



con EROSKI



Nº 323 / AÑO XXXVII  
2 EUROS

# Sabor

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

## Cocina rápida

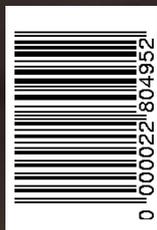
Mejillones  
en conserva

## Sano y ligero

Un menú para  
cuidar tus huesos

## Aceitunas

La estrella de la  
dieta mediterránea



# Reinventamos el chocolate

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

*caprabo  
te ayuda*

**COCINA  
PRÁCTICA**

Platos económicos,  
sencillos de hacer  
y muy gustosos



*En CUCA seleccionamos en origen productos frescos de calidad superior  
y los elaboramos en el día con nuestras recetas tradicionales.  
CUCA, sabor único y exquisito, garantía de una experiencia superior.*

# CUCA®

*Selección y Elaboración Superior*





Edición 323  
Otoño 2013  
Año XXXVII

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

**Realización y edición:**  
LOFTWORKS – Editorial Design, SL

**Dirección de proyecto:**  
Maurício Ribeiro

**Consejo editorial:**  
Carlos García, Teresa Alós  
y Patricia Diz

**Coordinadora editorial:**  
Rosa Mestres

**Coordinadora producto  
y marketing:** Filipa Nascimento

**Redacción:** Ana Blanca y Olivia Majó

**Arte y diseño:** Filipa Silva  
y Frederico Fernandes

**Asistente:** Mafalda Esteves

**Fotografía:** Tiago Reis

**Impresión:** Rotocayfo

**Depósito legal:** M-46.635-2003

**Difusión controlada por OJD**

**Publicidad:** NAT, SL

Tel. +34 934 26 30 20

Barcelona: Roger Aguadé

Madrid: Lola Verdejo

**Foto de portada:** Noupphoto



Esta revista está impresa con papel que promueve la gestión forestal sostenible, de fuentes controladas y con la certificación PEFC (Programa de reconocimiento de Sistemas de certificación Forestal). Impreso con papel ecológico.

## editorial

# El Comparador, compromiso de ahorro

La caída de las hojas, la vuelta al cole de los niños y llegada de los días más cortos nos anuncian que el otoño ya está aquí. Es tiempo de estar más en casa, de disfrutar de la familia, de preparar platos deliciosos...

En nuestra Sabor... de otoño, además de descubrir un original reportaje con platos, dulces y salados, realizados con chocolate y de un menú específico para cuidar nuestros huesos, también encontrarás exquisitas recetas con aceitunas, unas irresistibles tartaletas de manzana... Y, para que ahorres en la cesta de la compra sin renunciar a la calidad, también hallarás sabrosas sugerencias realizadas con nuestra gama de productos Eroski basic. ¡No te las pierdas!

Te escuchamos, eres nuestra fuente de inspiración, por eso, durante la primavera de este año bajamos el precio de más de 2.000 productos, en verano ampliamos el surtido de nuestras marcas propias para que sigas ahorrando en tu cesta y ahora en otoño te ofrecemos un nuevo beneficio:

**Xavier Ramón**  
DIRECTOR DE MARKETING



El Comparador, una nueva herramienta que, por ser nuestro cliente, te permitirá ahorrar tiempo y dinero.

Deja la calculadora en casa y olvídate de comparar precios para que la cesta de la compra te salga más barata, a partir de septiembre nosotros haremos este trabajo por ti. Cada día compararemos más de 2.000 productos con Mercadona. Además, en el momento de pagar, sabrás cuánto te has ahorrado en esa compra y, en el caso en que te salga más cara, te devolveremos la diferencia con un cupón de descuento. Es una noticia estupenda, ¿verdad?

Estamos comprometidos con el ahorro y con hacerte la vida un poco más fácil, sin renunciar nunca a nuestros valores: calidad como siempre, precios como nunca.



Caprabo a tu servicio

▶ 902 11 60 60

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

Todas las ventajas y promociones del Mi Club Caprabo las encontrarás en:

[www.caprabo.com](http://www.caprabo.com)

Consulta también las recetas de Sabor... en:

[www.tusrecetasconsabor.com](http://www.tusrecetasconsabor.com)

## ●○○ DÍA A DÍA

- 16 **Mi sabor** Descubrimos las dos pasiones de la actriz María Molins: su hija y su trabajo.
- 20 **Cocinar con niños** Tres originales ideas que gustarán a los pequeños de la casa.
- 24 **Sano y ligero** Un menú otoñal pensado para cuidar los huesos.
- 28 **Sano y de tupper** Un delicioso pastel de pescado, guisantes y huevos de codorniz.
- 30 **La hora de la merienda** Proponemos un sándwich de jamón de York y champiñones.
- 32 **Con nuestras marcas propias** Dos recetas, económicas y sencillas, con productos Eroski basic.
- 34 **Cocina rápida** Con mejillones en conserva se pueden preparar platos exquisitos.
- 36 **Ideas dulces** Irresistibles tartaletas con corazón de manzana.
- 38 **Lector Sabor...** Uno de nuestros lectores nos presenta su plato favorito.

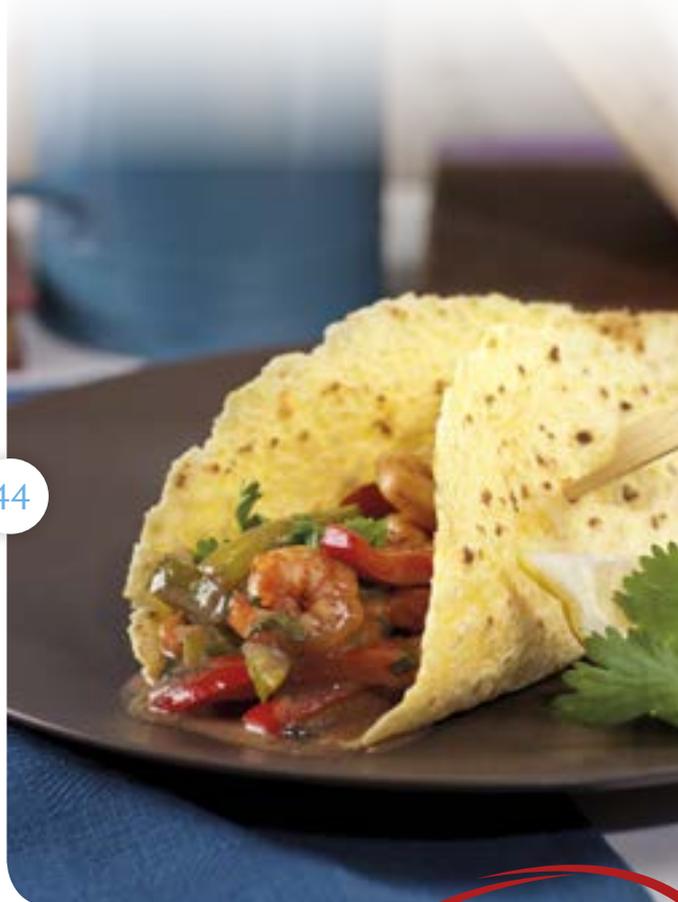
## ●●○ DÍAS ESPECIALES

- 40 **De temporada** Sugerencias, dulces y saladas, que tienen al chocolate como principal protagonista. ¡Déjate cautivar!
- 48 **La estrella de...** Ingrediente esencial de la dieta mediterránea, con las aceitunas se pueden elaborar recetas muy gustosas.
- 54 **Con denominación de origen** Realizamos un recorrido gastronómico por la Región de Murcia.
- 58 **Sabor del mundo** La gastronomía de la India es un auténtico festival para los sentidos.

## ●●● TENDENCIAS

- 62 **Cóctel & gourmet** Combinamos un Negroni con una tempura de gambas con vinagreta de naranja.
- 64 **Beber** Descubrimos todas las peculiaridades que aportan los distintos tipos de barricas a los vinos.
- 66 **Belleza** Consejos para tener la piel hidratada después del verano.

44



*Todas las recetas de SABOR... en: [www.tusrecetasconsabor.com](http://www.tusrecetasconsabor.com)*

6 ÍNDICE RECETAS

8 NUESTRO MENÚ

10 EL INVITADO

12 NOTICIAS

14 SABER ELEGIR

82 EL CHEF

**NOSOTROS: CAPRABO**

69 NOTICIAS

74 ENTREVISTA

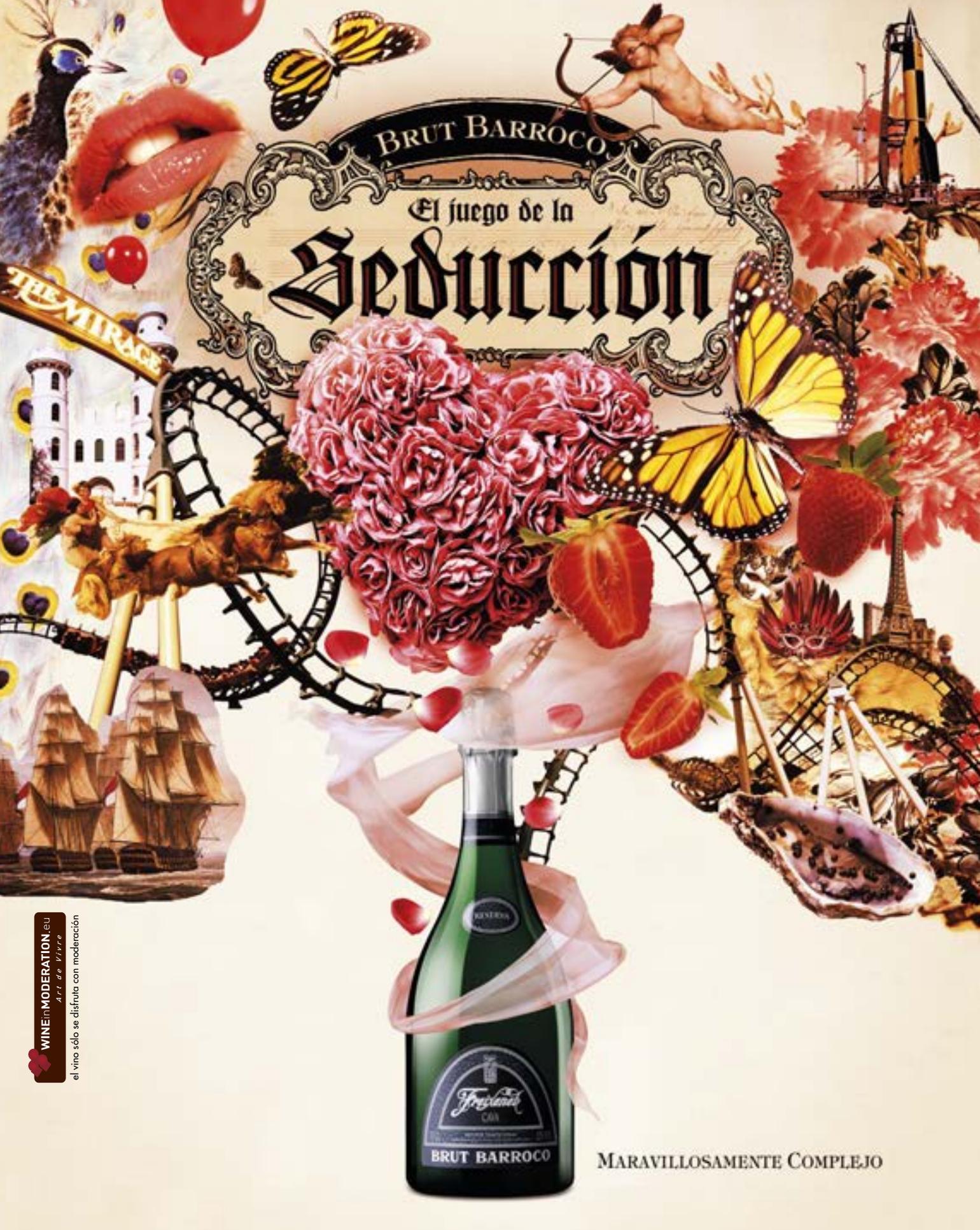
76 RESPONSABILIDAD SOCIAL

78 NOVEDADES

### Sabías que...

Además de ofrecer un equilibrado contenido graso, las deliciosas aceitunas son ricas en fibra, vitaminas del grupo B, provitamina A y E.

**Más en página 48**



BRUT BARROCO

El juego de la

# Seducción

BRUT BARROCO

MARAVILLOSAMENTE COMPLEJO

WINEinMODERATION.eu

Art de Vivre

el vino sólo se disfruta con moderación

## TAPAS Y BOCADILLOS

Carpaccio de bacalao con aceitunas y tomate	50
Sándwich de jamón de York y champiñones	30
Tapenade	50
Tempura de gambas con vinagreta de naranja	62
Volovanes de mejillones a la crema	35

## PRIMEROS

Alubias rojas con chocolate	42
Biryani de verduras	60
Crema de espinacas con almendras	25
Escabeche aromático de mejillones con verduras	34
Mini calzone de pavo	23
Pastel de pescado, guisantes y huevos de codorniz	28
Puré de patatas con carne y verduritas	22
Risotto de judía verde y calabaza	32
Tacos de langostinos con chocolate	44
Tagliatelle a la puttanesca	52
Zarangollo	57



33



52

## SEGUNDOS

Canelones de setas, calabaza y foie	17
Pollo con aceitunas y limón	51
Rablé de conejo con salsa de chocolate	43
Salmonetes con acelgas, boniatos y ajos tiernos	25
Saquitos rellenos de carne picada	20

## POSTRES

Bizcochitos con higos secos y yogur a la vainilla	26
Brownie de frambuesas y nueces de macadamia	47
Canasta de mozzarella, boniato y crocante de castaña	38
Fondue de chocolate con brochetas de fruta y menta	45
Hojaldres con melocotón	33
Tartaletas de manzana	36
Tiras de naranja con chocolate blanco y pistachos	46

## BEBIDAS

Batido de kiwi, plátano y lima	21
Negroni	63

ALGUNOS DE LOS INGREDIENTES QUE APARECEN EN ESTA REVISTA PUEDEN ENCONTRARSE EN CAPRABO SOLO EN SU TEMPORADA.

Para entender las recetas

### DIFICULTAD



fácil

media

difícil

### PRECIO POR PERSONA



1 a 3 €

3 a 5 €

5 a 7 €

más de 7 €

### TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados

### RECETAS VEGETARIANAS



Platos sin carne ni pescado

consejo SALUD

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

# El comparador

Caprabo compara, tú ahorras

#1  
+  
comodidad

## Por tu ahorro.

Te informamos de cuánto te has ahorrado con cada compra.



## Por tu comodidad.

Comparamos por ti más de 2.000 productos comparables con Mercadona. Así no tendrás que preocuparte de hacer cálculos y podrás ahorrar tiempo y dinero.

## Por tu confianza.

En la web de Mi Club Caprabo encontrarás todas tus compras detalladas.



**Calidad** como siempre, **precios** como nunca

caprabo ●●●  
con  EROSKI

Toda la información en [www.miclubcaprabo.com/micomparador](http://www.miclubcaprabo.com/micomparador)

# Nuestro menú...



50



52



46



25

## Equilibrado y ligero

Fresco, frutal, con recuerdos de manzana verde, cítricos y notas tropicales. Ideal para los platos de pescado. Refrescante y ligero junto a la pasta.

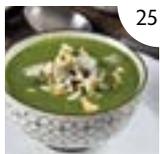
- 50 Carpaccio de bacalao con aceitunas y tomate
- 52 Tagliatelle a la puttanesca
- 25 Salmonetes con acelgas, boniatos y ajos tiernos
- 46 Tiras de naranja con chocolate blanco y pistachos



MARTIVILLÍ  
Verdejo. DO Rueda



57



25



36



51

## Intenso y profundo

Chardonnay fermentado en barrica con abundante fruta blanca madura, un vino sabroso, carnoso y vivo, perfecto junto a las aceitunas y las carnes de ave.

- 57 Zarangollo
- 25 Crema de espinacas con almendras
- 51 Pollo con aceitunas y limón
- 36 Tartaletas de manzana



GRAN VIÑA SOL  
Chardonnay fermentado en barrica. DO Penedés



62



60



20



45

## Potente

Afrutado, algo recio y con recuerdos de fruta negra y roja, un compañero interesante para el arroz con especias, la ternera e incluso la fondue.

- 62 Tempura de gambas con vinagreta de naranja
- 60 Biryani de verduras
- 20 Saquitos rellenos de carne picada
- 45 Fondue de chocolate con brochetas de fruta y menta



L'AGNET  
Tinto joven. Garnacha tinta y Mazuela. DO Ca Priorat

# caprabo <sup>ooo</sup> mi club

## Este otoño, ahorra con Caprabo y Mi Club

**Descuentos exclusivos, puntos extras para las familias numerosas... descubre todo lo que Mi Club Caprabo te ofrece.**

En otoño, con la vuelta al cole, las familias suelen tener muchos gastos extras en casa. Si este año quieres que tu presupuesto familiar no se altere y que tus compras te salgan más baratas, acuérdate de usar tu tarjeta Mi Club cada vez que vayas a Caprabo... ¡y también fuera de Caprabo! A continuación te mostramos algunas propuestas de ahorro que Caprabo ha preparado para ti.



La tarjeta Mi Club Caprabo te ayuda a ahorrar. ¡Utilízala siempre!

[www.miclubcaprabo.com](http://www.miclubcaprabo.com)

## PROMOCIONES PARA LA VUELTA AL COLE

**Con tu tarjeta Mi Club Caprabo podrás ahorrar en tu formación y en la de tus hijos.**



Se acabó el verano y es hora de ponerse las pilas con los estudios. Mejora tu currículum vitae o accede a clases particulares para tus hijos, al mejor precio con tu tarjeta Mi Club Caprabo y Educa-System.

Además, no te pierdas las mejores propuestas para hacer una mochila para los peques. El kit incluye todo el material necesario e instrucciones. Y, lo mejor de todo... te costará menos con tu tarjeta Mi Club Caprabo. Entra en [www.janetjul.com](http://www.janetjul.com), la tienda online de referencia en patchwork.

Consulta condiciones en [www.miclubcaprabo.com/promociones](http://www.miclubcaprabo.com/promociones)

## DESCUENTOS EXCLUSIVOS

Esta vuelta de vacaciones se hará más llevadera, al menos para tu bolsillo. Con la App de Caprabo, activa tus cupones de descuento cada semana y optimiza tu ahorro. Del 23/09 al 06/10/2013 no olvides activar los cupones especiales para desayunos y meriendas, que podrás canjear hasta el 20/10/2013.



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



## ESPECIAL FAMILIAS NUMEROSAS

No te pierdas las ventajas exclusivas que Mi Club Caprabo ofrece a las familias numerosas.



Para los que sois más en casa, Caprabo os da más. Con los beneficios especiales de Mi Club, las familias numerosas recuperan hasta el 8% de sus compras.

- **Seréis oro**, independientemente de vuestro consumo, triplicando los puntos de vuestras compras.
- **Acumularéis puntos extra cada mes**. Recibiréis el 5% de vuestras compras transformado en puntos si llegáis a los 200€ de compras. Recuerda que tus puntos se transforman en ahorro, a través del cheque trimestral o canjeándolos por vales en euros o regalos del catálogo.
- **Recibiréis dos canastillas** Bienvenido bebé en lugar de una.

Para beneficiarse, basta con llamar al **902 11 60 60** y facilitar el número de carné de familia numerosa.

# El comportamiento alimentario de los escolares en España

En general, se puede decir que la comida de los comedores escolares españoles es bastante aceptable y ha mejorado sustancialmente en la última década. Las escuelas y las empresas de restauración colectiva cuentan con la supervisión de nutricionistas que planifican la comida en función de las recomendaciones realizadas por las autoridades sanitarias, dando lugar así a menús equilibrados desde un punto de vista nutricional. Sin embargo, aunque el menú esté equilibrado, puede desequilibrarse "del plato a la boca": hay una serie de factores y circunstancias que acaban por influenciar la ingesta real de alimentos de los escolares. Por ejemplo, la importancia de los gustos personales. De acuerdo con el Observatorio de la Alimentación de la Universidad de Barcelona, los alimentos más recomendados nutricionalmente (verduras, legumbres y pescado) son los que ofrecen porcentajes de aceptación más bajos en la edad escolar. Pero es importante remarcar que el consumo está más relacionado con la forma como determinado alimento es cocinado y presentado que con el alimento en sí.

