

caprabo

amb EROSKI



Nº 326 7 ANY XXXVIII
2 EUROS

sabor

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

Cuinar amb nens
Disfressar
el peix

Cuina fàcil
Ous, sempre
a mà

Idees dolces
Refrescants
granissats



Les millors delícies del mar



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

DESCOBREIX LES
NOVES VINAGRETES



Delissimo's



Borgeeles
Què bo és!

Les trobaràs juntament amb
els olis i vinagres Borges.



Edició 326
Estiu 2014
Any XXXVIII

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

Realització i edició:
LOFTWORKS - Editorial Design, SL

Direcció de projecte:
Maurício Ribeiro

Consell editorial:
Carlos García i Teresa Alós

Coordinadora editorial:
Rosa Mestres

Coordinadora producte i màrqueting: Patricia Villamore

Redacció: Ana Blanca i Olivia Majó

Art i disseny: Alejandro Sánchez, Filipa Silva i Frederico Fernandes

Assistent: Judith Bosch

Fotografia: Alejandro Quevedo

Impressió: Rotocayfo
Dipòsit legal: M-46.635-2003

Difusió controlada per OJD

Publicitat: NAT, SL
Tel. +34 934 26 30 20

Barcelona: Roger Agudé
Madrid: Lola Verdejo

Foto de portada: Noupphoto



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

editorial

Un projecte il·lusionador

Amb la implantació de la millor selecció de productes locals a les nostres botigues de la ciutat de Barcelona i de la seva àrea metropolitana culminem amb èxit un projecte il·lusionador, que ens compromet a apropar-te els millors productes de la nostra terra.

Durant més d'un any, hem treballat junts de la mà amb petits productors i cooperatives agroalimentàries de tota Catalunya, coordinant-nos tots amb les diferents institucions i federacions catalanes. Ha estat un període intens, ple d'activitat, en el qual, poc a poc, viatjant comarca a comarca, hem aconseguit que el nostre projecte sortís endavant fins arribar a totes les comarques de Catalunya.

A Caprabo sempre apostem pel comerç de proximitat. Pensem que a prop de casa, a molts pocs kilòmetres, hi ha una gran varietat de productes amb una qualitat

extraordinària que val la pena donar a conèixer als nostres clients. Aquest és el nostre compromís.

Si vols descobrir tots aquests productes, apropa't a la teva botiga Caprabo més propera. Ni t'imagines tot el que els petits productors et poden oferir! A més, tal com diem a l'article 3 del nostre decàleg del Lliurecomprador, tens tot el dret d'escollir en plena llibertat els productes de la teva terra.

Un cop més, a Caprabo apostem per la qualitat, la diversitat i la sostenibilitat. T'ho perdràs?



Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING



Caprabo al teu servei

▶ 902 11 60 60

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

Tots els avantatges i promocions d'El Meu Club Caprabo els trobaràs a:

www.caprabo.com

Consulta també les receptes de Sabor... a:

www.tusrecetasconsabor.com

●○○ DIA A DIA

- 20 **El meu sabor** La coneguda Dra. Folch ens parla del poder dels enzims mediterranis.
- 24 **Esmorzars** Idees, molt fàcils i econòmiques, per recuperar-se del dejú nocturn.
- 26 **Cuinar amb nens** Dos enginyosos suggeriments per disfressar el peix.
- 29 **Joves** Una saborosa hamburguesa de formatge amb xoriço i ous de guatlla.
- 30 **Menú per a esportistes** Plats pensats per als que fan exercici intens.
- 33 **Sa i de tupper** Uns exquisits pebrots farcits per menjar fora de casa.
- 34 **Cuina fàcil** Versàtils i pràctics, els ous són un gran recurs a la cuina.
- 36 **Sopars ràpids** Amb els productes Caprabo pots preparar, en un tres i no res, plats que faran sensació.
- 38 **Menú low cost** Sense gastar massa diners, es poden preparar receptes exquisides.
- 40 **Vegetariana** Una proposta refrescant i molt saborosa amb cuscús.
- 41 **Sabor lector...** Una de les nostres lectores ens mostra la seva recepta preferida.

●●○ DIES ESPECIALS

- 42 **De temporada** Musclos, caragols de punxes, escopinyes, tellerines... són els protagonistes del nostre reportatge principal.
- 50 **Idees dolces** T'expliquem com fer a casa saborosos i refrescants granissats de síndria, llimona i meló.
- 52 **Amb denominació d'origen** Tarragona, un paradís a l'abast de tothom.
- 56 **Sabor del món** Fem un recorregut per la gastronomia d'Itàlia.

●●● TENDÈNCIES

- 60 **Gastronomia i disseny** Visitem el restaurant Dabbawala i db underground.
- 62 **Còctel & gourmet** De cava o vi negre, les sangries són les reines de l'estiu.
- 66 **Bellesa** Els millors consells i productes per a la platja.



37

- 6 ÍNDEX RECEPTES
- 8 EL NOSTRE MENÚ
- 9 EL CONVIDAT
- 12 NOTÍCIES
- 14 MARIDATGES
- 16 SABER ESCOLLIR
- 18 1 PRODUCTE, 2 RECEPTES
- 78 CHEF CAPRABO: TALLER DE CUINA

NOSALTRES: CAPRABO

- 69 NOTÍCIES
- 73 HOLA LLIURECOMPRADOR
- 74 REPORTATGE
- 81 NOVETATS

Totes les receptes de SABOR... a: www.tusreceptasconsabor.com

Sabies que...

A més de ser molt rics en vitamines, els tomàquets contenen licopè, uns pigments que destaquen pel seu poder antioxidant.

Més a la pàgina 18

**NOVA
RECEPTA**

més fina
més cruixent





**SI HI HA FUTBOL,
HI HA BUITONI**




**DESCOBREIX TAMBÉ LES NOVES
VARIETATS DE PERNIL I PINYA
I PEPPERONI PICANT**






ESMORZARS

Formatge fresc amb codonyat	 25
Fruites amb pinyol i menta	 25
Melmelada de tomàquet	 18
Ous remenats amb julivert	 25

ENTRANTS

Caragols de punxes gratinats	44
Carpaccio de tomàquets	 18
Cassoletes de ceba i ou poché	 34
Escopinyes amb verdures al wok	45
Musclos a l'estil belga	46
Pasta de full amb pastanagues i xampinyons	 38

PRIMERS

Amanida de cuscús	 40
Amanida d'escarola amb salsa Xató	55
Amanida de mongetes verdes amb bacallà, ou i olives	21
Arròs amb cloïsses	48
Crema de carabassa i pastanaga amb cruixents de pernil	36
Fusili amb tellerines	47
Lasanya vegetal	 37
Pasta fresca amb verdures i pesto de nous	 31
Risotto de gambes amb bolets i bròquil	58



40



32

Rotlles de salmó fumat amb amanida 26

SEGONS

Broquetes de vedella amb salsa de iogurt	31
Filet de porc amb salsa de pinya i mel	38
Hamburguesa de formatge amb xoriço i ous de guatlla	29
Kubic de colors	28
Pebrots farcits amb pollastre	33
Rèmol, poma, favetes i menta	61
Rotlle de truita d'espinaçs amb vinagreta de panses	 35

POSTRES I BEGUDES

Crema d'alvocat amb llimona	32
Granissat de llimona	51
Granissat de meló	51
Granissat de sfndria	51
Pastís de vainilla i coco amb buttercream de formatge	41
Plàtan flamejat amb gelat de crema	38
Sangria de cava amb fruits vermells	62
Sangria de vi negre amb cítrics	63

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

Per entendre les receptes

DIFICULTAT



fàcil



mitjana



difícil

PREU PER PERSONA



1 a 3 €



3 a 5 €



5 a 7 €



més de 7 €

TEMPS DE PREPARACIÓ



minuts emprats

RECEPTES VEGETARIANES



Plats sense carn ni peix

Agraïments



www.vbestudi.com



www.acmehostelleria.com



www.naturaselection.com



*A CUCA seleccionem a l'origen productes frescos de qualitat superior
i els elaborem al dia amb les nostres receptes tradicionals.
CUCA, sabor únic i exquisit, garantia d'una experiència superior.*



CUCA[®]

Selecció i Elaboració Superior

el nostre menú...



Va amb tot

Un Rioja criança, amb tot el seu equilibri entre les fruites vermelles i les notes cremoses de la fusta, ens farà quedar bé amb aquestes broquetes de vedella.

- 34 Cassoletes de ceba i ou poché
- 40 Amanida de cuscús
- 31 Broquetes de vedella amb salsa de iogurt
- 38 Plàtan flamejat amb gelat de crema

VIÑA REAL CRIANZA
Bodegues CVNE. DOQ



Coupage singular

La presència de la chardonnay marca la diferència en aquest cava reserva i li atorga originalitat. És molt afruitat i té una gran frescor.

- 44 Caragols de punxes gratinats
- 58 Risotto de gambes amb bolets i bròquil
- 61 Rèmol, poma, favetes i menta
- 32 Crema d'alvocat amb llimona

BRUT NATURE INTEGRAL LLOPART
Caves Llopart. DO Cava



Albariño d'interior

El pesto redama un blanc amb personalitat a taula. L'albariño d'O Rosa, amb els seus matisos balsàmics i de fruita, acompanya el menú sense imposar-se.

- 38 Pasta de full amb pastanagues i xampinyons
- 31 Pasta fresca amb verdures i pesto de nous
- 28 Kubic de colors
- 51 Granissat de síndria

SANTIAGO RUIZ
Bodegues Santiago Ruiz. DO Rías Baixas



“Gràcies al cinema, no hi ha cap país del món que podem visitar, del qual no coneixem els seus mercats i productes.”

Veure per menjar

Daniel Vázquez Sallés

Escriptor i periodista

Una de les pel·lícules més emblemàtiques de la història del cinema és *La grande bouffe*. La pel·lícula, dirigida pel director italià Marco Ferreri, es va convertir en un escàndol des del dia de la seva estrena al marc del Festival de Cannes del 1973. Acusada de blasfema i obscena, quaranta anys més tard es pot considerar que *La grande bouffe* és l'homenatge més poètic que ha fet mai un director al plaer de viure a través del menjar. I de què va la pel·lícula? De quatre homes, farts de les quotidianitats de la vida, que es reuneixen a una vil·la per suïcidar-se menjant menges exquisides.

Al llarg de la història del cinema trobem molt poques pel·lícules dedicades a la gastronomia i com, per sort, els gustos són personals i intransferibles, alguns lectors aficionats al gènere és possible que prefereixin títols com *Deliciosa Martha*, *El festí de Babette*, *Vatel*, *Com aigua per a xocolata*, *Menjar, beure i estimar* o *Entre copes*. No hi ha res a objectar.

El més important d'aquestes pel·lícules és l'estela que han deixat als nostres gustos. El cinema és el major generador de modes des de la seva creació i, amb aquest poder persuasiu, ens ha ensenyat a menjar de manera

diferent de com ho van fer els nostres avantpassats. Gràcies al cinema, no hi ha cap país del món que podem visitar del qual no coneixem els seus mercats i els productes que els integren.

Però al cinema, la gastronomia no sempre ha de ser la protagonista per ser destacable. Moltes vegades apareix com un element subtil que augmenta el poder evocador del seu director. Sempre he tingut una especial predilecció per les pel·lícules franceses i italianes. Poques cinematografies com aquestes dues han aconseguit mostrar al món el seu amor pel plaer de la taula d'una manera tan subtil.

No hi ha una pel·lícula francesa en la qual no hi aparegui una seqüència amb els protagonistes compartint taula. A la pel·lícula *Petites choses sense importància*, obra coral i preciosa dedicada a l'amistat, tot tindria un gust diferent sense els sopars nocturns carregats de nostàlgia. I què podem dir dels italians, que han sabut convertir un plat de pasta en el tresor més gran que mai hagi trobat l'home.

Aquest és un poder que només té el cinema. El d'aconseguir convertir-nos en buscadors de plaer gràcies a unes imatges creades per homes i dones tan necessitats de felicitat com nosaltres.





ETS UN PUNTÀS!



Canvia els
teus punts
per euros
directament
a caixa



A Caprabo et volem fer més lliure que mai, més lliure per escollir, per gaudir, per cuidar-te, per escollir la millor qualitat, **més lliure per estalviar**. Per això, a partir d'ara, tots els punts que aconseguis comprant a les nostres botigues es convertiran directament en euros.

Ets un lliurecomprador... t'ho perdràs?

LES TEVES COMPRES ET DONEN PUNTS



Com a client OR multipliques els teus punts x3.

Per cada 4 euros de compra rebràs 6 punts.



Les famílies nombroses tenen molts avantatges!

I, a més, si pertanyes al col·lectiu de famílies nombroses tindràs un 5% d'estalvi adicional.

Truca'ns al 902 11 60 60 i dóna'ns el teu número de carnet de família nombrosa

DESCOMPTE IMMEDIAT A CAIXA

Podràs fer servir el descompte quan hagi acumulat un mínim de 300 punts (3€)

300
punts



ESTALVI fàcil i còmode, sense necessitat de lliurar cupons o xecs de descompte.

COM POTS SABER ELS TEUS PUNTS DISPONIBLES



Al tiquet de compra



Visor de caixa



Al quiosc* de cupons

* a les botigues disponibles



Al nostre web:
elmeuclubcaprabo.com



A l'App CAPRABO.
Descarrega-la:



O trucant al telèfon:
902 11 60 60



I, si tenies xec OR, no caldrà que el portis!



ESTALVI IMMEDIAT QUAN TU ESCULLIS!

A partir d'ara, no hauràs d'esperar 3 mesos per aconseguir el teu estalvi. Podràs gaudir dels teus descomptes només per presentar la teva Targeta El Meu Club Caprabo en passar per caixa.



Avui estalvio i demà també.

agenda

✈ VELLADA DE VI & JAZZ

4, 11, 18 I 25 DE JULIOL

Els amants del jazz i del vi tenen una cita aquest estiu a Navalcarnero (Madrid). Al pati del Centro de Interpretación de la Villa se celebren, durant quatre divendres consecutius, les **Veladas de Vino & Jazz. Mentre s'escolta la millor música, es poden tastar els vins de la zona i prendre una selecció de deliciosos tapes i torrades.** Més informació a: www.turismoavalcarnero.com

✈ FIRA DE L'AVELLANA

DEL 8 AL 10 D'AGOST

Al Baix Camp (Tarragona), concretament a la població de Riudoms, se celebra aquesta singular fira dedicada a un dels principals productes agrícoles de la zona: l'avellana. Entre les activitats que es programen per a aquesta fira, que coincideix amb la de Sant Llorenç, **destaquen el curs de cuina de l'avellana i la carrera de portadors de sacs d'avellanes.** Més informació a: www.avellana.cat

✈ DIA DEL FORMATGE

16 DE AGOSTO

Aquest dia es venera a Roncal (Navarra) un dels protagonistes de la localitat: **el formatge amb Denominació d'Origen del mateix nom**, el primer que ha aconseguit una DO a Espanya. Els habitants de la zona es vestelxen amb les robes tradicionals per donar la benvinguda als turistes i, de fons, s'escolta la música de la fanfara. Més informació a: www.roncal.es

estudi

La mala alimentació és pitjor que el tabac

Les darreres dades de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) indiquen que **l'obesitat és responsable de 3,4 milions de morts cada any**, i que hi ha 1.400 milions de persones amb problemes de sobrepès. Per això, Olivier de Schutter, relator especial de Nacions Unides per a l'Alimentació, ha afirmat que "les dietes poc saludables són un risc superior per a la salut mundial que el tabac".

investigació

Els baixos nivells de sucre provoquen discussions de parella



Segons es desprèn dels resultats d'un estudi publicat a la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, tenir un nivell baix de glucosa en sang, un estat que normalment provoca sensació de gana, pot **afavorir les discussions de parella i, fins i tot, provocar una major agressivitat.**

Investigadors de la Universitat Estatal d'Ohio, als Estats Units, van analitzar durant 21 dies els nivells de glucosa en sang de 107 parelles, alhora que van mesurar el temps que passaven enfadats un amb l'altre.



alimentació

Etiqueta alimentària intel·ligent

Un grup d'investigadors ha presentat una etiqueta alimentària intel·ligent, que permet als consumidors **saber si el menjar s'ha fet malbé sense haver d'obrir l'envàs.** Gràcies a aquest nou mètode, es podria arribar a substituir la data de caducitat.

La nova etiqueta és tan petita com un gra d'arròs i serveix per controlar el deteriorament dels aliments. L'etiqueta va canviant de color a mesura que es va degradant el contingut de l'envàs, passant del vermell o vermell ataronjat (quan l'aliment es troba en bon estat) al taronja o al groc, fins arribar al verd, que indica que el producte ja no és apte per al consum.

Els experts de la Universitat de Pequín (Xina) asseguren que aquesta etiqueta intel·ligent de caducitat dels aliments podria resoldre el problema del control dels productes alimentaris i d'altres productes peribles.

LLIBRES

Cuina amb Joan Roca

350 pàgines; Ed. Planeta. Preu: 24,95 euros

Voleu descobrir els secrets de la cuina del xef de El Celler de Can Roca? Amb aquest magnífic llibre aprendreu, d'una manera molt visual, els coneixements adquirits **al llarg de més de 25 anys de professió.** Està pensat per al públic en general i conté 80 delicioses receptes.





TENA Lady, para mujeres que buscan confianza y seguridad

La gama TENA Lady te ofrece la máxima protección para que disfrutes de tu día a día sin preocupaciones. Una amplia gama de productos diseñados con las **últimas innovaciones** tecnológicas para adaptarse a las necesidades de cada mujer. Como la nueva TENA Lady Maxi con **InstaDRY™**, más absorbente, cómoda y adaptable al cuerpo gracias a su forma anatómica. Confía en TENA Lady.

