



amb **EROSKI**



Nº 328 / ANY XXXVIII
2 EUROS

ESPECIAL • NADAL

sabor

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

*
MÉS DE
35 RECEPTES
PER CELEBRAR
*

Idees low cost que
causaran sensació

*
Plats festius i...
vegans

*
Sopars ràpids per
quedar molt bé

*
Un arbre de Nadal
molt original



El Nadal més dolç



..... DETALLS INSPIRADORS PERQUÈ LA TEVA TAULA LLUEIXI PERFECTA.



100 ANYS CELEBRANT AMB TU



el VI només es GAUDEIX amb MODERACIÓ

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





Edició 328
Nadal 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, Olivia Majó
i Martina Rodríguez

Art i disseny: Alejandro Sánchez,
Bernardo Álvarez, Filipa Silva (editora)
i Frederico Fernandes (director creatiu)

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:
Nouphoto/Alejandro Quevedo



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

editorial

Al Nadal, estalvi i varietat

Arriba el Nadal, l'època més entranyable de l'any però, també, una de les que més pot alterar els pressupostos familiars. A Caprabo, conscients d'aquest fet, treballem cada dia perquè no t'hagis de preocupar per això, simplement volem que siguis feliç.

Creiem en la llibertat, així ho marca el nostre decàleg, i volem que tu puguis escollir els productes i les marques que més t'agraden. Per això, si t'acostes a les nostres botigues, et sentiràs com a casa i podràs gaudir de totes les marques i productes que necessites, sense pagar més del compte. Recorda que revisem per tu cada dia més de 2500 productes, també els nadalencs.

A més, al Nadal també estalviaràs en centenars de productes típics d'aquestes

dates amb els descomptes exclusius de la teva targeta El Meu Club Caprabo, sense haver de renunciar a la millor qualitat.

A la revista Sabor... de Nadal també hi trobaràs propostes de receptes per al dia a dia: receptes per als nens, menús per a pressupostos ajustats... i els millors suggeriments per a les grans celebracions: plats de festa, còctels per triomfar... Més de 35 receptes inspiradores que et sorprendran. No te les perdís!

Feliç Varietat!



Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING



Caprabo al teu servei

▶ 902 11 60 60

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

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

www.caprabo.com

Consulta també les receptes de Sabor... a:

www.tusrecetasconsabor.com

●○○ DIA A DIA

- 20 **El meu sabor** L'arquitecta Benedetta Tagliabue ens parla dels seus darrers projectes.
- 24 **Esmorzars** Tres idees per sortir pel matí amb les "piles carregades".
- 26 **Cuinar amb nens** Sorpren els teus fills amb dos plats deliciosos fets amb raim.
- 29 **Joves** Quan baixen les temperatures, no hi ha res millor que una sopa reconfortant.
- 30 **Menú vegà** Des d'un paté de pèsols, fins a una lasanya a la bolonyesa sense carn o uns pastissos de cacau sense forn.
- 34 **Cuina fàcil** Presentem dues delicioses propostes culinàries amb melmelada.
- 36 **Sopars ràpids** Amb les nostres marques pròpies, pots elaborar receptes que faran sensació.
- 38 **Menú low cost** Suggestiments per quedar bé sense gastar massa diners.
- 40 **Sabor lector...** Una de les nostres lectores ens mostra la seva recepta preferida.

●●○ DIES ESPECIALS

- 42 **Detalls amb encant** Idees inspiradores per donar a la taula festiva un toc personal.
- 44 **De temporada** Tres menús exquisits i suggeriments de decoració perquè casa teva brilli aquests dies tan especials.
- 56 **Idees dolces** Atrévete a fer un arbre de Nadal amb profiteroles.
- 58 **Sabor del món** Descubrim alguns dels rituals gastronòmics relacionats amb l'Any Nou Xinès.

●●● TENDÈNCIES

- 62 **Còctel & gourmet** Dos còctels que seran el final perfecte per als teus àpats de Nadal.
- 64 **Beure** T'expliquem tot el que has de saber sobre el cafè.
- 68 **Benestar** Consells per sobreviure a les festes sense guanyar ni un quilet més.
- 70 **Bellesa** Fragàncies per a ell o per a ella, productes per a l'hora del bany, cremes... Idees per regalar o per regalar-te.



52

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

6 ÍNDEX RECEPTES

8 EL NOSTRE MENÚ

10 EL CONVIDAT

12 NOTÍCIES

14 MARIDATGES

16 FUSTA DE FORMATGES

18 PRODUCTE ESTRELLA

NOSALTRES: CAPRABO

71 NOTÍCIES

74 REPORTATGE

79 NOVETATS

81 CHEF CAPRABO

Sabies que...

És important treure els formatges de la nevera una hora abans de dur-los a la taula. D'aquesta manera, els teus convidats apreciaran millor l'aroma i la textura de cada un d'ells.

Més a la pàgina 16



NOU

de
Temporada

Nova gamma de fruites dessecades.



FIGUES
SEQUES



DÁTILS
SENSE PINYOL



PRUNES
SENSE PINYOL



PANSES
SENSE LLAVORS

A Borges seleccionem acuradament les millors fruites en la seva temporada fins a obtenir el millor sabor de cada fruita.



ESMORZARS

Llet aromatitzada amb anís	24
Panqueque amb mantega de mel	24
Peres farcides	24

ENTRANTS

Bombons de foie i avellanes	54
Paté de pèsols amb menta	31
Cassoletes de salmó	37

PRIMERS

Amanida de magrana i formatge de cabra	52
Crema de gambots	53
Crestes xineses	60
Espàrrecs verds amb mandarines	54
Pinya farcida amb amanida tropical	18
Sopa de fideus amb gambes i alls tendres	29
Terrina de lenties amb foie gras	38
Vichyssoise de poma	36
Vieires amb parmentier trufat	54

SEGONS

Bacallà amb nata	40
Canelons de confit d'ànec	82
Capó rostit	53
Conill amb melmelada de taronja i gingebre	34
Filet amb pera i formatge Cabrales	52
Lasanya amb bolonyesa de llavors de gira-sol	31
Llobarro amb remolatxa	55
Pit de gall dindi farcit amb raim	28
Pollastre amb mandarines confitades	38
Vitello tonnato	21



53

POSTRES I BEGUDES

Àrbre de Nadal de profiteroles	56
Cassoletes de llimona i merenga	52
Còctel Cafè Cuba	62
Còctel Sidecar	63
Minicons de mascarpone amb melmelada de nabius	35
Pastissets amb nous i cafè	38
Pastissets de cacau sense forn	32
Pavlova de fruits vermells	55
Polvorons de canyella	53
Tastets de raim	26

DETALLS GASTRONÒMICS

Estrelles de pa de motlle	43
Glaçons de gel amb fruites i menta	43
Pomes portaespelmes	43
Marcadors de canyella	43

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.bestudi.com



TOCA FUSTA

932006161

tocafustasantalo@gmail.com



www.acmehosteleria.com



www.naturaselection.com



ANETÓ
100% NATURAL

els desitja Bones Festes

www.caldoaneto.com

el nostre menú...



37



36



32



55



31



60



28



56



52



38



35



21

Potent i delicat

Un chardonnay untuós i delicat que no s'imposa. El seu caràcter fresc i els seus records de fruita dolça acompanyen sense estridències i sumen frescor.

- 37 Cassoletes de salmó
- 36 Vichyssoise de poma
- 55 Llobarro amb remolatxa
- 32 Pastissets de cacau sense forn

SUMARROCA CHARDONNAY

Bodegas Sumarroca. DO Penedès. 100% Chardonnay



Austràlia a la taula

Shiraz australiana, la sirah europea, un vi fàcil de beure, vàlid per a qualsevol situació, que posarà a la taula el toc Cocodrilo Dundee.

- 31 Paté de pèsols amb menta
- 60 Crestes xineses
- 28 Pit de gall dindi amb raïm
- 56 Arbre de Nadal de profiteroles

YELLOW TAIL SHIRAZ
Casella Wines. Austràlia. 100% Shiraz



Per no confondre's

Un Rioja clàssic, de nas ple d'insinuacions i boca amistosa, sense arestes, suau i sedós, amb suggeriments de fruita madura, espècies i vainilla.

- 52 Amanida amb magrana i formatge de cabra
- 38 Terrina de lleties amb fole gras
- 21 Vitello tonnato
- 35 Minicons de mascarpone amb melmelada de nabius

VIÑA ALBERDI CRIANZA
La Rioja Alta. DOQ Rioja. 100% Tempranillo



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. Des que vam néixer ens mou la passió per fer-te la vida una mica millor cada dia. Aquest és el nostre compromís i amb el nostre decàleg estem convençuts que ho aconseguirem.



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.

Gràcies a eines gratuïtes d'Internet, qualsevol pot donar a conèixer al món els seus experiments culinaris.

Blogs de cuina per a vegans

En els darrers anys, sobretot des del 2012, hi ha hagut un boom de blogs de cuina. Cada vegada són millors. Tenen un disseny millor i fotografies més bones. Gràcies a eines gratuïtes d'Internet, qualsevol pot donar a conèixer al món els seus experiments culinaris.

Això ja ho van veure a Canal Cocina fa anys, quan encara no havia esclatat el boom, i van crear un concurs anual de blogs de cuina, on trien els sis millors d'Espanya en diferents categories. Cal dir que aquest boom ha estat molt beneficiós per als vegans, ja que actualment qualsevol persona que desitgi viure sense menjar-los ho té força fàcil per trobar receptes. Cosa que a mi, quan vaig començar a fer el meu blog, em va costar molt.

Gràcies a gent com la Zaraida, del blog pinkxixicooking.blogspot.com -un dels blogs pioners en receptes veganes, especialitzada sobretot en postres -s'ha donat molt a conèixer com fer cupcakes, pastissos i altres tipus de menjar sense fer servir cap ingredient d'origen animal. Impensable trobar un llistat així al 2008.

També trobem blogs com el de l'Anna Lorente que, a més de penjar receptes veganes, ens

mostra on podem menjar vegà quan som fora de casa. Encara que no sigui a un restaurant vegetarià.

Un dels meus blogs favorits és el de la Lucia Martínez (www.dimequecomes.com). És nutricionista vegetariana i ha estudiat cuina, així que a més de penjar receptes sanes i delicioses, també parla de nutrició. Sempre amb dades contrastades i sobre temes d'actualitat. Desmentint mites i donant informació de com dur una bona alimentació.

Al meu cas, em vaig decidir a fer el blog l'any 2011. Des del 2009 feia fotos del que cuinava i les penjava a Facebook amb la recepta. Ho feia sobretot perquè la meva mare estigués tranquil·la, veient que menjava plats contundents i nutritius malgrat no menjar animals. Molta gent va començar a enviar-me comentaris i a fegir-se per veure les meves receptes. En vaig fer moltes, vaig treure la web amb unes 150 receptes i, després, hi vaig afegir vídeos.

Fer un blog de cuina exigeix molt de temps: cal preparar la recepta, apuntar les quantitats, fer la foto, penjar-la, respondre els comentaris de la gent... És molta feina, però per als que fem aquesta desinteressada tasca és tot un plaer.

Mireia Gimeno Pellicer

Màster en nutrició, professora de cuina vegana i sense gluten i creadora del blog de cuina miretagimeno.com



caprabo el meu club

Aquest Nadal estalviaràs més que mai

Durant les festes de Nadal, aprofita tots els avantatges de tenir la targeta El Meu Club Caprabo.

Arriba el Nadal i a Caprabo volem que estalviïs cada dia perquè celebri les festes de la millor manera. A més del programa de punts per euros, amb el qual pots canviar els teus punts acumulats per euros d'una manera fàcil i còmoda, tens molts més avantatges: descomptes molt interessants a les teves compres, ja sigui a les botigues,

a capraboacasa i a l'app, interessants promocions a centres d'oci i de benestar, avantatges exclusius per a les famílies nombroses... Ja saps, amb la teva targeta El Meu Club Caprabo estalviar és molt fàcil.

www.elmeuclubcaprabo.com

EL TEU ESTALVI ÉS OR

Cada cop que facis servir la teva targeta El Meu Club acumularàs punts que podràs canviar per euros directament a caixa.



Els punts es poden consultar a través de l'app, al quiosc de la botiga, a la nostra web, al mateix tiquet de compra, al moment de passar per caixa o trucant al 902 11 60 60.

Podràs fer servir el descompte quan hagi acumulat un mínim de **300 punts (3 €)**. A més, per ser client Or aconseguiràs **6 punts per cada 4 euros de compra**.

Des del juny fins a l'octubre s'han bescanviat 1.040.031.801 punts, la qual cosa representa **10.400.318,01 €** d'estalvi per als nostres clients.

Consulta www.elmeuclubcaprabo.com/es/mis-ventajas

Hola
LLIBRECOMPRADOR
caprabo

ACTIVA ELS TEUS DESCOMPTES

Amb la nostra app, a més de realitzar la compra online de manera completa, pots activar els teus cupons de descompte cada setmana i optimitzar el teu estalvi. Al Nadal, aprofita els cupons personalitzats amb un descompte del 15%. Cada dilluns, cupons nous amb 1 setmana per activar-los i 3 per canviar-los.



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



NO US QUEDEU A CASA!

Descobreix totes les interessants promocions en oci i benestar que Caprabo t'ofereix aquest Nadal.

Amb la teva targeta El Meu Club Caprabo pots gaudir d'un Nadal magnífic amb els teus i, encara millor, sense modificar el teu pressupost. Et recomanem anar a l'Aquàrium de Barcelona, veure les millors pel·lícules i sèries a casa amb Wuaki TV o comprar un Kiddy's Box, el millor regal per als petits de la casa.



agenda

★ GIRONA 10

23, 24 I 25 DE GENER

Per quart any consecutiu, l'associació d'hostaleria, turisme i restauració de Girona promociona l'oferta turística i gastronòmica de la seva ciutat a un preu increïble, l'anomenat Tot a 10 euros. **Allotjaments a hotels de diferents categories i menús a restaurants de la ciutat a 10 euros** (per persona), **descomptes del 10% en alguns comerços...** En el cas de l'allotjament, cal registrar-se del dia 7 al 13 de gener i entrar a un sorteig. www.girona10.net

★ MADRID FUSIÓN

2, 3 I 4 DE FEBRER

Un any més, Madrid es convertirà en la capital mundial de la gastronomia. Madrid Fusión, a més de ser un fòrum de debat sobre gastronomia, ofereix **demostracions de cuina, presentacions de tècniques innovadores, degustacions...** Madrid Fusión incorpora, a més, **Saborea España, un congrés de cuina tradicional espanyola actualitzada**, dirigit a promoure Espanya a través de la seva gastronomia. Al Palacio de Congresos Campo de las Naciones.

★ JORNADES GASTRONÒMIQUES DE LA GALERA

DEL 13 DE FEBRER AL 15 DE MARÇ

Quatre municipis de les Terres de l'Ebre, **Alcanar, l'Ametlla de Mar, l'Ampolla i Sant Carles de la Ràpita**, s'uneixen per oferir als seus restaurants exquisits **menús gastronòmics** que tenen com a protagonista principal la galera. Representa una molt bona oportunitat per assaborir aquest saborós crustaci. www.terresdelebre.travel/jornadesgalera

investigació

Possible tractament de l'obesitat

Els investigadors del grup *Nutrición y Obesidad*, que desenvolupen la seva activitat a l'Àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat del País Basc/Euskal Herriko Unibertsitatea, han observat que l'administració del compost fenòlic pterostilbè en animals **disminueix l'acumulació de greix corporal**, cosa que pot reduir el risc de patir altres malalties com la diabetis. Aquest compost es troba present en quantitats petites en aliments com el raïm, els nabius o els cacahuets.

salut

El tomàquet prevé el càncer de pròstata



Un estudi realitzat per les universitats de Cambridge, Bristol i Oxford indica que el tomàquet ajuda a prevenir el càncer de pròstata. L'equip va estudiar la dieta i l'estil de vida de 1806 homes d'entre 50 i 69 anys amb càncer de pròstata, i els va comparar amb els de 12 005 homes que no patien la malaltia. **El resultat fou que el tomàquet i els seus derivats, sempre en el marc d'una dieta equilibrada, són els aliments més beneficiosos.** El risc era un 18% inferior en els homes que menjaven l'equivalent a 10 tomàquets mitjans cada setmana.



premi

Productes d'alta qualitat

Casa Riera Ordeix, dedicada a l'elaboració artesanal d'embotits des de l'any 1852, ha estat reconeguda amb **dos premis Coqs D'Or, un per a la Llonganissa de Vic i l'altre per al Fuet de Vic Extra**, per la prestigiosa revista francesa *Guide des Gourmands*, tot un referent mundial pel que fa a la qualitat dels productes gastronòmics a Europa. A més de la Llonganissa i del Fuet, escollits com a Millor Producte Europeu del sector, la revista també ha concedit una **menció especial per a la Llonganissa Trufada**, única al mercat. Per a Joaquim Comella Riera, actual gerent de l'empresa, aquest guardó "és un reconeixement molt important i ens anima a seguir treballant per posicionar la Llonganissa de Vic als millors aparadors del món". Cal assenyalar que tant les llonganisses com el fuet es poden trobar a les botigues Caprabo.

LLIBRES

Menjar per ser millors

432 pàgines. Rosa dels vents. Preu: 18,90 euros

Escrit per Adam Martín, periodista, cofundador de la revista digital etselquemenges.cat i pare de tres nenes, *Menjar per ser millors* ens ofereix les claus per millorar la nostra dieta. Des dels aliments que hem de tenir al rebost per estar sans fins als darrers descobriments científics.



indasec®

¿Absorbe o Bloquea?



indasec bloquea y adiós al olor

Otras compresas* solo absorben e intentan enmascarar el olor, pero este pasa y se nota.



*Compresas tradicionales de higiene femenina de celulosa.

Indasec con GelBlock® ataca directamente a las bacterias que producen el mal olor, evitando que ni siquiera llegue a aparecer.



La parella perfecta

Aquestes tres combinacions de sabors mariden perfectament. Segur que repeteixes!



CAURE A LA TEMPTACIÓ

El sucre i la frescor del vi ofereixen el millor contrast al caràcter greixós del foie i hi afegeixen perfum. Serveix el vi fred i el foie temperat.

LA MILLOR SITUACIÓ:

Serà l'aliat perfecte per servir a un sopar romàntic.