También vale subrayar que las características

organolépticas de los alimentos (textura, color, olor, sabor...) influyen significativamente en lo que comen y dejan de comer los escolares; sin embargo, por lo observado, esos aspectos no siempre son considerados en los comedores. Lo mismo vale para las diferencias de edad y de género de los comensales: los alumnos de Educación Primaria y Secundaria tienen necesidades nutricionales distintas y, por otro lado, niños y niñas no comen igual. Asimismo, el tiempo disponible para comer condiciona el comportamiento alimentario de los escolares: a mayor tiempo, menores son las sobras de comida y viceversa.

Finalmente, vale la pena hablar del papel de los monitores en el comedor de la escuela. Además del ambiente más o menos amigable que puedan crear a la hora de comer, también hay que destacar su "grado de tolerancia" en relación a las sobras de comida y su flexibilidad hacia las normas de comportamiento del comedor. Todos estos aspectos también condicionan, en gran medida, tanto lo que comen los niños como lo que va directamente a la basura.

Aunque el menú de los comedores escolares esté equilibrado, puede desequilibrarse cuando pasa "del plato a la boca".

Barbara Atie Guidalli

Investigadora del Observatorio de la Alimentación, Universidad de Barcelona



# Tu bizcocho más esponjoso con



## Receta



### INGREDIENTES:

- 150g azúcar
- 150g margarina Tulipán
- 3 huevos
- 120g de harina Maizena
- 1 cucharadita de levadura Potax de Maizena

### PREPARACIÓN:

1. Mezcla 100g de azúcar, la margarina y 3 yemas de huevo en un bol y bate hasta que quede una crema blanquecina.
2. Sobre esta mezcla tamiza la harina y la levadura.
3. Bate las claras con 50g de azúcar y luego añade la mezcla anterior, removiendo de arriba abajo para no perder la consistencia.
4. Engrasa un molde con margarina, enharínalo y vierte la masa.
5. Hornea durante 45 minutos a 180°C.
6. ¡Y a disfrutar!

## Consejos

Si utilizas huevos que estén a temperatura ambiente te será más fácil batirlos.



Tamiza bien la harina, ya que conseguirás un bizcocho aún más esponjoso.



Más recetas irresistibles en [www.tulipan.es](http://www.tulipan.es)

# agenda

## FIRATAST GIRONA

10-13 DE OCTUBRE

Durante cuatro días, el Palau de Fires de Girona se convertirá en el mayor comedor de la provincia gracias a Firatast. En la feria, que este año llega a su 19ª edición, **se puede degustar una amplia variedad de productos y platos elaborados, vinos, cavas, cerveza...** Los visitantes sólo tienen que comprar unos tickets de degustación e intercambiarlos en los diferentes stands por el plato o el producto que deseen probar.

## SALÓN DE LA REPOSTERÍA

6-8 DE DICIEMBRE

Diseña en Dulce, el Salón de la Repostería de Diseño de IFEMA (Madrid), es una cita abierta a todos los públicos. Los profesionales y los amantes de los dulces y la pastelería creativa, podrán **conocer las últimas novedades y tendencias en el sector, desde las materias primas más innovadoras hasta los productos y herramientas que permiten obtener los mejores resultados en cada diseño.**

## FERIA DE LA TRUFA

15 DE DICIEMBRE

La Valdorba, un valle de la zona media de Navarra en el que abundan las trufas, acoge cada año una feria para dar a conocer las excelencias de este hongo. Cocineros y figuras de la cocina internacional se darán cita el 15 de diciembre en Orisoain para mostrar **los secretos del diamante negro.** La jornada se completa con un amplio programa de actividades, como degustaciones, demostración de recogida de trufa con jabalí y perro, maridaje de vino y trufas...

## legislación

### Se prohibirán las aceiteras rellenables

El Ministerio de Agricultura modificará el Real Decreto que regula la comercialización del aceite de oliva, para **prohibir las aceiteras rellenables en bares y restaurantes.** Esta medida surge con el objetivo de defender los intereses de productores y consumidores, que verán garantizada la autenticidad del contenido de las aceiteras.



Las cooperativas agrícolas, sometidas a una normativa muy estricta de etiquetado y control de calidad, consideran que la reforma evitará que su trabajo quede anulado por las malas prácticas de ciertos establecimientos.

## curiosidades

### Masticar chicle ayuda a no picar entre horas

La mayoría de estudios realizados para valorar la relación entre mascar chicle y perder peso coinciden en que su consumo entre horas no adelgaza, pero **contribuye a reducir el hambre.** Según una investigación del Instituto de Ciencias Psicológicas de la Universidad de Leeds (Reino Unido), mascar chicle ayuda a moderar la ingesta de aperitivos. En el estudio se observó que las personas que mascaron chicle antes de comer consumieron un 10 % menos de aperitivos que las que no lo habían consumido.

## encuesta

### Aumenta el interés por una alimentación saludable



Según un estudio elaborado por SIRPAC (Sistema Integral en Red para la Prospección, Análisis y Divulgación de Productos de Consumo), los consumidores cada vez prestan más atención a la información que les proporcionan los alimentos y productos elaborados y se interesan por saber su procedencia, su trazabilidad, su aporte nutricional e, incluso, sus aspectos culturales.

La encuesta Creencias, comportamientos y tendencias del consumidor español 2020 revela que van en aumento los consumidores que valoran la calidad y la sostenibilidad medioambiental de los productos, así como los que prefieren **comprar alimentos de producción local y se preocupan por el despilfarro de comida.** Del mismo modo, muchos encuestados afirmaron que intentan buscar momentos para comer sin prisa, disfrutar de la comida o probar nuevos platos.

## LIBROS

### Recetas para un mundo mejor

224 páginas; Alianza por la Solidaridad.  
Precio: 17,95 €. [www.recetasparaunmundomejor.org](http://www.recetasparaunmundomejor.org)

Más de cuarenta grandes chefs españoles han hecho su aportación solidaria para crear este libro, que **incluye 86 recetas** preparadas con productos de comercio justo. Los beneficios de su venta irán a un proyecto de apoyo a campesinas de Senegal.



# El comparador

Caprabo compara, tú ahorras

#2  
+  
ahorro

## Por tu confianza.

En la web de Mi Club Caprabo encontrarás todas tus compras detalladas.



## Por tu ahorro.

En cada compra te decimos el dinero que has ahorrado y, si te sale más cara, te devolvemos la diferencia con un cupón de descuento.

## Por tu comodidad.

Comparamos por ti todos los productos que son comparables con Mercadona: más de 2.000!

**Calidad** como siempre, **precios** como nunca

caprabo ●●●  
con  EROSKI

Toda la información en [www.miclubcaprabo.com/micomparador](http://www.miclubcaprabo.com/micomparador)





## Endibia

Crujiente y ligeramente amarga, la endibia destaca entre el resto de hortalizas por su bonito color blanco con las puntas verdes, que se obtiene forzando el desarrollo de una raíz de achicoria en la oscuridad. Muy digestiva y poco calórica, solo tiene 20 calorías por cada 100 gramos, es rica en agua, potasio, vitaminas C, B1, B2 y provitaminas A. También contiene una buena cantidad de fibra, por lo que está indicada para dietas de adelgazamiento. Por lo que se refiere a su consumo, puede comerse tanto cruda, en ensaladas, como cocida, braseada, cocida al horno, con bechamel. Una receta clásica es la endibia al vapor, que se envuelve con una lámina de jamón de York y seguidamente se gratina.

El sabor ligeramente amargo de la endibia combina muy bien con los quesos azules, especialmente el Roquefort, las nueces y las pasas.

En su  
**mejor**  
momento

## PRODUCTOS de TEMPORADA

septiembre • octubre • noviembre

### VERDURAS

- Alcachofas
- Apio
- Berenjena
- Berro
- Boniato
- Calabaza
- Coliflor
- Espinacas
- Judía verde
- Patata

### FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Dátil
- Chirimoya
- Granada
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Manzana
- Membrillo
- Pera
- Plátano
- Pomelo
- Uva

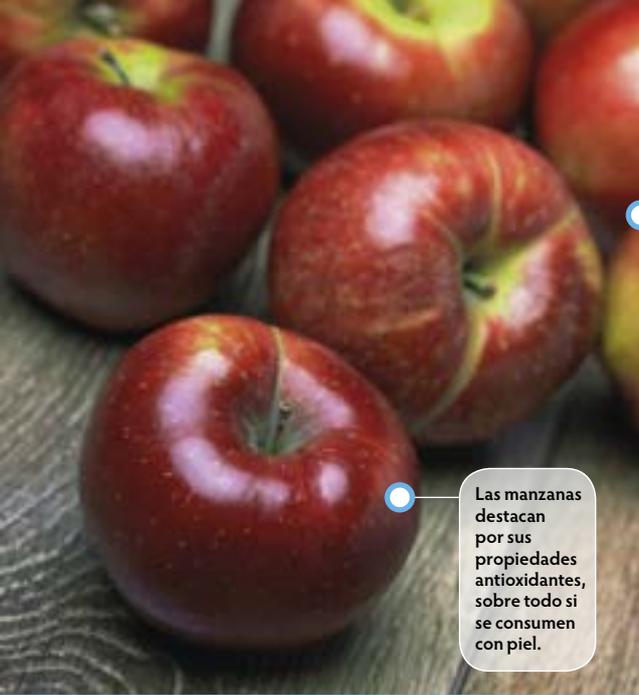
### CARNES Y PESCADOS

- Atún
- Codorniz
- Congrio
- Jurel
- Pato
- Sardina

## Nabo

Fuente importante de alimentación en Europa antes de ser desplazada por la patata, esta raíz, de carne blanca, pero de formas y tamaños muy diferentes según la variedad, se suele usar mucho en la zona del Mediterráneo para la elaboración de caldos, purés y guisos. En Galicia son muy populares los brotes del nabo, llamados grelos, que se cocinan a modo de verdura. Los nabos pequeños no necesitan pelarse, pero deben lavarse y cepillarse bien. En cambio, en los de mayor tamaño, una vez lavados, hay que eliminar la piel. Algunas variedades se consumen crudas pero generalmente se cuecen.





## Manzana

Si hay una fruta que destaca en el mercado por su gran variedad de colores y sabores esta es la manzana. Verde, roja, amarilla o bicolor, de pulpa dura o blanda, de sabor dulce o ácido, la manzana suele gustar a todo el mundo. Muy rica en agua, por lo que resulta refrescante e hidratante, tiene una excelente reputación como fruta sana y digestiva. Además posee la doble particularidad de actuar como alimento astringente o laxante según cómo sea consumida. Aunque suele comerse como fruta de mesa, también queda muy rica en recetas dulces y saladas. Algunas variedades, de textura más fresca y crujiente, se usan en la elaboración de ensaladas.

Las manzanas destacan por sus propiedades antioxidantes, sobre todo si se consumen con piel.



Usado como aderezo en las ensaladas, el vinagre de manzana resulta más suave para el estómago que el vinagre de vino, ya que contiene menos ácido acético.

Los boniatos asados, junto a las castañas, empiezan a estar presentes en nuestras calles y su característico aroma anuncia la llegada del cambio de estación. Es tiempo también de endibias, nabos, manzanas...

## Canela

Fragante, cálida y muy penetrante, la canela es una especia muy usada en la cocina ya que interviene en la elaboración de numerosos platos. En rama o en polvo, puede añadirse tanto en recetas dulces (tartas, compotas, natillas...) como saladas (verduras, arroces, carnes...). Está indicada en caso de digestiones pesadas, enfermedades respiratorias y del aparato circulatorio.



## Boniato

De forma alargada, piel anaranjada y pulpa dulce, el boniato tiene una composición muy similar a la patata, aunque con un nivel energético mayor debido, sobre todo, a su alto contenido en hidratos de carbono complejos (almidón) y azúcares. Como revela el color anaranjado de su pulpa, el boniato es rico en vitamina A, en forma de betacaroteno, casi tanto como la zanahoria, aunque también destaca su contenido en vitamina C, E y ácido fólico. En la cocina suele recibir el mismo tratamiento que la patata y, por tanto, se puede preparar hervido, frito, asado, en puré... Siempre se consume cocinado, ya que crudo resulta indigesto.



El boniato debe guardarse en un lugar fresco, seco, oscuro y bien oreado. Hay que evitar las temperaturas demasiado altas ya que puede germinar o fermentar.

mi sabor

# María Molins

El 2013 ha sido para María un año perfecto tanto desde el punto de vista profesional como personal. En estas páginas nos lo explica. **Texto** Rosa Mestres **Fotografía** NouPhoto/Tiago Reis



**Estoy intentando vivir la maternidad con intensidad. Soy una madre muy feliz.**

Ganadora este año del premio Gaudí a la mejor protagonista femenina por su interpretación del personaje de Dora, en la película *El Bosque*, de Óscar Aibar, María está en un momento muy dulce de su vida, tanto profesional como personal. Y es que, además de estrenar la película *Hijo de Caín* y la serie *Olor de colònia*, el 2013 le ha traído uno de sus mejores papeles: ser madre.

**Durante el 2013 has ganado el premio Gaudí, has tenido una hija, has estrenado dos películas y una serie de televisión...**

**¿Cómo llevas tantas emociones juntas?**

Todas estas emociones las llevo con mucha alegría e ilusión, pero con la serenidad de la maternidad, que es la manera con la que tocas con los pies en el suelo. Por lo que se refiere al premio Gaudí, fue impresionante. Cuando dijeron mi nombre me puse a llorar de alegría... Después de tantos meses de trabajo y de compartir tantas cosas con tanta gente lo único que tenía en mi cabeza era acordarme de todo el mundo. Fue una emoción muy grande y, luego, una inyección de confianza para seguir trabajando.

**Y, ahora, ¿cómo afrontas esta segunda parte del año?** En octubre estrenamos una mini serie de TV3 de dos capítulos que se titula *Olor de colònia*, de la escritora Sílvia Alcàntara. También tengo otros proyectos pendientes, pero de momento no te puedo avanzar mucho más. Ya sabes, los actores, por superstición, solemos explicar poca cosa.

**¿Cómo es María Molins como madre?**

Creo que soy una madre entregada al oficio de la maternidad. Estoy intentando vivir con intensidad este momento. Me gusta estar con ella, darle el pecho, irla conociendo... Soy una madre muy feliz. ¡Yo no sabía que se podía querer de esta manera!

**¿Y como actriz?** Antes de estudiar interpretación, hice cinco años de danza y creo que me han influido mucho a la hora de afrontar el trabajo de actriz. La danza >>>



COCINA: DANI MUNTANER; FOTOGRAFÍA: ©NOUPHOTO

## Canelones de setas, calabaza y foie



media 3 a 5 € 60'

### INGREDIENTES PARA 4

- 2 dientes de ajo
- 400 g de calabaza limpia envasada al vacío
- 3 cdas de aceite de oliva
- 400 g de mezcla de setas congeladas
- 150 g de foie fresco
- 2 ramitas de perejil
- 12 láminas de pasta para canelones
- 150 g de queso rallado

### Para la bechamel:

- 25 g de mantequilla
- 30 g de harina
- 500 ml de leche
- Nuez moscada
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Pelar los dientes de ajo y picarlos bien finos.
2. Calentar una sartén con

dos cucharadas de aceite, añadir el ajo y dorarlo. Luego, añadir las setas congeladas y la calabaza en daditos y cocer durante unos 15 minutos o hasta que se haya reabsorbido el líquido que sueltan las setas y la calabaza se haya deshecho.

3. Cortar el foie en rodajas y marcarlo en una sartén, con el aceite restante, durante medio minuto por cada lado. Retirar, cortar en daditos y añadir con la mezcla de setas y calabaza. Salpimentar y añadir el perejil picado.

4. Para preparar la bechamel, calentar la mantequilla en la misma sartén donde se ha marcado el foie, añadir la harina e ir removiendo a fuego suave durante medio minuto. Luego, verter la

leche caliente en hilo y seguir removiendo con unas varillas para evitar que se formen grumos. Agregar una pizca de sal y nuez moscada y cocer a fuego mínimo durante 10 minutos sin dejar de remover.

5. Hervir las láminas de pasta para canelones durante 8 minutos en abundante agua salada. Escurrir y reservar sobre un trapo limpio.

6. Repartir el relleno sobre las láminas de pasta y enrollar los canelones.

7. Extender la mitad de la bechamel en una bandeja de horno, colocar los canelones y verter el resto de bechamel por encima. Espolvorear con el queso rallado, calentar a 180 °C y gratinar en el horno durante 15 minutos. Servir.

“**Cuando haces cine no puedes estar acartonado, tienes que estar muy libre.**”

» es una carrera muy metódica, con mucha fuerza de voluntad, en la que necesitas muchas horas de trabajo... y yo aplico esta filosofía de vida a la interpretación. De todas maneras, con el tiempo me he dado cuenta que, para enamorar al público y que todo salga bien, hay que dejar un gran espacio a la improvisación, a la espontaneidad... Que aparezca la magia y que los actores se compenetren al cien por cien.

**En *Hijo de Caín* has compartido cartel con José Coronado, Julio Manrique....**

**¿Apareció esa compenetración?** Fue un rodaje muy intenso y mi relación con José Coronado y Julio Manrique fue estupenda. Como ya te he dicho antes, la espontaneidad es básica en el cine. Cuando haces cine no puedes estar acartonado, tienes que estar muy libre. Y tanto José como Julio no tienen miedo de tirarse a la piscina.

**¿Cómo preparas los personajes para hacerlos creíbles?**

Cada personaje es un mundo y, por mi espíritu metódico, me gusta buscar información justo antes de empezar el rodaje. Cuando en *Hijo de Caín* preparaba a Coral, una madre con un hijo adolescente problemático, encontré muchas historias por internet que me fueron muy bien. Encontré casos verídicos de madres con hijos conflictivos o que habían estado en la cárcel... Observando a estas madres logré hacer mías sus miradas de cansancio, de impotencia... En la película *El Bosque*, la preparación de Dora, mi personaje, fue muy distinta. Me tuve que poner en la piel de una mujer que empieza siendo muy sumisa y que, poco a poco, recupera su autoestima. Se va haciendo fuerte, valiente...

**Hablas con mucha pasión de tus personajes, ¿hay alguno por el que sientas más cariño?**

De cada personaje tengo un muy buen recuerdo y no podría decidirme por uno en concreto. Piensa que



aprendes mucho de cada uno. Mientras estás trabajando, los vives, los sufres, los disfrutas y, al final, los quieres muchísimo. Luego, cuando se acaba el rodaje y los dejas, te queda una melancolía extraña, como si hubieses dejado a un amigo.

**¿Qué recuerdos tienes de Isabeleta, el personaje que interpretaste durante 8 años en la serie de TV3 *El Cor de la Ciutat* (El corazón de la ciudad)?**

Ja, ja, ja... Con Isabeleta me refi muchísimo. Isabeleta era un personaje muy contradictorio. Por un lado, era muy religiosa y luego, por otro, se iba con todo el mundo... La verdad es que la disfruté mucho. Piensa que después de tanto tiempo, todavía hay gente que me para por la calle para hablarme de ella.

**Has trabajado en el teatro, en la televisión y, ahora, en el cine. ¿Con qué disciplina te sientes más cómoda?**

En el teatro aprendí todas las técnicas de interpretación. Es mi casa, mi primera casa... En la televisión, sobre todo durante los 8 años de *El Cor de la Ciutat*, descubrí cómo debía moverme delante de las cámaras,

cómo contener los personajes para no llegar a la sobreactuación teatral... En el cine... ¿qué te voy a decir del cine? En estos momentos lo estoy disfrutando mucho. Me gustan los primeros planos, la fuerza que se puede dar a la mirada... Para mí los tres medios son igual de gratificantes, siempre y cuando me guste la historia que interpreto. Es fundamental que me enamore el personaje y me enamore de toda la trama.

**Y fuera de tu profesión, ¿qué te enamora?**

Me gusta mucho estar con mis amigos, con mi familia, con mi hija... Disfrutar de una buena comida y de una larga sobremesa con una buena charla...

**¿Te gusta más cocinar o comer?**

Me gusta mucho comer y, además, como de todo. Hay un plato que me gusta mucho y que os recomiendo: los canelones caseros. Se pueden hacer de carne, de pescado, de verduras... Los de setas, calabaza y foie son unos de mis favoritos. Además son muy completos ya que contienen proteínas, hidratos de carbono, lácteos... Probadlos, seguro que os encantarán.