Por todo lo que tú eres

Llama al 900 816 074 o visita www.TENA.es y solicita tu muestra gratuita
Descubre más información del universo femenino en: www.centradaenti.es



La parella perfecta

De vegades no és fàcil combinar determinats vins amb els formatges i embotits. Amb aquestes idees, segur que triomfaràs.

Club El Meu Racó del Vi

Durant el mes de juliol, pots aprendre-ho tot sobre els millors vermutos. I, a més, emporta't cupons de descompte exclusius. Entra a www.miclubcaprabo.com/misclubs

mi club club club
Pruva estalvi i divertit.

MARIDATGE CASTELLÀ

Sabor equilibrat per al formatge, ni fort ni suau; el vi hi afegeix frescor, fruita i un toc de fusta, gràcies a la seva lleugera criança de tres mesos.

LA MILLOR SITUACIÓ:

Perfecte per compartir una tarda de futbol amb els amics.

FORMATGE SEMICURAT GRAN CAPITÁN

VI NEGRE LEGARIS ROBLE, DO RIBERA DEL DUERO



CUINA D'INVERTIDA

Cuinar amb la raclet és una festa. Necessitarem formatge, patates cuites, embotits, envinagrats... i, de companyia, l'aroma fresca de la sidra.

FORMATGE RACLET LE PAYS

SIDRA NATURAL EVA

LA MILLOR SITUACIÓ:

La raclet animarà qualsevol festa familiar d'aniversari.



IDIL·LI PERFECTE

El caràcter punyent del fi, el seu cos i la seva alegria en boca embolcallen el pernil de Jabugo, ressaltant la seva textura i emfatitzant les millors sensacions.

LA MILLOR SITUACIÓ:

Per acompanyar una bona conversa a l'hora de l'aperitiu.

PERNIL DE GLA 5J, SÁNCHEZ ROMERO CARVAJAL

VI FINO TÍO PEPE





100 ANYS CELEBRANT AMB TU



el VI només es GAUDEIX amb MODERACIÓ

© FREIXENET, SA. Sant Sadurn d'Anoia, 2014.
Freixenet, Cordon Negro, Carta Nevada i les
ampolles esmerilades blanca i negra són marques
registrades de Freixenet, SA. Tots els drets reservats.





Meló

Fragant i amb una polpa sucosa i molt dolça, el meló és una fruita que no pot faltar als nostres menús d'estiu. Molt ric en aigua i amb una baixa aportació calòrica, està indicat especialment per a dietes de control de pes, quan cal vigilar els hidrats de carboni. A més, gràcies al seu contingut en potassi, és recomanable per a persones que pateixen d'hipertensió o retenció de líquids. També destaca per la seva riquesa en betacarotens o provitamina A. Al moment de comprar, convé escollir els més madurs. Per esbrinar quins són, tan sols hem de pressionar els extrems suaument i, si la pell cedeix, es troben al seu millor moment. Un altre indicador és la seva aroma, que ha de ser dolça i delicada.

Un cop obert, és recomanable tapar el meló que ens sobri amb film transparent, ja que en guardarlo a la nevera la polpa absorbeix l'olor dels altres aliments.

Al seu
millor
moment

PRODUCTES de TEMPORADA

juny • juliol • agost

VERDURES

- Albergínia
- Bledes
- Carabassa
- Carbassó
- Cogombre
- Col
- Enciam
- Mongeta verda
- Pastanaga
- Pebrot de morro de bou
- Porro
- Remolatxa
- Tomàquet

FRUITES

- Albergoc
- Cirera
- Figaflor
- Gerd
- Grosella
- Meló
- Nectarina
- Pera groga
- Plàtan
- Préssec
- Pruna
- Síndria

CARNES I PEIXOS

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

• Cloïsses

Malgrat la seva petita mida, les cloïsses són un gran aliment. Aquest mol·lusc bivalve està recomanat en cas d'anèmia ferropènica i altres tipus d'anèmies, gràcies a la seva alta composició en ferro i vitamines del grup B. També són riques en proteïnes de gran qualitat i pobres en greixos. La seva carn, suau i molt gustosa, es presta a nombroses combinacions gastronòmiques. Estan delicioses al vapor, amanides amb julivert i limona, però també podem gaudir del seu sabor en sopes i arrossos mariners o acompanyant peixos, plats de pasta...





Si es consumeix fregit, convé eixugar una mica la carn abans de fregir-lo, per evitar que absorbeixi molt d'oli.

Carbassó

Amb una aportació calòrica mínima, un alt contingut en aigua i un bon nivell de fibra, el carbassó és una hortalissa molt recomanada per a les persones que volen aprimar-se i per a les que volen controlar el pes. De tota manera, per beneficiar-se de totes les seves propietats, és important decantar-se pels sistemes de cocció més saludables: al vapor, bullit, rostit o a la planxa. Al moment de comprar, cal escollir els exemplars fermes al tacte i de mida petita o mitjana. La coloració de la seva pell, del verd intens al jaspiat, no influeix en la qualitat de la peça i només depèn de la varietat de carbassó.



Versàtil i deliciós, a la cuina admet infinitat de preparacions: a la planxa, al forn, gratinat, farcit, en remenats, sopes i cremes...

Aprofita la temporada d'estiu per comprar, i cuinar, carbassons, cloïsses, melons, nectarines... A més de trobar-se al seu millor moment, ara tenen un preu realment bo.

Comí

D'intens sabor, lleugerament amarg, i d'olor forta i dolça, el comí és una herba aromàtica molt habitual a la cuina àrab i a la mediterrània. Ideal per condimentar amanides, llegums, peixos o carns, també és una part imprescindible al curri i al ras al hanout. A nivell terapèutic, obre la gana, facilita la digestió i ajuda a l'evacuació intestinal.



Nectarina

Amb un aspecte molt semblant al préssec, però de mida més petita, sense borrisol i una aroma i un sabor lleugerament més intens, la nectarina és una fruita molt típica dels mesos d'estiu. Rica en aigua i en fibra, destaca pel seu alt percentatge en vitamina C, B3, àcid fòlic i magnesi. També aporta betacarotens o provitamina A, una substància antioxidant, responsable del color groc-ataronjat de la seva polpa, essencial per a la visió, la pell, els cabells, les mucoses i els ossos. També contribueix a reduir el risc de malalties cardiovasculars, degeneratives i càncer. Gràcies al seu contingut en magnesi, mineral que equilibra el sistema nerviós central i té una lleugera acció sedant, aquesta fruita es troba indicada en casos d'estrès o nerviosisme.

En comprar, és important escollir els exemplars de pell llisa i brillant que estiguin fermes, tot i que lleugerament flexibles al tacte.



1 producte, 2 receptes

Tomàquets

Saborosos i molt versàtils, els tomàquets són un dels aliments estrella de la cuina. Ara, a l'estiu, es troben al seu millor moment.



CARPACCIO DE TOMÀQUETS

Renta quatre o cinc tomàquets (si poden ser de diferents varietats millor) i talla'ls a rodanxes ben fines amb un ganivet esmolat. Reparteix els tomàquets al plat. Pica finament una ceba tendra, sis filets d'anxova, uns cogombrets i unes fulletes de romaní. Afegeix-hi un rajolí d'oli d'oliva verge extra, unes gotes de vinagre de Xerès i barreja-ho fins que emulsió. Rega els tomàquets amb la vinagreta i, just abans de servir-los, afegeix-hi una mica de sal en escates.



COMPRAR AMB ENCERT

Cal escollir exemplars de color vermell viu, amb la pell llisa i que tinguin una consistència ni massa tova ni massa dura. Si el tomàquet està massa tou, molt madur o masegat, és millor no comprar-lo. El color vermell uniforme indica que s'ha recollit al seu punt òptim de maduració.

A CASA

Tant si es consumirà cru com cuinat, és important rentar el tomàquet amb aigua abundant per eliminar possibles restes de plaguicides.

COM PELAR UN TOMÀQUET

Fes un tall superficial en forma de creu a la base del tomàquet i submergeix-lo en un cassó amb aigua bullint durant uns 15 segons (si la pell és molt gruixuda, deixa'l una mica més). Quan la pell del tomàquet es comenci a aixecar, treu-lo amb una escumadora, refresca'l amb aigua freda i retira la pell amb compte.

A més de ser rics en vitamines -especialment A, C i E-, els tomàquets tenen un alt contingut en licopè, uns pigments naturals que destaquen pel seu alt poder antioxidant.

MELMELADA DE TOMÀQUET

Escalda un quilo de tomàquets madurs i pela'ls. Tot seguit, treu-los el cor, trosseja'ls i posa'ls a un cassó profund. Afegeix-hi mig quilo de sucre i el suc d'1 llimona. Posa-ho a foc mig-alt i deixa-ho bullir durant una hora i mitja aproximadament.





VIU L'EQUILIBRI!

NOU



100%
VEGETAL



Vivesoy Vidactiva és l'única llet d'ametlles que t'ajudarà a combatre el cansament.



*Font de ferro que contribueix a disminuir el cansament i la fatiga.
En el context d'una dieta variada i equilibrada i un estil de vida saludable.

Descobrelx més.

Fuente de calcio, vitamina D y Hierro
Cada vaso (200 ml)

Proteína	Grasas	Grasas saturadas	Azúcares	Sód
3%	3%	1%	7%	4%

Valor energético por 100 ml: 113 kJ / 27 kcal.
*Según la leyenda de referencia de un adulto medio (8.000 kJ / 2.000 kcal).
Este envase contiene 1 ración(es) (200 ml)

¡Qué buena noticia! ¡Vivesoy Vidactiva es la única leche de almendras que contiene calcio, vitamina D y hierro!

¡Qué buena noticia! ¡Vivesoy Vidactiva es la única leche de almendras que contiene calcio, vitamina D y hierro!



el meu sabor
Dra. Montse Folch

La coneguda Dra. Folch fa una pausa dins de la seva atapeïda agenda diària per fer-nos cinc cèntims sobre el seu darrer llibre: *L'enzim mediterrani*.

Text Rosa Mestres Fotografia NouPhoto/Alejandro Quevedo

“ Si els aliments no es digereixen bé, s’alliberen elements tòxics que poden anar al corrent sanguini. ”

Des de que va saltar als mitjans de comunicació gràcies a l'èxit de la seva sorprenent dieta de la carxofa, la Dra. Folch no ha parat d'ajudar els seus pacients a menjar millor. Treballadora incansable, a més de formar part de l'equip de l'Institut Vila-Rovira de la Clínica Teknon, ha col·laborat en diversos programes de TV3 i ha escrit un munt de llibres sobre nutrició. Ara ens sorprèn amb un llibre que defensa el poder dels enzims mediterranis.

En el teu darrer llibre parles del poder benefactor del enzims a la dieta. Però, què són concretament els enzims? Un enzim és una proteïna necessària perquè es facin possible totes les reaccions químiques del nostre cos. En el meu llibre destaco els enzims que faciliten la digestió dels hidrats de carboni, de les proteïnes i dels greixos. Són importantíssims per la nostra salut!

I per què són tant importants? Perquè les principals reaccions químiques on intervien aquest enzim, i que poden influir en la nostra salut, es fan a l'aparell digestiu. Pensa que si els aliments no es digereixen bé, es poden alliberar a la sang i, després, aquests poden anar cap als diferents òrgans. Aquí és quan es podem desenvolupar certes malalties... Per sort, el nostre cos ens avisa si alguna cosa no va bé. Poden aparèixer intoleràncies o al·lèrgies alimentàries, distensió abdominal després dels àpats, gasos, dolor abdominal, diarrea, mal de cap, manifestacions cutànies...

Com els podem obtenir? Encara que tots naixem amb una reserva d'enzims, aquesta es va gastant durant el procés digestiu, sobretot si mengem els aliments inadequats. Això provoca que hàgim de buscar altres sistemes per augmentar la quantitat d'enzims. Un és menjant aliments crus i l'altre, prenent suplementes enzimàtics en forma de càpsules. >>



CUINA: MICHELLE NERY; FOTO GRAFIA: ENOU PHOTO; ESTILISME: ROSA BRAM OINA

Amanida de mongetes verdes amb bacallà, ous i olives



fàcil



1 a 3 €



15'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 ous
- 60 g de mongeta verda
- 2 tomàquets
- 300 g de bacallà dessalat
- 20 olives negres
- Un rajolí d'oli d'oliva extra verge
- Sal

ELABORACIÓ

1. Col·loca els ous en un cassó amb aigua bullint salada i fes-los coure durant 10 minuts. A continuació, passa'ls per aigua per refredar-los. Pela'ls i passa'ls per un ratllador.
2. Renta les mongetes verdes, talla-les en juliana fina i fes-les coure al vapor durant 2 minuts. Ratlla el tomàquet.

3. Talla el bacallà a tires d'uns 2 cm i posa'l en un bol. Amaneix-lo amb una mica de sal i oli d'oliva.
4. Amb l'ajuda d'un cèrcol rodó, posa una primera capa de tomàquet ratllat, les tires de bacallà, les mongetes verdes i l'ou dur ratllat.
5. Decora el plat amb unes rodanxes d'olives negres. Serveix-ho ràpidament.

L'efecte saciant no arriba al cervell fins als 20 minuts d'haver menjat.

» **Per tant, per estar sans hem de menjar aliments crus?** Segons aquesta teoria, es considera que un 75% de la nostra alimentació hauria de ser amb aliments crus i l'altre, un 25%, amb aliments cuinats. Pensa que partir del 40 °C els enzims comencen a destruir-se i que als 50 °C es fan malbé, desapareixen.

Això és molt difícil! No tant. Una manera fàcil d'incorporar els aliments crus a la nostra dieta és fer una ració crua a totes les nostres menjades. A més de les fruites i verdures, també podem menjar, per exemple, carn. Però ha de ser una mica crua per dins...

En el teu llibre parles de l'enzim mediterrani. Sí. La nostra dieta mediterrània és una bona font d'enzims, ja que aporta molts aliments que es poden prendre crus. Les fruites, les verdures, les llavors, els germinats, la fruita seca... De totes maneres, perquè la dieta mediterrània sigui saludable hem de menjar moderadament per mantenir el pes correcte.

Quin és el plat estrella per mantenir la quantitat adequada d'enzims en el nostre organisme? En aquest moment de l'any jo recomanaria el gaspatxo, el salmorejo... Són plats que vénen de gust. Refrescants, molt complets, equilibrats... Apart dels sucus de fruita i/o verdura.

Els enzims mediterranis ens podrien ajudar a aprimar-nos? No, l'enzim mediterrani és un concepte de salut, d'*anti-aging*. A la nostra clínica fa 15 anys que tenim el tractament *transformation*, on tractem aquest tema. Quan aportem aquests enzims que falten a l'organisme, augmenta l'energia, la qualitat de la pell, del cabell, de les ungles... A més, com que la persona té totes les seves reserves d'enzims, està més preparada per prevenir qualsevol malaltia o degeneració de les cèl·lules



cutànies (flacciditat, arrugues...). És cert que menjant el que realment necessitem també tindrem control del nostre pes.

Som a l'estiu, quins consells podries donar als nostres lectors per aprimar-se o mantenir el pes? Ara és un moment excel·lent per fer plats refrescants i vitamínics, com els que comentava abans. També és temps d'amanides verdes. Estan boníssimes! Pel que fa a les fruites, jo sempre recomano la síndria. És l'única fruita que pots menjar tota la que vulguis, ja que porta molta aigua. Un altre consell per a tothom és menjar de tot, però menys. Sobretot a partir de les 6 de la tarda i augmentar l'activitat física. Ah! I mastegar BÉ, a poc a poc, fent una pasteta. Pensa que l'efecte saciant no arriba al cervell fins als 20 minuts d'haver menjat. Si en aquests 20 minuts en lloc de menjar tres plats, en mengem un o un i mig, no haurem introduït tantes calories dins del nostre cos.

Digue'm els quatre fantàstics de la dieta. Per aprimar, jo recomano sempre la cua de cavall i l'extracte de carxofa. Tots dos serveixen per fer drenatge i per sentir-se

més desinflat. La carxofa, a més, ajuda al drenatge del fetge, que ens fa sentir més lleugers, afavoreix la digestió i contribueix a eliminar els greixos. Per a la salut, m'encanta l'omega 3 i el betacarotè. L'omega 3 és un oli que fa una capa de protecció del rajos solars. El betacarotè, a més de preparar la pell per rebre els rajos solars, potencia el bronzejat.

A més de treballar a la Teknon, de sortir a la televisió i d'escriure llibres, ets mare. Apliques tot el que saps de nutrició a casa? Sí. Crec que els fills són com esponges i acostumen a absorbir els hàbits nutricionals que veuen a casa. Per exemple, quan jo era petita, sempre hi havia una amanida al mig de la taula per sopar. Jo vaig aprendre a menjar bé dels meus pares i ara són els meus fills els que aprenen de mi.

Recomana'm un plat adequat per a tota la família. Hi ha un plat que m'agrada molt i que penso que és molt equilibrat. Posem una base de tomàquet ratllat al plat, a sobre el bacallà esqueixat, mongeta verda al dente, un ou dur i quatre olivetes. És un plat molt fàcil de fer i superfresquet per l'estiu. Hum!

DESCOBREIX QUE BARCELONA ÉS MOLT MÉS



Paro Cultural de la Muntanya de Sal (Cardona) · Vinyes a l'Alt Penedès
Platges (Garraf - Maresme - Baix Llobregat) · El Berguedà.

TURISME FAMILIAR

Natura, platges, museus, parcs temàtics i espectacles.
Allotjaments rurals, càmpings i restaurants adaptats als més petits.
Vine amb la família i gaudeix d'una gran varietat
de propostes per divertir-te... molt a prop de Barcelona.
Tot un món per descobrir!



www.barcelonaesmoltmes.cat



@bcnmoltmes



BarcelonaEsMoltMes



Diputació
Barcelona




esmorzars

Desperta amb bon humor

Després del dejú nocturn, el nostre organisme s'ha de recuperar amb un esmorzar que, a més de ric, ha de ser equilibrat. Aquestes idees, molt fàcils i econòmiques, et seran de gran ajuda.

