



amb EROSKI



Nº 323 / ANY XXXVII  
2 EUROS

# sabor

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

**Cuina ràpida**

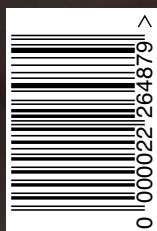
**Musclos  
en conserva**

**Sa i lleuger**

**Un menú per cuidar  
els teus ossos**

**Olives**

**L'estrella de la  
dieta mediterrània**



## Reinventem la xocolata

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





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

# CUCA®

*Selección y Elaboración Superior*





Edició 323  
Tardor 2013  
Any XXXVII

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

**Realització i edició:**  
LOFTWORKS – Editorial Design, SL

**Direcció de projecte:**  
Maurício Ribeiro

**Consell editorial:**  
Carlos García, Teresa Alós  
i Patricia Diz

**Coordinadora editorial:**  
Rosa Mestres

**Coordinadora producte  
i màrqueting:** Filipa Nascimento

**Redacció:** Ana Blanca i Olívia Majó

**Art i disseny:** Filipa Silva  
i Frederico Fernandes

**Assistent:** Mafalda Esteves

**Fotografia:** Tiago Reis

**Impressió:** Rotocayfo  
**Dipòsit legal:** M-46.635-2003

**Difusió controlada por OJD**

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

Barcelona: Roger Aguadé  
Madrid: Lola Verdejo

**Foto de portada:** Noupphoto



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

## editorial

# El Comparador, compromís d'estalvi

La caiguda de les fulles, la tornada a l'escola dels nens i l'arribada dels dies més curts ens anuncien que la tardor ja és aquí. És temps de quedar-se a casa, de gaudir de la família, de preparar plats deliciosos...

A la nostra Sabor... de tardor, a més de descobrir un original reportatge amb plats, dolços i salats, fets amb xocolata i d'un menú específic per cuidar els nostres ossos, també hi trobaràs exquisides receptes amb olives, unes irresistibles cassoles de poma... I, perquè estalviis al costell de la compra sense renunciar a la qualitat, també hi trobaràs saborosos suggeriments realitzats amb la nostra gamma de productes Eroski basic. No te'ls perdis!

T'escoltem, ets la nostra font d'inspiració, per aquest motiu, durant la primavera d'aquest any vam abaixar el preu de més de 2.000 productes, a l'estiu vam ampliar l'assortiment de les nostres marques pròpies perquè segueixis estalviant al teu costell i a la tardor



Xavier Ramón

DIRECTOR DE MARKETING

t'oferim un nou avantatge: El Comparador, una nova eina que, per ser client nostre, et permetrà estalviar temps i diners.

Deixa la calculadora a casa i oblidat de comparar preus perquè el costell de la compra et surti més barat, a partir del setembre nosaltres farem aquesta feina per tu. Cada dia compararem més de 2.000 productes amb Mercadona. A més, al moment de pagar sabràs quant t'has estalviat en aquella compra i, en cas que et surti més cara, et tornarem la diferència mitjançant un cupó de descompte. És una notícia magnífica, veritat?

Estem compromesos amb l'estalvi i volem fer-te la vida una mica més fàcil, sense renunciar en cap cas als nostres valors. Qualitat com sempre, preus com mai.



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 les trobaràs a:

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

Consulta també les receptes de Sabor... a:

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



## ●○○ DIA A DIA

- 16 **El meu sabor** Descubrim les dues passions de l'actriu María Molins: la seva filla i la seva feina.
- 20 **Cuinar amb nens** Tres idees originals que agradaran als petits de la casa.
- 24 **Sa i lleuger** Un menú de tardor, pensat per cuidar els ossos.
- 28 **Sa i de tupper** Un deliciós pastís de peix, pèsols i ous de guatlla.
- 30 **L'hora del berenar** Proposem un sandvitx de pernil dolç i xampinyons.
- 32 **Amb les nostres marques pròpies** Dues receptes econòmiques i senzilles, amb productes Eroski basic.
- 34 **Cuina ràpida** Amb musclos en conserva es poden preparar plats exquisits.
- 36 **Idees dolces** Unes cassoles irresistibles amb cor de poma.
- 38 **Lector Sabor...** Un dels nostres lectors ens presenta el seu plat preferit.

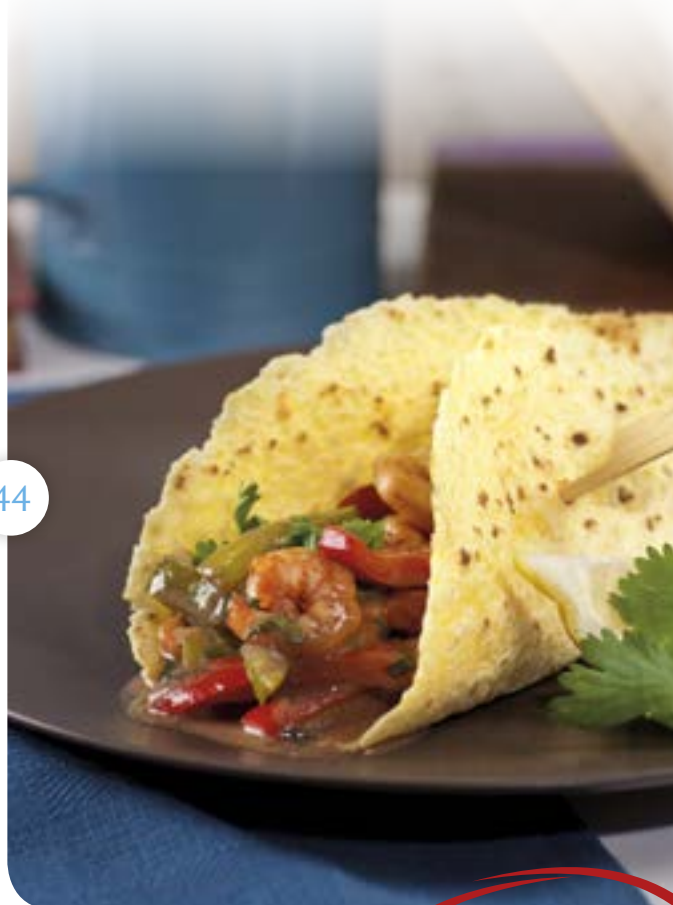
## ●●○ DIES ESPECIALS

- 40 **De temporada** Suggestiments, dolços i salats, que tenen la xocolata com a protagonista principal. Deixa't captivar!
- 48 **L'estrella de...** Ingredient bàsic de la dieta mediterrània, amb les olives es poden fer receptes molt saboroses.
- 54 **Amb denominació d'origen** Fem un recorregut gastronòmic per la Regió de Múrcia.
- 58 **Sabor del món** La gastronomia de l'Índia és un autèntic festival per als sentits.

## ●●● TENDÈNCIES

- 62 **Còctel & gourmet** Combinem un Negroni amb una tempura de gambes amb vinagreta de taronja.
- 64 **Beure** Descubrim totes les peculiaritats que aporten els diferents tipus de bótes als vins.
- 66 **Bellesa** Consells per tenir la pell hidratada després de l'estiu.

44



Totes les receptes de SABOR... a: [www.tusrecetasconsabor.com](http://www.tusrecetasconsabor.com)

6 ÍNDEX RECEPTES

8 EL NOSTRE MENÚ

10 EL CONVIDAT

12 NOTÍCIES

14 SABER ESCOLLIR

82 EL XEF

**NOSALTRES: CAPRABO**

69 NOTÍCIES

74 ENTREVISTA

76 RESPONSABILITAT SOCIAL

78 NOVETATS

### Sabies que...

A més d'oferir un equilibrat contingut en greixos, les delicioses olives són riques en fibra, vitamines del grup B, provitamina A i E.

**Més a la pàgina 48**





BRUT BARROCO

El joc de la

Seducció



MERAVELLOSAMENT COMPLEX

WINE MODERATION.eu  
*Art de Vivre*






el vi només es gaudeix amb moderació

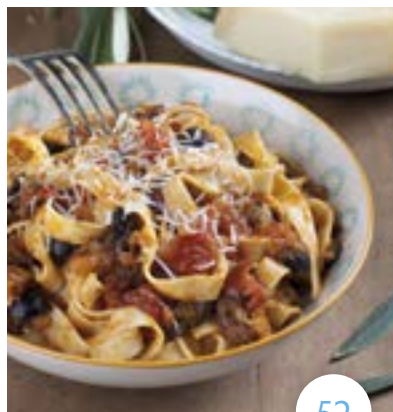


## TAPES I ENTREPANS

Carpaccio de bacallà amb olives i tomàquet	50
Sandvitx de pernil dolç i xampinyons	30
Tapenade	50
Tempura de gambes amb vinagreta de taronja	62
Vol-au-vents de musclos a la crema	35

## PRIMERS

Biryani de verdures	 60
Crema d'espinacs amb ametlles	 25
Escabech aromàtic de musclos amb verdures	34
Mini calzone de gall dindi	23
Mongetes vermelles amb xocolata	 42
Pastís de peix, pèsols i ous de guatlla	28
Puré de patates amb carn i verdures	22
Risotto de mongeta verda i carabassa	 32
Tacos de llagostins amb xocolata	44
Tagliatelle a la puttanesca	52
Zarangollo	 57



## SEGONS

Canelons de bolets, carabassa i foie	17
Pollastre amb olives i llimona	51
Moll amb bledes, moniatos i alls tendres	25
Rablé de conill amb salsa de xocolata	43
Saquets farcits de carn picada	20

## POSTRES

Brownie de gerds i nous de macadàmia	47
Cassoletes de poma	36
Cistell de mozzarella, moniato i crocant de castanya	38
Fondue de xocolata amb broquetes de fruita i menta	45
Pasta de full amb préssec	33
Pastissets amb figues seques i iogurt a la vainilla	26
Tires de taronja amb xocolata blanca i festucs	46

## BEGUDES

Batut de kiwi, plàtan i llima	21
Negroni	63

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



Per entendre les receptes

### DIFICULTAT



fàcil



mitjana



difícil

### PREU PER PERSONA



1 a 3 €



3 a 5 €



5 a 7 €



més de 7 €

### TEMPS DE PREPARACIÓ



minuts emprats

### RECEPTES VEGETARIANES



Plats sense carn ni peix

consell  
SALUT

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

# El comparador

Caprabo compara, tu estalvies

#1  
+  
comoditat

## **Pel teu estalvi.**

T'informarem de quant has estalviat amb cada compra.



## **Per la teva comoditat.**

Comparem per tu més de 2.000 productes comparables amb Mercadona. Així no t'hauràs de preocupar de fer càlculs i podràs estalviar temps i diners.

## **Per la teva confiança.**

A la web de El Meu Club Caprabo trobaràs totes les teves compres detallades.

**Qualitat** com sempre, **preus** com mai

caprabo ●●●

amb  **EROSKI**

Tota la informació a [www.miclubcaprabo.com/elmeucomparador](http://www.miclubcaprabo.com/elmeucomparador)



# El nostre menú...



50



52



46



25

## Equilibrat i lleuger

Fresc, fruiter, amb records de poma verda, cítrics i notes tropicals. Ideal per als plats de peix. Refrescant i lleuger amb la pasta.

- 50 Carpaccio de bacallà amb olives i tomàquet
- 52 Tagliatelle a la puttanesca
- 25 Moll amb bledes, moniatos i alls tendres
- 46 Tires de taronja amb xocolata blanca i festucs



MARTIVILLÍ  
Verdejo. DO Rueda



57



25



36



51

## Intens i profund

Chardonnay fermentat en bóta amb abundant fruita blanca madura, un vi saborós, carnós i viu, perfecte amb les olives i les carns d'au.

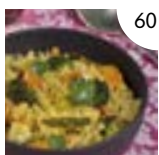
- 57 Zarangollo
- 25 Crema d'espinacs amb ametlles
- 51 Pollastre amb olives i llimona
- 36 Cassoletes de poma



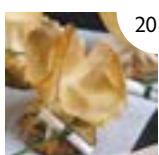
GRAN VIÑA SOL  
Chardonnay fermentat en bóta. DO Penedès



62



60



20



45

## Potent

Afruitat, una mica robust i amb records de fruita negra i vermella, un company interessant per a l'arròs amb espècies, la vedella i fins i tot la fondue.

- 62 Tempura de gambes amb vinagreta de taronja
- 60 Biryani de verdures
- 20 Saquets farcits de carn picada
- 45 Fondue de xocolata amb broquetes de fruita i menta



L'AGNET  
Negre jove. Garnatxa negra i carinyena. DOQ Priorat

# caprabo el meu club

Aquesta tardor,  
estalvia amb Caprabo  
i El Meu Club

**Descomptes exclusius, punts extres per a les famílies nombroses... descobreix tot el que El Meu Club Caprabo t'ofereix.**

A la tardor, amb la tornada a l'escola, les famílies normalment tenen moltes despeses extres a casa. Si aquest any vols que el teu pressupost familiar no s'alteri i que les teves compres et surtin més barates, recorda fer servir la teva targeta El Meu Club cada cop que vagis a Caprabo... I també fora de Caprabo! Tot seguit et presentem algunes propostes d'estalvi que Caprabo ha preparat per a tu.



La targeta El Meu Club t'ajuda a estalviar. Fes-la servir sempre!

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

## PROMOCIONS PER A LA TORNADA A L'ESCOLA

**Amb la teva targeta El Meu Club Caprabo podràs estalviar a la teva formació i a la dels teus fills.**



S'ha acabat l'estiu i és hora de posar-se les piles amb els estudis.

Millora el teu currículum vitae o accedeix a classes particulars per als teus fills al millor preu amb la teva targeta El Meu Club Caprabo i **Educa-System.**

A més, no et perdís les millors propostes per fer una motxilla per als petits. El kit inclou tot el material necessari i instruccions. I, el millor... et costarà menys amb la teva targeta El Meu Club Caprabo. Entra a [www.janetjul.com](http://www.janetjul.com), la botiga online de referència en patchwork.

Consulta condicions a [www.miclubcaprabo.com/promociones](http://www.miclubcaprabo.com/promociones)

## DESCOMPTES EXCLUSIUS

Aquesta tornada de vacances es farà menys dura, almenys per a la teva butxaca. Amb l'App de Caprabo, activa els teus cupons de descompte cada setmana i optimitza el teu estalvi. Del 23/09 al 06/10/2013 no oblidis activar els cupons especials per a esmorzars i berenars, que podràs bescanviar fins al 20/10/2013.



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



## ESPECIAL FAMÍLIES NOMBROSES

No et perdís els avantatges exclusius que El Meu Club Caprabo ofereix a les famílies nombroses.



Per als que sou més a casa, Caprabo us dona més. Amb els beneficis especials de El Meu Club, les famílies nombroses recuperen fins al 8% de les seves compres.

- **Sereu or**, independentment del vostre consum, triplicant els punts de les vostres compres.
- **Acumulareu punts extra cada mes.** Rebreu el 5% de les vostres compres transformat en punts si arribeu als 200€ de compres. Recorda que els teus punts es transformen en estalvi, a través del xec trimestral o canviant-los per vals en euros o regals del catàleg.
- **Rebreu dues canastretes** Benvingut Nadó en comptes d'una.

Per beneficiar-te'n, només cal que truquis al **902 11 60 60** i donis el número de carnet de família nombrosa.

# El comportament alimentari dels escolars a Espanya

En general, es pot dir que el menjar dels menjadors escolars espanyols és força acceptable i ha millorat de manera substancial a la darrera dècada. Les escoles i les empreses de restauració col·lectiva compten amb la supervisió de nutricionistes que planifiquen el menjar en funció de les recomanacions realitzades per les autoritats sanitàries, creant menús equilibrats des del punt de vista nutricional. Tanmateix, tot i que el menú sigui equilibrat, es pot desequilibrar "del plat a la boca": hi ha una sèrie de factors i circumstàncies que acaben influint en la ingesta real d'aliments dels escolars. Per exemple, la importància dels gustos personals. D'acord amb l'Observatori de l'Alimentació de la Universitat de Barcelona, els aliments més recomanats nutricionalment (verdures, llegums i peix) són els que ofereixen percentatges d'acceptació més baixos en edat escolar. Però és important destacar que el consum està més relacionat amb la manera com un aliment determinat es cuina i es presenta que no pas amb l'aliment en si.

També cal subratllar que les característiques

organolèptiques dels aliments (textura, color, olor, sabor...) influeixen significativament en allò que mengen i deixen de menjar els escolars; tanmateix, pel que s'observa, aquests aspectes no sempre es tenen en compte als menjadors. El mateix podem dir pel que fa a les diferències d'edat i de gènere dels comensals: els alumnes d'Educació Primària i els de Secundària tenen necessitats nutricionals diferents i, d'altra banda, els nens i les nenes no mengen igual. Igualment, el temps disponible per menjar condiona el comportament alimentari dels escolars: a més temps, menys sobres de menjar i a l'inrevés.

Finalment, val la pena parlar del paper dels monitors al menjador. Apart de l'ambient més o menys amigable que puguin crear a l'hora de dinar, cal destacar el seu "grau de tolerància" en relació amb les sobres de menjar i la seva flexibilitat respecte les normes de comportament del menjador. Tots aquests aspectes també condionen, en gran mesura, tant el que mengen els nens com el que va directament a les escombraries.

**Tot i que el menú dels menjadors escolars sigui equilibrat, es pot desequilibrar quan passa "del plat a la boca".**

Barbara Atie Guidalli

Investigadora de l'Observatori de l'Alimentació,  
Universitat de Barcelona





# Tu bizcocho más esponjoso con



## Receta



### INGREDIENTES:

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

### PREPARACIÓN:

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

## Consejos

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



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



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

# agenda

## FIRATAST GIRONA

10-13 D'OCTUBRE

Durant quatre dies, el Palau de Fires de Girona es convertirà en el major menjador de la província gràcies a Firatast. A la fira, que aquest any arriba a la seva 19<sup>a</sup> edició, es pot **degustar una àmplia varietat de productes i plats elaborats, vins, caves, cervesa...** Els visitants simplement han de comprar uns tiquets de degustació i bescanviar-los als diferents estands pel plat o el producte que vulguin tastar.

