del siglo XVI rodeada de preciosos viñedos sobre márgenes de piedra seca.
 - Se realizan visitas a la bodega de El Vendrell, pero para grupos también se puede ver la Mas Vilella.
- www.janeventura.com

CASTILLO DE MILMANDA (D.O. CONCA DE BARBERÀ)

- Ubicado en la finca Grans Muralles, muy cerca del Monasterio de Poblet, el Castillo de Milmanda ofrece múltiples atractivos al visitante.
 - La visita, con degustación, tiene una duración de una hora. Hay que realizar reserva previa.
- www.torres.es

Maheso®

ELIGIDO PRODUCTO DEL AÑO
GRAN PREMIO A LA INNOVACIÓN 2013

APROBADO SABOR DEL AÑO
Producto probado por consumidores
2013



www.maheso.com

www.facebook.com/maheso @Maheso_news

Producto ultracongelado

Habla el experto



Bernat Vázquez Maldonado

PRESIDENTE DE AIP (ASOCIACIÓN IBEROAMERICANA DE PODOLOGÍA)
DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE PODOLOGÍA DR. SCHOLL

En verano es frecuente la aparición de infecciones dermatológicas en los pies, por el hábito de caminar descalzos en piscinas, vestuarios o incluso en casa.

El calor y la humedad son el caldo de cultivo ideal para infecciones fúngicas como los hongos, que se manifiestan con pequeñas vesículas llenas de líquido amarillento o de descamación seca, con enrojecimiento y picor.

Cuando aparecen en las uñas, éstas presentan un color amarillento, marrón o blanquizco.

Para tratar los casos rebeldes será preciso tomar antimicóticos orales. En las infecciones de los pies, o cuando la uña solo está parcialmente infectada, se recomiendan los antimicóticos que se aplican en la zona infectada.

Cuando se trata de una infección interdigital (pie de atleta) el resultado será más rápido que en las uñas.

Lo mejor será siempre la prevención: cubrirse los pies para caminar y secarlos bien tras el baño.

El calor y la humedad son el caldo de cultivo ideal para infecciones fúngicas como los hongos.

belleza

Pies, protagonistas del verano

Llega el momento del año en el que los pies cobran máximo protagonismo. Trátales con mimo y te llevarán, si tú lo quieres, al fin del mundo.

Texto Elisabet Parra



En verano los pies pueden verse afectados por la deshidratación de los talones, la aparición de ampollas y fricciones, de durezas, el mal olor o por un exceso de sudoración. La solución a esos problemas es sencilla, pero sus óptimos resultados requieren de constancia.

Las grietas en los talones aparecen por la utilización de un calzado inadecuado, falta de hidratación, una presión excesiva, cambios de temperatura o por enfermedades de la piel.

Las grietas se pueden prevenir exfoliando los pies un par de veces por semana e hidratando la piel a diario.

Más vale prevenir

Las ampollas se producen a causa de una fricción o roce continuados, especialmente cuando empezamos a utilizar el calzado sin medias ni calcetines. Podemos prevenir las molestas ampollas con una correcta hidratación de los pies. Es conveniente llevar siempre encima apósitos o una barrita antifricción, para utilizarlos al notar los primeros síntomas.

Las durezas son más visibles en verano. Deben a una presión o fricción excesiva por el uso de zapatos de tacón o estrechos. También por caminar de una forma incorrecta. Se pueden eliminar limándolas en seco, exfoliando la piel e hidratándola. Existen cremas específicas para combatir las

Tres pistas

1 Usa una lima suave o crema exfoliante para pies antes del baño. Es recomendable repetir este gesto, al menos, un par de veces por semana.

2 Aclara perfectamente los pies (no deben quedar restos de jabón) y sécalos muy bien, sobre todo entre los dedos y en la planta.

3 Hidrata tus pies diariamente. En el caso de que estén muy secos, puedes hacerte una mascarilla con una buena capa de crema antes de acostarte.

La función principal de la sudoración es mantener la piel elástica para prevenir los daños al andar. Las plantas de los pies albergan un gran número de bacterias que, al descomponer el sudor, provocan el mal olor.

Puedes prevenirlo con una higiene adecuada y secando muy bien los pies.

Las uñas, el toque final

El colofón para unos pies bonitos son unas uñas cuidadas. La recomendación es que se deben cortarse rectas, siguiendo su forma natural, y a ras de dedo, así además evitarás las uñas encarnadas.

PREMIADOS POR INNOVAR



Nueva **COBERTURA DE TACTO ALGODON**
Ofreciendo un tacto supersuave.

Nueva **FORMA ANATÓMICA**
Se adapta mejor, más cómoda

ÚNICA COMPRESA CON **DERMOBANDAS** protectoras de Aloe Vera, extracto de Ambiaty y ácidos esenciales.