Cuina Michelly Nery Fotografia NouPhoto
Estilisme Nina Ros



L'esmorzar ens proporciona l'energia necessària per començar el dia amb bon peu i desenvolupar totes les activitats quotidianes, tant les que requereixen un esforç físic com les que ens exigeixen concentració i rendiment intel·lectual. A l'estiu, a més de prendre làctis, farinacis i altres productes com el pernil serrà o els ous, no t'oblidis d'incorporar delicioses fruites amb pinyol. T'aportaran aigua, sucres, fibra, vitamines i minerals en abundància.

OUS REMENATS



AMB JULIVERT

A un bol gran bat **2 ous** amb un **branquilló de julivert** picat. Assaona-ho amb **sal** i **pebre**. Aboca els ous a una paella amb unes **gotes d'oli** i remena'ls sense parar fins que quallin. Aparta del foc i segueix remenant durant uns segons més. Disposa els ous remenats sobre una torrada de **pa de cereals** i acompanya'ls amb **dos o tres tomàquets petits**.

FORMATGE FRESC



AMB CODONYAT

Talla el **formatge fresc** i el **codonyat** a dauets. Col·loca els dos ingredients a un bol i acompanya'ls, si vols, amb **nous picades** per sobre.

FRUITES AMB PINYOL



Pela **1 préssec**, **1 nectarina** i **1 pruna** i talla-les a rodanxes fines. Distribueix les rodanxes de les fruites a un plat i, per sobre, afegeix-hi **unes cireres**. Decora-ho amb **unes fulletes de menta picades**.



cuinar amb nens

Disfressar el peix

Si als teus fills no els agrada el peix i cada cop que el prepares a casa és un drama, fixa't en els nostres enginyosos suggeriments. Segur que aquest cop se'l menjaran sense protestar!

Cuina Michelly Nery
Fotografia NouPhoto
Estilisme Rosa Bramona



Rotlles de salmó fumat amb amanida



fàcil



1 a 3 €



15'

INGREDIENTS PER A 1 ROTLLE

- 3 ous
- 200 g de salmó fumat
- 100 g de formatge d'untar

- 4 llesques de pa de motlle
- 100 g d'enciams variats
- Un rajolí d'oli d'oliva
- Sal

ELABORACIÓ

1. Bat els ous, juntament amb un peïsc de sal, i prepara una truita a una paella gran perquè quedi ben fina.

2. Col·loca 100 g del salmó fumat al got de la batidora. Afegeix-hi el formatge d'untar i barreja-ho tot molt bé fins que quedi una pasta ben fina.

3. Distribueix la pasta de salmó sobre la truita i afegeix-hi uns talls del salmó que havies reservat. Enrotlla la truita amb compte per formar un rotllet.

4. Talla el pa de motlle amb un tallapastes de diferents figures i passa'l per una paella antiadherent amb una mica d'oli d'oliva fins que s'enrosseïxi.

5. Parteix el rotlle de salmó fumat a rodanxes i disposa-les al plat, acompanyades amb una mica d'amanida i els crostonets de pa de motlle.





Tria bo, tria sa



Caprabo per una alimentació saludable

Projecte educatiu Caprabo per una alimentació saludable

LA PIRÀMIDE DE LA BONA ALIMENTACIÓ



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

Adaptat de la piràmide de l'alimentació saludable de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2012.

OPCIÓ SANA ▶ De mil maneres

Perquè el peix no resulti tan avorrit per als nens, és important acompanyar-lo amb altres ingredients que els agradin més o preparar-lo de manera divertida. Una bona opció és amagar-lo a croquetes o sopes. Això sí, procura treure-li totes les espines.



PLAT: HABITAT

PEIX

Ingredient fonamental a la dieta de tota la família, especialment en el cas dels nens i dels adolescents, el peix és un aliment molt ric en proteïnes d'alt valor biològic. També aporta a l'organisme un alt contingut en vitamines A, D, del grup B i minerals, principalment fòsfor i calci. Destaca el seu interessant contingut en àcids grassos poliinsaturats, del tipus omega 3, sobretot en el cas dels peixos blaus, que protegeixen el cor i les artèries. A més, resulta molt fàcil de digerir.





Kubik de colors



mitjana

1 a 3 €

40'+
repòs

INGREDIENTS PER A 4 KUBIKS

- 1 manat d'espàrrecs
- 400 ml de nata líquida
- 200 ml de llet
- 4 ous
- 4 fulles de gelatina
- 300 g de filets de lluç
- 40 g de maionesa
- 50 g de quètxup
- Sal i pebre blanc

ELABORACIÓ

- 1.** Neteja i escalfa els espàrrecs.
- 2.** Disposa 200 ml de la nata líquida al got de la batedora i barreja-la amb 100 ml de llet, 2 ous, 2 fulles de gelatina, prèviament hidratades i escorregudes, un pessic de sal, una mica de pebre blanc i els espàrrecs escaldats.
- 3.** Aboca la massa a una safata rectangular perquè quedi amb una alçada d'1,5 cm aproximadament. Deixa-la a la nevera durant 2 hores.



- 4.** Omple un cassó amb aigua salada i posa'l a escalfar. Quan l'aigua estigui bullint, introdueix-hi els filets i fes-los coure durant uns 4 o 5 minuts o fins que quedin al punt per esmicolar. Treu el cassó del foc, escorre l'aigua, deixa refredar el peix i esmicola'l.
- 5.** Barreja la nata, els ous i les

fulles de gelatina restants a la batedora amb quatre cullerades de quètxup. Salpebra-ho i afegeix-hi el peix esmicolat. Torna a barrejar.

6. Aboca la massa a una safata rectangular (com la de la massa d'espàrrecs) perquè quedi amb una alçada d'1,5 cm. Deixa-la a la nevera 2 hores.

7. Talla els dos pastissos a daus d'1,5 cm per 1,5 cm.

8. Disposa els dauets al plat, intercalant els colors. Perquè quedi més bonic es poden formar dos o tres pisos.

9. Prepara una salsa rosa amb la maionesa i la resta del quètxup.

10. Serveix el kubik acompanyat de la salsa rosa.

joves

Tarda de jocs

Quan els nois es reuneixen, sempre acaben amb gana. Aquestes completíssimes hamburgueses segur que els agradaran.

Cuina Michelly Nery
Fotografia NouPhoto
Estilisme Rosa Bramona



Hamburguesa de formatge amb xoriço i ous de guatlla



fàcil 1 a 3 € 25'

INGREDIENTS PER A 6

- 900 g de carn de vedella picada
- 1 ou
- 20 g de pa ratllat
- Herbes de Provença
- 60 g de formatge brie
- 18 talls de xoriço
- 12 ous de guatlla
- Oli d'oliva
- 6 panets de llavors
- 1 bossa d'amanida variada
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Disposa la carn picada de vedella a un bol i barreja-la bé amb l'ou, el pa ratllat i les herbes de Provença. Assaona-ho amb una mica de sal i pebre.
2. Divideix la carn en sis parts i fes les hamburgueses. Posa un trosset de formatge brie al mig de la carn.
3. Passa les rodanxes de xoriço per la paella durant uns minuts,

fins que quedin lleugerament enrossides.

4. Fregeix les hamburgueses de formatge a la planxa amb una mica d'oli d'oliva i reserva-les. Tot seguit, fregeix els ous de guatlla.

5. Obre els panets i farceix-los amb algunes fulles d'enciam, les hamburgueses, les rodanxes de xoriço i els ous de guatlla. Serveix-les immediatament.

menú per a esportistes

Preparats, llestos... Ja!

Si fas exercici, és molt important que t'hidratis bé i que incloguis a la teva dieta plats com aquests, que t'aportaran els nutrients i l'energia que necessites.

Cuina Michelly Nery Fotografia NouPhoto Estilisme Rosa Bramona Assessors nutricionals Menja Sa

665 Kcal

Pasta fresca amb verduretes i pesto de nous



fàcil 1 a 3 € 12'

INGREDIENTS PER A 4

- 320 g de tallarines a l'ou fresques
- 4 pastanagues
- 8 tomàquets cherry
- Formatge parmesà (opcional)

Per al pesto de nous

- 80 g de nous
- 50 g de formatge parmesà ratllat
- 40 g d'alfàbrega
- 80 ml d'oli d'oliva
- Sal

ELABORACIÓ

1. Disposa les nous, el formatge, les fulles d'alfàbrega, l'oli d'oliva i un pessic de sal al got de la batedora i bat-ho tot fins obtenir la salsa.
2. Raspa les pastanagues, escaldalles durant uns minuts en aigua salada i, tot seguit, salta-les amb els tomàquets sencers a una paella amb unes gotes d'oli d'oliva.
3. Posa a escalfar un cassó amb aigua i sal. Afegeix-hi la pasta i fes-la coure durant el temps recomanat pel fabricant. A continuació, escorre les tallarines i amaneix-les amb la salsa pesto de nous.
4. Serveix la pasta amb els tomàquets cherry, la pastanaga sencera i, si vols, amb una mica de formatge parmesà.

SUGGERIMENT Perquè aquest pesto de nous tingui més sabor, pots afegir-hi uns tomàquets secs hidratats.



182 kcal

Broquetes de vedella amb salsa de iogurt



fàcil 1 a 3 € 10'+
repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 200 g de vedella tallada a daus
- Pebre mòlt
- 2 cullerades de mostassa de Dijon
- 50 ml d'oli d'oliva
- 1 pebrot vermell
- 4 panotxetes de blat de moro
- 8 xampinyons
- Un pessic de sal
- 1 bossa d'enciam mezclum

Per a la salsa

- 1 cogombre
- 1 iogurt grec
- 1 gra d'all petit
- Una cullerada d'anet deshidratat
- 1 llimona

PREPARACIÓ

1. Macera els daus de vedella a un bol amb una mica de pebre mòlt, la mostassa, l'oli d'oliva i la sal durant uns 10 minuts.
2. Per a la salsa, ratlla el cogombre i deixa'l a un escurredor perquè deixi anar tota l'aigua. Tot seguit, disposa el iogurt a un bol i barreja'l amb el cogombre ratllat, l'all i l'anet. Amaneix amb una mica d'oli, un pessic de sal i unes

- gotes de llimona. Reserva-ho.
3. Renta totes les verdures. Talla el pebrot a daus i el blat de moro a rodanxes d'1 cm de gruix. Neteja els xampinyons.
4. Munta les broquetes intercalant trossos de carn amb les verdures. Posa a escalfar una planxa i enrossetx la broqueta uns 3 minuts per cada costat a foc viu.
5. Serveix les broquetes amb la salsa de iogurt i l'enciam.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 665 Kcal
 Proteïnes 18 g
 Hidrats de carboni 59 g; dels quals, simples 4,75 g
 Greixos 39,75 g; dels quals, saturats 6,5 g
 Fibra 4,5 g

VALOR NUTRICIONAL

Energia 182,25 Kcal
 Proteïnes 13 g
 Hidrats de carboni 5 g; dels quals, simples 3,25 g
 Greixos 12,25 g; dels quals, saturats 2,5 g
 Fibra 1,5 g



NUTRICIÓ

DIETA ENERGÈTICA

Per evitar problemes i optimitzar el teu rendiment, si fas exercici recorda hidratar-te bé i inclou a la teva dieta:

1 ALIMENTS RICS EN HIDRATS COMPLEXES
Els hidrats són el principal combustible per al nostre cos. Prioritza els aliments rics en hidrats complexes, que alliberen lentament l'energia, com les patates, l'arròs, el pa o els llegums.

2 PROTEÏNES D'ALT VALOR BIOLÒGIC
Són imprescindibles per recuperar la musculatura després de l'esforç. Es troben a la carn, el peix, els ous o els llegums combinats amb cereals o fruita seca.

3 FRUITES I VERDURES
Contenen antioxidants, aigua i minerals. A més, ajuden a combatre els radicals lliures generats durant l'exercici.

4 GREIXOS CARDIOSALUDABLES
Aporten una bona dosi d'energia i antioxidants, a més de protegir les nostres artèries. Alguns aliments rics en greixos saludables són l'oli d'oliva, les llavors, la fruita seca, l'avocat, l'oli de lli...

Crema d'avocat amb llimona



fàcil



1 a 3 €



10'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 llima
- 1 llimona
- 600 g de polpa d'avocat
- 400 g de formatge tipus quark
- 80 ml de llet desnatada freda
- Unes 12 gotetes d'estèvia

ELABORACIÓ

1. Renta la llima, eixuga-la i raspa amb un ratllador la meitat de la pell. Extreu el suc de ½ llimona.

2. Talla els avocats per la meitat, de manera longitudinal, gira'ls i obre'ls amb compte. Treu-los el pinyol i, amb l'ajuda d'una cullereta, retira la polpa.

3. Disposa la polpa de l'avocat al got de la batedora i afegeix-hi el formatge quark, la llet desnatada freda, el suc de ½ llimona, la ratlladura i l'edulcorant. Bat-ho tot bé, fins aconseguir una crema suau.

4. Distribueix la crema d'avocat i llimona en copes i serveix-la de seguida.

VALOR NUTRICIONAL

Energia	259,25 Kcal
Proteïnes	11 g
Hidrats de carboni	5,9 g; dels quals, simples 5,9 g
Greixos	21,35 g; dels quals, saturats 4,3 g
Fibra	4,6 g

sa i de tupper

A gaudir!

Els pebrots verds farcits amb verduretes, pollastre i olives estan deliciosos. Prova'ls, no et decebran!

Cuina Michelly Nery
Fotografia NouPhoto
Estilisme Rosa Bramona
Assessors nutricionals Menja Sa

Pebrots farcits amb pollastre



fàcil 1 a 3 € 20'

INGREDIENTS PER A 4

- 8 pebrots verds
- 1 ceba
- 2 tomàquets
- 100 g de mongetes verdes
- Un branquilló de cortandre, un altre de julivert i un altre de menta
- 200 g de pit de pollastre
- 24 olives negres
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Preescalfa el forn a 180 °C. Obre els pebrots, treu-los les llavors i talla la polpa a dauets. Reserva la polpa. Col·loca els pebrots sencers a una safata de forn i fes-los coure a 180 °C durant 10 minuts.
2. Talla la ceba i el tomàquet també a dauets i les mongetes en discos petits. Renta les herbes aromàtiques i pica-les ben fines.
3. Parteix el pit de pollastre a tires fines i salta-les amb un rajolí d'oli a una paella. Reserva-les. A la mateixa paella, afegeix

una mica més d'oli i fregeix la ceba durant uns 5 minuts. Tot seguit, afegeix les mongetes i la polpa dels pebrots. Salta-ho una mica més, remena i afegeix-hi els tomàquets, el pollastre, les herbes i les olives negres tallades en discos. Fes-ho coure 2 minuts més.

4. Farceix els pebrots amb la barreja i col·loca'ls al forn durant uns minuts. Serveix-los.

CONSELL Acompanya aquets pebrots farcits amb una mica d'arròs bullit i aconseguiràs un plat perfectament equilibrat.

242 kcal

VALOR NUTRICIONAL

Energia	242,5 Kcal
Proteïnes	14 g
Hidrats de carboni	11,75 g; dels quals, simples 11,25 g
Greixos	15,5 g; dels quals, saturats 2,5 g
Fibra	6,5 g



cuina fàcil

Ous, sempre a mà

Cassoletes de ceba i ou poché



fàcil

1 a 3 €

25'

ELABORACIÓ

1. Pela les cebes, talla-les ben fines i fregeix-les a foc lent a una paella amb l'oli d'oliva durant uns 15 minuts. Tot seguit, afegeix-hi el sucre i el vinagre balsàmic. Vés remenant les cebes amb una cullera de fusta fins que quedin caramelitzades.

2. Preescalfa el forn a 200 °C. Estén la massa i retalla vuit discos. Folra amb els discos vuit motlles per a cassoletes individuals, prèviament untats amb mantega. Punxa la base amb una forquilla i posa'ls al forn durant uns 20 minuts o fins que la massa estigui enrossida.

3. Posa un cassó amb aigua al foc. Quan comenci a bullir, afegeix-hi el vinagre i la sal. Baixa el foc. Obre l'ou de guatlla i afegeix-lo. Fes-ho coure durant 2 minuts i passa-ho a un recipient amb aigua freda.

4. Munta les cassoletes amb la ceba i l'ou poché per sobre. Decora-les amb una mica de cibulet picat.



8
ous
de guatlla

2
cebes

1
làmina de
pasta brisa

INGREDIENTS PER A 4

- 2 cebes • Un rajolí d'oli d'oliva • 1 cullerada de sucre morè
- Una mica de vinagre balsàmic • 1 làmina de pasta brisa • 10 g de mantega
- Un rajolí de vinagre blanc • 8 ous de guatlla • Unes tires de cibulet • Sal



Ous de gallines en llibertat (6 unitats). De Vall de Mestral.



Ous de gallines en llibertat (6 unitats M). D'Ous Roig.

Versàtils i molt fàcils de fer servir, els ous EROSKI basic són un gran recurs a la cuina. Et presentem dues idees molt diferents que, de ben segur, agradaran a tota la teva família.



QUALITAT I PREU
Ous frescos (12 unitats M).
D'EROSKI basic.