BLOC DE FOIE GRAS D'ÀNEC, EN PORCIONS LABEYRIE 80 g

GESSAMÍ, BODEGAS GRAMONA, DO PENEDÈS



UNIÓ FRANCO-RIOJANA

Aquest brie de pasta tova, elaborat amb llet de vaca, combina molt bé amb un negre suau, que no amagui el seu gust i hi sumi caràcter i frescor.

FORMATGE BRIE, PUNTES PRESIDENT 200 g

ALCORTA CRIANZA, DO RIOJA

LA MILLOR SITUACIÓ:

Una proposta ràpida i gustosa per prendre abans d'anar al cine.



BUSCANT L'EQUILIBRI

El gust fumat del salmó troba un perfecte contrapunt amb el caràcter amarg i refrescant d'aquesta cervesa amb cos, però de paladar suau.

LA MILLOR SITUACIÓ:

Per assaborir amb els amics, en un brunch de diumenge.

SALMÓ FUMAT EROSKI SELEQTIA 150 g

CERVENA ALHAMBRA ESPECIAL



Maggi[®]

PASTA ORIENTAL Express



Descubre lo mejor de Asia

La fusta de formatges perfecta

Per la seva vistositat i gran varietat de sabors i textures, les fustes de formatges mai no passen desapercebudes a la taula. Amb aquestes idees quedaràs molt bé.

Text Rosa Mestres

Fotografia
Alejandro Quevedo/NouPhoto

Estilisme Rosa Bramona



CAMEMBERT

ROTLE DE CABRA

GRANA PADANO



Les festes de Nadal són un bon moment per preparar a casa una fusta de formatges que, a més de lluir espectacular, farà que els teus convidats gaudeixin amb els sabors, les textures i les aromes de les varietats escollides. Tot i que el més recomanable és que et deixis aconsellar pels especialistes que trobaràs a les nostres botigues, hi ha uns criteris que et poden ajudar a fer la teva compra.

DIFERENTS VARIETATS

Una de les primeres coses que cal tenir en compte és pensar en el nombre de varietats que hem de comprar. Tot i que no hi ha normes estrictes, la majoria d'experts recomanen incloure entre cinc i set varietats de formatges. D'aquesta manera, els comensals gaudiran de tots els sabors sense arribar a afartar-se. També cal pensar en la procedència del formatge, el tipus de llet emprat per elaborar-lo, el seu temps de curació... Una proposta interessant pot ser fer una

fusta monotèmica, només amb formatges elaborats al nostre país. La varietat és amplíssima i, a més, no et decebran.

COM PRESENTAR-LOS

La presentació i el tall també són dos aspectes molt importants. Els formatges de pasta dura o semidura, per exemple, cal servir-los en triangles, sense treure la pasta exterior per poder agafar-los amb els dits. El més convenient és tallar els triangles una mica abans de començar el tast, perquè no s'assequin ni suïn. Els de pasta molt dura, tipus parmesà, es trenquen en trossos o llenques irregulars.

Els formatges de pasta tova es poden presentar a talls, dauets o palets.

Els formatges blaus, el formatge de cabra en crema o la torta del Casar són bons exemples de formatges per untar. La delicada textura d'aquests productes pot provocar que es trenquin de seguida i, per tant, és millor col·locar-los en terrines o potets.

UN MÓN DE SABORS

El temps de curació del formatge determina, en gran mesura, la seva aroma, sabor i textura. Els curats, vells o anyencs, de consistència més dura, ofereixen sabors més intensos i complexes. Els formatges blaus o amb vetes normalment tenen molt de cos i una olor i un gust fort.

Els formatges frescos, més aquosos i sense maduració, són lleugers i tenen textures suaus. També tenen un gran contingut aquós els formatges tendres, amb una maduració curta.

Els formatges cremosos o semicremosos, amb textura cremosa per dins i una crosta blanca, florida i envellutada per fora, solen ser suaus, untuosos i aromàtics.

consells molt útils

- Recorda treure'ls una hora abans del frigorífic per apreciar la seva aroma i la seva textura.
- A la fusta, l'ideal és que col·loquis els formatges més suaus a la part exterior i els més forts o especiats a la interior, per no contaminar el paladar amb el gust d'aquests últims.
- Acompanya els formatges amb pa torrat, bastonets, fruites (codony, poma, raïm...), melmelada (de tomàquet, de maduixa...) o fruits secs (nous).

producte estrella

Pinya

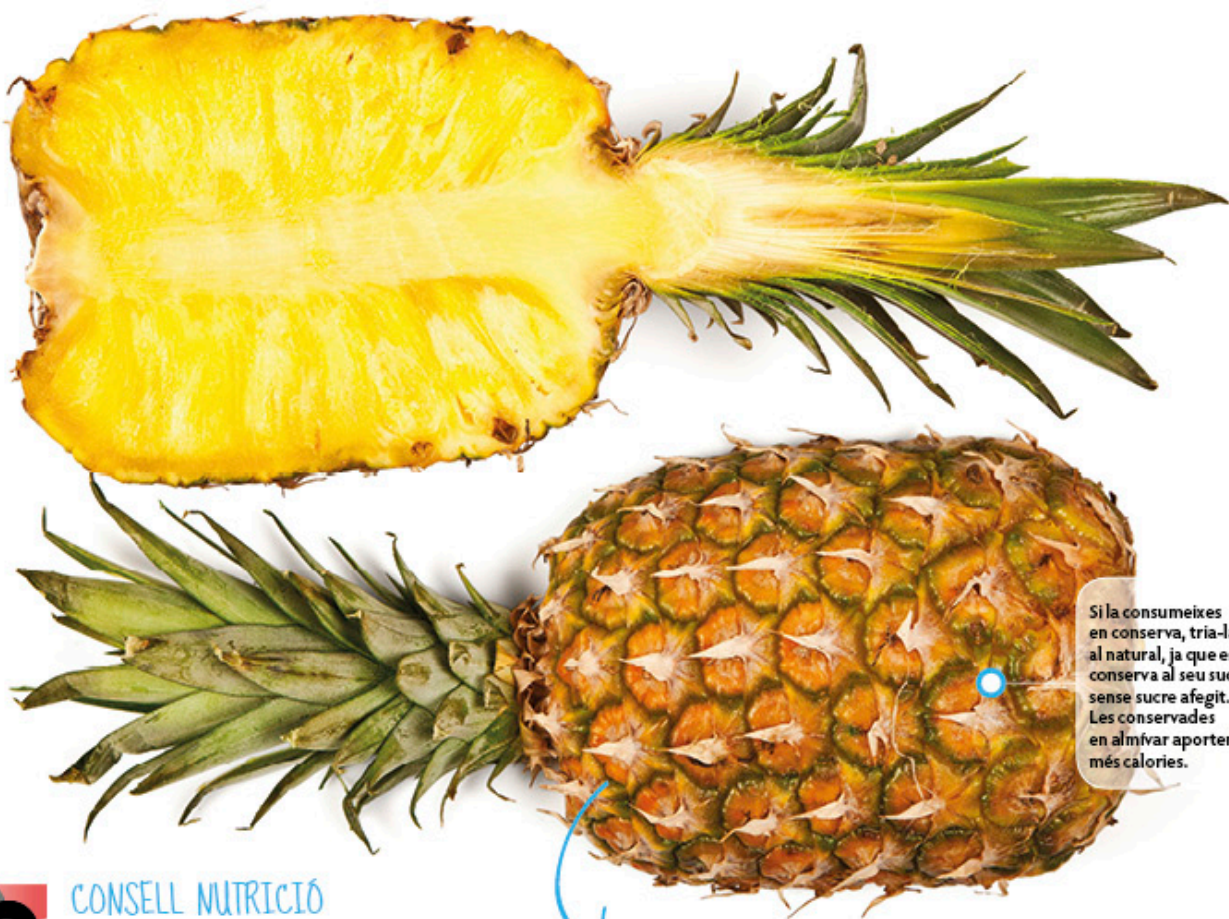
Dolça, saborosa i molt sucosa, descobreix totes les possibilitats que t'ofereix la pinya.

COMPRAR AMB ENCERT

La pinya ideal ha de ser compacta i pesar en el moment en què l'agafem. La seva olor ha de ser dolça a la base i, per saber si està madura, ens hem de guiar pel color de la seva pell, que ha de ser entre groc i daurat. Si l'extrem de la tija està florit o tacat, les fulles es veuen pansides o la fruita presenta algun cop, millor que no la compris.

TALLAR LA PINYA

En primer lloc, has de tallar la base i la part de dalt de la pinya amb les fulles superiors. Tot seguit, col·loca-la en vertical i retira els laterals, tallant-los de dalt a baix. A partir d'aquí, ja pots tallar la pinya com vulguis: a rodanxes, a taquets... Sigui com sigui, hauràs d'enretirar la part fibrosa del centre de la pinya, ja que és molt dura.



Si la consumeixes en conserva, tria-la al natural, ja que es conserva al seu suc sense sucre afegit. Les conservades en almívar aporten més calories.



CONSELL NUTRICIÓ

La pinya és la fruita tropical més típica de la nostra dieta. Com la resta de les fruites, té una aportació discreta de calories. Un tall aporta unes 65 Kcal. Aquesta fruita és una bona font de fibra i de vitamina C. La vitamina C és un antioxidant que protegeix les nostres cèl·lules del dany oxidatiu i contribueix al funcionament normal del sistema immunitari.

PRESENTACIÓ ESPECIAL

Talla la pinya longitudinalment per la meitat, treu la polpa amb cura i reserva-la. Talla uns cors de palmera (135 g) i 8 varetes de cranc a rodanxes i disposa'ls a un bol. Afegeix-hi tres o quatre cabdells ben picadets i un branquilló d'api trossejat. Pela uns llagostins cuats (200 g) i afegeix-los sencers al bol, juntament amb la polpa de la pinya. Salpebra-ho i barreja molt bé. Introdueix el farciment a les dues meitats de la pinuya i serveix-la amb una mica de salsa rosa.



REFRESHINGLY UNIQUE

Síguenos en:

www.facebook.com/perrierespana

www.twitter.com/perrierspain

www.instagram.com/perrierspain

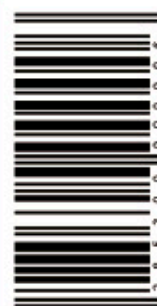


**Descubre por qué Perrier es
la alternativa más saludable
para refrescarse.**

Presentando la tarjeta Mi Club Caprabo hasta
el 31 de enero, obtendrás 0,20€ de descuento
en la compra de una botella de Perrier IL PET.



0,20€
CUPÓN
DESCUENTO



el meu sabor

Benedetta Tagliabue

La coneguda arquitecta Benedetta Tagliabue fa una pausa a la seva atapeïda agenda per parlar-nos de la seva professió, dels seus darrers projectes, del futur, de la vida...

Text Rosa Mestres

Fotografia Alejandro Quevedo/NouPhoto

Tant a la meua vida privada com als meus projectes em deixo guiar molt per les meves intuïcions.

És una de les arquitectes millor considerades dins i fora del nostre país i, la veritat, és que s'ho ha guanyat a pols. Des que va sortir de la seva Itàlia natal, no ha parat de treballar, de dissenyar. Primer, de la mà del seu company i mestre, l'arquitecte Enric Miralles i, després, en solitari. Intuïtiva, incansable, propera, alegre... i, també, mare de família. Així és Benedetta Tagliabue.

Si haguessis de definir el teu estil, els teus treballs... Què diries de tu mateixa?

Jo diria informal-intuïtiva. Tant a la meua vida privada com als meus projectes, em deixo guiar molt per les meves intuïcions, pel que m'agrada o pel que em dona pau interior... Un cop, a un diari escocès —ja saps que hem fet el Parlament d'Escòcia— van escriure una definició del meu estil que em va sorprendre molt. Van dir que jo era hippy-chic. I jo vaig pensar: quina definició més encertada! M'agraden els colors, les flors, les coses que trobo pel carrer o viatjant...

Com et sents més còmoda: als grans projectes o als petits?

M'agraden tots. Però, tant en un cas com a l'altre, m'interessen quan veig que puc aportar-hi alguna cosa meua. Crec que fins que no t'enamores d'un projecte no ho dones tot al cent per cent. Només en aquest moment és quan fas un esforç perquè sigui una cosa especial. La resta de projectes, ja siguin grans o petits, t'han de capturar. Dels petits, a més, m'agrada la immediatesa. Treballar amb poc temps és molt estimulants.

Parla'm dels teus projectes a curt termini. I a llarg termini?

Ara som immersos en diversos grans >>>



Vitello tonnato



fàcil



1 a 3 €



1 h + 40' repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 1 tall rodó de vedella d'1 quilò aprox.
- 1 litre i ½ d'aigua • 1 ceba • 1 porro
- 1 branqueta d'api • 2 grans d'all • 1 fulla de llorer • 1 pastanaga • 1 branquelló de julvert
- Uns grans de pebre • 100 ml de vi blanc sec • Sal

Per a la salsa tonnata

- 1 ou gran • 250 ml d'oli d'oliva suau
- 2 llaunetes de tonyina en conserva
- 6-8 anxoves • 15 tàperes • 1 gotet de brou de les verdures i la carn

ELABORACIÓ

1. Omple un cassó gran amb l'aigua, afegeix-hi les verdures trossejades, el pebre, el vi blanc i un pessic de sal. Fes que arrenqui el bull, introdueix-hi la carn i deixa-la coure a foc lent durant 1 hora i quart o fins que quedi tendra. Retira la

carn de l'aigua, guarda un got del líquid de coccio per a la salsa i deixa-la refredar.

2. Per preparar la salsa, trenca un ou al got de la batedora i afegeix-hi l'oli d'oliva. Introdueix el braç de la batedora fins al fons i bat-ho tot, a velocitat màxima, fins que l'oli comenci a lligar amb l'ou i quedi una salsa espessa. Bat uns minuts més aixecant i baixant el braç de la batedora fins que es formi la maionesa.

3. Afegeix-hi la tonyina esmicolada, les anxoves a trossets i la meitat de les tàperes. Vés incorporant el brou a mesura que calgui i tritura-ho tot bé fins que quedi una maionesa fina.

4. Talla la carn a talls molt finets amb un ganivet esmolat (si vols que el resultat sigui més uniforme, fes-ho amb un tallador d'embotits). Vés disposant els talls de carn a una safata plana.

5. Aboca la salsa per sobre de la carn i deixa-la reposar ben tapada a la nevera durant 1 hora. Serveix amb la resta de tàperes per sobre i, si vols, amb una amanida de ruca.

La Fundació Enric Miralles, dedicada al meu marit, és una realitat. Ara ha de funcionar.

» projectes. Acabem de guanyar una estació de metro a París i també tenim un gran projecte al port d'Hamburg... A Itàlia hem guanyat una estació de metro a Nàpols i, si tot va bé, farem alguna cosa per a l'Expo de Milà. Per fi es mou alguna cosa a Europa! És fantàstic! A Xina i Taiwan també tenim coses: el projecte d'una universitat, un gratacel... Al despatx no parem de presentar-nos a concursos. Gairebé fem un concurs per mes! Un altre projecte, que feia temps que gestava i que ja és una realitat, és la Fundació Enric Miralles, dedicada al meu marit. Em fa molta il·lusió, però ara cal fer que funcioni.

Has notat la crisi? En aquests moments, ser arquitecte és una professió molt complicada.

L'he notada moltíssim. A Espanya tot es va parar per culpa de la crisi. Fins i tot van caure projectes ja encarregats. Zero! Però vam tenir la sort que, justament abans de la crisi, ja teníem en marxa el despatx a Xangai i, gràcies a ell, vam aconseguir sobreviure. El nostre despatx de Xangai és petit, ja que el creatiu és a Barcelona, però els diners que ens han mantingut aquests anys han vingut d'Àsia.

Amb la gestió dels dos despatxos, deus anar molt apurada de temps.

És molt difícil arribar a tot. Pel matí, a primera hora, intento fer una mica de gimnàs, de moviment, perquè després ja no aconseguixo fer res. Després, en el moment en què començo a treballar, no paro: respondre correus, trucades, reunions al despatx, nervis... A Barcelona som unes 35 persones i a Xangai tenim sis persones més. I, en acabar la jornada, encara em quedo a treballar entre



maquetes, els dibuixos... La cosa es complica quan sóc a l'estranger: agafar un avió, preparar les presentacions mentre estic volant, fer les presentacions, conèixer un munt de gent nova... La meva feina és tan intensa que, de vegades, quan sóc a casa no recordo tot el que he fet i he de parar a pensar a quines ciutats he estat.

Com ho fas per organitzar la família i la casa?

Una amiga em va dir fa uns dies una cosa que puc aplicar-me a mi mateixa: fer-ho tot una mica malament. Hahaha! Simplement és assumir que no som perfectes. També la filosofia del budisme m'ajuda. Pensar que tot és un somni m'ajuda al meu dia a dia. Ara em toca viatjar pel món, treballar molt... Després em tocarà fer una altra cosa.

I cuinar, t'ajuda a evadir-te?

M'agrada moltíssim cuinar. M'encanta cuinar per als meus fills, per a la meua família catalana i la italiana, per als meus amics... Quan aconseguixo reunir-los tots al voltant de la taula i preparar-los un bon àpat, assoleixo la felicitat màxima. La meua casa és molt gran i em dóna la possibilitat d'acollir molta gent. Llavors... cuino!

I els prepares Vitello tonnato?

Hahaha! És un plat que trobes a totes les cuines italianes. És la solució perfecta. De vegades em pregunto, què faig avui per dinar? Ah, sí: Vitello tonnato. Aquest fantàstic plat em porta records entranyables de la meua infància. Em ve al cap la meua àvia preparant el plat a casa seva i dient, en broma, "avui tenim Vitel toné". En afrancesar la recepta convertia un plat italià senzill en una autèntica exquisidessa.



Nada mejor que nuestra familia
para celebrar juntos estas Fiestas

Feliz Navidad

Leche
Pascual
uperisada



esmorzars

Bon dia!

Lactis, cereals i fruites són aliments fonamentals a l'hora de preparar un bon esmorzar. Aquestes idees t'ajudaran a començar el dia amb energia.

Cuina Michelly Nery Fotografia NouPhoto Estilisme Nina Ros

La clau per sortir pel matí amb les "piles carregades" és esmorzar de forma equilibrada i variada. Els suggeriments que et proposem a aquestes pàgines, amb lactis, cereals i fruites, segur que t'ajudaran a aconseguir aquest objectiu. A més... són propostes delicioses!

LLET AROMATISADA AMB ANÍS

El dia abans, disposa la llet (200 ml) sencera o desnatada a una gerra, afegeix-hi dues **estrelles d'anís** i deixa-la macerar durant tota la nit (unes 12 hores). Pel matí, passa la llet per un colador i serveix-la.

