



amb **EROSKI**



Nº 322 / ANY XXXVII
2 EUROS

Sabor

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

Cuina ràpida
Amanides d'estiu

L'estrella
Delicioses idees
amb pebrots

Idees dolces
Un plaer gelat

Temps de barbacoes



Caprabo
t'ajuda
**PLATS
ANTICRISI**
Propostes per estalviar
sense renunciar al sabor
ni a la qualitat

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



L'AUTÈNTIC VINAGRE BALSÀMIC



... I ARA, DÓNA
**MÉS SABOR A LES TEVES
AMANIDES AMB LES
CREMES BALSÀMIQUES.**

Sabor Mediterrani, sabor Borges.





Edició 322
Estiu 2013
Any XXXVII

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

Realització i edició:
LOFTWORKS - Editorial Design, SL

Direcció de projecte:
Maurício Ribeiro

Consell editorial:
Carlos García y Teresa Alós

Coordinadora editorial: Rosa Mestres

Coordinadora producte i màrqueting:
Filipa Nascimento

Redacció: Ana Blanca y Olivia Majó

Art i disseny: Celso Malvar, Filipa Silva
i Frederico Fernandes

Assistent: Irene Moulas

Fotografia: Tiago Reis

Impressió: Rotocayfo
Dipòsit legat: M-46.635-2003

Difusió controlada por OJD

Publicitat: NAT, SL

Tel. +34 934 26 30 20

Barcelona: Roger Aguadé

Madrid: Lola Verdejo

Foto de portada: Noughoto



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

editorial

Gaudir de l'estiu

Quan pensem en l'estiu, una agradable sensació creix al nostre interior. Sense gairebé adonar-nos-en, la nostra ment es relaxa i viatja cap a aquells moments màgics que tenen gust de mar, diversió i bona companyia.

A Caprabo sabem que, tot i que són temps difícils, no hem de perdre aquestes ganes de gaudir, de passar una tarda descansant en una gandula, de jugar amb els nens a la platja, de llegir una revista a l'ombra d'un arbre... I, per això, hem decidit fer un gran pas a la nostra companyia.

Des del passat mes d'abril hem abaixat el preu de més de 2.000 productes de forma permanent. Articles de primeres marques, productes frescos de consum diari, les nostres marques pròpies... Al llarg d'aquest estiu apropa't a les nostres botigues i descobriràs tot el que pots estalviar amb Caprabo. Hi ha baixades de preu de fins un 30%! A més, com sempre, a Caprabo la qualitat i el servei estan garantits.



Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING

Estem convençuts que les receptes i els reportatges que trobaràs a la nostra revista d'estiu et faran viure bons moments "gastronòmics" que quedaran guardats per sempre a la teva memòria. A banda d'un extens reportatge amb deliciosos plats fets a la barbacoa i d'un menú específic per prendre el sol sense que la teva pell es resenti, també conté sorprenents amanides d'estiu, plats preparats amb pebrot...

A més, a la nostra Sabor... d'estiu també hi trobaràs dues interessants entrevistes per llegir amb calma durant les tardes d'estiu. No et perdis tot el que ens expliquen l'humorista Carlos Latre i el conegut xef Martín Berasategui. Segur que et faran passar una bona estona!

Bon estiu!

Caprabo al teu servei
902 11 60 60

Sabor... És un altre avantatge més d'El Meu Club Caprabo. Aconseguir la revista amb la teua **Tarjeta El Meu Club** i podràs gaudir de receptes saboroses, senzilles i econòmiques. A més, a Sabor... també et podràs informar de totes les novetats que trobaràs al teu supermercat Caprabo.

Tots els avantatges i promocions d'El Meu Club Caprabo les trobaràs a:
www.caprabo.com

Consulta també les receptes de Sabor... a:
www.tusrecetasconsabor.com

●○○ DIA A DIA

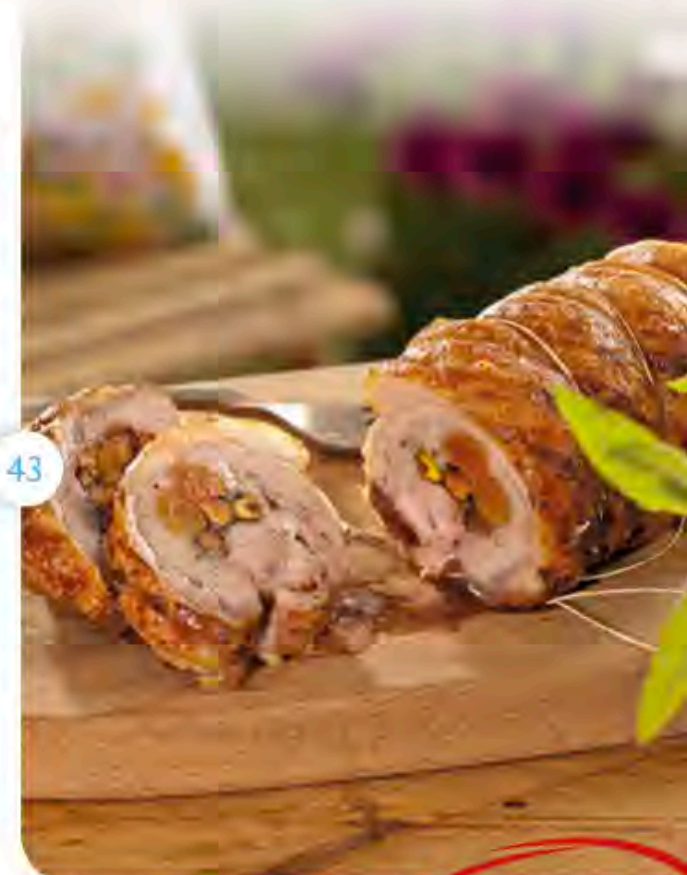
- 14 **El meu sabor** L'humorista Carlos Latre ens descobreix els seus nous projectes professionals.
- 18 **Cuinar amb nens** Tres saboroses idees perquè els petits mengin més a gust.
- 22 **Sa i lleuger** Un menú estival pensat per contrarestar els efectes nocius del sol.
- 25 **Sa i de tupper** Una exquisida pasta amb llagostins per menjar fora de casa.
- 26 **L'hora del berenar** Amb els panets de pita es poden preparar deliciosos refrigeris.
- 28 **Per menys de 2 euros** Propostes per estalviar sense renunciar al sabor ni a la qualitat.
- 30 **Amb les nostres marques pròpies** Dues receptes molt saboroses amb els productes Eroski Natur.
- 32 **Cuina ràpida** Aquest estiu, aposta per les amanides envasades.
- 34 **Idees dolces** Refreshants gelats de pal amb trossets de síndria, nectarina, gerds o grosella.
- 36 **Lector Sabor...** Una de les nostres lectores ens mostra el seu plat preferit.

●●○ DIES ESPECIALS

- 38 **De temporada** Suggestiments succulents per preparar a la barbacoa.
- 46 **L'estrella de...** Els pebrots són una autèntica joia per a la salut. Tingue'ls sempre a mà!
- 52 **Amb denominació d'origen** Presentem els racons més bonics del Regne de Navarra.
- 56 **Sabor del món** Ens deixem seduir per la gastronomia de Grècia.

●●● TENDÈNCIES

- 60 **Gastronomia i disseny** Toto Restaurante & Wine Bar, un racó amb ànima.
- 62 **Còctel & gourmet** Combinem un Tornavis amb unes escopinyes al vapor.
- 64 **Beure** Recorrem la Costa Daurada i descobrim alguns dels seus vins.
- 68 **Bellesa** Consells per lluir uns peus perfectes aquest estiu.



43

Totes les receptes
de SABOR... a:
www.tusreceptescon.sabor.com

6 ÍNDEX RECEPTES

8 EL NOSTRE MENÚ

9 EL CONVIDAT

10 NOTÍCIES

12 SABER ESCOLLIR

82 EL XEF

MOSALTRES: CAPRABO

71 NOTÍCIES

76 RESPONSABILITAT SOCIAL

78 NOVETATS CAPRABO

80 LLISTA DE LA COMPRA

Sabies que...

Ric en aigua i en fibra, el pebrot aporta a l'organisme vitamines, sobretot la C, i lycopè, un potent antioxidant.

Més a la pàgina 46

BRUT BARROCO

El joc de la

Seducció



WINE MODERATION.eu
Art de Viure

el vi només es gaudeix amb moderació

BRUT BARROCO

MERAVELLOSAMENT COMPLEX

TAPES

Cabdells de Tudela amb anxoves	55
Crudités de verdures amb salsa tàrtara	18
Escopinyes al vapor amb vinagreta de cítrics	62
Pebrots de Padrón farcits de formatge	48
Rotllets vegetals amb salseta de iogurt	21

PRIMERS

Amanida de cuscús amb fruites, raves i salmó fumat	33
Amanida de meló Cantalup amb parmesà i pinyons	32
Amanida de remolatxa, alvocat i cítrics	61
Amanida de síndria i tomàquet	22
Arròs caldós de carn	15
Coca de verdures	36
Graellada de verdures amb salsa romesco	40
Pasta amb llagostins i verdures saltades	25
Pebrots farcits d'arròs amb xai	49
Pita amb rosbif de vedella	26
Spanakopitas	58
Timbal de pebrots amb formatge de cabra	48
Torrada amb sardines	23



31



22

SEGONS

Albergínies farcides i gratinades amb formatge	28
Broquetes de peix i marisc a la brasa	42
Cap de costella de porc lacat amb mel i soja	41
Peix arrebossat amb mousse de tomàquet	20
Rotlle de xai farcit d'albercocs i festucs	43
Sardines en escabetx amb vegetals i formatge feta	29
Truita amb amanida de poma	30

POSTRES

Albercocs amb vainilla i iogurt de soja	24
Broquetes de fruita amb sorbet de farigola	44
Gelats de pal de fruita	34
Macedònia de fruites amb pinyol	31
Melmelada de pebrots vermells	50

BEGUDES

Batut d'alvocat	18
Batut de pastanaga	24
Tornavís	63

Per entendre
les receptes

DIFICULTAT



fàcil



mitjana



difícil

PREU PER PERSONA



1 a 3 €



3 a 5 €



5 a 7 €



més de 7 €

TEMPS
DE PREPARACIÓ

minuts emprats

consell
SALUT

A tota la revista Sabor...
hi trobaràs consells
de salut interessants.
No te'ls perdís!

Gaudeix de l'estiu amb la targeta El Meu Club

Durant aquestes vacances, no t'oblidis a casa la targeta El Meu Club. Així podràs estalviar siguis on siguis.

Si aquest estiu et desplaçes fora de la teva població, porta la teva targeta El Meu Club sempre a sobre, ja que la podràs fer servir a qualsevol de les nostres botigues i, el més important, podràs seguir estalviant. Recorda que hi ha establiments Caprabo a Catalunya, Navarra i Madrid.



www.miclubcaprabo.com

APROFITA ELS TEUS PUNTS I DÓNA'T UN GUST

Aquest estiu canvia els teus punts per xecs en euros o pràctics regals per equipar les teves vacances. No deixis passar aquesta oportunitat!

Al nostre catàleg hi trobaràs una gran varietat de detalls que, de ben segur, t'encantaran. A més d'idees especialment pensades per a l'estiu, també hi trobaràs productes per a la llar, electrònica, tecnologia infantil, experiències... Demana el teu catàleg i... descobreix totes les possibilitats que t'oferim.



Aconsegueix els productes especials de l'estiu fins al 15 de setembre.

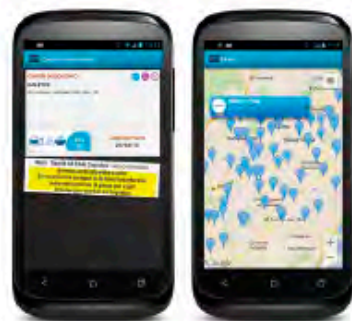


Si actualment reps el teu xec trimestral, els teus punts es transformen cada trimestre en el teu xec. Per disposar dels teus punts sense haver d'esperar que acabi el trimestre i poder accedir als regals del catàleg, truca al 902 11 60 60 o entra a www.miclubcaprabo.com/xectrimestral.

www.catalogocaprabo.com

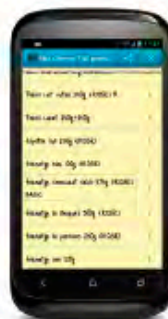
NOVA APP DE CAPRABO

La nostra pràctica APP et permetrà accedir a tota la informació de la teva botiga i beneficiar-te de descomptes exclusius.



Aquests són alguns dels seus interessants avantatges:

- Activa els teus cupons de descompte exclusius cada setmana.
- Geolocalitza el teu Caprabo més proper i accedeix a la ruta per arribar-hi.
- Coneix quins dels productes que compres habitualment són ara d'oferta a Caprabo.
- Accedeix a la informació de les teves compres, al teu estalvi i als teus punts.
- Accedeix a la llista dels teus 100 productes més comprats i crea les teves llistes personalitzades.



Descarrega gratuïtament des d'aquí l'APP de Caprabo al teu Smartphone, Iphone o Android.



El nostre menú...



55



33



44



41



48



42



31



25



40



43



34



32

Fresc i lleuger

Amb unes bombolles fines i elegants, aquest brut rosat conserva, després d'un llarg envelliment en cava, suaus aromes de fruita i fruites vermelles.

- 55 Cabdells de Tudela amb anxoves
- 33 Amanida de cuscús amb fruites, raves i salmó fumat
- 41 Cap de costella de porc lacat amb mel i soja
- 44 Broquetes de fruita amb sorbet de farigola

CAVA BRUT ROSÉ FREIXENET
DO Cava



Bona intensitat

Amb una aroma intensa, on predominen els cítrics i la fruita blanca, aquest vi quedarà molt bé amb els plats d'aquest menú. En boca és afruitat.

- 48 Pebrots de Padrón farcits de formatge de cabra
- 25 Pasta amb llagostins i verdures saltades
- 42 Broquetes de peix i marisc a la brasa
- 31 Macedònia de fruites amb pinyol

HERMANOS LURTON
Verdejo 100%. DO Rueda



Molt equilibrat

Un vi, amb molta personalitat, que combina perfectament amb el rotlle de xai. En boca és ampli i equilibrat, amb tanins rodons i polits.

- 40 Graellada de verdures amb salsa romesco
- 32 Amanida de meló Cantalup amb parmesà i pinyons
- 43 Rotlle de xai farcit d'albercocs i festucs
- 34 Gelats de pal de fruita

5 FINCAS CASTILLO DE PERELADA
Reserva. DO Empordà



La importància de les funcions socials a l'alimentació

El comportament alimentari de qualsevol persona pot ser molt divers i variable. Mengem cada dia, però no mengem cada dia el mateix, ni amb les mateixes persones, ni a les mateixes hores, ni als mateixos llocs. El que avui pot ser acceptat i beneficiós, demà pot ser inadequat i perjudicial.

A finals dels anys 80, les investigadores nord-americanes Bass, Wakefield i Kolasa al seu llibre identificaven un conjunt de funcions bàsiques que determinaven els comportaments i consums alimentaris de les persones. Per a aquestes investigadores, l'acte de menjar, apart de complir la seva funció primordial que és la de nodrir-nos i satisfer la gana, té altres funcions molt importants a les relacions socials. Una d'elles és, sens dubte, convertir-se en l'epicentre de celebracions de tot el món. Alguns exemples d'aquest fet serien els àpats de Nadal, el Dia dels Morts a Mèxic i a l'Amèrica Llatina, o el Pongala a l'Índia, ofrena de menjar a la deessa Devi.

Però, apart d'aquesta funció col·lectiva, el menjar també ens permet expressar la nostra individualitat. Les persones escollim els aliments

que consumim segons el nostre gènere, la nostra edat, el nostre estatus social... Tot i que, de vegades, no ens adonem, cada individu construeix amb el consum de certs aliments la seva pròpia identitat i, alhora, s'acosta al grup al qual vol pertànyer.

Si ens parem a pensar, l'acte de menjar ens acompanya a tots els nostres actes socials, per molt senzills que siguin. Amb el menjar, expressem l'amor i l'estima, fins i tot el podem fer servir per enamorar. També ens serveix per escenificar recompenses i càstigs, per enfrontar-se a l'estrès, per enfortir l'autoestima, per activar la memòria...

I, finalment, segons el sociòleg Gilles Lipovetsky, de la Universitat de Grenoble, l'hedonisme es pot convertir en una força mobilitzadora de la conducta social. Així doncs, podríem pensar que els nostres comportaments alimentaris estarien regulats més aviat pel fet de buscar i aconseguir plaer, que no pas per la necessitat.

En definitiva, per entendre les conductes alimentàries no podem menysprear la importància de les funcions socials. Val la pena pensar-hi!

Amb el consum de certs aliments, cada persona crea la seva identitat i s'apropa a un grup social concret.

Joan Ribas

Antropòleg social, Observatori de l'Alimentació de la Universitat de Barcelona. Campus de l'Alimentació de Torribera (Santa Coloma de Gramenet).



agenda

FESTA DEL POP O CARBALLIÑO

SEGON DIUMENGE D'AGOST

Declarada d'Interès Turístic Nacional, se celebra al parc municipal O Carballiño, a la riba de l'Arenleiro. Cada any, milers de turistes assisteixen a aquesta romeria, considerada una de les **manifestacions gastronòmiques més importants de Galícia**, on es poden tastar milers de quillos de productes de la terra –pop, carn, Pan de Cea i empanades– regats amb el vi de Ribeiro.

Els balls regionals i els gaiters posen el toc musical a la revetlla.

FIRA DE VINS I FORMATGES DE CATALUNYA

14-16 D'AGOST

El pati medieval de Ca La Pruna de Pals, a la Costa Brava, serà la seu un any més, a partir del proper 14 d'agost i fins al dia 16, de la **Fira de Vins de Catalunya i Tast de Formatges**. Els visitants que assisteixen a l'esdeveniment, a més de poder tastar els vins i els formatges artesans elaborats a diferents punts de Catalunya, gaudiran de música en directe.

DIA DE LES MIGAS

15 DE SETEMBRE

Des de fa alguns anys, al setembre es celebra l'esdeveniment gastronòmic de la **Fiesta de las Migas a Ujué, Navarra**.

A més de poder tastar **aquesta bona menja de pastors**, durant la jornada es poden degustar també altres productes típics, recórrer el mercat de pastor i gaudir amb l'exhibició d'artesanals i oficis antics.

investigació

La dieta mediterrània redueix el risc cardiovascular

Les persones que opten per una dieta mediterrània rica en oli d'oliva i fruits secs redueixen **el risc de patir una malaltia cardiovascular (ictus o infart) en un 30%**. Aquesta és la conclusió a la qual ha arribat l'últim estudi Predimed, que reuneix els principals grups d'investigació sobre nutrició i malalties cardiovasculars d'Espanya i que ha recollit dades de gairebé 7.500 persones durant 10 anys.

ciència

La cervesa t'ajuda a rehidratar-te



La cervesa, rica en antioxidants i vitamines i amb un baix contingut alcohòlic, és l'aliada perfecta per als esportistes, ja que ajuda a rehidratar el cos després de practicar algun esport.

El doctor Carlos Peñas-Ruiz, investigador de la Universitat de Swansea (Gal·les), recomana en primer lloc beure aigua i, tot seguit, assenyala que **el consum moderat de cervesa, amb o sense alcohol, també pot ajudar a restituir els carbohidrats i electrolits perduts durant la pràctica esportiva**.

A més de rehidratar, també conté maltodextrines, sodi, potassi, vitamines i antioxidants.



nutrició

Menjar més d'hora aprima

Fer el menjar principal més d'hora ajuda a perdre pes quan es fa dieta. Així ho confirma una investigació desenvolupada per científics de la Universidad de Murcia, la Universitat de Tufts (Boston, EUA) i la Universitat de Harvard (EUA), liderada per Marta Garaulet, doctora en Farmàcia, Màster i Nutricionista.

D'acord amb els resultats d'aquest estudi, **no només és important la quantitat de calories que es consumeixen, sinó quan s'ingereixen**.

A més, els experts van analitzar els gens que ja havien estat relacionats amb l'obesitat i el funcionament dels ritmes circadians. Es va comprovar que el grup que menjava més tard tenia amb més freqüència una variant del gen "clock" que es relaciona amb l'obesitat i el son alterat.