Rotlle de truita d'espínacs amb vinagreta de panses

fàcil 1 a 3 € 20'

ELABORACIÓ

1. Disposa els ous a un bol i barreja'ls amb la sal, el pebre, la farina de blat i la llet.
2. Preescalfa el forn a 200°C. Folra un motlle quadrat amb paper per enforar. Distribueix la barreja dels ous per sobre del paper i disposa els espínacs per sobre. Esmicola el formatge de cabra. Posa-ho al forn durant uns 10 minuts o fins que la massa sigui cuïta.
3. Deixa les panses a remull durant uns 10 minuts.
4. Per a la vinagreta, barreja l'oli d'oliva i el vinagre fins que quedin emulsionats. Afegeix-hi les panses escorregudes i els pinyons. Salpebra-ho. Torna-ho a agitar perquè s'integrin bé tots els ingredients.
5. Forma un rotllet amb la massa i acompanya'l amb la vinagreta de panses i pinyons.

INGREDIENTS PER A 4

- 8 ous • Una cullerada de farina de blat • 30 ml de llet
- 200 g d'espínacs nets i secs • 60 g de formatge de cabra

PER A LA VINAGRETA

- 30 g de panses seques • 10 ml d'oli d'oliva • 10 ml de vinagre de Mòdena
- 50 g de pinyons • Sal i pebre

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



Ous frescos.
Els més grans
(6 unitats + 76 g).
D'Ous Roig.



Ous de gallines
en llibertat
(8 unitats L).
D'Ous Roig.



Ous de gallines
en llibertat
(12 unitats L).
D'Ous Roig.

sopars ràpids

Plats per sorprendre

Amb els productes Caprabo, preparar un sopar que faci sensació és molt fàcil. A més, el tindràs llest en un tres i no res.

Cuina Michelly Nery
Fotografia NouPhoto
Estilisme Rosa Bramona

Crema de carabassa i pastanaga amb cruixents de pernil



fàcil 1 a 3 € 10'

INGREDIENTS PER A 4

- 4 talls de pernil serrà EROSKI
- 400 ml de crema de carabassa i pastanaga EROSKI Sannia
- 40 ml de nata per cuinar EROSKI
- 40 g de formatge de cabra
- Sèsam torrat
- Oli d'oliva verge extra EROSKI SeleQtia

ELABORACIÓ

1. Treu el greix dels talls de pernil i col·loca'ls sobre una safata per a forn. Fes-los enrossir durant 6 o 7 minuts fins que quedin cruixents. Reserva'ls.
2. Col·loca la crema de carabassa al got de la batedora, afegeix-hi la nata i el formatge de cabra i barreja-ho bé.
3. Serveix la crema en gotets petits amb els cruixents de pernil, unes gotetes d'oli d'oliva verge i el sèsam.



400 ml
de crema de carabassa
i pastanaga EROSKI
Sannia

4
talls de pernil
serrà EROSKI

40 ml
de nata per cuinar
EROSKI



Crema de carabassa i pastanaga (contingut net: 1 litre). D'EROSKI Sannia.



Pernal serrà. 11 mesos de curació (pes net: 150 g). D'EROSKI.



Nata líquida UHT per cuinar (contingut net: 500 ml). D'EROSKI.

Lasanya vegetal



fàcil 1 a 3 € 10'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 carbassó
- 1 pot de pebrots vermells en conserva EROSKI SeleQtia
- 100 g de formatge Mahó-Menorca EROSKI SeleQtia
- Escates de sal en flor EROSKI SeleQtia

Per a la vinagreta

- 30 g de pinyons EROSKI
- 5 ml de vinagre
- 20 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre molt

ELABORACIÓ

1. Renta el carbassó i talla'l a rodanxes fines.
2. Per a la vinagreta, disposa els pinyons a una paella sense oli i torra'ls lleugerament. Tot seguit, tritura'ls amb l'oli, el vinagre, la sal i el pebre. Reserva-ho.
3. Col·loca unes rodanxes de carbassó sobre el plat de servei i amaneix-les amb la vinagreta, pebre molt i les escates de sal en flor. Distribueix els pebrots en conserva per sobre i, a continuació, el formatge de Maó.
4. Repeteix l'operació per fer tres plantes d'ingredients. Acaba amb una capa de formatge. Introdueix la lasanya vegetal al forn, a 180 °C, i fes-la coure durant uns 7 minuts. Treu-la del forn i serveix-la calenta.

1

1 pot de pebrots vermells en conserva EROSKI SeleQtia

30 g
de pinyons
EROSKI

100 g

de formatge Mahón-Menorca EROSKI SeleQtia

POT SER QUE ALGUNS PRODUCTES NO ESTIGUIN DISPONIBLES A TOTES LES BOTIGUES PER MOTIUS D'ESPAL



Formatge de vaca Mahón-Menorca. Semicurat (pes net: 225 g). D'EROSKI SeleQtia.



Pebrots del piquillo. Categoria extra (pes net: 230 g). D'EROSKI SeleQtia.



Pinyó cru (pes net: 125 g). D'EROSKI.

menú low cost

Receptes econòmiques

Sense gastar massa diners, pots preparar un menú deliciós que entusiasmarà els teus comensals. No te'l perdís!

Cuina Michelly Nery Fotografia NouPhoto Estilisme Rosa Bramona

Pasta de full amb pastanagues i xampinyons



fàcil

1 a 3 €

30'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 làmina de massa de pasta de full
- 200 g de pastanagues petites
- 50 g d'ametlles laminades
- 2 grans d'all
- 150 g de xampinyons
- 80 g de formatge per untar
- 1 branquilló de julivert

ELABORACIÓ

1. Preescalfa el forn a 180 °C. Estira la pasta de full sobre una safata folrada amb paper per enfornar i introdueix-la al forn durant 15 minuts.

2. Neteja les pastanagues, pela-les i cou-les a un cassó amb aigua i sal durant 5 minuts. Treu-les del foc i reserva-les.

3. Disposa les ametlles laminades a una paella antiadherent i fes-les enrossir lleugerament. Reserva-les.

4. Pela els grans d'all i pica'ls a dauets. Neteja els xampinyons i talla'ls a làmines.

5. Disposa els alls a una paella i

fes-los enrossir lleugerament. Tot seguit, afegeix els xampinyons i salta'ls durant 3 minuts. Retira'ls del foc i barreja'ls amb el formatge d'untar.

6. Distribueix el saltat de xampinyons sobre la massa i, per sobre, afegeix-hi les pastanagues. Empolsa una mica de julivert picat i les ametlles laminades. Torna-ho a introduir al forn durant 10 minuts més. Treu-lo del forn i serveix la pasta de full calenta.

Filet de porc amb salsa de pinya i mel



fàcil

1 a 3 €

25'

INGREDIENTS PER A 4

- 20 g de mantega
- 8 rodanxes de pinya
- 480 g de filet de porc

Per a la salsa

- 1 ceba petita
- 1 gra d'all
- 2 cullerades de mel
- 1 got petit de vi blanc
- 1 rajolí de salsa de soja
- 50 g de nous

ELABORACIÓ

1. Desfés la mantega a una paella, afegeix-hi les rodanxes de pinya i fes-les enrossir. Reserva-les.

2. Talla el filet a daus, marca'l a la paella i retira'l.

3. Pela la ceba i el gra d'all i pica'ls a dauets. Enrosseix-los a la paella i afegeix-hi la mel, el vi blanc i la soja. Deixa-ho reduir a la meitat. Tritura la salsa.

4. Posa els daus de filet a la paella, afegeix-hi la salsa i deixa-ho coure durant uns 4 o 5 minuts. Un minut abans d'acabar la cocció, afegeix-hi les nous a trossets.

5. Serveix la carn amb la salseta i les rodanxes de pinya.

Plàtan flamejat amb gelat de crema



fàcil

1 a 3 €

10'

INGREDIENTS PER A 4

- 20 g de mantega
- 1 cullerada de sucre morè
- El suc d'1 taronja
- 4 plàtans
- 1 rajolí de licor de taronja o Cointreau
- Una mica de canyella en pols
- 200 g de gelat de crema

ELABORACIÓ

1. Desfés la mantega a una paella antiadherent, afegeix-hi el sucre morè i remena amb una cullera de fusta fins que es formi un caramel. Tot seguit, incorpora-hi el suc de taronja i els plàtans. Deixa-ho coure durant 2 minuts. A continuació, aboca-hi el licor de taronja i flameja amb compte.

2. Disposa el plàtan flamejat a un plat de postres i serveix amb una boleta de gelat de crema. Empolsa amb una mica de canyella en pols i porta'l a la taula ràpidament.

Suggeriment

El deliciós Helado de Crema de Yogurt con Salsa de Caramelo, de La Lechera de Nestlé, ara té un 45% més de iogurt. Tasta'!!



1,55 €
per persona



1,50 €
per persona



0,60 €
per persona





Amanida de cuscús



fàcil



1 a 3 €



10'+
repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 200 g de cuscús
- Suc de 2 llimones
- ½ ceba
- 2 tomàquets
- 1 cogombre
- Unes fulles de menta
- Uns cabdells d'enciam
- 50 g de formatge feta
- Oli d'oliva
- Sal i pebre molt

ELABORACIÓ

1. Posa el cuscús a un bol i esprem per sobre el suc de les dues llimones. Remena-ho bé.
2. Pica la ceba, els tomàquets i el cogombre a dauets petits i afegeix-los al bol amb el cuscús.
3. Renta les fulletes de menta i pica-les ben fines. Afegeix-les també al cuscús i barreja-ho bé perquè s'integrin tots els sabors. Amaneix-ho amb sal, pebre i un rajolí d'oli d'oliva. Deixa-ho a la nevera durant 2 hores.
4. Serveix el cuscús amb les fulles d'enciam picades al moment. Empolsa amb el formatge feta per sobre.

vegetariana

Refrescant i molt saborós

Segur que aquest cuscús amb tomàquet, cogombre, enciam i menta es convertirà en el plat estrella d'aquest estiu.

Cuina Michelly Nery Fotografia NouPhoto Estilisme Rosa Bramona



MARIBEL RUIZ
Sant Boi de Llobregat (Barcelona)

Aficionada a la rebosteria, la Maribel va començar a fer pastissos decorats amb fondant per celebrar els aniversaris dels nens. Avui és una autèntica artista i ens ho demostra enviant-nos un pastís per donar-nos la benvinguda a tots els Lliurecompradors...

Lector Sabor...

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

Pastís de vainilla i coco amb buttercream de formatge

INGREDIENTS PER A 10

Per al pa de pessic de vainilla i coco

- 4 o 5 ous, depenent de la mida
- 130 g de sucre de llustre
- 1 cullerada d'aroma de vainilla
- 50 g de maicena o farina de blat de moro
- 100 g de farina de blat
- 50 g de coco
- 10 g de llevat
- Sal
- Fondant o pasta de sucre (decoració)

Per a la buttercream de formatge i coco

- 200 g de formatge cremós (fresc) tipus Philadelphia
- 100 g de mantega
- 1 culleradeta d'aroma de coco
- 200 - 300 g (mínim) de sucre de llustre

ELABORACIÓ

1. Separa les clares dels rovells i bat les clares a punt de neu. Quan les clares estiguin muntades, afegeix-hi un terç del sucre de llustre i remena.
2. Amb les mateixes barnilles, sense rentar-les, bat els rovells fins que doblin el volum. Incorpora-hi la resta de sucre.
3. Amb una pala de silicona, afegeix-hi les clares sense moure-les massa perquè no baixin i incorpora-hi la cullerada de vainilla.
4. Posa la maicena a un bol i barreja-la amb la farina, el coco, el llevat i un pessic de sal. Incorpora-ho a la barreja dels rovells i les clares en forma de pluja, amb moviments suaus.
5. Greixa un motlle d'uns 24 cm amb una mica de mantega, aboca-hi la massa i fes-la coure al forn a 200 °C (amb l'escalfor a baix) uns 30 minuts.
6. Per a la buttercream, posa el formatge i la mantega a temperatura ambient (molt important) a un bol. Barreja-ho bé amb la màquina de barnilles i afegeix-hi l'aroma de coco. Vés incorporant el sucre de llustre tamisat fins aconseguir el punt de crema desitjat.
7. Obre el pa de pessic per la meitat i farceix-lo amb la buttercream. Decora la part superior del pastís amb fondant o pasta de sucre de colors.



de temporada

Amb gust de mar...

Protegits dins les seves petxines, els mol·luscs bivalves i univalves són una autèntica delícia per al paladar. Amb les nostres receptes... Gaudeix-ne com mai!

Cuina Dani Muntaner **Fotografia** NouPhoto **Estilisme** Rosa Bramona

Arriba l'estiu. És temps de passejar tranquil·lament per la vora del mar, de prendre el sol, de relaxar-se amb la remor de les onades, de recollir petxines i caragolins amagats a la sorra, de menjar els millors productes que ens ofereix el mar a un chiringuito... També és temps de preparar, a casa, deliciosos plats mariners amb doïsses, musclos, escopinyes, caragols de punxes, tellerines...

I, perquè puguis sorprendre els teus amb els "fruits" del mar més interessants del mercat, et presentem cinc fabuloses idees que faran les delícies de tota la família. Des d'uns sorprenents caragols de punxes, fins a unes escopinyes amb verduretes al wok, passant per uns clàssics musclos a l'estil belga o un plat de pasta fresca amb tellerines. I, com a darrera proposta, un arròs amb doïsses. Tot un luxe per al paladar!





Caragols de punxes gratinats



fácil



1 a 3 €



30' +
remull

INGREDIENTS PER A 4

- 120 g de mantega
- 1 kg de caragols de punxes
- 1 fulla de llorer
- 1 gra d'all
- 10 branquillons de julivert

- 80 g de pa ratllat
- Sal i pebre
- Sal grossa

ELABORACIÓ

- 1.** Treu la mantega de la nevera 1 hora abans de començar a cuinar, per tenir-la a temperatura ambient i amb textura de pomada.
- 2.** Posa a remull els caragols de punxes a un bol amb aigua salada durant una hora. Escorre'ls.
- 3.** Posa els caragols de punxes i la fulla de llorer a un cassó al foc amb aigua salada abundant.

Quan arrenqui el bull, deixa'ls 10 minuts en ebullició. Passat aquest temps, cola'ls i refreda'ls submergint-los en aigua salada amb gel durant 5 minuts.

Escorre'ls.

- 4.** Pela l'all i pica'l. Renta el julivert, eixuga'l i pica'l. Barreja la mantega amb el pa ratllat, l'all i el julivert. Salpebra-ho.

- 5.** Treu la tapa (operde) dels caragols de punxes amb unes pinces fines i farceix-los amb la barreja de mantega.

- 6.** Preescalfa el forn a 180 °C. Cobreix una safata de forn amb

abundant sal grossa, col·loca-hi els caragols de punxes amb l'obertura cap amunt. Posa el forn en funció de gratinar, introdueix-hi els caragols de punxes a la part superior durant 5 minuts. Serveix-los immediatament.

CONSELL

Perquè els caragols de punxes quedin al punt de sal és important que tota l'aigua que facis servir (remull, cocció i refredat) tingui la proporció de 30 g de sal per cada litre d'aigua.



PLATS: A.C.M.E HOSTELERIA



Escopinyes amb verdures al wok



fàcil 1 a 3 € 25'+
remull

INGREDIENTS PER A 4

- 1 kg d'escopinyes
- 1 ceba i 1 pastanaga
- 1 pebrot vermell i 1 carbassó
- ½ llimona
- 1 gra d'all
- 1 trosset de gingebre fresc
- Coriandre fresc
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 1 cullerada de salsa de soja
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Cobreix les escopinyes amb aigua salada i deixa-les a remull durant una hora perquè

expulsiu possibles restes de sorra que puguin contenir. Escorre-les.

2. Pela la ceba i la pastanaga i talla-les a la juliana fina. Renta el pebrot i el carbassó, talla'ls també a la juliana. Renta la llimona i ratlla la part groga de la pell. Esprem la llimona per extreure'n el suc. Pela l'all i pica'l. Ratlla finament un tros petit de gingebre fresc. Renta el coriandre i pica'l.

3. Escalfa el wok amb oli d'oliva, afegeix-hi l'all, la ratlladura

de llimona i el gingebre i véu remenant durant 10 segons. Tot seguit, afegeix-hi la ceba, la pastanaga, el pebrot i el carbassó. Salta'ls a foc intens durant 2 minuts i incorpora-hi les escopinyes, el suc de llimona, la salsa de soja i un pessic de pebre. Salta-ho durant 5 minuts fins que les escopinyes s'obrin, empolsa-les amb el coriandre, remena i serveix-les immediatament.

Musclos a l'estil belga



fàcil 1 a 3 € 35'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 kg de musclos
- 3 escalunyes
- 1 branqueta d'api
- 800 g de patates
- 50 g de mantega
- 1 fulla de llozer
- Aigua embotellada
- Oli d'oliva suau per fregir
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Raspa les petxines dels musclos a fons, retira les barbes i rentà-les. Reserva-les.
2. Pela les escalunyes i talla-les a dauets petits. Talla l'api i talla'l a tires fines.
3. Pela les patates, talla-les a bastonets i fregeix-les en oli abundant fins que s'enrosseixin.
4. Disposa les escalunyes i l'api a un cassó gran amb la mantega i cou-los durant 5 minuts. Afegeix-hi mig got d'aigua, un pessic de sal i pebre, la fulla de llozer i els musclos. Tapa-ho i fes-ho bullir durant 5 minuts fins que s'obrin els musclos. Serveix-los amb les patates fregides.

MOLTES VARIANTS

Aquesta és la recepta bàsica típica belga a partir de la qual es poden fer infinitat de variants, afegint vi blanc, cervesa belga, nata...