## SALÓ DE LA REPOSTERIA

6-8 DE DESEMBRE

*Diseña en Dulce, el Salón de la Repostería de Diseño de IFEMA* (Madrid), és una cita oberta a tots els públics. Els professionals i els amants dels dolços i la pastisseria creativa en general podran **conèixer les darreres novetats i tendències del sector, des** de les matèries primeres més innovadores fins als productes i les eines que permeten obtenir els millors resultats a cada disseny.

## FIRA DE LA TRUFA

15 DE DESEMBRE

La Valdorba, una vall de la zona mitja de Navarra on abunden les trufes, acull cada any una fira per donar a conèixer les excel·lències d'aquest fong. Cuiners i figures de la cuina internacional es trobaran el 15 de desembre a Orisoain per donar a **conèixer els secrets del diamant negre.** La jornada es completa amb un ampli programa d'activitats, com degustacions, demostració de recollida de trufes amb porc senglar i gosc, maridatge de vins i trufes...

## legislació

### Es prohibiran les setrillers d'oli reomplibles

El Ministeri d'Agricultura modificarà el Reial Decret que regula la comercialització de l'oli d'oliva per **prohibir les setrillers reomplibles a bars i restaurants.** Aquesta mesura neix amb l'objectiu de defensar els interessos dels productors i consumidors, que veuran garantida l'autenticitat del contingut de les setrillers.



Les cooperatives agrícoles, sotmeses a una normativa molt estricta d'etiquetatge i control de qualitat, consideren que la reforma evitarà que la feina que fan quedi anul·lada per les males pràctiques de determinats establiments.

## curiositats

### Mastegar xiclet ajuda a no picar entre hores

La majoria d'estudis realitzats per valorar la relació entre mastegar xiclet i perdre pes coincideixen en què el seu consum entre hores no aprima, però **contribueix a reduir la gana.** Segons una investigació de l'Institut de Ciències Psicològiques de la Universitat de Leeds (Regne Unit), mastegar xiclet ajuda a moderar la ingesta d'aperitius. A l'estudi es va observar que les persones que van mastegar xiclet abans de dinar van consumir un 10% menys d'aperitius que les que no n'havien consumit.

## enquesta

### Augmenta l'interès per una alimentació saludable



Segons un estudi elaborat per SIRPAC (*Sistema Integral en Red para la Prospección, Análisis y Divulgación de Productos de Consumo*), els consumidors cada cop presten més atenció a la informació que els proporcionen els aliments i productes elaborats i s'interessen per conèixer la seva procedència, traçabilitat, la seva aportació nutricional i, fins i tot, els seus aspectes culturals.

L'enquesta *Creencias, comportamientos y tendencias del consumidor español 2020* revela que van en augment els consumidors que valoren la qualitat i la sostenibilitat mediambiental dels productes, així com els que prefereixen **comprar aliments de producció local i es preocupen pel malbaratament d'aliments.** De la mateixa manera, molts enquestats van afirmar que intenten buscar moments per menjar sense pressa, gaudir d'allò que mengen o tastar nous plats.

## LLIBRES

### Recetas para un mundo mejor

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

Més de quaranta grans xefs espanyols han fet la seva aportació solidària per elaborar aquest llibre, que **inclou 86 receptes** preparades amb productes de comerç just. Els beneficis de la seva venda es destinaran a un projecte de suport a un grup de camperoles de Senegal.



# El comparador

Caprabo compara, tu estalvies

#2  
+  
estalvi

## Per la teva confiança.

A la web de El Meu Club Caprabo trobaràs totes les teves compres detallades.



## Pel teu estalvi.

A cada compra et diem els diners que has estalviat i, si et surt més cara, et tornem la diferència mitjançant un val de descompte.

## Per la teva comoditat.

Comparem per tu tots els nostres productes que són comparables amb Mercadona: més de 2.000!

**Qualitat** com sempre, **preus** com mai

caprabo ●●●  
amb  **EROSKI**

Tota la informació a [www.miclubcaprabo.com/elmeucomparador](http://www.miclubcaprabo.com/elmeucomparador)







## Endívia

Cruixent i lleugerament amarga, l'endívia destaca de la resta d'hortalisses pel seu bonic color blanc amb les puntes verdes, que s'obté forçant el desenvolupament d'una arrel de xicoira a la foscor. Molt digestiva i poc calòrica, només aporta 20 calories per cada 100 grams, és rica en aigua, potassi, vitamines C, B1, B2 i provitamines A. També conté una bona quantitat de fibra, per la qual cosa es troba indicada per a dietes d'aprimament. Pel que fa al seu consum, es pot menjar tant crua, en amanides, com cuïta, a la brasa, feta al forn, amb beixamel. Una recepta clàssica és l'endívia al vapor, que s'embolica amb una làmina de pernil dolç i, tot seguit, es gratina.

El sabor lleugerament amarg de l'endívia combina molt bé amb els formatges blaus, especialment el rocafort, les nous i les panses.

En el seu  
*millor*  
moment

## PRODUCTES de TEMPORADA

setembre • octubre • novembre

### VERDURES

- Albergínia
- Api
- Carabassa
- Carxofes
- Coliflor
- Créixens
- Espinacs
- Mongeta verda
- Moniato
- Patata

### FRUITES

- Alvocat
- Aranja
- Caqui
- Codony
- Dàtil
- Kiwi
- Llimona
- Magrana
- Mandarina
- Pera
- Plàtan
- Poma
- Raïm
- Xirimoia

### CARNS I PEIXOS

- Ànec
- Congre
- Guatlla
- Sardina
- Sorell
- Tonyina

## • Nap

Font important d'alimentació a Europa abans de ser desplaçada per la patata, aquesta arrel, de carn blanca, però de formes i mides molt diferents segons la varietat, sol emprar-se molt a la zona de la Mediterrània per a l'elaboració de brous, purés i guisats. A Galícia són molt populars els brots de nap, anomenats *grellos*, que es cuïnen com una verdura. Els naps petits no s'han de pelar, però cal rentar-los i raspallar-los bé. En canvi, als més grans, un cop rentats, se'ls ha de treure la pell. Algunes varietats es consumeixen crues, però generalment es couen.





## Poma

Si hi ha una fruita que destaca al mercat per la seva gran varietat de colors i sabors és la poma. Verda, vermella, groga o bicolor, de polpa dura o tova, de gust dolç o àcid, la poma normalment agrada a tothom. Molt rica en aigua, per la qual cosa resulta refrescant i hidratant, té una reputació excel·lent com a fruita sana i digestiva. A més, té la doble particularitat d'actuar com aliment astringent o laxant segons com es consumeixi. Tot i que normalment es menja com a fruita de taula, també queda molt bona en receptes dolces i salades. Algunes varietats, de textura més fresca i cruixent, es fan servir en l'elaboració d'amanides.

Les pomes destaquen per les seves propietats antioxidants, sobretot si es consumeixen amb pell.



Emprat com a amaniment per a les amanides, el vinagre de poma resulta més suau per a l'estómac que el vinagre de vi, ja que conté menys àcid acètic.

Els moniatos cuits, juntament amb les castanyes, comencen a trobar-se als nostres carrers i la seva característica aroma anuncia l'arribada del canvi d'estació. També és el temps de les endívies, els naps, les pomes...

## Canyella

Olorosa, càlida i molt penetrant, la canyella és una espècia que es fa servir molt a la cuina, ja que intervé en la elaboració de nombrosos plats. En branca o en pols, es pot afegir tant en receptes dolces (pastissos, compotes, natilles...) com salades (verdures, arrossos, carns...). Es troba indicada en cas de digestions pesades, malalties respiratòries i de l'aparell circulatori.



## Moniato

De forma allargada, pell ataronjada i polpa dolça, el moniato té una composició molt similar a la patata, tot i que amb un nivell energètic superior, sobretot pel seu alt contingut en hidrats de carboni complexos (midó) i sucres. Com revela el color ataronjat de la seva polpa, el moniato és ric en vitamina A, en forma de betacarotè, gairebé tant com la pastanaga, tot i que també destaca el seu contingut en vitamina C, E i àcid fòlic. A la cuina sol rebre el mateix tractament que la patata i, per tant, es pot preparar bullit, fregit, a la brasa, en puré... Sempre es consumeix cuit, ja que cru resulta indigest.

Cal guardar el moniato a un lloc fresc, sec i fosc, ben airejat. Convé evitar les temperatures massa altes, ja que pot germinar o fermentar.





el meu sabor

# María Molins

El 2013 ha estat un any perfecte per a la María, tant des del punt de vista professional com personal. En aquestes pàgines ens ho explica. **Text** Rosa Mestres **Fotografia** NouPhoto/Tiago Reis





**Estic intentant viure la maternitat amb intensitat. Sóc una mare molt feliç.**

Guanyadora aquest any del premi Gaudí a la millor protagonista femenina per la seva interpretació del personatge de Dora, a la pel·lícula *El Bosc*, d'Oscar Aibar, la María es troba en un moment molt dolç de la seva vida, tant a nivell professional com personal. I és que, apart d'estrenar la pel·lícula *Fill de Caïn* i la sèrie *Olor de Colònia*, el 2013 li ha portat un dels seus millors papers: ser mare.

**Durant l'any 2013 has guanyat el premi Gaudí, has tingut una filla, has estrenat dues pel·lícules i una sèrie de televisió... Com portes tantes emocions juntes?**

Totes aquestes emocions les porto amb moltíssima alegria i il·lusió, però amb la serenor de la maternitat, que és la manera amb la qual toques de peus a terra. Pel que fa al premi Gaudí, va ser impressionant. Quan van dir el meu nom, em vaig posar a plorar d'alegria... Després de tants mesos de feina i de compartir tantes coses amb tanta gent l'únic que tenia al cap era recordar-me de tot el món. Fou una emoció molt gran i, a més, una injecció de confiança per seguir treballant.

**I ara, com afrontes aquesta segona part de l'any?** A l'octubre estrenem una mini sèrie de TV3 de dos capítols titulada *Olor de Colònia*, de l'escriptora Sílvia Alcàntara. També tinc altres projectes pendents, però de moment no puc avançar molt més. Ja saps, els actors, per superstició, normalment expliquem poques coses.

**Com és María Molins com a mare?**

Crec que sóc una mare lliurada a l'ofici de la maternitat. Estic intentant viure amb intensitat aquest moment. M'agrada estar amb ella, donar-li el pit, anar coneixent-la... Sóc una mare molt feliç. Jo no sabia que es podia estimar d'aquesta manera!

**I com a actriu?** Abans d'estudiar interpretació, vaig fer cinc anys de dansa i crec que m'han influït molt a l'hora d'enfrontar-me a la feina d'actriu. La dansa >>>



CUINA: DANI MUNTANER; FOTOGRAFIA: ©NOUPHOTO

## Canelons de bolets, carabassa i foie



mitjana 3 a 5 € 60'

### INGREDIENTS PER A 4

- 2 grans d'all
- 400 g de carabassa neta envasada al buit
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- 400 g de barreja de bolets congelats
- 150 g de foie fresc
- 2 branquillons de julivert
- 12 làmines de pasta per a canelons
- 150 g de formatge ratllat

### Per a la beixamel

- 25 g de mantega
- 30 g de farina
- 500 ml de llet
- Nou moscada
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Pela els grans d'all i pica'ls ben finets.
2. Escalfa una paella amb

dues cullerades d'oli, afegeix-hi l'all i fes-lo enrossir. Tot seguit, afegeix-hi els bolets congelats i la carabassa a dauets i fes-ho coure durant uns 15 minuts o fins que s'hagi reabsorbit el líquid que deixen anar els bolets i la carabassa s'hagi desfet.

3. Talla el foie a rodanxes i marca'l a una paella amb l'oli restant mig minut per cada costat. Treu-lo del foc, talla'l a dauets i barreja'l amb els bolets i la carabassa. Salpebra i afegeix-hi el julivert picat.

4. Per preparar la beixamel, escalfa la mantega a la paella que has fet servir per marcar el foie, afegeix-hi la farina i vés remenant a foc suau durant mig minut. Tot seguit, aboca-hi la llet calenta poc a poc i segueix remenant amb

unes barnilles per evitar que es formin grumolls. Afegeix-hi un pessic de sal i de nou moscada i fes-ho coure amb el foc al mínim 10 minuts sense parar de remenar.

5. Fes bullir les làmines de pasta per a canelons durant 8 minuts en aigua salada abundant. Escorre-les i reserva-les a sobre d'un drap net.

6. Reparteix el farciment sobre les làmines de pasta i enrotlla els canelons.

7. Estén la meitat de la beixamel a una safata de forn, col·loca els canelons i aboca-hi la resta de la beixamel per sobre.

Empolsa amb el formatge ratllat, escalfa-ho a 180 °C i gratina-ho al forn durant 15 minuts. Serveix-los.

## “Quan fas cinema no pots estar encartonat, has d'estar molt lliure.”

» és una carrera molt metòdica, amb molta força de voluntat, necessites moltes hores de feina... i jo aplico aquesta filosofia de vida a la interpretació. De tota manera, amb el temps m'he adonat que, per enamorar el públic i que tot surti molt bé, cal deixar un gran espai a la improvisació, a l'espontaneïtat... Que aparegui la màgia i que els actors es compenetrin al cent per cent.

### **A *Fill de Caïn* has compartit cartell amb José Coronado, Julio Manrique... Va aparèixer aquesta compenetració?**

Va ser un rodatge molt intens i la meua relació amb José Coronado i Julio Manrique va ser magnífica. Com ja t'he dit abans, l'espontaneïtat és bàsica al cinema. Quan fas cinema, no pots estar encartonat, has d'estar molt lliure. I tant el José com el Julio no tenen por de llançar-se a la piscina.

**Com prepares els personatges per fer-los creïbles?** Cada personatge és un món i, pel meu esperit metòdic, m'agrada buscar informació justament abans de començar el rodatge. Quan a *Fill de Caïn* preparava a Coral, una mare amb un fill adolescent problemàtic, vaig trobar moltes històries per internet que em van anar molt bé. Vaig trobar casos verídics de mares amb fills conflictius o que havien estat a la presó... Observant aquestes mares, vaig aconseguir fer meves les seves mirades de cansament, d'impotència... A la pel·lícula *El Bosc*, la preparació de Dora, el meu personatge, va ser molt diferent. Em vaig haver de posar a la pell d'una dona que comença sent molt submissa i que, a poc a poc, recupera la seva autoestima. És va fent forta, valenta...

**Parles amb molta passió dels teus personatges, hi ha algun pel qual tinguis més estima?** De cada personatge tinc un molt bon record i no podria decidir-me per un en concret. Pensa que aprens molt de cada un. Mentre hi estàs treballant els



vius, els pateixes, els gaudeixes i, al final, els estimes moltíssim. Tot seguit, quan s'acaba el rodatge i els deixes, et queda una malenconia estranya, com si haguessis deixat un amic.

### **Quins records tens de la Isabeleta, el personatge que vas interpretar durant 8 anys a la sèrie de TV3 *El Cor de la Ciutat*?**

Ha, ha, ha... Amb la Isabeleta em vaig riure moltíssim. La Isabeleta era un personatge molt contradictori. D'una banda, era molt religiosa i, de l'altra, anava amb tot el món... La veritat és que la vaig gaudir molt. Pensa que, després de tant de temps, encara hi ha gent que m'atura pel carrer per parlar-me d'ella.

**Has treballat al teatre, a la televisió i, ara, al cinema. Amb quina disciplina et sents més còmoda?** Al teatre vaig aprendre totes les tècniques d'interpretació. És la meua casa, la meua primera casa... A la televisió, sobretot durant els 8 anys de *El Cor de la Ciutat*, vaig descobrir com m'havia de moure davant de

les càmeres, com contenir els personatges per no arribar a la sobreactuació teatral... Al cinema... què et puc dir del cinema? En aquests moments n'estic gaudint molt. M'agraden els primers plans, la força que es pot donar a la mirada... Per a mi, els tres mitjans són igual de gratificants, sempre que m'agradi la història que interpreto. És fonamental que m'enamori del personatge i que m'enamori de tota la trama.

**I fora de la teua professió, què t'enamora?** M'agrada molt estar amb els meus amics, amb la meua família, amb la meua filla... Gaudir d'un bon menjar i d'una llarga sobretaula amb una bona conversa...

**T'agrada més cuinar o menjar?** M'agrada molt menjar i, a més, menjo de tot. Hi ha un plat que m'agrada molt i que us recomano: els canelons casolans. Es poden fer de carn, de peix, de verdures... Els de bolets, carabassa i foie són un dels meus preferits. A més, són molt complets, ja que contenen proteïnes, hidrats de carboni, lactis... Proveu-los, segur que us encantaran.

# El comparador

Caprabo compara, tu estalvies

#3  
+  
confiança

## Pel teu estalvi.

T'informarem de quant has estalviat amb cada compra.



## Per la teva confiança.

A la web de El Meu Club Caprabo trobaràs totes les teves compres detallades. Podràs veure clarament tots els productes comparables que has comprat i la diferència entre Caprabo i Mercadona.

## Per la teva comoditat.

Comparem per tu tots els nostres productes que són comparables amb Mercadona: més de 2.000!

## Premiem la teva confiança

Entra al teu compte de **El Comparador en línia** fins al 15/11/13 i podràs guanyar un dels sis premis de **"LA TEVA COMPRA D'UN ANY GRATIS"**, valorada en **3.000 €**.