NEUTRALIZACIÓN MÁS EFECTIVA DEL OLOR



Compresas para pérdidas leves
indasec
Sabes lo que quieres
www.indasec.com

Visita nuestro blog
Sabes lo que quieres
www.sabesloquequieres.com

Síguenos en **facebook**.
www.facebook.com/indasec



COSMÉTICOS PARA UNOS PIES DE ENSUEÑO

Tras un duro día de trabajo, tómate unos minutos para ofrecer a tus pies un baño en los que combines el agua caliente y fría. Después sécalos cuidadosamente, sobre todo en el espacio interdigital y, a continuación, aplígate la crema que más guste: nutritiva, hidratante, refrescante, desodorante... La piel de esta zona es cinco veces más gruesa que la de otras partes del cuerpo y necesita productos con una mayor concentración de componentes hidratantes. No olvides que un buen masaje aliviará tus pies... ¡y tu mente!



CUIDADOS ESPECÍFICOS

No hay nada más incómodo que la sequedad y las grietas en los talones. Para ponerles remedio Dr. Scholl propone la Crema Talones Agrietados, que los repara en solo 3 días gracias a su formulación con Ureterina y un 25% de Urea. Pero si tu problema es un exceso de humedad, lo mejor es que recurras a los Polvos Superabsorbentes, también de Dr. Scholl, 10 veces más absorbentes que el talco. Se puede usar en los pies y en el calzado.



PREVENIR LA DESHIDRATACIÓN

Solo con una correcta hidratación evitaremos problemas en nuestros pies como la sequedad, las rozaduras y las grietas. No olvides utilizar hidratantes como la Crema Reparadora de Pies, de Eudermín, que previene la deshidratación, suaviza los pies secos, con durezas o asperezas, con desodorizante y además los deja transpirar de forma natural.



TODO PARA LAS UÑAS

Tanto si has decidido escoger sandalias como si ocultas los dedos de tus pies en zapatos cerrados, es primordial que las uñas tengan siempre un aspecto cuidado. Belle tiene dos productos específicos para uñas que te ayudarán a cuidarlas como se merecen. Si están débiles, usa la Base Endurecedora y si están amarillentas, el Base Blanqueante. Con las uñas bonitas y sanas ya puedes pintarlas con alguna de las lacas de uñas que tiene Belle. La gama de colores es muy amplia, búscalas en nuestros lineales.



MUY REFRESCANTE

Dos de las molestias más habituales de los pies son la sensación de ardor y la sudoración. Puedes recurrir a productos que minimicen esos problemas por separado o con un único producto, como Deo Pies de Fuss Frisch, un spray que los refresca y minimiza la sensación de ardor y cansancio. Además cuida la piel y proporciona un agradable aroma.

Club Mimate

Siéntate bien contigo misma y con tu hogar. En el Club Mimate, no te pierdas los mejores consejos en ambientación y cuidado del hogar. Participa en el concurso del mes, donde podrás obtener un lote de productos de las mejores marcas. Y descárgate los cupones de descuento exclusivos para miembros del Club Mimate. Entra en www.miclubcaprabo.com

Logos: Pilsner, Club Mimate, Pilsner, Pilsner

71

noticias

76

responsabilidad social

78

novedades

80

lista de la compra

noticias

Caprabo, Premio de Honor de Acción Familiar Social

La tarea de apoyo a las familias que Caprabo realiza a través del programa *Bienvenido Bebé* ha sido recompensada con el Premio de Honor de Acción Familiar Social.



El Programa de Ayuda a las Familias de Caprabo, *Bienvenido Bebé*, ha recibido el Premio de Honor del Grupo de Entidades Catalanas de Familia en la XVII edición de sus premios. Este reconocimiento coincide con la celebración del 20 aniversario de este programa que desde siempre ha estado vinculado a las familias catalanas de manera muy especial. *Bienvenido Bebé* inició su andadura en el año 1992 convirtiéndose en una referencia en iniciativas de ayuda a las familias y, desde entonces, más de un millón de niños han entrado a formar parte del *Bienvenido bebé*.

Xavier Ramón, responsable de marketing de Caprabo, recogió el premio de la mano de Dolors



Xavier Ramon, director de marketing de Caprabo, junto a Dolors Gordi y Xavier López de la Generalitat de Cataluña.

Gordi, secretaria de familia de la Conselleria de Bienestar Social y Familia de la Generalitat de Cataluña. Al acto también asistió Xavier López García, director general de Economía Social, Cooperativas y Trabajo Autónomo del Departamento de Empresa y Ocupación de la Generalitat de Cataluña.

Al recoger el premio, Xavier Ramón agradeció al GEC, representado en el acto por su presidente Daniel Arasa, la concesión del galardón y manifestó el apoyo de Caprabo a la Plataforma por la Familia Catalunya-ONU 2014, que promueve que 2014 sea considerado Año Internacional de la Familia, coincidiendo con el 20º aniversario del Año Internacional de la Familia, celebrado en 1994.