Fusili amb tellerines



fàcil



1 a 3 €



25'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 grans d'all
- 250 g de tomàquets cherry pera
- Un branquilló de julivert
- 1 bitxo (opcional)
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- 50 ml de vi blanc
- 500 g de tellerines
- 500 g de fusili de pasta fresca
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pela els alls i talla'ls a rodanxes,. Renta els tomàquets cherry i talla'ls a quarts. Renta el branquilló de julivert, eixuga'l i pica'l ben fi.
2. Escalfa una paella amb oli d'oliva, afegeix-hi l'all i el bitxo (opcional) i sofregeix-los durant 2 minuts. Tot seguit, afegeix-hi els tomàquets cherry, assaona

- amb sal i pebre i salta-ho tot durant 2 minuts més. A continuació, aboca-hi el vi blanc i les tellerines. Deixa-ho reduir 1 minut.
3. Fes bullir la pasta fresca en abundant aigua salada durant el temps indicat pel fabricant. Passa-la pel colador. Incorpora la pasta i el julivert a la paella, salta-ho 2 minuts més i serveix immediatament.

Arròs amb cloïsses



fàcil



3 a 5 €



1 h 10'+
remull

INGREDIENTS PER A 4

- 400 g de cloïsses
- 1 sípia
- 1 gra d'all
- ½ pebrot vermell
- 1 pebrot verd italià
- 2 tomàquets
- Aigua embotellada
- 320 g d'arròs
- 1 litre de brou de peix
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- 1 pessic de fils de safrà
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Posa en remull les cloïsses en aigua salada durant 1 hora. Escorre-les.

2. Renta la sípia i talla-la a dauets. Pela el gra d'all i pica'l. Renta els pebrots i talla'ls a dauets petits. Renta els tomàquets i ratlla'ls.

3. Escalfa mig got d'aigua salada a un cassó i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi les cloïsses. Tapa-ho i fes-ho coure durant 5 minuts. Escorre-ho. Reserva per separat el líquid de cocció i les cloïsses.

4. Escalfa el brou de peix juntament amb el de cocció de les cloïsses.

5. Escalfa una paella amb una cullerada d'oli d'oliva i sofregeix-hi la sípia durant 5 minuts. Retira-la i reserva-la. Afegeix-hi dues cullerades més d'oli i sofregeix l'all i els pebrots durant 5 minuts. Tot seguit, incorpora-hi el tomàquet i segueix sofregeint. Remena-ho sovint durant 10 minuts aproximadament, fins que quedi ben reduït i l'oli se separi de la salsa.

6. Afegeix-hi l'arròs i el safrà i segueix sofregeint sense deixar de remenar durant 5 minuts. Tot seguit, incorpora-hi la sípia, les cloïsses i el brou de peix i de les cloïsses. Remena i deixa-ho coure uns 18 minuts sense tornar a remenar. Deixa-ho reposar 2 minuts i serveix-ho.

OPCIÓ ECONÒMICA

Si vols que aquest arròs et surti més barat però igualment deliciós, fes servir unes rossellones en comptes de les cloïsses.



capraboacasa.com

La teva compra més fàcil i còmoda

Regal de benvinguda

Quan et registris
rebràs fantàstics
descomptes

El millor preu

Gràcies al nou servei
El Comparador
estalvies temps i
diners cada vegada
que compres

Rapidesa

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

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

QUÈ ESPERES?

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



capraboacasa.com



idees dolces

Oblida't de la calor

T'expliquem com fer a casa
refrescants granissats. Així,
quan pugin les temperatures,
ja estaràs preparada.

Cuina Michelly Nery Fotografia NouPhoto Estilisme Rosa Bramona



Granissat de llimona



fàcil

1 a 3 €

10'+
congelació

INGREDIENTS PER A 4

- 4 llimones
- 1 litre d'aigua embotellada
- 100 g de sucre blanc

ELABORACIÓ

1. Renta les llimones, eixuga-les bé i ratlla una part de la pell. Reserva-la. Esprem les llimones i passa el suc obtingut per un colador fi per poder treure fàcilment les llavors.
2. Disposa el suc al got de la batidora, afegeix-hi l'aigua amb el sucre i barreja-ho bé. Aboca-ho a una safata gran i introdueix-ho al congelador durant unes tres hores. Rasca el granissat amb una forquilla cada ½ hora.
3. Decora'l amb la ratlladura de llimona i serveix-lo al moment.



Granissat de síndria



fàcil

1 a 3 €

10'+
congelació

INGREDIENTS PER A 4

- 1 litre d'aigua embotellada
- 1 branqueta de canyella
- 80 g de sucre morè
- 400-450 g de síndria tallada a daus

ELABORACIÓ

1. Aboca l'aigua a un cassó, afegeix-hi ½ branqueta de canyella i fes-ho bullir durant 4-5 minuts. Enretira-ho del foc i deixa-ho refredar. Treu la branqueta de canyella i afegeix-hi el sucre.
2. Disposa els trossets de síndria al got de la batidora, afegeix-hi l'aigua aromatitzada i tritura-ho bé. Aboca-ho a una safata gran i posa-ho al congelador durant unes tres hores. Rasca el granissat amb una forquilla cada ½ hora.
3. Decora'l amb la canyella restant i serveix-lo ràpidament.

Granissat de meló



fàcil

1 a 3 €

10'+
congelació

INGREDIENTS PER A 4

- 80 g de sucre blanc
- 1 litre d'aigua embotellada
- 400 g de meló tallat a daus
- 2 branquillons de menta

ELABORACIÓ

1. Dilueix el sucre blanc al litre d'aigua.
2. Disposa els trossets de meló al got de la batidora, afegeix-hi l'aigua amb el sucre i tritura-ho bé. Aboca-ho a una safata gran i introdueix-ho al congelador durant unes tres hores. Rasca el granissat amb una forquilla cada ½ hora.
3. Decora'l amb unes fulletes de menta i serveix-lo de seguida.



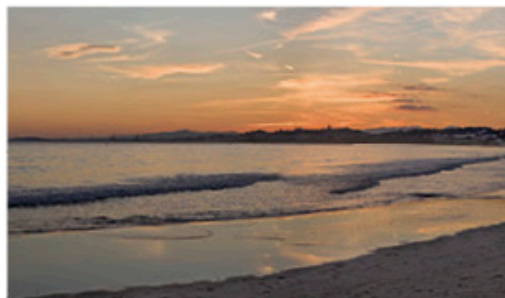


amb denominació d'origen

Un paradís a l'abast de tots

Impressionants monuments romans, elegants edificis modernistes, platges relaxants... la Costa Daurada i, concretament, la ciutat de Tarragona amaguen rutes i paisatges plens d'encant que val la pena descobrir.

Text Rosa Mestres



Capital de la Costa Daurada, Tarragona és una ciutat que no ens podem perdre. Monumental, familiar, bulliciosa, gourmet... però, per sobre de tot, mediterrània. En aquestes pàgines descobrim alguns dels monuments que ajudaran el visitant a conèixer el seu esplendorós passat romà, medieval o modernista i, a més, proposem algunes de les millors excursions familiars que es poden fer per les poblacions properes a aquesta bonica ciutat.

Tarragona romana

Per als que visiten Tarragona per primer cop i es volen submergir de ple al seu passat romà, declarat Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO l'any 2000, el més recomanable és anar fins a la plaça del Pallol, a l'antiga audiència, per visitar-hi la maqueta de la Tarraco Romana. Tot seguit, i ja sobre el terreny, val la pena veure totes les meravelles que ofereix la

ciutat: les muralles, les petites restes del temple a la catedral, el fòrum provincial, el circ... L'amfiteatre, juntament amb el mar, és un monument d'obligada visita, tant per la manera en què es conserva com per la seva ubicació i vistes. Tampoc ens podem perdre el fòrum local i la necròpolis paleocristiana.

Tarragona medieval

Un bon suggeriment és acostar-se fins a les torres medievals, enclavades a la muralla romana, o anar fins a la catedral, un dels edificis més emblemàtics de la ciutat. A prop de la catedral, al Pla de la Seu, es poden veure alguns casalots gòtics que es troben força ben conservats. Al darrer tram del carrer Major, es troba la casa de l'abat de Poblet, l'edifici de l'antic Ajuntament i els porxos del carrer Merceria, del segle XIV. Una meravella! D'altres construccions medievals que també es poden visitar

La catedral, un dels edificis més singulars de Tarragona, presideix, en moltes ocasions, les espectaculars actuacions dels castellers. Sobre aquestes línies, tres imatges molt representatives de la ciutat: la platja Llarga, el Balcó del Mediterrani i l'amfiteatre romà.

són l'església de Santa Teda la Vella, amb la capella de Sant Pau, el call (només amb vistes exteriors) i l'imponent Castell del Rei.

Tarragona modernista

Al casc antic o part alta, es troba el mausoleu de Jaume I, obra de Lluís Domènech i Montaner, l'ostensori de la catedral i l'escorxador, actual seu del rectorat de la Universitat Rovira i Virgili. A la Rambla Nova o als seus voltants, destaquen l'edifici de la Cambra Oficial de Comerç, el mercat i el Teatre Metropol. També cal passejar fins la barana del Balcó del Mediterrani i anar a tocar ferro per tenir, segons diuen, bona sort.



Descobrir la Costa Daurada

Des de la ciutat de Tarragona es poden fer interessants excursions per tota la Costa Daurada, tant al litoral com a l'interior, que agradaran a petits i grans.

Al litoral, a l'atractiu de les seves platges de sorra fina, com les de Salou i Tamarit, se suma una variada oferta d'activitats per a totes les edats, com esports aquàtics, piscines i parcs temàtics, com el de Port Aventura, que aquest any estrena l'atracció Angkor i compta amb l'espectacle Kooza del Cirque du Soleil.

Una opció excel·lent per als amants de les activitats nàutiques i dels esports d'aventura, ja a l'interior, és el pantà de Siurana. Hi ha un caminet que permet recórrer el perímetre del pantà i gaudir del seu entorn de gran bellesa.

A la Costa Daurada, les famílies poden trobar múltiples propostes per gaudir de la natura. A més de descobrir paisatges de gran bellesa i color, com les vinyes del Priorat o les muntanyes rocoses de la Serra del Montsant, els visitants poden endinsar-se a les coves prehistòriques de l'Espluga de Francolí i conèixer com es vivia fa milions d'anys. Els més atrevits poden practicar l'espeleologia per l'interior de les galeries més insòlites. En aquest recorregut per la Costa Daurada, no es pot oblidar Reus, ciutat natal de Gaudí. Resulta imprescindible visitar el Gaudí Centre, a la Plaça Mercadal, per conèixer tot sobre la vida i l'obra d'aquest geni universal.

La Costa Daurada és un dels destins turístics més atractius del Mediterrani. A dalt i a la dreta, la cala de Tamarit amb el castell i l'Institut Pere Mata de Reus, joia del Modernisme. A sota, els paisatges amb vinyes d'Escaladei, la ciutatella Ibèrica de Calafell i el bonic passeig de Salou.



MÉS INFORMACIÓ

Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona
costadaurada@dipta.cat/www.costadaurada.info



TURISME EN FAMÍLIA

La Costa Daurada és un destí idoni per al turisme familiar, ja que ofereix una interessant oferta d'oci, cultura i història. A més, algunes poblacions, com Salou, Cambrils, Calafell i Vila-Seca, compten amb el segell de qualitat de Destinació de Turisme Familiar de la Generalitat de Catalunya. Val la pena acostar-s'hi!

Amanida d'escarola amb salsa Xató



fàcil 1 a 3 € 25'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 escarola
- 200 g de bacallà dessalat
- 12 filets d'anxova en oli
- Unes mongetes blanques
- Unes olives arbequines

Per a la salsa

- Sal
- 100 g d'ametlles
- 80 g d'avellanes
- 1 nyora
- 1 ceba escalvada
- Un pessic de pebre dolç
- Un pessic de pebre negre
- Una llesca de pa fregit
- 1 cabeça d'allis escalvada
- 3 tomàquets escalvats
- 6 cullerades d'oli d'oliva verge
- 2-3 cullerades de vinagre



ELABORACIÓ

1. Disposa la sal al morter, afegeix-hi les ametlles i les avellanes i pica-les fins aconseguir una pasta fina. Tot seguit, afegeix-hi la nyora (prèviament escaldada i sense pell), la ceba, el pebre dolç, un pessic de pebre negre i el pa fregit. Segueix muntant la salsa al morter.

Tot seguit, incorpora-hi els alls, els tomàquets, l'oli i el vinagre. Reserva-ho.
2. Renta l'escarola, talla-la a trossos regulars i escorre-la. Disposa-la a una plata d'enciam i afegeix-hi el bacallà dessalat, els filets d'anxova, unes mongetes blanques i les olives. Serveix l'amanida amb la salsa.

Tampoc et pots perdre

CAMBRILS

Recomanem descobrir aquesta bonica ciutat des del tren turístic (hi ha tres recorreguts). També val la pena acostar-se fins al passeig del Moll de Costa per veure l'activitat del seu port de pesca. És molt interessant veure l'arribada al port de les barques entre les quatre i les cinc de la tarda (excepte al maig i al juny per la veda).

SALOU

A més de gaudir amb els espectaculars jocs d'aigua i llum de la seva font lluminosa, obra de l'enginyer Carles Buïgas, autor també de la font monumental de Montjuïc a Barcelona, és aconsellable passejar pel Camí de Ronda de Salou, un passeig per als vianants que passa pel costat del mar, roques i penya-segats.

CALAFELL

A la ciutadella ibèrica de Calafell, un dels jaciments més singulars de Catalunya, s'hi pot fer un emocionant viatge a l'època dels ibers. Per als interessats en conèixer com es vivia a l'edat del ferro.

VILA-SECA/LA PINEDA

Petits i grans s'ho passaran d'allò més bé a Aquopolis, el parc aquàtic més gran de Catalunya i l'únic amb delphinari, un gran estany d'aigua salada on neden els dofins i els lleons marins. Hi ha dues opcions: acostar-se als dofins de l'espècie Doff mular amb l'activitat Dolphin Encounter i banyar-se amb lleons marins de la Patagònia.





sabor del món

itàlia

Coneguda internacionalment i imitada per tot el món, la gastronomia italiana és molt més que la pizza o els plats de pasta. En aquestes pàgines ho descobrim.

Text Rosa Mestres

Risotto de gambes amb bolets i bròquil



fàcil 1 a 3 € 30'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 bròquil Eroski NATUR
- 12 gambes
- 10 fils de safrà
- 1 ceba
- 4 vasetes d'arròs de tipus arbori o carnaroli
- 1 vaset de vi blanc
- 1 litre de brou de peix
- 150 g de bolets variats
- 1 cullerada de mantega
- 3 cullerades de formatge parmesà
- Oli d'oliva
- Sal i pebre



CLINA; MICHELLYNEY; FOTOGRAFIA; ONCUPHOTO; ESTILISME; NINAROS

De nord a sud, Itàlia amaga una rica i variada oferta gastronòmica que val la pena conèixer. A la part més septentrional, es poden assaborir plats d'influència austríaca, com la sopa agra o l'strudel. Aquesta zona, a més, és molt rica en cereals com el blat, l'arròs o el blat de moro, ingredients que serveixen per fer plats tan saborosos com el

risotto, la polenta o els gnocchi. També és excel·lent la pasta fresca, especialment la farcida. Al cor d'Itàlia, els ingredients estrella són la carn i les verdures. La sopa minestrone o la cipollata, feta amb ceba, en són alguns exemples. Al sud, on l'oli d'oliva, l'all i l'orenga són ingredients molt habituals, destaquen les receptes de peix i marisc. A més, aquesta regió és el regne de la pasta seca i les pizzes.



© THINKSTOCK



1 Renta el bròquil, talla'l a branquetes i fes-lo coure a un cassó amb aigua sense tapar (per mantenir el color) durant 6 minuts. Escorre'l i reserva'l. Tot seguit, renta les gambes sota el raig d'aigua i pela-les.



2 Disposa els fils de safrà a un cassó ample i enrosseix-los durant 1 minut. Reserva'ls. Marca lleugerament les gambes amb un rajolí d'oli d'oliva i reserva-les. Afegeix-hi una mica més d'oli i incorpora la ceba tallada a daus. Deixa-la que es cogui uns minuts.



3 Afegeix-hi l'arròs i fregeix uns 3 minuts sense parar de remenar. Aboca-hi el vi blanc i deixa-ho evaporar una mica. Afegeix-hi quatre gots de brou de peix calent, el pebre mòlt, els bolets nets i el safrà reservat. Cuina-ho uns 12 minuts i afegeix-hi més brou si cal. Vés remenant tot sovint.



4 Uns 2 o 3 minuts abans del final de la cocció, afegeix-hi les gambes i el bròquil. Treu-lo del foc, rectifica el punt de sal. Afegeix-hi la mantega i el formatge parmesà. Barreja suaument per no trencar les branquetes de bròquil. Empolsa amb una mica de formatge parmesà i serveix.



Bolet flor,
de Take
Xop (pes
net: 100 g).



Bròquil Eroski NATUR.



Brou casolà
de peix,
de Gallina
Blanca.
100% natural
(contingut net:
1 litre).



Riso arborio,
de Panzani.
Risotto
speciale (pes
net: 500 g).



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK

Es considera que les millors pizzes són les que s'elaboren a Nàpols.

Itàlia destaca per ser un dels majors productors de formatge: parmigiano, grana padano, gorgonzola, mascarpone... Precisament amb aquest formatge s'elabora una de les postres més emblemàtiques d'Itàlia: el tiramisú. I, per acompanyar el menjar, res millor que un dels seus excel·lents vins: el Chianti, el Brunello di Montalcino...

gastronomia i disseny

Un deliciós descobriment

Dabbawala i el seu alter ego db underground ofereixen dues propostes gastronòmiques diferents, però tenen una filosofia en comú: fer que el client se senti com a casa.

Text Rosa Mestres **Fotografia** NouPhoto/Pablo Sarompas



El xef Luca Rodi ha creat una carta clàssica amb tocs creatius, que prepara amb molta cura i molta paciència.