# El comparador

Caprabo compara, tú ahorras

#3  
+  
confianza

## Por tu ahorro.

Te informamos de cuánto te has ahorrado con cada compra.



## Por tu confianza.

En la web de Mi Club Caprabo encontrarás todas tus compras detalladas. Podrás ver con claridad todos los productos comparables que has comprado y la diferencia entre Caprabo y Mercadona.

## Por tu comodidad.

Comparamos por ti todos los productos que son comparables con Mercadona: más de 2.000!

## Premiamos tu confianza

Entra en tu cuenta de **El Comparador online** hasta el 15/11/13 y te podrás llevar uno de los seis premios de **"TU COMPRA DE UN AÑO GRATIS"** valorada en **3.000 €**.



Para acceder a tu cuenta privada, tienes que registrarte con tu tarjeta Mi Club Caprabo. Si todavía no la tienes, solicítala en caja. Es gratis.

**Calidad** como siempre, **precios** como nunca

caprabo ●●●  
con  EROSKI

Toda la información en [www.miclubcaprabo.com/micomparador](http://www.miclubcaprabo.com/micomparador)

cocinar con niños

# Adivina, adivinanza...

... ¿qué se esconde dentro de cada uno de estos platos? Sorprende a los pequeños gourmets de la casa con estas originales ideas que ocultan un relleno pensado especialmente para ellos. ¿Qué secreto habrá en su interior?

**Cocina** Ismael Grañó  
**Fotografía** NouPhoto  
**Estilismo** Rosa Bramona



## Saquitos rellenos de carne picada



medio 1 a 3 € 1 h+30'

### INGREDIENTES PARA 4

- 400 g de cebolla
- 100 g de pimiento verde italiano
- 100 g de zanahoria
- 1 diente de ajo
- 125 g de tomate triturado
- 400 g de carne picada de ternera

- 200 g de queso emmental rallado
- 100 g de espinacas frescas
- 1 paquete de pasta brick
- 1 manojo de cebollino
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Lavar las verduras, pelarlas y picarlas finamente. Calentar un poco de aceite en un cazo, añadir la cebolla picada y rehogarla. Después, incorporar el pimiento, la zanahoria y el diente de ajo. Dejar cocer el conjunto durante unos

15 minutos. A continuación, agregar el tomate triturado y seguir rehogando hasta que este se haya reducido y forme parte del sofrito.

**2.** Incorporar la carne picada e ir removiéndola hasta que esté cocinada. Salpimentar.

**3.** Retirar del fuego, añadir el queso rallado y remover bien para que quede bien integrado. Luego, añadir las espinacas y seguir removiéndolo para que coja un poco de temperatura. Finalmente, dejar en un colador para escurrir el exceso de grasa.

**4.** Precalentar el horno a 180°C. Sacar una de las obleas de la pasta brick, poner una parte de la mezcla anterior en el centro y unir los extremos para que quede en forma de saquito. Luego, hacer un pequeño hatillo con ayuda del cebollino (para que la hoja de cebollino quede más blandita, calentar 5 segundos de microondas).

**5.** Disponer los saquitos en la bandeja de horno y dorarlos durante unos minutos. Servir calientes.



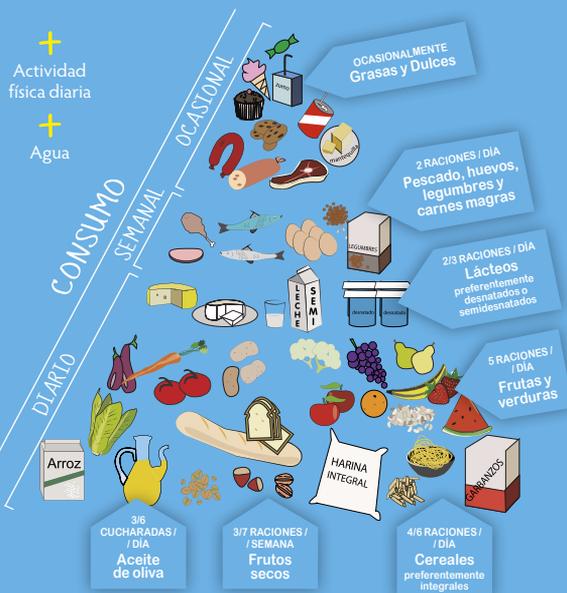
Elige bueno, elige sano



Caprabo por una alimentación saludable

Proyecto educativo CAPRABO por una alimentación saludable

## LA PIRÁMIDE DE LA BUENA ALIMENTACIÓN



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

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

## OPCIÓN SANA ▶ Dosis de energía

Con la llegada del otoño, los niños necesitan un aporte extra de energía. Si quieres que empiecen con buen pie el curso escolar, prepáralos este batido. Pela dos kiwis y dos plátanos, trocéalos y tritúralos con el zumo de dos limas y agua mineral natural (según la textura deseada). ¡Está exquisito!



## VALOR NUTRICIONAL DE LAS CARNES

Gracias a su alto contenido en proteínas de buena calidad y a su interesante aporte de vitaminas, principalmente del grupo B, y de minerales, entre los que destaca el hierro, las carnes están especialmente indicadas en la alimentación de los pequeños de la casa. Hay que tener en cuenta, de todas maneras, que no todas las carnes son igual de beneficiosas para la salud ni deben comerse con la misma frecuencia (ver consumo recomendado en la Pirámide de la Buena Alimentación).





## Puré de patatas con carne y verduritas



fácil 1 a 3 € 1 h+30'

### INGREDIENTES PARA 4

- 4 patatas grandes
- 50 g de zanahoria
- 100 g de cebolla
- 200 g de tomate frito
- 300 g de carne picada de pollo
- 30 g de queso rallado
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Limpiar las patatas bajo el chorro del agua del grifo y ponerlas a cocer con piel en una olla, totalmente cubiertas con agua. Pasados 25 minutos, comprobar que están cocidas (pinchándolas con la punta de un cuchillo) y retirarlas del fuego. Pelarlas y chafarlas con un tenedor o pasarlas por un pasapurés. Salpimentar y reservar.

**2.** Lavar la zanahoria, rasparla y picarla. Pelar la cebolla y picarla

también. Disponer la zanahoria y la cebolla en una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva y rehogar ambos ingredientes hasta que la cebolla quede tierna. Agregar el tomate triturado, remover y sofreír el conjunto durante unos 20 minutos.

**3.** Disponer la carne picada de pollo al sofrito. Remover hasta que la carne quede suelta y cocida. Reservar.

**4.** Introducir el puré de patatas reservado en una manga pastelera.

**5.** Rellenar cuatro tacitas o cuencos con la mezcla de carne y verduritas. Tapar con el puré de patatas y espolvorear con un poco de queso rallado. Gratinar unos minutos en el horno y servir.

### Con antelación

El puré de patatas y el relleno de carne de pollo se pueden tener preparados antes. Luego, en el momento de servir, se pueden rellenar los vasitos, agregar el queso rallado y gratinar unos minutos en el horno.





Deja que los más pequeños de la casa te ayuden haciendo de pinches de cocina. Seguro que, además de aprender, pasaréis un rato divertidísimo.



## Mini calzone de pavo



media 1 a 3 € 50'+  
reposo

### INGREDIENTES PARA 4

#### Para la masa

- 500 g de harina
- 125 ml de agua
- 12 g de levadura fresca
- 25 ml de aceite de oliva
- 12 g de sal

#### Para el relleno

- 150 g de cebolla
- 150 g de pimiento rojo
- 300 g de pechuga de pavo
- 75 g de champiñones
- Sal y pimienta negra
- 200 g de salsa de tomate
- 250 g de mozzarella rallada

### ELABORACIÓN

**1.** Disponer la harina en un cuenco, reservando un poco para poder amasar más tarde. Hacer un agujero en el centro de la masa y añadir

el agua tibia con la levadura fresca disuelta. Con ayuda de una cuchara de madera, mover la preparación, desde el centro hacia fuera, con el fin de hacer que la mezcla sea lo más homogénea posible. Seguidamente, agregar el aceite y la sal y seguir amasando.

**2.** Espolvorear la harina reservada sobre una superficie lisa y extender la masa de pizza. A continuación, amasarla, estirla y enrollarla sobre sí misma para amasarla de nuevo y que quede más lisa. Seguidamente enharinar el bol y poner la masa dentro en forma de bola. Tapar con un trapo y dejar que fermente durante 1 hora a temperatura ambiente.

**3.** Lavar las verduras bajo el agua, secarlas y picarlas. En primer lugar, rehogar la cebolla en un poco de aceite. Luego, agregar el pimiento rojo y la pechuga de pavo troceada, salpimentar y

dejar cocer el conjunto por espacio de 10 minutos a fuego suave. Mientras, lavar los champiñones y laminarlos. Transcurrido el tiempo indicado, añadirlos al sofrito, rehogar durante 5 minutos y retirar del fuego. Disponer en un colador para que se escurra el exceso de grasa.

**4.** Retirar la masa del bol y dividirla en cuatro porciones iguales en forma de bola. Estirar la masa en forma de oblea y untar la mitad de su superficie con el tomate, procurando dejar los bordes sin pintar. Agregar la mozzarella rallada y repartir  $\frac{1}{4}$  parte del sofrito. Cerrar en forma de media luna y doblar los bordes con cuidado para que no se escape el contenido del sofrito.

**5.** Precalentar el horno a 200 °C. Disponer un papel vegetal en la bandeja de horno, poner la masa encima y cocinar por espacio de 20 minutos o hasta que el mini calzone esté cocido. Servir.

379 kcal

sano y ligero

# Huesos más fuertes

Además de la leche y sus derivados, hay otros alimentos, como las espinacas, los salmonetes o las almendras, que también te ayudarán a cuidar tus huesos. En este menú te los descubrimos.

**Cocina** Dani Muntaner  
**Fotografía** NouPhoto  
**Estilismo** Rosa Bramona  
**Asesores nutricionales** Menja Sa

consejo  
**SALUD**

Pescado semigraso, el salmonete aporta al organismo proteínas de alto valor biológico.

# Salmonetes con acelgas, boniatos y ajos tiernos



fácil

3 a 5 €

40'

## INGREDIENTES PARA 4

- 700 g de salmonetes
- 200 g de boniato
- 250 g de acelgas en bolsa, limpias y cortadas
- 4 ajos tiernos
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 15 g de piñones
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

1. Limpiar los salmonetes y separar los filetes de las espinas con un cuchillo afilado.
2. Pelar el boniato y trocearlo. Hervir el boniato y las acelgas durante 15 minutos en agua salada y escurrirlos. Limpiar los ajos tiernos y cortarlos en rodajas.
3. Calentar una sartén con una cucharada de aceite de oliva, añadir el boniato y las acelgas y sofreír la preparación, chafando con un tenedor para que quede como un puré rústico. Salpimentar. Formar 12 quenelles con dos cucharas.
4. Calentar una sartén pequeña con dos cucharadas de aceite, sofreír los ajos tiernos y los piñones durante 1 minuto, retirar del fuego y añadir el vinagre y el pimentón.
5. Cocinar los salmonetes en una sartén con el aceite restante durante 1 minuto por cada lado. Sazonar.
6. Servir los filetes de salmonete y las quenelles de boniato y acelga con el escabeche por encima.



212 kcal

## Crema de espinacas con almendras



fácil

1 a 3 €

30'

## INGREDIENTES PARA 4

- 1 patata
- 1 puerro
- 500 g de espinacas frescas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1,2 litros de agua mineral
- 20 g de almendra laminada
- 60 g de queso cabrales
- Sal

- con sal, hervir durante 15 minutos y triturar bien fino.
3. Tostar las almendras laminadas en una sartén antiadherente. Desmenuzar el queso cabrales.
  4. Servir la crema caliente en cuatro boles con el queso y las almendras.

## PREPARACIÓN

1. Pelar la patata y cortarla en trocitos. Limpiar el puerro y cortarlo en rodajas.
2. Calentar una olla con el aceite de oliva y sofreír la patata y el puerro durante 2 minutos. Añadir las espinacas limpias y el agua

## Sabías que...

La leche de almendras tiene un alto contenido en calcio por eso se usa como sustituto de la leche de vaca cuando esta no se tolera.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 211,8 Kcal  
 Proteínas 8,2 g  
 Hidratos de carbono 5,1 g; de los cuales, simples 1,5 g  
 Grasas 17,6 g; de las cuales, saturadas 4,08 g  
 Fibra 4,8 g

VALOR NUTRICIONAL

Energía 379,1 Kcal  
 Proteínas 38 g  
 Hidratos de carbono 13,3 g; de los cuales, simples 5,75 g  
 Grasas 19,3 g; de las cuales, saturadas 3,9 g  
 Fibra 2,4 g

186 Kcal



## Bizcochitos con higos secos y yogur a la vainilla



media



1 a 3 €



35'

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 huevo
- 1 pizca de sal
- 30 g de azúcar
- 25 g de harina de fuerza
- 2 g de levadura en polvo
- 1 vaina de vainilla
- 1 yogur desnatado edulcorado
- 25 g de higos secos

### ELABORACIÓN

**1.** Separar la yema de la clara. Montar la clara con una pizca de sal hasta que esté bien firme. Batir la yema con el azúcar hasta que

blanquee y esté bien espumosa.

**2.** Tamizar la harina con la levadura y mezclar con la yema. Añadir la clara cuidadosamente con movimientos envolventes.

**3.** Forrar una bandeja metálica con papel de hornear. Verter la masa formando ocho círculos y hornear a 200 °C durante 14 minutos. Dejar enfriar los bizcochitos sobre una rejilla.

**4.** Abrir la vaina de vainilla longitudinalmente con un cuchillo, raspar el interior para extraer la pulpa y mezclar con el yogur.

### NUTRICIÓN

## CUIDA TUS HUESOS

Aunque la genética de cada persona influye de forma decisiva en la calidad de sus huesos, lo cierto es que seguir unos hábitos de vida saludables y llevar una alimentación equilibrada, en la que se incorporen alimentos ricos en calcio, puede ayudar a mantener los huesos fuertes durante más tiempo.

### 1 COMER DE FORMA SALUDABLE

Aumentar el consumo de leche, yogures, vegetales de hoja verde, pescados pequeños que se puedan comer con espina, frutos secos y legumbres, y disminuir la sal en las comidas.

### 2 TOMAR EL SOL

Es importante tomar el sol durante 10-15 minutos al día (evitando las horas puntas). Así se obtiene la vitamina D que el cuerpo necesita para tener una buena salud ósea.

### 3 SEGUIR UNA VIDA SANA

Practicar ejercicio moderado de forma regular, y reducir o eliminar el consumo de tabaco y de alcohol.

Cortar los higos secos en rodajitas.

**5.** Servir dos bizcochitos por comensal como si fueran bocadillos rellenos con los higos y el yogur.

#### VALOR NUTRICIONAL

Energía 185,7 Kcal

Proteínas 6,2 g

Hidratos de carbono 33,2 g; de los cuales, simples 24,25 g

Grasas 3 g; de las cuales, saturadas 0,82 g

Fibra 3,8 g

# Maheso®



[www.maheso.com](http://www.maheso.com)

[www.facebook.com/maheso](http://www.facebook.com/maheso)

@Maheso\_news

Producto ultracongelado

sano y de tupper

# Listo para comer

Aunque la mañana haya sido dura e interminable, ¡no sufras! Este pastel de pescado seguro que te levantará el ánimo.

**Cocina** Dani Muntaner  
**Fotografía** NouPhoto  
**Estilismo** Rosa Bramona  
**Asesores nutricionales** Menja Sa

VALOR NUTRICIONAL

**Energía** 394 Kcal

**Proteínas** 43,6 g

**Hidratos de carbono**  
 13,5 g; de los cuales,  
**simples** 11,2 g

**Grasas** 18,3 g; de las  
 cuales, **saturadas** 6,25 g

**Fibra** 3,25 g

## Pastel de pescado, guisantes y huevos de codorniz



fácil 1 a 3 € 1 h + 10'

### INGREDIENTES PARA 4

- ½ cebolla
- 1 puerro
- 1 hoja de laurel
- 600 g de merluza en filetes (pueden ser congelados)
- 12 huevos de codorniz
- 100 g de guisantes congelados
- 4 huevos
- 150 g de tomate frito
- 250 g de leche evaporada
- Brotes de lechugas
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Calentar una olla con agua, la media cebolla, el puerro, laurel y sal. Hervir durante

10 minutos, añadir la merluza y dejar cocer otros

10 minutos. Retirar el pescado de la olla, dejarlo templar y desmenuzarlo, asegurando que no quede nada de piel ni espinas. Reservar el caldo.

**2.** Hervir los huevos de codorniz durante 5 minutos, enfriarlos bajo el agua del grifo, pellarlos y cortarlos por la mitad. Hervir los guisantes durante 5 minutos en el caldo de hervir el pescado, escurrirlos y reservarlos.

**3.** Batir los huevos con el tomate frito y la leche evaporada, salpimentar. Añadir el pescado desmenuzado, los huevos de codorniz y los guisantes.

**4.** Rellenar cuatro botes de cristal de la medida de una ración y cocer al baño María en el horno precalentado a 180 °C durante 35 minutos. Luego, retirar del horno y dejar enfriar.

**5.** Acompañar el pastel de pescado con los brotes de lechugas aliñados con un poco de aceite, sal y pimienta.

394 kcal



PRUÉBALO EN  
LA PAELLA!

## DESCUBRE POR QUÉ MUTTI ES LA MARCA DE TOMATE NUMERO 1 EN ITALIA, PRUÉBALO!

### “TAGLIATELLE” CON RAGÙ A LA BOLOÑESA

#### INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

#### PARA LA SALSA A LA BOLOÑESA:

- 200 GR DE POLPA MUTTI
- 50 GR DE CONCENTRADO DE TOMATE MUTTI
- 250 GR DE CARNE PICADA DE TERNERA
- 250 GR DE CARNE PICADA DE CERDO
- 100 GR DE BACON FRESCO (CORTADO EN DADOS PEQUEÑOS) O SALCHICHAS DE CERDO
- 150 GR DE APIO, ZANAHORIA Y CEBOLLA
- 1 VASO DE LECHE
- 1 VASO DE VINO BLANCO
- 50 GR DE MANTEQUILLA
- 50 ML DE ACEITE EXTRA VIRGEN

#### PARA LOS “TAGLIATELLE”:

- 500 GR DE HARINA DE REPOSTERÍA
- 5 HUEVOS FRESCOS

RECETA: EN UNA CAZUELA, DORAR LAS VERDURAS CON ACEITE Y MANTEQUILLA DURANTE 5 MINUTOS. AÑADIR LA CARNE DE TERNERA, LA CARNE DE CERDO, Y EL BACON O SALCHICHAS. REMOJAR CON VINO BLANCO . AL MISMO TIEMPO, MEZCLAR EL CONCENTRADO DE TOMATE CON AGUA CALIENTE, MEZCLARLO CON LAS CARNES Y COCINAR DURANTE 1 HORA. AÑADIRLE LA POLPA DE TOMATE Y COCINAR DURANTE 30 MINUTOS MÁS. PONER SAL, LECHE Y DESPUÉS DE 15 MINUTOS APAGAR EL FUEGO. AMASAR LA HARINA DE REPOSTERÍA CON HUEVOS, Y DEJAR LA MASA EN UN LUGAR FRESCO DURANTE 1 HORA. APLANAR LA MASA CON UN RODILLO O MÁQUINA DE PASTA PARA OBTENER HOJAS DE REPOSTERÍA MUY FINAS (30 CM. DE LARGO Y 20 CM. DE ANCHO), Y DEJARLOS SECAR DURANTE 30 MINUTOS. ENROLLAR LAS HOJAS OBTENIDAS Y CORTAR CON UN CUCHILLO PARA OBTENER LOS TAGLIATELLE. HERVIR LOS TAGLIATELLE DURANTE 5 MINUTOS EN AGUA HIRVIENDO CON SAL, ESCURRIRLOS, SALTEARLOS CON LA SALSA BOLOÑESA Y SERVIR.

*F. Mutti*



la hora de la merienda

# Un bocado exquisito

Este sándwich, tierno y delicioso, será la merienda estrella del otoño. ¡Te lo pedirán a todas horas!