€  
3.000

1 any  
GRATIS



Per accedir al teu compte privat, has de registrar-te amb la teva targeta El Meu Club Caprabo. Si encara no la tens, demana-la a caixa. És gratis.

**Qualitat** com sempre, **preus** com mai

caprabo ●●●  
amb EROSKI

Tota la informació a [www.miclubcaprabo.com/elmeucomparador](http://www.miclubcaprabo.com/elmeucomparador)



cuinar amb nens

# Endevina, endevinalla...

... què s'amaga dins d'aquests plats? Sorpren els petits gourmets de la casa amb aquestes idees originals que contenen un farciment pensat especialment per a ells. Quin secret guardaran al seu interior?

**Cuina** Ismael Grañó  
**Fotografia** NouPhoto  
**Estilisme** Rosa Bramona



## Saquets farcits de carn picada



mitjana 1 a 3 € 1 h+30'

### INGREDIENTS PER A 4

- 400 g de ceba
- 100 g de pebrot verd italià
- 100 g de pastanaga
- 1 gra d'all
- 125 g de tomàquet triturat
- 400 g de carn picada de vedella

- 200 g de formatge emmental ratllat
- 100 g d'espínacs frescos
- 1 paquet de pasta brick
- 1 manat de cibulet
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Renta les verdures, pela-les i pica-les molt fines. Escalfa una mica d'oli en un cassó, afegeix-hi la ceba picada i sofregeix-la. Tot seguit, incorpora-hi el pebrot, la pastanaga i el gra d'all. Deixa-ho

coure tot junt durant uns 15 minuts. A continuació, afegeix-hi el tomàquet triturat i segueix sofregint fins que s'hagi reduït i s'integri al sofregit.

**2.** Incorpora-hi la carn picada i vés remenant-la fins que estigui ben cuita. Salpebra-ho.

**3.** Enretira-ho del foc, afegeix-hi el formatge ratllat i remena bé perquè quedi ben integrat. Tot seguit, afegeix-hi els espínacs i segueix remenant perquè agafin una mica de temperatura. Finalment,

deixa-ho tot en un colador per escórrer l'excés de greix.

**4.** Pre-escalfa el forn a 180°C. Agafa una de les fulles de pasta brick, col·loca una part de la barreja anterior al centre i uneix els extrems perquè quedi en forma de saquet. Tot seguit, fes un petit farcellet amb l'ajuda del cibulet (perquè la fulla del cibulet quedi més tova, escalfa-la 5 segons al microones).

**5.** Col·loca els saquets a la safata del forn i daura'ls durant uns minuts. Serveix-los calents.



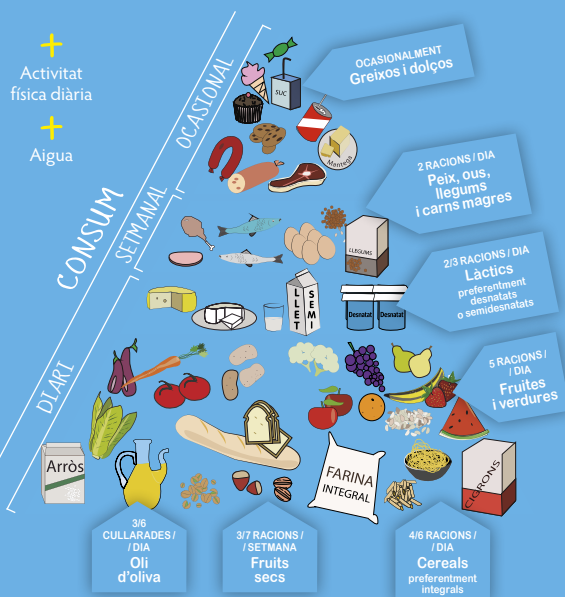
Tria bo, tria SA



Caprabo per una alimentació saludable

Projecte educatiu Caprabo per una alimentació saludable

## LA PIRÀMIDE DE LA BONA ALIMENTACIÓ



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

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

## OPCIÓ SANA ▶ Dosi d'energia

Amb l'arribada de la tardor, els nens necessiten una aportació extra d'energia. Si vols que comencin el curs escolar amb bon peu, prepara'ls aquest batut. Pela dos kiwis i dos plàtans, trosseja'ls i tritura'ls amb el suc de dues llimes i aigua mineral natural (segons la textura que desitgis). Està boníssim!



## VALOR NUTRICIONAL DE LES CARNS

Gràcies al seu alt contingut en proteïnes de bona qualitat i a la seva interessant aportació de vitamines, principalment del grup B, i de minerals, entre els quals destaca el ferro, les carns estan especialment indicades per a l'alimentació dels petits de la casa. De tota manera, cal tenir en compte que no totes les carns són igual de beneficioses per a la salut ni s'han de menjar amb la mateixa freqüència (veure consum recomanat a la Piràmide de la Bona Alimentació).







## Puré de patates amb carn i verduretes



fàcil 1 a 3 € 1 h+30'

### INGREDIENTS PER A 4

- 4 patates grans
- 50 g de pastanaga
- 100 g de ceba
- 200 g de tomàquet fregit
- 300 g de carn picada de pollastre
- 30 g de formatge ratllat
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

- 1.** Neteja les patates sota el raig d'aigua de l'aixeta i posales a coure amb pell a una olla, totalment cobertes amb aigua. Passats 25 minuts, comprova que estiguin cuites (punxant-les amb la punta d'un ganivet) i treu-les del foc. Pela-les i aixafa-les amb una forquilla o passa-les per un passapuré.
- 2.** Renta la pastanaga, raspala-la i pica-la. Pela la ceba i pica-la.

Col·loca la pastanaga i la ceba a una paella antiadherent amb una mica d'oli d'oliva i sofregeix els dos ingredients fins que la ceba quedi tendra. Afegeix-hi el tomàquet triturat, remena i sofregeix-ho tot junt durant uns 20 minuts.

**3.** Afegeix la carn picada de pollastre al sofregit. Remena fins que la carn quedi solta i ben cuita. Reserva-ho.

**4.** Introdueix el puré de patates que havies reservat a una mànega pastissera.

**5.** Omple quatre tasses o petits bols amb la barreja de carn i verduretes. Tapa-ho amb el puré de patates i empolsa-ho amb una mica de formatge ratllat. Gratina-ho uns minuts al forn i serveix-ho.

### Amb antelació

El puré de patates i el farcit de pollastre els pots tenir preparats abans. En el moment de servir, omple els vasos, afegeix-hi el formatge ratllat i gratina-ho uns minuts al forn.





Deixa que els més petits de la casa et donin un cop de mà fent d'ajudants de cuina. Segur que, a més d'aprendre, passareu una estona ben divertida.



## Mini calzone de gall dindi



mitjana 1 a 3 €

50'+  
repòs

### INGREDIENTS PER A 4

#### Per a la massa

- 500 g de farina
- 125 ml d'aigua
- 12 g de llevat fresc
- 25 ml d'oli d'oliva
- 12 g de sal

#### Per al farciment

- 150 g de ceba
- 150 g de pebrot vermell
- 300 g de pit de gall dindi
- 75 g de xampinyons
- Sal i pebre negre
- 200 g de salsa de tomàquet
- 250 g de mozzarella ratllada

### ELABORACIÓ

**1.** Posa la farina en un bol. Reserva una mica per poder

amassar més tard. Fes un forat al centre de la massa i afegeix-hi l'aigua tèbia amb el llevat fresc dissolt. Amb l'ajut d'una cullera de fusta, remena el preparat, del centre cap a fora, perquè la barreja quedi el més homogènia possible. Afegeix l'oli i la sal i segueix amassant.

**2.** Empolsa la farina reservada sobre una superfície llisa i estén la massa de pizza. Tot seguit, amassa-la, estira-la i enrotlla-la sobre ella mateixa per amassar-la de nou i que quedi més llisa. Tot seguit, enfarina el bol i posa-hi la massa a dins en forma de bola. Tapa-la amb un drap i deixa que fermenti 1 hora a temperatura ambient.

**3.** Renta les verdures a sota de l'aigua, eixuga-les i picalles. En primer lloc, ofega la ceba amb una mica d'oli. Tot seguit, afegeix-hi el pebrot vermell i el pit de gall dindi a

trossos, salpebra i deixa-ho coure tot junt 10 minuts a foc lent. Mentrestant, renta els xampinyons i lamina's. Un cop passat el temps indicat, afegeix-los al sofregit, ofega'ls 5 minuts i treu-los del foc. Posa'ls en un colador perquè s'escorri l'excés de greix.

**4.** Treu la massa del bol i divideix-la en quatre porcions iguals en forma de bola. Estira la massa en forma de circumferència i unta la meitat de la superfície amb el tomàquet, procurant deixar les vores sense pintar. Afegeix-hi la mozzarella ratllada i reparteix ¼ part del sofregit. Tanca-la en forma de mitja lluna i doblega les vores amb compte, perquè no s'escapi el sofregit.

**5.** Pre-escalfa el forn a 200 °C. Col·loca un paper vegetal a la safata del forn, posa la massa a sobre i cou-la 20 minuts o fins que el mini calzone estigui cuit. Serveix-la.



379 kcal

sa i lleuger

# Ossos més forts

A més de la llet i els seus derivats, hi ha d'altres aliments, com els espinacs, el moll o les ametlles que també t'ajudaran a cuidar els teus ossos. En aquest menú te'ls descobrim.

**Cuina** Dani Muntaner  
**Fotografia** NouPhoto  
**Estilisme** Rosa Bramona  
**Assessors nutricionals** Menja Sa

*consell*  
**SALUT**

Peix semigràs, el moll aporta a l'organisme proteïnes d'alt valor biològic.

# Moll amb bledes, moniato i alls tendres



fàcil

3 a 5 €

40'

## INGREDIENTS PER A 4

- 700 g de moll
- 200 g de moniato
- 250 g de bledes en bossa, netes i tallades
- 4 alls tendres
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 15 g de pinyons
- 1 cullerada de vinagre blanc
- 1 culleradeta de pebre dolç
- Sal i pebre

## ELABORACIÓ

1. Renta els molls i separa els filets de les espines amb un ganivet esmolat.
2. Pela el moniato i trosseja'l. Fes bullir el moniato i les bledes durant 15 minuts i escorre'ls. Renta els alls tendres i talla'ls a rodanxes.
3. Escalfa una paella amb una cullerada d'oli d'oliva, afegeix-hi el moniato i les bledes netes i tallades i sofregeix aquesta preparació, xafant-la amb una forquilla perquè quedi com un puré rústic. Salpebra'l. Forma 12 quenelles amb dues culleres.
4. Escalfa una paella petita amb dues cullerades d'oli, sofregeix els alls tendres i els pinyons durant 1 minut, enretira-ho del foc i afegeix-hi el vinagre i el pebre dolç.
5. Cuina el moll a una paella untada amb l'oli restant durant 1 minut per cada banda. Assaona'ls.
6. Serveix els filets de moll i les quenelles de moniato i bleda amb l'escabexx sobre.



212 kcal

## Crema d'espínacs amb ametlles



fàcil

1 a 3 €

30'

## INGREDIENTS PER A 4

- 1 patata
- 1 porro
- 500 g d'espínacs frescos
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 1,2 litres d'aigua mineral
- 20 g d'ametlla laminada
- 60 g de formatge cabrales
- Sal

durant 15 minuts i tritura'ls ben fins.

3. Torra les ametlles laminades a una paella antiadherent. Esmicola el formatge cabrales.
4. Serveix la crema calenta en quatre bols amb el formatge i les ametlles.

## PREPARACIÓ

1. Pela la patata i talla-la a trossets. Renta el porro i talla'la a rodanxes.
2. Escalfa una olla amb l'oli d'oliva i sofregeix la patata i el porro durant 2 minuts. Afegeix-hi els espínacs nets i l'aigua amb sal, fes-los bullir

## Sabies que...

La llet d'ametlles té un alt contingut en calci i per això s'utilitza com a substitut de la llet de vaca quan aquesta no es tolera.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 211,8 Kcal  
 Proteïnes 8,2 g  
 Hidrats de carboni 5,1 g; dels quals, simples 1,5 g  
 Greixos 17,6 g; dels quals, saturats 4,08 g  
 Fibra 4,8 g

VALOR NUTRICIONAL

Energia 379,1 Kcal  
 Proteïnes 38 g  
 Hidrats de carboni 13,3 g; dels quals, simples 5,75 g  
 Greixos 19,3 g; dels quals, saturats 3,9 g  
 Fibra 2,4 g



186 kcal



## Pastissets amb figues seques i iogurt a la vainilla



mitjana 1 a 3 €

35'

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 ou
- 1 pessic de sal
- 30 g de sucre
- 25 g de farina de força
- 2 g de llevat en pols
- 1 beina de vainilla
- 1 iogurt desnatat edulcorat
- 25 g de figues seques

### ELABORACIÓ

**1.** Separa el rovell de la clara. Munta la clara amb un pessic de sal fins que quedi ben ferma. Bat el rovell amb el sucre fins que

blanquegi i estigui ben escumós.

**2.** Tamisa la farina amb el llevat i barreja-la amb el rovell. Afegeix-hi la clara amb molta cura amb moviments envoltants.

**3.** Folra una safata metàl·lica amb paper per enfornar. Aboca-hi la massa formant vuit cercles i enforma a 200 °C durant 14 minuts. Deixa refredar els pastissets sobre una reixeta.

**4.** Obre la beina de vainilla longitudinalment amb un ganivet, raspa l'interior per extreure'n la polpa i barreja-la

### NUTRICIÓ

## CUIDA ELS TEUS OSSOS

Tot i que la genètica de cada persona influeix de manera decisiva en la qualitat dels teus ossos, el cert és que seguir uns hàbits de vida saludables i dur una alimentació equilibrada, que incorpori aliments rics en calci, pot ajudar a mantenir els ossos forts durant més temps.

### 1 MENJA DE MANERA SALUDABLE

Augmenta el consum de llet, iogurts, vegetals de fulla verda, peixos petits que es puguin menjar amb espines, fruits secs i llegums i redueix la sal als àpats.

### 2 PREN EL SOL

És important prendre el sol durant 10-15 minuts al dia (evitant les hores punta). Així s'obté la vitamina D que el cos necessita per tenir una bona salut òssia.

### 3 SEGUEIX UNA VIDA SANA

Practica exercici moderat de manera regular i redueix o elimina el consum de tabac i d'alcohol.

amb el iogurt. Talla les figues seques a rodanxes petites.

**5.** Serveix dos pastissets per comensal, com si fossin entrepans farcits amb les figues i el iogurt.

#### VALOR NUTRICIONAL

Energia 185,7 Kcal

Proteïnes 6,2 g

Hidrats de carboni 33,2 g; dels quals, simples 24,25 g

Greixos 3 g; dels quals, saturats 0,82 g

Fibra 3,8 g

# Maheso®



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

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

[@Maheso\\_news](https://twitter.com/Maheso_news)

 Producto ultracongelado



sa i de tupper

# A punt per menjar

Tot i que el matí hagi estat dur i interminable, no pateixis!  
Aquest pastís de peix segur que t'aixecarà els ànims.

**Cuina** Dani Muntaner  
**Fotografia** NouPhoto  
**Estilisme** Rosa Bramona  
**Assessors nutricionals** Menja Sa

VALOR NUTRICIONAL

**Energia** 394 Kcal  
**Proteïnes** 43,6 g  
**Hidrats de carboni**  
13,5 g; dels quals,  
**simples** 11,2 g  
**Greixos** 18,3 g; dels quals,  
**saturats** 6,25 g  
**Fibra** 3,25 g

## Pastís de peix, pèsols i ous de guatlla



fàcil 1 a 3 € 1 h + 10'

### INGREDIENTS PER A 4

- ½ ceba
- 1 porro
- 1 fulla de llorer
- 600 g de lluç a filets (poden ser congelats)
- 12 ous de guatlla
- 100 g de pèsols congelats
- 4 ous
- 150 g de tomàquet fregit
- 250 g de llet evaporada
- Brots d'enciam
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Escalfa una olla amb aigua, la mitja ceba, el porro, el llorer i sal. Fes-ho bullir durant

10 minuts, afegeix-hi el lluç i deixa-ho coure durant 10 minuts més. Treu el peix de l'olla, deixa'l entibir i esmicola'l, assegurant-te que no queda res de pell ni espines. Reserva el brou.

**2.** Fes bullir els ous de guatlla durant 5 minuts, refreda'ls sota el raig d'aigua de l'aixeta, pela'ls i talla'ls per la meitat. Bull els pèsols durant 5 minuts al brou on has bullit el peix, escorre'ls i reserva'ls.

**3.** Bat els ous amb el tomàquet fregit i la llet evaporada i salpebra-ho. Afegeix-hi el peix esmicolat, els ous de guatlla i els pèsols.

**4.** Omple quatre bots de vidre de la mida d'una ració i fes-los coure al bany maria al forn preescalfat a 180 °C durant 35 minuts. Tot seguit, treu-los del forn i deixa'ls refredar.

**5.** Acompanya el pastís de peix amb els brots d'enciam amanits amb una mica d'oli, sal i pebre.

394 kcal





PRUÉBALO EN  
LA PAELLA!

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

### “TAGLIATELLE” CON RAGÙ A LA BOLOÑESA

#### INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

#### PARA LA SALSA A LA BOLOÑESA:

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

#### PARA LOS “TAGLIATELLE”:

- 500 GR DE HARINA DE REPOSTERÍA
- 5 HUEVOS FRESCOS

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

*F. Mutti*



l'hora del berenar

# Un entrepà exquisit

Aquest sandvitx, tendre i deliciós, serà el berenar estrella de la tardor. Te'l demanaran a tota hora!