LLIBRES

Cocina sin tonterías

416 pàgines; Ed. Planeta. Preu: 19,90 euros

De la mà del tàndem format per Juan Eslava i la seva filla Diana, ens arriba **Cocina sin tonterías**, un receptari que evoca els vells fogons i les receptes de sempre, **assaonades amb humor** i un pessic d'erudició.



tecnologia



Plàstics biodegradables fets amb alls

En el marc del projecte europeu anomenat PLA4food, una empresa granadina ha fabricat un envàs de plàstic biodegradable fet amb alls per conservar fruites i verdures. Aquest tipus d'envàs **millorarà la qualitat dels productes, augmentarà el temps de conservació i la seguretat** enfront de possibles microorganismes patògens.

Per evitar la forta olor, els additius s'incorporen en petites càpsules que s'insereixen als porus de la capa del plàstic que es troba en contacte amb els vegetals.

salut

La manca de son afecta els gens



S'ha parlat molt dels efectes negatius de la manca de son sobre la salut. Ara, un grup d'investigadors de la Universitat de Surrey (Anglaterra) ha demostrat **que dormir menys de sis**

hores diàries durant una setmana altera l'expressió de 711 gens. La majoria dels gens afectats estaven vinculats amb el sistema immunitari, el metabolisme, l'estrès i la inflamació.

alimentació

Les virtuts dels festucs



El festuc, en una dieta equilibrada, disminueix el colesterol dolent (LDL), augmenta els nivells d'antioxidants a la sang i **redueix la freqüència cardíaca en situacions d'estrès agut.** Així ho confirmen els investigadors de la Universitat Estatal de Pennsilvània (EUA), en un treball publicat recentment a la revista *Hypertension*.

nens

Rendiment escolar i mals hàbits alimentaris



Un estudi publicat a *The Open Nutrition Journal* adverteix que els mals hàbits alimentaris poden desembocar en un menor rendiment escolar. Segons aquesta investigació, **els nens amb nivells més baixos de rendiment consumeixen quantitats més baixes de lactis, peixos, carns i ous** i, en canvi, els nens que segueixen una alimentació sana, van aconseguir puntuacions més altes.

A més, a aquests mals costums poden influir en el creixement, donat que algunes investigacions han confirmat que els nens "que mengen malament", són més baixos i pesen menys.

comportament

Què és la drunkorèxia?

La drunkorèxia és un nou trastorn alimentari que barreja l'alcoholisme amb l'anorèxia. Els malalts substitueixen les calories del menjar per les que aporten les copes.

Des de l'Institut de l'Obesitat alerten sobre els riscos d'aquesta malaltia i asseguren que **s'està estenent entre els més joves.**

Segons els experts, és una malaltia molt perillosa per a les dones, ja que el fetge femení pateix més per culpa de l'alcohol, "tot i que ingereixi una quantitat menor i durant un temps més curt que l'home". D'aquesta manera, bevent la mateixa quantitat que un home, "la sang d'una dona absorbeix entre un 30% i un 50% més", apunten.

65,5

és la mitjana espanyola dels anys vintiscats amb una bona salut.

37%

dels espanyols pateix sobrepès (un 17% obèsitat).

de cada quatre nens del món (65 milions) pateix desnutrició crònica.

75%

dels productes de cereals contenen micotoxines, segons un estudi de l'OCU amb Itàlia, Bèlgica i Portugal.

EQUIVALÈNCIES

A la cuina, les mesures i els temps de cocció són bàsics per a l'èxit final d'una recepta. En cas d'urgència, quan no tinguem ni bàscula ni mesurador, podem fer servir l'envàs d'un iogurt. Recorda que, amb el mateix volum, el pes pot variar segons l'ingredient, la textura i la densitat.

UN IOGURT PLE FINS DALT EQUIVAL A:

FARINA = 75g

SUCRE = 110g

ARRÒS I LLEGUMS = 120g

CACAU = 65g

LLET = 150g

OLI = 130g



Tomàquet

A l'estiu, el deliciós i vistós tomàquet està al seu punt màxim de maduració. Ric en vitamines –especialment A, C i E–, i amb un alt contingut en licopè, té un gran poder antioxidant i, segons alguns estudis, ajuda a prevenir l'aparició de certs tipus de càncer. A més, com que el 95% del seu pes és aigua, resulta ideal en dietes per aprimar-se. Existeixen moltes varietats de tomàquet: de branca, de pera, cirerol, de Montserrat, Raf... Per aprofitar totes les seves propietats, el més adient és consumir-lo cru, però també ofereix mil i una possibilitats en salses, sofregits, al forn o en diferents guisats. A l'hora de comprar, cal triar els que tenen la pell llisa, que no estiguin molt verds ni molt madurs, ja que quan s'emmagatzemen segueixen madurant.

No hem de preparar el tomàquet cru o en suc amb molta antelació, ja que pot perdre ràpidament les seves propietats nutricionals, sobretot la vitamina C.

En el seu
millor
moment

PRODUCTES de TEMPORADA

juny • juliol • agost

VERDURES

- Albergínia
- Bledes
- Carbassa
- Carbassó
- Cogombre
- Col
- Enciam
- Mongeta tendra
- Pastanaga
- Pebrot vermell
- Porro
- Remolàtxa
- Tomàquet

FRUÏTES

- Albercoc
- Bacora
- Cirera
- Gerds
- Grosella
- Meló
- Nectarina
- Pera groga
- Plàtan
- Préssec
- Pruna
- Síndria

CARNS I PEIXOS

- Cloïsses
- Congre
- Escòrpora
- Pintada
- Seitó
- Sorell
- Tonyina

• Sardina

Molt riques en àcids grassos insaturats, les sardines ajuden a regular el colesterol. A més, contenen moltes vitamines del grup A i D i les seves espines són una gran font de calci. Es poden preparar de mil formes: a la brasa, fregides, en escabetx, guisades... Convé consumir-les molt fresques, el mateix dia de la compra i, com passa amb tot el peix blau, abans de congelar-les, cal retirar les vísceres perquè no s'alteri la seva textura ni el seu sabor.





La pruna és un símbol de prosperitat en la cultura japonesa, perquè la prunera és el primer arbre en florir.

Pruna

Deshidratades, en conserva o fresques, gràcies al seu alt contingut en fibra, les prunes són molt apreciades perquè ajuden a evitar l'estrenyiment. Hi ha diferents tipus de prunes, cada un amb un gust diferent. Les grogues són lleugerament àcides, les vermelles són les més sucoses, les negres són més adequades per coure i les verdes són les més dolces. A l'hora de comprar-les, cal tenir en compte que, si han assolit el seu punt de maduració, no duren més de dos o tres dies. En contenir molta aigua, potassi i àcid màlic, tenen un efecte diürètic i ajuden a combatre problemes circulatoris, com ara la hipertensió o els accidents cardiovasculars.



A més d'elaborar delicioses mermelades o confitures, amb les prunes es poden fer salses agre dolces que van molt bé per acompanyar carns.

Amb la calor de l'estiu, el cos demana menjar lleugers, refrescants i carregats de vitamines. Tomàquets, prunes, cogombres, sardines... Són alguns dels aliments que no poden faltar al cistell de la compra aquesta temporada.

Orenga

Fresca o seca, l'orenga és un ingredient molt utilitzat a la dieta mediterrània. Combina molt bé amb les salses, la pasta i la pizza. A més, dona un toc singular a les carns i és ideal per assaonar amanides de tomàquet. Se sol fer servir per alleujar la tos, la faringitis i la laringitis. També ajuda a eliminar els gasos.



Cogombre

Molt refrescant i ric en aigua, el cogombre és una de les estrelles de les amanides d'estiu i un ingredient que no pot faltar al gaspatxo. Cal menjar-lo fresc i, si és possible, sense enretirar la pell, perquè s'hi acumula gran part de la fibra i la vitamina A. Té propietats diürètiques, laxants i desintoxicants, per la qual cosa és adequat per a les persones que volen perdre pes. A l'hora de conservar-lo, mai s'ha de guardar en bosses de plàstic, perquè s'accelera el seu procés de maduració. A més, pel seu alt contingut d'aigua, no es pot congelar sencer o trossejat, perquè queda blanc i aquós.



El cogombre està a punt quan té un color verd fosc uniforme. Cal descartar els més gruixuts, perquè la seva carn és més amarga i tova i les seves llavors són més dures.

el meu sabor

Carlos Latre

A més d'explicar-nos tots els seus nous projectes professionals, l'humorista ens descobreix un aspecte poc conegut de la seva vida: la seva passió per la cuina.

Text
Rosa Mestres

Fotografia
NouPhoto



Per actuar a *Yes, We Spain is different* em vaig preparar durant més de sis mesos.

Molt conegut per la seva participació al programa *Cròniques Marcianes*, que el va catapultar a la fama, i per les seves divertides imitacions a programes com *Polònia* i *Crackòvia*, de TV3, Carlos Latre és un dels humoristes més populars del panorama nacional. Actiu i molt vital, actualment triomfa a tot el país amb l'espectacle *Yes, We Spain is different* i amb *Letris*, el nou concurs diari per a les tardes de Televisió Espanyola.

Estàs presentant un programa per a TVE, segueixes amb la gira de *Yes, We Spain is different*... passaràs un estiu molt ocupat, no? Sí, força! Però estic molt content perquè ha estat un any molt maco. L'obra de teatre m'ha dut per tota Espanya, visitant ciutats on fins ara no hi havíem pogut anar i he seguit rebent les grans mostres d'afecte que m'ha fet la gent aquests darrers tres anys. Ara, per exemple, a Barcelona. És la quarta vegada que som al Coliseum amb la representació i segueix sent com el primer dia. És meravellós. Pel que fa a Televisió Espanyola, estic encantat de "provar-me" presentant un programa-concurs diari. I agrait per l'oportunitat a Reset TV i TVE. En aquest programa guio els concursants per les proves i els explico la manera de resoldre-les. La novetat és que els espectadors, des de casa, poden jugar a temps real amb les mateixes paraules que a plató.

A l'obra *Yes, We Spain is different* imites a més de 100 personatges... Com ho fas perquè cada un et surti al seu moment? Va ser un procés molt dur de preparació i muntatge. Vaig estar més de 6 mesos preparant-me físicament i fins i tot diria que emocionalment. Ara, per sort, ja tinc molt mimetitzada la funció. Les frases, els personatges, els diàlegs, flueixen de manera gairebé automàtica. Però no puc perdre ni una mica d'atenció, així que m'obliga a estar cent per cent concentrat. >>



EL MEU PLAT FAVORIT

CUINA: DANI MUNTANER. FOTOGRAFIA: @NOUPHOTO, ESTILISME: NINA ROS

Arròs caldós de carn



fàcil 1 a 3 € 30'

INGREDIENTS PER A 4

- 125 g de mongeta verda
- 100 g de pebrot vermell
- 3 tomàquets madurs
- 1 gra d'all
- 200 g de costella de porc a trossos
- 200 g de pollastre a trossos
- 60 g de garrofó (opcional)
- 350 g d'arròs
- 1 branquilló de romaní
- 1 culleradeta de pebre vermell
- 1 pessic de safrà en brins
- 1 l i ½ d'aigua mineral
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- Sal

ELABORACIÓ

1. Renta la mongeta verda i talla-la a trossos. Renta el pebrot, eixuga'l bé i talla'l a dauets. Ratlla els tomàquets. Pela el gra d'all i pica'l.
2. Escalfa un cassó amb l'oli d'oliva, afegeix-hi la costella de porc i el pollastre i ofega'ls uns 10 minuts fins que estiguin ben enrossits. Incorpora-hi el pebrot, la mongeta verda i, si vols, el garrofó. Deixa ofegar el conjunt durant 5 minuts.

3. Afegeix-hi el tomàquet ratllat, la sal i el romaní i sofregeix-ho uns 10 minuts fins que estigui ben reduït. Tot seguit, afegeix-hi el pebre vermell i el safrà, remena una mica i aboca-hi l'aigua. Deixa-ho bullir durant 10 minuts. Incorpora-hi l'arròs i fes-lo bullir durant 16 minuts. A mitja cocció, rectifica si cal el punt de sal. Passat el temps indicat, deixa reposar durant 1 minut i serveix.

Sé on són els límits de la meva feina. No cal ferir per fer riure.

» Portes 3 anys amb la gira, però mantens la mateixa frescor que al començament. El guió ha patit molts canvis i evolucions. Al principi, fins i tot ens va superar la realitat. D'entrada mai no hauriem imaginat que passarien algunes de les coses que ens imaginàvem i escrivíem només en un paper. Ara l'actualitat trepidant fa que anem actualitzant la funció constantment. Per això cada dia és diferent. I això és un luxe.

Després de l'espectacle, quant de temps necessites per desconnectar dels personatges? No gaire. Per sort, tinc la capacitat per dutxar-me, fer un repàs ràpid de com ha anat tot i desconnectar. Això sí, m'encanten les opinions de la gent que arriba a esperar al final de la funció per felicitar-me o conèixer-me.

I la teva veu? Fas alguna cosa especial per cuidar-la? Bé, he de reconèixer que em cuido força. Sempre m'hidrato moltíssim les cordes vocals, fins i tot durant la representació. I procuro no prendre begudes molt fredes, dur sempre un mocador al coll...

Segueixes alguna dieta especial per aguantar el ritme de l'espectacle? Vaig perdre molt de pes per poder seguir la funció a un bon ritme i ara em cuido molt per poder aguantar la doble funció que faig els dissabtes. M'alimento bé, faig exercici i no cometo excessos. És l'únic secret.

M'han dit que ets una persona a qui li agrada menjar i que t'agrada molt cuinar... Sí, m'apassiona! Sempre dic, i és cert, que em relaxa molt cuinar. Si tinc un dia lliure i tinc temps em fico a la cuina i preparo plats per a la meua família. Adoro el món de la gastronomia.



Quin és el teu plat preferit? Per què? L'arròs caldós. Sóc de Castelló de la Plana, com la meua mare, i allà és un dels plats bàsics de l'alimentació. M'encanta l'arròs i la preparació del caldós com es fa allà (amb verduretes, garrofons i carn) és el plat que més m'agrada de la tradició culinària de la meua família.

Tornem a parlar dels teus personatges. Explica'm quin és el teu mètode per imitar un personatge. Hi ha casos de tot tipus. L'agilitat i la rapidesa per a la imitació la vaig adquirir a *Crónicas Marcianas*, un programa diari on cada dia el repte era fer-lo del matí per a la tarda. En canvi, altres vegades la preparació duia moltes hores d'estudi. Visiono vídeos, observo entrevistes, reaccions, maneres de moure's i d'expressar-se... Les dones, en general, són més complicades que els homes. Tenen veus més agudes i definides i jo parteixo d'una tonalitat més aviat greu.

De tots els teus personatges, amb quin t'ho passes millor? I amb quin pitjor? Hi ha hagut èpoques per a tots.

Ara, per exemple, m'ho passo molt bé amb Mario Vaquerizo o Esperanza Aguirre, però tots tenen el seu protagonisme i el seu "minut de glòria".

Has tingut algun problema amb algun famós que s'hagi enfadat per la teua imitació? No, mai. Tinc molt clar on són els límits de la meua feina. No entenc la imitació ridiculitzant ningú. No cal ferir per fer riure.

I al dia a dia, et surt algun personatge quan t'enfades en conduir o a casa amb la teua dona o amb la teua filla? "Ha!, ha!, ha!..." No, en absolut. Allà tinc molt clar el meu to de veu... i crec que elles encara més!

Per acabar, segur que els teus fans voldran saber on seràs a l'estiu. Ens dones alguna pista? Sí, el mes de juliol seré al Teatre Coliseum de Barcelona, de dijous a diumenge. És l'última oportunitat per veure les darreres funcions de *Yes, We Spain is different*. No us ho perdeu! Us hi espero.



Filetes de Atún

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

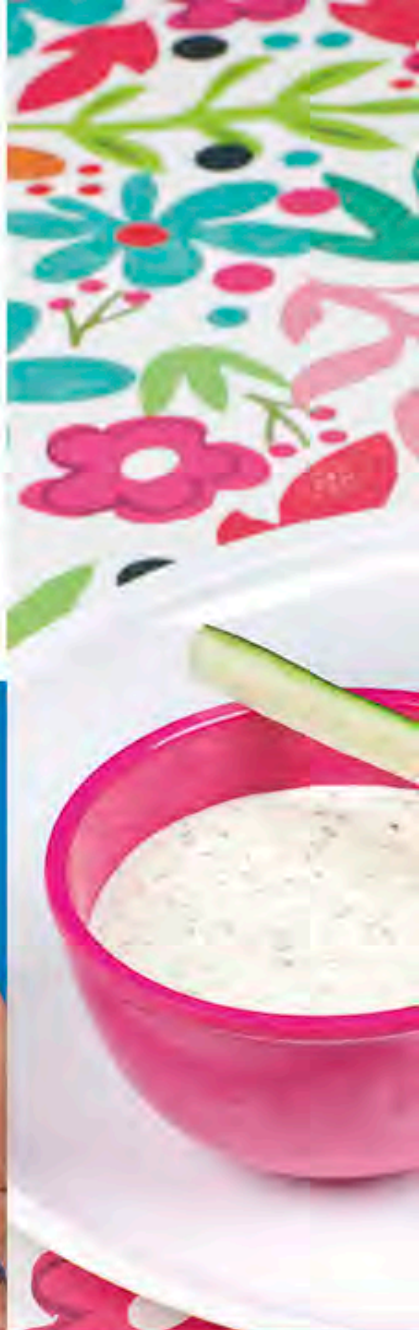
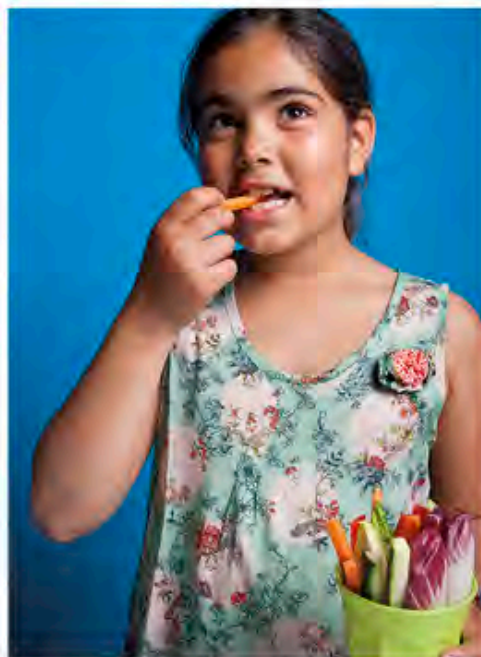
Elaborados mediante el proceso exclusivo **Naturfresh®**, que mantiene todas las propiedades y el sabor de los ingredientes de forma natural, sin necesidad de conservantes.

cuinar amb nens

Idees gustoses per **sucar**

Si als més petits de la casa se'ls resisteixen les verdures o no volen menjar peix, fixa't en les nostres propostes. Són tres idees fresques, vistoses i molt nutritives que segur que els encantaran. Aquest cop s'ho menjaran tot sense queixar-se!

Cuina Ismael Grañó
Fotografia NouPhoto
Estilisme Rosa Bramona



Crudités de verdures amb salsa tàrtara



fàcil

1 a 3 €

20'

INGREDIENTS PER A 4

- ▀ 1 pastanaga
- ▀ 1 cogombre
- ▀ 1 endívia
- ▀ 1 cabdell de Tudela
- ▀ 1 pebrot vermell

Per a la salsa tàrtara

- ▀ 1 ou
- ▀ 200 g de maionesa
- ▀ 1 branquilló de julivert
- ▀ 1 ceba tendra
- ▀ 10 g de tàpares
- ▀ 4 cogombrets
- ▀ 20 g de nata per muntar
- ▀ Sal

ELABORACIÓ

1. Per fer la salsa tàrtara, posa l'ou a un cassó amb aigua freda i sal, escalfa l'aigua i, quan comenci a bullir, compta 8 minuts. Escorre

l'aigua, refresca l'ou i pela'l.