PERES FARCIDES



Pela una **pera** i buida la part central amb l'ajuda d'un accessori per fer boletes. Talla dues **maduixes** i dos **gerds** a trossets. Farceix la pera amb els trossets de fruites i un tros de **xocolata negra** de rebosteria desfeta. Introdueix la pera farcida al forn durant uns 15 minuts.

PANQUEQUE AMB MANTEGA DE MEL



En primer lloc, prepara la mantega de mel. Deixa la **mantega sense sal** (30 g) a temperatura ambient i, quan sigui ben toveta,

incorpora-hi la **mel** (20 g). Barreja-ho bé amb una cullera perquè quedin ben integrats els ingredients i guarda-ho a la nevera perquè la mantega torni a tenir consistència. Abans d'esmorzar, bat un **ou** amb la **farina** (50 g), la **llet** (100 ml) i una culleradeta de **levat** sense que quedin grumolls. Deixa-ho reposar a la nevera durant uns 30 minuts. Transcorregut el temps indicat, unta una paella antiadherent amb una mica de mantega (perquè quedi uniforme pots fer servir un pinzell de cuina) i prepara els panqueques un a un. Acompanya els panqueques amb la mantega de mel. Serveix-los.

DECÀLEG

Hola
LLIUERCOMPADOR
caprabo

art.
6

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



consell
SALUT

Amb un sabor intens i
una aroma anisada, l'anís
estrellat és una espècia
que facilita la digestió,
ajuda a eliminar els gasos
i els espasmes intestinals.

cuinar amb nens

El raïm de la sort!

Dolç, saborós, fàcil d'agafar amb els dits... el raïm s'ha guanyat, per mèrits propis, el paladar dels nens. Prepara'ls aquestes dues propostes i segur que els encantarà.

Cuina Michelly Nery
 Fotografia Alejandro Quevedo/NouPhoto
 Estilisme Rosa Bramona



Tastets de raïm



fàcil



1 a 3 €



35'+
repòs

INGREDIENTS PER A 20 UNITATS

- 20 g de mantega
- 200 g de llet condensada
- 200 g de nata líquida
- 40 g de llet en pols

- 20 grans de raïm verd sense llavors
- 50 g de coco ratllat

ELABORACIÓ

1. Posa la mantega, la llet condensada, la nata i la llet en pols a un cassó i fes-ho coure a foc lent fins que arribi al punt que es pugui modelar amb les mans (uns 15-20 minuts). Retira-ho del foc, cobreix-ho amb film transparent i deixa-ho refredar a la nevera 1 hora.

2. Unta't les mans amb una mica de mantega, agafa una mica de la massa, posa el raïm al centre i fes les boletes. Arrebossa-les amb el coco ratllat i serveix-les a un plat o en càpsules de paper per a trufes.

SUGGERIMENT

Perquè el contrast de sabors dels tastets estigui equilibrat, és important que la capa de massa que envolta el raïm no sigui excessivament gruixuda.





MOLT PRÀCTIC ► Bocinets sans

El raïm congelat és un bon recurs. Renta els grans de raïm i exuga'ls bé. Tot seguit, reparteix-los per sobre d'una safata formant una sola capa i congela'ls. Quan siguin a punt, guarda'ls en bosses de congelació. Es poden menjar tal qual, fer-los servir com a glaçons de gel, triturar-los...



Projecte educatiu Caprabo per una alimentació saludable

Tria bo, tria SA



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.

Adaptació d'ella piràmide de l'alimentació saludable de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2012.

CONSELL NUTRICIÓ



La composició del raïm pot variar lleugerament segons es tracti de raïm blanc o negre. En general, la seva aportació en hidrats de carboni és superior a la d'altres fruites. També conté quantitats apreciables de fibra (quan es consumeix amb pell) i minerals, entre els quals destaca el potassi, en el cas del raïm negre.

Existeixen estudis que demostren que els fitonutrients presents a les fruites, entre les quals es troba el raïm, podrien ajudar a prevenir algunes malalties cròniques.



Pit de gall dindi farcit amb raïm



fàcil

1 a 3 €

55'

INGREDIENTS PER A 4

- 4 filets de pit de gall dindi
- Una safata de pebrots rostits
- Raïm verd i negre
- 1 pot de cebetes en vinagre
- Un rajolí d'oli d'oliva
- Un rajolí de vi blanc
- Sal i pebre molt

ELABORACIÓ

1. Assaona els filets de gall dindi amb sal i pebre. Disposa per sobre els pebrots rostits i alguns raïms tallats per la meitat, sense llavors.

2. Pre-escalfa el forn a 180 °C. Enrotlla el gall dindi amb cura i lliga'l amb un cordill de cuina. Col·loca els rotllets a una safata per enforar, salpebra'ls novament i aboca-hi el vi blanc. Afegeix-hi alguns grans de raïm sencer i unes cebetes.

3. Enforna els rotllets durant 45 minuts i vés abocant els sucus per sobre de la carn. 5 minuts abans d'acabar la cocció, apuja la potència del forn al màxim i deixa que els rotllets s'acabin d'enrossir. Serveix els rotllets de gall dindi amb les cebetes i el raïm.



UNA IDEA GENIAL

Aquests dies de festa, els petits de la casa tenen més temps lliure i segur que estaran encantats d'ajudar-te a la cuina i preparar amb tu aquestes vistoses broquetes de raïm per servir en qualsevol celebració o, fins i tot, al sopar de la nit de Nadal.

Per fer-les, només necessites un grapat de **raïm sense llavors**, verd i vermell, i uns palets per fer broquetes. Renta molt bé el raïm sota el raig d'aigua de l'aixeta, eixuga'l i posa'l a un bol. Si el teu fill/a és molt petit, li pots facilitar el procés punxant primer tu el raïm perquè quedi el foradet.

joves

Contra el fred... sopa!

Quan baixen les temperatures, no hi ha res millor que una reconfortant sopa. Aquesta, amb un toc oriental, els agradarà als més joves de la casa.

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

Sopa de fideus amb gambes i alls tendres



fàcil



1 a 3 €



15'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 l de brou de peix
- 200 g de fideus xinesos amb ou
- 200 g de cues de gambes pelades
- 1 manat d'alls tendres
- Oli d'oliva

Per a la sal de sèsam

- 13 culleradetes de llavors de sèsam
- 1 culleradeta de sal en escates

ELABORACIÓ

1. Per fer la sal de sèsam, torra les llavors de sèsam a una paella durant uns 5 minuts a foc baix. Deixa-les refredar i, tot seguit, aixafa-les a un morter amb la sal en escates fins que quedi ben fina. Reserva-la.

2. Aboca el brou de peix a un cassó i, quan sigui calent, afegeix-hi els fideus orientals. Treu-los del foc i deixa'ls reposar 4 minuts. Un cop passat el temps

indicat, remena'ls amb cura amb una forquilla perquè els fideus quedin ben solts.

3. Disposa unes gotes de l'oli a una paella i salta les cues de gambes amb els alls tendres tallats a trossets. Quan els alls s'hagin enrossit, afegeix-hi els fideus ja cuits i part del brou. Remena-ho perquè s'integrin tots els sabors.

4. Empolsa la sopa amb la sal de sèsam i serveix-la.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 316 Kcal

Proteïnes 18,3 g

Hidrats de carboni 41,5 g; dels quals, simples 7 g

Greixos 8,5 g; del quals, saturats 1,2 g

Fibra 4 g

Sabies que...

La sal de sèsam és un excel·lent condiment a la cuina. A més d'ajudar-te a reduir la sal a les receptes i d'aportar un deliciós gust a fruita seca, conté minerals, àcids grassos insaturats, llecitina, vitamines i proteïnes.



menú especial

Cent per cent vegà

Mireia Gimeno, coneguda pel seu blog de cuina vegana i sense gluten, ens proposa per a aquestes festes un menú totalment vegetarià que sorprendrà els teus comensals. Des d'un paté de pèsols, fins a una lasanya a la bolonyesa sense carn o uns pastissets de cacau.

Cuina Mireia Gimeno Fotografia Alejandro Quevedo/NouPhoto Estilisme Rosa Bramona Assessors nutricionals Menja Sa



Paté de pèsols amb menta



fàcil 1 a 3 € 20'

INGREDIENTS PER A 4

- 500 g de pèsols congelats
- 2 cebes
- 1 manat de menta fresca
- Oli d'oliva
- Sal

ELABORACIÓ

1. Col·loca els pèsols congelats a un cassó amb aigua bullint i fes-los coure durant 30 segons. Treu-los del foc i esbandeix-

los amb aigua freda perquè mantinguin el seu color.

2. Pela les cebes, talla-les a quadradets i salta-les a una paella antiadherent amb un rajolí d'oli d'oliva durant 12 minuts.

3. Renta la menta sota el raig d'aigua de l'aixeta i eixuga-la lleugerament amb un paper absorbent de cuina.

4. Disposa els pèsols al got de la trituradora, afegeix-hi la ceba saltada, les fulles de menta i un pessic de sal. Tritura-ho fins que quedi una pasta amb textura de paté.

5. Serveix el paté de pèsols a un bol i acompanya'l amb unes torrades de pa o bastonets. També pots preparar unes pastanagues tallades en forma de palets.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 162,65 Kcal
Proteïnes 8,25 g
Hidrats de carboni 13 g; dels quals, simples 7,65 g
Greixos 8,61 g; del quals, saturats 1,21 g
Fibra 10,26 g

Lasanya amb bolonyesa de llavors de gira-sol



fàcil 1 a 3 € 40'

INGREDIENTS PER A 4

- 1-2 carbassons
- 2 cullerades d'ametlla en pols
- Fulles d'alfàbrega fresca
- Oli d'oliva

Per al farciment

- 1 porro
- 2 grans d'all
- 2 pebrots verds
- 250 g de xampinyons (més o menys 10)
- 2 pastanagues
- Un rajolí de salsa de soja
- 100 g de llavors de gira-sol crues
- 600 g de tomàquet triturat
- 1 cullerada d'orenga
- 1 cullerada d'alfàbrega
- Pebre negre molt

Per a la beixamel

- 3 cebes
- 1 got de "llet" vegetal (d'arròs, de soja...) sense endolçidors
- ¼ de got d'ametlla en pols
- Un pessic de nou moscada
- Oli d'oliva
- Sal

ELABORACIÓ

1. Escalfa un rajolí d'oli d'oliva a la paella, afegeix-hi el porro tallat a rodanxes fines, l'all picat, els pebrots verds tallats a quadradets i un pessic de sal. Salta els ingredients durant 5 minuts. Remena-ho bé.

2. Incorpora a la paella els xampinyons tallats a làmines, les pastanagues ratllades i un rajolí de salsa de soja. Deixa-ho coure durant 5 minuts més.

3. Tritura les llavors de gira-sol i afegeix-les a la paella. Remena i incorpora el tomàquet triturat, l'orenga, l'alfàbrega i el pebre.

Fes-ho coure 10 minuts més. Remena-ho de tant en tant.

4. Mentrestant, prepara la beixamel, escalfa un rajolí d'oli d'oliva a la paella, afegeix-hi les cebes tallades a quadradets i un pessic de sal. Fes coure la ceba 15-20 minuts, sense tancar.

5. Tritura-ho juntament amb la "llet" vegetal, l'ametlla en pols i la nou moscada acabada

de ratllar. Rectifica el punt de sal, si cal.

6. Talla els carbassons a tires fines amb un pelador o una mandolina. Reserva'ls.

7. Pre-escalfa el forn a 180°C.

8. Folra la base d'una safata per enfornar amb tires de carbassó, afegeix-hi una capa de beixamel i una altra de farciment. Vés alternant tires de carbassó i de farciment fins que s'acabin tots els ingredients. Aboca la beixamel per sobre. Enforna la lasanya durant 10 minuts. Passat el temps indicat, empolsa-la amb l'ametlla en pols per sobre i gratina-la durant 7 minuts.

9. Serveix-la amb fulles d'alfàbrega fresca.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 291,9 Kcal
Proteïnes 9,06 g
Hidrats de carboni 41,30 g; dels quals, simples 21,76 g
Greixos 10,04 g; del quals, saturats 1,33 g
Fibra 7,85 g



NUTRICIÓ

SER VEGÀ, MÉS QUE UNA DIETA

Creat a mitjan del segle passat, el terme vegà serveix per anomenar aquelles persones que eviten emprar productes d'origen animal per alimentar-se, per vestir-se o per a d'altres fins, com l'entreteniment. Al nostre país, cada cop són més les persones que segueixen aquesta filosofia o estil de vida. A més, els darrers 5 anys l'oferta comercial i gastronòmica ha crescut exponencialment. Aquests són els seus punts bàsics:

1 ALIMENTACIÓ

Per al menjar, es rebutja el consum de carn, peix, lactis, ous i mel.

2 VESTIT

Les persones veganes renuncien a vestir-se amb teixits d'origen animal, com la llana, el cuir o els productes de pel·leteria, entre d'altres.

3 VIDA DIÀRIA

Tampoc fan servir productes que hagin estat testats en animals per a la seva elaboració, ni assisteixen a espectacles on s'explotin animals.

Pastissets de cacau sense forn



fàcil



1 a 3 €



20' +
congelador

INGREDIENTS PER A 4

- 4 plàtans madurs
- 1 alvocat
- 2 cullerades de cacau
- 70 g de sucre integral de canya
- 3 g de vainilla en pols
- 30 g d'oli de coco

Per a la base

- 500 g d'ametlla en pols
- 150 g de dàtils desossats
- 4 g de vainilla en pols
- 70 g d'oli de coco

Per decorar

- 150 g de gerds
- Unes fulletes de menta

ELABORACIÓ

1. Tritura tots els ingredients de la base fins que quedin ben

barrejats. Distribueix la pasta per la base i les parets de quatre motlles individuals de silicona (prem bé la pasta perquè agafi la forma). Disposa'ls al congelador durant 30 minuts. Transcorregut el temps indicat, desemmotlla'ls.

2. Tritura els plàtans, l'alvocat, el cacau, el sucre integral de canya, la vainilla en pols i l'oli de coco. Farceix les cassoletes amb aquesta crema. Disposa-les al congelador durant 30 minuts més.

3. Decora els pastissets amb gerds i unes fulletes de menta. Serveix-los.

VALOR NUTRICIONAL

Energia	638 Kcal
Proteïnes	13,4 g
Hidrats de carboni	36,55 g; dels quals, simples 34,2 g
Greixos	48,7 g; dels quals, saturats 4,8 g
Fibra	10,5 g

**Bon Nadal
i
Felç Any Nou
2015!**



Tradició i qualitat des de 1894



cuina fàcil

Melmelades, sabor a tradició

Conill amb melmelada de taronja i gíngebre



fàcil



1 a 3 €



35'+
marinat

ELABORACIÓ

1. Introdueix la melmelada de taronja, el gíngebre, l'oli d'oliva, la sal, el pebre i el branquilló de romaní a una safata per enfarinar. Afegeix el conill a aquesta barreja i marina'l durant 25 minuts.

2. Pre-escalfa el forn a 180 °C. Aboca el rajolí de vi per sobre del conill. Introdueix-ho al forn a 180 °C durant uns 30 minuts i vés afegint el suc per sobre de la carn.

3. Serveix el conill amb els suc de la cocció o, si ho prefereixes, amb una salsa de iogurt.

SUGGERIMENT

Si vols preparar la salsa de iogurt, barreja un iogurt natural amb dues cullerades de melmelada de taronja, ½ cullerada de gíngebre mòlt i una cullerada de vinagre de Mòdena.



1

conill tallat
a trossos

4

cullerades
de melmelada
de taronja

1

rajolí
de vi blanc

INGREDIENTS PER A 4

1 conill tallat a trossos • 4 cullerades de melmelada de taronja
1 cullerada de gíngebre mòlt • 1 branquilló de romaní • 1 rajolí d'oli d'oliva
1 rajolí de vi blanc • Sal i pebre mòlt



Melmelada
diet maduixa
(pes net:
215 g).
D'EROSKI
Sannia.



Melmelada
de pruna (pes
net: 410 g).
D'EROSKI
basic.



Confitura de
taronges amargues
(pes: 345 g).
D'Hero.

Ideals per prendre a l'hora d'esmorzar o per elaborar postres i dolços, les mermelades EROSKI basic també aporten els seus sabors i textures a les receptes salades.

QUALITAT I PREU

Mermelada de préssec (pes net: 410 g). D'EROSKI basic.



4 fulles de massa filo

100 g de mascarpone

8 cullerades de mermelada de nabius

INGREDIENTS PER A 6 CONS

4 fulles de massa filo • 20 g de mantega estovada • 100 g de mascarpone
8 cullerades de mermelada de nabius • Una safata de maduixes
Una safata de fruits vermells per decorar

Minicons de mascarpone amb mermelada de nabius



fàcil

1 a 3 €

20'

ELABORACIÓ

1. Pre-escalfa el forn a 180 °C. Talla la pasta filo a quatre tires d'aproximadament 10 cm. Unta les tires amb la mantega estovada i forma els cons amb l'ajuda d'un motlle amb forma de con.
2. Introdueix els cons al forn a 180 °C durant uns 10 minuts o fins que s'hagin enrossit. Treu-los del forn i desemmotlla'ls amb cura perquè no es trenquin. Deixa'ls refredar.
3. Talla algunes maduixes a trossets molt petits i barreja-les amb el mascarpone fins que quedin ben integrades.
4. Introdueix el mascarpone i la mermelada a dues mànegues pastisseres. Farceix amb una mica de mermelada l'interior dels cons i acaba'ls d'omplir amb el mascarpone. Decora'ls amb els fruits vermells.

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



Rapsòdia de fruites. Nabius silvestres (pes net: 284 g). De St. Dalfour.



Confitura de maduixa (pes: 345 g). D'Hero.



Mermelada de fruites del bosc (pes: 350 g). De La Vieja Fábrica.



Confitura extra de nabius i gerds (pes: 280 g). D'Hero diet.

sopars ràpids

Idees per triomfar

Si busques receptes que impressionin sense haver de passar molta estona a la cuina, no et perdís aquestes propostes fetes amb les nostres marques pròpies. L'èxit està garantit.