## Sándwich de jamón de York y champiñones



fácil



1 a 3 €



10'

### INGREDIENTES PARA 4

- 150 g de cebolla dulce
- 300 g de champiñones
- 8 rebanadas de pan de molde
- 50 g de mantequilla
- 200 g de queso brie
- 4 lonchas de jamón de York
- 100 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Cortar la cebolla en juliana y cocerla lentamente en aceite de oliva. Una vez esté bien pochada, incorporar los champiñones bien limpios y laminados muy finos. Subir el fuego para saltear todos los ingredientes y salpimentar. Retirar los champiñones y la cebolla de la sartén con una espumadera para retirar el exceso de aceite y reservar.

**2.** Untar el pan de molde con la mantequilla y dorarlo en una sartén antiadherente. Retirar y reservar. Cortar el queso brie

en lonchas de 1 cm de grosor y pasarlo ligeramente por la sartén para que coja un poco de calor y se funda.

**3.** En una rebanada de pan de molde, colocar el jamón de York, el queso fundido y encima los champiñones. Tapar con otra rebanada de pan y colocar en la sartén un par de minutos para que se caliente el conjunto. Esta merienda también se puede hacer en una sandwichera.



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](http://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.



Con nuestras marcas propias...

# Alta calidad al mejor precio

## Risotto de judía verde y calabaza



fácil 1 a 3 € 40'

### ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla y el ajo y picarlos. Cortar en rodajas las judías. Cortar en daditos la calabaza. Cortar el queso muy pequeño. Calentar el caldo.
2. Calentar el aceite y la mitad de la mantequilla en un cazo, añadir la cebolla y sofreír durante 5 minutos, agregar el ajo y sofreír 5 minutos más. Luego, incorporar la judía y la calabaza y sofreír 5 minutos. Agregar el arroz y sofreír 2 minutos sin dejar de remover. Salpimentar y verter el vino blanco y un vaso de caldo caliente. Cocer durante 15 minutos añadiendo cacitos de caldo caliente a medida que se vaya absorbiendo. Ir removiendo a menudo.
3. Añadir la mantequilla restante, el queso y el resto del caldo y cocer durante 2 minutos, removiendo enérgicamente para que quede bien cremoso. Servir.



100 g  
de judía verde  
congelada  
Eroski basic

80 g  
de queso havarti  
Eroski basic

320 g  
de arroz  
Eroski basic

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 cebolla • 1 diente de ajo • 100 g de judía verde congelada Eroski basic
- 100 g de calabaza limpia • 80 g de queso havarti Eroski basic • 1 l de caldo de verduras
- 40 g de mantequilla Eroski basic • 320 g de arroz Eroski basic • 100 ml de vino blanco Eroski basic
- 2 cucharadas de aceite de oliva • Sal y pimienta

En las tiendas  
Caprabo  
encontrarás:



Arroz redondo  
extra (peso  
neto: 1 kg).  
De Eroski basic.



Judías verdes  
planas  
congeladas  
(peso neto: 1 kg).  
De Eroski basic.



Queso havarti.  
Envase con  
12/14 lonchas.  
De Eroski basic.

Si quieres ahorrar en la cesta de la compra sin renunciar a la calidad, Caprabo te lo pone muy fácil con **Eroski basic**. ¡La gama de productos es tan amplia que cubrirá todas tus necesidades!

## SORPRESAS DE LIMÓN

Con la pulpa de limón que no utilizas en esta receta puedes hacer unas fantásticas golosinas. Corta la pulpa en daditos y rebózala con azúcar glas. El contraste entre el sabor dulce y amargo seguro que te sorprenderá.



## Hojaldres con melocotón



fácil

1 a 3 €

20'

### ELABORACIÓN

1. Cortar cuatro rectángulos de masa de hojaldre de 2 por 14 cm., pintar con yema de huevo y hornear a 180 °C durante 15 minutos. Dejar enfriar.
2. Lavar la menta bajo el chorro del agua del grifo, secarla y picarla. Rallar una cucharadita de piel de limón, que previamente habremos limpiado a fondo y secado bien. Mezclar el yogur con la miel, la menta picada y la ralladura de limón. Pelar los pistachos y picarlos.
3. Cortar cada mitad de melocotón en almíbar en cuatro gajos y colocar sobre las tiras de hojaldre, salsear con el yogur, espolvorear con el pistacho y decorar con hojas de menta.

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 lámina de masa de hojaldre • 1 yema de huevo • 2 ramitas de menta fresca • 1 limón
- 2 yogures naturales Eroski basic • 4 cucharadas de miel Eroski basic
- 2 cucharadas de pistachos • 1 lata de melocotón en almíbar Eroski basic

PUEDO QUE ALGUNOS PRODUCTOS EROSKI BASIC NO ESTÉN DISPONIBLES EN TODAS LAS TIENDAS.



Miel mil flores.  
Frasco de 1 kg.  
De **Eroski basic**.



Melocotón en almíbar  
en mitades. Envase  
con 3-4 raciones  
(peso neto 840 g).  
De **Eroski basic**.



Yogur natural. Pack  
de 4 envases de 125 g.  
De **Eroski basic**.



cocina rápida

# Mejillones en conserva

## Escabeche aromático de mejillones con verduras



fácil

1 a 3 €

15'

### ELABORACIÓN

**1.** Pelar el ajo y cortarlo en láminas. Pelar la zanahoria, la cebolleta, el puerro y la chirivía y cortarlas en juliana.

**2.** Calentar una sartén con el aceite de oliva, añadir el ajo y, cuando empiece a dorarse, agregar todas las verduras en juliana, el jengibre, las pimientas, la piel de naranja, la hoja de laurel, el vinagre de Jerez y el jugo de los mejillones en escabeche. Cocer 2 minutos, incorporar los mejillones y cocer 1 minuto más. Escurrir y retirar el jengibre.

**3.** Disponer en un plato y servir con un poco de cebollino picado por encima.



### INGREDIENTES PARA 4

- 1 diente de ajo • 1 zanahoria • 1 cebolleta tierna • 1 puerro • 1 chirivía
- 1 rodajita de jengibre • 1 cucharada de pimientas 5 bayas • 1 trozo de piel de naranja
- 1 hoja de laurel • 5 cucharadas de aceite de oliva • 2 cucharadas de vinagre de Jerez
- 2 latas de mejillones en escabeche Eroski • Unas ramitas de cebollino

Además  
Caprabo  
te ofrece:



Mejillones en escabeche de las Rías Gallegas. Envase con 14/19 piezas. De Calyo.



Mejillones en escabeche de las Rías Gallegas. De BayMar Gourmet.



Mejillones al natural. Envase con 14/18 piezas. De Eroski.

Consumidos habitualmente en el aperitivo, los mejillones en conserva **Eroski** también pueden ser un recurso interesante a la hora de preparar deliciosas recetas.

**CALIDAD  
Y PRECIO**

Mejillones de las Rías Gallegas en escabeche. Envase con 10/12 piezas. De **Eroski**.



200 ml  
de nata para  
cocinar

4  
volovanes

2  
latas de mejillones  
al natural  
Eroski

#### INGREDIENTES PARA 4

- 1 cebolla • 1 diente de ajo • 1 ramita de apio • 1 ramita de perejil
- 200 ml de nata para cocinar • 2 latas de mejillones al natural Eroski
- 2 cucharadas de aceite de oliva • 4 volovanes • Sal y pimienta

## Volovanes de mejillones a la crema



fácil

1 a 3 €

20'

#### ELABORACIÓN

**1.** Pelar la cebolla y el ajo y picarlos. Lavar el apio, secarlo y cortarlo en daditos. Lavar el perejil, secarlo y picarlo finamente.

**2.** Calentar una sartén antiadherente con aceite de oliva, sofreír el ajo, la cebolla y el apio durante 5 minutos, verter la nata y dejar reducir durante unos 5 minutos.

A continuación, agregar los mejillones bien escurridos y cocer durante 1 minuto. Incorporar el perejil, salpimentar y remover suavemente para que se integren todos los ingredientes. Reservar.

**3.** Calentar los volovanes en el horno a 160 °C durante 5 minutos, rellenar con los mejillones a la crema y servir.

PUEDA QUE ALGUNOS PRODUCTOS NO ESTÉN DISPONIBLES EN TODAS LAS TIENDAS.



Mejillones en escabeche de las Rías Gallegas. Envase con 8/12 piezas. De **Pay Pay**.



Mejillones en escabeche de las Rías Gallegas. Envase con tres latitas de 85 ml. De **Isabel**.



Mejillones fritos en aceite de oliva. En escabeche. Envase con 8/10 piezas. De **Cuca**.

ideas dulces

# Pequeños pecados

Si te gustan los dulces, atrévete con estas crujientes tartaletas y su irresistible corazón de manzana. ¡Será imposible comer solo una!

**Cocina** Dani Muntaner **Fotografía** NouPhoto  
**Estilismo** Rosa Bramona

## Tartaletas de manzana



fácil



1 a 3 €



45'

### PARA 4 UNIDADES

- 1,5 kg de manzana Golden
- ½ limón
- 40 g de mantequilla
- 60 g de azúcar
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharadita de canela
- 1 paquete de masa brisa
- 1 yema de huevo
- Azúcar glas

### ELABORACIÓN

**1.** Pelar las manzanas, descorazarlas y trocearlas todas menos una que cortaremos en medias lunas. Rociar con el zumo del limón.

**2.** Calentar la mantequilla en un cazo junto con el azúcar, la cucharadita de jengibre rallado y

la manzana troceada, cocer a fuego suave durante unos 15 minutos, añadir la canela y chafar con un tenedor.

**3.** Cortar la masa brisa en cuatro trozos en forma de discos. Forrar cuatro moldes individuales con la masa, rellenar con garbanzos secos para que hagan peso y no suba. Hornear a 180 °C durante 15 minutos, retirar del horno y dejar enfriar. Retirar los garbanzos y rellenar las tartaletas con la compota de manzana, cubrir con láminas de manzana y pintar con yema de huevo diluida con una cucharada de agua. Hornear durante 15 minutos a 180 °C. Dejar enfriar, desmoldar y espolvorear con azúcar glas.





**ERNESTO GARCÍA**  
Terrassa (Barcelona)

Gran aficionado a la cocina, especialmente a los postres, Ernesto ganó, hace dos temporadas, el concurso fansdelacocina de Caprabo con esta original receta de castañas y boniatos.

# Lector Sabor...

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

**tusrecetasconsabor@caprabo.es**

Nuestro equipo de cocineros seleccionará la mejor ¡Mucha suerte!



## Canasta de mozzarella, boniato y crocante de castaña

### INGREDIENTES PARA 6

- 10 castañas
- ½ kg de boniato
- 1 cucharadita de canela
- 150 g de leche condensada
- 100 g de nata líquida
- 6 lonchas redondas de queso mozzarella
- 100 g de queso emmental rallado
- 10 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 6 hojas de menta

### ELABORACIÓN

- 1.** Disponer las castañas en un cazo con agua y dejarlas hervir durante 45 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, dejarlas enfriar unos minutos y, cuando estén tibias, pelarlas y cortarlas en trocitos. Reservar.
- 2.** Pelar los boniatos, cortarlos en trozos y colocarlos en una olla con agua. Agregar la canela y dejar hervir durante 18 minutos. Luego, escurrir los boniatos y triturarlos con la leche condensada y la nata líquida, hasta formar un puré de consistencia suave. Reservar.
- 3.** Colocar una loncha de queso mozzarella en un plato y encima agregar una cucharada de queso emmental. Introducir este plato en el microondas durante 2 minutos y medio a media potencia. Dar forma de canasta o cestita a la loncha colocándola sobre un vasito que esté boca abajo. Realizar el mismo proceso con cada una de las lonchas.
- 4.** Disponer el azúcar y el zumo en una cacerola y dejarlo hervir hasta que se caramelicé. Agregar las castañas e inmediatamente extender esta mezcla sobre una plancha de silicona procurando que quede una capa uniforme. Dejar enfriar hasta que endurezca.
- 5.** Colocar el puré de boniato dentro del cestito y, encima, un trozo del crocante de castaña y la menta.



**fansdelacocina**

\* Si te gusta la cocina... y quieres compartir con los demás tus mejores recetas, únete a la comunidad [www.fansdelacocina.com](http://www.fansdelacocina.com) que Caprabo ha creado especialmente para ti. Envía una o más recetas con el ingrediente que Caprabo propone cada mes y, si tu propuesta es la más votada por el público, conseguirás 100 € para tus compras en nuestros establecimientos.



## COSTA DAURADA. DONDE NACEN SUS SUEÑOS

Oírlos reír. Verlos disfrutar. Invitarlos a soñar. No hay nada mejor cuando se está en familia. Y en la Costa Daurada sabemos cómo hacerlo realidad. Con una rica gastronomía que habla de los olores y sabores del Mediterráneo. Con productos de la tierra y del mar de gran calidad, como el delicioso aceite de oliva Siurana, las sabrosas avellanas, los divertidos calçots o el exquisito arroz que acompaña muchos de nuestros platos. Una gastronomía que los mayores pueden maridar con vinos singulares con denominación de origen. Por eso, si quieres disfrutar de unos días inolvidables, ven a la Costa Daurada. Ven al lugar donde nacen sus sueños.

Visítanos en  
[www.costadaurada.info](http://www.costadaurada.info)



**COSTA DAURADA**



*A tu manera*

Síguenos en:



facebook



twitter

de temporada

# Déjate cautivar por el *chocolate*

Desde un potaje de alubias con chocolate negro hasta unas tiras de naranja con chocolate blanco o un brownie de frambuesas. El chocolate es un ingrediente, muy versátil, que triunfa en todo tipo de preparaciones culinarias, ya sean dulces o saladas. ¿Qué te apetece probar hoy?

Cocina Dani Muntaner  
Fotografía NouPhoto  
Estilismo Rosa Bramona





## Alubias rojas con chocolate



fácil



1 a 3 €



2 h +  
remojo

### INGREDIENTES PARA 4

- 200 g de alubias rojas
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 100 g de calabaza
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 4 guindillas verdes vascas (opcional)

### Para el majado

- 1 diente de ajo
- 25 g de chocolate negro (70%)
- 2 ramitas de perejil
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. La noche anterior lavar las alubias bajo el agua del grifo y dejarlas en remojo en una olla o cazuela con abundante agua.
2. Al día siguiente, pelar la cebolla, el puerro y la calabaza, raspar la zanahoria y limpiar la rama de apio. Cortar todas las verduras en trocitos.
3. Escurrir las alubias e introducirlas con las verduras en una olla grande con dos litros de agua y cocer a fuego suave durante 90 minutos añadiendo un poco de

agua de vez en cuando para romper el hervor.

4. Preparar un majado con el diente de ajo, el chocolate negro, las dos ramitas de perejil (lavadas y ligeramente troceadas) y el pimentón dulce. Sazonar con sal y pimienta y diluir con un poco del caldo de cocción. A continuación, añadir a la olla y cocer durante 30 minutos más.
5. Dejar reposar unos minutos el potaje y, si se desea, servirlo acompañando con unas guindillas verdes vascas.



CAZUELAS Y CUCHARA: ACME HOSTELERIA; BOLS AZULES, PIMENTERO Y MANTEL AZUL: HABITAT; BASE DE MADERA: NATURA CASA



## Rablé de conejo con salsa de chocolate



difícil 3 a 5 € 1 h + 10'

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 conejo
- 2 huevos
- 4 dientes de ajo
- 25 g de chocolate negro (70%)
- 2 ramitas de perejil
- 2 rebanadas de pan
- 1 copa de vino blanco
- 1 copita de brandy
- 400 ml de caldo vegetal
- 1 ramita de romero
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Separar los muslos y las paletillas del conejo, deshuesar y cortar la carne en trocitos pequeños. Deshuesar los lomos y costillar muy cuidadosamente para que quede una sola pieza. Reservar el hígado.
2. Hervir los huevos durante 10 minutos, dejarlos enfriar, pelarlos y picarlos. Pelar los dientes de ajo y picarlos. Rallar el chocolate y reservar.

Lavar el perejil, secarlo y picarlo.

3. Mezclar la carne de las paletillas y los muslos con una pizca de sal y pimienta, la mitad del ajo, el perejil, y los huevos picados. Rellenar el rablé y atar con hilo de bridar.

4. Dorar el conejo en una cazuela con aceite de oliva y reservar. En el mismo aceite, dorar el hígado y las rebanadas de pan con el resto del ajo. Añadir el vino blanco

y el brandy, y dejar reducir 1 minuto. Majar en un mortero junto con el chocolate rallado.

5. Volver a poner el conejo en la cazuela y agregar el majado, el caldo y el romero. Rectificar de sal y pimienta y cocer a fuego suave durante 30 minutos añadiendo un poco más de caldo o agua si vemos que la salsa espesa demasiado.
6. Retirar el hilo del rablé, cortar en porciones y servir caliente con su salsa.

## Tacos de langostinos con chocolate



fácil 1 a 3 € 30'

### INGREDIENTES PARA 4

- 400 g de langostinos
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla cayena
- Cilantro fresco
- 25 g de chocolate negro (70%)
- 200 ml de leche de coco
- 8 tortillas de trigo mexicanas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Pelar las colas de langostino. Lavar los pimientos y cortarlos en tiras. Pelar la cebolla y cortarla en tiras. Pelar los ajos y cortarlos en rodajas. Picar la guindilla. Lavar el cilantro fresco, secarlo y picarlo. Rallar el chocolate y mezclar con la leche de coco.

**2.** Calentar una sartén grande o wok con el aceite de oliva, añadir las colas de langostino, el ajo, la guindilla, la cebolla y los pimientos, salpimentar y saltear durante 3 minutos, añadir la leche de coco con chocolate y reducir durante 2 minutos, añadir el cilantro y reservar.

**3.** Calentar las tortillas de trigo en una sartén a fuego suave durante medio minuto por cada lado e ir reservando en un plato tapado con un trapo para que se mantengan calientes hasta tenerlas todas.

**4.** Servir inmediatamente dos tortitas con el relleno de langostinos para cada comensal.





## Fondue de chocolate con brochetas de fruta y menta



fácil



1 a 3 €



10'

### INGREDIENTES PARA 4

- 2 mandarinas
- 200 g de uvas
- 2 kiwis
- 2 plátanos
- 1 bandejita de menta fresca
- 400 g de chocolate para fundir

### ELABORACIÓN

**1.** Pelar las mandarinas y separarlas en gajos. Lavar las uvas bajo el chorro del agua del grifo y secarlas. Pelar los kiwis

y cortarlos en gajos. Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas. Lavar las hojas de menta y secarlas ligeramente con papel absorbente de cocina.

**2.** Montar las brochetas alternando las diferentes frutas con las hojas de menta.

**3.** Fundir el chocolate al baño María y disponerlo en cuatro boles o cuencos pequeños junto con las brochetas de fruta.

## Tiras de naranja con chocolate blanco y pistachos



fácil



1 a 3 €



35'

### PARA 15-20 UNIDADES

- 2 naranjas
- 200 g de azúcar
- 200 ml de agua mineral
- 100 g de chocolate blanco para fundir
- 50 g de pistachos

### ELABORACIÓN

1. Lavar las naranjas bajo el chorro del agua del grifo y limpiarlas bien con ayuda

de un cepillito. Pelar la piel y cortarla en tiras. Blanquear las tiras de piel de naranja en agua hirviendo durante 1 minuto y escurrirlas. Calentar agua nueva y repetir la operación 2 veces más.

2. Preparar un almíbar calentando el agua con el azúcar y las tiras de naranja. Cocer a fuego suave durante 20 minutos, escurrir y dejar

enfriar sobre un plato o una superficie plana.

3. Derretir el chocolate blanco al baño María. Pelar los pistachos y picarlos bien pequeños.

4. Bañar las tiras de naranja confitada con el chocolate blanco y espolvorear con los pistachos picados, dejar enfriar y solidificar en la nevera.





## Brownie de frambuesas y nueces de macadamia



fácil 1 a 3 € 40'

### INGREDIENTES PARA 4

- 150 g de chocolate negro para fundir
- 60 g de mantequilla
- 150 g de harina
- ½ cucharadita de levadura en polvo
- 2 huevos
- 125 g de azúcar
- 90 g de nueces de macadamia
- 1 bandejita de frambuesas frescas
- 1 cucharada de cacao en polvo (opcional)

### ELABORACIÓN

1. Fundir el chocolate al baño María junto con la mantequilla. Tamizar la harina con la levadura. Batir los huevos con el azúcar hasta que la preparación empiece a blanquear. Picar las nueces de macadamia.
2. Agregar a la mezcla de huevos y azúcar el chocolate fundido, la harina y las nueces de macadamia, removiendo con una espátula hasta que esté bien amalgamado.
3. Forrar una bandeja con papel de hornear y repartir la masa por encima. Incorporar las frambuesas sumergiéndolas en la masa y hornear en horno, precalentado a 180 °C, durante 20 minutos.
4. Dejar entibiar el brownie y, a continuación, desmoldarlo y cortarlo en cuadrados. Espolvorear, si se desea, con cacao y servir.