2. Col·loca la maionesa en un bol i barreja-la amb el julivert picat, la ceba tendra picada, l'ou dur ratllat, les tàpares picades i el cogombret picat. Incorpora-hi la nata, rectifica l'assaonament i reserva-ho.

3. Renta la resta d'ingredients a sota del raig d'aigua de l'aixeta i eixuga'ls lleugerament. Pela la pastanaga i talla en bastonets totes les verdures.

4. Disposa les verdures en un got i la salsa tàrtara en un bol petit. Serveix-ho.

OPCIÓ SANA ▶

Boníssim!

Saludable i molt nutritiu, aquest batut està pensat per a l'esmorzar dels nens. Talla un alvocat per la meitat, pela una de les meitats i treu-li el pinyol. Tritura la polpa al got de la batidora amb 200 ml de llet, 20 g de sucre i un pessic de sal. Serveix-ho.



Tria bo, tria sa



Caprabo per una alimentació saludable

Projecte educatiu Caprabo per una alimentació saludable

LA PIRÀMIDE DE LA BONA ALIMENTACIÓ

+ Activitat física diària

+ Aigua



- + Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació.
- Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats.

Adaptació de la piràmide de l'alimentació saludable de l'Ajuntament de Sabadell, 2012.

VALOR NUTRICIONAL DE LES VERDURES



Les verdures són un pilar important a la dieta mediterrània pel seu gran valor nutricional. La majoria d'elles són baixes en calories, aporten una gran quantitat de minerals i són riques en vitamines A, B i C. Les verdures que proporcionen més vitamines són les que tenen colors més cridaners. Pel que fa als minerals, contenen alts nivells de calci, magnesi, ferro i potassi. A més, els aliments d'origen vegetal són rics en fibra i hidrats de carboni.



Peix arrebossat amb mousse de tomàquet



fàcil



1 a 3 €



30'+
repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 200 g de filet de perca
- 100 g de cereals neutres
- 50 g de pa ratllat
- 2 g d'all sec
- 2 g de julivert mòlt
- 1 tomàquet de pera
- 1 ou
- 100 g de farina de blat
- 100 g de salsa de tomàquet
- 50 g de formatge cremós
- 4 fulles d'alfàbrega
- 200 g de nata per muntar
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Talla els filets de perca a tires fines i reserva-les. Tritura els cereals i barreja'ls amb el pa ratllat, l'all i el julivert. Reserva'ls en un bol.

2. Posa el tomàquet en un

cassó i escalda'l durant uns minuts. Tot seguit, pela'l i treu-li les llavors. Reserva'l.

3. Bat l'ou amb una mica de sal i reserva'l també en un bol.

4. Salpebra les tires de peix, passa-les primer per farina; tot seguit, per l'ou i, finalment, pel pa ratllat. Pressiona bé perquè mentre les fregeixis no caigui el pa ratllat. Reserva-les.

5. Col·loca la salsa de tomàquet i el formatge cremós en un bol, afegeix-hi les fulles d'alfàbrega picades i

el tomàquet tallat a quadrats. Tot seguit, afegeix-hi poc a poc la nata semimuntada. Rectifica el punt de sal i omple bols petits o gotets amb la barreja. Deixa'ls reposar a la nevera.

6. Fregeix els bastonets de peix en oli d'oliva, deixa'ls escórrer sobre paper absorbent de cuina i, tot seguit, serveix-los en un cucurutxo. Col·loca-hi al costat el gotet amb la mousse de tomàquet i... a punt per sucari!





Un bon sistema perquè els nens mengin més verdures és tallar-les a bastonets i col·locar-les dins d'uns rotllets o afegir-les en alguna salsa.



Rotllets vegetals amb salsa de iogurt



fàcil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 paquet de fajites
- 100 g de formatge cremós
- 1 llima
- 100 g de ruca
- 1 pastanaga
- 1 remolatxa cuïta
- 1 manat de cibulet
- 1 manat d'anet
- 1 iogurt grec
- 50 g de nata per muntar
- 40 g de ceba cruixent
- ½ avocat
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Unta les fajites amb el formatge cremós i reserva-les. Ratlla la pell de la llima ben fina i treu-li el suc. Reserva-la.
2. Renta la ruca. Pela la pastanaga i talla-la a làmines molt fines. Talla la remolatxa també a làmines. Pica el cibulet i l'anet. Reserva-ho.
3. Posa el iogurt en un bol, afegeix-hi la nata i barreja-ho bé. Afegeix-hi també la ratlladura i el suc de la llima i el cibulet i l'anet que tenies reservats. Barreja-ho i rectifica el punt de sal i pebre. Reserva-ho.
4. Disposa les làmines de pastanaga i de remolatxa, la ruca, l'avocat a trossets i la ceba cruixent a una meitat de la fajita, enrotlla-la amb compte, talla-la per la meitat i serveix-la. Acompanya-la amb la salsa de iogurt grec reservada.

278 kcal

sa i lleuger

Aliats al plat

Determinats aliments, com els tomàquets, les pastanagues, les sardines o els albercocs ajuden a contrarestar els efectes perjudicials dels rajos solars. En aquest menú estival els hem inclòs tots.

Cuina David García Fotografia NouPhoto Estilisme Rosa Bramona



consell
SALUT

Els tomàquets i la sardria contenen licopè, una substància antioxidant que ajuda a protegir la pell.

Amanida de síndria i tomàquet



fàcil



1 a 3 €



20' +
maceració

INGREDIENTS PER A 4

- 12 tomàquets cherry
- 3 varietats de tomàquets (raf, kumato, verd...)
- 1/4 de síndria
- 1 ceba de Figueres
- 1 cullerada de suc de llimona
- 160 g de formatge cremós
- Herbes fresques variades, sal i sucre

Per a la vinagreta

- 3 cullerades de suc de llimona
- 1 cullerada de vinagre de Xerès
- 1 cullerada de mostassa de Dijon
- 125 ml d'oli d'oliva i sal

Per a l'oli d'alfàbrega

- 10 fulles d'alfàbrega
- 100 ml d'oli de gira-sol

ELABORACIÓ

1. Talla els tomàquets i la síndria a trossos mitjans. Talla la ceba a tires fines i barreja-la en un bol amb el suc de llimona, un pessic de sal i un de sucre. Deixa-la macerar uns 10 minuts.
2. Renta les herbes aromàtiques i esfalla-les. Reserva les fulles entre làmines de paper de cuina humit.
3. Barreja els ingredients de la vinagreta i reserva-la en un recipient.
4. Tritura deu fulles d'alfàbrega amb oli de gira-sol (100 ml). Passa-ho per un colador fi i reserva-ho.
5. Distribueix dues cullerades del formatge cremós a cada un dels plats i, a sobre, col·loca-hi la síndria, els tomàquets, la ceba i les herbes aromàtiques. Amaneix amb la vinagreta i aromatitza amb unes gotes d'oli d'alfàbrega. Serveix-ho.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 278 Kcal
Proteïnes 6,5 g
Hidrats de carboni 14,6 g; dels quals, simples 14,58 g
Greixos 21,5 g; dels quals, saturats 6,3 g
Fibra 2,25 g



Torrada amb sardines



fàcil



1 a 3 €



40'

INGREDIENTS PER A 4

- 8 sardines fresques
- 4 llesques de pa de pagès
- 1 pebrot vermell
- 1 albergínia i una ceba
- 1 cullerada d'oli d'oliva suau
- 1 pessic de sal grossa i sal

PREPARACIÓ

1. Treu el cap i les vísceres a les sardines i separa els dos filets de l'espina amb un ganivet esmolat. Reserva-les.
2. Treu la crosta a les llesques de pa, talla-les en rectangles

- de 10 x 5 cm i torra aquests rectangles al forn, preescalfat a 190 °C, durant uns 10 minuts o fins que quedin cruixents i enrossits. Deixa'ls refredar i reserva'ls.
3. Rosteix els pebrots al foc sobre la flama forta (o a una paella sense oli) fins que tinguin la pell ennegrida i quedin tendres. Fes el mateix amb l'albergínia i la ceba. Pela les verdures i reserva-les a un bol tapat amb paper film uns 30 minuts. Tot seguit, talla-les a tires i barreja-les amb oli i sal.
4. Reparteix l'escalivada sobre les torrades i col·loca-hi les sardines a sobre (amb la pell cap amunt). Unta-les amb oli i enforna-les 2 minuts a 170 °C.
5. Empolsa les torrades amb sal grossa i serveix-les.

SALSA DE TOMÀQUET

Introdueix 300 g de tomàquet natural triturat, dues cullerades d'oli, unes tires de pell de llimona i de taronja, una fulla de lloret i una cullerada d'herbes fresques (farigola i orenga) i espècies (pebrot vermell, fonoll i coriandre) a un cassò. Afegeix-hi una cullerada rasa de sal i una altra de sucre i deixa-ho coure a foc lent durant 25 minuts. Passa-ho per un colador fi i serveix-ho.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 355,4 Kcal
Proteïnes 20,5 g
Hidrats de carboni 38,3 g; dels quals, simples 13 g
Greixos 13,4 g; dels quals, saturats 2,9 g
Fibra 5,7 g

197 kcal



Albercocs amb vainilla i iogurt de soja



fàcil



1 a 3 €



25'+
repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 600 ml d'aigua mineral
- 100 g de sucre morè
- La pell d'una llimona a tires
- 1 beina de vainilla
- 10 albercocs i 1 taronja
- 1 bosseta d'infusió de camamilla i anís

Per a la gelatina de iogurt

- 1 fulla i 1/2 de gelatina
- 100 ml de beguda de soja
- 2 iogurts de soja

ELABORACIÓ

1. Fes bullir l'aigua amb el sucre, la llimona i la beina de vainilla oberta i raspada (reserva les llavors). Afegeix-hi els albercocs desossats i escalfa-ho uns 10 minuts a foc lent (ha de bullir només una mica). Quan els albercocs estiguin cuits, treu-los i rebaixa a la meitat el xarop fent un bull ràpid. Enretira'l del foc, afegeix-hi la bosseta d'infusió, tapa-ho i deixa-ho 2 minuts. Treu la bosseta i afegeix-hi el suc de taronja. Remena bé i aboca el xarop sobre els albercocs. Reserva-ho en fred.
2. Per a la gelatina de iogurt, escalfa la beguda de soja sense fer-la bullir i afegeix-hi la gelatina (remullada durant 8 minuts en aigua freda i escorreguda). Quan la gelatina estigui dissolta, afegeix-hi els iogurts i les llavors de vainilla. Serveix els albercocs amb el xarop i unes cullerades de iogurt.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 197,3 Kcal
 Proteïnes 5,6 g
 Hidrats de carboni 37 g; dels quals, simples 37 g
 Greixos 2,9 g; dels quals, saturats 0,4 g
 Fibra 2,5 g

OBJECTIU: UN BRONZETAT ESPLÈNDID...

Si aquest estiu vols aconseguir un bronzejat esplèndid recorda que, a més de fer servir cremes de protecció solar i vigilar el temps d'exposició, també has d'incloure a la teva dieta aliments rics en betacarotens, substàncies antioxidants i àcids grassos saludables.

Una bona idea, si vols cuidar la teva pell per dins, és realitzar aquesta deliciosa i facilíssima beguda bronzejadora. Prepara un batut amb una poma, una pastanaga i dues branquetes d'api. Deixa'l refredar a la nevera i serveix-lo.



sa i de tupper

Menjar... i gaudir

Amb aquesta apetitosa
idea estaràs desitjant
que arribi el migdia.

Cuina David García
Fotografia NouPhoto
Estilisme Rosa Bràmona
Assessors nutricionals Menja Sa

Pasta amb llagostins i verdures saltades



fàcil



1 a 3 €



30'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 carbassó
- 1 albergínia
- 1 pastanaga
- 1 pebrot verd
- 2 branquetes d'api
- 1 bròquil petit
- 6 cullerades d'oli d'oliva
- 400 g de llagostins sense cap i pelats
- 12 llagostins sense cap i pelats
- Unes fulles de coriandre
- Sal

Per amanir

- 1 culleradeta de gíngebre fresc ratllat
- El suc d'una llimona
- ½ de got de salsa de soja
- ¾ de got d'oli de gira-sol

ELABORACIÓ

1. Renta totes les verdures sota l'aigua, eixuga-les bé i talla-les a trossets, excepte el bròquil, que s'ha de tallar en ramets. Salta cada verdura per separat a una paella ben calenta amb una cullerada d'oli d'oliva, remenant bé fins que

es comenci a enrossir. Les verdures han de quedar cruixents.

2. Posa la pasta a un olla amb molta aigua salada i un rajolí d'oli i cou-la fins que estigui al dente. Escorre-la. Barreja les verdures amb la pasta.

3. Salta els llagostins a foc viu amb unes gotetes d'oli. Quan estiguin fets, afegeix-los a la pasta amb les verdures.

4. Renta les fulles de coriandre, talla-les molt fines i empolsa-les sobre la pasta. Col·loca la pasta a un tupper.

5. Col·loca els ingredients de l'amaniment a un recipient hermètic. Al moment de menjar, agita l'amaniment perquè es barregi bé i aboca'l sobre la pasta.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 637,6 Kcal
Proteïnes 32 g
Hidrats de carboni 80 g; dels quals, simples 12 g
Greixos 21 g; dels quals, saturats 2,7 g
Fibra 13 g

638 Kcal

l'hora del berenar

Cauràs a la temptació!

Els panets de pita són un bon recurs per preparar exquisits refrigeris. Farcits de vedella, tomàquets, enciam i ceba estan boníssims.

Cuina Dani Murtaner Fotografia NouPhoto Estilisme Rosa Bramona



Pita amb rosbif de vedella



fàcil



3 a 5 €



25'

INGREDIENTS PER A 4

- 250 g de filet de vedella en un tros
- 100 g de brots d'enciam
- 6 tomàquets cherry
- 50 g de ceba morada
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- 4 panets de pita
- Sal i pebre
- Salsa de mostassa (opcional)

ELABORACIÓ

1. Escalfa una paella amb una cullerada d'oli d'oliva, marca el filet per tots els costats a foc viu i introdueix-lo al forn a 200 °C durant 10 minuts. Treu-lo del forn, deixa'l refredar i talla'l a talls fins.
2. Renta els brots d'enciam sota el raig d'aigua de l'aixeta

i escorre'ls bé. Renta els tomàquets cherry, eixuga'ls i talla'ls a quarts. Pela la ceba morada i talla-la en juliana.

3. Escalfa els panets de pita a una paella antiadherent, fes-hi un tall i farceix-los amb els brots d'enciam, el tomàquet, el filet, la ceba i, si vols, una mica de salsa.



Gaudeix del millor d'Àsia a casa teva



per menys de 2 euros

Plats contra la crisi

Estalvia sense renunciar al gust ni a la qualitat.
Et proposem dues receptes molt bones i sanes
per a pressupostos ajustats.



per menys
2€
per persona

Albergínies farcides i gratinades amb formatge



fàcil 1 a 3 € 45'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 albergínies rectes
- 200 g de tomàquets
- 200 g de ceba
- 300 g de carn picada de vedella i porc
- 4 grans d'all
- 100 g de pastanaga
- 100 g de porro
- 150 g de formatge emmental
- 50 g de mantega
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Talla les albergínies per la meitat, salpebra-les i enfora-les a 180 °C durant 30 minuts. Quan siguin cuites, treu-los la carn amb compte amb l'ajut d'una cullereta. Reserva les dues parts. Escalda els tomàquets durant un parell de minuts, treu-los la pell i les llavors i talla la polpa a dauets. Reserva-la.
2. Pica la ceba i fes-la coure lentament a una paella amb dues cullerades d'oli d'oliva. Quan estigui ben feta, incorpora-hi la carn picada i segueix ofegant-la. Passats uns minuts, afegeix-hi els grans d'all picats perquè treguin la seva aroma i, tot seguit, afegeix-hi la pastanaga i el porro ben picat. Segueix ofegant, salpebra i, finalment, afegeix-hi els dauets de tomàquet que havies reservat.
3. Deixa coure bé el tomàquet i, tot seguit, afegeix-hi la carn de l'albergínia picada. Farcix les albergínies amb la preparació anterior, empolsa-les amb el formatge ratllat per sobre i afegeix-hi la mantega tallada a daus.
4. Col·loca l'albergínia farcida al forn i deixa-la coure a 180 °C, amb el grill engegat, durant uns 10 minuts.

CUINA: DAVID GARCÍA; FOTOGRAFIA: ENJOJI PHOTO; ESTILISME: ROSA BRAMONA

MOLT FRESQUES

Per fer-les en escabetx, les sardines han de ser molt fresques. Fixa't que tinguin els ulls molt brillants, que estiguin encorbades sobre el seu llom i que siguin dures al tacte.



CUINA: DANI MUNTANER; FOTOGRAFIA: © NOUPHOTO; ESTILISME: ROSABR AMON A

per menjar
2€
per persona

Sardines en escabetx amb vegetals i formatge feta



fàcil



1 a 3 €



30'+
repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 300 g de sardines fresques
- 30 ml de vi blanc
- 30 ml de vinagre blanc
- 1 gra d'all
- 1 fulla de llorer

- 1 culleradeta d'orenga seca
- 1 cogombre
- 4 tomàquets en branca
- 1 ceba tendra
- 150 g de formatge feta a dauets
- 100 ml d'oli d'oliva
- 1 culleradeta de pebre negre en gra
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renta les sardines, enretira els caps i els budells, separa els filets de l'espina amb l'ajut d'un ganivet esmolat, enrotlla els filets amb cura i aguanta'ls amb un escuradents. Reserva'ls en un bol.
2. Escalfa l'oli, juntament amb el vi, el vinagre, l'all, el llorer, el

pebre en gra i l'orenga. Quan arrenqui el bull, aboca-hi les sardines i deixa-les reposar 15 minuts, escorre-les i enretira els escuradents.

3. Renta el cogombre i talla'l a làmines fines longitudinals amb l'ajut d'una mandolina o d'un pelador. Reserva-les en aigua freda. Renta els tomàquets i talla'ls a grills. Pela la ceba tendra i talla-la en juliana.

4. Barreja el tomàquet amb el cogombre, la ceba tendra, les sardines i el formatge feta. Amaneix-ho amb una part de l'escabetx on hagi macerat les sardines, salpebra i serveix.

Sabies que...

Tot i que actualment la tècnica de l'escabetx es fa servir per una qüestió de gust, inicialment aquesta tècnica s'emprava com a mètode de conservació. El vinagre és un conservant molt efectiu.





amb les nostres marques pròpies...

Sabors autèntics a la teva taula

Truita amb amanida de poma



fàcil 1 a 3 € 15'

ELABORACIÓ

1. Renta bé la fruita i les verdures a sota del raig d'aigua de l'aixeta. Treu el cor a les pomes i talla-les transversalment en rodanxes de 3 mm de gruix. Talla l'api a tires, en diagonal, de ½ cm de gruix. Talla l'enciam a tires del mateix gruix que la poma. Talla la ceba a tires molt fines, gairebé transparents, i barreja-la amb el suc de ½ llimona i un pessic de sal. Reserva tots els ingredients per separat.

2. Col·loca el iogurt a un recipient hermètic i barreja'l amb el suc d'una llimona i mig got d'oli de gira-sol. Afegeix-hi un pessic de romaní, farigola i sucre. Salpebra-ho, tapa-ho i agita-ho.

3. Renta bé les truites, treu-los les vísceres i eixuga-les amb paper de cuina. Sala-les i fes-les coure a una graella amb una mica d'oli uns dos minuts per cada costat (depenent de la mida). Escorre-les bé i col·loca-les al plat.

4. Serveix la truita amb l'amanida de poma. Rega-la amb la vinagreta i decora-la amb fulles d'api i julivert.



6

fulles d'enciam Eroski Natur

4

truites Eroski Natur

½

llimona Eroski Natur

INGREDIENTS PER A 4

- 2 pomes Granny Smith • 1 branca d'api gruixut
- 6 fulles d'enciam Eroski Natur • 1 ceba de Figueres
- ½ llimona Eroski Natur en suc • 4 truites Eroski Natur • Unes fulles de julivert • Oli d'oliva • Sal

PER A LA VINAGRETA • ½ iogurt natural • 1 llimona • ½ got d'oli de gira-sol • Un pessic de romaní en pols i un altre de farigola • Sucre, sal i pebre negre

A les botigues Caprabo trobaràs:



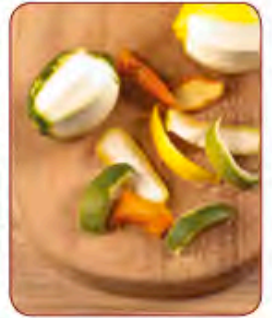
Truita fresca. De Eroski Natur.