UNA INICIATIVA PIONERA

Ésta es la segunda vez que el GEC premia a Caprabo por su labor en apoyo a la familia. En 1992, la empresa fue galardonada coincidiendo con la puesta en marcha del programa *Bienvenido Bebé*, que ha vivido algunos momentos dave a lo largo de su historia:

1992 En el mes de mayo, se presenta el programa y se entrega la primera canastilla.

1999 La iniciativa empieza a aplicarse en todo el estado.

2000 Como medida de apoyo a las familias numerosas, se empieza a regalar dos canastillas a partir del tercer hijo.

2002 Se celebra el 10º aniversario del *Bienvenido Bebé*, con un encuentro multitudinario de 2.800 parejas de gemelos.

2010 Se alcanza el millón de canastillas entregadas.



FERIA BEBÉS & MAMÁS

Caprabo estuvo presente en la Feria Bebés & Mamás con un stand dedicado a su programa de ayuda a las familias **Bienvenido Bebé**.



En la feria, Caprabo sorteó tres cestas de productos para el bebé valoradas en 100 euros cada una.

Los días 6 y 7 de abril quisimos estar al lado de las más de 34.000 personas que visitaron la Feria Bebés & Mamás en la Fira de Barcelona, un salón en el que las madres y los padres pueden ver de cerca las últimas novedades en productos, servicios y tendencias en puericultura. En esta ocasión, nuestro stand estaba especialmente dedicado al programa **Bienvenido Bebé**, que a lo largo de sus 20 años de historia ha ofrecido su apoyo a más de un millón de familias.

Durante todo el fin de semana, las personas que pasaron por el stand de Caprabo recibieron un obsequio y participaron en el sorteo de tres cestas de productos para el cuidado del bebé valoradas en 100 euros cada una. Además, también sorteamos 50 ejemplares del libro **Bienvenido Bebé**, una guía práctica escrita por el Dr. Mateu Sancho que resulta imprescindible para los futuros padres.



Objetivo: fomentar el consumo de pescado entre los niños y jóvenes

Caprabo colabora desde hace dos años con el Centro Interactivo del Pescado de Mercabarna en el desarrollo del programa educativo para niños y jóvenes "Crece con el pescado".

La alimentación y la salud de los más pequeños son aspectos de vital importancia para Caprabo. Por ello, desde hace dos años colabora estrechamente con el Centro Interactivo del Pescado (CIP), impulsado por el Gremio de Mayoristas de Pescado de Barcelona (GMP) con la colaboración de Mercabarna, cuyo principal objetivo es fomentar entre los niños y jóvenes el consumo de pescado en el marco de una alimentación saludable.

El Gremio de Mayoristas del Mercado del Pescado de Mercabarna ha creado el CIP y su programa educativo "Crece con el pescado" en la línea de la iniciativa "Elige bueno, elige sano" de Caprabo. Destinado a niños y niñas de ciclo medio y superior de Educación Primaria, el programa educativo "Crece con el Pescado" permite a los alumnos hacer una inmersión en el mundo del pescado, ya que además de la visita al CIP (espacio museográfico de última generación) visitan una empresa de manipulación de pescado, participan en un taller de alimentación y finalizan la jornada con una comida elaborada con el pescado como base.

A través de diversos juegos y actividades, los niños se familiarizan con el mundo de los productos de la pesca y los diferentes escenarios que integran su cadena de comercialización (las lonjas, el Mercado Central de Pescado de Mercabarna, los mercados municipales, las pescaderías, los supermercados...). De este modo, los pequeños aprenden por qué el pescado es uno de los alimentos destacados en la pirámide alimentaria.

Recientemente, la Generalitat de Cataluña ha otorgado al Gremio de Mayoristas del Pescado el premio a la Iniciativa Comercial en la categoría "Mejor Iniciativa Colectiva Sectorial" por este interesante programa educativo.



El programa "Crece con el pescado" está orientado a niños y niñas de ciclo medio y superior de Educación Primaria.

Solidarios con los niños necesitados

Caprabo colaboró en el proyecto "Ferran Adrià y la fábrica de comida solidaria". Un espectáculo gastronómico que recaudó dinero para el Casal dels Infants.



El Casal dels Infants, una asociación que desde hace 30 años trabaja para la integración de personas en riesgos de exclusión desde la acción directa en los barrios, celebró el pasado 9 de junio un acto solidario con la ayuda de Ferran Adrià. La iniciativa "Ferran Adrià y la fábrica de comida solidaria" reunió en un evento único celebrado en el Auditori de Barcelona a Christian Escrivà, Mey Hoffman, Carme Rusalleda, Carles Galg, Joan Roca, Nandu Jubany y al equipo de Minoria

Una imagen de la presentación oficial del acto. De izquierda a derecha, Christian Escrivà, Daniel Jorquera, presidente del Casal dels Infants, Ferran Adrià, Mey Hofmann, Alberto Ojinaga, director General de Caprabo, Lluís Prats, vicepresidente del Casal y Rosa Balaguer, directora general del Casal.