### *Gordal*

Conocida internacionalmente con la denominación de "sevillana", es grande y tiene un sabor fuerte.

### *Manzanilla*

De forma casi redonda y hueso relativamente pequeño, tiene una pulpa carnosa y firme.

### *Manzanilla fina morada*

Obtenida de las aceitunas manzanillas recogidas en plena madurez. Puede presentar distintas tonalidades moradas.

la estrella del otoño

# ACEITUNAS, más que un aperitivo

Alimento muy popular en nuestro país, las aceitunas no son solo conocidas porque con ellas se elabora el aceite de oliva, ingrediente esencial de la dieta mediterránea, sino también por su interesante papel como producto de mesa. En estas páginas lo descubrimos.

**Texto** Rosa Mestres **Cocina** Dani Muntaner **Fotografía** NouPhoto/Tiago Reis **Estilismo** Rosa Bramona



### *Empeltre arrugado*

De color negro-marrón y forma alargada, tiene un gusto suave y persistente. La carne adquiere una textura cremosa.



### *Arbequina*

De tamaño muy pequeño y redondito, estas aceitunas son poco carnosas y tienen un sabor intenso.



### *Negra natural de Aragón*

Correspondiente a la variedad empeltre. Es de color negro-marrón brillante y su pulpa es carnosas.

**V**erdes, negras o moradas, con hueso y sin hueso, aliñadas en orégano o tomillo o rellenas de anchoas, pimientos u otros productos, las aceitunas de mesa, en todas sus versiones y sabores, forman parte de nuestra tradición y de nuestra cultura. Perfectas para la hora del tapeo, para dar color y sabor a las ensaladas y pizzas, para enriquecer platos de carne o pescado e, incluso, para acompañar bebidas y cócteles, estos frutos del olivo, lejos de ser un adorno en la mesa, se han convertido en un elemento que incrementa el valor nutricional de nuestros platos y, en definitiva, de nuestra tan apreciada dieta mediterránea.

### **Alto valor nutricional**

Si analizamos su composición, se observa que, aunque depende de cada variedad y de si su recolección ha sido temprana o tardía, en general es un alimento con un alto valor nutricional. Además de ofrecer un equilibrado contenido graso, en el que predomina el ácido monoinsaturado oleico, y un interesante aporte de fibra, muy digestiva, las aceitunas son ricas en vitaminas del grupo B y vitaminas liposolubles como la provitamina A y la E, siendo estas dos últimas de acción antioxidante. También tienen un alto contenido en agua y su aporte calórico está en torno a las 150 calorías por 100 g.

Respecto a su aportación mineral, destaca su alta concentración en sodio. En este sentido las personas que precisan de una dieta con restricción de sodio por hipertensión, insuficiencia cardiaca o retención de líquidos deben consumirlas con moderación o evitar su consumo. También contienen, aunque en menos proporción, otros minerales como el calcio, el hierro, el potasio, el magnesio, el fósforo o el yodo.

### **Variedades más representativas**

Entre las más de 250 variedades de olivos que se cultivan en nuestro país, las aceitunas que con mayor frecuencia se destinan a la elaboración de mesa son la aceituna gordal, la manzanilla y la hojiblanca. Las arbequinas, la cacereña, la carrasqueña, las negras de Aragón o la verdial son otras de las deliciosas variedades que también se pueden encontrar en nuestro país.



## TAPENADE U OLIVADA

Este sencillo y delicioso puré de olivas se prepara en un abrir y cerrar de ojos. Tritura **una latita de aceitunas negras deshuesadas** con **dos filetes de anchoas**, **dos cucharadas de alcaparras**, **un diente de ajo**, **un par de ramitas de perejil** y **dos cucharadas de aceite de oliva** hasta que tengan la textura deseada. Acompaña con pan tostado o unas crudités de verduras.

### Sabías que...

Según los expertos, ingerir siete aceitunas diarias, unos 25 gramos, dentro de una dieta equilibrada, tiene a nivel cardiovascular los mismos efectos que el aceite de oliva. Esta cantidad podría disminuirse en caso de sobrepeso o hipertensión o aumentarse si el organismo requiere un aporte extra de energía y minerales, como en el caso de los deportistas.



## Carpaccio de bacalao con aceitunas y tomate



fácil



1 a 3 €



20' +  
descongelación

### INGREDIENTES PARA 4

- 600 g de lomos de bacalao congelados en su punto de sal
- 2 tomates
- 2 cucharadas de aceitunas verdes deshuesadas tipo gordal
- 1 tallo de cebollino

- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de romero
- 2 cucharadas de olivada
- 2 cucharadas de alcaparras
- 100 ml de aceite de oliva

### ELABORACIÓN

1. Dejar descongelar el bacalao sobre una bandeja con rejilla en la nevera desde la víspera.
2. Pelar los tomates, retirarles las semillas y cortarlos en daditos. Cortar las aceitunas también en daditos. Picar el cebollino. Pelar el diente de ajo y cortarlo en rodajas.
3. Calentar una sartén con el aceite, el laurel, el romero

y las láminas de ajo. Cuando empiecen a dorarse, añadir los daditos de tomate. Bajar el fuego al mínimo y dejar confitar durante 5 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar.

4. Mezclar la olivada con tres cucharadas del aceite de confitar los tomates.

5. Cortar el bacalao en láminas no demasiado finas y repartirlo en cuatro platos. Añadir las alcaparras y los daditos de tomate confitado y de oliva verde por encima. Espolvorear con el cebollino picado y aliñar con el aceite con olivada. Acompañar, si se desea, con pan de olivas ligeramente tostado.





## Pollo con aceitunas y limón



fácil 1 a 3 € 1 h + 5'

### INGREDIENTES PARA 4

- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 limón
- Unas ramitas de romero, tomillo, perejil, orégano...

- 1 pollo troceado a octavos
- 50 g de aceitunas manzanilla fina morada
- 1 vaso de vino blanco
- ½ l de agua mineral
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Pelar las cebollas y cortarlas en juliana. Pelar los ajos y cortarlos en láminas. Lavar el limón y trocearlo. Lavar las hierbas aromáticas, secarlas bien y picarlas.
2. Calentar una cazuela con

aceite de oliva, añadir el pollo salpimentado y dorarlo unos 10 minutos. Retirar y reservar.

3. Añadir la cebolla y el ajo a la cazuela y sofreír durante 5 minutos. Incorporar las aceitunas y el limón troceado y sofreír otros 5 minutos. Agregar el pollo y el vino blanco y dejar reducir durante 5 minutos. A continuación, verter el agua. Salpimentar, tapar y guisar durante 30 minutos. Añadir las hierbas aromáticas y guisar 5 minutos más. Servir.

## consejo SALUD

Las aceitunas de mesa contribuyen a reducir el estrés oxidativo de nuestro organismo y a ralentizar el envejecimiento celular ya que son ricas en vitamina E. Esta vitamina, además de proteger nuestras células ante elementos tóxicos, refuerza el sistema inmunológico y favorece la formación de fibras elásticas y colágenas.



## DEL VERDE AL NEGRO

• Con dos millones y medio de hectáreas de olivar, de las cuales unas 180 mil se dedican a la aceituna de mesa, España es el primer productor y exportador del mundo, seguido a mucha distancia por otros países de la cuenca mediterránea.

• El olivar está presente en casi todo nuestro territorio, siendo las Comunidades Autónomas de Andalucía y de Extremadura las principales productoras de aceitunas de mesa y, dentro de estas, las provincias de Sevilla, Badajoz y Córdoba.

• Según su grado de madurez la aceituna puede tener un color que va del verde o verde amarillento al morado, negro-rojizo o negro-negro.

• Muy amargas en su estado natural, las aceitunas sufren un proceso de transformación para que sean comestibles. Tras la recogida, se someten a un tratamiento para eliminar el amargor, luego se lavan y ponen en salmuera para que fermente. Finalmente se seleccionan, se clasifican y se envasan.



BOL: NATURA CASA

### Sabías que...

Los investigadores del Servicio de Investigación Agrícola estadounidense (ARS) han descubierto recientemente que la adición de polvo de olivas a la carne picada reduce el riesgo de contaminación por la bacteria E. Coli.

## Tagliatelle a la puttanesca



fácil



1 a 3 €



25'

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 6 filetes de anchoa en aceite
- 4 cucharadas de aceitunas negras deshuesadas de Aragón
- 600 g de tomates maduros

- 1 guindilla cayena
- 1 ramita de perejil
- Una cucharada de alcaparras
- Una pizca de orégano
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 320 g de tagliatelle u otra pasta al gusto
- 4 cucharadas de parmesano rallado

### ELABORACIÓN

**1.** Pelar la cebolla y picarla. Pelar los dientes de ajo y cortarlos en láminas. Trocear las anchoas y las aceitunas negras. Pelar los tomates, trocearlos y retirar las

semillas. Picar la guindilla. Lavar el perejil, secarlo y picarlo.

**2.** Calentar una sartén con el aceite, añadir la cebolla y el ajo y sofreír durante 5 minutos. Agregar la guindilla, las anchoas, las aceitunas y las alcaparras. Saltear 1 minuto. Incorporar el tomate, el orégano y el perejil. Saltear durante 5 minutos.

**3.** Hervir la pasta siguiendo las indicaciones del fabricante, escurrirla y añadirla a la sartén con la salsa. Saltear 1 minuto. Servir caliente con parmesano rallado por encima.





con denominación de origen

# Murcia, un mar de contrastes

Mediterránea y cálida. Alegre y bulliciosa. Tranquila y calmada. Así es Murcia, un paraíso entre dos mares que ha sido un lugar de encuentro entre culturas durante más de dos mil años de historia.

**Texto** Ana Blanca





©ISTOCKPHOTO

Murcia desprende un aroma a cítricos. Las huertas y las montañas perfilan el horizonte del norte de la región. Los palmerales y molinos salineros adornan el paisaje que nos conduce hasta su extenso litoral, con 274 kilómetros de costa, repartidos entre el mar Menor y el Mediterráneo. Este es, sin duda, su mayor reclamo turístico: agrestes acantilados, playas de arena blanca, inacabables dunas y salvajes calas.

La principal seña de identidad de la región es la Manga del Mar Menor. Este capricho de la orografía no es más que un pequeño cabo de 24 kilómetros de largo que se extiende desde Cabo de Palos hasta la Punta del Mojón.

Pero Murcia es mucho más que playa. En su interior encierra perlas de gran belleza como los pueblos medievales de Moratalla o Caravaca de la Cruz.

La comarca de Cartagena, con su eslogan "donde el Mediterráneo escribe

la historia", muestra sus múltiples caras al viajero, que podrá elegir entre un itinerario arqueológico por pueblos y usos ancestrales, o decantarse por un paseo por la arquitectura barroca y neoclásica, sin perder de vista sus joyas modernistas. Su puerto ha sido testigo de excepción durante siglos de trueques de mercancías y sucesos históricos.

Por lo que se refiere a Murcia, su capital, es una ciudad, árabe y barroca, que contiene mucha historia en sus calles. El casco antiguo se extiende en torno a la Catedral, construida entre los siglos XIV y XVIII. En él se puede sentir el espíritu estudiantil de la ciudad, por los alrededores de la Universidad.

#### **Oasis termal**

La Región de Murcia es un verdadero paraíso termal, un oasis donde refugiarse y disfrutar de los beneficios de sus aguas

Acantilados, playas de arena fina, dunas inacabables... la Región de Murcia atrapa al viajero con sus 274 kilómetros de costa. En la foto, la playa de Calabardina, en Águilas.

con propiedades curativas. Muchos lo califican como "el Balneario más completo de España". En él se encuentran centros especializados que basan su experiencia en métodos ancestrales y novedosas técnicas y que tienen como objetivo promover y mejorar el uso terapéutico del agua termal y marina.

#### **Tierra de vinos**

Alrededor de 47.000 hectáreas se dedican al cultivo de vid en la región de Murcia, repartidos fundamentalmente entre sus tres denominaciones de origen: Bullas, Jumilla y Yecla. Sin olvidar los "Vinos de la Tierra" que se obtienen de los viñedos de



INSTITUTO DE TURISMO DE MURCIA



INSTITUTO DE TURISMO DE MURCIA



INSTITUTO DE TURISMO DE MURCIA



©ITHINKSTOCK

las comarcas de Abanilla y el Campo de Cartagena.

Concretamente, los vinos de Jumilla se están convirtiendo en un valor en alza. Antaño eran menospreciados y calificados como vinos rudos y 'peleones'. Sin embargo, desde hace algún tiempo se han hecho un hueco entre los grandes de nuestro país y más allá de nuestras fronteras.

### Gastronomía

La Región de Murcia goza del privilegio de ser la huerta de Europa. Sus materias primas de excelente calidad en manos de los mejores chefs han convertido a esta zona en un destino gastronómico muy apetecible.

El limón de Santomera, el melón de Torre Pacheco, la pera de Jumilla, el

melocotón de Cieza, el albaricoque de Blanca, la lechuga de Cartagena, el tomate de Mazarrón, el pimiento de Totana... Son muchas las frutas y hortalizas que brotan de estas tierras y que se convierten en las auténticas protagonistas de los platos típicos de la región.

La lista de manjares murcianos con toques vegetarianos es interminable, comenzando por la marinera (una tapa con pan tostado un poco de ensaladilla rusa y una anchoa) para continuar con el zarangollo (revuelto de calabacín, cebolla y huevos), el mojete (tomate, cebolla, huevos, atún y aceitunas) y finalizar con el clásico pisto murciano.

En los campos del noroeste madura un arroz con garantía de Denominación de Origen: el de Calasparra, afamado por su singularidad y su calidad.

Además de descubrir espacios naturales impresionantes, como el Faro del Cabo de Palos, el viajero encontrará en la Región de Murcia una gran oferta de ocio y relax para pasar unos días maravillosos.

Una receta muy típica, que suele tomarse en invierno, son los Michirones (habas con chorizo, tocino y jamón). También vale la pena probar platos que contengan el chato Murciano (cerdo autóctono de la Región de Murcia), el cordero Segureño, el conejo o la liebre.

Gracias a sus dos mares, la Región de Murcia atesora pescados y mariscos propios de la zona como la dorada del Mar Menor, el mújol o los langostinos. Además, son muy típicos los salazones como la mojama.



INSTITUTO DE TURISMO DE MURCIA

## GUERRAS PÚNICAS EN CARTAGENA

Del 20 al 29 de septiembre, Cartagena viaja por el túnel de tiempo para trasladarse al siglo III a. C con sus famosas Fiestas de Carthagineses y Romanos. Las calles de la ciudad se llenan de tropas carthaginesas y de legiones romanas, que recrean en distintos actos oficiales lo que sucedió en la Segunda Guerra Púnica.



COCINA: DANI MUNTANER; FOTOGRAFÍA: @NOUPHOTO; ESTILISMO: ROSA BRAMONA; PLATO DE MADERA: NATURA CASA

## Zarangollo



fácil



1 a 3 €



25'

### INGREDIENTES PARA 4

- 250 g de cebolla
- ½ kg de calabacines
- 2 huevos
- Una pizca de orégano
- 100 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Lavar los calabacines, secarlos y cortarlos en rodajas finas.

**2.** Calentar una sartén con el aceite de oliva, añadir la cebolla y dejarla cocer muy lentamente hasta que empiece a quedar blandita. Luego, agregar el calabacín y sofreír 15 minutos más. Transcurrido el tiempo indicado, dejar escurrir en un colador para eliminar el exceso de grasa.

**3.** Cascar los huevos y batirlos. Volver a colocar el sofrito de calabacín en la sartén con un poco de aceite y añadir los huevos. Salpimentarlos y remover el conjunto con una espátula hasta que los huevos queden cuajados. Agregar un poquito de orégano y retirar del fuego.

**4.** Servir el zarangollo en cuencos individuales o sobre unas rebanadas de pan tostado.

### Sugerencia

De color rubí, con irisaciones teja, el crianza Castillo San Simón, de García Carrión, destaca por sus aromas a frutas maduras, especias, vainilla y canela. En boca es sabroso, redondo y expresivo. Con D.O. Jumilla.



## dónde comer

### LA CABAÑA DE LA FINCA BUENAVISTA

Urb. BuenaVista S/N, El Palmar  
Tel.: 968 889 006  
[www.restaurantelacabana.com](http://www.restaurantelacabana.com)

Materia prima de gran calidad y productos autóctonos de temporada. La Cabaña, el único establecimiento que cuenta con una estrella Michelin de la Región, fusiona la cocina murciana tradicional con la vanguardista.  
Menú degustación: 70 euros

### VOX POPULI GASTROMERCADO

San Cristobal, 3, Murcia  
Tel.: 968 219 757  
[www.voxpopuligastromercado.com](http://www.voxpopuligastromercado.com)

Este local inspirado en los mercados de abastos, como el mercado de San Miguel en Madrid, es el idóneo para tapear y disfrutar de sus exposiciones, talleres, etc.  
Precio medio: 20 euros

### RESTAURANTE EL CHURRA

Obispo Sancho Dávila, 13, Murcia  
Tel.: 968 271 522  
[www.elchurra.net](http://www.elchurra.net)

Todo un clásico de la capital murciana. Cocina de siempre elaborada con productos de la tierra. Impresionante el revuelto de vieiras con boletus y el solomillo con foie y setas. Como colofón goloso, las cremas de mango y de turrón.  
Precio medio: 30 a 40 euros

### LA MARQUESITA

Plaza de Alcolea, 6, Cartagena  
Tel.: 968 507 747  
[www.lamarquesita.net](http://www.lamarquesita.net)

Este restaurante familiar regentado por madre e hija ofrece una cocina tradicional con toques de modernidad, como los canelones de confit de pato y setas o el bacalao con cebolla caramelizada y piñones.  
Menú del día: 20 euros

sabor del mundo

# india

Cardomomo, clavo, comino, cúrcuma... Las especias son el sello de identidad de la gastronomía india, un auténtico festival para los sentidos. Te invitamos a hacer un recorrido por sus aromas, colores y sabores.