Cors d'enciam romà. De Eroski Natur.

APROFITAR LA PELL

Quan facis servir cítrics per fer alguna recepta, no llencis les pellofes. Talla-les en tires fines amb un pelador, deixa-les assecar i guarda-les en pots. Després et serviràn per aromatitzar qualsevol recepta.



A Caprabo pots trobar una interessant gamma de productes frescos que, a banda de tenir una gran qualitat, destaquen pel seu gust. Busca-la a les nostres botigues, es diu Eroski Natur.

8

prunes
Eroski Natur

2

préssecs
Eroski Natur

2

nectarines
Eroski Natur

INGREDIENTS PER A 4

- 2 préssecs Eroski Natur • 2 nectarines Eroski Natur
- 8 prunes (grogues, verdes, vermelles) Eroski Natur • 1 mango Eroski Natur
- 200 g de fruites del bosc (mora, grosella, nabius...) • 1 llimona o taronja Eroski Natur

PER A L'ALMÍVAR • 100 g d'aigua mineral • 100 g de sucre integral • 2 claus d'espècia

• ½ branqueta de canyella • 1 bosseta de camamilla • 1 bosseta de til·la • 1 bosseta de menta i poliol

Macedònia de fruites amb pinyol



fàcil

1 a 3 €

15'

ELABORACIÓ

1. Renta bé les fruites sota el raig d'aigua de l'aixeta, eixuga-les una mica amb paper absorbent de cuina i pela els préssecs. Talla les fruites a grills o a quadradets (al gust). Ratlla el cítric o els cítrics que hagi escollit i reserva'ls.
2. Per a l'almívar, col·loca a un cassó l'aigua mineral, el sucre integral i les espècies aromàtiques (si tens pellofes seques de cítrics, també les pots afegir en aquest moment). Fes-ho bullir, treu-ho del foc i afegeix-hi les bossetes d'infusió.
3. Deixa el cassó tapat durant uns 10 minuts. Transcorregut el temps indicat, passa-ho per un colador. Reserva l'almívar en fred fins al moment de servir.
4. Col·loca les fruites en un bol, aboca-hi l'almívar per sobre i decora-les amb la ratlladura dels cítrics.

POT SER QUE ALGUNS PRODUCTES EROSKI NATUR NO ESTIGUIN DISPONIBLES EN TOTES LES BOTIGUES.



Llimona.
De Eroski
Natur.



Pruna
Clàudia.
De Eroski
Natur.



Préssec
groc.
De Eroski
Natur.



Nectarina.
De Eroski
Natur.



cuina ràpida

Amanides, el millor de l'estiu

Amanida de meló Cantalup amb parmesà i pinyons



fàcil

1 a 3 €

20'

ELABORACIÓ

1. Talla els melons per la meitat, treu-los les llavors i, amb l'ajut d'una cullera per fer boles, fes perles petites. Quan ja no puguis treure més boletes, raspa la carn amb una cullera per deixar els melons buits i preparats per farcir amb l'amanida. Reserva a la nevera.

2. Posa l'amanida en aigua freda amb una mica de gel perquè les fulles quedin més fermes. Escorre-les i reserva-les.

3. Talla el pa a dauets i enrosseix-los lleugerament a una paella amb una mica d'oli. Deixa'ls escórrer sobre paper absorbent. Reserva'ls. Desfulla la menta i posa-la en aigua amb gel. Reserva-la.

4. Barreja la resta de l'oli amb el vi, el vinagre, sal i pebre. Bat-ho i reserva-ho.

5. A un bol, barreja l'enciam amb la menta, el meló i les làmines d'ametlla. Afegeix-hi la vinagreta i barreja-ho bé.

6. Farceix els melons amb l'amanida i, a sobre, afegeix-hi les boletes de meló. Decora-ho amb el pernil, els crostonets de pa i el formatge tallat en encenalls.



1
bossa d'amanida
Gourmet
Eroski

2
melons
Cantalup

10 g
d'ametlla
laminada
torrada

INGREDIENTS PER A 4

- 2 melons Cantalup • 1 bossa d'amanida Gourmet Eroski • 1 llesca de pa de motlle
- Mig matoll de menta o menta de bou • 10 g d'ametlla laminada torrada
- 40 g de pernil serrà a talls • 30 g de formatge parmesà

PER A LA VINAGRETA • 150 ml d'oli d'oliva • 30 g de vi de Xerès o Pedro Ximénez
• 20 g de vinagre de Màdena • Sal i pebre

A més a més,
Caprabo
t'ofereix:



Amanida Mezclum. Amb brots d'espinaçs i barreja de brots vermells i de batàvia verda (100 g). De Eroski SeleQtia.



Amanida Quatre Estacions. Amb enciam iceberg, col llombarda i pastanaga (250 g). De Eroski basic.

Pensades per obrir, fer servir i consumir, les amanides envasades Eroski i Eroski basic són, sempre, un gran recurs a la cuina. Ara, a l'estiu, t'ajudaran a preparar plats sorprenents.

QUALITAT
I PREU

Amanida Gourmet.
Amb escarola
arrissada, xicoira i
canonges (175 g).
De Eroski.



Amanida de cuscús amb fruites, raves i salmó fumat



fàcil



1 a 3 €



25'

ELABORACIÓ

1. Prepara el cuscús seguint les passes que recomani el fabricant. En acabar la cocció, afegeix-hi la mantega i remena'l perquè no s'enganxi. Reserva'l.
2. Renta la poma i talla-la a quadradets. Tot seguit, pela el mango i repeteix l'acció. Reserva'l. Submergeix l'amanida en aigua i gel. Escorre-la i reserva-la.
3. Barreja la mostassa, la mel i el vinagre en un bol i emulsiona'ls lleugerament amb l'oli. Rectifica l'assaonament i reserva-ho.
4. Pica el cibulet finament i reserva'l. Talla les avellanes per la meitat. Reserva-les.
5. Col·loca el cuscús, la poma, el mango i el cibulet a un bol, amaneix-los amb una mica de vinagreta i rectifica el punt de sal i pebre. Amaneix les fulles d'enciam amb sal, pebre i oli d'oliva.
6. Col·loca un motlle en forma de cercol al centre d'un plat i farceix-lo amb el cuscús, deixant ¼ part sense farcir per posar-hi les fulles d'enciam. A sobre, afegeix-hi el salmó, els raves laminats i les avellanes. Enretira el cercol i serveix-ho.

1
bossa d'amanida
Gourmet
Eroski

60 g
de salmó
fumat

100 g
de cuscús

INGREDIENTS PER A 4

- 100 g de cuscús • 10 g de mantega • 100 g de poma Fuji • 100 g de mango
- 1 bossa d'amanida Gourmet Eroski • 1 manat de cibulet • 20 g d'avellanes torrades
- 60 g de salmó fumat • 2 raves

PER A LA VINAGRETA • 10 g de mostassa antiga • 10 g de mel • 20 ml de vinagre de poma
• 60 ml d'oli verge extra • Sal i pebre



Amanida Original
Gourmet. Amb escarola
arrissada, xicoira i
canonges (175 g).
De Florette.



Primeros Brotes
Classics. Brots
de lollo rosa, lollo verd
i batàvia verda (100 g).
De Florette.



Amanida Sorprendete.
Amb canonges i brots
d'espinacs, batàvia
vermella i batàvia verda
(85 g). De Florette.

idees dolces

Un plaer gelat

Preparar gelats de pal amb trossets de síndria, nectarina, gerds o grosella és més fàcil del que et penses. Anima't, són deliciosos!

Cuina Dani Muntaner
Fotografia NouPhoto
Estilisme Rosa Bramona

Gelats de pal de fruita



fàcil



1 a 3 €



15'+
congelació

PER A 4 UNITATS

- 200 g de síndria
- 1 nectarina
- 1 safata de gerds
- 1 safata d'aranyons
- 30 g de groselles
- 1 llimona
- 100 g de sucre
- Aigua mineral

ELABORACIÓ

1. Pela la síndria i la nectarina i talla-les a daus molt petits. Renta els gerds, els aranyons i les groselles a sota del raig d'aigua de l'aixeta i eixuga-les amb paper absorbent de cuina. Esprem la llimona per treure'n el suc i passa'l pel colador per treure'n les llavors i les restes de polpa.
2. Escalfa mig got d'aigua amb el sucre fins que es dissolgui.

- Tot seguit, deixa-ho refredar i afegeix-hi el suc de llimona.
3. Omple quatre motlles de gelat de pal amb les fruites i l'almívar de llimona, col·loca-hi els palets i introdueix-los al congelador almenys durant 4 hores. Passat el temps indicat, treu-los del congelador i ja es poden menjar.





VIRGINIA MÉNDEZ
Barcelona

Vegetariana des de fa uns mesos, la Virginia ha descobert que li encanta la cuina des que ha hagut d'aprendre a cuinar de manera més saludable. Compra a Caprabo perquè sempre hi troba tot el que necessita.

Lector Sabor...

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

Coca de verdures

INGREDIENTS PER A 4-6

- 1 got d'aigua
- 1 got d'oli d'oliva
- 4 gots de farina de blat
- 1 carbassó
- 2 tomàquets
- 1 ceba
- 1 pebrot
- Oli d'oliva
- Sal

ELABORACIÓ

1. Preescalfa el forn a 180 °C. Mentrestant, prepara la massa. Col·loca l'oli i l'aigua amb sal en un bol i remena amb una espàtula. Vés afegint-hi poc a poc la farina i segueix remenant fins que la massa quedi compacta i no s'enganxi al recipient. Embolica-la amb paper de cuina i deixa-la reposar uns 20 minuts.
2. Renta totes les verdures a sota del raig d'aigua i eixuga-les bé. Talla el carbassó, els tomàquets i la ceba a rodanxes, i el pebrot en tires. Posa els trossets en un bol amb un rajolí d'oli d'oliva i sal.
3. Un cop transcorregut el temps indicat, disposa la massa sobre una superfície plana i estén-la amb l'ajut d'un corró fins que quedi ben fina. Col·loca-hi les verdures a sobre i enforna a 150 °C durant aproximadament una hora o fins que la massa de la coca estigui cruixent i ben enrossida per les vores.

Aquesta coca es pot fer amb qualsevol verdura de temporada. A més de les que et proposem en aquesta recepta, pots afegir-hi albergínia, carxofes, espàrrecs, espinacs. Pel que fa a la forma, es pot fer rodona, quadrada o rectangular.



Nova Web

Navega
viatgescaprado.es
i pesca

Entra al nou web de viatges
de Caprabo, registra-t'hi i
participa en el

sorteig de
fantàstiques
vacances a

Illes,
Hotels a la costa...
i tablets!

www.viatgescaprado.es

Els teus somnis a un clic

viatges
caprabo   

reservas@viatgescaprado.es • 932 071 324

de temporada

Barbacoes, trenca amb la rutina

Arriba el moment de gaudir del sol i de l'aire lliure, de no mirar el rellotge, de parlar amb els amics, d'assaborir un bon dinar preparat a la brasa... Arriba l'estiu... Viu-lo sense pressa!

Cuina Dani Muntaner · Fotografia NouPhoto
Estilisme Rosa Bramona



Graellada de verdures amb salsa romesco



fàcil



1 a 3 €



1 h +
remull

INGREDIENTS PER A 4

- 300 g de patates petites
- 1 carbassó
- 1 albergínia
- 2 tomàquets verds
- 2 panotxes de blat de moro cuites
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell

Per a la salsa romesco

- 4 nyores
- 4 tomàquets madurs
- 1 cabeça d'all
- 30 g d'ametlla torrada
- 1 llesca de pa
- 100 ml d'oli d'oliva
- 25 ml de vinagre de Xerès
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Per fer la salsa romesco, posa les nyores en remull en aigua tèbia durant 1 hora. Raspa'n l'interior amb una cullereta per extreure'n la polpa. Cou els tomàquets

madurs i la cabeça d'all al forn a 180 °C durant 15 minuts. Talla l'all per la meitat i pressiona per extreure'n la polpa. Pela els tomàquets.

2. Tritura la polpa d'all, de tomàquet i de nyora amb les ametlles, el pa, la sal, l'oli i el vinagre fins obtenir una salsa romesco densa i emulsionada. Reserva-la.

3. Renta les patates, eixuga-les i fes-les coure amb pell durant 20 minuts. Renta el carbassó, l'albergínia, els tomàquets i les panotxes i talla'ls a rodanxes. Renta els pebrots i talla'ls a quadrats o rodanxes. Talla les patates per la meitat.

4. Prepara les brases i cuina totes les verdures a la graella 1 minut per cada costat aproximadament (el temps exacte dependrà de la intensitat de les brases). Serveix les verdures acompanyades amb la salsa romesco.



Cap de costella de porc lacat amb mel i soja



fàcil



1 a 3 €



40'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 kg de cap de costella de porc en un sol tros o en 2 trossos
- 4 cullerades de mel
- 2 cullerades de salsa de soja
- 2 cullerades de suc de llimona
- Un branquilló de romaní fresc
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Amb un ganivet esmolat, renta les puntes dels ossos del cap de costella (opcional). Salpebra la carn de porc.
2. Barreja la mel amb la salsa de soja, el suc de llimona i una mica de pebre.
3. Prepara les brases i rosteix el cap de costella pels dos costats durant uns 30 minuts.
4. Els últims minuts de cocció, pinta el cap de costella fent diverses passades amb la salsa de mel i soja, fent servir un branquilló de romaní com a pinzell. Augmenta la distància fins a les brases perquè quedi lacat però no es cremi.



Broquetes de peix i marisc a la brasa



fàcil



5 a 7 €



45'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 llenguados
- 120 g de ventresca de tonyina
- 120 g de llom de salmó
- 8 gambes llagostineres
- ½ ceba
- El suc de 2 llimes
- 1 pastanaga gran
- 1 carbassó
- 2 cabdells
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- Unes branquetes de cibulet
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Treu els filets als llenguados amb un ganivet esmolat, enrotlla'ls formant vuit rotllets. Talla la tonyina i el salmó en vuit trossos cada un. Treu el cap a les gambes i pela-les, deixant intactes les puntes.

2. Prepara vuit broquetes amb un tros de tonyina, un de salmó, un rotllet de llenguado i una gamba a cada una.

3. Pela la ceba, pica-la molt fina i barreja-la amb el suc de les llimes, l'oli d'oliva, la sal, el pebre i el cibulet picat. Pela la pastanaga i talla-la en juliana. Renta el carbassó i talla'l també en juliana. Separa les fulles dels cabdells, renta-les bé i eixuga-les.

4. Prepara la brasa i cuina les broquetes a la graella 2 o 3 minuts per cada costat.

5. Serveix dues broquetes per a cada comensal sobre un llit de fulles de cabdell i juliana de carbassó i pastanaga. Afegeix-hi la salseta de ceba i llima per sobre.





Rotlle de xai farcit d'albercocs i festucs



mitjana



3 a 5 €



1 h

INGREDIENTS PER A 4

- 2 peces de costella de porc (part mitja del costellam)
- 40 g d'orellanes d'albercoc
- 50 g de festucs
- Unes fulletes de menta fresca
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Desossa les costelles de xai. Talla les orellanes d'albercoc. Pela els festucs. Reparteix les orellanes i els festucs a la part

interior del xai. Assaona-ho amb sal i pebre. Afegeix-hi unes fulles de menta, enrotlla amb compte la carn i lliga-la amb un cordill.

2. Prepara les brases i fes el xai sobre la graella, vigilant que no estigui massa a prop de les brases, perquè es cuini per dintre sense cremar-se per fora.

3. Talla els rotlles en rodanxes amb un ganivet ben esmolat. Distribueix la carn als plats i

acompanya-la, si vols, amb unes patates a la brasa i allioli.

SUGGERIMENT

Mentre es fan els rotlles de xai, pots preparar unes patates a la brasa. Renta quatre patates, punxa-les amb una forquilla i embolica-les amb paper d'alumini. Col·loca les patates als costats de les brases perquè es cugin i deixa-les uns 30 minuts. Treu-les i serveix-les.

Broquetes de fruita amb sorbet de farigola



fàcil 1 a 3 € 20' + congelació

INGREDIENTS PER A 4

- 500 g de síndria
- 500 g de meló

Per al sorbet de farigola

- 600 ml d'aigua mineral
- 20 g de gingebre
- Un branquilló de farigola
- 100 g de sucre

ELABORACIÓ

1. Per preparar el sobret, fes bullir 600 ml d'aigua, afegeix-hi el gingebre pelat i ratllat i una cullerada de fulles de farigola fresca. Deixa bullir durant 30 segons i apaga el foc. Tapa-ho i

deixa-ho infusonar 5 minuts. Tot seguit, afegeix-hi el sucre i remena-ho fins que es dissolgui. Deixa-ho refredar.

2. Col·loca el líquid en un recipient i introdueix-lo al congelador 4 hores, remenant cada mitja hora per trencar els cristalls de gel que es formin.

3. Talla la síndria i el meló a daus de la mateixa mida. Enfila les broquetes, de manera que quedin els color alterns, i fes-les lleugerament en una graella a la brasa. Acompanya-les amb el sorbet de farigola.

Suggeriment

Els gelats La Fageda, amb llet fresca pasteuritzada, iogurt i nata, no tenen conservants ni colorants. N'hi ha de llet amb iogurt de granja, amb vainilla i nous de macadàmia, amb nata i maduixes, amb fruita del bosc... Tasta'ls!



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.

l'estrella de l'estiu

EL PEBROT, una joia per a la salut

Dolços, picants, grossos, petits, vermells, verds, grocs... Hi ha pebrots per a tots els gustos i, a més, són molt sans. Els vermells fins i tot tenen el doble de vitamina C que els cítrics!

Text Olívia Majó Cuina Dani Muntaner Estilisme Rosa Bramona



El pebrot és una de les estrelles de la cuina mediterrània. Pot cuinar-se de mil maneres i figura entre els ingredients de tot tipus de plats. Dóna color i gust a les amanides, és un acompanyament excel·lent per a la carn i el peix, ofereix un toc especial al gaspatxo, serveix de guarniment per als "montaditos" i les tapes...

Aquesta hortalissa tan versàtil és el fruit de la pebrotera (*Capsicum annuum*), planta originària de Mèxic, Bolívia i Perú, que va arribar a Europa al segle XV de la mà de Cristóbal Colón. Els indígenes americans l'anomenaven "chili", però els espanyols el van batejar com a "pimiento" o "pimiento de Brasil", perquè el seu gust els recordava al pebre. De fet, en un principi el van fer servir com a substitut d'aquesta espècie que, en aquell moment, valia literalment el seu pes en or.

Propietats nutritives

Gran aliat de la salut, el pebrot té un alt contingut en aigua i en fibra, per la qual cosa és ideal per a les dietes per aprimar-se o contra l'estrenyiment. Com té molt poc sodi, exerceix una suau acció diürètica i ajuda a eliminar líquids. A més, és molt ric en vitamina C—el pebrot vermell fins i tot té el doble que els cítrics o les maduixes—vitamina A i licopè, un potent antioxidant. També destaca el seu contingut en folats, essencials per a la formació del tub neural del fetus, per la qual cosa és un bon aliment per a les dones embarassades.

Els pebrots picants contenen, a més, capsaïcina, que a banda d'exercir una acció antibiòtica natural i tenir efecte analgèsic, afavoreix l'absorció del ferro, millora la resistència enfront de les infeccions i augmenta la temperatura del cos, amb la qual cosa ajuda a cremar calories.

Per a tots els gustos

El pebrot de morro de bou o el dolç italià, de color verd i forma allargada, són algunes de les varietats més conegudes dins el grup dels pebrots dolços. Entre els picants, destaquen algunes de les estrelles de la cuina espanyola, com els pebrots del "piquillo", els de Padrón o els "choriceros", que s'utilitzen sobretot al País Basc per preparar moltes salses.