Absoluta, capitaneado por Toni Soler, con el objetivo de recaudar fondos para su labor de ayuda a colectivos desfavorecidos. Caprabo, que colabora con el Casal desde hace 15 años, ha sido uno de los principales impulsores de la iniciativa.

Caprabo con el compromiso social

Un grupo de la Fundació Aura visitó uno de nuestros establecimientos para participar en el programa "Elige bueno, elige sano".

Un grupo integrado por miembros de la Fundació Aura, entidad que trabaja para la inclusión social y laboral de personas con discapacidad intelectual, visitó el establecimiento de Caprabo en la calle Escipió 22 de Barcelona para participar en el programa de educación alimenticia "Elige bueno, elige sano".

Durante su estancia en la tienda,



los miembros de la Fundació Aura participaron en un taller destinado a aprender hábitos alimentarios saludables, que incluye un ejercicio de compra simulada de alimentos siguiendo los criterios de una dieta equilibrada. Al terminar la actividad, todos los participantes recibieron el diploma de "promotor de una alimentación saludable".



CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO

Como empresa comprometida con el medio ambiente y preocupada por el cambio climático, Caprabo se sumó a la iniciativa de la ONG WWF/España "La hora del planeta", un apagón mundial contra el cambio climático. El objetivo de este acto es concienciar a la población de la importancia que tiene el ahorro energético para la sostenibilidad medioambiental. Durante una hora en todas las tiendas Caprabo se redujo la iluminación a la mitad y se apagaron los rótulos. Mientras tanto, en la sede central y plataformas de Cataluña también se apagaron los rótulos luminosos. Con esta acción, Caprabo redujo en más de 1 tonelada sus emisiones de CO2 a la atmósfera.



HACER DEPORTE EN FAMILIA

Caprabo fue una de las empresas colaboradoras en el "Duatón Padres e Hijos" celebrado en Barcelona. En la prueba padres y madres compitieron junto a sus hijos, de entre 7 y 14 años, con el objetivo de llegar juntos a la meta.

Esta combinación de bicicleta y carrera atlética ha dado la oportunidad a los participantes, algunos de ellos trabajadores de Caprabo, de disfrutar con su hijo/a de una jornada, única y emotiva, en la que se fomenta el deporte divertido y la vida saludable desde el núcleo familiar. Unos valores que Caprabo quiere transmitir a través de la alimentación sana.



RECOGIDA DE ALIMENTOS EN LLEIDA

Los establecimientos Caprabo de la provincia de Lleida participaron en la recogida de alimentos organizada los días 3 y 4 de mayo.

Una vez más, nuestros clientes demostraron su compromiso con los más necesitados. Siguiendo con la política de colaborar con las entidades de recogida de alimentos, los días 3 y 4 de mayo, 18 tiendas y franquicias de Caprabo situadas en la ciudad de Lleida y provincia participaron en la recogida de productos organizada por la Associació Banc dels Aliments de Lleida. En total se recogieron 19.412 kg de alimentos que equivalen a 77.648 comidas.



DOS JUGADORES DEL OSASUNA VISITAN CAPRABO



Miguel de las Cuevas y Damià jugadores del Club Atlético Osasuna, visitaron en abril el supermercado Caprabo de Mugazuri (Burlada, Navarra) en un acto organizado por la Fundación Osasuna y Lacturale, patrocinador oficial del C.A. Osasuna. Esta empresa regaló, además, un póster exclusivo firmado por los futbolistas a todos los que entregaron el cupón canjeable obtenido en Caprabo Mugazuri al comprar 6 briks de Lacturale o una botella de la nueva leche "Fresca".



Comprar en Caprabo, cada vez más fácil

Tiendas más modernas, con más espacio, con nuevos productos... nuestras tiendas se están transformando para dar a los clientes un servicio más completo.



Desde hace unos meses, las tiendas Caprabo han experimentando un cambio muy importante. Un cambio que han empezado a notar gratamente nuestros clientes. Y es que los establecimientos recién inaugurados y algunos ya reformados respiran un aire nuevo, diferente. Ahora, las tiendas son mucho más modernas, más cómodas, con un nuevo mobiliario... Los clientes, que pueden caminar por pasillos más anchos y con una luz más adecuada, se sienten más a gusto y pueden realizar su compra de forma mucho más cómoda y sencilla.

Pero los cambios no acaban aquí. Las nuevas tiendas también han ampliado su oferta de productos. Cada vez son más los establecimientos que, sin dejar de lado la calidad y el servicio (dos aspectos muy importantes para Caprabo) amplían su surtido con productos frescos, ecológicos... Sin olvidar la apertura de nuevas secciones, como

las dedicadas a las flores o a las delicatessen, o los nuevos servicios, como el quiosco de cupones o los paneles de anuncios.