Texto Ana Blanca



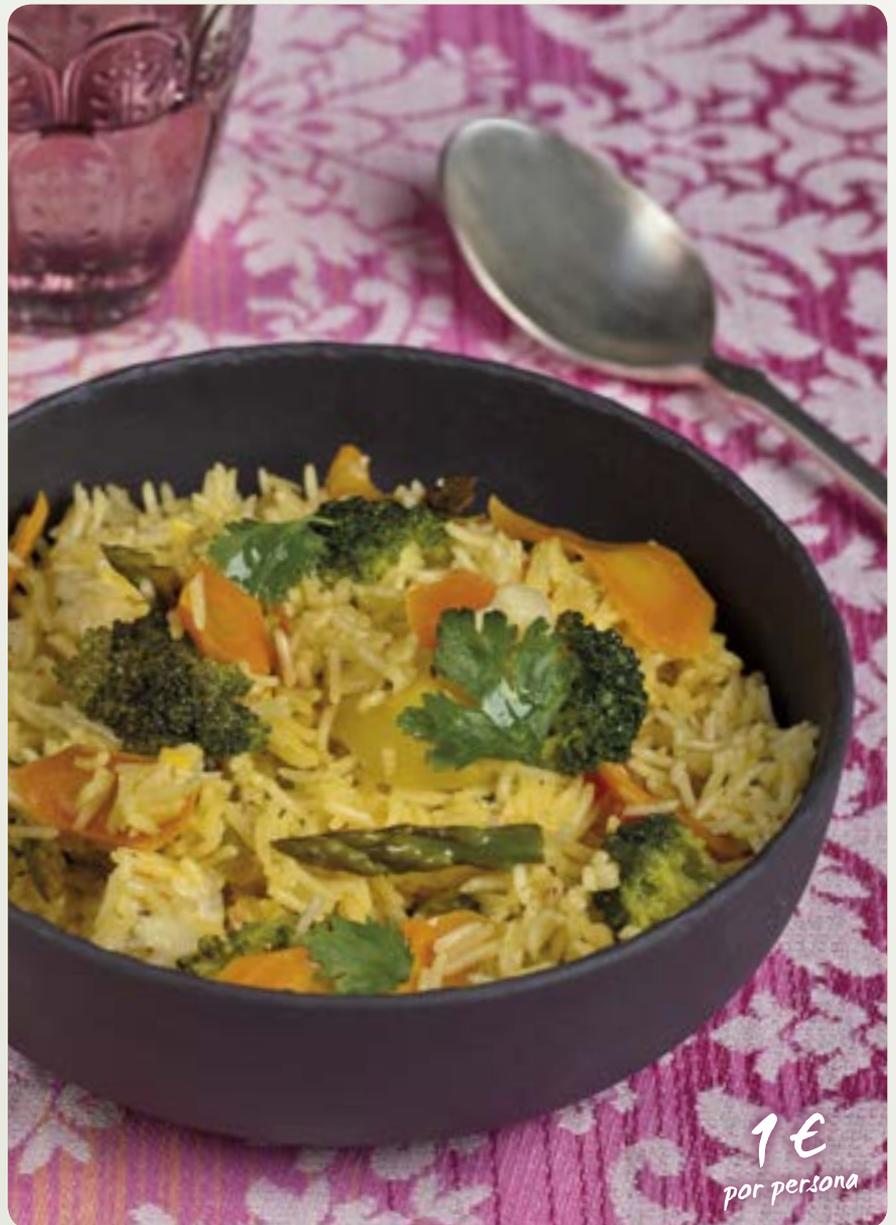
## Biryani de verduras



fácil 1 a 3 € 50'

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 cebolla tierna
- 10 g de jengibre seco o fresco
- 1 diente de ajo
- 300 g de verduras variadas (coliflor, brócoli, zanahoria, espárrago verde, patata...)
- 25 ml de aceite de oliva
- 1 g de azafrán en hebras
- 4 g de semillas de cilantro
- 1 guindilla
- 70 g de yogur cremoso
- 125 g de tomate fresco
- Unas hojitas de cilantro fresco o seco
- 1 limón
- 250 g de arroz basmati
- 500 ml de agua mineral
- Sal



1 €  
por persona

COCINA: ISMAEL GRAÑO; FOTOGRAFÍA: ©NOUPHOTO; ESTILISMO: ROSA BRAMONA

La variedad de los fogones indios es casi infinita. En una mesa hindú nunca pueden faltar dos ingredientes esenciales: el arroz y el trigo (en forma de panes como el *chapati*, el *naan* o el *pappad*), acompañados por una guarnición.

El plato básico del país es el *dhal*: lentejas guisadas o en puré, aunque, sin duda, el más internacional es el curry,

un término que se utiliza para designar cualquier plato cocinado con salsa de especias y mantequilla.

Otra delicia típica es el *paneer*, un queso fresco muy suave y sin fermentar, y que es servido de muchas maneras: con guisantes, espinacas, etc.

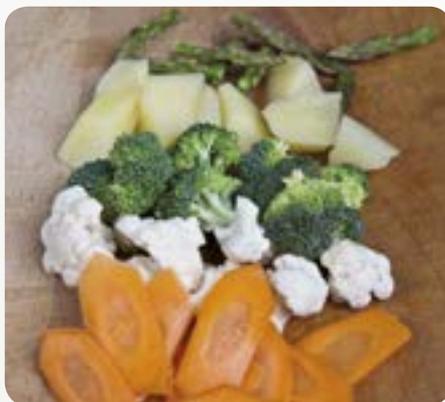
En el sur de India son famosos los *dosai*, unos crêpes de harina de lentejas rellenos de una



© THINKSTOCK



**1** Calentar el aceite de oliva en una sartén grande y freír la cebolla picada, hasta que esté oscura. Añadir el jengibre y el diente de ajo picados. Freír durante 1-2 minutos.



**2** Lavar las verduras, pelarlas, cortarlas muy pequeñas y agregarlas a la sartén con las especias (menos las hojas de cilantro), la sal y la guindilla. Sofreír hasta que las verduras estén bien impregnadas con las especias.



**3** Añadir el yogur cremoso, los tomates cortados en dados, las hojas de cilantro y el jugo de limón. Cocer el conjunto, removiendo frecuentemente, hasta que las verduras estén blanditas. Lavar varias veces el arroz hasta que el agua salga transparente y colarlo.



**4** Agregar el arroz a los vegetales, verter el agua y llevar a ebullición. Bajar el fuego a nivel medio-bajo y tappar la olla. Cocer durante 10 minutos y apagar el fuego. Dejar reposar el conjunto 5 minutos antes de servir.

En las tiendas  
Caprabo  
encontrarás:



Azafrán en hebras **Ducros**  
(peso neto: 300 mg).  
Para dar sabor y color a tus  
arrozces, paellas, guisos...



Arroz basmati  
Brajma de  
**Nomen**. Con  
un grano largo  
de blanca excepcional  
(peso neto:  
1 kg).



Guindillas  
de **Ducros**.  
Cortadas  
en aros y  
envasadas al  
vacío (peso  
neto: 7 g).



Yogur natural con leche  
fresca y nata, de **Danone**.  
Pack con dos envases de  
vidrio de 135 g.



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK

masa de patata y verdura muy condimentada (*masala dosa*), o incluso queso, champiñones...

Los más carnívoros pueden elegir entre pollo, cordero e incluso cabra o búfalo.

De la región de Punjab, procede el famosísimo pollo tandoori. En este caso, la carne se macera en yogur con especias, colorante y se cuece en el horno *tandoor* con carbón vegetal.

cóctel & gourmet

# Creado para triunfar

Su sabor, entre dulce y amargo, provoca auténtico flechazo a quien lo prueba por primera vez. Déjate seducir por el alma italiana del **Negroni**.

**Texto** Rosa Mestres **Receta cóctel** Miriam Campa Barmaid, de Tirsia Cocktail Bar

En la creación del Negroni todos los cronistas están de acuerdo: no hay dobles historias, ni distintos bármanes que se atribuyan su paternidad. Este delicioso cóctel nació en los años 20, en Florencia, Italia. Concretamente en el Caffé Casoni.

Lugar de encuentro de la aristocracia, los políticos y los financieros más influyentes de la época, el Caffé Casoni tenía como asiduo tertuliano a un conde italiano llamado Camillo Negroni y fue precisamente él quien, cansado de beber siempre

el cóctel de moda, el Americano, pidió al barman del local, Fosco Scarselli, que le añadiera más alcohol. Fosco, además de sustituir la soda por la ginebra, cambió la rodaja de limón característica del Americano por una rodaja de naranja.

### Ingredientes siempre fríos

Historias aparte, la mayoría de los grandes bármanes coinciden en decir que el Negroni, para estar en su punto óptimo, debe prepararse en el mismo vaso en el que se vaya a servir.

Es importante usar un par de cubitos bien congelados para enfriar la mezcla y nunca hacerlo con hielo picado ni molido, pues el cóctel podría quedar aguado. Es conveniente, además, tener los ingredientes previamente fríos para que al incorporarlos al vaso, el hielo tarde más tiempo en derretirse y no ensucie la bebida. Las proporciones siempre han de ser exactamente iguales ya que un exceso de ginebra le daría un sabor demasiado fuerte, y un exceso de vermut lo endulzaría en exceso.

### Sugerencia

Ideal para tomar a la hora del aperitivo o en la elaboración de cócteles, el vermut Martini Rosso es toda una experiencia para el paladar. Su sabor, dulce y amargo, es el resultado de una combinación única entre más de 40 hierbas aromáticas.



fácil



1 a 3 €



30'

### INGREDIENTES PARA 4

- 8 gambas
- 100 g de harina de tempura
- Agua mineral y hielo
- Aceite de oliva 0,4 para freír

### Para la vinagreta

- 1 naranja
- 5 g de vinagre de manzana
- 10 g de mostaza de Dijon
- 20 g de miel
- 10 g de cebollino picado
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Pelar las gambas, sin retirarles la parte final de la cola, y pincharlas en una

brocheta. Reservar en la nevera. Mezclar la harina (reservar una cucharadita) con el agua (cantidad según fabricante). Añadir unos cubitos de hielo a la mezcla y reservar en la nevera. Rallar la piel de la naranja y exprimir.

**2.** Disponer la mostaza y la miel en un cuenco, salpimentar y remover. Agregar el zumo y la ralladura con el vinagre y volver a remover. Añadir el aceite y emulsionar con una varilla. Luego, incorporar el cebollino y volver a remover. Reservar en nevera.

**3.** Espolvorear las gambas con la harina reservada, pasarlas por la mezcla y freírlas 1 minuto en aceite caliente. Dejarlas escurrir. Servir con la vinagreta.



## Negroni



fácil



1 a 3 €



10'

### INGREDIENTES

- 1/3 vermut rojo
- 1/3 bíter
- 1/3 ginebra
- Soda (opcional)
- 2-4 cubitos de hielo

### ELABORACIÓN

Verter los tres licores directamente en un vaso tipo *old fashioned* con el hielo. Remover y, seguidamente, llenar el resto del vaso con soda (opcional). Como adorno, se puede utilizar media rodaja de naranja.

### CONSEJO

Si pasas un trozo de piel de naranja por todo el borde del vaso darás al cóctel un punto aromático muy interesante.



### Club Mi Rincón del Vino

En octubre, descubre cómo tener tu propia bodega de la mano de Torres en el Club Mi Rincón del Vino (entra en [www.miclubcaprabo.com/misclubs](http://www.miclubcaprabo.com/misclubs)). Y, además, llévate cupones de descuento exclusivos.



Hoy sí. Mañana también.

beber

# El poder de la madera

Repasamos todas las peculiaridades que los distintos tipos de barrica pueden aportar en la personalidad final del vino.

Texto Marcos Aguilar

## ÚLTIMAS TENDENCIAS EN VINOS

La distinción clásica que en algunas zonas de España se establecía entre vinos jóvenes, crianzas, reservas y grandes reservas está declinando hacia una mayor libertad de los bodegueros para criar el vino el tiempo que consideren oportuno. Además, por lo que se refiere al tradicional predominio del roble, hoy se busca una presencia más discreta que permita apreciar mejor las diferencias que cada terruño confiere a la uva y al vino.



Las barricas de roble comparten una historia de siglos con el vino. Aunque en principio se les asignó la función de meros recipientes para el transporte, pronto se descubrió su capacidad para mejorar el vino durante el proceso de envejecimiento. Aunque no siempre se les concedió la importancia que hoy tienen. En realidad, no sería hasta los años ochenta del siglo pasado cuando los vinicultores, a imagen de sus colegas franceses, comenzaron a preocuparse por los tipos de madera donde guardaban sus vinos.

### Roble blanco o roble americano

La mayoría de las barricas que emplea la industria vinícola proceden de tres zonas concretas. Los bosques franceses, los del Este de Europa y los de Estados Unidos. En los dos primeros predomina el roble blanco (*Quercus alba*); en América, el roble americano (*Quercus robur*). En función de esa procedencia, de si la barrica es nueva o se ha utilizado en otros vinos o de su grado de tostado, el bodeguero transmitirá a su vino una serie de matices determinados. La diferencia principal entre unos y otros radica en que las barricas de roble blanco tienen un poro más pequeño, por lo que, en teoría, permiten una oxigenación más lenta y delicada del vino, mientras que el roble americano, de grano más ancho, acelera en cierta medida ese proceso de

microoxigenación que tiene lugar en el vino durante la crianza.

También los tipos de corte son distintos. Los robles franceses se cortan siguiendo la veta del tronco, los americanos, por lo general, con sierra. Esto provoca que las barricas cortadas al estilo europeo otorguen al vino notas balsámicas y en algún caso florales. En cambio, las cortadas al estilo americano ofrecen aromas más poderosos y contundentes como el coco y las especias o la vainilla y el clavo.

### Maderas nuevas o reutilizadas

Por otro lado, y en todos los tipos de barricas, sean de la madera que sean, resulta muy importante la diferencia entre las barricas nuevas, que aportan una gran cantidad de taninos al vino, y barricas utilizadas que ya han contenido vino anteriormente, con lo que han moderado su cantidad de taninos y dan lugar a vinos más delicados y sensuales.

### Grado de tostado

Otro aspecto que hay que tener en cuenta es el grado de tostado de la madera ya que modifica los aromas que esta aporta al vino. En función del tostado al que se ha sometido la barrica, el vino puede evolucionar desde las notas de especias dulces, como la canela y la vainilla, hasta el café torrefacto o el chocolate. Precisamente las notas de chocolate han sido muy apreciadas durante años por el mercado, aunque hoy comienzan a gustar menos.

## Uvas y roble

Nunca dos elementos tan diferentes se unieron de la forma que lo han hecho la uva y el roble para dar lugar a un producto tan delicado y sofisticado como es el vino. En esta unión la uva representa lo natural, lo que las condiciones climatológicas de cada año transmiten a la fruta. La madera aporta el conocimiento humano aplicado al perfeccionamiento constante del ancestral proceso de crianza del vino.

### COSTERS DEL PRIOR

Un tinto moderno, con doce meses de guarda, aunque sin categoría concreta; con frutos negros muy maduros, notas de café y torrefactos, recuerdos balsámicos y especiados y un fondo de regaliz. Sabroso y potente.  
Viticultors del Priorat. DOQ Priorat.



### SEÑORÍO DE SARRÍA CRIANZA

Coupage de Tempranillo y Cabernet Sauvignon criado un año en madera de roble americano. Su crianza se percibe en notas de tostados y ahumados que acompañan a sus abundantes recuerdos de moras. Sabroso, vivo, serio y largo.  
Bodega de Sarría. Navarra.



### CASTILLO DE PERELADA 3 FINCAS

Ejemplo de crianza respetuosa. Tras un año en barrica predominan en él los matices de los terrenos donde crecen sus uvas, aromas a frutos rojos y especias bien conjuntados con las notas de crianza. Redondo y fresco.  
DO Empordà.



### MARQUÉS DE CÁCERES RESERVA

Con una crianza de dos años en barrica nueva de roble francés, este vino aporta aromas de reducción que evolucionan a recuerdos de especias y tostados, maderas finas y cacao, con un sutil fondo frutal siempre presente.

Bodega Marqués de Cáceres. DOCa. Rioja.



### VIÑA ALBALI GRAN RESERVA

Un gran reserva con tonos de terracota en su color, aromas de frutas rojas maduras y marcados recuerdos de vainilla y especias propias de su prolongada estancia (18 meses) en barricas de roble americano. En boca, es seco, fluido y cálido.

Bodega Félix Solís. DO Valdepeñas.



## Habla el experto



Cristina Biurrun

DIRECTORA CIENTÍFICA  
& TÉCNICOREGLAMENTARIA  
L'ORÉAL ESPAÑA

Las cremas hidratantes deben mantener la hidratación que naturalmente presenta la piel, preservando la función barrera que ejerce el estrato corneo (la capa más externa). Este estrato, aparte de aislarla del exterior, contiene unas sustancias cuya presencia permite captar el agua libre y retenerla en la piel.

Por tanto, para combatir la sequedad hay que utilizar tratamientos que capturen agua en la superficie para transmitirla a las capas superiores de la epidermis y que refuercen y preserven la función barrera.

Muchos de los activos utilizados se encuentran de forma natural en la piel. Son, entre otros: el ácido hialurónico que puede retener hasta nueve veces su volumen en agua, la urea que forma con el agua estructuras que la fijan en la queratina de la piel, la manosa que estimula el proceso de hidratación interna y la glicerina, que refuerza el film hidrolipídico de la piel para evitar la evaporación del agua.

**Los tratamientos hidratantes deben captar el agua de la superficie y transmitirla a la epidermis.**

## belleza

# Piel hidratada, piel más bella



Si quieres mantener la piel de todo tu cuerpo fresca y joven por más tiempo, hidrátala a diario con cremas específicas.

Texto Elisabet Parra

La piel hidratada mantiene su juventud y lozanía, pero con el paso del tiempo su capacidad de retener agua disminuye. Es entonces cuando se hacen más evidentes la sensación de tirantez, falta de flexibilidad, pérdida de suavidad, escozor y descamación. Estos síntomas molestos e inconfundibles delatan que tu piel está deshidratada.

Para mantener el equilibrio de agua es preciso aportar a la piel una buena hidratación cotidiana con el uso de hidratantes eficaces.

Las emulsiones más untuosas, por ejemplo, son ideales para restablecer el equilibrio de las pieles más secas. Los geles y aceites ligeros, frescos y no untuosos, son perfectos para una piel mixta o grasa. Las pieles sensibles agradecen la aplicación de cremas más emolientes. La hidratación necesaria a cada piel varía también en función de nuestros hábitos. Por ejemplo: fumar y beber alcohol repercuten en la piel con una mayor sequedad.

### Donde más lo necesitas

La piel del rostro está expuesta a las agresiones climáticas y medioambientales. Para dar a la piel un entorno estable es básico el uso de cremas que, sin ser oclusivas, sean altamente hidratantes. De todas las partes del rostro, los labios sufren en extremo la sequedad. Para mantenerlos hidratados usa crema de cacao o barra de labios muy

## Tres falsos mitos

**1** Si la piel no muestra signos de sequedad, no está deshidratada.

**FALSO:** casi todas las pieles muestran signos de deshidratación al ser observadas al microscopio.

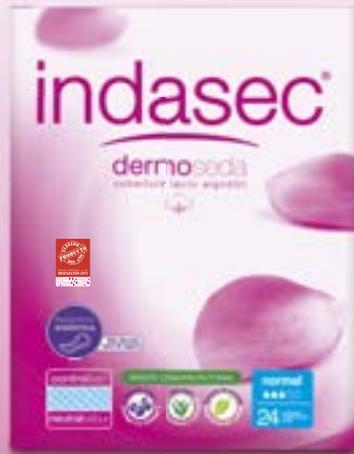
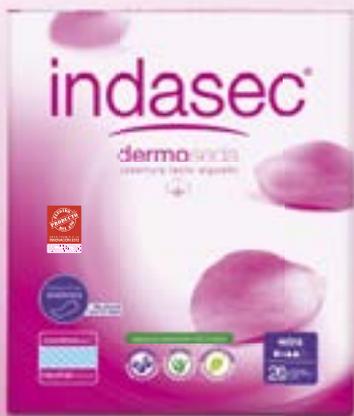
**2** La piel sana no necesita ser hidratada a diario. **FALSO:** la piel requiere un aporte de hidratación diario y continuo.

**3** La piel se vuelve "adicta" a la hidratación. **FALSO:** si absorbe la crema o fluido es porque requiere la hidratación a diario.

hidratantes. Evita humedecerlos con la lengua puesto que aumentarás su deshidratación.

Las zonas del cuerpo más afectadas por la sequedad son las zonas laterales del rostro, cuello y las extremidades puesto que registran menos cantidad de glándulas sebáceas. La piel que recubre antebrazos y piernas suele presentar problemas de sequedad, que se manifiesta a través de una epidermis poco flexible, áspera y de aspecto blanquecino, debido a una excesiva descamación. En las piernas existe además una desagradable sensación de tirantez, que se acentúa en la zona frontal de la tibia ya que la piel se halla sometida a una continua tracción.

# 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



## UNOS MINUTOS PARA LA HIDRATACIÓN

En el cuidado cosmético diario resulta imprescindible dedicarle unos minutos a la hidratación del rostro y del cuerpo. De la misma forma que resultaría impensable salir de casa sin lavarnos los dientes, también debería ser impensable salir sin hidratar nuestro rostro y nuestro cuerpo. No es necesario más de tres minutos para ello. ¿Verdad que te los puedes permitir? Escoge el producto que mejor se adapte a tus necesidades y la textura que te resulte más agradable. Te ofrecemos algunas pistas...

### TRATAMIENTOS PARA EL CUERPO

Tres propuestas para hidratar el cuerpo: el muy apreciado Aceite corporal de Argán de **Belle**, ideal para las pieles secas, que ayuda a prevenir la deshidratación y protege la piel para preservar su elasticidad. Quien prefiere las texturas que aportan las leche hidratantes puede escoger el Body Milk Nutritivo de **Nivea**. Su fórmula, rica y cremosa, con Hydra IQ, nutre intensamente la piel seca. También vale la pena destacar la Loción Intensiva Extraordinaria, de **Natural Honey**. Esta loción cuida intensamente las pieles más secas y les proporciona un alivio y bienestar extraordinarios. Contiene miel, aceite de almendras dulces y colágeno natural.