Cuina Vicky Turmó

Fotografia Alejandro Quevedo/NouPhoto

Estilisme Rosa Bramona

Vichyssoise de pomes



fàcil 1 a 3 € 15'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 patates mitjanes
- 1 poma 1/2 Eroski NATUR
- 1 porro
- 1 litre de brou vegetal EROSKI
- 2 cullerades de formatge per untar EROSKI Sannia
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva EROSKI SeleQtia
- Sal i pebre

Per decorar

- 4 nous Eroski NATUR
- 1/2 poma Eroski NATUR

ELABORACIÓ

1. Pela les patates i les pomes i talla-les a trossets. Talla el porro a la juliana.
2. Aboca el brou a un cassó i fes-lo bullir a foc alt. Afegeix-hi les patates, la poma, el porro i l'oli. Deixa-ho

- bullir durant 10 minuts o fins que la patata sigui cuïta. Rectifica el punt de sal.
3. Disposa el brou al got de la batidora i tritura'l fins que quedi una crema fina. Deixa'l refredar una mica.

4. Afegeix-hi dues cullerades soperes de formatge i tritura de nou perquè s'integrin tots els ingredients. Salpebra-ho.
5. Pica bé les nous i talla la meitat de la poma a làmines fines i senceres.

6. Serveix la vichyssoise amb les nous i la làmina de poma.
- SUGGERIMENT**
La vichyssoise es pot acompanyar amb una broqueta de llagostins cuïts i poma.

1
cullerada sopera
d'oli d'oliva
EROSKI
SeleQtia

2
pomes
Eroski NATUR

1
litre de brou
vegetal
EROSKI



Brou de verdures (1 litre). D'EROSKI.



Oli d'oliva verge extra fruitat (cont. net: 50 cl). D'EROSKI SeleQtia.



Poma. D'Eroski NATUR.

PLATS: VBESTUCI

Cassoletes de salmó



fàcil 1 a 3 € 10'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 caixa de cassoletes de pasta de full
- 1 terrina de formatge fresc EROSKI Sannia
- 1 paquet de salmó fumat EROSKI SeleQtia
- 10 ametlles torrades EROSKI
- 2 culleradetes de cafè de brandi
- Uns branquillons de cibulet
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pela les ametlles i pica-les a un morter o a la picadora. Les ametlles han de quedar poc mòltes, de manera que quedin alguns trossets sencers. Reserva-les.
2. Barreja el formatge fresc amb les ametlles i afegeix-hi dues culleradetes de cafè de brandi. Assaona-ho amb sal i pebre negre.
3. Farceix les cassoletes amb la massa de formatge i ametlles amb l'ajut d'una cullera de postres.
4. Talla el salmó a tires llargues i fes un rotllet. Disposa'l sobre la crema i decora'l amb uns branquillons de cibulet.



1
terrina de formatge
fresc EROSKI
Sannia

1
paquet de
salmó fumat
EROSKI
SeleQtia

10
ametlles torrades
EROSKI

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



Salmó fumat
criat a Noruega
(pes net: 100 g).
D'EROSKI SeleQtia.



Ametlla torrada
(185 g). Sense gluten.
D'EROSKI.



Formatge fresc
batut (500 g)
0% matèria grassa.
D'EROSKI Sannia.

menú low cost

Idees per a totes les butxaques

Amb aquest menú suggeridor, aconseguiràs sorprendre gratament els teus convidats a qualsevol àpat o celebració. Quedaràs bé sense gastar massa diners!

Cuina Michelly Nery **Fotografia** Alejandro Quevedo/NouPhoto **Estilisme** Rosa Bramona

Terrina de lleties amb foie gras



mitjana 1 a 3 € 45'+
repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 250 g de lleties
- 2 cebes
- 1 pastanaga
- Una culleradeta de fariçola seca
- 1 fulla de llorer
- 1 branquilló de romaní
- 2 tires de bacó d'1 cm
- 1 branquilló de julivert
- 4 fulles de gelatina neutra
- 200 g de foie gras
- 200 ml de brou de pollastre
- 30 ml de vi blanc sec
- 1 bossa de brots d'enciam
- Oli d'oliva
- Sal i pebre molt

ELABORACIÓ

1. Disposa les lleties, una ceba, una pastanaga i les herbes aromàtiques a un cassó amb aigua salada abundant i deixa-les coure durant uns 30 minuts a foc mig. Transcorregut el temps indicat, deixa-les escórrer a un colador.

2. Pela l'altra ceba, talla-la a dauets i deixa-la que es vagi fent a una paella amb oli d'oliva durant uns 10 minuts a foc lent. Talla les tires de bacó a trossets i enrosseix-les a una altra paella. Reserva-les.

3. Barreja les lleties ja cuites

amb el julivert picat. Apaga el foc i salpebra-ho.

4. Deixa les fulles de gelatina a remull a un bol amb aigua freda.

5. Folra un motlle de plumcake amb film transparent i prepara la terrina. Vés alternant una capa de lleties, una altra de bacó i una altra de foie gras fins que s'acabin els ingredients.

6. Escalfa el brou, dilueix la gelatina i afegeix-hi el vi blanc. Aboca la gelatina sobre la terrina i deixa-ho reposar a la nevera durant tota la nit.

7. Serveix la terrina amb una mica d'amanida.

Pollastre amb mandarines confitades



fàcil 1 a 3 € 25'+
marinat

INGREDIENTS PER A 4

- 2 mandarines
- 2 pits de pollastre sencers desossats
- 30 ml de vinagre de vi
- 2 cullerades de mel
- Pebre molt
- Sal en escates
- Oli d'oliva

ELABORACIÓ

1. Pela les mandarines i reserva'n la pell.

2. Posa a marinar els pits de pollastre amb el vinagre de vi, la

mel i les pells de les mandarines durant uns 30 minuts. Un cop passat el temps indicat, escalfa una paella amb un rajolí d'oli d'oliva i fes coure els pits de pollastre a foc lent, fins que siguin totalment cuits (uns 15 minuts).

3. Quan el pollastre sigui al punt, aboca a la paella els líquids del marinat, una mica de pebre molt i les mandarines. Puja el foc i deixa que s'evapori una mica.

4. Serveix el pit de pollastre tallat a làmines i acompanya'l amb la salsa de mandarines. Decora-ho amb la sal en escates i serveix-ho.

Pastissets amb nous i cafè



fàcil 1 a 3 € 15'+
repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 1 ou + 1 rovell
- 1 paquet de melindros
- 1 sobre de cafè soluble
- 100 g de sucre
- 100 g de nous
- 40 g de mantega
- Unes nous per decorar

Per a la salsa de cafè

- 2 sobres de cafè soluble
- 100 ml de nata líquida

ELABORACIÓ

1. Disposa l'ou i el rovell a un bol i bat-los bé.

CONSELL NUTRICIÓ

Rica en proteïnes d'alta qualitat, la carn de pollastre aporta vitamines del grup B i minerals, com potassi o fòsfor. El seu gran avantatge enfront d'altres tipus de carn és el seu menor contingut en greixos quan es consumeix sense pell. Resulta adient per a qualsevol etapa de la vida, ja que és molt nutritiva i de fàcil digestió. De la mateixa manera, és adequada per a la majoria de dietes (control de pes, malaltia cardiovascular, etc.).



2. Tritura els melindros fins que quedin reduïts a una pols fina. Barreja aquesta pols amb els ous batuts, un sobre de cafè soluble, el sucre, les nous picades i la mantega estovada. Forma una pasta i aboca-la a quatre motlles cilíndrics. Deixa-la reposar a la nevera durant unes 12 hores.

3. Per preparar la salsa de cafè, dilueix dos sobres de cafè soluble amb la nata líquida.

4. Desemmotlla els pastissets a un plat i aboca-hi la salsa de cafè per sobre. Decora'ls amb una nou sencera o amb grans de cafè.



2,50 €
per persona



1,90 €
per persona



2 €
per persona





FILIPA NASCIMENTO
Barcelona

Encantada amb la nova app de Capraboacasa que li permet fer la compra de manera fàcil i ràpida, Filipa ens presenta una recepta de Portugal, feta amb bacallà, que destaca per la senzillesa de la seva elaboració i pel seu sabor exquisit.

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: **lestevsreceptesambsabor@caprabo.es**
El nostre equip de cuiners en seleccionarà la millor.
Molta sort!

Bacallà amb nata

INGREDIENTS PER A 4

- 2 lloms de bacallà dessalat
- 3 cebes grans
- 2 grans d'all
- 1 pot de salsa beixamel
- 1 paquet de patates fregides tipus palla Frit Ravich
- 2 cullerades de formatge ratllat
- 400 ml de nata per cuinar
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Disposa els lloms de bacallà a un cassó amb aigua i fes-los coure durant 5 minuts. Tot seguit, treu-los la pell i les espines i esmicola el bacallà. Reserva el bacallà.
2. Talla les cebes en anelles i pica els grans d'all. Introdueix-los a una paella amb un rajolí d'oli d'oliva i deixa'ls sofregir durant uns minuts. Mentrestant, preescalfa el forn a 180°C.
3. Quan la ceba s'hagi enrossit, afegeix-hi el bacallà esmicolat i vés remenant a foc lent fins que els ingredients estiguin ben integrats. Tot seguit, incorpora-hi la salsa beixamel i torna a remenar-ho tot.
4. Afegeix les patates fregides a la paella amb el bacallà. Incorpora una mica de formatge ratllat i 100 ml de la nata per cuinar. Salpebra-ho al gust, retira la paella del foc i remena-ho bé.
5. Col·loca la barreja a una safata per enfornar i aboca-hi la resta de la nata. Gratina-ho fins que la superfície quedi ben enrossida.
6. Serveix el bacallà, si vols, amb una amanida d'enciam i tomàquet.



LA TEVA COMPRA MÉS LLIURE
Còmoda, ràpida i molt visual, amb la nova app de Capraboacasa podràs realitzar la teva compra de manera completa, inclòs el pagament, en qualsevol moment i en qualsevol lloc.
Si la proves, repetiràs.



ENCOURPHOTO

El cor del Nadal

Juvé & Camps

UNA FAMÍLIA AMB ARRELS



Detalls amb encant

Inspiració amb olor i gust

Portaesvelmes que són pomes, estrelles que es mengen,
marcadors aromàtics... aquestes idees inspiradores
donaran a la teva taula un toc personal.

Cuina Dani Muntaner

Text Rosa Mestres

Fotografia Alejandro Quevedo/NouPhoto

Estilisme Rosa Bramona



Suggeriments per quedar bé

1. PORTAESPELMES NATURALS. Amb unes pomes pots fer uns bonics portaespelmes. Només has d'escollir unes pomes vermelles ben maques i, amb l'ajut d'un cúter i molta cura, fer un orifici on entri bé l'espelma escollida.

2. GLAÇONS DE GEL ORIGINALS. Si vols sorprendre els teus comensals, prepara aquests divertits glaçons de gel. Renta les fruites aromàtiques (gerds, trossets de maduixa, nabius...) i les fulletes de menta i col·loca cada una a un foradet de la safata per a glaçons de gel. Omple-la amb aigua mineral i posa-la al congelador fins que es formin els glaçons. També pots fer aquests glaçons amb trossets de llimona, llima o taronja.

3. ESTRELLES TORRADES. Talla llesques de pa de motlle amb un tallapastes en forma d'estrella. Torra-les lleugerament al forn o a la torradora i col·loca-les a una cistelleta al mig de la taula.

4. MARCADORS AROMATITZATS. Amb unes branquetes de canyella pots preparar uns elegants marcadors de taula. Agafa cinc o sis branquetes de canyella, lliga-les amb un cordill maco i afegeix-hi el nom de cada comensal. D'aquesta manera, tots sabran on seure i, després, tindran un bonic detall per endur-se a casa.



de temporada

Rebre i gaudir

Clàssic, informal o gourmet. Quin menú et ve de gust preparar aquest Nadal? Et proposem tres exquisides idees, molt diferents, i alguns suggeriments decoratius perquè puguis gaudir amb els teus éssers estimats aquests dies tan especials de l'any.

Cuina Dani Muntaner

Fotografia Alejandro Quevedo/NouPhoto

Estilisme Rosa Bramona





La clau: els coberts, els canelobres i les espelmes en or donen un toc sofisticat a la taula de Nadal.



Recepta
pàg. 52



Recepta
pàg. 52



Recepta
pàg. 52

Un toc càlid i informal

La taula es vesteix d'elements
naturals i colors clars.

Els elements naturals, a més de donar a les taules de Nadal un aire informal, permeten crear un ambient càlid i acollidor que convida els comensals a xerrar i a relaxar-se. Seguint aquesta tendència, hem optat per col·locar, sobre unes estovalles de color blanc pur, unes fustes gruixudes que, a més de donar un toc rústic a la decoració, serviran de suport per col·locar al llarg de la taula algunes espelmes petites

i uns testos senzills amb branquetes aromàtiques de romaní. La vaixella, en color sorra suau amb una vora més intensa, combina perfectament amb una coberteria de línies bàsiques i juga al contrast amb uns tovallons en tons gris fosc. Finalment, un detall que, a més d'aportar un toc natural a la taula, queda divertit: unes originals figuretes en forma de rens de fusta.

Suggeriment

Fresc, fi i molt elegant, el vi **Marqués del Riscal Tinto Reserva** està elaborat amb ull de llebre i té una petita aportació de graciano i carinyena per guanyar frescor i color.



La clau: les peces de fusta i el romaní destaquen sobre les estovalles blanques.





La clau: els elements en vermell i les espelmes destaquen sobre el camí de taula blanc.

Propostes clàssiques per a la taula

El vermell i el verd són els colors
per excel·lència del Nadal.

El vermell i el verd solen ser dos dels colors més emprats al Nadal i, per això, hem apostat per ells a l'hora de fer la nostra proposta tradicional. Sobre unes estovalles de lli verd fosc, hem buscat el contrast de colors col·locant un camí de taula blanc i una vaixela, de línies clàssiques, també blanca. El vermell i el verd destaquen també a la resta dels elements de decoració de la taula. Es troben als tovallons, a les flors, al paper que envolta les espelmes... I un últim detall: sobre els plats hem col·locat uns petits rams de flors, amb el nom de cada comensal, que serveixen de marcadors.



Suggeriment

La llarga criança del cava
Freixenet Brut Barroco

li aporta una bona
estructura en boca,
capaç d'enfrontar-se
i de refrescar,
amb les seves
aromes cítriques,
un guisat d'au.



Recepta
pàg. 53

Recepta
pàg. 53



Recepta
pàg. 53



Recepta
pàg. 54

Recepta
pàg. 54



Recepta
pàg. 54



Recepta
pàg. 55

Per sorprendre els **gourmets**

**Els detalls en or aporten
a la taula un toc elegant.**

A un dinar o sopar sibarita, no es pot deixar res a l'atzar. Tots els detalls compten i han d'estar controlats al màxim: l'elecció del menú, les estovalles, el tipus de coberts, les llums... Perquè la nostra taula quedi a l'alçada d'un menú gourmet, ens hem decidit per unes estovalles blanques i, a sobre, un camí de taula fosc que, a més de contrastar, dóna un aire elegant al conjunt. Pel que fa a la vaixel·la, ens hem

decatat per diferents plats de diversos dissenys que ajuden a ressaltar la personalitat de cada una de les receptes. Per exemple, per al plat principal, hem escollit un estampat suau en gris. El toc final a la taula gourmet el donen els detalls en or. Els coberts, les espelmes, els canelobres i, fins i tot, les pinyes, han estat escollits en un elegant to d'or vell.

Suggeriment

Reserva de la família Brut Nature Juvé y Camps. Un cava que realçarà el menú amb la seva fruita madura i la cremositat de la seva escuma. Destaca la seva frescor de subtils cítrics sobre un fons de torrats.



Recepta
pàg. 55

La clau: perquè el menjar sigui un èxit, és important cuidar la presentació final dels plats.



Foto de la pàg. 46

Amanida amb magrana i formatge de cabra



fàcil



1 a 3 €



25' +
remull

INGREDIENTS PER A 4

100 g d'escarola • 20 g de ruca • 1 ceba tendra • 2 cullerades de pinyons • 1 magrana • 200 g de formatge de cabra en rotlle • Uns branquillons de cibulet • Sal i pebre

Per a la vinagreta: 4 cullerades d'oli d'oliva • 1 cullerada de vinagre balsàmic

ELABORACIÓ

1. Renta l'escarola i la ruca, escorre-les i eixuga-les bé. Renta la ceba tendra, talla-la a rodanxes molt fines i reserva-les a un bol amb aigua i gel durant 15 minuts. Torra lleugerament els pinyons a una paella, vigilat que no es cremi.
2. Pela la magrana i retira amb molta cura els grans evitant tota la pell blanca que els cobreix. Reserva'ls i recupera els suc que vagin deixant anar.
3. Prepara la vinagreta batent l'oli amb el vinagre, els suc de la magrana i un pessic de sal i pebre, fins obtenir una salsa emulsionada.
4. Talla el formatge a rodanxes gruixudes i fes-les enrossir a una paella amb unes gotes d'oli d'oliva ben calent.
5. Reparteix l'escarola i la ruca als plats de servei. Afegeix-hi les rodanxes de formatge de cabra, la ceba tendra escorreguda, els grans de magrana i els pinyons. Amaneix-ho amb la vinagreta, empolsa amb cibulet picat i serveix-ho de seguida.



Foto de la pàg. 46

Filet amb pera i formatge de Cabrales



fàcil



3 a 5 €



35'

INGREDIENTS PER A 4

2 peres • 50 g de formatge de Cabrales • 12 talls fins de filet de vedella • 40 g de nous pelades i partides • Oli d'oliva • Sal i pebre

Per a la reducció de Pedro Ximénez: 175 ml de Pedro Ximénez • 30 g de sucre

ELABORACIÓ

1. Prepara la reducció escalfant el vi dolç amb el sucre a una cassoleta a foc lent durant 15 minuts, fins que s'hagi espessit lleugerament. Deixa-ho enteneir.
2. Pela les peres i talla-les a làmines fines amb l'ajut d'un ganivet esmolat. Esmicola el formatge de Cabrales.
3. Estén els talls de filet, salpebra'ls lleugerament i disposa per sobre de cada un d'ells unes làmines de pera, uns trossets de formatge de Cabrales esmicolat i les nous a trossets. Forma rotllets amb els filets i tanca'ls amb l'ajuda d'escuradents de cuina. Escalfa una cullerada d'oli d'oliva a una paella i enrosseix els filets durant 1 minut per cada banda (si vols que la carn quedi més feta, deixa-la un minut més).
4. Serveix els rotllets de carn de seguida, acompanyats amb un cordó de la reducció de Pedro Ximénez.