A l'hora de buscar un restaurant no sempre ens ve de gust el mateix. De vegades busquem alguna cosa elegant i íntima per tenir una vetllada romàntica i d'altres, en canvi, preferim una opció més informal, on es mengi bé per pocs diners. El xef Luca Rodi i el seu soci Pablo Tamargo han sabut unir ambdues necessitats en una única proposta, en ple centre de Chamberí que, de ben segur, agradarà als amants de la bona cuina: Dabbawala i db underground.

La primera opció, a peu de carrer, és perfecta per gaudir d'una agradable vetllada en parella o amb els amics. Amb una acurada decoració d'estil vintage, amb peces reutilitzades, columnes vistes i terres hidràulics, Dabbawala Restorán ofereix una carta clàssica amb tocs creatius i, un aspecte molt interessant, amb la possibilitat de prendre mitges racions! Val la pena tastar el cebiche de corbina o les carxofes amb cigales. Són realment deliciosos!

La segona opció, db underground, es troba a la planta inferior. Amb un aire més desenfadat, en aquest gastrobar podem menjar saboroses tapes d'estil contemporani, com els ous ferrats trufats amb ceps o la torrada de sardinetes amb mojo picón, a uns preus ideals i amb una gran qualitat.

L'oferta de db underground es complementa amb la carta de còctels i gintònics.



DABBAWALA

Españoleto 10, Madrid

Tel. 915 932 278. Email: info@dabbawala.es

Tipus de cuina: de temporada, de proximitat i creativa.

Horari: de dimarts a dissabte: 13.00 - 16.00 h i 20.00 - 00.00 h; diumenge: 13.00 - 16.00 h; dilluns tancat.

Preu: 52 euros (menú de temporada); 48 euros (menú Dabbawala); tapes: des de 3,50 euros fins a 14,20 euros; còctels i gintònics preparats: 11 euros.



EL SUGGERIMENT DEL XEF

Rèmol, poma, favetes i menta



fàcil



5 a 7 €



15'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 poma Golden
- 25 ml d'oli de gira-sol
- 2 rèmols de 500 g
- 150 g de favetes fresques o en conserva
- 1 manat de menta fresca
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

Per a la vinagreta

- Vinagre de Mòdena o de Xerès

ELABORACIÓ

1. Renta la poma, pela-la i talla-la a daus petits. Reserva-la a un bol amb oli de gira-sol fins al final de la recepta.

2. Demana a la peixateria que et netegin el peix. Els filets han de quedar completament nets. A una paella antiadherent amb una mica d'oli d'oliva, enrosseix els filets lleugerament a foc mig, sense coure'ls massa. Assaona'ls. Treu-los del foc i reserva'ls.
3. Amb l'oli i el greix del peix que quedin a la paella, prepara una vinagreta. Afegeix-hi un rajolí de vinagre a la paella i posa-ho al foc fins que faci un bull.
4. Fes coure les favetes durant uns segons en aigua i sal. Reserva-les.
5. Disposa el peix al plat i acompanya'l amb la poma escorreguda, unes fulles de menta fresca i les favetes, també escorregudes. Salsa amb la vinagreta i empolsa amb una mica de pebre negre. Servetx-ho.



Sangria de cava amb fruits vermells



fàcil



1 a 3 €



10'

INGREDIENTS PER A UNA GERRA

- 150 g de fruits vermells variats (maduixots, gerdos, nabius, móres...)
- Gel en glaçons
- 2 cullerades de sucre
- Un rajolí de suc de llimona
- 50 ml de licor de taronja o Cointreau
- 200 ml de gasosa
- 300 ml de cava semi
- Unes fulletes de menta (opcional)

ELABORACIÓ

- 1.** Renta tots els fruits vermells i parteix els maduixots per la meitat. Si són molt grans, fes-los a quarts.
- 2.** Omple $\frac{3}{4}$ parts de la gerra de servei amb els glaçons de gel. Afegeix-hi la fruita, dues cullerades de sucre, el rajolí de llimona, el licor de taronja, la gasosa i mitja ampolla de cava.
- 3.** Remena amb compte amb una cullereta, afegeix-hi més cava (si vols) i serveix immediatament. Decora-ho amb unes fulletes de menta (opcional).

CONSELL

Convé que els ingredients estiguin tan freds com sigui possible: d'aquesta manera, el gel trigarà més a desfer-se i la sangria no quedarà aigualida.

còctel i gourmet

Sangries: estan de moda

A l'estiu, a qui no li ve de gust una sangria ben fresqueta? Et proposem dues opcions, molt fàcils de preparar, que faran les delícies dels teus convidats.

Recepta còctels Alejandro Sánchez



Sangria de vi negre amb cítrics



fàcil



1 a 3 €



10'

INGREDIENTS PER A UNA GERRA

- ½ taronja
- ½ llimona
- ½ poma
- Gel en glaçons
- 2 cullerades de sucre
- 200 ml de llimonada
- 50 ml de rom blanc
- 300 ml de vi negre

ELABORACIÓ

1. Talla la mitja taronja i la mitja llimona a rodanxes i parteix la poma a quarts.
2. Farceix $\frac{3}{4}$ parts de la gerra de servei amb els glaçons de gel. Afegeix-hi la fruita, dues cullerades de sucre, la llimonada, el rom blanc i el vi negre.
3. Remena amb una cullereta, afegeix-hi més glaçons de gel (si cal) i serveix immediatament.

+ Avantatges d'Evax Liberty™



1 Disposa d'una capa superior suau i no teixida que ajuda a fer que la compresa es percebi com a roba interior.

2 Les seves ales s'adapten a la curvatura de les calcetes i proporcionen una cobertura contínua als laterals durant l'ús. Les propietats de subjecció d'Evax Liberty™ s'han desenvolupat amb l'objectiu de garantir que s'adhereixi a calcetes de diversos materials.

3 Gràcies al nucli Flexicel™, el flux es manté allunyat de la superfície i es redueixen les olors.

4 Tots els materials que componen Evax Liberty™ han estat sotmesos a un exhaustiu programa de seguretat. A més, han estat testats dermatològicament amb èxit, incloent-hi el seu potencial per provocar irritació. D'altra banda, Flexicel™ és naturalment blanc i no està blanquejat.

**Amb Evax Liberty™
la dona pot seguir
amb la seva vida
quotidiana amb una
cosa menys de la
qual preocupar-se.**



Evax Liberty™

Allibera't de la regla

Si busques una compresa suau, còmoda i increïblement absorbent, prova la nova Evax Liberty™. No et defraudarà!

Quan parlem de la regla, a totes les dones ens passa el mateix. Busquem un producte que, a més de ser suau, còmode i que no es noti, ens protegeixi en tot moment. Evax, conscient d'aquestes necessitats, acaba de presentar a Espanya i Portugal una nova compresa que revolucionarà el sector. Un producte, molt suau, flexible i extralleguer, que garanteix una absorció superior a tots els productes que actualment hi ha al mercat: la nova Evax Liberty™.

De què està feta Evax Liberty™?

L'èxit d'Evax Liberty™ radica en la utilització d'un material exclusiu i patentat per P&G que funciona d'una manera completament diferent de les fibres de cel·lulosa que porten actualment les compreses i que mai s'havia fet servir en altres compreses: el nucli de Flexicel™. Format per una escuma amb cèl·lules obertes i connectades entre elles, el

**Per a una protecció més eficaç
contra les taques i les fuites,
és molt important fer servir la
compresa Evax Liberty™ amb
l'orientació correcta.**

Flexicel™ absorbeix fins a deu vegades el seu pes i, malgrat això, proporciona una increïble sensació de lleugeresa. Aquest material és altament absorbent i flexible. Recupera la seva forma original adaptant-se perfectament a la silueta de la dona, a diferència de les compreses de cel·lulosa.

El nucli Flexicel™ està format per dues capes fines i flexibles, una superior amb cèl·lules grans i una altra inferior amb cèl·lules petites, que permeten desviar el flux ràpidament de la zona d'absorció (la capa superior) i transportar-lo a zones remotes de la compresa (la capa interior). A més, els



Innovació d'I+D



- 1 Forma anatòmica adaptada al teu cos amb la part del darrera més ampla per evitar fuites.
- 2 Microporus i canals especials per a una ràpida absorció.
- 3 Cobertura superior extrasau.

microporus situats al centre de la compresa estan dissenyats per absorbir el líquid d'una manera ràpida i neta. També permeten guiar el líquid a l'interior de la compresa i aïllar-lo del contacte amb la pell.

Un disseny únic i eficaç

Dissenyada perquè la dona s'oblidi totalment de la regla, Evax Liberty™ conté uns microporus a la part central i uns canals especials a la part del darrera per garantir una ràpida absorció del flux i que aquest es transfereixi sense problemes a les capes interiors de la compresa.

El seu disseny asimètric, molt més ample a la part del darrera, també ajuda a una protecció més eficaç, ja que augmenta la cobertura en aquesta part i, per tant, disminueix el risc de taques i fuites.

Més de **dues mil dones** ja han utilitzat Evax Liberty™

Les consumidores van afirmar que, quan fan servir aquesta compresa de nova generació, experimenten una major sensació de confiança i de seguretat.

- S'obliden que porten una compresa posada i/o que tenen la regla.
- Gaudeixen més de la vida i se senten "normals" novament.



Evax Liberty™ és la compresa més absorbent d'Evax. Absorbeix un 40% més que Evax Cottonlike Normal amb ales.

Una compresa molt segura

Tant els estudis clínics com els no clínics demostren que Evax Liberty™ no provoca irritació i és segura per a les dones. A més, les avaluacions de seguretat demostren que aquesta nova compresa no presenta cap problema per a la seguretat femenina:

- Citotoxicitat in vitro: no tòxic.
- Estudi d'irritació vaginal: no irritant.
- Assaig de gangli limfàtic local: sense evidència de sensibilització.
- Assajos microbiològics in vitro: sense creixement microbià.

Què diu l'expert



Rafael Artero

SHAMPOONIER DE PANTENE

A l'estiu hi ha dues premises imprescindibles per cuidar els cabells: aportar-li un extra d'hidratació per neutralitzar els efectes del sol, la sal i el clor, que deshidraten els cabells, i esbandir-los amb aigua dolça després del bany a la platja o la piscina. La sal s'incrusta a la cutícula i absorbeix la hidratació natural dels cabells, mentre que el clor desgasta la seva pel·lícula protectora i el fa malbé progressivament, sobretot si tens els cabells tenyits o amb metxes clares. Esbandint-los, evitaràs que s'aclareixin en excés o fins i tot que tendeixin a presentar tons verdosos.

A la platja o la piscina, el més pràctic és que cobreixis els teus cabells. D'aquesta manera evitaràs que el sol incidixi al cuir cabellut i el sensibilitzi. Pots aplicar-te protectors o una mascareta hidratant des del mig dels cabells fins a les puntes.

Un cop a casa, renta't els cabells més sovint i, si el teu tipus de cabell ho permet, substitueix el condicionador per una mascareta hidratant intensiva que et proporcionï un extra de nutrició. Recorda no fregar massa el cuir cabellut per evitar descamacions.

A la piscina o la platja, aplica't protectors o una mascareta des del mig dels cabells fins a les puntes.

bellesa

Dies de platja

L'estiu ja és aquí i, amb ell, arriba la necessitat de deixar al descobert més centímetres del nostre cos. Un cos amb una pell 10!

Text Elisabet Parra



Perquè aquest estiu tinguis una pell en perfecte estat has de tenir en compte tres punts fonamentals: que estigui hidratada, ben protegida dels rajos del sol i sense rastre de pèl no desitjat.

Hidratació. La calor apreta, la pell necessita un plus d'hidratació, però no ve de gust aplicar cosmètics rics i nutritius que reparin en profunditat. Cal buscar productes frescos i lleugers, que s'absorbeixin fàcilment sense deixar sensació greixosa ni enganxifosa. Els cosmètics hidratants aporten humitat i actius que fixen l'aigua a l'interior de les cèl·lules cutànies. A més, exerceixen una funció de barrera que limita l'evaporació d'aigua i la deshidratació. Després de prendre el sol, pots substituir la hidratant corporal per un bon aftersun, que calmi la pell.

Depilació. Els mètodes de depilació evolucionen constantment. Les maquinetes ofereixen un rasurat cada cop més apurat i segur; les cires –fredes, tèbies o calentes– s'enriqueixen amb substàncies que tracten la pell i faciliten una millor arrancada; i les cremes milloren la seva formulació per cuidar la pell i oferir una olor més agradable. Et recomanem fer servir diferents sistemes de depilació en funció de la zona del cos o del moment. Les maquinetes són el sistema més

Tres pistes

- 1** Els menors de 2 anys no han de prendre el sol directe. En sortir a passejar, cal tapar-los el cap i aplicar-los un protector SPF 50+.
- 2** Beu com a mínim 1,5 l d'aigua al dia. És necessària per lluir una pell hidratada i per al correcte funcionament dels nostres òrgans.
- 3** No et depilis si després tens previst exposar la teva pell al sol. Et podrien sortir taques.

ràpid; les cremes són les més adequades per a zones sensibles (engonals o aixelles); i amb la cera t'oblidaràs del pèl durant un mes, apart de ser el mètode preferible per a grans extensions (cames o braços).

Protecció solar. Cada cop que prenguis el sol o t'exposis als rajos solars, recorda protegir la teva pell amb el fotoprotector més adequat a les seves necessitats. Si tens dubtes, escull els SPF 50+, segur que no t'equivoques. Fer servir un fotoprotector alt no vol dir no bronzejar-se. Pensa que la salut de la teva pell mereix una mica de paciència.



Viu L'EQUILIBRI!

NOU



Vivesoy Pielvital

és l'única beguda de civada que t'ajudarà a mantenir la teva pell cuidada.



*Font de biotina que contribueix al manteniment de la pell en condicions normals. En el context d'una dieta variada i equilibrada i un estil de vida saludable.

Descobrelx més.

Fuente de calcio, vitaminas D y Biotina
Cada vaso (200 ml)

Energía	Grasas	Carbohidratos	Proteínas	Sodio
212 kJ	1,8 g	8,4 g	9,4 g	0,20 g
5%	3%	2%	10%	3%

Valor energético por 100 ml: 107 kJ / 40 kcal.
% según la ingesta de referencia de un adulto medio (8.400 kJ / 2.000 kcal).
Este envase contiene 5 raciones (200 ml).

COSMÈTICA PER A L'ESTIU

Sempre cal cuidar la pell i els cabells amb l'ajut de cosmètics però, a l'estiu, encara és més important. Hem d'aportar a la nostra pell una hidratació extra amb productes lleugers i fer servir protectors solars cada cop que anem a la platja, la piscina o fem un passeig. La pell també ha de quedar lliure del pèl no desitjat, per lluir suau i atractiva en tot moment, mentre que els cabells es mantindran sans i brillants si apliquem els cosmètics adequats. T'oferim algunes pistes de productes imprescindibles...



PROTECCIÓ SOLAR I AFTERSUN

Sota el sol, cal tenir una cura especial amb els nens. Per a ells, Nivea proposa la Leche Solar Niños Juega & Chapotea, que ofereix protecció immediata i segura amb el seu sistema de filtres UVA/UVB. Per al rostre, és ideal la Crema Solar Anti-Envejecimiento de Nivea, amb una textura no grassa i antioxidants naturals que prevenen la formació d'arrugues. Per hidratar la pell i reparar-la després del sol, et proposem dos productes: Ecran After Sun con Aloe Vera Natural i Ecran After Sun Aerosol. Tenen una textura diferent i objectius comuns: recuperar el dany cel·lular, prevenir els signes de l'enveliment prematur, oferir alleujament immediat, hidratació i mantenir el bronzejat.



CABELL REPARAT EN UN INSTANT

Les Ampollas Rescate 1 Minuto de Pantene són un tractament revolucionari avançat i concentrat, amb una fórmula súper concentrada que protegeix contra les agressions externes i repara el dany de 6 mesos en només 1 minut. Es presenta en forma de monodosis, perquè sempre tinguis a punt aquesta cura reparadora per als teus cabells.



PELL SENSE RASTRE DE PÈL

Per mantenir la pell sense rastre de pèl et proposem el rasurat amb les maquinetes d'un sol ús Venus Oceana de Gillette, amb un capçal arrodonit pivotant per a les zones de difícil accés. Si prefereixes els depilatoris en crema, pots optar per la Crema Depilatoria Piel sensible de Veet o, si busques una solució més duradora, opta per les Bandas de Cera Depilatoria, també de Veet, eficaces fins i tot amb el pèl més curt, perquè no hagi d'esperar que creixi abans de depilar-te.



HIDRATACIÓ LLEUGERA I REFRESCANT

A l'estiu, és imprescindible que la hidratació sigui lleugera, com la que t'ofereix la Loción hidratante perfecta de Natural Honey, formulada amb oli d'ametlles dolces, d'absorció fàcil i ràpida. Una altra opció és Nivea Bajo la Ducha Body Loción, hidratant corporal. S'aplica a la dutxa sobre la pell mullada, després del gel. Es deixa actuar uns segons, com un condicionador de cabells, i s'esbandeix. Deixa la pell suau i correctament hidratada.



Club Mima't

Al juliol, el club Mima't et descobreix com tenir una pell hidratada de la mà de Nivea. I, a més, emporta't cupons de descompte exclusiu. Entra a www.miclubcaprabo.com/misclubs

mi club mis clubs
Punt estalvi i demà també



NOSALTRES

69

notícies

73

Hola Lliurecomprador

74

reportatge

81

novetats

notícies

Caprabo tanca el 2013 amb molt bons resultats

Gràcies a les millores operatives realitzades durant el 2013, Caprabo ha obtingut molt bons resultats i ha guanyat un 66% més respecte l'any passat, malgrat haver baixat les vendes.