Pebrot de morro de bou

Dolç, carnós i de pell dura. Es consumeix fresc, escalivat o en conserva. Es pot trobar de color vermell i verd.

Pebrot italià

De forma allargada i pell fina, de color verd brillant, normalment s'utilitza per fer sofregits, per fregir o fer a la brasa. Pot acompanyar plats de carn, peix, ous...



Nyora

Petita, rodona i vermella. Té sabor dolç i es deixa assecar al sol. Dóna gust i color a arrossos i guisats i és l'ingredient estrella de la salsa romesco dels calçots.



Pebrot del piquillo

Petit, de carn consistent, forma piramidal i lleugerament picant. Normalment es consumeix en conserva.



Pebrots de Padrón

Els autèntics, conreats a Galícia, tenen Denominació d'Origen Protegida d'Herbón. Són verds, petits i alguns piquen molt.



Pebrot chorizero

De color vermell, normalment es deixa assecar a l'aire formant un rest. Se n'aprofita només la polpa, que serveix per donar gust a molts guisats, com el bacallà a la biscaina.



PEBROTS DE PADRÓN FARCITS DE FORMATGE

Amb els pebrots de Padrón es pot preparar una deliciosa i original tapa per prendre a l'hora de l'aperitiu. Fes un tall longitudinal als **pebrots**, talla el **formatge** brie en trossets i introdueix-lo a l'interior dels pebrots. Bat un ou amb un pessic de sal. Arrebossa els pebrots, passant-los primer per l'ou i després pel **pa ratllat**. Escalfa una paella amb **oli d'oliva**, fregeix-hi els pebrots per parts i deixa'ls escórrer sobre paper absorbent de cuina. Serveix-los de seguida.

consell SALUT

Amb un baix contingut calòric, el pebrot és un dels aliments que cal tenir en compte a l'hora de fer dietes d'aprimament o de control de pes. Només un consell: perquè sigui realment lleuger, cal que vigilem el mètode de cocció emprat.

Timbal de pebrots amb formatge de cabra



fàcil 1 a 3 € 40'+ maceració

INGREDIENTS PER A 4

- 2 pebrots vermells
- 2 pebrots verds gruixuts
- 1 gra d'all
- 6 cullerades d'oli d'oliva verge

- 1 cullerada de vinagre
- 1 branquilló de romaní
- 4 rodanxes de formatge de cabra en rulo
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. El dia abans, cou els pebrots al forn a 200 °C durant 20 minuts, treu-los del forn, tapa'ls amb paper d'alumini i deixa'ls refredar durant 10 minuts.

2. Pela els pebrots, treu les llavors que tenen a dins i talla'ls a tires. Tot seguit, barreja'ls amb el gra d'all

picat, l'oli, el vinagre, un pessic de sal i pebre i el branquilló de romaní. Deixa-ho macerar a la nevera tota la nit.

3. Treu de la nevera els pebrots macerats una hora abans de fer-los servir. Munta els timbals repartint els pebrots per capes als plats amb l'ajut de motlles cilíndrics.

4. Escalfa una paella antiadherent i marca les rodanxes de formatge només per una banda durant 30 segons. Col·loca el formatge sobre els timbals i serveix-los.





Pebrots farcits d'arròs amb xai



mitjana 3 a 5 € 1 h + 50'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 espatlla de xai
- 1 ceba
- 1 pastanaga
- 1 branca d'api
- 1 porro
- Aigua mineral
- 2 grans d'all
- 2 tomàquets

- 300 g d'arròs
- 4 pebrots vermells de morro de bou
- 1 braquilló de farigola
- 5 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Desossa l'espàtlla i talla la carn a trossets. Torra durant mitja hora els ossos al forn a 180 °C juntament amb mitja ceba, la pastanaga, l'api, el porro i dues cullerades d'oli d'oliva. Passa els ossos i les verdures a un cassó, cobreix-los amb 3 litres d'aigua i posa-ho a bullir durant 1 hora. Tot seguit, cola-ho i reserva el brou.

2. Escalfa un cassó amb tres cullerades d'oli, enrosseix la carn de xai durant 10 minuts, treu-la i, al mateix cassó, sofregeix mitja ceba picada i els grans d'all picats durant 10 minuts. Afegeix-hi els tomàquets ratllats, la farigola, sal i pebre. Sofregeix 10 minuts més.

3. Afegeix la carn i l'arròs i sofregeix tot el conjunt durant 2 minuts sense parar de remenar. Tot seguit, afegeix-hi 1 litre de brou calent i deixa-ho coure durant 10 minuts.

4. Talla la part superior dels pebrots i treu les llavors que hi ha a l'interior, reparteix a dins l'arròs sense omplir-los massa, afegeix-hi

mig got de brou a cada pebrot i deixa'ls coure durant 10 minuts al forn preescalfat a 200 °C. Deixa reposar el plat durant 2 minuts abans de dur-lo a taula.

Sabies que...

Ni beure litres d'aigua ni afartar-se de molla de pa. Si et toca un pebrot picant, el millor que pots fer és prendre un lacti. La caseïna que contenen aquests aliments neutralitza la capsaicina del pebrot, que provoca la picor.

COMPRAR...

• A l'hora de comprar pebrots, cal escollir els més carnosos, fermes, de color brillant i pell llisa. És molt important que no tinguin cops, arrugues ni taques, que indiquen que han estat emmagatzemats durant massa temps. De la mateixa manera, cal rebutjar els que tenen la pell molt fina o poc ferma i els que presenten parts més toves, senyal que no estan en bon estat.



CONSERVAR...

• Un cop a casa, si no els voleu consumir en breu, una bona idea és congelar-los. Per fer-ho, els podem escaldar tres minuts o rostir-los i pelar-los abans de ficar-los al congelador.

CONSUMIR...

• Per aprofitar totes les vitamines del pebrot, és preferible consumir-lo en cru, per exemple en amanida. Per fregir, cal escollir els pebrots allargats i de pell més fina, mentre que per rostir o per farcir, són més adients els carnosos.

Sabies que...

El pebre vermell, un ingredient essencial a la cuina mediterrània, s'obté assecant i molent diferents varietats de pebrot vermell.



©POTS D'EMMELADA: NATURA CASA

Mermelada de pebrots vermells

  
fàcil 1 a 3 € 1 h + 30'

INGREDIENTS PER A 4

- 4 pebrots vermells
- Sucre
- Vinagre de Mòdena
- Un pessic de sal

ELABORACIÓ

1. Cou els pebrots al forn durant 20 minuts a 180 °C. Un cop transcorregut el temps indicat, treu-los del forn, tapa'ls amb paper d'alumini i deixa'ls temperar durant 15 minuts.
2. Pela els pebrots i treu les llavors que hi ha a l'interior. Tot seguit, pesa la carn del pebrot ja neta (la meitat del seu pes serà la quantitat de sucre que et caldrà per fer la recepta).
3. Passa els pebrots pel

passapuré, barreja'ls amb el sucre, un rajolí de vinagre de Mòdena i un pessic de sal. Fes-ho coure a foc lent uns 20 minuts remenant molt sovint.

4. Aboca la mermelada en botes de vidre i tapa'ls.

PER CONSERVAR

Fes bullir els recipients 20 minuts per esterilitzar-los, aboca-hi la mermelada, tanca'ls bé i escalfa'ls al bany maria uns 20 minuts.

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



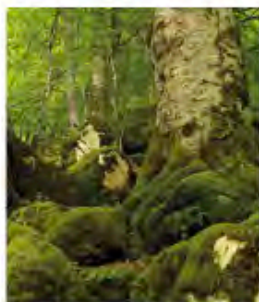
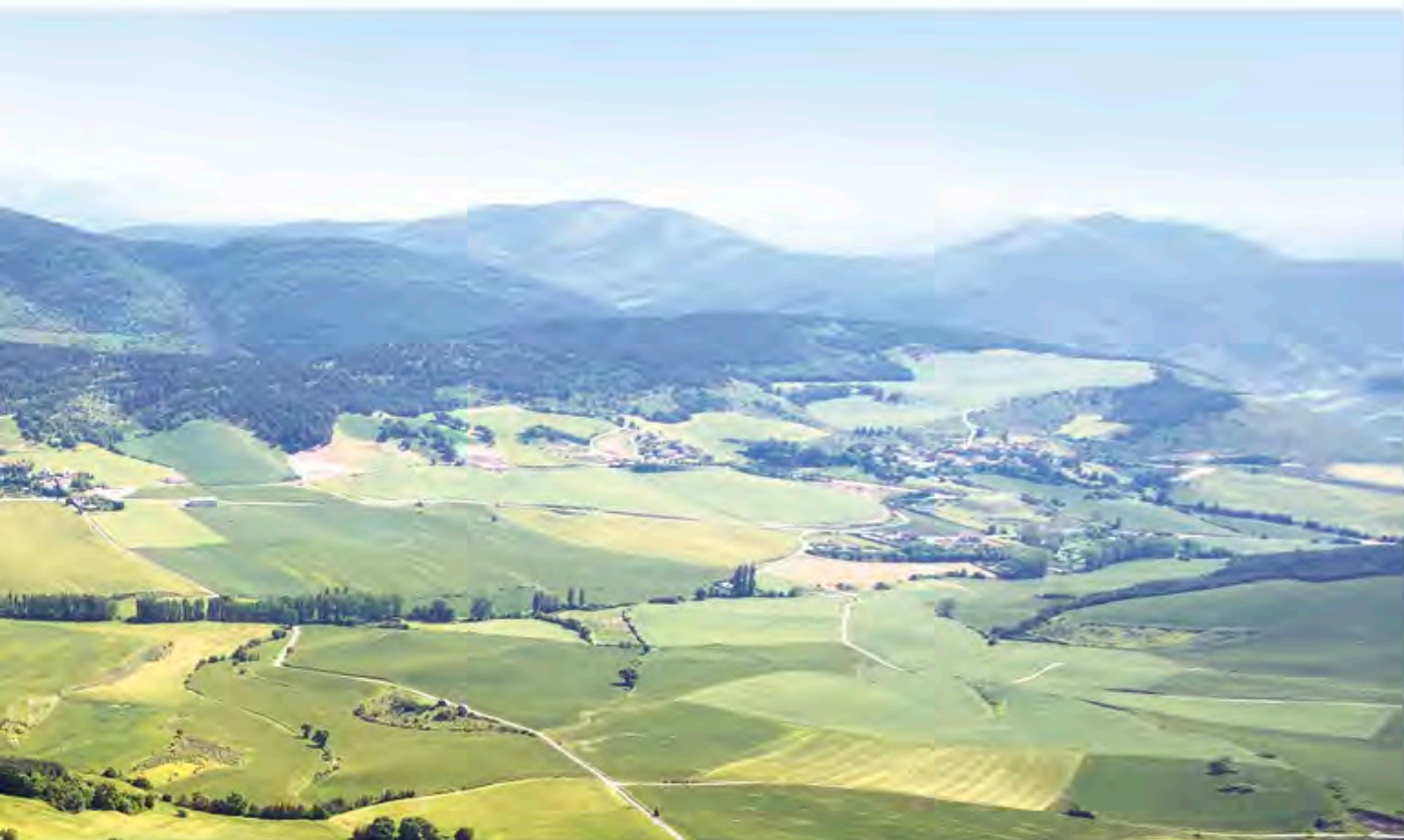
amb denominació d'origen

El regne del sabor

El regne de Navarra té molts secrets per descobrir: boscos mil·lenaris, coves enigmàtiques, paisatges idíl·lics, i una gastronomia basada en els sabors de la terra. Què més es pot demanar?

Text Ana Blanca





Navarra és terra fronterera, un lloc de pas entre França i Espanya, que conté grans trossos naturals. Els Pirineus dominen el paisatge del nord, que ens regala panoràmiques d'una bellesa increïble com el massís de Larra, les instantànies de la tardor del bosc de faigs i avets de la Selva de Irati o la Col·legiata de Roncesvalles, un dels punts més emblemàtics del Camí de Sant Jaume. Les muntanyes van deixant pas a les valls d'Ultzama i Baztan, on conviuen els pobles i els masos entre prats verds i coves llegendàries, com la de Zugarramurdi, un dels santuaris de la bruixeria.

Un dels signes d'identitat del paisatge de Navarra són els seus bastions i

defenses, concretament hi ha més de 100 torres senyorials, forteses i castells. Olite, Estella, San Martín de Unx, Ujué, Artajona i Carcastillo ens traslladen a l'Edat Mitjana, amb el seus carrers impregnats d'història.

Darrera del paisatge de la Zona Mitjana, dominat per les oliveres i les vinyes, es poden albirar les planes de la Ribera, a la riba de l'Ebre, on es troba la rica horta de Navarra, que contrasta amb les Bardenas Reales, un espai semidesèrtic declarat Reserva Natural de la Biosfera per la UNESCO.

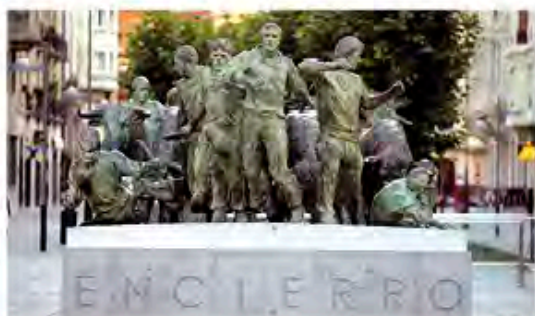
Parlar de Pamplona és parlar dels *Sanfermines*. Aquesta festa de fama internacional atreu cada any, entre el 6

Els racons d'una bellesa singular, com la Selva de Irati i les Bardenas Reales, conviuen en harmonia amb els paisatges, on s'integren els pobles i els masos, així com els llogarets on s'elaboren vins exquisits.

i el 14 de juliol, milers de turistes de tot el món. Una ocasió única per conèixer aquesta ciutat moderna i acollidora.

Molt més que verdures

La gastronomia navarresa és tan rica i diversa com la seva geografia. A les muntanyes dels Pirineus ens podem delirar amb plats de caça i formatges excepcionals, com l'*Idiazabal* i el *Roncal*, ambdós amb denominació d'origen.



A la Zona Mitjana, amb Olite com a principal reclam turístic, ens ofereixen els tradicionals rostits de xai regats amb els seus excel·lents vins. Més cap al sud del regne, a la Ribera, la verdura és la reina de la taula, on les carxofes de Tudela i els espàrrecs blancs són els autèntics protagonistes.

Pinchos, bocins de creativitat

El costum ben arrelat de la gent de la zona "d'anar de pinchos" ha motivat els cuiners a innovar fins al punt de crear autèntiques obres d'art culinàries, disposades a guanyar-se el paladar dels comensals. A la majoria dels bars podem tastar una variada mostra d'aquests petits plats, tradicionals o sofisticats, però sempre elaborats amb productes de la terra.

Per assaborir les propostes més sorprenents dels xefs, no hi ha res millor que apropar-se a Navarra durant la

Semana del Pincho, que se celebra a diverses localitats als volts d'abril i maig.

Bons vins

Els últims anys, la DO Navarra ha aconseguit un gran prestigi tant dins com fora de les nostres fronteres.

Fins als anys 80, Navarra era famosa pels seus tradicionals rosats, però a partir d'aquesta data va començar a ressorgir com una de les àrees vinícoles més experimentades i amb una major diversitat, ja que elabora vins negres, rosats, blancs i moscatells. El 70% del vi que s'hi produeix és negre i la varietat principal és la garnatxa, amb la qual s'elaboren vins joves i afruïtats.

Olite, la capital del vi de Navarra, celebra cada any el naixement d'una nova collita. La Cofradia del Vino de Navarra organitza a finals d'agost o al començament de setembre la *Fiesta de la Vendimia de Navarra*, que

A l'esquerra, de dalt a baix: La Imatge de Sant Fermi, el Palácio de Congresos Baluarte i el Monumento al Encierro (a Pamplona). A la dreta, una imatge típica de la Fiesta de la Vendimia a Olite.

inclou un ampli programa d'activitats per donar a conèixer el món de l'enologia.

De l'aranyoner, el patxaran

El patxaran és el colofó final dels millors banquets navarresos. Elaborat amb els aranyons que abunden a la Zona Mitjana i a la Ribera, aquest licor es fa macerant l'anís amb aquest fruit.

El resultat és un nèctar de color vermell intens i dolç, amb una baixa graduació alcohòlica, al qual atribueixen propietats medicinals per a l'estómac i els problemes intestinals. De fet, la reina Blanca de Navarra (1385 - 1441) prenia patxaran quan es va posar malalta al Monestir de Santa María de Nieva.



ELS SANFERMINES DE HEMINGWAY

"Els carrers eren una massa sòlida de gent dansant. La música colpejava i batejava amb violència." Aquesta és la visió de Hemingway dels Sanfermines, als quals hi va anar en nombroses ocasions. Per als qui vulguin seguir les passes del Premi Nobel, s'ha dissenyat una ruta per conèixer els seus racons preferits.

www.turismo.navarra.es



FOTOGRAFIA: ENQUINCHOT; ESTILUR DE ROSA BRAMONIA; CUINA: DAVID GARCÍA PLAZA; VI ETIUDI

Cabdells de Tudela amb anxoves



fàcil 1 a 3 € 15'

INGREDIENTS PER A 4

- 8 cabdells de Tudela
- 8 filets d'anxova

Per a la vinagreta

- 1 pebrot verd mitjà
- 1 pebrot vermell mitjà
- 2 cebetes franceses
- 70 g de vinagre de Xerès
- 1 cullerada petita de mostassa en gra
- El suc de mitja llimona

- 1 pessic de fargola i romaní en pols
- 380 ml d'oli de gira-sol
- Sal i pebre negre acabat de moldre

ELABORACIÓ

1. Renta els cabdells sota el raig d'aigua de l'aixeta, eixuga'ls lleugerament i talla'ls a quarts. Reserva'ls.
2. Renta totes les verdures, talla-les a daus molt petits i reserva-les. Introdueix la resta d'ingredients de la vinagreta a la gerra o el got de la batedora elèctrica i tritura'ls durant 1 minut. Afegeix-hi les verdures talladetes i barreja-les amb una cullera o una espàtula. Reserva-ho a la nevera.

3. Escorre bé els filets d'anxova.
4. Col·loca els cabdells a un plat o a una safata, reparteix la vinagreta per sobre i col·loca les anxoves sobre els cabdells. Serveix-los immediatament.

Suggeriment

De color robí amb reflexes violacis, el vi negre Castillo de Olite és afruitat i intens, amb un predomini de fruites vermelles. En boca és rodó i persistent.



on menjar

RESTAURANTE TUBAL

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

La seva carta inclou entrants com les carxofes de Tudela i els espàrrecs blancs. Com a plat fort ens afalaguen amb el patarrillo (menuts de xai) o el corderico al chilindrón.
Menú del dia: 39€

RESTAURANTE BORGIA

Serapio Urra, 1 - Viana
Tel. 948 645 781
www.restauranteborgia.com

Situat al centre de Viana, el dirigeixen els germans Sabando, que elaboren excel·lents plats com les croquetes de cigala i el bacallà ajoarriero.
Preu mitjà: 50€

SIDRERÍA CHEZ BELAGUA

Estafeta, 49-51 - Pamplona
Tel. 948 221 800
www.chezbelagua.com

Chez Belagua es troba al carrer Estafeta, el més famós de Pamplona. Pots gaudir d'una deliciosa cuina navarra a l'abast de tothom. Fantàstics pinchos, racions i el tradicional menú de sidreria, amb kupelas de vi navarrès i sidra.
Preu mitjà: 15-20€

BAR JOSÉ LUIS

Muro, 23 - Tudela
Tel. 948 820 091
www.barjoseluis.com

Acabat de renovar, ofereix una àmplia carta de pinchos elaborats amb verdures de la Ribera. Un dels preferits del públic és el fajico de la ribera (farçellet de carbassó, cansalada, gamba i formatge).
Preu mitjà: 20€





sabor del món

grècia

Grècia té una gastronomia senzilla i lleugera, en la qual la protagonista és la matèria primera de qualitat. D'essència mediterrània, l'oli d'oliva, el peix i el iogurt són les estrelles dels fogons.