SUGGERIMENT

Aquests rotllets de vedella també quedaran molt saborosos amb unes làmines fines de poma i fruits secs variats.



Foto de la pàg. 46

Cassoletes de llimona i merenga



mitjana



1 a 3 €



1 h + 25'
+ repòs

INGREDIENTS PER A 8

Per a la massa: 200 g de farina • 50 g de sucre • 100 g de mantega • La ratlladura de ½ llimona • 1 rovell d'ou

Per al farciment: 4 ous • 1 rovell • 200 g de sucre • 125 ml de nata per muntar • 2 llimones

Per al merenga: 2 clares • 100 g de sucre de llustre • Un pessic de sal

ELABORACIÓ

1. Barreja tots els ingredients de la massa, estira-la i folra vuit motlles individuals (7 cm de diàmetre). Enforna'ls a 160 °C, 10 minuts.
2. Bat els ous sencers, el rovell, el sucre, la ratlladura, la nata sense muntar i el suc de les llimones. Aboca aquesta crema sobre les cassoletes i enforna-les a 150 °C durant 25 minuts. Treu-les i deixa-les refredar.
3. Per al merenga, munta les clares al punt de neu amb el sucre de llustre i un pessic de sal. Disposa-ho a una mànega pastissera amb boca arrissada i cobreix les cassoletes. Gratina-les amb l'ajut d'un bufador i serveix-les de seguida.



OPCIÓ PER A LES POSTRES

Bon equilibri entre sucre i frescor per a un moscatell, de verema tardana, que passa alegre, fresc i sedós.

Moscatel vendimia tardia. Ochoa Viñedos y Bodegas. DO Navarra.



Foto de la pàg. 49

Crema de gambots



facil



3 a 5 €



1 h + 10'

INGREDIENTS PER A 4

1 ceba • 500 g de gambots o gambes vermelles • 30 g de mantega • 1 gra d'all • 1 fulla de llorer • 1 rajolí de brandi • 1 l de brou de verdures • 1,5 dl de nata líquida • Formatge pamesà ratllat • Uns branquillons de cibulet • Oli d'oliva • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pela la ceba i pica-la finament. Pela els gambots o les gambes vermelles amb cura i reserva'n els caps i les closques.
2. Ofega la ceba picada a un cassó ample amb la mantega fins que quedi transparent. Afegeix-hi els caps i les closques dels gambots, el gra d'all pelat i la fulla de llorer. Fes-ho coure durant 5 minuts més. Salpebra-ho i flameja-ho amb el licor. Puja la intensitat del foc i deixa-ho reduir uns instants. Aboca-hi el brou de verdures i deixa-ho coure a foc lent durant uns 35 minuts.
3. Un cop transcorregut el temps indicat, passa la preparació de la paella per un colador xinès perquè quedi ben fina. Torna a col·locar la preparació a la paella i barreja-la amb la nata líquida i dues cullerades de formatge pamesà ratllat. Rectifica el punt de sal i pebre i escalfa-ho uns instants.
4. Salpebra les cues dels gambots i salta-les amb unes gotes d'oli d'oliva durant 30 segons per cada costat. Reserva-les.
5. Reparteix la crema de gambots ben calenta en bols o plats de sopa i completa amb les cues de gambot i el cibulet picat. Serveix-ho de seguida.



Foto de la pàg. 49

Capó rostit



mitjana



5 a 7 €



3 h +
marinada

INGREDIENTS PER A 8

1 capó de 3 kg • 2 gots de vi rand o brandi • 3 cullerades de llard de porc

Per al farciment: 8 salsitxes • 250 g de carn magra de porc • 50 g d'orellanes • 100 g de prunes negres sense os • 20 g d'ametlles pelades • 20 g de pinyons • 1 tòfona (opcional) • 30 g de panses de Corint • ½ culleradeta de canyella • 1 poma • 2 cullerades d'oli d'oliva • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Deixa macerar el capó amb el vi a una plata per enfornar durant 1 hora.
2. Trosseja les salsitxes i ofega-les, juntament amb la carn tallada a dauets, a una paella amb dues cullerades d'oli durant 5 minuts. Afegeix-hi l'orellana, les prunes, les ametlles, els pinyons, la tòfona laminada i les panses. Incorpora-hi una tasseta del vi de la maceració, la sal, el pebre i la canyella.
3. Treu el capó (reserva la marinada) i farceix-lo amb el farciment. Cus l'obertura amb fil de cuina i lliga les potes. Unta'l amb la meitat del llard i col·loca'l a una plata per enfornar.
4. Pre-escalfa el forn a 220 °C. Rosteix el capó a 220 °C durant 30 minuts. Tot seguit, baixa la temperatura a 175 °C i rega'l amb els sucus de la marinada reservats. Segueix la cocció 1 hora i 45 minuts més o fins que l'interior estigui fet, regant-lo diverses vegades amb els sucus de cocció. Afegeix-hi la poma trossejada uns 15 minuts abans d'acabar la cocció. Deixa-ho reposar fora del forn un mínim de 10 minuts i serveix-lo.



Foto de la pàg. 49

Polvorons de canyella



media



1 a 3 €



1 h + 10'
+ repòs

INGREDIENTS PER A 36 UNITATS

350 g de farina • 50 g d'ametlles mòltes • 1 culleradeta de canyella en pols + 1 cullerada • 75 g de mantega • 100 g de llard de porc • 250 g de sucre de llustre + 1 cullerada • 1 ou • El suc de ½ llimona • Sal

ELABORACIÓ

1. Torra lleugerament la farina a una paella sense deixar que agafi color. Retira-la del foc i afegeix-hi les ametlles, la canyella i la sal.
2. Deixa estovar la mantega i barreja-la amb el llard i el sucre de llustre, batent fins obtenir una preparació cremosa. Afegeix-hi l'ou batut i el suc de llimona i segueix batent.
3. Incorpora la farina torrada i amassa fins formar una bola. Tapa-la amb paper film i deixa-la reposar 30 minuts. Tot seguit, estén la massa amb un corró sobre una superfície plana per donar-li 1,5 cm de gruix. Pre-escalfa el forn a 170 °C.
4. Amb l'ajut d'un tallapastes, forma els polvorons, disposa'ls sobre una safata per enfornar amb paper sulfuritzat i fes-los coure a 170 °C, 20 minuts. Treu-los del forn i deixa'ls refredar. Empolsa'ls amb sucre de llustre i canyella en pols abans de servir-los.



OPCIÓ PER A LES POSTRES

Amb un Inconfusible perfum floral, aquest moscatell es mostra en boca ampla, sensual i concentrat. És lleuger però envellutat.

Floralis moscatell Oro. Bodegas Miguel Torres. Catalunya.



Foto de la pàg. 50

Bombons de foie i avellanes



difícil



1 a 3 €



45' +
repòs

INGREDIENTS PER A 20 UNITATS

1 fetge d'ànec • 1 gotet d'Oporto • 1,5 kg de sal gruixuda • 100 g d'avellanes

Per al coulis de mango: 2 mangos

• 2 cullerades de sucre • El suc de ½ llimona

• 6 cullerades d'alguà • 1 clau d'espècia

ELABORACIÓ

1. Renta el fetge traient-li les venes i embolica'l en una vena impregnada amb el vi d'Oporto. Reserva'l a la nevera durant 2 dies a un recipient cobert amb sal gruixuda i amb un pes a sobre.

2. Per preparar el coulis de mango, pela els mangos, trosseja'ls i fes-los coure a una paella juntament amb el sucre i la resta d'ingredients. Deixa'ls coure a foc molt lent durant 10 minuts, treu el clau, passa-ho per un colador xinès i reserva-ho.

3. Torra les avellanes a una paella fins que comencin a agafar color, però vigilant que no es cremin. Pica-les una mica amb un robot, però sense polvoritzar-les.

4. Treu el foie de la nevera, desembolica'l i forma'n boletes. Arrebossa-les amb les avellanes torrades i serveix-les de seguida, acompanyades d'unes gotes de coulis de mango.

SUGGERIMENT

Aquesta recepta també quedarà molt bona si, en comptes d'avellanes, fas servir pinyons. Tot el procés d'elaboració és el mateix.



Foto de la pàg. 50

Espàrrecs verds amb mandamines



fàcil



1 a 3 €



35'

INGREDIENTS PER A 4

1 manat de puntes d'espàrrecs verds
• 2 mandamines • 35 g de fulles de ruca
• 40 g d'encenalls de pernil ibèric de gla

Per a la vinagreta: 5 cullerades d'oli d'oliva

• 1 cullerada de vinagre de Xerès • 3 cullerades de festucs • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renta les puntes dels espàrrecs, traient-los totes les parts llenyoses amb l'ajuda d'un pelador. Fes-los coure en un cassó amb aigua salada bullint durant 4 minuts. Tot seguit, escorre'ls, refreda'ls sota el raig d'aigua de l'aixeta per parar la cocció, eixuga'ls amb cura i reserva'ls.

2. Pela les mandamines i talla-les a grills fins (elimina les fibres blanques perquè després quedin més maques al plat).

3. Prepara la vinagreta batent l'oli d'oliva amb el vinagre de Xerès, la sal i el pebre fins obtenir una salsa emulsionada. Afegeix-hi els festucs ben picats i barreja-ho. Reserva-ho.

4. Salta els espàrrecs durant 2-3 minuts a una paella antiadherent amb unes gotes d'oli d'oliva. Assaona'ls amb sal i pebre.

5. Disposa les fulles de ruca al plat de servei i reparteix per sobre, de forma estètica, les puntes d'espàrrecs i els grills de mandarina. Amaneix-los amb la vinagreta de festucs i empolsa'ls amb els encenalls de pernil de gla. Serveix-ho de seguida.



Foto de la pàg. 50

Vieires amb parmentier trufat



mitjana



més de 7 €



55'

INGREDIENTS PER A 4

12 vieires • 1 escalunya • 1 cullerada de mantega
• 1 gotet de vi blanc • 1 culleradeta d'oli d'oliva
• Sal i pebre

Per al parmentier: 2 patates mitjanes

• 2 cullerades de mantega • 4 cullerades de llet
• 1 llauqueta de tòfona • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renta les vieires i reserva, per separat, la carn i el coral ataronjat.

2. Renta bé les patates i fes-les coure, sense pelar, a un cassó amb abundant aigua salada bullint durant 35 minuts.

Escorre-les, pela-les i, mentre encara siguin calentes, afegeix-hi la mantega, la llet i la tòfona ben picada amb els seus sucs. Salpebra-ho tot i reserva-ho.

3. Pela l'escalunya i ofega-la a una paella antiadherent amb una cullerada de mantega a foc molt lent durant 5 minuts. Afegeix-hi el coral de les vieires, salta'l una mica i aboca-hi el vi blanc. Apuja la intensitat del foc i deixa que el vi s'evapori uns instants. Fes-ho coure 3-4 minuts més, salpebra-ho i passa aquesta salsa pel colador xinès.

4. Fes enrossir les vieires a una paella amb una gota d'oli durant 30 segons per cada costat. Tot seguit, assaona-les amb sal i pebre. Serveix les vieires de seguida, acompanyades amb la salsa de corall i el parmentier de tòfona.

Foto de la pàg. 51

Llobarro amb remolatxa



difícil



3 a 5 €



50' + repòs

INGREDIENTS PER A 4

2 llobarros de 700 g • Sal i pebre rosa

Per a la crema de remolatxa: 1 patata

• 1 remolatxa cuïta • 2 cullerades de mantega

Per al saltat: 1 remolatxa cuïta • 1 ceba tendra

• 1 cullerada de mantega • 2 cullerades de pipes

de carabassa • 1 branquilló d'anet • Oli d'oliva

• Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Per a la crema de remolatxa, pela la patata, trosseja-la i fes-la coure a un cassó amb aigua durant 15 minuts. Escorre-la i tritura-la al got de la batidora, juntament amb la remolatxa trossejada i dues cullerades de mantega. Tritura-ho fins obtenir una crema espessa. Reserva-ho. Amb una part de la crema, prepara els cruixents de



remolatxa (veure requadre tècnica).

2. Demana a la peixateria que et rentin els llobarros separant-los en filets.

3. Per al saltat, talla la remolatxa i la ceba tendra a la juliana. Ofega-les a una paella amb una cullerada de mantega durant 3-4 minuts. Salpebra'ls, empolsa'ls amb les pipes de carabassa i l'anet picat. Reserva-ho.

4. Disposa els filets de llobarro a quatre motlles perquè quedin en forma de cilindre i enforna'ls durant 15 minuts. Col·loca els cilindres de peix als plats de servei i farceix-los amb el saltat i la crema. Decora'ls amb els cruixents preparats i els branquillons d'anet. Empolsa'ls, si vols, amb pebre rosa i serveix-los de seguida.



Foto de la pàg. 50

Pavlova de fruits vermells



difícil



1 a 3 €



1 h + 25'

INGREDIENTS PER A 4

4 clares d'ou • 100 g de sucre • 100 g de sucre de llustre • 15 g de maicena • Un pessic de sal

Per al farciment: 2 dl de nata per muntar • 20 g de sucre de llustre • 1 culleradeta de sucre vainillat • 1 safateta de fruits vermells

ELABORACIÓ

1. Bat les clares amb unes barnilles fins que comencin a muntar. Afegeix-hi el sucre i un pessic de sal i segueix batent fins obtenir un merenga ferm. Afegeix-hi el sucre de llustre i la maicena i bat novament perquè quedin ben integrats.

2. Pre-escalfa el forn a 160 °C. Introdueix el merenga a una mànega pastissera amb boca llisa i forma petits nius a una safata per enfornar folrada amb paper vegetal. Enforna'ls a 160 °C durant 50 minuts, sense deixar que agafin color. Apaga el forn i deixa dins els merengues perquè s'assequin.

3. Munta la nata amb el sucre de llustre i el sucre vainillat. Introdueix-la a una mànega amb boca arissada i farceix els nius. Afegeix-hi els fruits vermells i serveix-ho de seguida.

TÈCNICA GOURMET

Cruixent de remolatxa



1



2



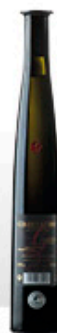
3

1 Agafa quatre cullerades de la crema de remolatxa preparada al pas 1 de la recepta i escampa-les sobre un rectangle de paper per enformar.

2 Col·loca per sobre un altre rectangle de paper i aplanà'l amb un corró perquè quedi ben llis.

Retira el rectangle de paper superior i deixa-ho eixugar d'un dia per l'altre. Tot seguit, retira també el paper inferior i desenganxa els cruixents.

3 Submergeix els cruixents en oli calent durant 1 segon. Tot seguit, deixa'ls escórrer sobre paper absorbent i reserva'ls.



OPCIÓ PER A LES POSTRES

Record de vi de gel europeu, el raïm es verema tard i es congela en bodega per preservar la seva frescor. És dolç, però transmet frescor.

Vi de glass. Gewürztraminer. Cava Gramona. DO Penedès

idees dolces

Un Nadal dolç

Si aquest any vols deixar els teus convidats bocabadats, atreveix-te amb aquest vistós arbre de Nadal de profiteroles. Tot i que és una mica laboriós de fer, el resultat és espectacular.

Cuina Michelly Nery Fotografia Alejandro Quevedo/NouPhoto Estilisme Rosa Bramona

Arbre de Nadal de profiteroles



difícil



3 a 5 €



2 h +
repòs

INGREDIENTS PER A 60 UNITATS

- 250 ml d'aigua
- 250 ml de llet
- 180 g de mantega
- 250 g de farina
- 8 ous
- Un pessic de sal
- Un pessic de sucre
- Boletes de sucre i groselles (decoració)

Per al caramel

- 300 g de sucre blanc
- 150 ml d'aigua

ELABORACIÓ

1. Posa a bullir l'aigua amb la llet i la mantega a un cassó.
2. Introdueix un pessic de sucre i un pessic de sal a un bol i barreja'ls bé. Afegeix-hi la farina tamisada i torna a remenar.
3. Incorpora la farina amb el sucre i la sal al cassó amb els líquids. Remena-ho molt bé fins que la massa es faci una bola que es desprengui de les parets del cassó. Retira'l del foc i remena una mica més.
4. Afegeix els ous un a un, batent la massa amb cada ou fins que quedi totalment barrejat. Deixa reposar la massa durant 15 minuts.
5. Pre-escalfa el forn a 180 °C. A una safata coberta amb paper per enfornar, col·loca petites porcions de la massa amb l'ajut d'una mànega pastissera. Posa-la al forn

- i fes coure les profiteroles durant 15-20 minuts aproximadament o fins que estiguin enrossides. Treu-les del forn i deixa que es refredin.
6. Per fer el caramel, posa a escalfar a foc moderat el sucre amb l'aigua. Fes-ho coure fins al punt de caramel.
 7. Treu el caramel del foc, mulla les puntes de les profiteroles al caramel. Deixa-les refredar.
 8. Munta l'arbre de Nadal apilant les profiteroles. Decora-les amb filaments de caramel per sobre, algunes boletes de sucre i unes groselles.

SUGGERIMENT

Les profiteroles o petit choux admeten un gran nombre de farciments, tant dolços com salats: amb crema pastissera, trufa, crema de salmó, pebrots del piquillo...

DECÀLEG

Hola
LLIURECOMPRADOR

caprabo

art.
8

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





sabor del món

xina

Fanalets vermells, focs d'artifici i molts rituals plens de simbologia, alguns relacionats amb el menjar, marquen l'arribada de l'Any Nou Xinès. Els vols conèixer?