## Sandvitx de pernil dolç i xampinyons



fàcil



1 a 3 €



10'

### INGREDIENTS PER A 4

- 150 g de ceba dolça
- 300 g de xampinyons
- 8 llesques de pa de motlle
- 50 g de mantega
- 200 g de formatge brie
- 4 talls de pernil dolç
- 100 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Talla la ceba a la juliana i fes-la coure lentament en oli d'oliva. Un cop estigui ben feta, incorpora-hi els xampinyons ben nets i laminats molt fins. Apuja el foc per saltar tots els ingredients i salpebra'ls. Enretira els xampinyons i la ceba de la paella amb una escumadora per treure l'excés d'oli i reserva'ls.

**2.** Unta el pa de motlle amb la mantega i daura'l a una paella antiadherent. Enretira'l i reserva'l. Talla el formatge brie a talls d'1 cm de gruix i passa'l

lleugerament per la paella perquè agafi una mica d'escalfor i es fongui.

**3.** En una llesca de pa de motlle, col·loca el pernil dolç, el formatge fos i, a sobre, els xampinyons. Tapa-ho amb una altra llesca de pa i posa-ho a la paella un parell de minuts, perquè s'escalfi tot el conjunt. Aquest berenar també es pot fer a una sandvitxera.





Y TÚ ¿POR QUÉ TOMAS VIVESOY?



“HAY QUE EMPEZAR  
A CUIDARSE”

Sandra Belmar



8 de cada 10  
consumidores

se sienten mejor  
con Vivesoy\*\*

LO QUE VIVES HOY,  
LO DISFRUTARÁS MAÑANA

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

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

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

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





amb les nostres marques pròpies...

# Alta qualitat al millor preu

## Risotto de mongeta verda i carabassa



fàcil



1 a 3 €



40'

### ELABORACIÓ

**1.** Pela la ceba i l'all i pica'ls. Talla a rodanxes les mongetes. Talla en dauets la carabassa. Talla el formatge a trossets molt petits. Escalfa el brou.

**2.** Escalfa l'oli i la meitat de la mantega a un cassó, afegeix-hi la ceba i sofregeix durant 5 minuts, afegeix-hi l'all i sofregeix 5 minuts més. Tot seguit, incorpora-hi la mongeta i la carabassa i sofregeix 5 minuts més. Afegeix-hi l'arròs i sofregeix 2 minuts sense parar de remenar. Salpebra i aboca-hi el vi blanc i un got de brou calent. Deixa-ho coure durant 15 minuts afegint cullerades de brou calent a mesura que es vagi absorbint. Vés remenant tot sovint.

**3.** Afegeix la mantega restant, el formatge i la resta del brou i fes-ho coure durant 2 minuts, remenant enèrgicament perquè quedi ben cremós. Serveix-ho.



### INGREDIENTS PER A 4

- 1 ceba • 1 gra d'all • 100 g de mongeta verda congelada Eroski basic • 100 g de carabassa neta
- 80 g de formatge havarti Eroski basic • 1 l de brou de verdures • 40 g de mantega Eroski basic
- 320 g d'arròs Eroski basic • 100 ml de vi blanc Eroski basic • 2 cullerades d'oli d'oliva • Sal i pebre

A les botigues  
Caprabo  
trobaràs:



Arròs rodó extra  
(pes net: 1 kg).  
De Eroski basic.



Mongeta verda  
plana congelada  
(pes net: 1 kg).  
De Eroski basic.



Formatge  
havarti. Envàs  
amb 12/14 talls.  
De Eroski basic.

## SORPRESES DE LLIMONA

Amb la polpa de la llimona que no facis servir en aquesta recepta, pots fer unes magnífiques laminadures. Talla la polpa a dauets i arrebossa-la amb sucre de llustre. El contrast entre el sabor dolç i amarg segur que et sorprendrà.



Si vols estalviar al cistell de la compra sense renunciar a la qualitat, Caprabo t'ho posa molt fàcil amb **Eroski basic**. La gamma de productes és tan àmplia que cobrirà totes les teves necessitats!

4

cullerades de mel Eroski basic

1

llauna de préssec en almívar Eroski basic

2

iogurts naturals Eroski basic

## Pasta de full amb préssec



fàcil

1 a 3 €

20'

### ELABORACIÓ

1. Talla quatre rectangles de pasta de full de 2 per 14 cm, pinta'ls amb rovell d'ou i enforna a 180 °C durant 15 minuts. Deixa'ls refredar.
2. Renta la menta sota el raig d'aigua de l'aixeta, eixuga-la i pica-la. Ratlla una culleradeta de pell de llimona, que prèviament hauràs netejat a fons i eixugat bé. Barreja el iogurt amb la mel, la menta picada i la ratlladura de llimona. Pela els festucs i pica'ls.
3. Talla cada meitat de préssec en almívar fent quatre grills i col·loca'ls sobre les tires de pasta de full, afegeix la salsa de iogurt, empolsa amb els festucs i decora-ho amb fulles de menta.

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 làmina de massa de pasta de full • 1 rovell d'ou • 2 branquillons de menta fresca • 1 llimona
- 2 iogurts naturals Eroski basic • 4 cullerades de mel Eroski basic • 2 cullerades de festucs
- 1 llauna de préssec en almívar Eroski basic

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



Mel mil flors.  
Pot d'1 kg.  
De **Eroski basic**.



Préssec en almívar  
a meitats. Envàs  
amb 3-4 racions  
(pes net 840 g).  
De **Eroski basic**.



Iogurt natural. Pack  
de 4 envasos de 125 g.  
De **Eroski basic**.





cuina ràpida

# Musclos en conserva

## Escabetx aromàtic de musclos amb verdures



fàcil

1 a 3 €

15'

### ELABORACIÓ

1. Pela l'all i talla'l a làmines. Pela la pastanaga, la ceba tendra, el porro i la xirivia i talla'ls a la juliana.
2. Escalfa una paella amb l'oli d'oliva, afegeix-hi l'all i, quan es comenci a enrossir, afegeix-hi totes les verdures a la juliana, el gingebre, les pebres, la pell de taronja, la fulla de llorer, el vinagre de Xerès i el suc dels musclos en escabetx. Deixa-ho coure 2 minuts, incorpora-hi els musclos i fes-ho coure 1 minut més. Escorre-ho i retira el gingebre.
3. Col·loca-ho en un plat i serveix amb una mica de cibulet picat per sobre.



### INGREDIENTS PER A 4

- 1 gra d'all • 1 pastanaga • 1 ceba tendra • 1 porro • 1 xirivia • 1 rodanxa petita de gingebre
- 1 cullerada de pebre 5 baies • 1 tros de pell de taronja • 1 fulla de llorer
- 5 cullerades d'oli d'oliva • 2 cullerades de vinagre de Xerès
- 2 llaunes de musclos en escabetx Eroski • Uns branquillons de cibulet

A més a més,  
Caprabo  
t'ofereix:



Musclos en escabetx de les ries gallegues. Envàs amb 14/19 peces. De Calvo.



Musclos en escabetx de les ries gallegues. De BayMar Gourmet.



Musclos al natural. Envàs amb 14/18 peces. De Eroski.

Consumits habitualment a l'aperitiu, els musclos en conserva **Eroski** també poden ser un recurs interessant a l'hora de preparar delicioses receptes.

QUALITAT I PREU

Musclos de les ries gallegues en escabetx. Envàs amb 10/12 peces. De **Eroski**.



200 ml  
de nata  
per cuinar

4  
vol-au-vents

2  
llaunes de musclos  
al natural  
Eroski

#### INGREDIENTS PER A 4

- 1 ceba • 1 gra d'all • 1 branquilló d'api • 1 branquilló de julivert
- 200 ml de nata per cuinar • 2 llaunes de musclos al natural Eroski
- 2 cullerades d'oli d'oliva • 4 vol-au-vents • Sal i pebre

## Vol-au-vents de musclos a la crema



fàcil



1 a 3 €



20'

### ELABORACIÓ

1. Pela la ceba i l'all i pica'ls. Renta l'api, eixuga'l i talla'l a dauets. Renta el julivert, eixuga'l i pica'l ben fi.
2. Escalfa una paella antiadherent amb oli d'oliva, sofregeix l'all, la ceba i l'api durant 5 minuts, aboca-hi la nata i deixa-ho reduir durant uns 5 minuts. Tot seguit, afegeix-hi els musclos ben escorreguts i deixa'ls coure durant 1 minut. Incorpora-hi el julivert, salpebra-ho i remena suaument perquè s'integrin tots els ingredients. Reserva-ho.
3. Escalfa els vol-au-vents al forn a 160 °C durant 5 minuts, farceix-los amb els musclos i la crema i serveix-los.

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



Musclos en escabetx de les ries gallegues. Envàs amb 8/12 peces. De **Pay Pay**.



Musclos en escabetx de les ries gallegues. Envàs amb tres llaunetes de 85 ml. De **Isabel**.



Musclos fregits en oli d'oliva. En escabetx. Envàs amb 8/10 peces. De **Cuca**.



idees dolces

# Petits pecats

Si t'agraden els dolços, atreveix-te amb aquestes cruixents cassoletes i el seu irresistible cor de poma. No podràs menjar-te'n només una!

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

## Cassoletes de poma



fàcil



1 a 3 €



45'

### PER A 4 UNITATS

- 1,5 kg de poma Golden
- ½ llimona
- 40 g de mantega
- 60 g de sucre
- 1 culleradeta de gingebre ratllat
- 1 culleradeta de canyella
- 1 paquet de massa brisa
- 1 rovell d'ou
- Sucre de llustre

### ELABORACIÓ

**1.** Pela les pomes, enretira el cor i talla-les totes a trossos menys una, que tallaràs a mitges llunes. Ruixa-les amb el suc de llimona.  
**2.** Escalfa la mantega a un cassó juntament amb el sucre, la culleradeta de gingebre ratllat i la poma trossejada. Fes-ho coure

a foc suau durant uns 15 minuts, afegeix-hi la canyella i aixafa-ho amb una forquilla.

**3.** Talla la massa brisa en quatre trossos en forma de disc. Folra quatre motlles individuals amb la massa, farceix-la amb cigrons secs perquè facin pes i no pugi. Enforna-ho a 180 °C durant 15 minuts, treu-ho del forn i deixa-ho refredar. Treu els cigrons i farceix les cassoletes amb la compota de poma, cobreix-les amb làmines de poma i pinta-les amb el rovell d'ou diluït amb una cullerada d'aigua. Enforna-les durant 15 minuts a 180 °C. Deixa-les refredar, desemmotlla-les i empolsa amb sucre de llustre.









**ERNESTO GARCÍA**  
Terrassa (Barcelona)

Gran aficionat a la cuina, especialment a les postres, l'Ernesto va guanyar fa dues temporades el concurs fans de la cuina de Caprabo amb aquesta original recepta de castanyes i moniato.

# Lector Sabor...

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



## Cistell de mozzarella, moniato i crocant de castanya

### INGREDIENTS PER A 6

- 10 castanyes
- ½ kg de moniato
- 1 culleradeta de canyella
- 150 g de llet condensada
- 100 g de nata líquida
- 6 talls rodons de formatge mozzarella
- 100 g de formatge emmental ratllat
- 10 cullerades de sucre
- 1 culleradeta de suc de llimona
- 6 fulles de menta

### ELABORACIÓ

- 1.** Col·loca les castanyes a un cassó amb aigua i deixa-les bullir durant 45 minuts. Passat el temps indicat, deixa-les refredar uns minuts i, quan estiguin tèbies, pela-les i talla-les a trossets. Reserva-les.
- 2.** Pela els moniatos, talla'ls a trosos i col·loca'ls a una olla amb aigua. Afegeix-hi la canyella i fes-los bullir durant 18 minuts. Tot seguit, escorre els moniatos i tritura'ls amb la llet condensada i la nata líquida, fins que formin un puré de consistència suau. Reserva'ls.
- 3.** Col·loca un tall de formatge mozzarella en un plat i afegeix-hi a sobre una cullerada de formatge emmental. Introdueix aquest plat al microones durant 2 minuts i mig a mitja potència. Dóna forma de cistellet al tall col·locant-lo sobre un got petit cap per avall. Segueix el mateix procés amb cada un dels talls.
- 4.** Col·loca el sucre i el suc de llimona a un cassó i fes-los bullir fins que es caramel·litzin. Afegeix-hi les castanyes i, immediatament, estén aquesta barreja sobre una planxa de silicona, procurant que quedi una capa uniforme. Deixa-la refredar fins que s'endureixi.
- 5.** Col·loca el puré de moniato al centre del cistellet i, a sobre, un tros del crocant de castanya i la menta.



### fansdelacuina

\* Si t'agrada la cuina... i vols compartir amb els altres les teves millors receptes, uneix-te a la comunitat [www.fansdelacuina.com](http://www.fansdelacuina.com) que Caprabo ha creat especialment per a tu. Envia una o més receptes amb l'ingredient que Caprabo proposa cada mes i, si la teva proposta és la més votada pel públic, aconseguiràs 100 € per a les teves compres als nostres establiments.



## COSTA DAURADA. ON NEIXEN ELS SEUS SOMNIS.

Sentir-los riure. Veure'ls gaudir. Convidar-los a somiar. No hi ha res millor quan estàs en família. I a la Costa Daurada sabem com fer-ho realitat. Amb una rica gastronomia que parla de les olors i els sabors de la Mediterrània. Amb productes de la terra i del mar de gran qualitat, com el deliciós oli d'oliva Siurana, les saboroses avellanes, els divertits calçots o l'exquisit arròs que acompanya molts dels nostres plats. Una gastronomia que els més grans poden maridar amb vins singulars amb denominació d'origen. Per això, si vols gaudir d'uns dies inoblidables, vine a la Costa Daurada. Vine al lloc on neixen els seus somnis.

Visita'ns a  
[www.costadaurada.info](http://www.costadaurada.info)



COSTA DAURADA



*Al teu estil*

Segueix-nos a:



facebook



twitter



de temporada

# Deixa't captivar per la *xocolata*

Des d'un guisat de mongetes amb xocolata negra fins a unes tires de taronja amb xocolata blanca o un brownie de gerds. La xocolata és un ingredient, molt versàtil, que triomfa a tot tipus de preparacions culinàries, ja siguin dolces o salades. Què et ve de gust tastar avui?

Cuina Dani Muntaner  
Fotografia NouPhoto  
Estilisme Rosa Bramona







## Mongetes vermelles amb xocolata



fàcil



1 a 3 €



2 h +  
remull

### INGREDIENTS PER A 4

- 200 g de mongetes vermelles
- 1 ceba
- 1 porro
- 100 g de carabassa
- 1 pastanaga
- 1 branquilló d'api
- 4 bitxos verds bascos (opcional)

### Per a la picada

- 1 gra d'all
- 25 g de xocolata negra (70%)
- 2 branquillons de julivert
- 1 culleradeta de pebre dolç
- Sal i pebre


### ELABORACIÓ

1. La nit abans, renta les mongetes sota l'aigua de l'aixeta i deixa-les a remull a un cassó amb aigua abundant.
2. L'endemà, pela la ceba, el porro i la carabassa, raspa la pastanaga i renta el branquilló d'api. Talla totes les verdures a trossos petits.
3. Escorre les mongetes i introdueix-les amb les verdures a una olla gran amb dos litres d'aigua. Fes-les coure a foc suau durant 90 minuts, afegint una mica

d'aigua de tant en tant per trencar el bull.

4. Prepara una picada amb el gra d'all, la xocolata negra, els dos branquillons de julivert (rentats i lleugerament trossejats) i el pebre dolç. Assaona amb sal i pebre i dilueix-la amb una mica del brou de cocció. Tot seguit, afegeix-la a l'olla i deixa-ho coure durant 30 minuts més.
5. Deixa reposar uns minuts el guisat i, si vols, serveix-lo acompanyat amb uns bitxos verds bascos.





## Rablé de conill amb salsa de xocolata



difícil 3 a 5 € 1 h + 10'

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 conill
- 2 ous
- 4 grans d'all
- 25 g de xocolata negra (70%)
- 2 branquillons de julivert
- 2 llesques de pa
- 1 copa de vi blanc
- 1 copeta de brandi
- 400 ml de brou vegetal
- 1 branquilló de romaní
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Separa les cuixes i les espatlles del conill, desossa-les i talla la carn a trossets petits. Desossa els lloms i el costellam amb molta cura perquè quedi en una sola peça. Reserva el fetge.  
**2.** Fes bullir els ous durant 10 minuts, deixa'ls refredar, pela'ls i pica'ls. Pela els grans d'all i pica'ls. Ratlla la xocolata i reserva-la. Renta el julivert, eixuga'l i pica'l.

**3.** Barreja la carn de les espatlles i les cuixes amb un pessic de sal i pebre, la meitat de l'all, el julivert i els ous picats. Farceix el rablé i lliga'l amb fil.  
**4.** Enrosseix el conill a un cassó amb oli d'oliva i reserva'l. Al mateix oli, enrosseix el fetge i les llesques de pa amb la resta de l'all. Afegeix-hi el vi blanc i el brandi i deixa-ho reduir 1 minut. Esclafa-ho en un

morter juntament amb la xocolata ratllada.  
**5.** Torna a posar el conill a la cassola i afegeix-hi la picada, el brou i el romaní. Rectifica de sal i pebre i fes-ho coure a foc suau durant 30 minuts, afegint-hi una mica més de brou o d'aigua si veus que la salsa s'espesseix massa.  
**6.** Treu el fil del rablé, talla'l en porcions i serveix calent amb la seva salsa.