Text Ana Blanca

Spanakopitas



fàcil 1 a 3 € 30'

INGREDIENTS PER A 4

- 160 g de ceba
- 200 g de bledes fresques
- 175 g de formatge feta o ricotta
- 2 ous
- 100 g de mantega
- 1 paquet de massa filo
- 50 g de ruca
- 8 tomàquets cherry
- Oli d'oliva
- Sal i nou moscada

SUGGERIMENT

L'amanida de ruca es pot assaonar amb oli de menta. Posa quatre cullerades d'oli d'oliva a una paella i escalfa-les lleugerament. Treu la paella del foc i afegeix-hi sis fulles de menta fresca. Tapa-ho i deixa-ho infusonar 10 minuts. Tritura-ho i fes-lo servir.



CUINA: DAVID GAR CÍA; FOTOGRAFIA: @NDUJHOTO; ESTILISME: ROSA BR AMONIA

La pàtria d'Arquestrato, el primer tractadista gastronòmic, mostra orgullosa les seves delícies.

La cuina grega conserva arrels mediterrànies, que s'han vist matisades per la influència dels plats àrabs i turcs.

La mussaca, el seu símbol gastronòmic, és un pastís amb capes d'albergínia i carn picada (de xai).

També són típics els *dolma*, fulles de parra cuites farcides d'arròs bullit, verdures o carn. Si haguéssim de destacar tres "bàsics" de la cuina grega serien: el *tzatziki* (salsa de iogurt, cogombre i all), el *feta* (formatge d'ovella, amb un gust agre i una textura suau) i el pa de pita.

A les celebracions no hi falta mai el xai: guisat, rostit, en *souvlaki* (una broqueta de carn).



© THIRISTOCK



1 Pela la ceba, pica-la ben fina i ofega-la a una paella amb tres cullerades d'oli fins que comenci a tornar-se transparent. Afegeix-hi les bledes, netes i escorregudes, i remena durant uns segons. Assaona.



2 Afegeix el formatge i un pessic de nou moscada. Barreja bé amb una cullera de fusta i treu-ho del foc. Bat els ous i afegeix-hi la barreja de la paella. Reserva-ho.



3 Escalfa la mantega i, quan s'hagi dissolt, treu les parts sòlides. Deixa-la refredar una mica. Superposa 4 o 5 capes de massa filo i talla-les a tires de 5 cm. Pinta-les amb la mantega.



4 Posa una cullerada de farciment a la punta de les capes i enrotlla-les com es veu a la foto. Enforna-ho durant 15 minuts a 180 °C. Decora-ho amb la ruca i tomàquets. Serveix-ho.

A Caprabo trobaràs:



Bledes tallades i rentades. Apunt per cuinar, de Eroski basic (pes net: 300 g).



Fulls de massa filo L'Originale JR (de 8 a 10 fulls. Pes net: 250 g).



Brots selectes de ruca, de Eroski. Rentats i a punt per consumir (pes net: 100 g).



Oli d'oliva verge extra afritat, de Eroski SeleQtia (contingut net: 50 cl).



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK

Els productes del mar són essencials. El peix espasa, les sardines, els calamars, la tonyina, la daurada i el pop se solen menjar a la graella.

El iogurt grec no es troba entre les postres més populars. Les preferides són els baklavá, uns pastissos turcs fets amb pasta kataifi, mel i fruits secs.

El vi és la beguda nacional. El retsina, el blanc d'Atica amb resina de pi, és el més conegut.

gastronomia i disseny

Un racó amb ànima

Amb una interessant carta d'inspiració italiana, Toto Restaurante & Wine Bar aposta pels productes de mercat preparats a la graella o al forn de llenya tradicional.

Text Rosa Mestres



L'èxit del restaurant Toto és degut, en gran mesura, a la simpatia i al saber fer del seu equip. D'esquerra a dreta: Jason Botterill, Ronit Stern, Rafael Campos i Sylvia Calierno.

Tan bon punt entra al Toto Restaurante & Wine Bar, el comensal sent una agradable sensació de placidesa. Les parets i els sostres, coberts amb miralls antics, els detalls amb peces vintage, els llums de vidre o el paviment de mosaic, en blanc i negre, ben combinats pel reconegut interiorista Lázaro Rosa-Violán, creen una atmosfera única, que convida a fer llargues sobretaules.

La seva vistosa barra, en la qual a més de menjar els plats de la carta es poden tastar més de dues-centes referències de vins, alguns per copa, i còctels de tot tipus, condueix fins a la zona del menjador. Allà, el restaurant s'obre i es mostra amb tota la seva plenitud. A sota d'un arc metàl·lic amb il·luminació teatral es pot veure la seva cuina, totalment oberta. En primer pla, les safates amb verdures i fruites de temporada, els pans acabats de fer, les paelles d'estany. I, al fons, els cuiners en acció. Treballant als fogons, al forn de llenya, a la graella.

La carta, curta però interessant, canvia segons l'estació. Pensada pels seus propietaris, Ronit Stern i Rafael Campos, coneguts a Barcelona pel forn de pa Crustó, s'inspira a la cuina mediterrània-italiana i aposta pels productes de proximitat o km0, en part ecològics, i d'alta qualitat.

© INQUIPHOTO



TOTO RESTAURANTE & WINE BAR

València 246, Barcelona

Tel: 934 676 729

www.illovetoto.com

Cuina: mediterrània-italiana.

Horari: de diumenge a dimecres, fins a la 1.00 de la matinada. Dijous, divendres i caps de setmana, fins a les 2.00 de la matinada.

Menú migdia: a partir de 15,90 €



EL SUGGERIMENT DEL XEF
Amanida de remolatxa,
alvocat i cítrics



fàcil



3 a 5 €



20'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 llimona
- 2 taronges per fer suc
- 60 g de escal·lonies o cebetes
- 1 remolatxa bullida
- 2 taronges de taula
- 1 culleradeta de mostassa
- 2 alcovats
- Una bossa de crétxens
- Oli d'oliva
- Vinagre
- Sal

ELABORACIÓ

1. Renta la llimona sota l'aigua de l'aixeta, asseca-la bé i pela-la amb cura. Reserva la pell i treu-li tot el suc. Esprem també el suc de les taronges. Pela les cebetes i talla-les ben fines. Talla la remolatxa i les taronges de taula a rodanxes fines.
2. Col·loca els dos suc dels cítrics i la pell de la llimona en un bol. Afegeix-hi les cebetes ben tallades i la mostassa. Remena perquè s'integrin tots els ingredients i reserva-ho.
3. Posa les rodanxes de remolatxa i de taronja als plats de servei, afegeix-hi la polpa de l'alvocat amb l'ajuda d'una cullera i els crétxens. Aboca-hi la salsa de cítrics per sobre i serveix-ho immediatament.

còctel & gourmet

El còctel més universal

Molt fàcil de preparar, amb un gust suau i refrescant, el Tornavis és una de les begudes més populars a tot el món.

Text Olívia Majó **Recepta còctel** Miriam Campa Barmaid, de Tirsa Cocktail Bar

De tots els combinats preparats amb vodka, probablement el Tornavis –conegut simplement per molts com "vodka amb taronja"– és el més conegut i el que té més èxit. Aquest còctel de nom tan peculiar va néixer a les plataformes petroleres dels Estats Units a l'Orient Mitjà a mitjan del segle XX. Els obrers el preparaven amb els ingredients que tenien a mà: vodka i el suc de taronja que els donaven per substituir l'aigua de la zona, que era de molt mala qualitat. Sembla ser

que, com no tenien cullera per remenar el combinat, feien servir una de les seves eines: el tornavis.

Amb el temps, el Tornavis es va convertir en una beguda molt popular, imprescindible a totes les celebracions. Segons expliquen, era el còctel preferit de Truman Capote. L'autor de la novel·la *A sang freda*, que mai no va amagar la seva fascinació per l'alcohol i assegurava que la professió d'escriptor era "un llarg passeig entre copes", normalment

es referia al Tornavis com "la meva beguda de taronja".

Ideal a qualsevol hora

Preparat amb suc de taronja acabat de fer, el Tornavis entra bé a tot moment. Amb unes gotes de tabasco, s'obté una beguda més intensa, ideal per prendre amb uns snacks. I, si el que busques és un còctel més suau, n'hi ha prou amb afegir un rovell d'ou i mitja culleradeta de xarop de sucre (dues parts de sucre per una d'aigua).

Suggeriment

Elaborat exclusivament a partir d'ingredients naturals i sense sucre afegit, Absolut vodka combina perfectament amb altres gustos. És complex, però suau i madur.



ASSABOREIX-LO AMB Escopinyes al vapor amb vinagreta de cítrics



fàcil 3 a 5 € 30'

INGREDIENTS PER A 4

• 200 g d'escopinyes • 20 g de pernil ibèric • 1 llima • 1 aranja vermella rogenca • 1 gra d'all • 1 ceba tendra petita • 3 g de grans de pebre negre • 1 fulla de llorer • 50 g de vi blanc sec • 1 branquilló d'anet • 100 ml d'oli d'oliva • Sal

ELABORACIÓ

1. Renta les escopinyes amb abundant aigua amb sal. Escorre-les i reserva-les.
2. Treu el greix del pernil, pica'l finament i fregeix-lo a una paella amb unes gotes d'oli fins que estigui cruixent. Deixa refredar el pernil,

escorre'li i reserva'l a un bol amb una mica del seu oli.
3. Ratlla mitja llima i mitja aranja amb l'ajut d'un ratllador fi i afegeix-les a l'oli amb el pernil ben picat. Tot seguit, pela els cítrics, treu-los els grills (intentant treure'n el màxim de pell) i talla'ls a trossos petits. Afegeix-los a la barreja anterior i reserva'ls.
4. Pela l'all i la ceba tendra i talla'ls en juliana. Reserva'ls.
5. Ofega la ceba i l'all a un cassó ample amb l'oli restant. Afegeix-hi el pebre i el llorer. Tot seguit, incorpora les escopinyes i el vi. Tapa'ls i, passats 30 segons, treu-los del foc i cola'ls.
6. Serveix les escopinyes, obertes, amb la vinagreta de cítrics i una fulla d'anet.

Tornavís



fàcil



1 a 3 €



10'

INGREDIENTS

- $\frac{2}{3}$ Suc de taronja natural
- $\frac{1}{3}$ Vodka
- $\frac{1}{2}$ rodanxa de taronja (per decorar)
- Gel en glaçons

ELABORACIÓ

Barreja el suc de taronja i el vodka a la coctelera i agita-la amb molt de gel. Finalment, aboca el líquid a un got de tub amb dos o tres glaçons i decora'l amb mitja rodanxa de taronja.

CONSELL

Pots preparar directament el Tornavís al got de tub si no tens coctelera. Després d'abocar-hi els dos ingredients, remena'ls lleugerament i guarneix-ho.





Club El Meu Racó del Vi

El Club El Meu Racó del Vi, t'acosta els millors maridatges amb cava i t'ofereix cupons de descompte en vi i cava. Registra't a www.miclubcaprabo.com i aprofita la informació i els preus especials per a membres del Club El Meu Racó del Vi.



beure

Vi, bodegues i turisme

Recorrem l'interior de la Costa Daurada, on abunden les vinyes, i visitem algunes de les seves extraordinàries bodegues i cooperatives.

Text Rosa Mestres



© TORRES

El Castell de Milmanda, a la Conca de Barberà, es troba a un indret únic i ofereix nombroses sorpreses al visitant.

Tot i que són moltes les persones que només coneixen la Costa Daurada per les seves aigües cristal·lines i les seves platges de sorra fina, el cert és que aquesta zona, banyada pel mar Mediterrani, és tot això i molt més. A un pas de la monumental Tarragona i de precioses localitats pesqueres, com Cambrils, Salou o Calafell, l'interior de la Costa Daurada sorprèn al visitant amb els seus paisatges de gran bellesa.

Els boscos, els rierols, els camps d'oliveres i les ermites envoltades de silenci, sota la imponent presència de les muntanyes de Prades o la Serra del Montsant, conviuen en perfecta harmonia amb les vinyes, les cooperatives o les bodegues d'arquitectura modernista.

La Costa Daurada, amb cinc denominacions d'origen del vi, la DOQ Priorat, la DO Montsant, la DO Penedès, la DO Conca de Barberà i la DO Tarragona, cada una amb una personalitat pròpia, és, en definitiva, un destí molt adequat per als amants de l'enoturisme. Un racó especial on, a més de poder tastar un bon vi o cava, es pot menjar bé, fer excursions, visitar alguna bodega, veure algun museu del vi...

Història i tradició

Un primer pas, per conèixer l'interior de la Costa Daurada i impregnar-se de la seva essència, és fer una visita guiada per algunes de les bodegues o cooperatives modernistes de la zona, anomenades les "Catedrals del vi" per la seva imponent arquitectura. Construïdes entre finals del segle XIX i principis del XX, aquests edificis, normalment fets amb maons, fan servir l'arc parabòlic de clara inspiració gaudiniana. La Cooperativa agrícola de Falset-Marçà, la Bodega Cooperativa de Cornudella (ambdues de la DO Montsant) o la de la Cooperativa Vinícola de Nulles (DO Tarragona) són bons exemples de l'arquitectura modernista que es pot trobar a la Costa Daurada. Dissenyades per l'arquitecte Cèsar Martinell, company i deixeble de Gaudí, a les seves parets centenàries encara es fa tot el procés de vinificació del raïm. A més de fer visites guiades, la majoria d'aquestes bodegues organitzen tasts per poder

El sabor de la Costa Daurada

Totes les denominacions d'origen de la Costa Daurada, des de la DOQ Priorat, la DO Montsant o la DO Conca de Barberà, de clima mediterrani amb influències continentals, fins a la DO Tarragona o la DO Penedès, clarament mediterrànies, ofereixen vins d'excel·lent qualitat i amb una interessant expressió aromàtica. Tot seguit t'ofereix una interessant selecció dels vins de la Costa Daurada que es poden trobar a Caprabo.

L'AGNET

Elaborat amb les dues varietats de vi negre autòctones del Priorat, Samsó i Garnatxa, l'Agnat és ideal per prendre amb carns, guisats i formatges curats. Embotellat per Oratvin.

DENOMINACIÓ D'ORIGEN QUALIFICADA **Priorat**.



TENDRAL

De color vermell robí, Tendral és un vi negre elaborat amb Garnatxa Negra i Samsó. Corpulent i potent en boca, és perfecte per assaborir amb aus i carns estofades. De Cellers Unió.

DENOMINACIÓ D'ORIGEN QUALIFICADA **Priorat**.



ROUREDA. RESERVA

Agradable en nas, amb una aroma de fruites madures i notes especiades. Suau i ben equilibrat en boca, amb un postgust que confirma la noblesa d'aquest vi. Ideal per a plats de caça, carns vermelles i formatges curats. De Cellers Unió.

DENOMINACIÓ D'ORIGEN **Tarragona**.



CAP DE RUC. GARNATXA

Viu, brillant i molt expressiu, en aquest vi, de color cirera intens, es fonen les aromes làctiques i de vainilla amb les de la fruita madura. El seu pas per boca és suau i equilibrat. Celler Ronadelles.

DENOMINACIÓ D'ORIGEN **Montsant**.



DAIRO. CRIANÇA

De color cirera intens, aquest vi ens ofereix una elegant aroma de fruites vermelles madures amb matisos fins de roure i notes minerals. En boca és carnós i potent, amb un bon equilibri. De Cellers Unió.

DENOMINACIÓ D'ORIGEN **Montsant**.

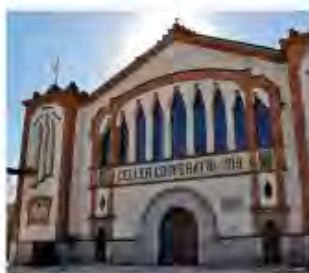




© JANÉ VENTURA



© PATRICIAT DE TURISME DE LA DRUTACIÓ DE TARRAGONA



© AGRICOLA FALSET-MARÇA

degustar els excel·lents vins de la zona.

Un altre lloc de la zona a on val la pena apropar-se és la bodega cooperativa de l'Espluga de Francolí. A més de visitar l'edifici, que també és una joia modernista, es pot accedir al Museu del Vi. En aquest museu, el visitant descobrirà la història, el conreu i l'elaboració clàssica del vi. Un altre museu digne de veure és el de la Vinya i el Vi de Prenafeta - Montblanc. Compta amb una exposició de premses

i maquinària emprades per elaborar el vi per part de la família propietària de la casa Mas la Planella, que disposa de peces des del segle XVII fins a principis del segle XX. Finalment, un altre dels racons imprescindibles si es visita el cor de la Costa Daurada i es vol saber més sobre la introducció del conreu de la vinya a la zona, concretament al Priorat, és la Cartoixa d'Escaladei. Creada pels monjos cartoixans de Santa Maria d'Escaladei al voltant de l'any 1160, la Cartoixa

Vinyes, bodegues cooperatives, gastronomia singular... La Costa Daurada reuneix tots els elements per sorprendre gratament als amants de l'enoturisme.

fou un lloc de recolliment, oració i apropament a Déu, però també un espai on es conreaven els productes de la terra, entre ells la vinya. Recórrer alguns dels seus claustres, l'església, el refectori o una cel·la, serà tota una experiència per al visitant. Val la pena acostar-s'hi.

No te les perdis!

COOPERATIVA AGRÍCOLA FALSET-MARÇA (DO MONTSANT)

- Ofereix visites teatralitzades.
 - Disposa de tres agrobotigues pròpies (Falset, Marçà i Cambrils) i d'una botiga virtual.
 - Els seus vins i olis s'exporten a 33 països. Entre els seus vins destaca la seva marca Etim.
- www.etim.es

VINÍCOLA DE NULLES (DO TARRAGONA)

- Ofereix visites guiades i tast dels seus vins i caves Adernats.
 - En l'elaboració dels seus vins i caves es combinen les tècniques i la maquinària més moderna, amb l'ús de tines centenàries.
- www.vinicoladenuelles.com

LA CONRERIA D'SCALADEI (DO QPRIORAT)

- Les visites es divideixen en tres parts: introducció al Priorat i a les seves principals característiques, vinificació del vi i diferents tipus de tasts dels seus vins Les Brugueres, La Conreria, lugiter i lugiter Selecció de vinyes velles.
- www.scaladei.org

JANÉ VENTURA (DO PENEDÈS)

- Els vins Jané Ventura (blancs, rosats i negres) s'elaboren a Mas Vilella, una masia del segle XVI envoltada de precoses vinyes sobre marges de pedra seca.
 - Es fan visites a la bodega de El Vendrell, però per a grups també es pot visitar la de Mas Vilella.
- www.janeventura.com

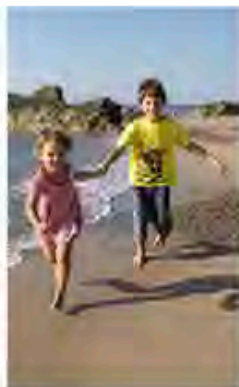
CASTELL DE MILMANDA (DO CONCA DE BARBERÀ)

- Ubicat a la finca Grans Muralles, molt a prop del Monestir de Poblet, el Castell de Milmanda ofereix diferents atractius al visitant.
 - La visita, amb degustació, té una durada d'una hora. Cal reservar prèviament.
- www.torres.es

TURISME EN FAMÍLIA

Destí perfecte per gaudir en família, la Costa Daurada disposa d'una variada oferta d'oci, cultura i història que, de ben segur, agradarà a petits i grans. Al litoral, l'atractiu de les seves platges de sorra fina se suma a una variada oferta d'activitats per a totes les edats, com esports nàutics, cinema a l'aire lliure i parcs temàtics. Per a les famílies amants de la natura, destaquen les nombroses propostes per fer senderisme, rutes en bicicleta, a cavall. Sense oblidar un passeig pel passat romà de Tarragona. Cal destacar, a més, que algunes de les seves poblacions, com Salou, Cambrils, Calafell i Vila-Seca, disposen del segell de Destinació de Turisme Familiar concedit per l'Agència Catalana de Turisme. Segur que us ho passareu genial!

Més informació a: www.costadaurada.info.