Text Rosa Mestres



Crestes xineses



fàcil



3 a 5 €



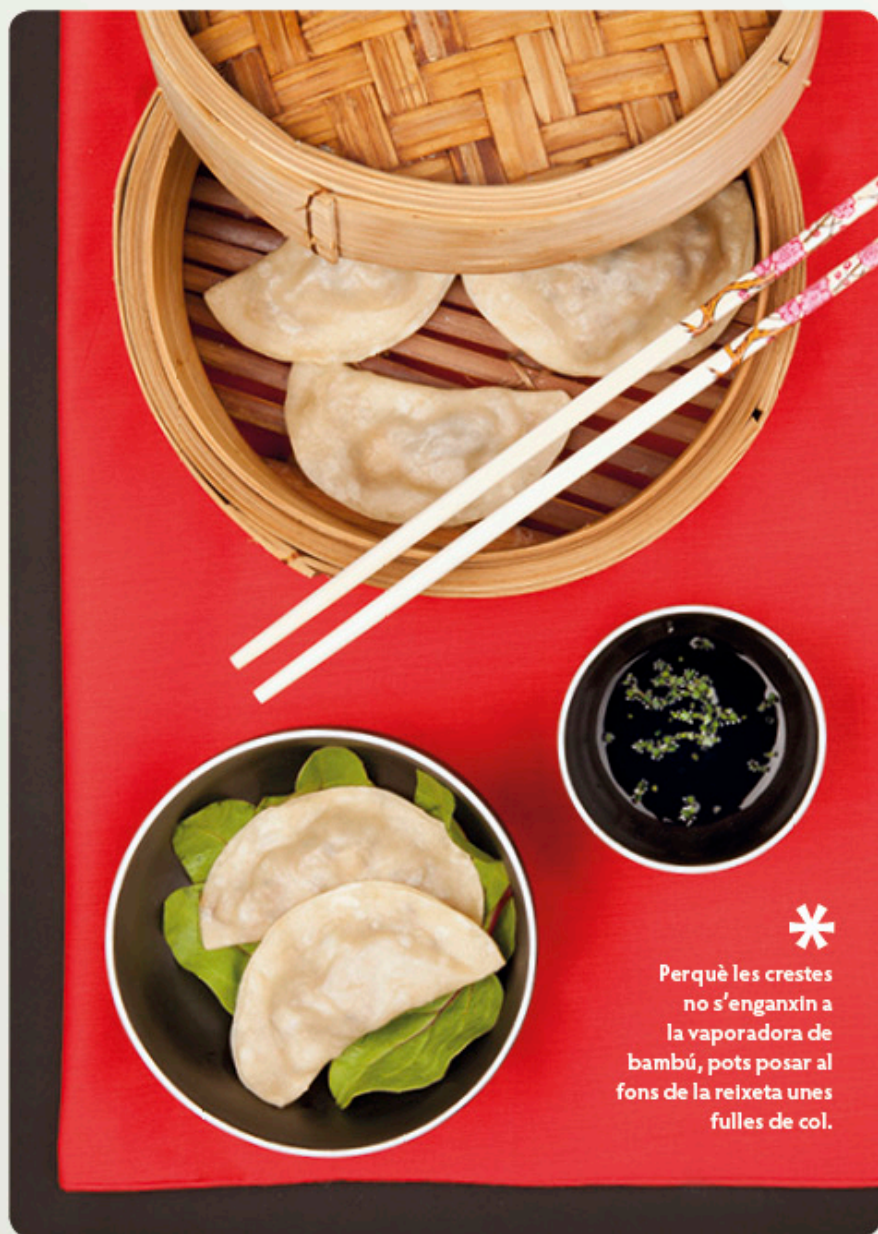
40' +
repòs

INGREDIENTS PER A 15 UNITATS

- 200 g de farina de blat
- 100-170 ml d'aigua tèbia
- 1 ceba
- 1 gra d'all
- 5 bolets shiitake
- 300 g de carn de porc picada
- 1 branquilló de cibulet
- 1 cullerada d'espècies orientals
- 1 cullerada gíngebre mòlt
- 2 cullerades de salsa de soja

CONSELL PRÀCTIC

Per fer servir la vaporadora de bambú, necessites un cassó d'un diàmetre semblant, perquè la vaporadora faci de tapa.



Perquè les crestes no s'enganxin a la vaporadora de bambú, pots posar al fons de la reixeta unes fulles de col.

Arriba la celebració més esperada de l'any a la Xina. Després d'acomiar l'any del Cavall, els xinesos donen la benvinguda, el proper 19 de febrer, al de la Cabra. Dies abans que comenci l'any, han de recollir i netejar la casa per treure tota la mala sort acumulada durant l'any anterior. És, també, el moment de decorar les llars amb guarniments vermells, color de la bona sort i la prosperitat, de

vestir-se amb roba nova i, si pot ser, amb alguna peça de color vermell.

Al sopar d'Any Nou, que sempre se celebra a una taula rodona, símbol de perfecció, s'escullen plats que portin bona sort i prosperitat al futur. A més de les conegudes crestes o *Jiaozi*, símbol de prosperitat i del poder d'atreure la riquesa, ja que la seva forma recorda els lingots d'or de l'antiga Xina, els xinesos tenen molts plats





1 Tamisa la farina i barreja-la amb una mica d'aigua fins que quedi una massa que es pugui treballar i no s'enganxi als dits. Quan la massa estigui a punt, deixa-la reposar 30 minuts a temperatura ambient.



3 Estén la massa amb el corró i, amb un motlle cilíndric, fes la forma de les crestes. Farceix-les amb la massa de carn i de bolets i forma les crestes.



2 Trosseja la ceba i el gra d'all i ofega'ls a una paella. Afegeix-hi el shiitake i, tot seguit, la carn de porc. Puja el foc perquè agafi color i, a continuació, ja amb el foc apagat, afegeix-hi el cibulet, les espècies i el gingebre. Remena-ho. Treu-ho del foc i deixa-ho refredar.



4 Aboca una mica d'aigua al fons d'una cassola, col·loca la vaporadora amb les crestes a sobre i fes-les coure durant uns 8 minuts. Serveix-les amb la salsa de soja.



Gingebre mòlt, de Ducros (pes net: 26 g).



Bolets Shiitake, de Boletus. Sencers al natural extra (pes net: 340 g).



Salsa de soja, de Kikkoman. Naturalment fermentada (contingut: 250 ml).



Oli d'oliva verge extra DOP Siurana, d'EROSKI SeleQtia. 100% natural (contingut net: 50 cl).



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK

que no poden faltar aquest dia tan especial. Destaquen els fideus, que han de ser el més llargs possible, ja que simbolitzen la llarga vida, i el peix, que s'ha de preparar sencer per assegurar que l'any tingui un bon inici i un bon final. Un altre plat és el pastís d'arròs glutinós o Nian gao, que simbolitza el bon creixement dels nens i que els adults aconseguixin promocions i un augment de sou.

Cafè Cuba



fàcil

1 a 3 €

5'

INGREDIENTS PER A 1

- 50 ml de rom
- 15 ml d'Amaretto
- 1 cafè sol
- 1 cullerada de mel
- 1 glaçó de gel
- 30 ml de llet de coco
- Xocolata negra per decorar

ELABORACIÓ

1. Posa a la coctelera els licors, el cafè i la mel amb una miqueta de gel. Barreja bé tots els ingredients.
2. Bat amb unes barnilles la llet de coco fins que quedi una escuma.
3. Aboca el còctel al got, afegeix-hi l'escuma de llet de coco i la xocolata negra ratllada per sobre.



còctel i gourmet

El final perfecte

Amb un toc de xocolata i cafè o de suc de mandarina i canyella. Aquests dos còctels tancaran amb èxit els teus àpats festius.

Recepta còctels Michelly Nery



Còctel Sidecar



fàcil

1 a 3 €

4'

INGREDIENTS PER A 1

- 50 ml de brandi
- 30 ml de vermut
- 15 ml de suc de mandarina
- 2 glaçons de gel

Per decorar la copa

- Unes gotes de suc de mandarina
- Canyella mòlta

ELABORACIÓ

1. Humiteja les vores de la copa amb una mica de suc de mandarina i passa-la per la canyella perquè quedi ben enganxada.
2. Barreja els licors amb el suc i els glaçons de gel a la coctelera.
3. Aboca-ho a la copa guarnida amb la canyella i serveix-ho immediatament.

Els beneficis del cafè



Dur un estil de vida saludable no està renyit amb el consum moderat de cafè. Són molts els seus avantatges per a la salut:

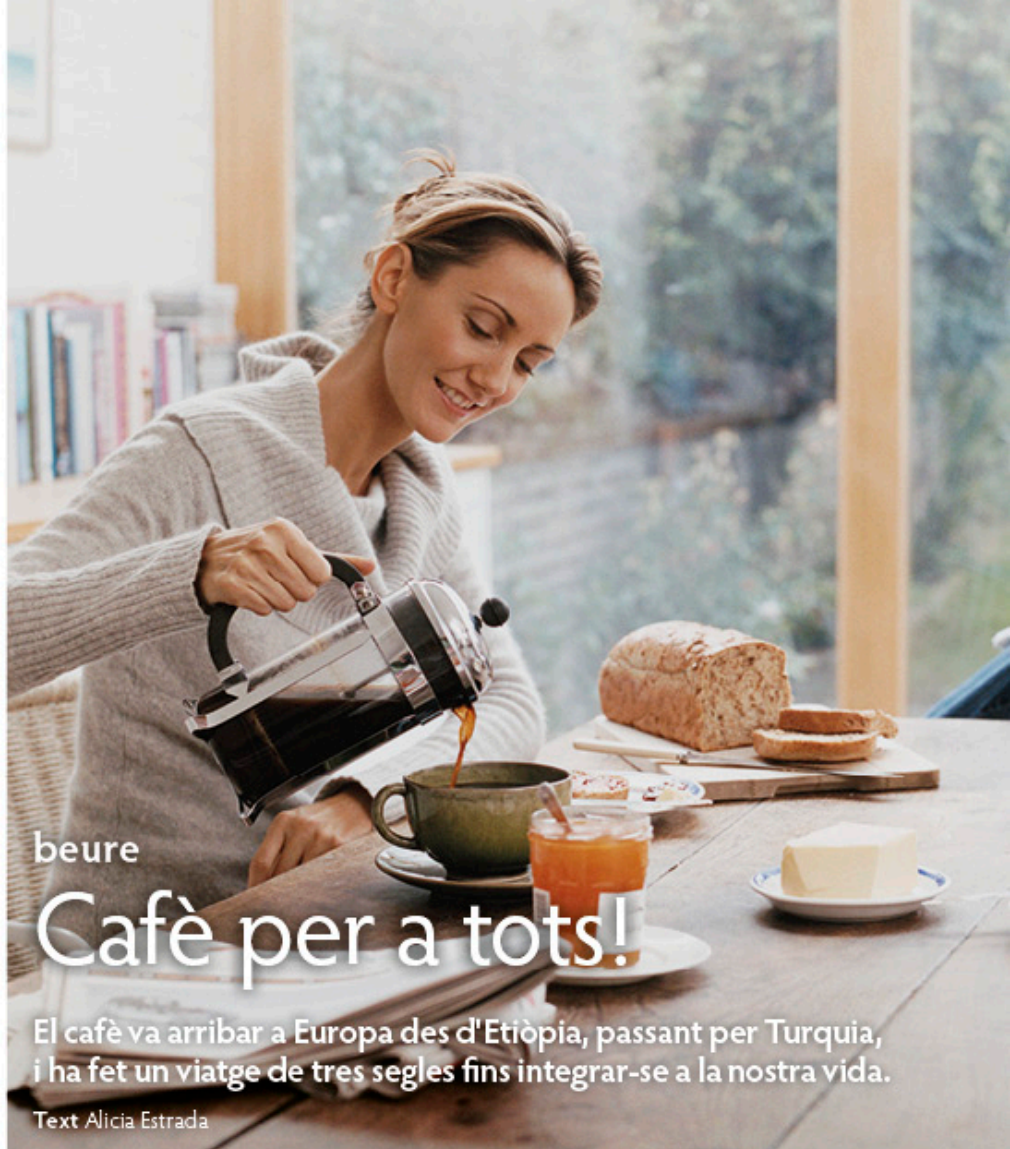
- **ACTIVADOR DE L'ACTIVITAT CEREBRAL.** La cafeïna és el component clau del cafè. El seu consum activa el nostre ànim, la memòria, els nivells d'energia, etc. Cal anar amb compte amb l'abús per evitar l'insomni.

- **CREMAGREIXOS.** Tot i que és un tema controvertit, la majoria de la comunitat mèdica accepta que la cafeïna ens ajuda a mobilitzar greixos del teixit adipós i contribueix a l'èxit de les dietes d'aprimament.

- **APORTACIÓ DE NUTRIENTS ESSENCIALS PER A L'ORGANISME.** No només cafeïna, una tassa de cafè aporta riboflavina, vitamina B5 i minerals fonamentals com el magnesi, el potassi o el manganès.

- **CAPACITAT ANTIOXIDANT.** El cafè és una font important d'antioxidants que exerceixen un efecte protector enfront de malalties vinculades a l'estrès oxidatiu de les cèl·lules, com les cardiovasculars i neurodegeneratives, tipus Parkinson o Alzheimer.

Segons estudis recents, la cafeïna millora el deteriorament cognitiu associat a l'envelliment.



beure Cafè per a tots!

El cafè va arribar a Europa des d'Etiòpia, passant per Turquia, i ha fet un viatge de tres segles fins integrar-se a la nostra vida.

Text Alicia Estrada

Deia Madame de Sevigné, presumida dama de la cort de Lluís XIV, cap al segle XVII, quan el cafè començava a ser conegut a Europa, que ni l'escriptor Racine ni el cafè mai no tindrien èxit. Però la incansable escriptora de cartes es va equivocar. Racine va triomfar al teatre i el cafè s'ha quedat definitivament, per marcar la nostra quotidianitat: el cafè matinal amb llet ens activa per a les nostres ocupacions del dia; a mig matí, la pausa del cafè subratlla el descans laboral; l'express remata el dinar i un bon descafeïnat tanca el dia.

Cafè aràbiga, el nostre preferit

Prenem cafè amb la normalitat de la trobada amistosa i gairebé no ens preocupa el seu origen o les seves característiques. I és que el gust del cafè té un aspecte ancestral i va lligat a la cultura. Sense saber-ho, els mediterranis preferim el cafè aràbiga, cafès suaus, amb un

baix nivell de cafeïna, entre l'1 i l'1,5%. Ens agraden les barreges que uneixen l'aràbiga rentat que arriba de l'Amèrica Central i l'Est d'Àfrica, i l'aràbiga no rentat, sovint brasiler.

- **Cafè aràbiga rentat.** Aporta aromes seductores amb un gust excel·lent.
- **Cafè aràbiga no rentat.** Més neutre, enriqueix els matisos i és clau per a la crema del cafè.
- **Cafè robusta.** Ideal per als que prefereixen impressions fortes. És fosc, amb cos, més cafeïna i un gust intens.

No només l'origen i la barreja marquen l'ànima del cafè. També la torrefacció. En general, els nostres cafès es torren lentament, però amb un torrat fort, que disminueix l'acidesa natural del cafè. Als països del nord d'Europa, al contrari, prefereixen els torrats ràpids i lleugers.



Cafè vienès sense alcohol

Si vols sorprendre els teus convidats amb un cafè diferent, prova a preparar-los aquest cafè vienès, ideal per a les tardes fredes. A un cassó, escalfa **200 ml de llet** i **75 g de xocolata negra** per desfer. Remena fins que la xocolata tingui la textura desitjada i reparteix-la a quatre tasses o gots. Tot seguit, prepara el **café** i aboca'l per sobre de la xocolata. Finalment, acaba d'omplir les tasses amb **nata muntada** i empolsa per sobre amb una mica de **canyella**.

Com conservar-lo

La bona conservació és un altre factor clau per gaudir del cafè. Si poguéssim moldre el cafè i consumir-lo de manera immediata, afavoriríem la conservació d'aromes. Els diferents formats que hi ha al mercat ens ajuden a consumir el cafè mòlt en òptimes condicions. Cafès en bosses metal·litzades, envasats al buit, amb vàlvula de control d'aromes, en càpsules, etc. Aconseguen, a més, que el cafè no s'humitegi i faci més lenta la seva oxidació. Un futur estimulants per als molt cafeters.

Shopping

SABER ESCOLLIR

A les nostres botigues, hi trobaràs una gran varietat de cafès adaptats a les teves necessitats i gustos. Des dels cafès mòlts per fer servir a les cafeteres italianes tradicionals o de filtre, fins als solubles o les pràctiques càpsules.



A L'INSTANT

Amb el cafè soluble Nescafé Classic podràs gaudir en un tres i no res de l'aroma única a café acabat de moldre, gràcies al seu revolucionari procés de fabricació i al seu punt de torrat. S'ofereix en dues varietats: Natural i Descafeinat.

COS I SABOR

Gran aroma, sabor poderós i una deliciosa crema avellanada, així és el nou Ristretto, de l'Arôme Espresso. Destaca per la seva curiosa selecció de grans, la seva moltura fina i el seu torrat intens. En càpsules.

AMB UN TOC DE LLET

Nescafé Dolce Gusto Espresso Macchiato és perfecte per als que volen gaudir d'un bon café tipus tallat. I en una sola càpsula!



ESCUMA FINA

Si busques un exprés intens, tasta la nova recepta de Carte Noire. La seva fina escuma daurada i la seva barreja embriagadora no et decebran. Per fer servir a les cafeteres Tassimo. En càpsules.

AROMA INTENSA

Cafè amb cos i caràcter, Senseo Forte Mezcla Intense en monodosos sorprèn per la intensitat de la seva aroma, la crema i el color. Ofereix una experiència única des de la primera a l'última gota. De Marcilla.

ESPECIALMENT MOLT

Dues propostes Marcilla per als amants del cafè mòlt per fer servir a la cafetera tradicional o de filtre: Gran Aroma Natural, dens i profund, i Gran Aroma Mezcla, més intens.



+ Avantatges amb Ausonia Evolution

Descobreix Ausonia Evolution per a pèrdues d'orina

Després d'anys d'investigació Ausonia, una marca experta en higiene femenina, presenta Ausonia Evolution, un producte específicament dissenyat per a les pèrdues d'orina i pensat perquè segueixis amb el teu dia a dia sense deixar de ser tu mateixa.

Tecnologies exclusives*

- És molt més fina que altres compreses per a pèrdues d'orina i absorbeix igual.



- Té un exclusiu sistema doble control d'olor que captura i neutralitza l'olor perquè ningú no la noti.



- Els seus microcanals "superabsorbents" allunyen la humitat de la pell en segons.
- Amb un disseny únic per a una protecció reforçada a la zona frontal.

* Aquestes tecnologies les trobaràs a les absorcions Microslip, Micro, Mini, Normal i Extra.

Ausonia Evolution PER A PETITES PÈRDUES D'ORINA

Gaudeix de la vida al màxim

Gràcies a la nova Ausonia Evolution t'oblidaràs per sempre de les pèrdues d'orina. Descobreix els seus avantatges.

Moltes dones pateixen petites pèrdues d'orina i, tot i que aquest trastorn és força més habitual del que normalment es pensa —una de cada quatre dones a partir dels 25 anys les pateix—, encara en són moltes les que amaguen el seu problema i no l'expliquen a ningú, ni tan sols a les seves millors amigues.

“Jo creia que era un problema de gent gran.”