## Tacos de llagostins amb xocolata



fàcil 1 a 3 € 30'

### INGREDIENTS PER A 4

- 400 g de llagostins
- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot verd
- 1 ceba
- 2 grans d'all
- 1 bitxo de caiena
- Coriandre fresc
- 25 g de xocolata negra (70%)
- 200 ml de llet de coco
- 8 tortillas de blat mexicanes
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ


**1.** Pela les cues de llagostí. Renta els pebrots i talla'ls a tires. Pela la ceba i talla-la a tires. Pela els alls i talla'ls a rodanxes. Pica el bitxo. Renta el coriandre fresc, eixuga'l i pica'l. Ratlla la xocolata i barreja-la amb la llet de coco.

**2.** Escalfa una paella gran o un wok amb l'oli d'oliva, afegeix-hi les cues de llagostí, l'all, el bitxo, la ceba i els pebrots, salpebra i salta-ho durant 3 minuts, afegeix-hi la llet de coco amb xocolata i redueix durant 2 minuts, afegeix-hi el coriandre i reserva-ho.

**3.** Escalfa les tortillas de blat a una paella a foc suau durant mig minut per cada banda i reserva-les a un plat tapat amb un drap perquè es mantinguin calentes fins que les tinguis totes a punt.

**4.** Serveix immediatament dues tortillas amb el farciment de llagostins per a cada un dels comensals.





## Fondue de xocolata amb broquetes de fruita i menta



fàcil



1 a 3 €



10'

### INGREDIENTS PER A 4

- 2 mandarines
- 200 g de raïm
- 2 kiwis
- 2 plàtans
- 1 safata de menta fresca
- 400 g de xocolata per fondre

### ELABORACIÓ

**1.** Pela les mandarines i separa-les en grills. Renta el raïm sota l'aigua de l'aixeta i eixuga'l. Pela els kiwis i

talla'ls a grills. Pela els plàtans i talla'ls a rodanxes. Renta les fulles de menta i eixuga-les lleugerament amb paper absorbent de cuina.

**2.** Munta les broquetes alternant les diferents fruites amb les fulles de menta.

**3.** Fon la xocolata al bany maria i col·loca-la a quatre bols o recipients petits juntament amb les broquetes de fruita.



## Tires de taronja amb xocolata blanca i festucs



fàcil



1 a 3 €



35'

### PER A 15-20 UNITATS

- 2 taronges
- 200 g de sucre
- 200 ml d'aigua mineral
- 100 g de xocolata blanca per fondre
- 50 g de festucs

### ELABORACIÓ

**1.** Renta les taronges sota l'aigua de l'aixeta i neteja-les bé amb l'ajut d'un petit

raspall. Pela la pell i talla-la a tires. Blanqueja les tires de pell de taronja en aigua bullint durant 1 minut i escorre-les. Escalfa aigua nova i repeteix l'operació 2 vegades més.

**2.** Prepara un almívar escalfant l'aigua amb el sucre i les tires de taronja. Cou a foc suau durant 20 minuts, escorre i deixa

refredar sobre un plat o una superfície plana.

**3.** Desfés la xocolata blanca al bany maria. Pela els festucs i pica'ls ben petits.

**4.** Banya les tires de taronja confitada amb la xocolata blanca i empolsa-les amb els festucs picats, deixa que es refredin i es solidifiquin a la nevera.







## Brownie de gerds i nous de macadàmia



fàcil 1 a 3 € 40'

### INGREDIENTS PER A 4

- 150 g de xocolata negra per fondre
- 60 g de mantega
- 150 g de farina
- ½ culleradeta de llevat en pols
- 2 ous
- 125 g de sucre
- 90 g de nous de macadàmia
- 1 safata de gerds frescos
- 1 cullerada de cacau en pols (opcional)

### ELABORACIÓ

1. Fon la xocolata al bany maria amb la mantega. Tamisa la farina amb el llevat. Bat els ous amb el sucre fins que la preparació comenci a blanquejar. Pica les nous de macadàmia.
2. Afegeix a la barreja d'ous i sucre la xocolata desfeta, la farina i les nous de macadàmia, remenant amb una espàtula fins que estigui ben amalgamat.
3. Folra una safata amb paper per enforar i reparteix la massa per sobre. Incorpora-hi els gerds submergint-los a la massa i enforna-ho, al forn preescalfat a 180 °C, durant 20 minuts.
4. Deixa entebeir el brownie i, tot seguit, desemmotlla'l i talla'l a quadrats. Empolsa'l, si vols, amb cacau i serveix-lo.



### *Grossal*

Coneguda internacionalment amb la denominació de "sevillana", és gran i té un gust fort.

### *Manzanilla fina morada*

Obtinguda de les olives manzanilla recollides en plena maduresa. Pot presentar diferents tonalitats morades.

### *Manzanilla*

De forma gairebé rodona i pinyol relativament petit, té una polpa carnososa i ferma.

l'estrella de la tardor

# OLIVES, més que un aperitiu

Aliment molt popular al nostre país, les olives no només són conegudes perquè serveixen per elaborar l'oli d'oliva, ingredient essencial a la dieta mediterrània, sinó també pel seu interessant paper com a producte de taula. En aquestes pàgines ho descobrim.

**Text** Rosa Mestres **Cuina** Dani Muntaner **Fotografia** NouPhoto/Tiago Reis **Estilisme** Rosa Bramona





### *Empeltre arrugada*

De color negre-marró i forma allargada, té un gust suau i persistent. La carn adquireix una textura cremosa.



### *Arbequina*

De mida molt petita i rodoneta, aquestes olives són poc carneses i tenen un gust intens.



### *Negra natural d'Aragó*

Corresponent a la varietat empeltre. És de color negre-marró brillant i la seva polpa és carnosa.

**V**erdes, negres o morades, amb pinyol i sense pinyol, amanides amb orenga o farigola, farcides d'anxoves, pebrots o d'altres productes, les olives de taula, en totes les seves versions i sabors, formen part de la nostra tradició i de la nostra cultura. Perfectes per a l'hora de les tapes, per donar color i gust a les amanides i les pizzes, per enriquir plats de carn o de peix i, fins i tot, per acompanyar begudes i còctels, aquests fruits de l'olivera, lluny de ser un guarniment a la taula, s'han convertit en un element que augmenta el valor nutricional dels nostres plats i, en definitiva, de la nostra tan apreciada dieta mediterrània.

### **Alt valor nutricional**

Si analitzem la seva composició, s'observa que, tot i que depèn de cada varietat i de si la seva collita ha estat primerenca o tardana, en general són un aliment amb un alt valor nutricional. A més d'oferir un equilibrat contingut en greixos, entre els quals predomina l'àcid monoinsaturat oleic, i una interessant aportació de fibra, molt digestiva, les olives són riques en vitamines del grup B i vitamines liposolubles com la provitamina A i la E, les dues amb acció antioxidant. També tenen un alt contingut en aigua i la seva aportació calòrica es troba al voltant de les 150 calories per 100 g.

Pel que fa a la seva aportació mineral, destaca la seva alta concentració en sodi. En aquest sentit, les persones que han de seguir una dieta amb restricció de sodi per hipertensió, insuficiència cardíaca o retenció de líquids les han de consumir amb moderació o evitar-ne el consum. També contenen, tot i que en una proporció menor, d'altres minerals, com el calci, el ferro, el potassi, el magnesi, el fòsfor o el iode.

### **Varietats més representatives**

Entre les més de 250 varietats d'oliveres que es conreen al nostre país, les olives destinades amb una major freqüència a l'elaboració de taula són l'oliva grossal, la manzanilla i l'hojiblanca. Les arbequines, la cacereña, la carrasqueña, les negres d'Aragó o la verdal són d'altres delicioses varietats que també es poden trobar al nostre país.





## TAPENADE O OLIVADA

Aquest senzill i deliciós puré d'olives es prepara en un tancar i obrir d'ulls. Tritura **una llauneta d'olives negres desossades** amb **dos filets d'anxova**, **dues cullerades de tàperes**, **un gra d'all**, **un parell de branquillons de julivert** i **dues cullerades d'oli d'oliva** fins que tinguin la textura desitjada. Acompanya-ho amb pa torrat o unes crudités de verdures.

### Sabies que...

Segons els experts, ingerir set olives diàries, uns 25 grams, en el marc d'una dieta equilibrada, té els mateixos efectes a nivell cardiovascular que l'oli d'oliva. Aquesta quantitat es podria reduir en cas de sobrepès o hipertensió, o augmentar-se si l'organisme necessita una aportació extra d'energia i minerals, com és el cas dels esportistes.



## Carpaccio de bacallà amb olives i tomàquet



fàcil



1 a 3 €



20' +  
descongelació

### INGREDIENTS PER A 4

- 600 g de lloms de bacallà congelats al seu punt de sal
- 2 tomàquets
- 2 cullerades d'olives verdes desossades tipus grossal
- 1 tija de cibulet

- 1 gra d'all
- 1 fulla de llorer
- 1 branquilló de romaní
- 2 cullerades d'olivada
- 2 cullerades de tàperes
- 100 ml d'oli d'oliva

### ELABORACIÓ

1. Deixa descongelar el bacallà sobre una safata amb reixeta a la nevera des del dia abans.
2. Pela els tomàquets, treu-los les llavors i talla'ls a dauets. Talla les olives també a dauets. Pica el cibulet. Pela el gra d'all i talla'l a rodanxes.
3. Escalfa una paella amb l'oli, el llorer, el romaní i les làmines d'all. Quan comencin

a enrossir-se, afegeix-hi els dauets de tomàquet. Baixa el foc al mínim i deixa-ho confitar durant 5 minuts. Treu-lo del foc i deixa-ho refredar.

4. Barreja l'olivada amb tres cullerades de l'oli de confitar els tomàquets.

5. Talla el bacallà a làmines no gaire fines i reparteix-lo en quatre plats. Afegeix-hi per sobre les tàperes i els dauets de tomàquet confitat i d'oliva verda. Empolsa-ho amb el cibulet picat i amaneix-ho amb l'oli amb olivada. Acompanya-ho, si vols, amb pa d'olives lleugerament torrat.





## Pollastre amb olives i llimona



fàcil 1 a 3 € 1 h + 5'

### INGREDIENTS PER A 4

- 2 cebes
- 2 grans d'all
- 1 llimona
- Uns branquillons de romaní, farigola, julivert, orenga...

- 1 pollastre tallat a vuitens
- 50 g d'olives manzanilla fina morada
- 1 got de vi blanc
- ½ l d'aigua mineral
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Pela les cebes i talla-les a la juliana. Pela els alls i talla'ls a làmines. Renta la llimona i talla-la. Renta les herbes aromàtiques, eixuga-les bé i pica-les
2. Escalfa una cassola amb oli d'oliva, afegeix-hi el pollastre

salpebrat i fes-lo enrossir uns 10 minuts. Treu-lo del foc i reserva'l.

3. Afegeix la ceba i l'all a la cassola i sofregeix-los durant 5 minuts. Incorpora-hi les olives i la llimona a trossos i sofregeix durant 5 minuts més. Afegeix-hi el pollastre i el vi blanc i deixa-ho reduir durant 5 minuts. Tot seguit, aboca-hi l'aigua. Salpebra-ho, tapa-ho i deixa-ho coure durant 30 minuts. Afegeix-hi les herbes aromàtiques i cuina-ho 5 minuts més. Serveix.

### consell SALUT

Las olives de taula contribueixen a reduir l'estrès oxidatiu del nostre organisme i a alentir l'envelliment cel·lular, ja que són riques en vitamina E. Aquesta vitamina, a més de protegir les nostres cèl·lules enfront d'elements tòxics, reforça el sistema immunològic i afavoreix la formació de fibres elàstiques i col·làgenes.





## DEL VERD AL NEGRE

• Amb dos milions i mig d'hectàrees, de les quals unes 180 mil es dediquen a l'oliva de taula, Espanya és el primer productor i exportador del món, seguit a molta distància per altres països de la conca mediterrània.

• L'olivera es troba present a gairebé tot el nostre territori, essent les comunitats autònomes d'Andalusia i Extremadura les principals productores d'olives de taula i, en el marc d'aquestes comunitats, les províncies de Sevilla, Badajoz i Còrdova.

• Segons el seu grau de maduresa, l'oliva pot tenir un color que va del verd o verd groguenc fins al morat, el negre vermellós o el negre negre.

• Molt amargues en el seu estat natural, les olives passen per un procés de transformació per fer-les comestibles. Després de collir-les, són sotmeses a un tractament per eliminar l'amargor, tot seguit es renten i es posen en salmorra perquè fermentin. Finalment, són seleccionades, classificades i envasades.



BOL: NATURA CASA

### Sabies que...

Els investigadors del Servei d'Investigació Agrícola dels Estats Units (ARS) han descobert recentment que l'afegiment de pols d'olives a la carn picada redueix el risc de contaminació per la bactèria *E. Coli*.

## Tagliatelle a la puttanesca



fàcil 1 a 3 € 25'

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 ceba
- 2 grans d'all
- 6 filets d'anxova en oli
- 4 cullerades d'olives negres desossades d'Aragó

- 600 g de tomàquet madur
- 1 bitxo
- 1 branquilló de julivert
- Una cullerada de tàperes
- Un pessic d'orenga
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 320 g de tagliatelle o d'una altra pasta segons el gust
- 4 cullerades de parmesà ratllat

### ELABORACIÓ

1. Pela la ceba i pica-la. Pela els grans d'all i talla'ls a làmines. Talla les anxoves i les olives negres. Pela els tomàquets, talla'ls a trossos i

treu-los les llavors. Pica el bitxo. Renta el julivert, eixuga'l i pica'l.

2. Escalfa una paella amb l'oli d'oliva, afegeix-hi la ceba i l'all i sofregeix durant 5 minuts. Afegeix-hi el bitxo, les anxoves, les olives i les tàperes. Salta-ho 1 minut. Incorpora-hi el tomàquet, l'orenga i el julivert. Salta-ho durant 5 minuts.

3. Fes bullir la pasta seguint les indicacions del fabricant, escorre-la i afegeix-la a la paella amb la salsa. Salta-ho 1 minut. Serveix-ho calent, amb parmesà ratllat per sobre.





# ADPAN

en **caprabo**   
con **EROSKI** 

## Ya puedes encontrar nuestros productos en tu tienda más cercana:



PUEDE SER QUE ALGUNOS PRODUCTOS NO ESTEN DISPONIBLES EN TODAS LAS TIENDAS.

Productos controlados:



-  GARANTÍA
-  SABOR
-  INGREDIENTES



Descubre todos nuestros productos en: [www.adpanel.com](http://www.adpanel.com) y síguenos en Facebook  y Twitter 

ADPAN EUROPA, S.L. • Cl. La Sota, 1 - 1ªA • 33186 - El Berrón - Siero • Asturias - España • Tlf.: +34 985 743 627 - Fax: +34 985 743 720





amb denominació d'origen

# Múrcia, un mar de contrastos

Mediterrània i càlida. Alegre i bulliciosa. Tranquil·la i calmada. Així és Múrcia, un paradís entre dos mars que ha estat lloc de trobada entre cultures durant més de dos mil anys d'història.

**Text** Ana Blanca





©ISTOCKPHOTO

Múrcia desprèn una aroma a cítrics. L'horta i les muntanyes perfilen l'horitzó del nord de la regió. Els palmerars i molins saliners guarneixen el paisatge que ens condueix fins al seu extens litoral, amb 274 kilòmetres de costa, repartits entre el mar Menor i el Mediterrani. Aquest és, sens dubte, el seu major reclam turístic: penya-segats agrestes, platges de sorra blanca, dunes inacabables i cales salvatges.

El principal signe d'identitat de la regió és la Manga del Mar Menor. Aquest caprici de l'orografia no és més que un petit cap de 24 kilòmetres de llarg que s'estén des del cap de Palos fins a la Punta del Mojón.

Però Múrcia és molt més que platja. El seu interior amaga perles de gran bellesa, com els pobles medievals de Moratalla o Caravaca de la Cruz.

La comarca de Cartagena, amb el

seu eslògan "on el Mediterrani escriu la història", mostra les seves múltiples cares al viatger, que podrà escollir entre un itinerari arqueològic per pobles i usos ancestrals, o decantar-se per un passeig per l'arquitectura barroca i neoclàssica, sense perdre de vista les seves joies modernistes. El seu port ha estat testimoni d'excepció durant segles d'intercanvi de mercaderies i successos històrics.

Pel que fa a Múrcia, la seva capital, és una ciutat, àrab i barroca, els carrers de la qual contenen molta història. El casc antic s'estén al voltant de la Catedral, construïda entre els segles XIV i XVIII. S'hi pot sentir l'esperit estudiantil de la ciutat, als voltants de la Universitat.

### Oasi termal

La Regió de Múrcia és un autèntic paradís termal, un oasi on refugiar-se i gaudir

Penya-segats, platges de sorra fina, dunes inacabables... la Regió de Múrcia atrapa el viatger amb els seus 274 kilòmetres de costa. A la foto, la platja de Calabardina, a Àguilas.

dels beneficis de les seves aigües amb propietats curatives. Molts diuen que és "el balneari més complet d'Espanya". S'hi troben centres especialitzats que basen la seva experiència en mètodes ancestrals i noves tècniques que tenen com a objectiu promoure i millorar l'ús terapèutic de l'aigua termal i marina.

### Terra de vins

A la Regió de Múrcia es dediquen al conreu de la vinya unes 47.000 hectàrees, que es reparteixen bàsicament en tres denominacions d'origen: Bullas, Jumilla i Yecla. I no podem oblidar els "Vins de la Terra" que s'obtenen de les vinyes de





INSTITUTO DE TURISMO DE MURCIA



INSTITUTO DE TURISMO DE MURCIA



INSTITUTO DE TURISMO DE MURCIA



©ITHINKSTOCK

les comarques d'Albanilla i el Camp de Cartagena.

Concretament, els vins de Jumilla s'estan convertint en un valor a l'alça. En temps passat, es menyspreaven i es qualificaven de vins rústecs i "ordinaris". No obstant això, des de fa algun temps s'han fet un forat entre els grans del nostre país i més enllà de les nostres fronteres.