La nova política de Caprabo, basada en l'eficiència i la competitivitat, que porta impulsant els tres darrers anys, està donant fruits. El passat exercici, la nostra companyia va guanyar 17,6 milions dels 1.360 milions d'euros facturats. Caprabo ha tancat l'any (31 de gener) amb 364 supermercats als tres mercats estratègics de Catalunya, Madrid i Navarra, amb 294.000 m2 de superfície comercial. Durant l'any ha incorporat 17 establiments comercials a la seva xarxa de botigues, 12 dels quals són franquícies. Amb aquestes obertures, Caprabo dona continuïtat al seu projecte d'expansió a través, principalment, de botigues franquiciades.

Caprabo ha tancat l'exercici amb 26 botigues en règim de franquícia a Catalunya i Andorra. Amb aquest model d'expansió, incideix en el supermercat de proximitat a Catalunya, el seu principal mercat estratègic, on concentra el 75%

del negoci. L'any 2014 té previst obrir 25 botigues franquiciades.

Caprabo ha tancat l'any 2013 amb 80 supermercats reformats. El procés d'adaptació de les botigues està previst que acabi l'any 2016 i la inversió supera els 80 milions d'euros. A la nova botiga destaca l'aposta pels productes frescos, els productes locals, l'alimentació saludable i una nova ordenació de la botiga, amb espais més amples, prestatgeries més baixes i millores en la conservació dels aliments i estalvi d'energia.

Les millores operatives que han fet avançar la companyia s'han centrat, entre altres, en les iniciatives d'estalvi de la gestió logística, així com en les millores d'eficiència energètica vinculades al procés de renovació de les botigues. El projecte de supermercats de nova generació és un dels elements clau de la companyia per a la recuperació de les vendes.

CAPRABO 2013 EN XIFRES

- Facturació: 1.360 milions d'euros
- Resultat d'explotació: 17,6 milions d'euros
- 364 supermercats als tres mercats estratègics de Catalunya, Madrid i Navarra, amb 294.000 m2 de superfície comercial.
- 17 nous establiments comercials a la nostra xarxa de botigues, 12 dels quals són franquícies.

Reducció dels marges

Caprabo aposta per millorar la competitivitat en preus. Cal recordar que l'abril del 2013 es va abaixar el preu de més de 2.000 productes i que, al mes de setembre, es va posar en marxa El Comparador, una iniciativa única que torna els diners al client si la compra surt més barata a la competència.



FIRA BEBÉS & MAMÁS

Les futures mares que van assistir a la Fira Bebés & Mamás i van passar per l'estand de Caprabo van poder participar en el sorteig de quatre cistelles de productes per a la cura del nadó, valorades en 100 euros cada una. A més de fer el sorteig, la nostra companyia va oferir un obsequi als visitants que es van acostar per informar-se sobre el Programa d'Ajuda a les Famílies Benvingut Nadó.



LLUITAR CONTRA L'ESCLEROSI MÚLTIPLE

La Fundació Esclerosi Múltiple organitza la campanya Mulla't, que tindrà lloc el 13 de juliol a més de 600 piscines de Catalunya i consisteix en submergir-se a la piscina més propera per lluitar contra l'esclerosi múltiple. A l'edició d'aquest any, comptarà amb la col·laboració de Caprabo i Olis de Catalunya. Durant el mes de juliol, per cada ampolla venuda d'OleAurum, l'oli elaborat per un centenar de cooperatives catalanes, la Fundació rebrà un donatiu d'1 euro sense cap tipus de cost per al consumidor.

Per a més informació: www.fem.es



FRANQUÍCIA A CORNELLÀ

La nostra companyia obre la seva primera botiga franquiciada a la localitat de Cornellà (Barcelona). La nova franquícia, que constitueix la número 27 de la companyia, dona feina a 11 persones, inclou totes les seccions de productes frescos, mostrador de carnisseria, peix fresc, fruita a granel, xarcuteria envasada i fleca. Disposa de 360 m² i es troba al carrer Joaquim Rubio i Ors, n° 290.



Nou centre de retorn de residus

Amb la creació del nou Centre de retorn de residus d'Abrera, Caprabo es consolida en la seva política d'accions per minimitzar l'impacte sobre el medi ambient.

La nostra empresa ha donat una passa més en el seu compromís amb el planeta amb la creació d'un Centre de retorn dels residus a la plataforma de distribució d'Abrera (Barcelona). Aquest nou centre de retorn ha estat creat per optimitzar la recollida de residus com el plàstic, el cartró i el porexpan, entre d'altres, de manera que es redueixi l'impacte mediambiental. Per fer-ho, s'han adequat les instal·lacions del magatzem per poder instal·lar una premsa que permeti valoritzar el cartró i el plàstic. A més, s'ha incorporat una compactadora de porexpan que permet la valorització d'aquest residu mitjançant l'obtenció d'uns blocs de porexpan que es fan servir per fer material aïllant.

Juntament amb la recent creació d'aquest centre de retorn de residus, cal recordar totes les accions que Caprabo fa, des de fa anys, per millorar l'eficiència dels processos que es desenvolupen al marc de la nostra empresa.

Accions a les botigues, logística i transport

A més de desenvolupar accions a les botigues per reduir les emissions de CO₂, com la disminució de les bosses de plàstic o la compra de neveres amb portes, i minimitzar l'impacte dels nostres sistemes de logística i transport, com l'ús de vehicles elèctrics i bicicletes o la conversió de les botigues en punt de distribució, la nostra empresa també se suma, cada any, a la iniciativa de l'ONG WWF/Espanya "L'hora del planeta", una apagada mundial contra el canvi climàtic. Aquesta apagada simbòlica, que aquest any va tenir lloc a finals de març, es realitza a tota la xarxa comercial, les plataformes de distribució i la seu central. Totes aquestes accions han fet possible que el Dia Mundial del Medi Ambient (5 de juny) haguem pogut celebrar amb els nostres clients que aquest any hem deixat d'emetre 6.210Tn de CO₂ i portem acumulades 28.280Tn de CO₂.



Alimentació infantil, una prioritat

La nostra empresa se suma, juntament amb la Creu Roja, a l'Aliança Humanitària per a l'Alimentació Infantil.

Caprabo, empresa que col·labora amb la Creu Roja des del 2002, s'ha sumat a l'Aliança Humanitària per a l'Alimentació Infantil, una iniciativa dirigida a tots els estaments socials, per fer front de manera col·lectiva a la situació d'emergència que viu una part de la població infantil de Catalunya i que pretén garantir que nens en risc d'exclusió social puguin menjar de manera saludable.

En aquests darrers 3 anys, la nostra

companyia ha dut a terme diferents iniciatives solidàries dirigides a l'alimentació infantil, com la venda de calendaris solidaris per recollir diners destinats a kits d'alimentació infantil i a la intervenció psicosocial familiar amb infància en risc i suport i esforç escolar; o la campanya "Cap nen sense menjador", que va consistir en la venda de polseres solidàries i de la qual s'han fet diverses edicions.

Campanya de sensibilització de consum responsable de peix

La nostra companyia duplicarà la comercialització de peix sostenible certificat amb el segell Marine Stewardship Council (MSC) l'any 2014.



Caprabo és una de les cadenes de distribució amb una major oferta de productes certificats d'Espanya, en la qual destaca el peix fresc amb segell oficial Marine Stewardship Council (MSC), que garanteix la procedència del producte com a pesca sostenible i respectuosa amb el medi ambient, de manera que s'assegura la seva traçabilitat des del calador fins al consumidor final.

Per donar a conèixer aquest peix certificat i fomentar el seu consum, la nostra companyia va dur a terme a les botigues una campanya de sensibilització entre els seus clients. El producte es va poder identificar a les nostres peixateries amb l'etiqueta MSC. Amb aquesta campanya, la nostra companyia preveu duplicar la comercialització de peix amb segell MSC. L'any 2013, va vendre fins a 30 tones de peix amb segell MSC i aquest any preveu superar els seixanta mil quilos de producte.

¿Quieres ayudar a mejorar la salud de los océanos?

Por un futuro lleno de peces, elige productos del mar con la ecoetiqueta MSC

MSC PESCA SOSTENIBLE CERTIFICADA MSC www.msc.org

Colaboran EROSKI



Contra el malbaratament alimentari

Caprabo s'ha adherit al manifest Prou Malbaratar Aliments, que lluita contra el malbaratament alimentari.



Empreses, entitats i administracions van presentar, a la Casa Convalescència- UAB (Barcelona), el manifest Prou Malbaratar Aliments. Impulsat per la UAB i la Plataforma per l'Aprofitament dels Aliments (PPA), es tracta d'una iniciativa pionera a Espanya que junta a tots els agents de la cadena alimentària per lluitar contra el malbaratament alimentari. En aquest manifest es van comprometre, mitjançant set punts, a fer accions futures per a

la prevenció del malbaratament alimentari.

Caprabo, que s'ha adherit a aquest manifest, va explicar com es va gestar i com es va desenvolupar el seu projecte de microdonacions a les botigues. Una iniciativa que es basa en donar productes que ja no es poden vendre a la botiga, però que encara són aptes per al consum/ús, a les entitats socials que estiguin avalades pel banc d'aliments provincial.



LA FAMÍLIA MÉS GRAN D'ESPANYA COMPRA A CAPRABO



José María i Rosa són els pares de la família més gran d'Espanya amb fills en edat escolar. Són els Postigo Pich-Aguilera i tenen 18 fills. Rosa va visitar el supermercat Caprabo de l'Illa, a Barcelona, amb alguns dels seus fills, per fer la compra i conèixer la nova generació de supermercats de la companyia. Rosa Pich-Aguilera és autora del llibre "Com ser feliç amb 1,2,3... fills?", una obra que constitueix un exemple pràctic de gestió de la família de la mà d'una experta que aconsella, sobretot, sentit comú i prioritzar l'estima.



DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA

Amb l'objectiu de sensibilitzar i conscienciar la població sobre la malaltia celiàcia, l'Associació de Celiacs de Catalunya va celebrar el 18 de maig al Poble Espanyol de Barcelona, el Dia Internacional de la Celiàcia amb l'assistència de 3.900 persones. Caprabo va col·laborar activament amb aquesta jornada patrocinant l'activitat de l'inflable que s'hi va instal·lar. I, a més, la nostra companyia va oferir 600 lots que contenen productes per a les persones intolerants al gluten. Per a més informació: www.celiacscatalunya.org



MARXA POPULAR DE CALAFELL

Caprabo i l'Ajuntament de Calafell van organitzar una carrera i una marxa popular solidàries per la localitat que, sota el lema "No t'aturis contra el càncer" va recollir fons per a l'Associació Espanyola contra el Càncer (AECC) a Tarragona. Tots els participants van rebre una motxilla amb una samarreta, productes Caprabo i vals de descompte.



INCENTIVAR ELS HÀBITS SALUDABLES

Caprabo va col·laborar amb l'Ajuntament de l'Hospitalet als actes del Dia Mundial de l'Activitat Física i del Dia Mundial de la Salut. A més de regalar fruita per fomentar els bons hàbits als nens i joves que es van apropar a les parades municipals, també van obsequiar amb una poma a les persones que completaven un circuit d'1,4 km.



EDUCAR CUINANT

Des de fa tres anys, l'escola La Presentació de la Mare de Déu, a Vilassar de Mar (Barcelona), i Caprabo, a través del seu projecte "Tria bé, tria sa", desenvolupen una iniciativa didàctica pionera que permet dur la cuina a les aules, fomentant un estil de vida saludable. Els resultats són, any rere any, excel·lents i així ens ho fan saber les famílies. Cada cop són més els casos en els quals els petits són els que generen un canvi d'hàbits a casa seva.

El conseller Felip Puig inaugura el nou Caprabo de l'Illa Diagonal

El nou Caprabo de l'Illa Diagonal de Barcelona, que fou visitat pel conseller Felip Puig, representa la nostra nova generació de supermercats.



Felip Puig, conseller d'Empresa i Ocupació de la Generalitat de Catalunya, va visitar el supermercat de l'Illa Diagonal (Barcelona), per conèixer de prop la nova generació de botigues de la nostra companyia, de la mà d'Alberto Ojinaga, director general de Caprabo, i Josep Barceló, director comercial. Amb més de 4.000 metres de superfície comercial, el Caprabo de l'Illa Diagonal, és el vauvell insígnia de la companyia i un dels que millor mostren la filosofia dels supermercats Caprabo de nova generació.

A més d'apostar pels productes frescos, que guanyen un 20% d'espai i es troben ubicats a l'entrada, el Caprabo de l'Illa ofereix al client una experiència de compra més còmoda, ordenada i fàcil. També aposta, com la resta de botigues renovades, per l'alimentació saludable amb noves seccions i productes, i per una nova ordenació de la botiga, amb passadissos més amples i prestatgeries més baixes que faciliten la



A la foto, Alberto Ojinaga, director general de Caprabo, Felip Puig, conseller d'Empresa i Ocupació de la Generalitat de Catalunya, i Josep Barceló, director comercial.

visualització dels espais. A més, potencia l'eco sostenibilitat amb l'aplicació de mesures que permeten una millor conservació dels aliments i un estalvi d'energia superior al 20%.

El Caprabo de l'Illa comptarà, també, amb el quòsic, vinculat al programa de fidelització de la companyia (que permet una gestió personalitzada de les ofertes, els avantatges i els serveis per a cada client) i el comparador de preus.



3 Nits, un vi solidari

Amb la compra de vi negre 3 Nits, que només es ven a les botigues Caprabo de la comarca del Bages, els clients ajudaran a la Fundació AMPANS.

Des de fa uns dies, els clients de Caprabo poden trobar als establiments de la comarca del Bages el vi 3Nits de la Fundació AMPANS, una fundació referent en el sector de l'atenció a les persones amb discapacitat intel·lectual. Elaborat artesanalment i en petites produccions que la fundació fa en col·laboració amb les bodegues de la DO Pla de Bages, 3 Nits és un Merlot de vinya pròpia, un negre de criança que presenta en boca un

sabor potent, amb un domini de les aromes a fruita fresca.

Gràcies a aquest interessant projecte solidari, la Fundació AMPANS ofereix oportunitats d'inserció laboral, acollida residencial i reconeixement social a les persones amb discapacitat intel·lectual a les quals atén. Per a més informació:

www.ampans.es



Caprabo reivindica el Lliurecomprador

Coincidint amb la transformació dels nostres supermercats, Caprabo sorprèn a tots amb una campanya de publicitat de la qual se n'està parlant molt: el Lliurecomprador.



Hola Lliurecomprador! Et sona, veritat? Des de fa uns mesos aquesta nova manera d'entendre el comprador i la manera de comprar, de la qual Caprabo és pioner, està molt present als mitjans de comunicació. Cartells a les botigues, anuncis de televisió, de ràdio, premsa i Internet... Sabem que és una aposta arriscada, però estem segurs que anem pel bon camí.

Volem que siguis més lliure per escollir, per gaudir, per cuidar-te, per escollir la millor qualitat, més lliure per estalviar... Per a Xavier Ramón, director de Marketing de Caprabo: **"es tracta d'una de les apostes més radicals, arriscades i innovadores en matèria de comunicació de Caprabo els darrers 10 anys. És un missatge clar en defensa de la llibertat d'elecció en un entorn en el qual ho tens tot a l'abast, dirigit a un consumidor multicanal amb el qual és un repte interactuar"**.

Coincidint amb la renovació dels nostres supermercats, hem posat en marxa una campanya de comunicació molt original i atrevida: el Lliurecomprador.



Ja ho veus, volem fer-te més lliure que mai. Aquest és el nostre compromís. I, perquè ho aconseguïem, hem posat tots els mitjans a la teva disposició. Per això hem transformat les nostres botigues i les hem adaptat a les teves necessitats. Per això hem mogut cel i terra perquè tinguis els millors productes i els més variats. Per això hem ideat les millors fórmules d'estalvi. Ets un Lliurecomprador i tens tot el dret a escollir els productes que més t'agradin sense conformismes, a buscar la millor qualitat i el preu més ajustat.

I per garantir aquest compromís hem creat un decàleg que resumeix tot el que volem fer per tu. Llegeix-lo amb calma i descobriràs que a Caprabo, ara i sempre, ens mou la passió per fer que la teva vida sigui una mica millor cada dia.

DECÀLEG

art.
1

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

art.
2

El comprador gaudirà de botigues més modernes.

art.
3

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

art.
4

El comprador tindrà la llibertat de comparar la seva compra amb la competència i d'obtenir-ne el millor preu.

art.
5

El comprador tindrà dret a gaudir de la millor selecció de productes frescos.

art.
6

Es garanteix la llibertat del comprador de gaudir de productes pensats per a la seva salut i la dels seus.

art.
7

El Meu Club Caprabo oferirà avantatges personalitzats i únics per al comprador.

art.
8

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

art.
9

El comprador exercirà el seu ple dret de satisfacció i total llibertat.

art.
10

Un comprador lliure és un comprador feliç.

CINC EIXOS DE TREBALL

- 1 Llibertat d'elecció, enfront de la reducció de l'assortiment.
- 2 La personalització, enfront de l'estandardització i l'homogeneïtzació dels supermercats.
- 3 La fidelització, enfront de la promoció massiva.
- 4 La modernitat amb el model de supermercat de nova generació.
- 5 La radicalitat en el compromís amb els productes de proximitat.



●●●
Productes de proximitat

Una aposta de futur

Amb el lema "El millor de les nostres comarques" arriben als Caprabo de Barcelona i de l'àrea metropolitana els millors productes de les comarques catalanes.



CAPRABO, SEMPRE AMB ELS PRODUCTES CATALANS

Durant tot l'any, Caprabo realitza diferents campanyes de promoció dels productes catalans. A la seva darrera edició, el passat setembre, va reunir gairebé 800 referències, un 10% més que l'any anterior, de 120 proveïdors a més de 40 categories de productes. El 80% de la poma de venda a Caprabo és de Girona; el 100% de les peres i el 25% de la fruita de pinyol prové de Lleida. El 40% de les verdures i hortalisses provenen de Tarragona, Girona i del Baix Llobregat, de Rams, La Conca de la Tordera i Kopgavà.