Isabel, 46 anys

La causa més habitual d'aquest trastorn és la debilitat dels músculs del sòl pelvià i apareixen amb una major freqüència en moments vitals de la vida de la dona, com l'embaràs, el part o la menopausa.

Les pèrdues d'orina són, per tant, un procés natural de la vida en què la dona experimenta canvis en el seu cos i que, al final, passen a formar part del seu dia a dia, però aquests canvis no signifiquen el final de res,

sinó el principi d'una nova etapa que, si l'afrontes amb positivisme, permet seguir gaudint de la vida sense limitacions.

És important, per tant, que les dones en aquesta situació vagin a l'especialista, parlin obertament del seu problema i coneguin tots els tractaments mèdics i les solucions que existeixen per controlar aquest trastorn.

Entre les solucions més habituals que permeten a les dones viure aquest moment amb total seguretat, es troben les compreses per a pèrdues d'orina. **I què busca la dona en aquests productes?** Abans que res, un producte còmode, igual que en el cas de les compreses mensuals, que en el seu moment van passar de tecnologia gruixuda a ultrafina. I, també, un producte que la protegeixi i que sigui discret perquè ningú no el noti.

“Entre les dones és una cosa normal.”

Esperanza, 65 anys

Una gamma completa per a totes les necessitats

Existeixen diferents graus d'incontinència que poden anar des d'un simple degoteig, l'anomenada incontinència lleugera, fins a la incapacitat de retenir l'orina, la incontinència moderada.



PÈRDUES MODERADES

Ausonia Evolution Normal i Extra són la solució més segura per gaudir del teu dia a dia sense limitacions.

Tingues en compte que...

El costum d'aguantar l'orina fins a l'últim segons pot afavorir l'aparició d'infeccions urinàries i pèrdues d'orina, ja que el líquid exerceix un pes innecessari a la zona.

50%*
descompte



AUSONIA[®] EVOLUTION

Cupó descompte immediat presentant la Targeta El Meu Club Caprabo, per la compra d'1 unitat d'Ausonia Evolution Normal, Extra o Maxi.

Descompte no acumulable amb altres promocions. Promoció vàlida exclusivament als Supermercats Caprabo. Vàlid del 05 de desembre del 2014 al 05 de gener del 2015.



*Només es podrà fer servir una vegada.

Què en diu l'expert



Martina Miserachs

DIETISTA NUTRICIONISTA.
MEMBRE DE LA FUNDACIÓ ESPANYOLA
DE DIETISTES-NUTRICIONISTES

El sopar de la nit de Nadal, el dinar de Nadal, el sopar de Cap d'Any, el dinar d'Any Nou, el de Reis... Total: sis àpats repartits en dues setmanes. Pot semblar molt però, si calculem el pes que realment tenen sobre la nostra ingesta total, no haurien de ser tan significatius ni provocar excessius efectes colaterals. Recorda que es recomana repartir la nostra ingesta diària entre 3 i 5 àpats al dia. Per tant, durant les festes tenim entre 36 i 64 ocasions per triar opcions saludables que ens ajudin a equilibrar els menús típics d'aquestes dates.

El nostre cos no entén de calendaris i, encara que sigui diumenge, la darrera nit de l'any o el dia de Nadal és preferible que procuris fer unes tres racions de fruita fresca, dues racions d'hortalisses, productes integrals, racions moderades de carn, peix o ous, lactis baixos en greixos, fruita seca i aigua.

Tanmateix, si per qualsevol raó et resulta inviable seguir aquestes recomanacions, no t'amoïnis, ja que al llarg de l'any tindràs moltíssimes oportunitats per seguir aquests consells saludables.

Durant aquests dies tindràs moltes oportunitats per dinar de forma saludable.

benestar

Celebra les festes cuidant la teva línia

Si vols sobreviure a la maratón d'àpats de Nadal sense guanyar ni un quilo més, pren nota dels nostres consells.



Canapès, foie, cava, vins, licors, llargues sobretauls acompanyades de dolces temptacions i... torna a començar! Què hem de fer per superar la maratón gastronòmica que fem per Nadal? Amb aquests consells dietètics aconseguiràs que els teus menús siguin més sans sense renunciar a gaudir de les festes.

Entrants i plats principals

En primer lloc, convé decantar-se per un entrant lleuger, com un consomé, una sopa o una crema de verdures. Tot seguit, per al segon plat, el millor és seguir amb una recepta a base de peix o de carn i descartar els plats rics en greixos, com per exemple embotits. Pel que fa als acompanyaments, el millor és optar per les verdures, sobretot si són crues com per exemple les amanides. I, en el cas del pa, aposta per l'integral en comptes del blanc. Serà molt més saludable.

Dolços i postres

Després dels entrants i el plat principal, la majoria de convidats se sentiran tips. Per aquest motiu, segur que els vindran de gust unes postres fetes amb fruita fresca. Pinya natural, papaia, maduixots, fruites del bosc, mango o sorbets de fruita seran els teus aliats. Pel que fa als dolços nadalencs, cal consumir-los exclusivament durant les dates assenyalades i amb moderació, ja que són rics en calories, greixos i sucres. Torrons, polvorons, massapans... el millor és servir-se una porció de les diferents varietats. I, en



3 idees

- 1 Procura menjar a poc a poc i mastegar bé. T'ajudarà a millorar les digestions i a no menjar en excés.
- 2 No et saltis cap àpat per 'compensar' un excés. Si et saltes un àpat, arribaràs al següent amb una gana exagerada.
- 3 Durant aquests dies, mantingues la teva rutina d'exercici físic diari. I, si no pots anar al gimnàs, procura caminar o passejar una estona.

comptes d'anar picant, intenta assaborir-los lentament al llarg de la sobretaula.

Les begudes

Recorda que és preferible que beguis aigua, abans que qualsevol beguda alcohòlica. I, si optes per les begudes amb alcohol, és millor que ho facis durant els àpats i que et decantis per les de tipus fermentat o de baixa graduació (cervesa, cava, vi...) enfront de les destil·lades (whisky, licors...). Durant la sobretaula, decanta't per l'aigua o infusions.

el meu club caprabo

Aprofita tots els avantatges



Triplica els punts a totes les teves compres

Aconseguix cupons descompte només per a tu

Rep gratuïtament la teva revista Sabor...

Descobreix aquests i altres avantatges i preus exclusius per a clients Or* a www.miclubcaprabo.com/avantatgesor

www.miclubcaprabo.com

*Són clients Or aquells que realitzen compres per un valor mitjà superior a 200€ al mes durant tres mesos.



Aprofita't amb EROSKI



REGALA BELLESA

Fragàncies fresques per a ell o per a ella, productes específics per a l'hora del bany, cremes reparadores de mans i ungles, desodorants... a tots els nostres supermercats hi trobaràs una àmplia varietat de productes de bellesa, a preus assequibles que, de ben segur, t'encantaran i et serviran per fer magnífics regals als teus familiars i éssers estimats durant aquests dies de festa.



GUAPA AL MILLOR PREU

Belle, la nostra marca pròpia de bellesa i cosmètica, posa a la teva disposició una gran varietat de productes, d'alta qualitat, que t'ajudaran a sentir-te bé i, el més important, a no gastar més del compte. Per a aquest Nadal, et recomanem el Gel de bany Oliva, el Sabó líquid de mans amb nous de Karité, les cremes reparadores per a peus, mans i ungles i el Dissolvent d'esmalt exprés. Entre les fragàncies, prova el nostre Eau de toilette per a dona Zaphiro Sublime, en vaporitzador. Segur que t'agrada.



ESSÈNCIA MARINERA

Fresca, marina i molt agradable, així és la nova fragància per a home: Essència azul Bustamante. L'estoig conté un Eau de toilette Natural Spray i un bàlsam per a després de l'afaitat.

AMB CARÀCTER

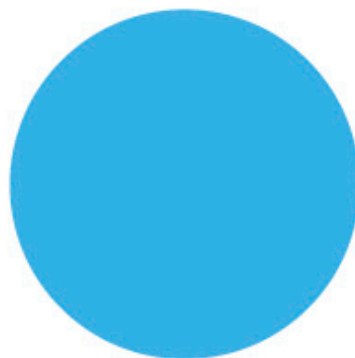
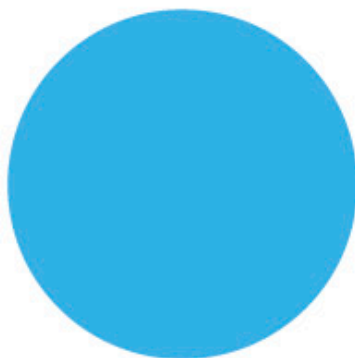
Pensada per a les dones que viuen la vida intensament, la fragància Malú Live Love Music té una sortida cítrica i un cor floral intens. L'estoig està format per un Eau de toilette Natural Spray i un esmalt d'ungles.



CURES ESSENCIALS

Els productes de bellesa sempre van bé i són una opció excel·lent per regalar o per regalar-te en aquests dies de festa. La firma Dove disposa d'una gran varietat d'articles per cuidar-te que, de ben segur, t'encantaran. Gels de dutxa, sabons en pastilla, locions nutritives i hidratants, desodorants de bola, cremes de mans... Troba el més adequat i... mima't molt.





NOSALTRES

71

notícies

74

reportatge

79

novetats

81

chef Caprabo

notícies

Els nous Caprabo ja són a Pamplona

La nostra empresa inverteix a Navarra 8 milions d'euros per remodelar i modernitzar la seva xarxa de botigues.



Botigues més lluminoses i àmplies, neveres amb portes per conservar millor els productes i estalviar energia, una major llibertat d'elecció de marques i de productes... així són els nous Caprabo. I també són així els establiments remodelats a Navarra. Precisament Caprabo ja ha remodelat a la Comunitat Foral 11 botigues, i la previsió és acabar aquest exercici amb el 60% de la xarxa adaptada al nou model. Cal destacar que Caprabo es troba present a Navarra des de l'any 2002. Suma 28 supermercats amb una superfície comercial total superior als 21.500 m². La seva facturació és de 91 milions d'euros i té una quota de mercat del 13%.

Caprabo té previst acabar l'any 2014 amb 120 botigues reformades. El procés

d'adaptació de totes les botigues de Caprabo a la nova generació de supermercats acabarà l'any 2016.

Algunes de les novetats que ofereixen les botigues renovades són:

- Els productes frescos guanyen un 20% d'espai i es troben ubicats a l'entrada.
- S'aposta per l'alimentació saludable amb noves seccions i productes.
- Hi ha nous serveis i noves seccions de productes.
- La compra és més còmoda, ordenada, àgil i fàcil.
- Els passadissos són més amples i el mobiliari està pensat per facilitar la compra.
- Es redueix un 20% el consum energètic.



a Caprabo:

LA TEVA COMPRA GRATIS!

"ET TORNEM L'IMPORT DE LA TEVA COMPRA" és una acció comercial molt innovadora única al sector, que té com a objectiu donar a conèixer les noves botigues. Per fer-ho, Caprabo realitza de manera selectiva aquesta acció en aquelles botigues adaptades al nou model comercial. Els dies de l'acció "et tornem l'import de la teva compra", les botigues tripliquen els seus registres de visites.





CAP NEN SENSE UN ÀPAT!



Caprabo col·labora, per tercer any consecutiu, amb el programa de suport a l'alimentació infantil de la Creu Roja. Amb el títol *Cap nen sense un àpat!* La nostra companyia va posar a disposició dels seus clients, a partir del 12 d'octubre i fins esgotar existències, uns minibolígrafs solidaris per valor d'1€, els beneficis dels quals es destinaran íntegrament a beques d'alimentació per a nens en risc d'exclusió.

Cal destacar que l'any passat aquesta campanya, en la qual es van posar a disposició de la nostra clientela unes polseres solidàries, va tenir una gran acollida, ja que es van aconseguir els donatius procedents de l'adquisició de 26.272 polseres, que van suposar 43 beques de menjar (Catalunya/Madrid/ Navarra) per als nens en dificultat social.



NOVES FRANQUÍCIES

Les nostres botigues en franquícia segueixen augmentant. Amb les tres noves incorporacions que s'han produït a la província de Barcelona al llarg dels tres darrers mesos, ja són 32 les botigues franquiciades. Aquestes 3 noves obertures, situades a Barcelona, El Prat de Llobregat i Castelldefels, sumen un total de 15 nous empleats.

fundació
pasqual
maragall

L'ALZHEIMER COMENÇA AMB UN _____.

Envia 'OBLIT' al 28058 o entra a www.oblits.org
i estaràs col·laborant en la investigació contra l'Alzheimer

Una col·laboració molt solidària

Després d'un any, la nostra companyia segueix col·laborant amb la Fundació Pasqual Maragall en la seva lluita contra l'Alzheimer.

Caprabo va començar, fa un any, la seva col·laboració amb la Fundació Pasqual Maragall a través de l'Estudi ALFA per a la identificació precoç de pacients diagnosticats d'Alzheimer de tota Catalunya, que han estat visitats pels equips mèdics de l'Hospital del Mar i al parc d'Investigació Biomèdica de Barcelona.

La investigació d'aquestes dades, cada tres anys, permetrà a la Fundació Pasqual Maragall detectar factors de risc i indicadors per predir el desenvolupament de la malaltia. Pel que es coneix fins ara, són molts els factors que, d'una manera o

d'una altra, podrien repercutir en el procés d'envelliment. Segons els especialistes, és molt important mantenir una dieta saludable i dur a terme una activitat física i cognitiva activa.

Caprabo seguirà donant el seu suport a la Fundació, tant pel que fa a la seva aposta per la nutrició equilibrada com per fomentar la sensibilització de la malaltia de l'Alzheimer. La campanya de la Fundació Oblits contra l'Alzheimer recull fons per continuar les investigacions per acabar amb aquesta malaltia. Es pot obtenir més informació a www.alfaestudi.org o trucant al 902 331 533.



Campanya anual de productes catalans

Des de fa més de dues dècades, Caprabo duu a terme campanyes de promoció de productes catalans a les seves botigues.

Caprabo, la companyia de supermercats amb un major nombre de referències de productes catalans, duu a terme, des de fa més de dues dècades, campanyes de promoció amb l'objectiu de millorar el coneixement d'aquests productes entre els consumidors i fomentar el seu consum.

La campanya d'aquest any, que es va realitzar a les 282 botigues de la companyia a

La campanya va comptar amb 800 productes catalans, amb un descompte de fins al 50%.

Catalunya, va comptar amb 800 referències de 120 proveïdors, distribuïdes en més de 40 categories de productes, amb un descompte de fins al 50%. Els productes en promoció van ser olis, aigua, arrossos, cafès, caves, xocolates, licors, ous, llet i derivats, llegums, embotits, peix, mantegues, pasta, carns, formatges, fruites, verdures, patés i espècies, entre d'altres.

Aquesta aposta pels productes catalans s'emmarca a la política de la companyia de compromís amb l'estalvi, l'assortiment, la qualitat i la potenciació dels productes frescos.



Premi a la qualitat i a la frescor de la nostra fruita i verdura

El Premio Conecta de la Distribución, aconseguit recentment per Caprabo, suposa el reconeixement al nostre nou model de supermercat, en el qual es dedica un 20% més d'espai al producte fresc.



La nostra companyia ha rebut el Premio Conecta de la Distribución a la Máxima Calidad y Frescura de su Fruta y Verdura en el marc de la Feria Fruit Attraction, un punt de trobada de referència al sector de la fruita i la verdura celebrat a Madrid.

El premi Conecta, que aquest any ha celebrat la seva quarta edició i que és concedit per proveïdors i comercialitzadors del sector, reconeix el compromís de Caprabo a l'hora d'oferir als seus clients fruites i hortalisses

d'alta qualitat i fresques. Per a Andrés Agüera, responsable de fruita i verdura de la nostra companyia, "el premi és un reconeixement al treball que ha fet Caprabo els darrers anys per generar al mercat una aposta de valor afegit amb els seus supermercats de nova generació, on la fruita i la verdura han guanyat una major importància".

A les noves botigues, els productes frescos guanyen un 20% d'espai i es troben a l'entrada.



Setmana de la mobilitat

Les nostres botigues ubicades a Terrassa i a L'Hospitalet de Llobregat, un total de 14, van col·laborar activament a la Setmana de la Mobilitat Sostenible i Segura.

Les botigues que Caprabo té a Terrassa i L'Hospitalet de Llobregat, van col·laborar activament a finals del mes de setembre passat a la Setmana de la Mobilitat Sostenible i Segura que, amb el lema *Fem el carrer més nostre*, pretén sensibilitzar la població sobre la importància de la millora de la qualitat de l'aire i de promoure una mobilitat activa i saludable.



A Terrassa, en el marc d'una activitat destinada a animar els estudiants de secundària a fer servir la bicicleta com a mitjà de transport, Caprabo va cedir als participants un esmorzar saludable.

A L'Hospitalet de Llobregat, Caprabo va aportar productes per als participants a la Caminada Popular.



MOMENTS CAPRABO

A moltes de les nostres botigues, pots gaudir de moments molt especials. Pren nota.



Tallers especials per Nadal, espectacles de titelles, concursos de fotografia... cada cop són més les botigues Caprabo on pots gaudir de Moments molt especials. Vine a Caprabo i gaudeix amb nosaltres!

CELEBRAR EL NADAL. Durant el mes de desembre, els nostres clients trobaran diverses propostes per celebrar les festes: un detall de Nadal per a cada client, la visita del Pare Noel a algunes botigues, *Photo call* perquè els clients es puguin fer la foto i enviar felicitacions als seus familiars i amics, la Carta als Reis a totes les botigues i alguns tallers de manualitats de Nadal.

ESPECTACLE DE TITELLES. Amb la xef Cirera i el seu món de personatges divertits, els petits de la casa descobriran, d'una manera molt original, quines són les fruites, les hortalisses i les verdures fresques locals i de temporada.



CONCURS DE FOTOGRAFIA. Del 18 d'agost al 7 de setembre es va celebrar la quarta edició del concurs *Captura els teus millors moments de l'estiu*. En aquesta edició, es van repartir un total de 15 premis en valors de compra: 1 premi de 200€, 2 premis de 150€, 3 premis de 100€, 4 premis de 75€ i 5 premis de 50€.



●●●
Productes de proximitat

Cada cop més a prop de les nostres comarques

La implantació dels productes locals als nostres supermercats de les comarques de Lleida s'està desenvolupant amb un èxit total.