En definitiva, Caprabo apuesta por ofrecer a sus clientes unas tiendas mucho más adaptadas a los nuevos tiempos, con mayor surtido de productos y con unos equipos preparados para atender todas las necesidades. ¡Vale la pena visitarlas!

PROTAGONISTAS: NUESTRAS TIENDAS

Desde septiembre de 2012 nuestros clientes podrán disfrutar de nuestro nuevo concepto de tiendas en 22 locales Caprabo y está previsto que a finales de año lleguen a 80. De momento, las nuevas tiendas Caprabo son:

- Calvet, 41-45. Barcelona
- Verdi, 214 (Mercat de Lesseps). Barcelona
- Major, 200 esquina c/ Xelin. Vallirana
- Lagasca, 51. Madrid
- Madrazo, 100. Barcelona
- Barcelona, s/n. Torredembarra
- Parcel·la A - Sector Sub-8. Alp
- Avda. Cubelles, s/n. Vilanova i la Geltrú
- Carretera Nacional 340, Km. 1173. Altafulla
- Carretera de Caldes, s/n - Paseo de la Torre Roja, 6. Sentmenat
- Del Ter, s/n. El Vendrell
- Roquerol (C/ Vallés) con Sant Sadurní. Parcela de la 4,1 a la 4,2. Unidad de actuación nº 5. La Roca del Vallés
- Pti Maragall, 183. Caldes de Montbui
- Lateral Carretera Comarcal 246, Km. 56. Calafell
- Carretera de Francia, s/n. Vielha
- Polígono Industrial Voramar (Nacional II, Km. 635). Masnou
- Polígono Mugazuri - Unidad Urbanística P-9 del PGOU de Burlada - Parcelas B-9 y B-10. Burlada
- Polígono Moli d'en Serra, Parcel·la 10-15. Santa Oliva
- Avda. Jacint Verdaguer (Polígono Industrial Can Illa). La Garriga
- Avda. Catalunya entre Nord y Arimon. Palau - Solità i Plegamans
- Carretera de Bianes, 120. Lloret de Mar
- Avda. Villava, frente al nº 60 - Orvina. Pamplona

mi club caprabo

Aprovecha todas las ventajas



**Consigue
cupones
descuento
solo
para ti**

**Triplica
los puntos
en todas tus
compras**

**Recibe
gratis tu
revista
Sabor...**

Descubre éstas y otras ventajas
y precios exclusivos para clientes Oro*
en www.miclubcaprabo.com/ventajasoro

www.miclubcaprabo.com

*Son clientes Oro aquellos que realizan compras
por un valor medio superior a 200€ al mes durante tres meses.



Hoy si. Mañana también.



Compromiso con el planeta

El calentamiento global de la atmósfera sigue imparables. Para frenarlo, es imprescindible que tanto consumidores como empresas tomen conciencia y traten de reducir su huella de carbono.

Por desgracia, los medios de comunicación nos ofrecen continuamente malas noticias sobre la salud del planeta: el agujero en la capa de ozono, la desertización, el agotamiento de los recursos... El calentamiento global de la atmósfera debido al aumento de emisiones de CO₂ provocadas por el ser humano se mantiene imparables. Si seguimos así, el impacto negativo sobre el planeta alcanzará un punto irreversible.

Sin embargo, todavía estamos a tiempo de frenar esta situación. Para lograrlo, es vital que todos, tanto a nivel individual como de empresas o instituciones, seamos conscientes de este problema y apliquemos las medidas necesarias para evitarlo. Y es que todas las acciones que realizamos en nuestro día a día implican un cierto consumo de energía y, por lo tanto, provocan emisiones de CO₂ a la atmósfera.

15.225 t
de emisiones de
CO₂ se han evitado
desde que se inició
la reducción del
consumo de bolsas
de plástico.

¿Qué es la huella de carbono?

La huella de carbono es una herramienta que nos permite medir el impacto o la marca que dejamos en el planeta con las actividades que realizamos a diario. Este término mide la cantidad de emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) que son liberados a la atmósfera al realizar cualquier acción (desplazarnos por la ciudad, ver la televisión, hablar por el móvil...). También sirve para hacer un cálculo de las emisiones que conlleva la comercialización de un determinado producto. En este caso, el análisis incluye todo su ciclo de vida, desde la compra de las materias primas con las que se elabora hasta su gestión como residuo cuando termina su vida útil.

Como consumidores, el hecho de conocer de forma aproximada la huella de carbono que supone comprar un producto nos permitirá poder elegir de forma consciente y minimizar nuestro impacto sobre el planeta. Adquirir preferiblemente productos locales y de temporada, planificar la compra para que no nos sobre comida u optar por las bolsas reutilizables son algunos pequeños gestos que marcan la diferencia.