A més, l'any passat Caprabo va col·laborar a l'exposició *Del Camp al Mercat*. El valor de l'agricultura de proximitat, organitzada per la Generalitat de Catalunya.

Amb la implantació dels productes proximitat de les comarques catalanes a la ciutat de Barcelona i la seva àrea metropolitana es culmina amb èxit un any de feina de Caprabo amb els petits productors i cooperatives agroalimentàries de tota Catalunya. Un any en el qual, pas a pas i fruit de la confiança que Caprabo ha aconseguit transmetre als petits proveïdors, s'han anat incorporant els diferents productes locals a les botigues de tota Catalunya fins a aconseguir la important xifra de més de 1.300 referències de més de 150 petits productors i 25 cooperatives agràries.

Cal assenyalar, a més, que l'arribada d'aquests productes a Barcelona ha creat grans expectatives entre els productors, ja que els nostres supermercats es convertiran

en un trampolí per als seus productes, en un aparador per on cada dia passaran més de 300.000 persones.

Aquest projecte, el més ambiciós que ha dut a terme la companyia els darrers anys, constitueix per a Caprabo un dels elements clau de la seva política estratègica de futur. És una iniciativa innovadora i diferent que dóna suport al sector primari d'una manera diferent de com s'ha fet fins ara. La idea de la nostra companyia no era buscar grans proveïdors que donessin servei a totes les botigues, era trobar proveïdors petits, molt propers al territori, i que donessin servei a les botigues on són coneguts.

Coneixement del territori

Un dels aspectes més interessants d'aquesta iniciativa és que s'ha treballat



El producte de proximitat és diferent a cada comarca i la distància entre el proveïdor i la botiga no supera els 30 km.



Amb la implantació dels productes locals de les comarques catalanes a Barcelona i la seva àrea metropolitana, culmina amb èxit un any de feina.

amb cada proveïdor de manera individualitzada. Per aquest motiu, Caprabo ha desenvolupat el projecte per comarques, desplaçant-se a la zona, coneixent les possibilitats de producció de cada productor i comercialitzant els productes de manera personalitzada per comarques i per supermercat. Hi ha productors, per exemple, que només donen servei a dues o tres botigues, i no a tota la xarxa.

Un fet que cal ressaltar és que, per aconseguir-ho, Caprabo ha comptat amb la feina i el coneixement de la zona dels mateixos treballadors dels supermercats. També ha dut a terme un programa de cocreació amb els clients per conèixer quins productes

de cada zona desitjaven trobar als seus respectius supermercats.

Llibertat d'elecció

El compromís de Caprabo amb la producció de proximitat constitueix un element clau per al posicionament corporatiu estratègic de la companyia i s'emmarca, precisament, en l'objectiu de donar llibertat d'elecció al client. Per a Alberto Ojinaga, "en un moment en el qual el sector de la distribució tendeix a

Els productes de proximitat de les diferents comarques catalanes es van presentar a finals de maig a l'illa Diagonal de Barcelona. L'acte va comptar amb la presència de diferents institucions i mitjans de comunicació.

simplificar els assortiments, a buscar el preu i a oferir al client cada cop una menor capacitat d'elecció, nosaltres hem volgut apostar per la llibertat d'elecció, per la qualitat, per la sostenibilitat... Es troba als nostres gens, als nostres valors". No hem d'oblidar que Caprabo és la companyia de supermercats amb més varietat de marques per metre quadrat.

Suport de les institucions

En aquest pla de proximitat, la nostra companyia compta amb el suport del Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural de la Generalitat de Catalunya i està treballant estretament amb la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC) i la Federació Catalana de DOP i IGP.



BUSCA AQUEST SÍMBOL

Juntament amb aquest símbol trobaràs els millors productes de les nostres comarques, que ara es poden comprar a Barcelona i la seva àrea metropolitana.

PARLEM AMB...



Jordi Vives

DIRECTOR DE LA FEDERACIÓ DE COOPERATIVES AGRÀRIES DE CATALUNYA (FCAC)

"La iniciativa de Caprabo resulta de gran ajuda per a les cooperatives agràries de Catalunya perquè facilita que es coneguin i es reconeguin els nostres productes. Posar a l'abast de 7,5 milions de consumidors els nostres productes és una gran oportunitat".

"Les cooperatives produïm una gran diversitat d'aliments. Consumir productes cooperatius és, a més d'una experiència gastronòmica apassionant, una contribució a l'equilibri territorial del país, ja que ajudem a generar riquesa a l'àmbit rural".

"La FCAC va creure en el projecte des del començament, perquè vam entendre que constituïa una gran oportunitat de singularitzar els productes de les cooperatives que ja es trobaven als prestatges de Caprabo, alhora que permetia que nous productes arribessin als consumidors i rebessin un reconeixement pel seu origen i la seva qualitat."

El millor de la nostra terra



Els productes de proximitat arriben als nostres supermercats de Barcelona i la seva àrea metropolitana. Aquí en tens una mostra.

A la nostra campanya de publicitat diem *Per tu arribarem a la fi del món* i ho hem aconseguit. Després d'omplir els nostres prestatges de tota Catalunya amb els millors productes de cada una de les comarques, arribem a la ciutat de Barcelona i la seva àrea metropolitana

amb 128 referències de 76 productors. T'hem dut la millor varietat i qualitat perquè, com diu el nostre article número 3 del Decàleg del Lliurecomprador, puguis ser lliure per escollir els productes de la teva terra que et vinguin de gust. Hola Lliurecomprador!

A més de reduir la petjada ecològica i retallar distàncies, oferim uns productes de qualitat, més frescos i amb un valor afegit per als consumidors.



ARRÒS EXTRA

Arròs extra Segadors del Delta. Cooperativa d'Arrossaires del Delta de l'Ebre. Envàs d'1 quilo.

ZONA D'ORIGEN: Terres de l'Ebre.



LLÀGRIMES DE TARDOR

Vi negre criança 2008. Agrícola Sant Josep. DO Terra Alta. Ampolla de 75 cl.

ZONA D'ORIGEN: Terres de l'Ebre.



BABALÀ

Vi blanc simpàtic. DO Empordà. Bodega Cooperativa d'Espolla. Ampolla de 75 cl.

ZONA D'ORIGEN: L'Empordà.

MOSCATELL D'EMPORDÀ

Vi dolç DO Empordà. Bodega Cooperativa d'Espolla. Ampolla de 50 cl.

ZONA D'ORIGEN: L'Empordà.



FRUITS SECS

Ametlles torrades de Coselva. Envàs de 250 g.

ZONA D'ORIGEN: Baix Camp - Priorat - Alt Camp - Tarragonès.



MESTRAL

Oli d'oliva verge extra
Mestral. DOP Siurana.
100% arbequina.
Cooperativa de
Cambrils. Contingut
net: 2 litres.

ZONA D'ORIGEN:
Baix Camp - Priorat
- Alt Camp -
Tarragonès.

ESCORNALBOU

Oli d'oliva verge extra
Escornalbou gourmet
de Coop. Agrícola
Riudecanyes. DOP
Siurana. Contingut net:
3 litres.

ZONA D'ORIGEN: Baix
Camp - Priorat - Alt Camp
- Tarragonès.



GRUSCO

Oli d'oliva verge
extra Grusco de
MONTEBRE,
S.C.C.L. Contingut
net: 2 litres.

ZONA D'ORIGEN:
Terres de L'Ebre.



MOLÍ DE BELLCAIRE

Oli d'oliva verge
extra Molí de
Bellcaire. Contingut
net: 2 litres.

ZONA D'ORIGEN:
La Noguera -
El Pallars Jussà.



LES CABANES

Oli d'oliva verge
extra Les Cabanes.
Juncosa de Les
Garrigues. Agrícola
Sant Isidre de
Juncosa. Contingut:
2 litres.

ZONA D'ORIGEN:
Les Garrigues - Pla
d'Urgell - Segrià.



POT SER QUE ALGUNS
DELS PRODUCTES NO ES
TROBIN DISPONIBLES A
TOTES LES BOTIGUES.



VALOR AFEGIT I CONFIANÇA



Caprabo és el primer supermercat
que fa servir el segell de la
Generalitat que identifica els
productes de venda de proximitat.
Aquest segell, símbol de valor
afegit i confiança, acredita que el
producte retalla distàncies entre
el productor i el consumidor, és
fresc i de qualitat i té una petjada
ecològica mínima.



PLA D'ACCIÓ ACABAT

Des de finals del 2013 la nostra
companyia ha dinamitzat els
productes locals i les cooperatives
agràries a les botigues de tota
Catalunya.

- Comarques de **Montsià, Baix Ebre, Terra Alta i Ribera d'Ebre** a les **Terres de l'Ebre**: 100 productes d'uns 20 productors.
- Zona de **Girona**: més de 125 productes d'una trentena de productors de la **Garrotxa, Pla de l'Estany, L'Alt Empordà, Baix Empordà, La Selva i Gironès**.
- **El Maresme**: 60 productes de set productors de la comarca.
- **L'Anoia**: 100 productes de 15 productors.
- **La Cerdanya i l'Alt Urgell**: 72 referències de 12 productors.
- **La Noguera i el Pallars Jussà**: 56 productes d'11 productors.
- Comarques del **Tarragonès, Alt i Baix Camp i Priorat**: 133 productes de 22 productors.
- **Osona i el Ripollès**: 71 referències d'11 petits productors.

Aprèn amb... **CHEF CAPRABO**

Si t'encanta la cuina i vols aprendre plats i tècniques noves, apropa't fins al nostre nou Taller de Cuina Chef Caprabo, de l'Illa Diagonal (Barcelona). T'ho passaràs genial!

A Caprabo ens encanta ser al teu costat i ajudar-te al teu dia a dia. Per això hem obert, al nostre supermercat del C.C. l'Illa Diagonal (Barcelona), un espai que segur que t'agradarà i que aviat es convertirà en un punt de trobada per als amants dels plats amb Sabor: el Taller de Cuina Chef Caprabo.

Receptes senzilles i de temporada per incorporar als teus menús familiars, plats amb sabor internacional per quedar molt bé, les millors tècniques i trucs de cuina dels nostres cuiners...

Si et ve de gust la nostra proposta, entra a www.caprabo.com i descobriràs tots els cursos als quals et pots apuntar. Segur que et ve de gust fer-los tots. T'hi esperem!

GAUDEIX CUINANT I PROVANT LES TEVES CREACIONS

- Tallers pràctics de 2 hores
- Reserva la teva plaça trucant al 902 44 60 60

EL LOCAL

Agradable i molt espaiós, el Taller de Cuina Chef Caprabo consta d'una illa de treball amb dues cuines d'inducció i dues taules auxiliars. També disposa de dues pantalles de televisió, perquè els alumnes no es perdin cap detall.



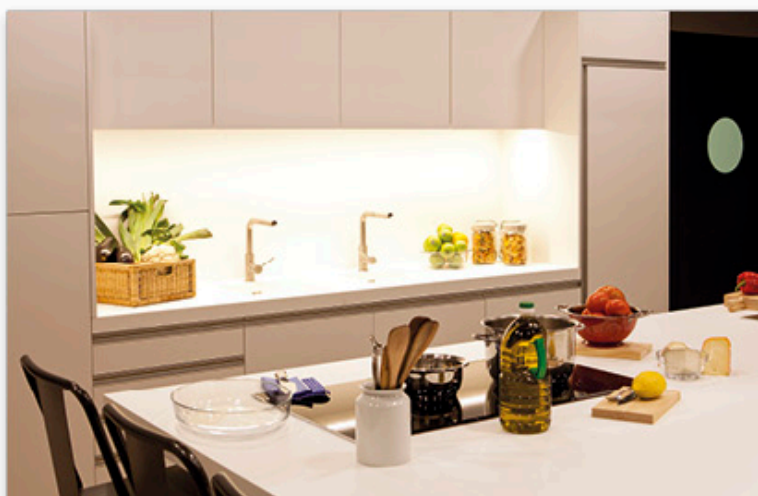
I A MÉS...

SI ESTÀS LLUNY, POTS
SUBSCRIURE'T AL NOSTRE
CANAL **YouTube**
I DESCOBIRARÀS
MÉS RECEPTES
I TRUCS.



PROPOSTES VARIADES

Divertides i molt amenes, a les classes t'ensenyarem tot tipus de receptes. Des de les més senzilles, amb productes de temporada, fins a les que ara es troben més de moda. Arrossos, cuina japonesa, postres d'estiu, cuina de tupper...



HORARIS

Els horaris del nostre taller s'adapten a tots els públics i a totes les necessitats. Hi ha sessions pel matí, de 10 a 12 h; per la tarda, de 17 a 19 h, i per la nit, de 19:30 a 21:30.

PREU I RESERVES

Per 25 euros podràs gaudir de dues hores a la cuina de Chef Caprabo i, tot seguit, assaborir les teves creacions. Pots reservar la teva plaça trucant al 902 44 60 60. El pagament es farà el dia de la classe.



CHEFCAPRABO
Taller de Cuina

benvingut nadó



Al llarg de tots aquests anys, Caprabo ha lliurat a les famílies més d'1.150.000 canastretes.

Felicitats, pares!

Sol·licita la teva canastreta gratis

durant els seus dos primers mesos de vida

Coneix-ho tot sobre el teu nadó

amb les nostres guies plenes de consells

Vals descompte i regals

per a aquesta etapa tan especial

COM ACONSEGUIR LA CANASTRETA?

Per sol·licitar-la, podeu entrar a www.caprabo.com o trucar al **902 22 60 60**.



REFRESCANTS I LLEUGERES

Vitalinea segueix ampliant la seva gama de postres amb les noves i refrescants Mousse. Gaudeix aquest estiu amb les varietats de fruites vermelles i fruites exòtiques. I només tenen un 0,9% de matèria grassa!



TENDRESA ARTESANAL

Les hamburgueses Natrus de la Vall d'en Bas ofereixen una tendresa excepcional, utilitzant només carns de primera qualitat i cap mena de sulfat ni conservant artificial. Sense gluten ni lactosa. Dignes dels nostres animals.



UNA MELMELADA MOLT ORIGINAL

Hero refresca els prestatges de mermelades amb un nou sabor de temporada: el meló. Elaborada amb melons collits a l'horta de Múrcia. Està deliciosa!

DANONE PER BEURE

A l'estiu, Danone amplia la seva gama per beure amb els sabors llima-llimona i natural edulcorat de la línia Actívia 0%, i fruites del bosc i tropical de la línia Fresh. Els més petits es divertiran amb la nova ampolla en forma de bitlla i els amants de les Danet gaudiran amb els nous formats per beure de vainilla i xocolata.





CÒMODA I PROTEGIDA

Creada amb Flexicel®, un revolucionari material que absorbeix un 40% més que qualsevol altra compresa, la nova Evax Liberty és extremadament flexible. No notaràs que la portes!

CONTRAST DE SENSACIONS

Axe Peace farà servir el poder d'atracció per unir a tot el món en nom de l'amor, no de la guerra. Combina sensacions de contrastos, frescor i calidesa de fusta, per completar la gama actual de fragàncies.



EL PAPER MÉS RESISTENT

Amb el nou rotlle Colhogar Para Todo, més resistent i absorbent que mai, tindràs a mà centenars de fulls per a multitud d'usos.

MÉS FINES I SABOROSES

Buitoni millora la seva gama de pizzes congelades amb massa Fina afegint més sabor i baixant el preu. Amb una massa encara més fina i cruixent i noves receptes: "pernil i formatge", "formatges", "pepperoni picant" i "pernil, pinya i formatge".



DELICIOSA TEMPTACIÓ

La gama Excellence de Lindt presenta una nova recepta elaborada amb la millor xocolata negra suau. Conté un 47% de cacau i cruixents llavors de cacau pur.



IRRESISTIBLE!

Milka presenta una nova tauleta amb un cremós farcit amb gust a cookie i trossos de galeta Chips Ahoy! Pel seu petit format, s'adapta a totes les necessitats.

SENSE ULLERES NI LENTS DE CONTACTE TOT ES VEU MILLOR

**Dra. Patricia Pérez
Salaices**

Especialista en oftalmologia
Clínica Baviera Barcelona

**NOMÉS
FINS AL 31
D'AGOST**

María Reina
Pacient de Clínica Baviera

PROMOCIÓ EXCLUSIVA

per clients i familiars directes de



Fivui estalvio i demà també.

795 €/ull

Consulta mèdica preoperatòria 35€

**NO OBLIDIS
PRESENTAR a la
clínica la teva targeta
El Meu Club Caprabo!**



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

Tarifa General: 995€/ull. Tarifes vàlides per a tractament làser. Excepte Lasik/Lasak Z-100. Promoció vàlida des de 01/08/14 fins al 31/08/14. No acumulable a altres ofertes.

Barcelona • Girona • Hospitalet • Mataró • Reus • Sabadell • Tarragona

TARIFES I PROMOCIÓ VÀLIDES NOMÉS A LES CLÍNQUES DE CATALUNYA. Consulteu tarifes a la resta de Clínicas.

SOL·LICITA LA TEVA 1ª CONSULTA MÈDICA 902 130 100 / clinicabaviera.com

CLÍNICA BAVIERA
INSTITUT OFTALMOLÒGIC EUROPEU

ESPECIALISTES EN LA TEVA SALUT VISUAL

QUALITY for KIDS



INFANTILS

A Nestlé treballem per a què els nostres **gelats infantils** ofereixin una opció que proporciona **sabor i diversió** d'acord a les seves necessitats nutricionals.



Sense renunciar al caprici del gelat!!

www.helados.nestle.es/qualityforkids