Maheso®

**ELIGIDO
PRODUCTO
DEL AÑO**
GRAN PREMIO A LA
INNOVACIÓN 2013

**APROBADO
SABOR
DEL AÑO**
Producto probado
por consumidores
2013

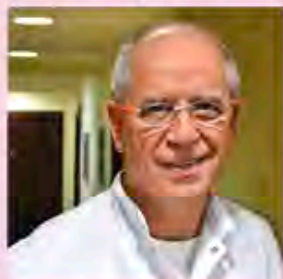


www.maheso.com

www.facebook.com/maheso @Maheso_news

Producto ultracongelado

Parla l'expert



Bernat Vázquez Maldonado

PRESIDENT DE L'AIP (ASSOCIACIÓ IBEROAMERICANA DE PODOLOGIA)
DIRECTOR DEL DEPARTAMENT DE PODOLOGIA DR. SCHOLL

A l'estiu és freqüent l'aparició d'infeccions dermatològiques als peus, pel costum de caminar descalços a les piscines, als vestuaris o, fins i tot, a casa.

La calor i la humitat són el brou de cultiu ideal per a infeccions fúngiques com els fongs, que es manifesten amb petites vesícules plenes de líquid groguenc o de descamació seca, amb envermel·liment i picor.

Quan apareixen a les ungles, aquestes presenten un color groguenc, marró o blanquinós.

Per tractar els casos rebels cal prendre antimicòtics orals. Per a les infeccions dels peus o quan l'ungla només està parcialment infectada, es recomanen antimicòtics que s'apliquen a la zona infectada.

Quan es tracta d'una infecció interdigital (peu d'atleta), el resultat serà més ràpid que a les ungles.

Sempre és preferible la prevenció: tapar-se els peus per caminar i eixugar-los bé després del bany.

La calor i la humitat són el brou de cultiu ideal per a infeccions fúngiques com els fongs.

bellesa

Peus, els protagonistes de l'estiu

Arriba el moment de l'any en què els peus agafen un gran protagonisme. Tracta'ls amb cura i et portaran, si vols, fins a la fi del món.

Text Elisabet Parra



A l'estiu, els peus es poden veure afectats per la deshidratació dels talons, l'aparició d'ampolles i friccions, durícies, mala olor o un excés de sudoració. La solució a aquests problemes és senzilla, però per aconseguir resultats òptims cal constància.

Les clivelles als talons apareixen quan fem servir un calçat inadequat, per manca d'hidratació, per una pressió excessiva, canvis de temperatura o per malalties de la pell.

Les clivelles es poden prevenir exfoliant els peus un parell de cops per setmana i hidratant la pell cada dia.

Val més prevenir

Les ampolles es produeixen per culpa d'una fricció o fregament continuats, sobretot quan comencem a fer servir calçat sense mitges ni mitjons. Podem prevenir les molestes ampolles amb una correcta hidratació dels peus. Convé dur sempre a mà apòsits o una barreta antifricció, per fer-los servir quan notem els primers símptomes.

Les durícies són més visibles a l'estiu. Apareixen per culpa d'una pressió o d'una fricció excessiva per l'ús de sabates de taló o estretes. També quan caminem d'una manera incorrecta. Es poden eliminar llimant-les en sec, exfoliant la pell i hidratant-la. Existeixen cremes específiques per combatre-les.

Tres pistes

1 Fes servir una llima suau o crema exfoliant per als peus abans del bany. És recomanable repetir aquest gest almenys un parell de cops per setmana.

2 Esbandeix molt bé els peus (no hi han de quedar restes de sabó) i eixuga'ls del tot, parant molta atenció a la planta i entre els dits.

3 Hidrata't els peus cada dia. Si els tens molt secs, pots fer-te una mascareta amb una bona capa de crema abans d'anar-te'n a dormir.

La funció principal de la sudoració és mantenir la pell elàstica per prevenir els danys en caminar. A les plantes dels peus hi ha un gran nombre de bacteries que, quan es descompon la suor, provoquen la mala olor.

Pots prevenir-la amb una higiene adequada i eixugant molt bé els peus.

Les ungles, el toc final

El colofó per tenir uns peus bonics són unes ungles cuidades. La recomanació és que cal tallar-les rectes, seguint la seva forma natural, i arran de dit, per evitar les ungles encarnades.

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



COSMÈTICS PER TENIR UNS PEUS DE SOMNI

Després d'un dia dur de feina, pren-te uns minuts per oferir als teus peus un bany combinant aigua calenta i aigua freda. Després d'eixugar-te, insistint en l'espai interdigital, aplica't la crema que més t'agradi: nutritiva, hidratant, refrescant, desodorant... La pell d'aquesta zona és cinc vegades més gruixuda que la d'altres zones del cos i necessita productes amb una concentració superior de components hidratants. No oblidis que un bon massatge alleujarà els teus peus... i la teva ment!



CURES ESPECÍFIQUES

No hi ha res més incòmode que la sequedat i les cívells als talons. Per posar-hi remei, Dr. Scholl proposa la Crema Talones Agrietados, que els repara en només 3 dies gràcies a la seva formulació amb Queratina i un 25% d'Urea. Però si el teu problema és un excés d'humiditat, el millor és que recorris als Polvos Superabsorbents, també de Dr. Scholl, 10 vegades més absorbents que el talc. Es poden fer servir als peus i al calçat.



PREVENIR LA DESHIDRATACIÓ

Només aconseguirem evitar problemes als peus com la sequedat, el fregament o les cívells amb una correcta hidratació. No t'oblidis de fer servir hidratants com la Crema Reparadora de Peus, de Eudermin, que evita la deshidratació, suavitza els peus secs, amb durícies o aspres, desodoritza i, a més, els deixa transpirar de manera natural.



TOT PER A LES UNGLES

Tant si et decideixes per les sandàlies com si amagues els dits dels teus peus dins unes sabates tancades, és molt important que les ungles sempre tinguin un aspecte cuidat. Belle té dos productes específics per a les ungles que t'ajudaran a cuidar-les com es mereixen. Si tens dèbils, fes servir la Base Endurecedora i, si tenen un color groguenc, la Base Blanqueante. Si tens les ungles maques i sanes ja pots pintar-les amb algun dels esmalts d'ungles de Belle. La gamma de colors és molt àmplia, busca'ls als nostres lineals.



MOLT REFRESCANT

Dues de les molèsties més habituals dels peus són la sensació de cremor i la sudoració. Pots recórrer a productes que minimitzin aquests problemes per separat o pots fer servir un únic producte, com Deo Peus de Fuss Frisch, un esprai que els refresca i redueix la sensació de cremor i de cansament. A més, té cura de la pell i proporciona una agradable aroma.

Club Mima't

Senteix-te bé amb tu mateixa i amb la teva llar. Al Club Mima't no et perdis els millors consells en ambientació i cura de la llar. Participa al concurs del mes, on podràs obtenir un lot de productes de les millors marques. I descarrega't els cupons de descompte exclusius per als membres del Club Mima't. Entra a www.miclubcaprabo.com





NOSALTRES

71

notícies

76

responsabilitat social

78

novetats

80

llista de la compra

notícies

Caprabo, Premi d'Honor d'Acció Familiar Social

La tasca de suport a les famílies que Caprabo realitza a través del programa *Benvingut Nadó* ha estat recompensada amb el Premi d'Honor d'Acció Familiar Social.



El Programa d'Ajuda a les Famílies de Caprabo, *Benvingut Nadó*, ha rebut el Premi d'Honor del Grup d'Entitats Catalanes de la Família en la XVII edició dels seus premis. Aquest reconeixement coincideix amb la celebració del 20è aniversari d'aquest programa, que des de sempre ha estat vinculat a les famílies catalanes d'una manera molt especial. *Benvingut Nadó* es va crear l'any 1992 i s'ha convertit en una referència entre les iniciatives d'ajut a les famílies. Des de la seva creació, més d'un milió de nens han format part del *Benvingut Nadó*.

Xavier Ramón, responsable de màrqueting de Caprabo, va recollir el premi de la mà de Dolors Gordi, secretària de família de la Conselleria de



Xavier Ramón, director de màrqueting de Caprabo, al costat de Dolors Gordi i Xavier López, de la Generalitat de Catalunya.

Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya. A l'acte també hi va assistir Xavier López García, director general d'Economia Social, Cooperatives i Treball Autònom del Departament d'Empresa i Ocupació de la Generalitat de Catalunya.

En recollir el premi, Xavier Ramón va agrair al GEC, representat a l'acte pel seu president, Daniel Arasa, la concessió del guardó i va manifestar el suport de Caprabo a la Plataforma per la Família Catalunya-ONU 2014, que promou que l'any 2014 sigui considerat Any

Internacional de la Família, coincidint amb el 20è aniversari de l'Any Internacional de la Família, celebrat l'any 1994.



UNA INICIATIVA PIONERA

Aquesta és la segona vegada que el GEC premia Caprabo per la seva tasca en suport de la família. L'any 1992, l'empresa fou guardonada coincidint amb la posada en marxa del programa *Benvingut Nadó*, que ha viscut alguns moments clau al llarg de la seva història:

1992 El mes de maig, es presenta el programa i es lliura la primera canastreta.

1999 La iniciativa comença a aplicar-se a tot l'estat.

2000 Com a mesura de suport a les famílies nombroses, es comencen a regalar dues canastretes a partir del tercer fill.

2002 Se celebra el 10è aniversari del *Benvingut Nadó*, amb una trobada multitudinària de 2.800 parelles de bessons.

2010 S'arriba al milió de canastretes lliurades.



FIRA BEBÉS & MAMÁS

Caprabo va ser present a la Fira Bebés & Mamás amb un estand dedicat al seu programa d'ajuda a les famílies *Benvingut Nadó*.



A la fira, Caprabo va sortejar tres cistelles de productes per a nadons valorades en 100 euros cada una.

Els dies 6 i 7 d'abril vam voler ser amb les més de 34.000 persones que van visitar la Fira Bebés & Mamás a la Fira de Barcelona, un saló on les mares i els pares poden veure de prop les darreres novetats en productes, serveis i tendències en puericultura. En aquesta ocasió, el nostre estand estava especialment dedicat al programa *Benvingut Nadó*, que al llarg dels seus 20 anys d'història ha ofert el seu suport a més d'un milió de famílies.

Durant tot el cap de setmana, les persones que van passar per l'estand de Caprabo van rebre un obsequi i van participar en el sorteig de tres cistelles de productes per a la cura dels nadons valorades en 100 euros cada una. A més, també vam sortejar 50 exemplars del llibre *Benvingut Nadó*, una guia pràctica escrita pel Dr. Mateu Sancho que resulta imprescindible per als futurs pares.



Objectiu: fomentar el consum de peix entre els nens i els joves

Caprabo col·labora des de fa dos anys amb el Centre Interactiu del Peix de Mercabarna en el desenvolupament del programa educatiu per a nens i joves "Creix amb el peix".

L'alimentació i la salut dels més petits són aspectes de vital importància per a Caprabo. Per aquest motiu, des de fa dos anys col·labora estretament amb el Centre Interactiu del Peix (CIP), impulsat pel Gremi de Majoristes de Peix de Barcelona (GMP) amb la col·laboració de Mercabarna, el principal objectiu del qual és fomentar el consum de peix entre els nens i els joves, en el marc d'una alimentació saludable.

El Gremi de Majoristes del Mercat del Peix de Mercabarna ha creat el CIP i el seu programa educatiu "Creix amb el Peix", en la línia de la iniciativa "Tria bo, tria sa" de Caprabo. Destinat a nens i nenes de cicle mitjà i superior d'Educació Primària, el programa educatiu "Creix amb el Peix" permet als alumnes fer una immersió en el món del peix, ja que a més de la visita al CIP (espai museogràfic d'última

generació), visiten una empresa de manipulació de peix, participen en un taller d'alimentació i acaben la jornada amb un dinar elaborat amb el peix com a base.

Mitjançant diversos jocs i activitats, els nens es familiaritzen amb el món dels productes de la pesca i els diferents escenaris que integren la seva cadena de comercialització (les llotges, el Mercat Central del Peix de Mercabarna, els mercats municipals, les peixateries, els supermercats...). D'aquesta manera, els petits aprenen per què el peix és un dels aliments destacats a la piràmide alimentària.

Recentment, la Generalitat de Catalunya ha concedit al Gremi de Majoristes de Peix de Barcelona el premi a la Iniciativa Comercial en la categoria "Millor Iniciativa Col·lectiva Sectorial" per aquest interessant programa educatiu.



Carro de gelats la Fageda a Caprabo

Aquest estiu, la Fageda passejarà el seu carro de gelats per tres botigues Caprabo.

La Fageda fabrica des de fa 4 anys gelats elaborats amb ingredients naturals i seguint mètodes tradicionals. Els tècnics de La Fageda han après l'ofici a Itàlia, d'on van dur també els carros de gelat d'estil napolità que aquest estiu es passejaran pel Caprabo de l'Illa Diagonal (4, 5 i 6 de juliol); Arenys (11, 12 i 13 de juliol) i El Masnou (del 18 al 27 de juliol). Els carros, que es mouen amb rodes semblants a les de les bicicletes,



estan refrigerats perquè el gelat estigui a una temperatura idònia per servir-se en racions. A més, disposen d'un circuit tancat d'aigua per poder rentar els estris per servir els gelats.

Solidaris amb els nens necessitats

Caprabo va col·laborar en el projecte "Ferran Adrià i la fabrica de menjar solidari".
Un espectacle gastronòmic que va recaptar diners per al Casal dels Infants.



Una imatge de la presentació oficial de l'acte. D'esquerra a dreta, Christian Escribà, Daniel Jorquera, president del Casal dels Infants, Ferran Adrià, Mey Hofmann, Alberto Ojinaga, director general de Caprabo, Lluís Prats, vicepresident del Casal i Rosa Balaguer, directora general del Casal.

El Casal dels Infants, una associació que des de fa 30 anys treballa per a la integració de persones en risc d'exclusió des de l'acció directa als barris, va celebrar el passat 9 de juny un acte solidari amb l'ajut de Ferran Adrià. La iniciativa "Ferran Adrià i la fabrica de menjar solidari" va reunir en un esdeveniment únic celebrat a l'Auditori de Barcelona a Christian Escribà, Mey Hoffman, Carme Ruscalleda, Carles Gaig, Joan Roca, Nandu Jubany i l'equip de Mnorta

Absoluta, capitanejat per Toni Soler, amb l'objectiu de recaptar fons per a la seva tasca d'ajuda a col·lectius desfavorits. Caprabo, que col·labora amb el Casal des de fa 15 anys, ha estat un dels principals impulsors de la iniciativa.

Caprabo amb el compromís social

Un grup de la Fundació Aura va visitar un dels nostres establiments per participar al programa "Tria bo, tria sa".



Un grup integrat per membres de la Fundació Aura, entitat que treballa per a la inclusió social i laboral de persones amb discapacitat intel·lectual, va visitar l'establiment de Caprabo al carrer Escipió 22 de Barcelona, per participar al programa d'educació alimentària "Tria bo, tria sa".

Durant la seva estada a la botiga,



els membres de la Fundació Aura van participar en un taller destinat a aprendre hàbits alimentaris saludables, que inclou un exercici de compra simulada d'aliments seguint els criteris d'una dieta equilibrada. En acabar l'activitat, tots els participants van rebre el diploma de "promotor d'una alimentació saludable".



CONTRA EL CANVI CLIMÀTIC

Com empresa compromesa amb el medi ambient i preocupada pel canvi climàtic, Caprabo es va sumar a la iniciativa de l'ONG WWF/Espanya "L' hora del planeta", una apagada mundial contra el canvi climàtic. L'objectiu d'aquest acte és conscienciar tota la població de que té l'estalvi energètic per a la sostenibilitat ambiental. Durant una hora, a tota la xarxa de botigues de Caprabo es va reduir la il·luminació a la meitat i es van apagar els rètols. Mentrestant, a la seu central i a les plataformes de Catalunya, també es van apagar els rètols lluminosos. Amb aquesta acció, Caprabo va reduir en més d'1 tona les seves emissions de CO2 a l'atmosfera.



FER ESPORT EN FAMÍLIA

Caprabo va ser una de les empreses col·laboradores al "Duatló Pares i Fills", celebrat a Barcelona. A la prova, pares i mares van competir amb els seus fills, d'entre 7 i 14 anys, amb l'objectiu d'arribar junts a la meta.

Aquesta combinació de bicicleta i carrera atlètica ha donat l'oportunitat als participants, alguns d'ells treballadors de Caprabo, de gaudir amb el seu fill/a d'una jornada única i emotiva, en què es fomenta l'esport divertit i la vida saludable des del nucli familiar. Uns valors que Caprabo vol transmetre a través de l'alimentació sana.





RECOLLIDA D'ALIMENTS A LLEIDA

Els establiments Caprabo de la província de Lleida van participar a la recollida d'aliments organitzada els dies 3 i 4 de maig.

Una vegada més, els nostres clients van demostrar el seu compromís amb els més necessitats. Seguint amb la política de col·laborar amb les entitats de recollida d'aliments, els dies 3 i 4 de maig, 18 botigues i franquícies de Caprabo situades a la ciutat de Lleida i a la seva província van participar a la recollida de productes organitzada per l'Associació Banc dels Aliments de Lleida. En total, es van recollir 19.412 kg d'aliments, que equivalen a 77.648 àpats.



CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

**900
900
120**

Contra la violència masculista **Atenció 24 h**

Telèfon gratuït i confidencial

Caprabo i l'Institut Català de les Dones (ICD) s'han unit contra la violència masculista. Des del mes d'abril, els nostres 280 establiments

de Catalunya ajuden a fomentar el coneixement i l'ús del telèfon d'atenció contra la violència de gènere 900 900 120, penjant cartells i repartint adhesius informatius. Cal assenyalar que cada dia passen per les botigues Caprabo més de 220.000 persones, el 70% de les quals són dones.



Comprar a Caprabo, cada cop més fàcil

Botigues modernes, amb més espai, amb nous productes... les nostres botigues s'estan transformant per donar als clients un servei més complet.

Des de fa uns mesos, les botigues Caprabo han experimentat un canvi molt important. Un canvi que han començat a notar gratament els nostres clients. I és que els establiments que acabem d'inaugurar i alguns ja reformats respiren un aire nou, diferent. Ara les botigues són molt més modernes, més còmodes, tenen un nou mobiliari... Els clients, que poden caminar per passadissos més amplis i amb una llum més adequada, se senten més a gust i poden realitzar la seva compra d'una manera molt més còmoda i senzilla.

Però els canvis no acaben aquí. Les noves botigues també han ampliat la seva oferta de productes. Cada cop són més els establiments que, sense deixar de banda la qualitat i el servei (dos aspectes molt importants per a Caprabo) amplien el seu assortiment amb productes frescos, ecològics... Sense oblidar l'obertura de noves seccions, com les

dedicades a les flors o les delicatessen, amb nous serveis, com el quiosc de cupons o les cartelleres d'anuncis.

En definitiva, Caprabo aposta per oferir als seus clients unes botigues molt més adaptades als nous temps, amb un major assortiment de productes i uns equips preparats per atendre totes les necessitats. Val la pena visitar-les!

PROTAGONISTES: LES NOSTRES BOTIGUES

Des de setembre de 2012, els nostres clients poden gaudir del nostre nou concepte de botigues a 22 locals Caprabo i està previst que, a finals d'any, arribin a 80. De moment, les noves botigues Caprabo són:

- Calvet, 41-45. Barcelona
- Verdi, 214 (Mercat de Lesseps). Barcelona
- Major, 200 cantonada C/ Xelín. 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 - Passelg de la Torre Roja, 6. Sentmenat
- Del Ter, s/n. El Vendrell
- Roquerol (C/ Vallès) amb Sant Sadurní. Parcel·la de la 4,1 a la 4,2. Unitat d'actuació nº 5. La Roca del Vallès
- Pi i Maragall, 183. Caldes de Montbui
- Lateral Carretera Comarcal 246, Km. 56. Calafell
- Carretera de França, s/n. Vielha
- Polígon Industrial Voramar (Nacional II, Km. 635). Masnou
- Polígon Mugaçuri - Unidad Urbanística P-9 del PGOU de Burlada - Parcel·les B-9 y B-10. Burlada
- Polígon Molí d'en Serra, Parcel·la 10-15. Santa Otilia
- Avda. Jacint Verdaguer (Polígon Industrial Can Illa), La Garriga
- Avda. Catalunya entre Nordy Arimón. Palau - Solità i Plegamans
- Carretera de Blanes, 120. Lloret de Mar
- Avda. Villava, enfront del nº 60 - Orvina. Pamplona

Compra a Caprabo i... estalvia

Abaixem els preus permanentment de més de **2.000** productes

A Caprabo hem fet un pas decisiu a la nostra política de preus baixant el preu de 2.000 referències de manera permanent a les nostres botigues de Catalunya.