1t

de CO₂ se ha dejado de emitir a la atmósfera gracias al compromiso de Caprabo con "La hora del planeta".

1.082.741

de kW se ahorrarán con la instalación de 1.984 tubos de iluminación led en la plataforma de nuestra central en Barcelona.

GESTIÓN SOSTENIBLE DE LOS RESIDUOS ORGÁNICOS

A la hora de gestionar los residuos orgánicos, Caprabo ha encontrado una fórmula que combina el valor de la solidaridad y el compromiso con el medio ambiente: el programa de Microdonaciones en tienda. Este proyecto consiste en donar a los bancos de alimentos productos que son aptos para el consumo, pero no para la venta. En cuanto a los residuos orgánicos no aptos para el consumo, Caprabo forma parte de SIGROB (Sistema Integrado de Gestión de Residuos Orgánicos Bio-sostenibles). Este proyecto tiene como objetivo mejorar el proceso integral de recogida, transporte y destino final de los restos orgánicos e incluye, por ejemplo, su aprovechamiento energético en forma de producción de biogás.

REDUCIR LA HUELLA DE CARBONO

Desde hace años, Caprabo desarrolla una serie de acciones para mejorar la eficiencia de los procesos que se realizan en el marco de la empresa para minimizar el impacto sobre el medio ambiente. El resultado de la implantación de esta política de buenas prácticas es una reducción de las emisiones de CO₂ en 22.070 toneladas. Estas son algunas de las acciones desarrolladas:

REDUCCIÓN DE CONSUMIBLES. A través de la búsqueda de productos alternativos, con un menor impacto ambiental, se ha logrado disminuir en un 50% la cantidad de consumibles en la sección de frescos. Además, se han eliminado prácticamente las bandejas de porexpan.

MINIMIZACIÓN DE RESIDUOS. Siguiendo el compromiso de las 3 R (reducir, reutilizar y reciclar), la empresa recicla el 100% del material inorgánico y lleva a cabo diferentes programas, como las microdonaciones o el proyecto Sigrob, para minimizar los residuos orgánicos.

DISMINUCIÓN DE LAS BOLSAS DE PLÁSTICO. Desde 2009, Caprabo ha llevado a cabo un programa de concienciación de cara al cliente

para reducir el uso de bolsas desechables, a través de la introducción de alternativas sostenibles como las bolsas reutilizables. Con esta medida se ha reducido el consumo de bolsas aproximadamente en un 70%, lo que significa una reducción de 15.225 toneladas de CO₂.



RINCÓN DEL MEDIO

AMBIENTE. Los clientes tienen a su disposición dispensadores para el reciclaje de materiales como las pilas, bombillas y fluorescentes.

ECODISEÑO. Los productos de la marca Eroski están diseñados para respetar al máximo el medio ambiente.

Algunos cuentan ya con el sello del Forest Stewardship Council (Consejo de Administración Forestal), organismo que confirma que los materiales de empaquetado se han elaborado empleando maderas procedentes de talas legales y sostenibles.

BUENAS PRÁCTICAS EN TIENDA. En Caprabo hemos conseguido una reducción del 4% en el consumo energético gracias a las buenas prácticas que hacen las personas de las tiendas y las medidas tomadas en la misma como tapar los muebles de frío o el cambio a iluminaciones más eficientes.

8.500.000 comidas se han entregado en un año a la Fundación Banco de los Alimentos gracias al programa de Microdonaciones reduciéndose en 3.825 t de CO₂ por la gestión del residuo.

POLÍTICA VERDE EN LOGÍSTICA Y TRANSPORTE

Para minimizar el impacto que los sistemas de logística y transporte ejercen sobre el medio ambiente, Caprabo ha puesto en marcha diferentes estrategias:

USO DE VEHÍCULOS ELÉCTRICOS. En tres tiendas de la zona sur de Barcelona se ha incorporado el reparto a domicilio con furgoneta eléctrica, lo que ha permitido reducir las emisiones en 200,64 kg de CO₂.

REPARTO EN BICI. Esta práctica se realiza en la zona peatonal del centro de Pamplona.

TIENDA COMO PUNTO DE DISTRIBUCIÓN. Para disminuir el consumo de combustible y lograr la máxima eficiencia en la flota de transporte, se ha ideado un sistema en el que la tienda se emplea como

punto de *cross-docking*. A partir de ahí, se distribuye la mercancía a las direcciones correspondientes en furgonetas. De este modo se evita la circulación de muchos vehículos en las zonas comunes.

APROVISIONAMIENTO EN ORIGEN.

Los vehículos de Caprabo acuden a las empresas de los proveedores para recoger el producto. Con esta medida se aprovecha mejor la carga y se reducen los kilómetros que los camiones recorren en vado.

OPTIMIZADOR DE RUTAS.

Esta herramienta permite planificar y monitorizar todos los procesos de transporte, así como optimizar las rutas. Gracias a esta acción, se ha logrado reducir las emisiones de CO₂ en más de 680 toneladas al año.