### FÓRMULAS PARA CUIDAR EL ROSTRO

A los 20 años una hidratante sólo tiene que mantener el grado adecuado de agua en la piel, pero a partir de los 30, hay que buscar hidratantes con acción anti-arrugas, como Revitalift Crema día, de **L'Oréal**, que activa la función de autolifting natural de la piel y la deja más bella, tonificada y alisada. También la crema Q10 Plus Anti-Arrugas, de **Nivea Visage**, que incorpora Q10 y Creatina, para combatir las arrugas desde el interior y en armonía con la piel. Si lo que se busca es unificar las manchas, podemos recurrir al Corrector Anti-manchas, de **Garnier**, un hidratante diario unificante que reduce las manchas causadas por la edad, el sol, las fluctuaciones hormonales y el acné.



### NO OLVIDES PROTEGER LOS LABIOS

Imprescindible es también la protección labial con barras hidratantes como **Liposan Classic Care** que deja los labios aterciopelados y con una hidratación profunda y duradera gracias a su fórmula enriquecida con aceite de jojoba y manteca de karité. Protege los labios contra la sequedad en cualquier clima.



### Club Mimate

En octubre, descubre cómo darle una hidratación óptima a tu cuerpo de la mano de Pascual en el Club Mimate (entra en [www.miclubcaprabo.com/misclubs](http://www.miclubcaprabo.com/misclubs)).

Y, además, llévate cupones de descuento exclusivos.



Hoy sí. Mañana también.

69

noticias

74

entrevista

76

responsabilidad social

78

novedades

## noticias

# Caprabo defiende el medio ambiente

Gracias a las diferentes políticas de gestión medioambiental implementadas, la empresa ha reducido en más de 22.000 toneladas sus emisiones de CO2.



Consciente de los graves problemas que amenazan a la salud del planeta, Caprabo desarrolla desde hace años una política medioambiental destinada a reducir al máximo su huella de carbono. Dentro de esta política, los principales ejes de actuación han sido la reducción del uso de bolsas de plástico en los supermercados y la implementación de sistemas energéticos y de transporte más eficientes. En total, gracias a todas las medidas desarrolladas en las tiendas de la compañía, en la sede central, los almacenes y la red de distribución, se ha logrado reducir las emisiones de CO2 en 22.000 toneladas.

### Un 70 % menos de bolsas

En 2009 Caprabo puso en marcha diversas medidas para reducir el uso de bolsas de plástico. Básicamente se trabajó alrededor de tres ejes: el cobro de las bolsas desechables, los programas de sensibilización del consumidor y la aportación de alternativas sostenibles, como las

La reducción en más del 70 % del uso de bolsas de plástico ha evitado la emisión de 15.225 t de CO2.

bolsas reutilizables. El resultado ha sido la rebaja en más del 70 % del uso de bolsas de plástico, que equivale a una reducción de 15.225 toneladas de emisiones de CO2.

### Medidas de eficiencia energética

Otro ámbito en el que se ha puesto especial atención es el ahorro energético, tanto en los supermercados como en otras áreas de la empresa. En este sentido, cabe destacar la instalación en el almacén central de la compañía, situado en L'Hospitalet de Llobregat, de casi 2.000 tubos de iluminación led. Con esta medida se ahorrarán 1.082.741 kW.



## OTRAS ACCIONES

- **Transporte.** Además del reparto a domicilio con vehículos eléctricos y bicicletas, Caprabo tiene implantado desde el año 2008, el sistema logístico TMS (Transport Management System) que ha permitido reducir en un millón el número de kilómetros recorridos al año por su flota de más de 260 camiones, lo que equivale a 681 toneladas de CO2 anuales.

- **Apagón por el planeta.** Con su participación un año más en "La hora del planeta", promovida por WWF/ España, la empresa redujo en más de 1 t sus emisiones de CO2.

- **Minimización residuos orgánicos.** El proyecto solidario Microdonaciones en tienda de Caprabo y su adhesión a SIGROB (Sistema Integrado de Gestión de Residuos Orgánicos Biosostenibles) han permitido reducir la cantidad de residuos orgánicos generados, disminuir las emisiones de CO2 en 3.825 t por la gestión del residuo y mejorar su aprovechamiento energético.



## NUEVO PORTAL DE VIAJES

Caprabo potencia su oferta de servicios en internet con el lanzamiento de un portal especializado en viajes.



Con el lanzamiento de [www.viajescaprabo.es](http://www.viajescaprabo.es), Caprabo potencia su oferta de servicios en internet, donde ya cuenta con la web líder en alimentación [www.capraboacasa.com](http://www.capraboacasa.com). El nuevo portal incluye un buscador de hoteles, vuelos, paquetes de vacaciones y alquiler de coche, así como un amplio abanico de ofertas destinadas a cubrir todas las necesidades de los usuarios.

La página web se complementa con los servicios de atención al cliente que ofrecen las oficinas ubicadas en tres supermercados de la provincia de Barcelona: Centro Comercial L'Illa (Barcelona), Centro Comercial La Farga (L'Hospitalet de Llobregat) y el establecimiento situado en la calle Salvador Espriu de Sant Cugat del Vallès.

Para el desarrollo del nuevo portal [www.viajescaprabo.es](http://www.viajescaprabo.es), Caprabo ha contado con la experiencia acumulada durante más de 30 años por Viajes Eroski, una de las diez primeras agencias de viajes españolas, que dispone de 180 oficinas de calle, 20 centros de empresa y 10 departamentos comerciales.



## Mejoramos nuestras tiendas para que comprar sea mucho más fácil

Desde hace unos meses, nuestras tiendas se están transformando para ofrecer un aspecto más moderno y un servicio mucho más completo y agradable.

En Caprabo nos gusta adaptarnos a los nuevos tiempos y, por ello, evolucionamos para ofrecer a nuestros clientes un mejor servicio. Con el objetivo de facilitarles el proceso de compra y hacerles más agradable la visita al supermercado, desde hace unos meses estamos realizando cambios en nuestras tiendas para darles un nuevo aspecto, mucho más moderno, que ofrece mayor comodidad a la hora de comprar.

Los establecimientos recién inaugurados y los que ya han sido reformados respiran un aire nuevo. Disponen de pasillos mucho más anchos, con una luz más sostenible y nuevo mobiliario que facilita la ubicación de los diferentes productos.

Pero los cambios no se limitan al diseño. Las nuevas tiendas también han ampliado su oferta

para poner a disposición del consumidor nuevos artículos. Por ejemplo, cada vez son más los productos sin gluten, ecológicos o frescos que se pueden encontrar en la mayoría de supermercados Caprabo. Además, muchos establecimientos cuentan ya con nuevas secciones, como las dedicadas a las flores o *delicatessen*, así como apartados en los que se ofrecen servicios específicos para el cliente, como los paneles de anuncios.

### PROTAGONISTAS: NUESTRAS TIENDAS

En los últimos meses hemos ido aplicando el nuevo concepto de tienda en diferentes establecimientos Caprabo. Ya puedes disfrutar de una nueva forma de comprar en estos supermercados:

- Consolat de Mar, s/n, El Vendrell
- Riera Fosca, 12, Alella
- Dama de Aragón, s/n, Figueras
- Travessera de Les Corts 373, Barcelona
- Provença 132-134 - Comte Borrell, Barcelona
- Provença 385-387, Barcelona
- Francesc Layret, 2-4, Molins de Rei
- Sants 71, Barcelona
- Mayor, 20, Burlada
- Avda. Francesc Riera, s/n, Martorell
- Ezcava, 1-3, Villava
- Plaza de las Madres de Mayo, 34, Artica



## Entrega de becas comedor a Cruz Roja

Con la venta de pulseras solidarias, Caprabo logró recaudar 49.512 euros.

Bajo el lema "Ningún niño sin comedor", Caprabo puso a la venta entre el 23 de noviembre de 2012 y el 30 de abril de 2013 unas pulseras solidarias, cuyos beneficios iban destinados a facilitar becas a niños en riesgo

de exclusión social cuyas familias no disponen de ingresos para pagar el comedor de la escuela.

La acción, llevada a cabo en todas las tiendas y franquicias de Cataluña, Madrid y Navarra, se desarrolló en colaboración con Cruz Roja y logró recaudar 49.512 euros, lo que supone que 88 niños en riesgo de exclusión social podrán quedarse a comer en su colegio.



# Apertura de dos nuevas franquicias

Con la inauguración de una nueva franquicia en Andorra y otra en Pont de Suert (Lleida), Caprabo ya suma 23 establecimientos de este tipo.



Gracias a un acuerdo con el Grup CCA (Centre Comercial Andorrà), en julio se inauguró una tienda en régimen de franquicia en el Centro Comercial Illa Carlemany en el Principado de Andorra. El establecimiento, que cuenta con 1.820 metros cuadrados, es la tienda franquiciada de Caprabo con mayor superficie. Ubicado en la Avda. Carlemany 68, en Escaldes Engordany, emplea a 60 personas y representa la tercera franquicia de la empresa en Andorra.

Durante la firma del acuerdo Alberto Ojinaga, Director General de Caprabo, subrayó que esta nueva tienda "ayudará a consolidar nuestra marca en el mercado andorrano. Está ubicada en un sitio estratégico y complementa los servicios de alimentación en un centro comercial que ya es una referencia en Andorra."

El establecimiento incorpora los servicios tradicionales de valor añadido de Caprabo, como su programa de fidelización Mi Club o el Programa de Ayuda a las Familias Bienvenido Bebé. El supermercado, que incluye todas las secciones de producto fresco con venta



Alberto Ojinaga, Director General de Caprabo (izquierda) y Manel Cerqueda, Presidente del Grup CCA, durante la firma del acuerdo.

tradicional, ofrece un amplio surtido de productos ecológicos y locales.

## Cuarta franquicia en Lleida

Por otra parte, en junio se inauguró una tienda franquiciada Caprabo en Pont de Suert, que supone el cuarto establecimiento de este tipo en la provincia de Lleida. Este nuevo supermercado se encuentra situado en la calle Ciutat de Lleida número 8, dispone de 340 metros cuadrados y emplea a 5 personas.



# Donación de alimentos: modelo a seguir

Caprabo compartió en el encuentro de la AECOC su experiencia contra el despilfarro alimentario.

En el Punto de Encuentro AECOC contra el desperdicio alimentario celebrado en Madrid, esta gran asociación de fabricantes y distribuidores, con más de 25.000 asociados, escogió la iniciativa de Microdonaciones en tienda de Caprabo como un modelo a seguir para evitar el despilfarro de alimentos.

Ana Bolet, Responsable del Departamento Cliente de Caprabo, explicó las ventajas de este sistema, consistente en donar a los bancos de alimentos productos aptos para el consumo, pero no para la venta. Durante su ponencia, compartió con los asistentes



la experiencia de Caprabo en este ámbito a través del Proyecto de Microdonaciones en tienda. Cabe destacar que, gracias a esta iniciativa, Caprabo ha donado en 2012 el equivalente a 7,5 millones de comidas.

España lidera el ranking europeo de donación a bancos de alimentos. En los últimos años, las donaciones a los 56 bancos del país alcanzaron los 104 millones de kg.



# CAPRABO CON EL PROYECTO SALVAVIDAS SANFERMINES 2013

Por segundo año consecutivo, Caprabo se sumó al Proyecto Salvavidas desarrollado durante las fiestas de San Fermín en Pamplona. La acción consistió en la venta de pulseras diseñadas



por Kukuxumusu al precio de 1 euro. En total se vendieron 2.341 pulseras y los beneficios obtenidos serán entregados a Cáritas Pamplona para ayudar a familias necesitadas.



# PREMIO EVENTOPLUS AL MEJOR EVENTO PROMOCIONAL



La empresa especializada en el diseño de estrategias de comunicación Apple Tree Communications, recibió el pasado julio el premio Eventoplus de plata 2013 al Mejor Evento Promocional por la campaña "20 años de risas y sonrisas", diseñada especialmente para dar a conocer el 20º aniversario del Programa de Ayuda a las Familias Bienvenido Bebé de Caprabo.



## EL HAMBRE NO SE TOMA VACACIONES



Por su compromiso con la sociedad, Caprabo basa sus actuaciones en tres ejes: salud/bienestar, medio ambiente y solidaridad. En esta última línea, colabora desde hace años con la Fundació Banc dels Aliments, a través de la

donación de alimentos procedentes de sus tiendas y almacenes y participando en la Gran Recogida de Alimentos.

Este año se ha sumado a la campaña "La fam no fa vacances" (El hambre no se toma vacaciones). Durante el mes de junio, la sede de Caprabo recogió los alimentos donados por personas implicadas en ayudar a los más necesitados. Entre los productos procedentes de las donaciones y los entregados por la empresa, en total se entregaron 58 kilos de alimentos a la Fundació Banc dels Aliments de Barcelona.



## PRODUCTOS DE PROXIMIDAD

Caprabo ha participado, gracias a un acuerdo con la Generalitat de Catalunya, en la exposición *Del campo al mercado. El valor de la agricultura de proximidad*, en el Palau Robert de Barcelona, para difundir la importancia de este tipo de agricultura desde el punto de vista económico y social. Caprabo ha colaborado activamente en la muestra, exponiendo productos de sus proveedores locales y explicando cómo es el trabajo que desarrollan en el campo.

La apuesta de Caprabo por los productos de proximidad también se hace muy patente en las tiendas. Con la señalización "Productes de la nostra terra", que se puede ver en los lineales, garantiza que los productos que venden provienen de proveedores locales, hay un trato directo con el productor y se reduce el tiempo de transporte, fortaleciendo, por tanto, la economía local.

## Contra el despilfarro de alimentos

Caprabo participa en la elaboración de una guía sobre prácticas de higiene para aprovechar con seguridad los alimentos.



El pasado 17 de junio, la Agència de Salut Pública de Catalunya organizó, junto con la Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació y la Fundació Banc dels Aliments, la jornada "El derroche de alimentos y la seguridad alimentaria". Caprabo participó activamente en este encuentro, creado como foro de reflexión sobre los retos que supone reducir el despilfarro de alimentos, mediante el aumento de las donaciones y el aprovechamiento seguro de la comida.

Durante la jornada se presentó la *Guía de prácticas correctas de higiene para el aprovechamiento seguro de la comida en los sectores de la restauración y comercio minorista*. Se trata de una herramienta para que los excedentes alimentarios aptos para el consumo que los establecimientos minoristas y de restauración no pueden comercializar,



lleguen a los beneficiarios en las mejores condiciones de seguridad, a través de las entidades sociales

Caprabo, que ha colaborado activamente tanto en la redacción de esta guía como en la jornada, explicó en qué consiste su campaña de Microdonaciones en tienda. La guía se puede descargar desde la web de la Agència Catalana de Seguretat Alimentària: [www.gencat.cat/salut/acsa](http://www.gencat.cat/salut/acsa).



## Canastillas solidarias para prematuros

Caprabo colabora con la asociación Prematuros Vall d'Hebron donando artículos para la elaboración de canastillas destinadas a niños nacidos prematuramente.

El grupo Prematuros Vall d'Hebron, creado por padres de niños nacidos de forma prematura, ofrece apoyo a las familias que pasan por esta dura experiencia. Entre las numerosas iniciativas y proyectos que ha puesto en marcha esta asociación, se encuentra "La canastilla solidaria", una cesta con

productos para bebés entregados de forma altruista por diversas empresas, entre las que se encuentra Caprabo.

Cada semana se entregarán canastillas a las familias con niños prematuros ingresados en la unidad de neonatología del hospital Vall d'Hebron de Barcelona que lo deseen.

# El Comparador, la garantía de ahorro de Caprabo

Nuestra compañía incorpora este otoño en todas sus tiendas una innovadora fórmula de ahorro que sorprenderá gratamente a sus clientes: **El Comparador**.

A partir de ahora, para ahorrar en la cesta de la compra, ya no será necesario ir con la calculadora. Nuestra compañía, después de la bajada de precios de más de 2.000 productos que realizó hace unos meses y su política de incorporación de las marcas propias Eroski, apuesta, ahora, por una nueva fórmula de ahorro: **El Comparador**.

Con este nuevo servicio, anunciado en todos nuestros establecimientos con una **gran lupa**, símbolo del análisis constante de nuestros precios, y con un eslogan muy claro: **"Caprabo compara, tú ahorras"**, nuestros clientes no tendrán que comparar los precios ya que lo haremos nosotros cada día. Compararemos el precio de su compra en todos los productos comparables con Mercadona, más de 2.000. Hay que destacar que el compromiso de nuestra compañía con este sorprendente servicio es máximo ya que, además, informaremos a nuestros clientes, a través de un cupón, de lo que han ahorrado y, si la compra de estos productos saliera más cara, les devolveremos la diferencia con un cupón de descuento.

Gracias a esta acción, nuestros clientes tendrán la garantía de ahorro, sin tener que preocuparse de los precios. Así ahorrarán tiempo y dinero en su compra. Comprar en Caprabo es garantía de comodidad, ahorro, confianza y, como siempre, **servicio impecable y alta calidad**.

MÁS INFORMACIÓN  
[www.miclubcaprabo.com/micomparador](http://www.miclubcaprabo.com/micomparador)



## MUY FÁCIL

Para poder disfrutar de este servicio y ahorrar en la cesta de la compra lo único que debes hacer es:

- 1 Llevar la tarjeta cliente Mi Club cada vez que vayas a comprar y pasarla en el momento de pagar.
- 2 Comprar por valor de más de 10 euros y llevar al menos un producto comparable.

En Caprabo cada compra es garantía de ahorro.



## SOLO PARA TI

**El Comparador** se sustenta sobre tres ejes muy importantes: comodidad, ahorro y confianza.

- **PARA TU COMODIDAD.** Comparamos diariamente para ti, y para siempre, todos nuestros productos que son comparables con Mercadona: más de 2.000.
- **PARA TU AHORRO.** A través de un cupón que te saldrá en caja te informaremos de cuánto te has ahorrado en cada compra.



Y si tu compra en estos productos ha sido más cara, te devolvemos la diferencia en un cupón para canjear en tu próxima compra.



- **PARA TU CONFIANZA.** En la web [www.miclubcaprabo.com/micomparador](http://www.miclubcaprabo.com/micomparador) encontrarás toda la información sobre El Comparador, así como todas tus compras detalladas de los productos comparables.

## VISITA NUESTRA WEB

La información de este servicio y todas tus compras detalladas las encontrarás en [www.miclubcaprabo.com/micomparador](http://www.miclubcaprabo.com/micomparador).



## Josep Maria Pelegrí i Aixut

CONSEJERO DE AGRICULTURA, GANADERÍA, PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO NATURAL

# El valor de la venta de proximidad

La Consejería de Agricultura, con la intención de dar valor al trabajo de los pequeños productores agroalimentarios catalanes, ha creado el sello "Venta de Proximidad", que llega por primera vez a los supermercados de la mano de Caprabo, donde sus más de 300.000 clientes diarios conocerán, de primera mano, estos productos con un enorme valor añadido.



De izquierda a derecha: El director de los Servicios Territoriales del DAAM en Barcelona, Marià Morera (foto izquierda), junto al director comercial de Caprabo, Josep Barceló, el consejero Pelegrí y el director general de Caprabo, Alberto Ojinaga

Desde hace más de 20 años, Caprabo realiza durante el mes de septiembre una campaña de promoción de los productos catalanes en sus supermercados. Este hecho se ha convertido en una de las señas de identidad de la compañía y cuenta con el reconocimiento del Departamento de Agricultura. El consejero de Agricultura, Josep Maria Pelegrí i Aixut, nos acerca a la importancia de la producción local en Cataluña.

### El Departamento que lidera ha aprobado recientemente un decreto que regula la venta de proximidad.

El interés creciente entre los consumidores por los productos de proximidad, de alta calidad, con venta directa de los productores o mediante un circuito comercial corto ha propiciado que, desde el Departamento de Agricultura, hayamos impulsado la aprobación de un decreto de creación de una acreditación específica para la venta de proximidad de productos agroalimentarios. El objetivo de este decreto es dinamizar económicamente el sector y dar confianza a los consumidores, seguridad al productor y valorizar los productos del campo.

Cada vez son más las empresas que apuestan por acercarse al consumidor final, para garantizar un precio justo al productor y conseguir una

producción sostenible en el tiempo. Este es el camino que están siguiendo productores y empresarios agroalimentarios catalanes y, obviamente, cuentan con todo el apoyo de la Consejería de Agricultura.