La nostra companyia, associada des de sempre a un servei immillorable i a l'alta qualitat dels seus productes, també es relacionarà, ara més que mai, amb l'estalvi. Des del passat mes d'abril, hem donat un pas decisiu a la nostra política de preus i hem abaxat el preu de més de 2.000 productes.

Amb uns descomptes del 9% de mitjana, tot i que en ocasions poden arribar fins al 30% de reducció, aquest ajust de preus es realitza als productes més habituals del cistell de la compra i s'aplica a més de 1.000 productes de primeres marques de fabricants, a 600 productes de les nostres marques pròpies (Eroski, Eroski basic, Eroski Seleccion, Eroski Natur, Sannia) i a més de 300 productes frescos de consum diari.

En paraules d'Alberto Ojina, director general de Caprabo, "es tracta de la baixada de preus més ambiciosa realitzada per la companyia i està clarament orientada a canviar de manera radical la percepció

de preu que existeix dels supermercats Caprabo". "Avui tenim - assegura Ojina - els mateixos preus que els nostres competidors, però amb serveis de valor afegit que altres no tenen". A partir d'ara, Caprabo mantindrà la seva oferta comercial, la més variada en marques per metre quadrat, la proximitat, la cura del servei i la qualitat, però amb preus més competitius i en línia amb els seus principals competidors.

La baixada de preus s'aplica a més de **1.000** productes de primeres marques de fabricants, a **600** productes de les nostres marques pròpies i a més de **300** productes frescos de consum diari.



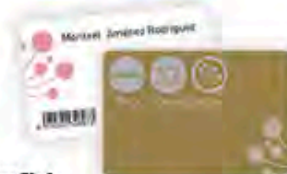
INICIATIVES QUE T'AJUDEN

• L'any 2008, vam introduir a les nostres botigues la marca **Eroski**, una marca que va aparèixer al mercat als anys setanta i que compta amb un ampli recorregut en qualitat i en preu. **El 12% dels productes d'un supermercat Caprabo són marca Eroski i les seves vendes assoleixen el 20%.**

• A finals de l'any passat, vam relançar el programa de fidelització **El Meu Club**

Caprabo, un programa únic al sector de la distribució. Els avantatges vinculats al Club Caprabo permeten un estalvi anual de **500 euros al cistell de la compra.**

Entra a www.miclubcaprabo.com i enregistra't.



TROBA ELS PRODUCTES REBAIXATS DE PREU FÀCILMENT

A més dels diferents cartells que es troben repartits per totes les nostres botigues i que recorden a cada moment aquesta baixada de preus realitzada, als lineals es poden trobar, de manera visible i clara, els productes que han baixat de preu.





Compromís amb el planeta

L'escalfament global de l'atmosfera segueix imparabile. Per frenar-lo, és imprescindible que tant els consumidors com les empreses prenguin consciència i intentin reduir la seva petjada de carboni.

Per desgràcia, els mitjans de comunicació ens ofereixen contínuament males notícies sobre la salut del planeta: el forat a la capa d'ozó, la desertització, l'esgotament dels recursos... L'escalfament global de l'atmosfera degut a l'augment d'emissions de CO2 provocades pel ser humà es manté imparabile. Si seguim així, l'impacte negatiu sobre el planeta assolirà un punt irreversible.

Tanmateix, encara som a temps de frenar aquesta situació. Per aconseguir-ho, és vital que tots, tant a nivell individual com empreses o institucions, siguem conscients d'aquest problema i apliquem les mesures necessàries per evitar-ho. I és que totes les accions que realitzem en el nostre dia a dia impliquen un cert consum d'energia i, per tant, provoquen emissions de CO2 a l'atmosfera.

15.225 t
d'emissions de CO2
s'han evitat des
que es va iniciar
la reducció del
consum de bosses
de plàstic.

Què és la petjada de carboni?

La petjada de carboni és una eina que ens permet mesurar l'impacte o la marca que deixem al planeta amb les activitats que fem cada dia. Aquest terme mesura la quantitat de gasos d'efecte hivernacle que són alliberats a l'atmosfera en realitzar qualsevol acció (desplaçar-nos per la ciutat, veure la televisió, parlar pel mòbil...). També serveix per fer un càlcul de les emissions que comporta la comercialització d'un producte determinat. En aquest cas, l'anàlisi inclou tot el seu cicle de vida, des de la compra de matèries primeres amb les quals s'elabora fins a la gestió com a residu quan acaba la seva vida útil.

Com a consumidors, el fet de conèixer de manera aproximada la petjada de carboni que suposa comprar un producte ens permetrà poder escollir de forma conscient i minimitzar el nostre impacte sobre el planeta. Adquirir preferiblement productes locals i de temporada, planificar la compra perquè no ens sobri menjar, prioritzar els productes que tenen un empaquetat que generi menys residus o optar per les bosses reutilitzables són alguns dels petits gestos que marquen la diferència.



1t

de CO₂ s'ha deixat d'emetre a l'atmosfera gràcies al compromís de Caprabo amb "L'hora del planeta".

1.082.741

de kW s'estalviaran amb la instal·lació de 1.984 tubs d'il·luminació led a la plataforma de la nostra central a Barcelona.

GESTIÓ SOSTENIBLE DELS RESIDUS ORGÀNICS

A l'hora de gestionar els residus orgànics, Caprabo ha trobat una fórmula que combina el valor de la solidaritat i el compromís amb el medi ambient: el programa de Microdonacions en botiga. Aquest projecte consisteix en donar als bancs d'aliments productes que són aptes per al consum, però no per a la venda. Pel que fa als residus orgànics no aptes per al consum, Caprabo forma part de SIGROB (Sistema Integrado de Gestión de Residuos Orgánicos Bio-sostenibles). Aquest projecte té com a objectiu millorar el procés integral de recollida, transport i destinació final de les restes orgàniques i inclou, per exemple, l'aprofitament energètic en forma de producció de biogàs.

REDUIR LA PETJADA DE CARBONI

Des de fa anys, Caprabo desenvolupa una sèrie d'accions per millorar l'eficiència dels processos que es realitzen en el marc de l'empresa per minimitzar el seu impacte sobre el medi ambient. El resultat de la implantació d'aquesta política de bones pràctiques és una reducció de les emissions de CO₂ en 22.070 tones. Aquestes són algunes de les accions desenvolupades:

REDUCCIÓ DE CONSUMIBLES.

Mitjançant l'elecció de productes alternatius, amb un menor impacte ambiental, s'ha aconseguit reduir en un 50% la quantitat de consumibles a la secció de frescos. A més, pràcticament s'han eliminat les safates de porexpan.

MINIMITZACIÓ DE RESIDUS.

Seguint el compromís de les 3 R (reduir, reutilitzar i reciclar), l'empresa recicla el 100% del material inorgànic i duu a terme diferents programes, com les microdonacions o el projecte Sigrob, per minimitzar els residus orgànics.

DISMINUCIÓ DE LES BOSSES DE PLÀSTIC.

Des de l'any 2009, Caprabo ha desenvolupat un programa de conscienciació de cara al client per reduir

l'ús de bosses rebutjables, a través de la introducció d'alternatives sostenibles com les bosses reutilitzables. Amb aquesta mesura s'ha reduït el consum de bosses aproximadament en un 70%, la qual cosa significa una reducció de 15.225 tones de CO₂.

RACÓ DEL MEDI AMBIENT.

Els clients tenen a la seva disposició dispensadors per reciclar materials com les piles, les bombetes i els fluorescents

ECODISSENY. Els productes de la marca Eroski estan dissenyats per respectar al màxim el medi ambient.

Alguns ja tenen el segell del Forest

Stewardship Council (Consell d'Administració Forestal), organisme que confirma que els materials d'empaquetat s'han elaborat fent servir fustes procedents de tals legals i sostenibles.

BONES PRÀCTIQUES EN BOTIGA.

A Caprabo hem aconseguit una reducció del 4% en el consum energètic gràcies a les bones pràctiques que fan les persones de les botigues i a les mesures que han pres, com tancar els mobles de fred o el canvi a il·luminacions més eficients.



8.500.000 àpats s'han lliurat en un any a la Fundació Banc dels Aliments gràcies al programa de Microdonacions, que ha comportat una reducció de 3.825 t de CO₂ per la gestió del residu.

POLÍTICA VERDA EN LOGÍSTICA I TRANSPORT

Per minimitzar l'impacte que els sistemes de logística i transport tenen sobre el medi ambient, Caprabo ha posat en marxa diferents estratègies:

ÚS DE VEHICLES ELÈCTRICS.

A tres botigues de la zona sud de Barcelona s'ha incorporat el repartiment a domicili amb furgoneta elèctrica, cosa que ha permès reduir les emissions en 200,64 kg de CO₂.

REPARTIMENT EN BICICLETA.

Aquesta pràctica es realitza a la zona destinada als vianants del centre de Pamplona.

BOTIGA COM A PUNT DE DISTRIBUCIÓ.

Per disminuir el consum de combustible i aconseguir la màxima eficiència a la flota de transport, s'ha creat un sistema en el

qual la botiga es fa servir com a punt de cross-docking. Des de la botiga, es distribueix la mercaderia a les adreces corresponents en furgonetes. D'aquesta manera, s'evita la circulació de molts vehicles per les zones comunes.

APROVISIONAMENT EN ORIGEN.

Els vehicles de Caprabo van a les empreses dels proveïdors per recollir el producte. Amb aquesta mesura, s'aprofita millor la càrrega i es redueixen els kilòmetres que els camions recorren en buit.

OPTIMITZADOR DE RUTES.

Aquesta eina permet planificar i fer el seguiment de tots els processos de transport, així com optimitzar les rutes. Gràcies a aquesta acció, s'ha aconseguit reduir les emissions de CO₂ en més de 680 tones l'any.



Caprabo marques pròpies A la botiga

Des de les cremes corporals Belle fins a les propostes per a genives delicades d'Eroski. No et perdís les nostres novetats!



Inspirat en tu



BOCA SANA, VIDA SANA

Especialment formulat per cuidar de les genives, el Glopejador bucal genives sensibles d'Eroski ajuda a mantenir les genives fortes i sanes. Afavoreix la prevenció de la placa dental i protegeix contra la càries.

UNA CORRECTA HIGIENE BUCAL

Gràcies a la seva fórmula enriquida amb vitamines i al seu contingut en fluor, el dentífric Genives delicades d'Eroski reforça i protegeix les genives. A més, el seu ús diari proporciona una alta protecció contra la càries.



PELL SUAU

Belle té dos productes pensats per a les pells seques o molt seques. La Crema d'Argán, amb propietats antienvelliment i regenerants, i la Crema amb oli d'oliva, molt nutritiva i ultrahidratant.

RÍNIXOLS PERFECTES

Amb una doble pua corba, la pinta per a rinxols Belle és perfecte per pentinar els cabells llargs i ondulats perquè manté els rinxols naturals. S'aconseja fer-la servir sobre el cabell mullat o humit.



MOLT EFICAÇ

Amb el dissolvent d'esmalte sense acetona Belle podràs eliminar fàcilment l'esmalte a qualsevol tipus d'ungles. Conté vitamina E i provitamina B5.



capraboacasa.com

La teva compra més fàcil i còmoda

Regal de benvinguda

Quan et registris
rebràs fantàstics
descomptes

El millor preu

Hem abaixat els
preus de més de
2.000 productes
de forma
permanent

Rapidesa

Fes la teva comanda
avui i te la lliurarem
demà a partir
de les 10:00
del matí*

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

QUÈ ESPERES?

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



EFICAC CONTRA EL PÈL FACIAL

La Cera Depilatoria de Precisión Veet està dissenyada per eliminar el pèl facial de manera ràpida i senzilla. S'escalfa en 1 minut. Entre la gamma facial, Veet també disposa de les Bandas de Cera Depilatoria para pells sensibles.



PER ALS NENS

El raspall junior de Licor del Polo està especialment pensat per a la neteja profunda de les dents dels nens. Destaca pel seu petit capçal, la seva forma ergonòmica i el seu mànec antilliscant. També presenta una pràctica ventosa.

FÓRMULES ÚNIQUES

Revlon Flex té dues noves propostes per a la cura dels cabells. Gràcies a les seves fórmules innovadores, el xampú Repair nodreix i repara en profunditat i el xampú Shine protegeix els cabells i els aporta una lluentor enlluernadora.



CUTIS RADIANT I REDENSIFICAT

El tractament facial Age Perfect Renacimiento Celular conté un actiu d'origen natural, el Natecium®, que protegeix les cèl·lules mare de la pell per afavorir una intensa regeneració cel·lular. Amb protecció UV SPF 15. De L'Oréal.



SENSE AMONIAC

Garnier ha presentat Olia, una nova coloració permanent sense amoníac, basada en olis potenciadors del color. Gràcies a la seva fórmula revolucionària, aquest producte, a més de deixar els cabells suaus, cuidats i brillants, ofereix un gran poder colorant.



PER A PELLIS SENSIBLES

Gràcies a la seva tecnologia DeepCare Complex, la loció corporal Dove Pure & Sensitive nodreix la pell sensible en profunditat i la repara de manera eficaç, deixant-la suau i bonica. A més de ser hipoal·lèrgica, aquesta loció no conté alcohol ni fragància.



DELICIOSOS I IRRESISTIBLES

Frigo ens sorprèn, un any més, amb increïbles novetats a la seva gamma Magnum. A més d'oferir les primeres terrines de Magnum –amb un deliciós cor de salsa de xocolata–, proposa els "Magnum 5 Kisses". Cinc irresistibles gelats, en edició limitada, que segueixen l'essència dels mestres pastissers francesos.

CONGELA I GAUDEIX

Yolado és una de les millors idees de Danone per refrescar-se a l'estiu. Només cal posar-lo al congelador i... consumir. Descobreix els seus sabors: natural, maduixa i gerds, mango-fruita de la passió i coco.

Llista de la compra

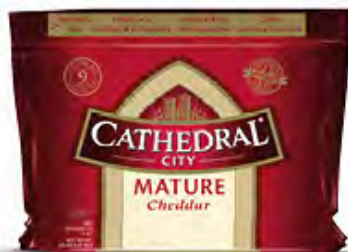


A PUNT PER MENJAR

Bo de debò presenta els packs Duo, un menú complet a punt per escalfar. Hi ha set versions, com l'arròs Pilaf amb mandonguilles amb salsa, l'amanida russa amb croquetes de pollastre o el pastís de tonyina amb llibrets de llom, pernil dolç i formatge. La safata es pot dividir en dos per si volem guardar un àpat.

GUSTÓS I MOLT VERSÀTIL

Cathedral City, el formatge més consumit al Regne Unit, arriba ara a Caprabo. Perfecte per menjar sol, fos o en entrepà. Disponible en versió curat (9 mesos). Informació i receptes a: www.cathedral-city.eu.



PROPOSTES REFRESCANTS

L'empresa Nestlé acaba de treure al mercat dues noves referències que agradaran a tota la família. Per als més petits i atrevits, el nou Pirulo Chispazo. Una autèntica explosió de diversió a la boca. Per als amants del sabor, l'exquisit Maxibon Brownie.

els 5 sentits de...

Martín Berasategui*



No m'agrada escoltar música mentre treballo, prefereixo escoltar les comandes i al meu equip treballant amb tenacitat.

GUST Tots tenim un gust que ens atreu més. Quin és el teu? No sabria quin triar. Potser m'agraden una mica més els aliments salats, però la cosa està molt igualada. De tota manera, a l'hora de treballar, m'encanta fer servir tot tipus de gustos i anar buscant guspires, sensacions, contrastos, equilibris.

TACTE Hi ha algun aliment que et sedueixi pel seu tacte? Les ostres tenen un tacte molt sensual. A l'hora de presentar un plat, m'atreuen moltíssim les textures meloses i també les crocants. Crec que el contrast de textures dóna un gran atractiu als plats.

OLFACTE Hi ha alguna aroma de la teva vida que recordis d'una manera especial? Sí. Recordo amb especial afecte les aromes del Bodegón Alejandro, un restaurant que tenien els meus pares a la part vella de Sant Sebastià. Feia olor a guisats mariners, peixos, costelles fent-se a la graella. La cuina de tota la vida en plena ebullició, era el millor dels perfums. Quin aliment destacaries pel seu olfacte? L'alfàbrega. La trobo una herba completament embriagadora i que desprèn unes aromes meravelloses.

VISTA Li dónes molta importància a la composició visual d'un plat? Sí. És un aspecte que m'agrada cuidar molt. No és el més imprescindible, però ajuda molt perquè també mengem amb els ulls.

OÏDA Quins sons t'agrada escoltar a la teva cuina? El crepitat dels aliments a la paella, aquell estofat que comença a "xiular". Tot el que passa pel foc emet un so característic. No ni ha una banda sonora millor!

Digues-me un plat de la teva carta que t'agradi pel seu aspecte. Hi ha un plat que acabo d'incorporar a la carta i que és molt encertat estèticament. Es tracta de l'"all negre saltat amb ceviche de remolatxa, granissat de rave i crema de rave japonès". **De la teva cuina han sortit cuiners amb talent, quan veus que una persona pot triomfar a la cuina?** No cal gaire temps per veure-ho. A la persona que val se la detecta a la primera. Això sí, aquest talent després cal treballar-lo si no, no val per res.

* Martín Berasategui és un dels cuiners amb més projecció internacional del nostre país. Porta més de 35 anys dedicat a la cuina, la seva gran passió, i té sis estrelles Michelin, tres de les quals les ha aconseguit amb el seu restaurant de Lasarte. Restaurant Martín Berasategui. Loidi Kalea, 4 Lasarte-Oria (Guipúscoa). Per reservar: 943 366 471.

**NOMÉS DE
JUNY A AGOST**

¡ACOMIADA'T ARA D'ULLERES I LENTS DE CONTACTE!

**"Per fi noto els
petits detalls
sense necessitat
d'ulleres"**
Roberto Rubio

Promoció
CIRURGIA REFRACTIVA LÀSER

750€ / ull

El preu inclou totes les revisions posteriors fins l'alta

Consulta mèdica preoperatòria

35€

Tarifa General: 995€/ull. Excepte Lasik/Lasek Z-100. Tarifes vàlides per a tractaments dels dos ulls. Recorda que amb qualsevol model de la targeta Club Client tens les mateixes avantatges que amb la targeta El meu Club Caprabo.

Promoció vàlida fins 31/08/13. No acumulable a altres ofertes.



[CIRURGIA REFRACTIVA LÀSER] [VISTA CANSADA] [CATARACTES]

**IMPREScindible presentar
en la 1ª visita a Clínica Baviera.**

Resta de consultes i serveis 10% dte.
Excepte anells i lents intraoculars.

Barcelona. Carrer Balmes, 183 | 933 62 49 90 • **Barcelona.** Carrer de Ganduxer, 71 | 933 62 49 90 • **Girona.** Carrer Emili Grahit, 75 | 972 48 41 31
Hospitalet. Rambla de Just Oliveras, 48 | 932 60 05 10 • **Mataró.** Carrer dels Pirineus, 36 | 937 41 92 00 • **Reus.** Carrer de Castellvell, 12 | 977 32 80 60
Sabadell. Carrer de Prat de la Riba, 53 | 937 45 09 52 • **Tarragona.** Carrer de Pere Martell, 41 | 977 25 19 32

LÍDER A ESPANYA EN OFTALMOLOGIA AVANÇADA

TARIFES I PROMOCIÓ VÀLIDAS NOMÉS A LES CLÍNQUES DE CATALUNYA



congela & disfruta

nuevos sabores



sabor **fresa-frambuesa**



sabor **mango-maracuyá**



con **yoghourt**



sabor **COCO**

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