Caprabo marcas propias En tienda

Desde las cremas corporales Belle hasta las propuestas para encías delicadas de Eroski, ¡No te pierdas nuestros últimos lanzamientos!



BOCA SANA, VIDA SANA

Especialmente formulado para cuidar las encías, el Enjuague bucal encías delicadas Eroski, ayuda a mantener las encías fuertes y sanas. Favorece la prevención de la placa dental y protege contra la caries.

UNA CORRECTA HIGIENE BUCAL

Gracias a su fórmula enriquecida con vitaminas y a su contenido en flúor, el dentífrico Encías Delicadas, de Eroski, refuerza y protege las encías. Además, su uso diario proporciona alta protección contra la caries.



PIEL SUAVE

Belle tiene dos productos pensados para las pieles secas o muy secas. La Crema de argán, con propiedades antienviejimiento y regenerante, y la Crema con aceite de oliva, muy nutritiva y ultra-hidratante.

RIZOS PERFECTOS

Con una doble púa curvada, el peine rizados Belle es perfecto para usar en melenas largas y onduladas porque mantiene el rizo natural. Se aconseja su uso con el pelo mojado o húmedo.



MUY EFICAZ

Con el quitaesmaltes sin acetona Belle podrás eliminar fácilmente el esmalte de todo tipo de uñas. Contiene vitamina E y provitamina B5.



capraboacasa.com

Tu compra más fácil y cómoda

Regalo de bienvenida

Al registrarte recibirás fantásticos descuentos.

Comodidad

Tus pedidos quedan guardados para hacer las próximas compras mucho más rápidas añadiendo y quitando productos

Rapidez

Haz tu pedido hoy y te lo entregamos al día siguiente*

Descubre todas las ventajas de comprar en nuestra tienda online www.capraboacasa.com

¿A QUÉ ESTÁS ESPERANDO?

*La entrega se realiza en franjas de sólo 2 horas y en un amplio horario: de 10:00 a 22:00



capraboacasa.com



EFICAZ CON EL VELLO FACIAL

La Cera Depilatoria de Precisión Veet está diseñada para eliminar el vello facial de forma rápida y sencilla. Se calienta en 1 minuto. Dentro de la gama facial, Veet también tiene las Bandas de Cera Depilatoria para pieles sensibles.



PARA LOS NIÑOS

El cepillo Junior de Licor del Polo está especialmente pensado para la limpieza profunda de los dientes de los niños. Destaca por su pequeño cabezal, su forma ergonómica y su mango antideslizante. También tiene una práctica ventosa.

FÓRMULAS ÚNICAS

Revlon Flex tiene dos nuevas propuestas para el cuidado de los cabellos. Gracias a sus fórmulas innovadoras, el champú Repair nutre y repara en profundidad y el champú Shine protege el pelo y le aporta un brillo deslumbrante.



CUTIS RADIANTE Y REDENSIFICADO

El tratamiento facial Age Perfect Renacimiento celular contiene un activo de origen natural, el Natecium®, que protege las células madre de la piel para favorecer una intensa regeneración celular. Con protección UV SPF 15. De L'Oréal.



SIN AMONIACO

Garnier ha presentado Olia, una nueva coloración permanente sin amoníaco basada en aceites potenciadores del color. Gracias a su fórmula revolucionaria, este producto, además de dejar el cabello suave, cuidado y brillante, ofrece un gran poder colorante.



PARA PIELES SENSIBLES

Gracias a su tecnología DeepCare Complex, la loción corporal Dove Pure & Sensitive nutre la piel sensible en profundidad y la repara eficazmente, dejándola suave y bonita. Además de ser hipoalérgica, esta loción está formulada sin alcohol ni fragancia.



DELICIOSOS E IRRESISTIBLES

Frijo nos sorprende, un año más, con increíbles novedades dentro de su gama Magnum. Además de ofrecer las primeras tarrinas de Magnum - con delicioso corazón de salsa de chocolate -, propone los "Magnum 5 Kisses". Cinco irresistibles helados, en edición limitada, que siguen la esencia de los maestros reposteros franceses.

CONGELA Y DISFRUTA

Yolado es una de las mejores ideas de Danone para refrescarse en verano. Solo hay que ponerlo en el congelador y... consumir. Descubre sus sabores: natural, fresa-frambuesa, mango-maracuyá y coco.



SABROSO Y MUY VERSÁTIL

Cathedral City, el queso más consumido en el reino Unido, llega ahora a Caprabo. Es ideal para comerlo solo, fundido o en bocadillo. Disponible en versión curado (9 meses). Información y recetas en: www.cathedral-city.eu.

CRECER Y JUGAR

Además de ser un delicioso bebible adaptado nutricionalmente a los más niños, BebeDino también es una divertida botellita que tiene la forma de la mascota Danonino.