### Gastronomia

La Regió de Múrcia té el privilegi de ser l'horta d'Europa. Les seves matèries primeres d'excel·lent qualitat en mans dels millors xefs han convertit aquesta zona en un destí gastronòmic molt desitjat.

La llimona de Santomera, el meló de Torre Pacheco, la pera de Jumilla, el

préssec de Cieza, l'albercoc de Blanca, l'enciam de Cartagena, el tomàquet de Mazarrón, el pebrot de Totana... Són moltes les fruites i hortalisses que neixen a aquestes terres i que es converteixen en les autèntiques protagonistes dels plats típics de la regió.

La llista de menges murcianes amb tocs vegetarians és interminable, tot començant per la marinera (una tapa amb pa torrat, una mica d'ensalada russa i una anxova), continuant amb el *zarangollo* (remenat de carbassó, ceba i ous), el *mojete* (tomàquet, ceba, ous, tonyina i olives) i acabant amb la clàssica samfaina murciiana.

Als camps del nord-oest hi madura un arròs amb garantia de Denominació d'Origen: el de Calasparra, que té fama per la seva singularitat i qualitat.

A més de descobrir espais naturals impressionants, com el far del cap de Palos, el viatger trobarà a la Regió de Múrcia una gran oferta d'oci i relaxació per passar uns dies maravillosos.

Una recepta molt típica que normalment es pren a l'hivern són els *michirones* (faves amb xoriço, cansalada i pernil). També val la pena tastar plats que continguin el camús murcià (porc autòcton de la Regió de Múrcia), el xai *Segureño*, el conill o la llebre.

Gràcies als seus dos mars, la Regió de Múrcia tresoreja peixos i mariscs propis de la zona, com la daurada del Mar Menor, el mújol o els llagostins. A més a més, són molt típics les salaons com la moixama.



INSTITUTO DE TURISMO DE MURCIA

## GUERRES PÚNIQUES A CARTAGENA

Del 20 al 29 de setembre, Cartagena viatja pel túnel del temps per traslladar-se al segle III aC amb les seves famoses festes de cartaginesos i romans. Els carrers de la ciutat s'omplen de tropes cartagineses i de legions romanes, que recreen en diferents actes oficials el que va succeir a la Segona Guerra Púnica.



CUINA: DANIMUNTANER; FOTOGRAFIA: @NOUPHOTO; ESTILISME: ROSA BRAMONA; PLAT DE FOSTA: NATURA CASA

## Zarangollo



fàcil



1 a 3 €



25'

### INGREDIENTS PER A 4

- 250 g de ceba
- ½ kg de carbassó
- 2 ous
- Un pessic d'orenga
- 100 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

**1.** Pela la ceba i talla-la a la juliana. Renta els carbassons, eixuga'ls i talla'ls a rodanxes fines.

**2.** Escalfa una paella amb oli d'oliva, afegeix-hi la ceba i deixa que es cogui molt lentament fins que comenci a quedar tova. Tot seguit, afegeix el carbassó i sofregeix 15 minuts més. Quan hagi transcorregut el temps indicat, deixa que s'escorri a un escurador per eliminar l'excés de greix.

**3.** Trencja els ous i bat-los. Torna a col·locar el sofregit de carbassó a la paella amb una mica d'oli i afegeix-hi els ous. Salpebra-ho i remena el conjunt amb una espàtula fins que els ous quedin quallats. Afegeix una mica d'orenga i enretira-ho del foc.

**4.** Serveix el zarangollo en bols individuals o sobre unes llesques de pa torrat.

### Suggeriment

De color robí, amb iridescències de color teula, el criança Castillo San Simón, de García Carrión, destaca per les seves aromes a fruites madures, espècies, vainilla i canyella. A la boca és saborós, rodó i expansiu. Amb DO Jumilla.



## on menjar

### LA CABAÑA DE LA FINCA BUENAVISTA

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

Matèries primeres de gran qualitat i productes autòctons de temporada. La Cabaña, l'únic establiment que té una estrella Michelin de la regió, fusiona la cuina murciana tradicional amb la l'avantguardista.

Menú degustació: 70 euros

### VOX POPULI GASTROMERCADO

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

Aquest local, inspirat als mercats d'abastament, com ara el mercat de San Miguel de Madrid, és ideal per prendre tapes i gaudir de les seves exposicions, tallers, etc.

Preu mitjà: 20 euros

### RESTAURANTE EL CHURRA

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

Tot un clàssic de la capital murciana. Cuina de sempre elaborada amb productes de la terra. Impressionant el remenat de vieires amb boletus i el filet amb foie i bolets. Com a colofó llaminar, les cremes de mango i de torró.

Preu mitjà: de 30 a 40 euros

### LA MARQUESITA

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

Aquest restaurant familiar, sota la direcció de mare i filla, ofereix una cuina tradicional amb tocs de modernitat, com els canelons de confit d'anec i bolets o el bacallà amb ceba caramel·litzada i pinyons.

Menú del dia: 20 euros



# sabor del món índia

Cardamom, clavell d'espècia, comí, cúrcuma... Les espècies són el segell d'identitat de la gastronomia índia, un autèntic festival per als sentits. Et convidem a fer un recorregut per les seves aromes, colors i sabors.

Text Ana Blanca





## Biryani de verdure



fàcil

1 a 3 €

50'

### INGREDIENTS PER A 4

- 1 ceba tendra
- 10 g de gíngebre sec o fresc
- 1 gra d'all
- 300 g de verdure variades (coliflor, bròquil, pastanaga, espàrrec verd, patata...)
- 25 ml d'oli d'oliva
- 1 g de safrà a brins
- 4 g de llavors de coriandre
- 1 bitxo
- 70 g de iogurt cremós
- 125 g de tomàquet fresc
- Uns branquillons de coriandre fresc o sec
- 1 llimona
- 250 g d'arròs basmati
- 500 ml d'aigua mineral
- Sal



1 €  
per persona

CUINA: ISMAEL GRAÑO; FOTOGRAFIA: ©NOUPHOTO; ESTILISME ROSA BRAMONA

La varietat dels fogons indis és gairebé infinita. A una taula hindú mai no poden faltar dos ingredients essencials: l'arròs i el blat (en forma de pans com el chapati, el naan o el pappad), acompanyats d'una guarnició.

El plat bàsic del país és el dhal: llenties guisades o en puré, tot i que, sens dubte, el més internacional és el curri, un

terme que s'empra per designar qualsevol plat cuinat amb salsa d'espècies i mantega.

Una altra delícia típica és el paneer, un formatge fresc molt suau i sense fermentar, que es serveix de moltes maneres: amb pèsols, espinacs, etc.

Al sud de l'Índia són famosos els dosai, unes creps de farina de llenties farcides amb una massa de patata i verdura



© THINKSTOCK



**1** Escalfa l'oli d'oliva a una paella gran i fregeix la ceba picada fins que agafi un color fosc. Afegeix-hi el gingebre i el gra d'all picats. Fregeix durant 1-2 minuts.



**2** Renta totes les verdures, pela-les, talla-les ben petites i afegeix-les a la paella amb les espècies (menys les fulles de coriandre), la sal i el bitxo. Sofregeix fins que les verdures s'impregnin amb les espècies.



**3** Afegeix el iogurt cremós, els tomàquets tallats a daus, les fulles de coriandre i el suc de llimona. Fes coure tot el conjunt, remenant freqüentment, fins que les verdures estiguin ben toves. Renta diverses vegades l'arròs fins que l'aigua surti transparent i cola'l.



**4** Afegeix l'arròs a les verdures, aboca-hi l'aigua i fes-les bullir. Baixa el foc a nivell mig-baix i tapa l'olla. Fes-ho coure durant 10 minuts i apaga el foc. Deixa reposar tot el conjunt 5 minuts abans de servir.

## A Caprabo trobaràs:



Safrà a brins **Ducros** (pes net: 300 mg). Per donar gust i color als teus arrossos, paelles, guisats...



Arròs basmati Brajma de **Nomen**. Amb un gra llarg de blancor excepcional (pes net: 1 kg).



Bitxo de **Ducros**. Tallat en forma d'anells i envasat al buit (pes net: 7 g).



iogurt natural amb llet fresca i nata, de **Danone**. Pack amb dos envasos de vidre de 135 g.



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK

molt condimentada (*masala dosa*), o fins i tot formatge, xampinyons...

Els més carnívors poden escollir entre pollastre, xai o fins i tot cabra o búfal.

De la regió de Punjab prové el famosíssim pollastre tandoori. En aquest cas, la carn es macera en iogurt amb espècies i colorant i es cou al forn tandoor amb carbó vegetal.



còctel &amp; gourmet

# Creat per triomfar

El seu sabor, entre dolç i amarg, enamora a qui el prova per primer cop. Deixa't seduir per l'ànima italiana del **Negroni**.

Text Rosa Mestres **Recepta còctel** Miriam Campa Barmaid, de Tirsia Cocktail Bar

Tots els cronistes estan d'acord pel que fa a la creació del Negroni: no hi ha dobles històries, ni diferents bàrmans que s'atribueixin la seva paternitat. Aquest còctel deliciós va néixer als anys 20 a Florència, Itàlia. Concretament al Caffé Casoni.

Lloc de trobada de l'aristocràcia, els polítics i els financers més influents de l'època, el Caffé Casoni tenia com a tertulià assidu un comte italià anomenat Camillo Negroni i fou precisament ell

qui, cansat de beure sempre el còctel de moda, l'Americà, va demanar al bàrman del local, Fosco Scarselli, que hi afegís més alcohol. Fosco, a més de substituir la soda per la ginebra, va canviar la rodanxa de llimona característica de l'Americà per una rodanxa de taronja.

### Ingredients sempre freds

Històries apart, la majoria dels grans bàrmans coincideixen en què el Negroni, per estar en el seu punt òptim, s'ha de preparar al mateix got en què

es servirà. És important emprar un parell de glaçons de gel ben congelats per refredar la barreja i mai no s'ha de fer servir gel picat ni mòlt, ja que el còctel podria quedar aigualit. A més, cal tenir els ingredients freds prèviament, de manera que en incorporar-los al got el gel trigui més temps a desfer-se i no embruti la beguda. Les proporcions sempre han de ser exactament iguals, ja que un excés de ginebra li donaria un gust massa fort i un excés de vermut el faria massa dolç.

### Suggeriment

Ideal per prendre a l'hora de l'aperitiu o per elaborar còctels, el vermut Martini Rosso és tota una experiència per al paladar. El seu gust, dolç i amarg, és el resultat d'una combinació única entre més de 40 herbes aromàtiques.



## ASSABOREIX-LO AMB Tempura de gambes amb vinagreta de taronja



fàcil



1 a 3 €



30'

### INGREDIENTS PER A 4

- 8 gambes
- 100 g de farina de tempura
- Aigua mineral
- Gel
- Oli d'oliva 0,4 per fregir

### Per a la vinagreta

- 1 taronja
- 5 g de vinagre de poma
- 10 g de mostassa de Dijon
- 20 g de mel
- 10 g de cibulet picat
- 30 g d'oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

### ELABORACIÓ

1. Pela les gambes, sense treure la part final de la cua, i punxa-

les en una broqueta. Reserva-les a la nevera. Barreja la farina (reserva una culleradeta) amb l'aigua (segons la quantitat indicada pel fabricant). Afegeix uns glaçons de gel a la barreja i reserva-ho a la nevera. Ratlla la pell de la taronja i espres-la.

2. Col·loca la mostassa i la mel a un bol, salpebra-ho i remena. Afegeix-hi el suc i la ratlladura amb el vinagre i torna a remenar. Afegeix-hi l'oli i emulsiona amb una barnilla. Tot seguit, incorpora-hi el cibulet i torna a remenar. Reserva-ho a la nevera.

3. Empolsa les gambes amb la farina de tempura reservada, passa-les per la barreja i fregeix-les 1 minut en oli calent. Deixa-les escórrer. Serveix-les amb la vinagreta.



## Negroni



fàcil



1 a 3 €



10'

### INGREDIENTS

- 1/3 vermut negre
- 1/3 bítter
- 1/3 ginebra
- Soda (opcional)
- 2-4 glaçons de gel

### ELABORACIÓ

Aboca els tres licors directament a un got tipus *old fashioned* amb el gel. Remena i, tot seguit, omple la resta del got amb soda (opcional). Com a guarniment, es pot fer servir mitja rodanxa de taronja.

### CONSELL

Si passes un tros de pell de taronja per tota la vora del got, donaràs al còctel un punt aromàtic molt interessant.





### Club El Meu Racó del Vi

A l'octubre, descobreix com pots tenir la teva pròpia bodega de la mà de Torres al Club El Meu Racó del Vi (entra a [www.miclubcaprabo.com/misclubs](http://www.miclubcaprabo.com/misclubs)).

I, a més, emporta't cupons de descompte exclusius.



Avui sí. Demà també.

beure

# El poder de la fusta

Repassem totes les peculiaritats que els diferents tipus de bóta poden aportar a la personalitat final del vi.

Texto Marcos Aguilar

## DARRERES TENDÈNCIES EN VINS

La distinció clàssica que en algunes zones d'Espanya s'establia entre vins joves, criances, reserves i grans reserves està derivant cap a una major llibertat per part dels cellerers per criar el vi el temps que considerin oportú. A més, pel que fa al tradicional predomini del roure, avui es busca una presència més discreta que permeti apreciar millor les diferències que cada terrer aporta al raïm i al vi.



Las bótes de roure comparteixen una història de segles amb el vi. Tot i que en un principi els hi van assignar la funció de simples recipients per al transport, aviat es va descobrir la seva capacitat per millorar el vi durant el procés d'envelliment. Tanmateix, no sempre van tenir la importància que tenen avui. En realitat, no fou fins als anys vuitanta del segle passat quan els vinicultors, a imatge dels seus col·legues francesos, van començar a preocupar-se pels tipus de fusta on guardaven els seus vins.

### Roure blanc o roure americà

La majoria de les bótes que es fan servir a la indústria vinícola procedeixen de tres zones concretes. Els boscos francesos, els de l'est d'Europa i els dels Estats Units. Als dos primers predomina el roure blanc (*Quercus alba*); a Amèrica, el roure americà (*Quercus robur*). En funció d'aquesta procedència, de si la bóta és nova o s'ha emprat per a d'altres vins o del seu grau de torrat, el cellerer transmetrà al seu vi una sèrie de matisos determinats.

La diferència principal entre uns i altres radica en el fet que les bótes de roure blanc tenen un porus més petit, per la qual cosa, en teoria, permeten una oxigenació més lenta i delicada del vi, mentre que el roure americà, de gra més ample, accelera en certa mesura aquest procés

de microoxigenació que experimenta el vi durant la criança.

Els tipus de tall també són diferents. Els roures francesos es tallen seguint la veta del tronc, els americans, en general, amb serra. Això provoca que les bótes tallades a l'estil europeu donen al vi notes balsàmiques i, en algun cas, florals. En canvi, les tallades a l'estil americà ofereixen aromes més poderosos i contundents com el coco i les espècies o la vainilla i el clavell d'espècia.

### Fustes noves o reutilitzades

D'altra banda, i a tots els tipus de bótes, independentment del tipus de fusta amb què s'hagin fet, és molt important la diferència entre les bótes noves, que aporten una gran quantitat de tanins al vi, i les bótes reutilitzades, que ja han contingut vi anteriorment, que moderen la seva quantitat de tanins i donen lloc a vins més delicats i sensuals.

### Grau de torrat

Un altre aspecte que cal tenir en compte és el grau de torrat de la fusta, ja que modifica les aromes que aquesta aporta al vi. En funció del torrat al qual s'ha sotmès la bóta, el vi pot evolucionar des de les notes d'espècies dolces, com la canyella i la vainilla, fins al café torrefacte o la xocolata. Precisament les notes de xocolata han estat molt valorades durant anys pel mercat, tot i que avui comencen a agradar menys.

## Raïm i roure

Mai dos elements tan diferents s'havien unit de la manera en què ho fan el raïm i el roure per donar lloc a un producte tan delicat i sofisticat com el vi. En aquesta unió, el raïm representa l'element natural, allò que les condicions climatològiques de cada any transmeten a la fruita. La fusta aporta el coneixement humà aplicat al perfeccionament constant de l'ancestral procés de criança del vi.

### COSTERS DEL PRIOR

Un negre modern, amb dotze mesos de guarda, tot i que sense categoria concreta; amb fruits negres molt madurs, notes de café i torrefactes, records balsàmics i especiat i un fons de regalèsia. Gustós i potent.

Viticultors del Priorat. DOQ Priorat.



### SEÑORÍO DE SARRÍA CRIANZA

Cupatge d'ull de llebre i cabernet sauvignon criat un any en fusta de roure americà. La seva criança es percep a través de notes de torrats i fumats que acompanyen els seus abundants records de móres. Saborós, viu, seriós i llarg.

Bodega de Sarría. Navarra.



### CASTILLO DE PERELADA 3 FINCAS

Exemple de criança respectuosa. Després d'un any en bóta, hi predominen els matisos dels terrenys on creixen els seus raïms, aromes a fruits vermells i espècies ben conjuntades amb les notes de criança.

Rodó i fresc. DO Empordà.



### MARQUÉS DE CÁCERES RESERVA

Amb una criança de dos anys en bóta nova de roure francès, aquest vi aporta aromes de reducció que evolucionen a records d'espècies i torrats, fustes fines i cacau, amb un fons subtil fruiter sempre present.

Bodega Marqués de Cáceres. DOQ Rioja.



### VIÑA ALBALI GRAN RESERVA

Un gran reserva amb tons de terracota al seu color, aromes de fruits vermells madurs i marcats records de vainilla i espècies pròpies de la seva llarga estada (18 mesos) en bótes de roure americà. En boca, és sec, fluït i càlid.