LLEIDA EN XIFRES

- Superfície comercial de 15 431 metres quadrats.
- Prop de 282 noves referències/productes.
- Treballem amb 48 productors locals i cooperatives agràries de les comarques del Solsonès, el Segrià, les Garrigues, el Pla d'Urgell, l'Urgell, la Segarra, la Noguera i el Pallars Jussà.

Per tot el territori de Lleida, des de la Vall d'Aran fins a Les Garrigues, o des del Segrià fins al Solsonès, podem trobar petits productors o cooperatives agràries que, amb perseverança, molta il·lusió i, de vegades, lluitant contra els elements, aconsegueixen tirar endavant els seus petits negocis i elaborar uns productes d'altíssima qualitat. Però, perquè aquests productes locals siguin coneguts pels consumidors i, evidentment, perquè siguin consumits, és molt important que es trobin ben visibles al circuit de comercialització, encara que només sigui a les zones properes a l'empresa de producció.

La nostra companyia, conscient d'aquesta realitat, que no només té lloc a les comarques de Lleida, sinó que també es produeix a tot el país, ha aportat el seu granet de sorra a favor de la producció local, amb el seu projecte de suport a la producció

agroalimentària catalana: El millor de les nostres comarques. Amb aquest compromís, que hem adquirit amb els nostres clients al llarg dels darrers mesos i que ja hem implantat a la majoria de les comarques de Catalunya, es pretén, a més d'incrementar el coneixement i el consum dels productes locals entre la població de cada zona, contribuir al creixement econòmic de les diferents comarques. La idea és apostar pels petits proveïdors, molt propers al territori, conèixer les seves possibilitats i comercialitzar els seus productes a les botigues on són coneguts.

La Noguera i el Pallars Jussà, les primeres

Aquesta implantació dels productes de proximitat s'ha realitzat a gairebé totes les comarques lleidatanes. Les primeres botigues de Caprabo en oferir productes locals i de



La clau ha estat buscar, i trobar, petits proveïdors, molt propers al territori, que donessin servei a les seves botigues més properes.

cooperatives agràries als seus clients han estat les ubicades a les comarques de la Noguera i el Pallars Jussà. Amb més de 2400 metres quadrats de superfície comercial, s'han introduït 64 noves referències de 12 petits productors. El compromís de Caprabo amb els productes de proximitat també ha arribat a la comarca del Solsonès. A la botiga d'aquesta zona, que té més de 780 metres quadrats de superfície comercial, es poden trobar 18 noves referències de 3 petits productors.

D'altra banda, les nostres 8 botigues del Segrià, les Garrigues i el Pla d'Urgell, que sumen més de 8300 metres quadrats de superfície comercial, tenen 84 noves referències de 15 petits productors. I, als nostres cinc supermercats de l'Urgell i la Segarra, que sumen més de 3928

metres, s'ofereixen 116 noves referències de 18 petits productors.

Treballar sobre el territori

La implantació dels productes de proximitat a les comarques catalanes ha estat possible gràcies a l'intens treball que ha dut a terme Caprabo sobre el mateix territori, desplaçant-se a les comarques i coneixent les possibilitats de producció de cada productor, així com comercialitzant els productes de manera personalitzada per comarques i per supermercat.



SÍMBOL DE CONFIANÇA

Amb aquest segell, s'acredita que el producte escurça distàncies entre el productor i el consumidor, i que és fresc i de qualitat.



Modest Sans

RESPONSABLE D'ÀREA DE LA BOTIGA DE GOLMÉS (LLEIDA)

"GRÀCIES A CAPRABO ELS NOSTRES CLIENTS DESCOBRIRAN QUE MOLT A PROP D'ELLS HI HA QUALITAT."

Caprabo aposta pels productes de proximitat als seus supermercats. Què li sembla aquesta acció? Em sembla perfecte. El client fa temps que demanava aquest tipus de producte de proximitat. A la nostra botiga, hem incorporat més de 100 referències, amb molta varietat de productes. Oferim olis, cafès, melmelades, embotits, formatges, fruits secs, suc, vins, licors, xocolates...

Quines accions han realitzat a la botiga per donar a conèixer aquesta important actuació?

A la nostra botiga hem posat èmfasi en aquests productes de proximitat, donant-los un espai estratègic. A més, es troben fora dels lineals perquè el client els pugui trobar fàcilment. També hem fet diverses degustacions perquè els puguin tastar i, d'aquesta manera, puguin comprovar personalment la bona qualitat que presenten.

Com han rebut els clients aquest augment de les referències? Els clients estan molt contents. De fet, tenim molts clients que són productors i, per tant, aquesta aposta de Caprabo pels productes de la zona ha estat molt bona per a ells.

Creu que gràcies a Caprabo els consumidors tindran un major coneixement dels productes catalans?

Acostar-se al petit productor de cada zona i presentar-lo als seus clients és una gran aposta. Crec que a Caprabo estem enviant un missatge al client en el qual estem dient que, molt a prop d'ell, hi ha qualitat a petita escala.

Han augmentat les vendes d'aquest tipus de productes?

Les vendes van en augment. Dia a dia, el producte local s'està obrint pas al mercat i tenim clients fidels que el demanen.

El millor de la nostra terra



A les nostres botigues de les comarques de Lleida, es poden trobar productes locals de petits proveïdors d'altíssima qualitat. Descobreix-los!

Des de fa més d'un any, a Caprabo ens hem plantejat com a objectiu prioritari fomentar el coneixement i el consum dels productes de proximitat dels petits productors a totes les nostres botigues de Catalunya, a més d'ajudar a enriquir l'economia local de les diferents

comarques. Aquest interessant pla estratègic, que s'ha desenvolupat a algunes de les comarques de Lleida, ha tingut un gran èxit a les botigues. Els nostres clients estan molt satisfets de trobar als lineals, i exposats de manera diferenciada, una gran varietat de productes del seu territori.

És una iniciativa innovadora i diferent que dóna suport al sector primari d'una manera diferent a com s'ha fet fins ara.



ALEMANY

Mel de romaní
selecció Premium,
500 g.

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

MOLÍ DE BELLCALRE

Oli d'oliva verge
extra, 2 litres.

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



LES CABANES

Oli d'oliva verge extra,
750 ml.

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



XOLÍS DEL PALLARS

Embotit d'alta
qualitat i amb sabor
a tradició.

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



FRI.SAL
Ametlles de
Les Borges
Blanques, 150 g.
ZONA D'ORIGEN:
El Segrià-Les
Garrigues- El Pla
d'Urgell



CAL VIOLÍ

Suc de pera llimonera.

100% natural, 1 litre.
ZONA D'ORIGEN:
El Segrià-Les Garrigues-
El Pla d'Urgell.

JOVÉ VIÑES

Llonganissa de pagès.

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



CALESMET

Botifarra blanca.

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

VILA VELLA

Tomàquet fregit
i tomàquet pelat
d'agricultura
ecològica.

ZONA D'ORIGEN:
L'Urgell-La Segarra.



PORTET

Ratafia dels Raiers.
Licor de nous
tendres i plantes
aromàtiques,
1 litre.

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



TROBARÀS A CAPRABO



Caprabo ha incorporat a les seves botigues de les comarques de Lleida unes 280 referències/ productes nous de 48 productors locals i cooperatives agràries. Alguns dels articles que es poden trobar són:

- **La Noguera i el Pallars Jussà:** embotits de Jové Viñes i Xoís del Pallars, melmelada de Fruites i Verdures Bal, olis d'Alsina Llorens i Gabriel Camarasa, cervesa de Cerveses Ponent, Ratafia de Distributions Portets i vi de Vila Corino d'Isona, de Bodegues Costers o escumosos de Vi del Cinto, entre d'altres.
- **El Solsonès:** formatges de cabra curats de la marca Valette, mató i formatge fresc de Les Roques i conserves artesanies de Cap d'Urdet de Sant Llorenç de Morunys.
- **El Segrià, les Garrigues i el Pla d'Urgell:** embotits d'Embotits i Cansalades de Cal Esmet, formatges de Camps Visa, vins de Casa Badio o d'Antonio Borrás Bes, olis d'Agrícola Lleidatana Oleària o de Mon Ermitage i fruits secs de Frisal Artesans, entre d'altres.
- **L'Urgell i la Segarra,** embotits d'Embotits i Cansalades de Cal Esmet, olis de la Cooperativa L'Olivera, espècies de Bernau Herbes de l'Urgell, vins de René Masdeu o Celler Carles Andreu o formatges de Formatges Nadal, entre d'altres.



CAP D'URDET

Bolets assecats
i en conserva.

ZONA D'ORIGEN:
El Solsonès.



MATOLL

Cerveses artesanies
d'alta fermentació.

ZONA D'ORIGEN:
L'Urgell-La Segarra.

A més d'oferir productes de qualitat, més frescos i amb un valor afegit per als consumidors, es redueix la petjada ecològica i s'escurcen distàncies entre el productor i el consumidor.



NECTARINES DOLCES

A granel o envasades

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



PRÉSSEC GROC

A granel o envasat.

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

PRÉSSEC VERMELL

A granel o envasat.

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



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

*Felicitat
Varietat*

Gaudeix
de la més
àmplia gamma
de marques
i productes

Hola
LLIURECOMPRADOR
caprabo

Hola
LLIBRECOMPRADOR
caprabo

art.
1

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



PROTECCIÓ DURADORA

A més d'oferir la millor protecció antitaques blanques i grogues, Rexona for Men Invisible for Black + White s'activa amb el teu moviment.



UN TOC ESPECIAL

Extretes de l'aigua del mar Mediterrani, les escates de sal de mar Falksalt realcen el gust i l'aparença dels teus plats. No contenen productes químics ni aglutinants i tots els additius són naturals.



Llista de la compra



AMB OLIS ESSENCIALS NATURALS

La nova línia de productes per a la higiene bucal Sensimint és 100% eficaç. Està formulada amb olis essencials naturals, que li atorguen un gust únic i una màxima acció antibacteriana.

PER A TOT TIPUS DE PELLIS

La gamma d'afaitat Protect 7 de La Toja ofereix la màxima protecció fins i tot per a pellis sensibles, ja que calma, hidrata, facilita l'afaitat i estova la barba. La seva fórmula protectora, a més, està pensada per evitar els talls, la irritació i la picor.



48 HORES D'EFICÀCIA

Amb una fragància fresca de talc, la gamma Talc sensation, de Nivea, proporciona una protecció eficaç de 48 hores. A més, gràcies a la seva fórmula, assegura un assecat ràpid i una suavitat irresistible.



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



SELECCIÓ ESPECIAL

Elaborat amb un cupatge de tres varietats d'olives (arbequina, arbosana i koroneiki), l'oli d'oliva verge extra La Boella Selección Especial destaca per ser molt fruitat. Les notes amargues i picants harmonitzen a la perfecció.

POSTRES PER GAUDIR

Aquest Nadal torna la gamma de Dulces Sonrisas de Danone. Atrveix-te amb els nous sabors: Crema sabor Turrón, Tentación de Chocolate Negro, Tentación de Chocolate al Caramelo i Chocolate sabor Avellana Tostada.



OBRIR I SERVIR

Amb un gust que agradarà als paladars més exigents, el Pollo relleno de arándanos y queso de cabra, de la Carloteña, és perfecte per als dies especials en què no vols cuinar, però et ve de gust menjar un plat de qualitat. S'ofereix en el seu punt just de cocció.



SABOR TRADICIONAL

Per als moments en què no tens temps de cuinar, però busques un producte d'alta qualitat i molt gustós, prova l'Estofat de Llenties de Llegums Artesans Inderach. Segur que t'agradarà.

DELICIOSOS PATÉS

Presentats en un envàs de doble apertura, els nous Patés Bloc de La Piara estan pensats perquè els puguis gaudir com et vingui de gust: en bloc o a rodanxes.



ADÉU AL CANSAMENT

Amb PULEVA Viva! tens, a partir d'ara, una llet per a l'esmorzar que t'aportarà l'extra de vitalitat que necessites. La seva fórmula exclusiva Vital+ conté vitamines del grup B, ferro i fòsfor.

Si vols aprendre a fer plats deliciosos
i conèixer tècniques i trucs de cuina nous,
no et perdís tot el que es cou a...

CHEFCAPRABO



SUBSCRIU-TE AL NOSTRE
CANAL **YouTube**
I TROBARÀS
RECEPTES I TRUCS



APUNTA'T A LES NOSTRES
CLASSES DE CUINA
IMPARTIDES PER
CUINERS EXPERTS





ESTILISME MAJDA

Canelons de confit d'ànec amb salsa de bolets



fàcil 3 a 5 € 30'

INGREDIENTS PER A 4

- 12 plaques per a canelons de pasta fresca o seca
- 20 g de mantega
- 100 g de formatge ratllat Grana Padano EROSKI SeleQtia

Per al farciment

- 4 cuixes de confit d'ànec EROSKI SeleQtia
- 250 g d'escalunyes
- 50 g de sucre
- 1 dl de vi d'Oporto
- 1 dl de llet
- Oli d'oliva 0'4
- Sal i pebre

Per a la salsa de bolets

- 100 g de ceps frescs
- 2 dl i ½ de nata líquida
- Sal i pebre negre

ELABORACIÓ

1. Per fer el farciment, col·loca les cuixes d'ànec a una safata i introdueix-les al forn, pre-escalfat a 180 °C, perquè desprenguin tot el greix. Treu-los la pell i l'os.
2. Pela les escalunyes i escaldalles durant 1 minut a un cassó amb aigua bullint. Escorre-les i ofega-les a una paella amb una mica d'oli calent. Quan comencin a agafar una mica de color, empolsa-les amb el sucre

i mulla-les amb el vi d'Oporto. Deixa-les confitar a foc lent.

3. Pica l'ànec i les escalunyes amb el seu suc. Posa la barreja a un cassó amb la llet i deixa-la ofegar uns minuts. Salpebra-la i reserva-la.

4. Fes coure les plaques de canelons amb abundant aigua bullint amb sal fins que siguin al punt. Escorre-les i refreda-les a un bol amb aigua freda.

5. Posa les plaques sobre la taula de treball i reparteix el farciment. Enrotlla-les per formar els canelons i col·loca'ls a una safata per enforar untada lleugerament amb mantega.

6. Per a la salsa, renta els bolets, talla'ls a làmines i salta'ls a una paella a foc viu amb una mica d'oli calent. Mulla'ls amb la nata líquida i deixa'ls coure fins que arrenqui el bull. Salpebra, tritura-ho tot i reserva-ho.

7. Cobreix els canelons amb la salsa, empolsa'ls amb el formatge i gratina'ls suament. Serveix-los.

SUGGERIMENT

La salsa també es pot fer amb bolets secs. Renta els bolets (10 g) i posa'ls a remull amb aigua tèbia durant 1 hora. Escorre'ls i ofega'ls a foc molt lent. A continuació, segueix el mateix procés que amb els bolets frescos.



MIRA EL VÍDEO D'AQUESTA RECEPETA AQUÍ.

TRUC PRÀCTIC

Canelons perfectes



La nostra cuinera, Marta Queralt Seguí, ens ensenya un truc molt senzill per evitar que els canelons es trenquin o es desmuntin al moment de servir-los amb la pala.

Simplement els has d'anar col·locant a la safata per enforar amb la pestanya cap amunt. Prova-ho, és realment efectiu, i els canelons queden intactes!



MIRA EL VÍDEO D'AQUESTA RECEPETA AQUÍ.

GALETES DECORADES,
APERITIUS DE NADAL,
CUINA DE MERCAT...

**GAUDEIX
CUINANT I
ASSABORINT LES
TEVES CREACIONS**

- Tallers pràctics de 2 hores
- Preu de cada taller + menú degustació: 25 €
- Reserva la teva plaça trucant al 902 44 60 60
- Consulta les nostres classes i horaris a: www.caprabo.com/xfecaprabo

CHEFCAPRABO
Taller de Cuina

Envia les teves preguntes, comentaris o recomanacions a través del hashtag #ChefCaprabo a Twitter.



V SERIE JOYAS NUMISMÁTICAS MONEDAS DE LOS REYES CATÓLICOS

Con el matrimonio de Isabel I de Castilla y Fernando II de Aragón se unieron las dos coronas. Se considera que su reinado fue el paso de la Edad Media a la Edad Moderna. El nombre de "Reyes Católicos" fue concedido por el Papa Alejandro VI.



DOS EXCELENTE DE LA GRANADA DE LOS REYES CATÓLICOS

Metal: Oro 999 milésimas
Peso: 6,75 g
Diámetro: 23 mm
Valor facial: 100 euros
Tirada máxima: 4.000 unds.
P.V.P.: 350 €



REAL DE LOS REYES CATÓLICOS

Metal: Plata 925 milésimas
Peso: 27 g
Diámetro: 40 mm
Valor facial: 10 euros
Tirada máxima: 7.500 unds.
P.V.P.: 60,50 €



COLECCIÓN COMPLETA

P.V.P.: 475,50 €

MEDIO EXCELENTE DE LOS REYES CATÓLICOS

Metal: Oro 999 milésimas
Peso: 1,24 g
Diámetro: 13,92 mm
Valor facial: 20 euros
Tirada máxima: 10.000 unds.
P.V.P.: 65 €



Precios válidos en el momento de la publicación del anuncio, que podrán ser rectificadas en función de las cotizaciones de los metales o de los impuestos aplicables.

RESERVE SU COLECCIÓN EN:

Tienda del Aeropuerto
Barajas - Madrid
Terminal 1
Zona No Schengen
Tel.: 91 305 55 29

La Tienda del Museo
Doctor Esquerdo, 36
28009 - Madrid
Tel.: 91 566 65 42
91 566 67 92
Fax: 91 566 66 96

Julián Llorente
Espoz y Mina, 15
28012 - Madrid
Tel.: 91 531 08 41
Fax: 91 531 10 92

Lamas Bolaño
Gran Vía, 610
08007 - Barcelona
Tel.: 93 270 10 44
Fax: 93 302 18 47

Edifil
Bordadores, 8
28013 - Madrid
Tel.: 91 366 42 71
Fax: 91 366 48 21

Diputació, 305
08009 - Barcelona
Tel.: 93 487 02 00
Fax: 93 487 03 92

División de Venta
a Distancia de
El Corte Inglés
Tel.: 902 103 010
Comercios Numismáticos y Filatélicos

ELGRECO2014



Real Casa de la Moneda
Fábrica Nacional
de Moneda y Timbre

Tienda On Line
www.fnmt.es/tienda

*Per Nadal,
compartir el més Bonic i Bo
és el millor regal*



FERRERO
ROCHER
Assaboreix la Bellesa