REFRESCANTES PROPUESTAS

La empresa Nestlé acaba de lanzar al mercado dos nuevas referencias que gustarán a toda la familia. Para los más pequeños y atrevidos, el nuevo Pirulo Chispazo. Una auténtica explosión de diversión en la boca. Para los amantes del sabor, el exquisito Maxibon Brownie.

los 5 sentidos de... Martín Berasategui*



empieza a "silbar"... Todo lo que pasa por el fuego emite un sonido característico. ¡No hay mejor banda sonora que ésa! No me gusta escuchar música mientras trabajo, prefiero oír las comandas y a mi equipo trabajando con tesón.

GUSTO Todos tenemos un gusto que nos atrae más. ¿Cuál es el tuyo? No sabría muy bien por cuál decantarme. Me gusta quizás algo más el salado, pero la cosa está muy reñida. De todas maneras, en el momento de trabajar, me encanta usar todo tipo de sabores e ir buscando chispazos, sensaciones, contrastes, equilibrios...

OLFATO ¿Hay algún aroma de tu vida que recuerdes de forma especial? Sí. Recuerdo con especial cariño los aromas del Bodegón Alejandro, la casa de comidas que regentaban mis padres en la parte vieja de San Sebastián. Oía a guisos marineros, pescados, chuletas asándose... La cocina de toda la vida, en plena ebullición, era el mejor de los perfumes. ¿Qué alimento destacarías por su olfato? La albahaca. Me parece una hierba absolutamente embriagadora y que desprende unos aromas maravillosos.

OÍDO ¿Qué sonidos te gusta escuchar en tu cocina? El crepitar de los alimentos en la sartén, ese estofado que

TACTO ¿Hay algún alimento que te seduzca por su tacto? La ostra tiene un tacto muy sensual. A la hora de presentar un plato me atraen muchísimo las texturas melosas y también las crocantes. Creo que el contraste de texturas da un gran atractivo a los platos.

VISTA ¿Le das mucha importancia a la composición visual de un plato? Sí. Es un aspecto que me gusta cuidar mucho. No es el más imprescindible, pero ayuda mucho porque también comemos con los ojos. Destácame un plato de tu carta que te guste por su aspecto. Hay un plato que acabo de incorporar a la carta y que es estéticamente muy acertado. Se trata del 'Ajo negro salteado con ceviche de remolacha, granizado de rábano y crema raifort'. De tu cocina han salido cocineros con talento, ¿cuándo ves que una persona puede triunfar en la cocina? Hace falta poco tiempo para verlo. Al que tiene madera se le vislumbra a la primera. Eso sí, ese talento luego hay que trabajarlo, sino, no vale para nada.

* Martín Berasategui es uno de los cocineros con más proyección internacional de nuestro país. Lleva más de 35 años dedicado a la cocina, su gran pasión, y cuenta con seis estrellas Michelin, tres de ellas conseguidas en su restaurante de Lasarte. Restaurante Martín Berasategui. Loidi Kalea, 4 Lasarte-Oria (Gipuzkoa). Para reservas: 943 366 471.

**SÓLO DE
JUNIO A AGOSTO**

¡DESPÍDETE AHORA DE GAFAS Y LENTILLAS!

**"Por fin noto
los pequeños
detalles sin
necesidad
de gafas"
Roberto Rubio**

Promoción
CIRUGÍA REFRACTIVA LÁSER

905€/ojo

Incluidas revisiones hasta alta médica.

Consulta médica preoperatoria

35€

Promoción válida hasta 31/08/13. No acumulable a otras ofertas.

Tarifa General: 995€/ojo. Excepto Lasik/Lasek Z-100. Tarifas válidas por el tratamiento de ambos ojos. Recuerda que con cualquier modelo de tarjeta cliente de Caprabo tienes las mismas ventajas que con la tarjeta Mi Club Caprabo.



[CIRUGÍA REFRACTIVA LÁSER] [VISTA CANSADA] [CATARATAS]

IMPRESINDIBLE PRESENTAR
en la 1ª visita a Clínica Baviera.

Resto de consultas y servicios 10% dto.
Excepto anillos y lentes intraoculares.

LÍDER EN ESPAÑA EN OFTALMOLOGÍA AVANZADA

A Coruña/Araba/Albacete/Alicante/Asturias/Baleares/Barcelona/Bizkaia/Burgos/Castellón/Ciudad Real/Córdoba/Gipuzkoa/Girona/Huelva/Huesca/La Rioja/Lugo/Madrid/Málaga/Murcia/Navarra/Palencia/Pontevedra/Sevilla/Tarragona/Toledo/Valencia/Valladolid/Zaragoza



congela & disfruta

nuevos sabores



sabor **fresa-frambuesa**



sabor **mango-maracuyá**



con **yoghurt**



sabor **COCO**

Yolado® de Danone es un lácteo con yoghurt para helar.