Bodega Félix Solís. DO Valdepeñas.





## Parla l'expert



Cristina Biurrun

DIRECTORA CIENTÍFICA  
& TÉCNICO-REGLAMENTÀRIA  
L'ORÉAL ESPAÑA

**L**es cremes hidratants han de mantenir la hidratació que presenta la pell de manera natural, preservant la funció barrera que exerceix l'estrat corni (la capa més externa). Aquest estrat, apart d'aïllar-la de l'exterior, conté unes substàncies la presència de les quals permet captar l'aigua lliure i retenir-la a la pell.

Per tant, per combatre la sequedat cal emprar tractaments que captin aigua a la superfície per transmetre-la a les capes superiors de l'epidermis i que reforcin i preservin la funció barrera.

Molts dels actius emprats es troben de manera natural a la pell. Són, entre d'altres: l'àcid hialurònic, que pot retenir fins a nou vegades el seu volum en aigua, la urea, que forma amb l'aigua estructures que la fixen a la queratina de la pell, la mannososa, que estimula el procés d'hidratació interna, i la glicerina, que reforça el film hidrolipídic de la pell per evitar l'evaporació de l'aigua.

**Els tractaments hidratants han de captar l'aigua de la superfície i transmetre-la a l'epidermis.**

## bellesa

# Pell hidratada, pell més bella



Si vols mantenir la pell de tot el teu cos fresca i jove durant més temps, hidrata-la cada dia amb cremes específiques.

Text Elisabet Parra

La pell hidratada manté la seva joventut i frescor, però amb el pas del temps la seva capacitat per retenir aigua disminueix. És llavors quan es fan evidents la sensació de tibantor, pèrdua de suavitat, picor i descamació. Aquests símptomes tan molestos i inconfusibles delaten que la teva pell està deshidratada.

Per mantenir l'equilibri d'aigua cal aportar a la pell una bona hidratació diària amb l'ús d'hidratants eficaços.

Les emulsions més untuoses, per exemple, són ideals per restablir l'equilibri de les pells més seques. Els gels i olis frescos i no untuosos són perfectes per a una pell mixta o grassa. Les pells sensibles agraeixen l'aplicació de cremes més emol·lients. La hidratació depèn també dels nostres hàbits. Per exemple: fumar i beure alcohol repercuteix a la pell fent que estigui més seca.

### On més ho necessites

La pell del rostre es veu exposada a les agressions climàtiques i mediambientals. Per donar a la pell un entorn estable és important l'ús de cremes que, sense ser oclusives, siguin altament hidratants. De totes les parts del rostre, els llavis pateixen en extrem la sequedat. Per mantenir-los hidratats, fes servir una crema de cacau o una barra de llavis molt hidratant. Evita humitejar-los amb la llengua, ja que així augmentes la seva deshidratació.

## Tres falsos mites

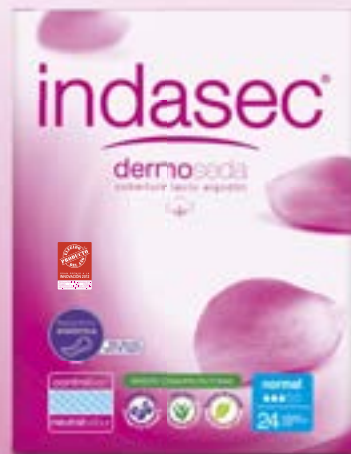
**1** Si la pell no mostra signes de sequedat, no està deshidratada. **FALS: gairebé totes les pells mostren signes de deshidratació en ser observades al microscopi.**

**2** La pell sana no necessita ser hidratada a diari. **FALS: la pell requereix una hidratació diària i contínua.**

**3** La pell es torna "addicta" a la hidratació. **FALS: si absorbeix la crema o fluit és perquè requereix la hidratació diàriament.**

Les zones del cos més afectades per la sequedat són les zones laterals del rostre, del coll i les extremitats, donat que registren menys quantitat de glàndules sebàcies. La pell que cobreix els avantbraços i les cames normalment presenta problemes de sequedat que es manifesten a través d'una epidermis poc flexible, aspre i d'aspecte blanquinós, degut a una excessiva descamació. A les cames existeix, a més, una desagradable sensació de tibantor que s'accentua a la zona frontal de la tibia, ja que la pell es troba sotmesa a una tracció contínua.

# PREMIADOS POR INNOVAR



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

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

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



**NEUTRALIZACIÓN MÁS EFECTIVA DEL OLOR**



Compresas para pérdidas leves

**indasec**

Sabes lo que quieres  
[www.indasec.com](http://www.indasec.com)



Visita nuestro blog  
**Sabes lo que quieres**  
[www.sabesloquequieres.com](http://www.sabesloquequieres.com)



Síguenos en  
**facebook**  
[www.facebook.com/indasec](http://www.facebook.com/indasec)





## UNS MINUTS PER A LA HIDRATACIÓ

A la cura cosmètica diària resulta imprescindible dedicar uns minuts a la hidratació de la cara i del cos. De la mateixa manera que resultaria impensable sortir de casa sense rentar-nos les dents, també hauria de ser impensable sortir sense hidratar la cara i el cos. No calen més de tres minuts per fer-ho. Oi que te'ls pots permetre? Escull el producte que millor s'adapti a les teves necessitats i la textura que et resulti més agradable. T'oferim algunes pistes...

### TRACTAMENTS PER AL COS

Tres propostes per hidratar el cos: el molt apreciat Oli corporal d'Argan de **Belle**, ideal per a les pells seques, que ajuda a prevenir la deshidratació i protegeix la pell per preservar la seva elasticitat. Qui prefereixi les textures que aporten les llets hidratants, pot escollir el Body Milk Nutritivo de **Nivea**. La seva fórmula, rica i cremosa, amb Hydra IQ, nodreix intensament la pell seca. També val la pena destacar la Loción Intensiva Extraordinària, de **Natural Honey**. Aquesta loció cuida intensament les pells més seques i els proporciona un alleujament i benestar extraordinaris. Conté mel, oli d'ametlles dolces i col·lagen natural.



### FÓRMULES PER CUIDAR LA CARA

Als 20 anys, una hidratant només ha de mantenir el grau adequat d'aigua a la pell però, a partir dels 30, cal buscar hidratants amb acció antiarrugues, com Revitalift Crema dia, de **L'Oréal**, que activa la funció d'autolifting natural de la pell i la deixa més maca, tonificada i llisa. De la mateixa manera, la crema Q10 Plus Anti-Arrugas, de **Nivea Visage**, incorpora Q10 i Creatina, per combatre les arrugues des de l'interior i en harmonia amb la pell. Si el que busquem és unificar les taques, podem recórrer al Corrector Anti-manchas, de **Garnier**, un hidratant diari unificador que redueix les taques provocades per l'edat, les fluctuacions hormonals i l'acne.



### NO T'OBLIDIS DE PROTEGIR ELS LLAVIS

També és imprescindible la protecció labial amb barres hidratants, com **Liposan Classic Care**, que deixa els llavis suaus i amb una hidratació profunda i duradora gràcies a la seva fórmula enriquida amb oli de jojoba i mantega de karité. Protegeix els llavis contra la sequedat a qualsevol clima.



### Club Mima't

A l'octubre, descobreix com donar-li una hidratació òptima al teu cos de la mà de Pascual al Club Mima't (entra a [www.miclubcaprabo.com/misclubs](http://www.miclubcaprabo.com/misclubs)).

I, a més, emporta't cupons de descompte exclusius.



69

notícies

74

entrevista

76

responsabilitat social

78

novetats

## notícies

# Caprabo defensa el medi ambient

Gràcies a les diferents polítiques de gestió mediambiental implementades, l'empresa ha reduït en més de 22.000 tones les seves emissions de CO2.



Conscient dels greus problemes que amenacen la salut del planeta, Caprabo desenvolupa des de fa anys una política mediambiental destinada a reduir al màxim la seva petjada de carboni. En el marc d'aquesta política, els principals eixos d'actuació han estat la reducció de l'ús de bosses de plàstic als supermercats i la implementació de sistemes energètics i de transport més eficients. En total, gràcies a totes les mesures desenvolupades a les botigues de la companyia, a la seu central, als magatzems i a la xarxa de distribució, s'han reduït les emissions de CO2 en 22.000 tones.

### Un 70% menys de bosses

L'any 2009, Caprabo va posar en marxa diferents mesures per reduir l'ús de bosses de plàstic. Bàsicament es va treballar al voltant de tres eixos: el cobrament de les bosses d'un sol ús, els programes de sensibilització del consumidor i l'aportació d'alternatives sostenibles, com les bosses reutilitzables. El resultat ha estat la rebaixa en més

La reducció en més del 70% de l'ús de bosses de plàstic ha evitat l'emissió de 15.225 t de CO2.



del 70% de l'ús de bosses de plàstic, que equival a una reducció de 15.225 tones d'emissions de CO2.

### Mesures d'eficiència energètica

Un altre àmbit que ha merescut una atenció especial és l'estalvi energètic, tant pel que fa als supermercats com a d'altres àrees de l'empresa. En aquest sentit, cal destacar la instal·lació al magatzem central de la companyia, situat a L'Hospitalet de Llobregat, de gairebé 2.000 tubs d'il·luminació led. Amb aquesta mesura s'estalviaran 1.082.741 kW.

## ALTRES ACCIONS

- **Transport.** A més del repartiment a domicili amb vehicles elèctrics i bicicletes, Caprabo va implantar l'any 2008 el sistema logístic TMS (Transport Management System) que ha permès reduir en un milió el nombre de kilòmetres recorreguts cada any per la seva flota de més de 260 camions, reducció que equival a en 681 tones de CO2 anuals.

- **Apagada pel planeta.** Amb la seva participació un any més a "L'hora del planeta", promoguda per WWF/Espanya, l'empresa va reduir en més d'1 tona les seves emissions de CO2.

- **Minimització dels residus orgànics.** El projecte de Microdonacions a les botigues de Caprabo i la seva adhesió a SIGROB (Sistema Integrat de Gestió de Residus Orgànics Biosostenibles) han permès reduir la quantitat de residus orgànics generats, disminuir les emissions de CO2 en 3.825 t per la gestió del residu i millorar el seu aprofitament energètic.





## NOU PORTAL DE VIATGES

Caprabo potencia la seva oferta de serveis a internet amb el llançament d'un portal especialitzat en viatges.



Amb el llançament de [www.viajescaprabo.es](http://www.viajescaprabo.es), Caprabo potencia la seva oferta de serveis a internet, on ja disposa del web líder en alimentació [www.capraboacasa.com](http://www.capraboacasa.com). El nou portal inclou un buscador d'hotels, vols, paquets de vacances i lloguer de cotxe, així com un ampli ventall d'ofertes destinades a cobrir totes les necessitats dels usuaris.

La pàgina web es complementa amb els serveis d'atenció al client que ofereixen les oficines ubicades a tres supermercats de la província de Barcelona: Centre Comercial L'illa (Barcelona), Centre Comercial La Farga (L'Hospitalet de Llobregat) i l'establiment situat al carrer Salvador Espriu de Sant Cugat del Vallès.

Per al desenvolupament del nou portal [www.viajescaprabo.es](http://www.viajescaprabo.es), Caprabo ha comptat amb l'experiència acumulada de més de 30 anys de Viajes Eroski, una de les deu primeres agències de viatges espanyoles, que disposa de 180 oficines de carrer, 20 centres d'empresa i 10 departaments comercials.



## Millorem les nostres botigues perquè comprar sigui molt més fàcil

Des de fa uns mesos, les nostres botigues s'estan transformant per oferir un aspecte més modern i un servei molt més complet i agradable.

A Caprabo ens agrada adaptar-nos als nous temps i, per aquest motiu, evolucionem constantment per oferir als nostres clients un millor servei. Amb l'objectiu de facilitar-los el procés de compra i fer-los més agradable la visita al supermercat, des de fa uns mesos estem realitzant canvis a les nostres botigues per donar-los un nou aspecte, molt més modern, que ofereix més comoditat a l'hora de comprar.

Els establiments acabats d'inaugurar i els que ja han estat reformats respiren un aire nou.

Disposen de passadissos molt més amples, amb una il·luminació més sostenible i nou mobiliari que facilita la ubicació dels diferents productes.

Però els canvis no es limiten al disseny. Les noves botigues també han ampliat la seva oferta per

posar a disposició del consumidor nous articles. Per exemple, cada cop són més nombrosos els productes sense gluten, ecològics o frescos que es poden trobar a la majoria dels supermercats Caprabo. A més, molts establiments disposen ja de noves seccions, com les dedicades a les flors o als productes gourmet, així com apartats en els quals s'ofereixen serveis específics per al client, com els plafons d'anuncis.

### PROTAGONISTES: LES NOSTRES BOTIGUES

En els darrers mesos hem anat aplicant un nou concepte de botiga a diferents establiments Caprabo. Ja pots gaudir d'una nova forma de comprar en aquests supermercats:

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



## Lliurament de beques menjador a la Creu Roja

Amb la venda de polseres solidàries, Caprabo va recaptar 49.512 euros.

Amb el lema "Cap nen sense menjador", Caprabo va posar a la venda entre el 23 de novembre del 2012 i el 30 d'abril del 2013 unes polseres solidàries, el benefici de les quals van ser destinats a facilitar beques a



nens en risc d'exclusió social, les famílies dels quals no disposen d'ingressos per pagar el menjador de l'escola.

L'acció, duta a terme a totes les botigues i franquícies de Catalunya, Madrid i Navarra, es va desenvolupar en col·laboració amb la Creu Roja i va aconseguir recaptar 49.512 euros, que permetran que 88 nens en risc d'exclusió social es puguin quedar a dinar a la seva escola.

# Obertura de dues noves franquícies

Amb la inauguració d'una nova franquícia a Andorra i una altra al Pont de Suert (Lleida), Caprabo ja suma 23 establiments d'aquest tipus.



Gràcies a un acord amb el Grup CCA (Centre Comercial Andorrà), al mes de juliol es va inaugurar una botiga en règim de franquícia al Centre Comercial Illa Carlemany al Principat d'Andorra. L'establiment, que disposa de 1.820 metres quadrats, és la botiga franquiciada de Caprabo amb una major superfície. Ubicat a l'Av. Carlemany 68, a Escaldes Engordany, dona feina a 60 persones i representa la tercera franquícia de l'empresa a Andorra.

Durant la signatura de l'acord Alberto Ojinaga, director general de Caprabo, va destacar que aquesta nova botiga "ajudarà a consolidar la nostra marca al mercat andorrà. Es troba situada a un lloc estratègic i complementa els serveis d'alimentació d'un centre comercial que ja és una referència a Andorra."

L'establiment incorpora els serveis tradicionals de valor afegit que ofereix Caprabo, com el seu programa de fidelització El Meu Club o el Programa d'Ajuda a les Famílies Benvingut Nadó. El supermercat, que inclou totes les seccions de producte fresc amb venda



Alberto Ojinaga, director general de Caprabo (esquerra) i Manel Cerqueda, president del Grup CCA, durant la signatura de l'acord.

tradicional, ofereix un gran assortiment de productes ecològics i locals.

## Quarta franquícia a Lleida

D'altra banda, al mes de juny es va inaugurar una botiga franquiciada Caprabo al Pont de Suert, que representa el quart establiment d'aquest tipus a la província de Lleida. Aquest nou supermercat es troba situat al carrer Ciutat de Lleida número 8, disposa de 340 metres quadrats i dona feina a 5 persones.



# Donació d'aliments: model a seguir

Caprabo va compartir a la trobada de l'AECOC la seva experiència contra el malbaratament d'aliments.

Al *Punto de Encuentro AECOC contra el desperdicio alimentario* celebrat a Madrid, aquesta gran associació de fabricants i distribuïdors, amb més de 25.000 associats, va escollir la iniciativa de Microdonacions a les botigues de Caprabo com un model a seguir per evitar el malbaratament d'aliments.

Ana Bolet, responsable del Departament Client de Caprabo, va explicar els avantatges d'aquest sistema, consistent en donar als bancs d'aliments productes aptes per al consum, però no per a la venda. Durant la seva ponència, va compartir amb els assistents



l'experiència de Caprabo en aquest àmbit, a través del Projecte de Microdonacions a les botigues. Cal destacar que, gràcies a aquesta iniciativa, Caprabo va donar l'any 2012 l'equivalent a 7,5 milions d'àpats.

Espanya lidera el rànquing europeu de donació a bancs d'aliments. Els darrers anys, les donacions als 56 bancs del país van arribar als 104 milions de kg.



# CAPRABO AMB EL PROYECTO SALVAVIDAS SANFERMINES 2013

Per segon any consecutiu, Caprabo es va sumar al Proyecto Salvavidas desenvolupat durant les festes de San Fermín a Pamplona. L'acció va consistir en la venda de polseres dissenyades per



Kukuxumusu al preu d'1 euro. En total es van vendre 2.341 polseres i els beneficis obtinguts seran lliurats a Càritas Pamplona per ajudar a famílies necessitades.



# PREMI EVENTOPLUS AL MILLOR ESDEVENIMENT PROMOCIONAL



L'empresa especialitzada en el disseny d'estratègies de comunicació Apple Tree Communications, va rebre el passat mes de juliol el premi Eventoplus de plata 2013 al Millor Esdeveniment Promocional per la campanya "20 anys amb riures i somriures", dissenyada especialment per donar a conèixer el 20è aniversari del Programa d'Ajuda a les Famílies Benvingut Nadó de Caprabo.





## LA FAM NO FA VACANCES



Pel seu compromís amb la societat, Caprabo fonamenta les seves actuacions en tres eixos: salut/benestar, medi ambient i solidaritat. En aquesta darrera línia, col·labora des de fa anys amb la Fundació Banc dels

Aliments, mitjançant la donació d'aliments procedents de les seves botigues i magatzems i participant al Gran Recapte d'Aliments.