### ¿La adhesión a esta acreditación está teniendo una buena aceptación?

A fecha de hoy, se han realizado más de 1.300 adhesiones al sistema de venta de proximidad en todas las comarcas, destacando las Garrigues y el Alt Empordà. En cuanto a las explotaciones que mayoritariamente han solicitado la adhesión al sistema de venta de proximidad, destacan las de huerta, de olivo, las vitícolas, las de carne de bovino y las de fruta dulce. Además, hay otras entidades que están dando su apoyo a esta iniciativa, como es el caso de la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC), que está trabajando para crear una red de agrotiendas con el objetivo de potenciar la venta de los productos de proximidad, o Caprabo, que apuesta desde hace veinte años por los productos de la tierra.

La Generalitat de Catalunya ofrece todo su apoyo a una política de fomento de la calidad de nuestros alimentos, con el objetivo de consolidar e internacionalizar nuestra industria agroalimentaria.

Esta apuesta por los productos de calidad y de proximidad también se ha visto reflejada en la participación del Departamento en la exposición organizada en el Palau Robert "Del campo al mercado. El valor de la agricultura de proximidad".

Cuando el grupo de investigación Habitar de la UPC y la productora Curt Ficcion nos presentaron el proyecto, vimos enseguida que teníamos que participar en esta iniciativa, ya que permitía acercar a los ciudadanos los productos de proximidad y valorar su importancia. De hecho, considero que promoviendo la comercialización de los productos locales se aumenta el valor añadido del producto para los productores, se genera un efecto positivo sobre el medio ambiente y se potencia el consumo de productos frescos con un valor nutricional y organoléptico mayor y, por lo tanto, de mayor calidad, que favorecen una dieta saludable.

De hecho, toda esta apuesta por los productos de proximidad responde a un modelo alimentario que impulsa la Generalitat desde hace años.

“La calidad y el origen, como factores de diferenciación, son la opción más viable para dar salida a nuestra producción agraria.”

Josep Maria Pelegrí i Aixut, consejero de Agricultura, Ganadería, Pesca, Alimentación y Medio Natural.

En Cataluña, por su gran diversidad geográfica, no podemos, ni interesa, competir en cantidad de producción de alimentos, de modo que la calidad y el origen, como factores de diferenciación, son la opción más viable para dar salida a nuestra producción agraria.

Por todos estos motivos, como comentaba, la Generalitat promueve un “modelo alimentario catalán” que se basa en la defensa de las características de seguridad, diversidad y calidad de los productos, con el objetivo de favorecer un mejor funcionamiento de los intercambios comerciales; potenciar la diferenciación y la calidad de estos productos; proteger y potenciar los productos tradicionales catalanes; y fomentar la certificación de la calidad y la consolidación de los mecanismos de control.

**Este modelo que comentaba, ¿se complementa también con una apuesta por la innovación y la transferencia tecnológica?** Resulta indudable que en el momento en que nos encontramos, con una crisis económica

global, la innovación y los conocimientos se han convertido en elementos clave para mejorar la competitividad de las empresas agrarias y agroalimentarias, para que puedan acceder mejor a unos mercados cada vez más globalizados. Una de las principales líneas de actuación de la consejería que encabezo es un impulso decidido de las políticas de fomento de la innovación y la transferencia tecnológica mediante el Plan Anual de Transferencia Tecnológica (PATT), en colaboración con todos los representantes del sector.

**¿Cómo valora la campaña de promoción de productos de la tierra que Caprabo lleva realizando desde hace 20 años?**

Me gustaría subrayar el compromiso y la visión de futuro de Caprabo con iniciativas como esta y su apuesta por ofrecer productos de calidad y de proximidad a los consumidores que, a la vez, contribuyen a dinamizar el tejido productivo del país y favorecen la cohesión social. Creo en la necesidad de sumar estrategias y esfuerzos a lo largo de toda la

## VALOR AÑADIDO Y CONFIANZA



Caprabo es el primer supermercado que utilizará el sello de la Generalitat que identifica los productos de venta de proximidad. Este sello, símbolo de valor añadido y confianza, acredita que el producto acorta distancias entre el productor y el consumidor, es fresco y de calidad y tiene una huella ecológica mínima.

cadena alimentaria para promover iniciativas como esta, que contribuyen a dar una mayor confianza a los consumidores y a potenciar todo un sector estratégico de nuestra economía, el agroalimentario y de la distribución comercial, que aporta un bien esencial a la población, como es la alimentación.



## Alimentación saludable

# Trabajamos para fomentar hábitos de vida más sanos

**Consciente del aumento de casos de obesidad y de la necesidad de mejorar los hábitos alimentarios de la sociedad, Caprabo desarrolla un amplio abanico de actuaciones para fomentar un estilo de vida saludable.**

Los supermercados juegan un papel clave a la hora de fomentar los hábitos de vida saludable entre la población, no sólo ofreciendo productos que contribuyan a una alimentación sana, sino también facilitando a los consumidores información y recursos para alimentarse de forma variada y equilibrada. Consciente de ello, Caprabo ha puesto en marcha diversas iniciativas destinadas a promover la alimentación saludable entre los consumidores.

### "Elige bueno, elige sano"

Entre las iniciativas llevadas a cabo por la empresa para fomentar una alimentación sana destaca el programa educativo "Elige bueno, elige sano", destinado a promover los hábitos saludables entre los alumnos de 4º, 5º y 6º de Primaria. El proyecto consiste en un trabajo en el aula con los profesores, que se complementa con diferentes actividades prácticas, entre las que se incluye una visita a un supermercado, en la que los niños deben realizar una compra simulada escogiendo los alimentos adecuados en función de lo aprendido. Gracias a estos conocimientos, los pequeños se convierten en promotores de una alimentación sana en su entorno. Más información sobre



este proyecto en la sección RSC de [caprabo.com](http://caprabo.com).

### Cambio en la composición de los productos

Como respuesta a la propuesta de mejora formulada por los clientes en los Foros de Opinión de los Consumidores organizados por la Fundación Eroski, desde 2010 se han eliminado de los productos de marca propia las grasas vegetales parcialmente hidrogenadas, cuyo consumo se asocia con un incremento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. En total se ha modificado la composición de 112 productos de la marca Eroski.

### Entrega de fruta a los niños

Con el objetivo de fomentar el consumo de fruta entre los más pequeños, varias veces al año Caprabo regala una pieza de fruta de temporada a los niños que acuden al supermercado. En 2012, para desarrollar esta iniciativa se creó una cajita con mensajes saludables y juegos (frutas para colorear, sopas de letras...).

### Información nutricional

Para Caprabo, la comunicación con los clientes es un aspecto básico. En el marco de su política de relación con el consumidor, apuesta por facilitar información sobre las propiedades de los alimentos, ofrece consejos para una alimentación saludable y recomendaciones en materia de manipulación de los alimentos. Para ello, emplea diferentes medios, como los

folletos que se entregan a los consumidores, etiquetas de información en los lineales, fichas con recetas...

### Espacios de diálogo

Caprabo organiza una serie de espacios de diálogo en los que un profesional especializado en dietética o nutrición comparte con los clientes información sobre hábitos saludables.

# 26.971

alumnos han participado en el proyecto "Elige bueno, elige sano".

# 70%

de los centros educativos participantes han repetido.

# 112

productos de la marca Eroski han sido mejorados en su composición.

# 155.000

frutas se han entregado para promover la alimentación sana entre los niños.

## CONCURSO ESCOLAR "ELIGE BUENO, ELIGE SANO"

Durante el pasado curso escolar, Caprabo organizó la cuarta edición del concurso "La pirámide de los alimentos buenos y sanos", para fomentar hábitos saludables.



En el marco del proyecto educativo dirigido a las escuelas "Elige bueno, elige sano", cada curso escolar Caprabo organiza un concurso para animar a los niños a reflexionar sobre los hábitos de la alimentación saludable mediante una representación gráfica de su propia pirámide de los alimentos.

Como novedad, en esta cuarta edición del concurso se ha contado con dos categorías diferentes: la digital y la física. En la primera categoría, el primer premio ha recaído en la Escola Josep Pous i Pagès de Figueres y el segundo en el Colegio San Pedro de Madrid. En la categoría física,

En el mes de junio se entregaron los premios a los ganadores del concurso. Sobre estas líneas, los alumnos de la Institució La Miranda de Sant Just Desvern (izquierda) y los de la Escola Josep Pous i Pagès de Figueres (derecha).

el primer premio ha sido para la Institució la Miranda de San Just Desvern y el segundo para la Escola Carme Guasch i Darné de Figueres.

Los premios, que fueron entregados en el mes de junio, consistían en una pizarra interactiva para la escuela y un USB para los alumnos que quedaron en primera posición y en un proyector, una cámara de vídeo digital para la escuela y un USB para los alumnos que quedaron en segunda posición.

## MÁS INFORMACIÓN DE UN SOLO VISTAZO

Las nuevas etiquetas implantadas en nuestras tiendas facilitan la compra a los clientes, porque ofrecen a simple vista mucha más información sobre cada producto.

Durante el último año, en las tiendas Caprabo hemos ido sustituyendo las clásicas etiquetas en las que sólo aparecía el precio y el nombre del producto por otras mucho más completas. Aparte de ampliar el tamaño del precio y de ofrecer una descripción más

amplia del producto, hemos añadido información adicional a través de diferentes iconos. De este modo, con un simple vistazo a la etiqueta del lineal podrás saber si se trata de un producto ecológico, sin gluten o si carece de grasas parcialmente

hidrogenadas. Esta información es muy útil, por ejemplo, para facilitar la compra a las personas celíacas, que pueden localizar rápidamente los productos sin gluten.

En la misma línea, hemos creado una nueva etiqueta para los vinos, con información importante como el tipo de uva con el que se elabora, la DO, el maridaje o la temperatura óptima para servirlo.

MARCA Descripción del artículo

1048 SRP  
0 23991 18471

p.v.p

0,00 €  
El kilo: xx,xx €

ECO

SIN GRASAS PARCIALMENTE HIDROGENADAS

Caprabo  
marcas propias  
**Soluciones  
para ti**

No te pierdas los últimos lanzamientos de Belle. Son muy efectivos, tienen precios inmejorables y, como siempre, te garantizan alta calidad.



### PODER REGENERADOR

Uno de los tratamientos estrella de Belle para este otoño es la línea de cosmética facial Células Madre. Compuesta por tres productos, la crema de día, la crema de noche y el sérum regenerador, la gama acelera la renovación celular y reduce visiblemente las arrugas. Con células madre de la raíz de *Panax ginseng*, vitamina B5 y E, y ácido hialurónico.



### LIMPIA Y PURIFICA

Pensado especialmente para cuidar las pieles grasas o mixtas, el gel limpiador purificante, de la línea Young de Belle, limpia los poros en profundidad, ayudando a eliminar el exceso de sebo, los restos de maquillaje e impurezas. De efecto seborregulador.

## HIDRATACIÓN INTENSA

Creados especialmente para los cabellos secos y dañados, el champú y la mascarilla de la línea Hidratación Profunda de Belle dejan la melena suave, sedosa y manejable. Con agentes reestructurantes y manteca de karité.



## ADIÓS A LA CASPA

Belle tiene una excelente solución para los cabellos con caspa, tanto si son secos como si tienen tendencia a engrasarse. Los champús anticaspa, con zinc pyrithione como principal activo, eliminan eficazmente este problema.



## LISO, SUAVE Y BRILLANTE

Con proteína de seda y queratina, la mascarilla Liso & Luminoso actúa sobre la fibra capilar, mejorando su peinabilidad y evitando el encrespamiento. ¡Para domar el cabello fácilmente!



## CONTRA LA CAÍDA DEL CABELLO

El champú Anticaída & Fortificante Men by Belle previene la caída del cabello a la vez que le aporta tonicidad, fuerza y vigor. Para completar el tratamiento utilizar 2 o 3 veces por semana la loción anticaída.



## PRIMERAS ARRUGAS

A partir de los 30 años, la piel va perdiendo elasticidad, colágeno, firmeza... El Fluido Antiaging FPS 15 y el Sérum Iluminador Intensivo, de Light Perfect, disminuyen los signos de fatiga y consiguen que la piel luzca más radiante y luminosa. Ambos productos contienen ácido hialurónico.

## REGENERA Y NUTRE

Tras el verano, el cabello necesita un tratamiento específico que le ayude a recuperar su esplendor. La gama Reparación Intensiva, compuesta por un champú, una mascarilla, un reconstructor capilar y un protector térmico, recupera, regenera y nutre el cabello de la raíz a las puntas.

# Vivir sin gluten



Siempre a tu servicio, en nuestras tiendas encontrarás una amplia oferta de productos para celíacos. Aquí tienes una muestra.

La celiaquía es una intolerancia permanente al gluten del trigo, cebada, centeno y probablemente avena, que presentan algunas personas. Se caracteriza por una reacción inflamatoria en la mucosa del intestino delgado que dificulta la absorción de nutrientes y provoca síntomas como diarrea, retraso en el

crecimiento o vientre hinchado. Su tratamiento consiste en seguir una dieta estricta sin gluten durante toda la vida. Busca en nuestras tiendas el distintivo "sin gluten" que identifica los productos aptos para celíacos. Y para que lo reconozcas fácilmente te lo mostramos en la cabecera de esta sección.

**450.000** personas en España han sido diagnosticadas como celíacos, pero se calcula que hay un 75% de pacientes que padece esta intolerancia y no han sido diagnosticados.



## PAN Y REPOSTERÍA

Con la harina panadera y la harina de repostería de Adpan podrás preparar en casa deliciosas recetas de pan, magdalenas, crêpes, bizcochos y todo tipo de pasteles. Experimenta las mil y una posibilidades que te ofrecen. Además, ahora la harina panadera presenta una nueva fórmula mejorada, con la que podrás elaborar un pan más esponjoso, tierno y con más sabor.

## DULCE TENTACIÓN

Ideales para aquellos momentos en los que te apetece darte un capricho dulce. Mini Sorrisi de Schär son unas galletas de chocolate crujiente, con un fino relleno de crema de leche y un toque de vainilla. ¡Simplemente deliciosas!



## EMPIEZA EL DÍA CON ENERGÍA

Una buena mañana empieza con un buen desayuno. Los cereales Corn Flakes de Schär no contienen gluten, lactosa, soja ni huevo. Te aportan la energía necesaria para afrontar el día y un aporte extra de vitaminas. También están exquisitos como tentempié siempre que te apetezca picar algo.



## PREPARA UNA PIZZA A TU GUSTO

Con la base de pizza Adpan y tu imaginación podrás preparar apetitosas pizzas en casa. Sólo tienes que añadirles tus ingredientes preferidos y hornear durante 8-12 minutos. Se venden en envases con dos unidades y no contienen gluten, lactosa, huevo ni soja.



## LISTO PARA CONSUMIR

Con las diferentes variedades que Adpan te ofrece presentadas en atmósfera controlada, podrás tener siempre a mano pan para comer cuando más te apetezca. Basta con abrir el envase y esperar unos minutos antes de consumir. Si quieres disfrutar de una textura todavía más tierna, puedes calentarlo un poco al horno o al microondas.

## REBOZADOS MÁS SABROSOS

El pan rallado Adpan, elaborado con almidón y harina de maíz, es perfecto para preparar cualquier tipo de rebozado. No contiene gluten, huevo ni leche.



## UNA PASTA DELICIOSA

Pasta d'Oro Sam Mills es una gran alternativa a las pastas de trigo, pues se elabora únicamente con harina de maíz y agua. Es baja en grasas, muy fácil de digerir y está lista en pocos minutos. Un consejo: al ser de maíz, hay que cocerla en el doble de agua.



PUEDA QUE ALGUNOS PRODUCTOS NO ESTÉN DISPONIBLES EN TODAS LAS TIENDAS.



## ¡TE ESCUCHAMOS!



Gracias a la colaboración de más de 300 clientes que participaron en el foro Yohagocaprabo, y en el que aportaron más de 500 comentarios relacionados con la alimentación sin gluten, hemos renovado nuestro surtido de productos sin gluten, que a partir de ahora se podrán encontrar en la mayoría de nuestras tiendas.

Aparte de incorporar las referencias más deseadas, también hemos tenido en cuenta vuestras opiniones y comentarios para adecuar la localización de estos productos en la tienda, así como la comunicación del lineal. Para que podáis encontrarlos fácilmente, hemos señalado con un distintivo especial los estantes en los que se encuentran los productos sin gluten, tanto de Eroski como de otras marcas.

## PRODUCTOS EROSKI

### SIN GLUTEN

En Caprabo encontrarás una extensa gama de productos Eroski aptos para celíacos. Estos artículos, señalizados con un logo específico ubicado en el envase junto al semáforo nutricional, destacan por su alta calidad y por su precio: son entre un 20% y un 50% más económicos que los de otros fabricantes.

# los 5 sentidos de... Paco Pérez\*



**GUSTO** Acabas de abrir un restaurante en Berlín... ¿Por qué le has puesto el nombre de "5- Cinco by Paco Pérez"?

Le pusimos el nombre de "cinco" por varias razones. En primer lugar, porque es un número y cuando lo pronuncias lo dices en tu idioma, y segundo porque para cocinar utilizamos los cinco sentidos.

**¿Has tenido que adaptar algunos de tus platos a los paladares de los berlineses?**

Por ahora estamos cocinando con la misma filosofía, conceptos y productos que en nuestra casa. Poco a poco iremos conociendo los productos de la zona y los iremos incorporando. De momento solo hay pequeñas diferencias.

**OLFATO** ¿Recuerdas algún aroma especial de tu infancia o de tu vida?

El aroma del mar... Un día de levante, con su profundidad. Cuando sales fuera de casa de buena mañana y te llega ese aroma iodado que te lleva a los inviernos largos con paseos cerca del mar...

**En el momento de cocinar, ¿crees que es importante**

**dejarse guiar por los olores que desprende el plato?**

Los olores dicen mucho de todo aquello que cocinamos, pero siempre hay que probar. El aroma de una fresa de bosque es dulce, avainillada... pero cuando la comes puede ser ácida y no contener dulzor.

**OÍDO** ¿Qué sonidos te gusta escuchar en tu cocina y cuando estás en casa?

Los sonidos en la cocina son singulares y me gustan tal cual, pero el silencio también es bello. Soy un gran fan de Bruce Springsteen y, de vez en cuando, me gusta empezar el día escuchándolo. Me da mucha energía y me hace sentir vivo.

**TACTO** ¿Hay algún alimento que te seduzca por su tacto?

Me encanta la textura del mochi, un dulce japonés hecho con arroz glutinado y agua.

**VISTA** La presentación de los platos ha cambiado con la cocina de vanguardia. ¿Qué recuerdos tienes de tus stages con Michel Guèrard y Ferran Adrià?

Todo es evolución. De Guèrard, en aquel momento, recuerdo su concepto de cocina y su profesionalidad. Su forma de hacer, de tratar las verduras... Adrià, por otro lado, revolucionó mi forma de entender la gastronomía. Es un genio.

\* Gracias a su constancia, esfuerzo y profesionalidad, Paco Pérez se ha convertido en uno de los mejores chefs de nuestro país. Su cocina, inspirada en los productos frescos del Mediterráneo, lo ha hecho merecedor de cuatro estrellas Michelin, dos de ellas en el restaurante Miramar de Llançà y las otras dos en el restaurante Enoteca. **Restaurante Enoteca. Hotel Arts. Marina, 19-21. Barcelona. Para reservas: 93 483 81 08.**

**NUEVO**

# POPITAS<sup>®</sup>

## MAXI SABOR

**EL 1<sup>ER</sup> SAZONADOR PARA PALOMITAS MICROONDAS**



**¡SABOR SIN LÍMITE  
PARA TUS POPITAS!**

**¡Vive una nueva experiencia!**

**1 Sabores intensos**



**¡Elige el tuyo!**

**2**



**Fácil y rápido de usar**

**3**

**Permite sazonar  
al gusto de cada uno**



**¡UN PRODUCTO ÚNICO  
QUE SORPRENDERÁ A TODOS!**

**POPITAS 2.0**

[fb.com/  
sinpopitastefaltaalgo](https://www.facebook.com/sinpopitastefaltaalgo)

[@pop\\_pop\\_popitas](https://www.tumblr.com/pop_pop_popitas)

[www.WWW.POPITAS.COM](http://www.popitas.com)



75 años celebrando  
buenos momentos



Síguenos en nuestro  [www.facebook.com/Nescafe.ES](http://www.facebook.com/Nescafe.ES)

**75**  
**NESCAFÉ**  
años