Aquest any s'ha sumat a la campanya "La fam no fa vacances". Durant el mes de juny, la seu de Caprabo va recollir els aliments donats per persones implicades en ajudar als més necessitats. Entre els productes procedents de les donacions i els que va lliurar l'empresa, en total es van donar 58 quilos d'aliments a la Fundació Banc dels Aliments de Barcelona.



## PRODUCTES DE PROXIMITAT

Caprabo ha participat, gràcies a un acord amb la Generalitat de Catalunya, a l'exposició *Del camp al mercat. El valor de l'agricultura de proximitat*, al Palau Robert de Barcelona, per difondre la importància d'aquest tipus d'agricultura des del punt de vista econòmic i social. Caprabo ha col·laborat activament a la mostra, exposant productes dels seus proveïdors locals i explicant com és la feina que desenvolupen al camp.

L'aposta de Caprabo pels productes de proximitat també es fa palesa a les botigues. Amb la senyalització "Productes de la nostra terra", que es pot veure als lineals, garanteix que els productes que venen procedeixen de proveïdors locals, hi ha un tracte directe amb el productor i es redueix el temps de transport, enfortint, per tant, l'economia social.

## Contra el malbaratament d'aliments

Caprabo participa en l'elaboració d'una guia sobre pràctiques d'higiene per aprofitar amb seguretat els aliments.



El passat 17 de juny, l'Agència de Salut Pública de Catalunya va organitzar, juntament amb l'Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació i la Fundació Banc dels Aliments, la jornada "El malbaratament d'aliments i la seguretat alimentària". Caprabo va participar activament en aquesta trobada, creada com a fòrum de reflexió sobre els reptes que suposa reduir el malbaratament alimentari mitjançant l'augment de les donacions i l'aprofitament segur del menjar.

Durant la jornada es va presentar la *Guia de pràctiques correctes d'higiene per a l'aprofitament segur del menjar en els sectors de la restauració i comerç minorista*. Es tracta d'una eina perquè els excedents alimentaris aptes



per al consum que els establiments minoristes i de restauració no poden comercialitzar arribin als beneficiaris en les millors condicions de seguretat, mitjançant les entitats socials

Caprabo, que va col·laborar activament tant a la redacció d'aquesta guia com a la jornada, va explicar en què consisteix el seu projecte de Microdonacions a les botigues. La guia es pot descarregar des de la web de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària: [www.gencat.cat/salut/acsa](http://www.gencat.cat/salut/acsa).



## Canastretes solidàries per a prematurs

Caprabo col·labora amb l'associació Prematurs Vall d'Hebron donant articles per a l'elaboració de canastretes destinades a nens nascuts prematurament.

El grup Prematurs Vall d'Hebron, creat per pares de nens nascuts prematurament, ofereix suport a les famílies que passen per aquesta dura experiència. Entre les nombroses iniciatives que ha posat en marxa aquesta associació, es troba a "La canastreta solidària", un cistell amb

productes per a nadons lliurats de manera altruïsta per diferents empreses, entre les quals es troba Caprabo.

Cada setmana es lliuran canastretes a les famílies amb nens prematurs ingressats a la unitat de neonatologia de l'Hospital Vall d'Hebron de Barcelona que ho desitgin.

# El Comparador, la garantia d'estalvi de Caprabo

La nostra companyia incorpora aquesta tardor a totes les seves botigues una innovadora fórmula d'estalvi que sorprendrà gratament els seus clients: **El Comparador**.

A partir d'ara, per estalviar al cistell de la compra, ja no caldrà anar amb la calculadora. La nostra companyia, després de la baixada de preus de més de 2.000 productes realitzada fa uns mesos i a més de la seva política d'incorporació de les marques pròpies Eroski, aposta ara per una nova fórmula d'estalvi: **El Comparador**.



## MOLT FÀCIL

Per poder gaudir d'aquest servei i estalviar al cistell de la compra l'única cosa que has de fer és:

- 1 Dur la targeta client El Meu Club cada cop que vagis a comprar i passar-la en el moment de pagar.
- 2 Comprar per valor de més de 10 euros i dur almenys un producte comparable.

Amb aquest nou servei, anunciat a tots els nostres establiments amb una **gran lupa**, símbol de l'anàlisi constant dels nostres preus, i amb un eslògan molt clar: "**Caprabo compara, tu estalvies**", els nostres clients no hauran de comparar els preus ja que ho farem nosaltres mateixos cada dia. Compararem el preu de la seva compra amb tots el productes comparables amb Mercadona, més de 2.000. Cal destacar que el compromís de la nostra companyia amb aquest sorprenent servei és màxim ja que, a més, informarem als nostres clients, mitjançant un cupó, de quant han estalviat i, si la compra d'aquests productes sortís més cara, els tornarem la diferència amb un cupó de descompte.

Gràcies a aquesta acció, els nostres clients tindran la garantia d'estalvi, sense haver de preocupar-se dels preus. Així estalviaran temps i diners a la seva compra. Comprar a Caprabo és garantia de comoditat, estalvi i confiança i, com sempre, **servei impecable i alta qualitat**.

MÉS INFORMACIÓ

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

A Caprabo cada compra és garantia d'estalvi.



## NOMÉS PER A TU

**El Comparador** es basa en tres eixos importants: comoditat, estalvi i confiança.

- **PER A LA TEVA COMODITAT.** Compararem cada dia per a tu, i per sempre, tots els nostres productes que són comparables amb Mercadona: més de 2.000.
- **PER AL TEU ESTALVI.** A través d'un cupó a caixa, t'informarem de l'estalvi que has tingut en cada compra.



Si fos el cas que la teva compra en aquests productes ha estat més cara et tornem la diferència amb un cupó, que pots fer servir en la teva propera compra.



- **PER A LA TEVA CONFIANÇA.** A la pàgina web [www.miclubcaprabo.com/elmeucomparador](http://www.miclubcaprabo.com/elmeucomparador) trobaràs tota la informació sobre El Comparador, així com totes les teves compres detallades dels productes comparables.

## VISITA LA NOSTRA WEB

La informació d'aquest servei i totes les teves compres detallades les trobaràs a [www.miclubcaprabo.com/elmeucomparador](http://www.miclubcaprabo.com/elmeucomparador).





## Josep Maria Pelegrí i Aixut

CONSELLER D'AGRICULTURA, RAMADERIA, PESCA, ALIMENTACIÓ I MEDI NATURAL

# El valor de la venda de proximitat

La Conselleria d'Agricultura, amb la intenció de posar en valor el treball dels petits productors agroalimentaris catalans, ha creat el segell "Venda de Proximitat", que arriba per primera vegada als supermercats de la mà de Caprabo, on els seus més de 300.000 clients diaris coneixeran, de primera mà, aquests productes amb un enorme valor afegit.



D'esquerra a dreta: El director dels Serveis Territorials del DAAM a Barcelona, Marià Morera (foto esquerra), al costat del director comercial de Caprabo, Josep Barceló, el conseller Pelegrí, i el director general de Caprabo, Alberto Ojinaga.

Des de fa més de 20 anys, Caprabo realitza durant el mes de setembre una campanya de promoció dels productes catalans en els seus supermercats. Aquest fet s'ha convertit en una de les senyes d'identitat de la companyia i compta amb el reconeixement del Departament d'Agricultura. El conseller d'Agricultura, Josep Maria Pelegrí i Aixut, ens apropa a la importància de la producció local a Catalunya.

**El Departament que encapçala ha aprovat recentment un decret que regula la venda de proximitat.**

L'interès creixent entre els consumidors pels productes de proximitat, d'alta qualitat, amb venda directa al productors o bé mitjançant un circuit comercial curt ha propiciat que des del Departament d'Agricultura hàgim impulsat l'aprovació d'un decret de creació d'una acreditació específica per a la venda de proximitat de productes agroalimentaris. L'objectiu d'aquest decret és dinamitzar econòmicament el sector i donar confiança als consumidors, seguretat al productor i posar en valor els productes del camp.

Cada vegada hi ha més empreses que

aposten per acostar-se al consumidor final, per tal de garantir un preu just al productor i aconseguir una producció sostenible en el temps. Aquest és el camí que estan seguint productors i empresaris agroalimentaris catalans, i òbviament compten amb el ple suport de la Conselleria d'Agricultura.

**L'adhesió a aquesta acreditació està tenint bona acceptació?**

A data d'avui, hi ha més de 1.300 adhesions al sistema de venda de proximitat a totes les comarques, destacant les Garrigues i l'Alt Empordà. Pel que fa a les explotacions que majoritàriament han sol·licitat l'adhesió al sistema de venda de proximitat destaquen les d'horta, d'olivera, les vitícoles, les de carn de bovi i les de fruita dolça. A més, hi ha altres entitats que estan donant suport a aquesta iniciativa, com és el cas de la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC), que està treballant per crear una Xarxa d'agrobotigues amb l'objectiu de potenciar la venda dels productes de proximitat o Caprabo, que fa vint anys que aposta pels productes de la terra.

La Generalitat de Catalunya dóna tot el seu suport a una política de foment de la

qualitat dels nostres aliments amb l'objectiu de consolidar i internacionalitzar la nostra indústria agroalimentària.

**Aquesta aposta pels productes de qualitat i de proximitat també s'ha vist reflectida en la participació del Departament a l'exposició que es va fer al Palau Robert "Del camp al mercat. El valor de l'agricultura de proximitat".**

Quan el grup d'investigació Habitar de la UPC i la productora Curt Ficcions ens van presentar el projecte, vam veure de seguida que havíem de participar en aquesta iniciativa, ja que permetia acostar als ciutadans els productes de proximitat i a valorar-ne la seva importància. De fet, considero que promovent la comercialització dels productes locals, s'augmenta el valor afegit del producte per als productors, es genera un efecte positiu sobre el medi ambient i es potencia el consum de productes frescos, amb més valor nutricional i organolèptic, i per tant, de més qualitat, que afavoreixen una dieta saludable.

“ La qualitat i l’origen, com a factors de diferenciació, són l’opció més viable per donar sortida a la nostra producció agrària. ”

Josep Maria Pelegrí i Aixut  
conseller d’Agricultura, Ramaderia,  
Pesca, Alimentació i Medi Natural.

**De fet, tota aquesta aposta pels productes de proximitat respon a un model alimentari que des de fa anys impulsa la Generalitat.** A Catalunya, per la seva gran diversitat geogràfica, no podem, ni interessa, competir en quantitat de producció d’aliments, de manera que la qualitat i l’origen, com a factors de diferenciació, són l’opció més viable per donar sortida a la nostra producció agrària.

Per tot això, tal com comentàveu, la Generalitat promou un “model alimentari català” que es fonamenta en la defensa de les característiques de seguretat, diversitat i qualitat dels productes, per tal d’afavorir un millor funcionament dels intercanvis comercials; potenciar la diferenciació i qualitat d’aquests productes; protegir i potenciar els productes tradicionals catalans; i fomentar la certificació de la qualitat i la consolidació dels mecanismes de control.

**Aquest model que comentava, es complementa també amb una aposta per la innovació i la transferència tecnològica?**

Resulta indubtable que en els moments en què ens trobem, amb una crisi econòmica global, la innovació i els coneixements han esdevingut elements claus per millorar la competitivitat de les empreses agràries i agroalimentàries, per tal que puguin accedir millor a uns mercats cada vegada més globalitzats. Una de les principals línies d’actuació de la conselleria que encapçalo és l’impuls decidit de les polítiques de foment de la innovació i la transferència tecnològica mitjançant el Pla Anual de Transferència Tecnològica (PATT), en col·laboració amb tots els representants del sector.

**Com valora la campanya de promoció de productes de la terra que Caprabo porta realitzant des de fa 20 anys?**

M’agradaria posar de relleu el compromís i la visió de futur de Caprabo amb iniciatives com aquesta i la seva aposta per oferir productes de qualitat i de proximitat als consumidors que, alhora, contribueixen a dinamitzar el teixit productiu del país i afavoreixen la cohesió social. Crec en la necessitat de sumar estratègies i

**VALOR AFEGIT  
I CONFIANÇA**



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

esforços al llarg de tota la cadena alimentària per promoure iniciatives com aquesta que contribueixen a donar major confiança als consumidors i a potenciar tot un sector estratègic de la nostra economia, l’agroalimentari i de la distribució comercial, que aporta un bé essencial a la població com és l’alimentació.





## Alimentació saludable

# Treballem per fomentar hàbits de vida més sans

**Conscient de l'augment dels casos d'obesitat i de la necessitat de millorar els hàbits alimentaris de la societat, Caprabo desenvolupa un ampli ventall d'actuacions per fomentar un estil de vida saludable.**

Els supermercats juguen un paper clau a l'hora de fomentar els hàbits de vida saludable entre la població, no només oferint productes que contribueixin a una alimentació sana, sinó també facilitant als consumidors informació i recursos per alimentar-se de manera variada i equilibrada. Conscient d'aquest fet, Caprabo ha posat en marxa diferents iniciatives destinades a promoure l'alimentació saludable entre els consumidors.

### "Tria bo, tria sa"

Entre les iniciatives desenvolupades per l'empresa per fomentar una alimentació sana destaca el programa educatiu "Tria bo, tria sa", destinat a promoure els hàbits saludables entre els alumnes de 4rt, 5è i 6è de Primària. El projecte consisteix en un treball a l'aula amb els professors, que es complementa amb diferents activitats pràctiques, entre les quals s'inclou una visita a un supermercat, on els nens han de realitzar una compra simulada escollint els aliments adequats en funció d'allò que han après. Gràcies a aquests coneixements, els petits es converteixen en promotors d'una alimentació sana en el seu entorn.



Trobaràs més informació sobre aquest projecte a la secció RSC de [caprabo.com](http://caprabo.com).

### Canvi en la composició dels productes

En resposta a la proposta de millora formulada pels clients als organitzats per la Fundació Eroski, des de l'any 2010 s'han eliminat dels productes de marca pròpia els greixos vegetals parcialment hidrogenats, el consum dels quals s'associa amb un increment del risc de patir malalties cardiovasculars. En total, s'ha modificat la composició de 112 productes de la marca Eroski.

### Lliurament de fruita als nens

Amb l'objectiu de fomentar el consum de fruita entre els més petits, diversos cops cada any Caprabo regala una peça de fruita de temporada als nens que van al supermercat. L'any 2012, per desenvolupar aquesta iniciativa es va crear una caixeta amb missatges saludables i jocs (fruites per colorir, sopes de lletres...).

### Informació nutricional

Per a Caprabo, la comunicació amb els clients és un aspecte fonamental. En el marc de la seva política de relació amb el consumidor, aposta per facilitar informació sobre les propietats dels aliments, ofereix consells per a una alimentació saludable i recomanacions en matèria de manipulació dels aliments. Per fer-ho, empra diferents mitjans, com ara els fulletons que es lliuren als consumidors, etiquetes d'informació als lineals, fitxes amb receptes...

### Espais de diàleg

Caprabo organitza una sèrie d'espais de diàleg en els quals un professional especialitzat en dietètica o nutrició comparteix amb els clients informació sobre hàbits saludables.

# 26.971

alumnes han participat al projecte "Tria bo, tria sa".

# 70%

del centres educatius participants han repetit.

# 112

productes de la marca Eroski han estat millorats pel que fa a la seva composició.

# 155.000

fruites es van lliurar per promoure l'alimentació sana entre els nens.

## CONCURS ESCOLAR "TRIA BO, TRIA SA"

Durant el passat curs escolar, Caprabo va organitzar la quarta edició del concurs "La piràmide dels aliments bons i sans", per fomentar hàbits saludables.



En el marc del projecte educatiu dirigit a les escoles "Tria bo, tria sa", cada curs escolar Caprabo organitza un concurs per animar els nens a reflexionar sobre els hàbits de l'alimentació saludable mitjançant una representació gràfica de la seva pròpia piràmide dels aliments.

Com a novetat, en aquesta quarta edició del concurs s'han fet dues categories diferents: la digital i la física. A la primera categoria, el primer premi ha recaigut a l'Escola Josep Pous i Pagès de Figueres i el segon al Colegio San Pedro de Madrid. A la categoria física, el primer premi ha

Durant el mes de juny es van lliurar els premis als guanyadors del concurs. Sobre aquestes línies, els alumnes de la Institució La Miranda de Sant Just Desvern (esquerra) i els de l'Escola Josep Pous i Pagès de Figueres (dreta).

estat per a la Institució la Miranda de Sant Just Desvern y el segon per a l'Escola Carme Guasch i Darné de Figueres.

Els premis, que van ser lliurats al mes de juny, consistien en una pissarra interactiva per a l'escola i un USB per als alumnes que van quedar en primera posició i en un projector, una càmera de vídeo digital per a l'escola i un USB per als alumnes que van quedar en segona posició.

## MÉS INFORMACIÓ AL PRIMER COP D'ULL

Les noves etiquetes implantades a les nostres botigues faciliten la compra als clients, perquè ofereixen a primera vista molta més informació sobre cada producte.

Durant el darrer any, a les botigues Caprabo hem anat substituint les clàssiques etiquetes en les quals només apareixia el preu i el nom del producte per unes altres molt més completes. A més d'ampliar la mida del preu i d'oferir una descripció més àmplia

del producte, hi hem afegit informació addicional mitjançant diferents icones. D'aquesta manera, al primer cop d'ull es pot saber si es tracta d'un producte ecològic, sense gluten o lliure de greixos parcialment hidrogenats. Aquesta informació

és molt útil, per exemple, per facilitar la compra a les persones celiaques, que poden localitzar ràpidament els productes sense gluten.

En la mateixa línia, hem creat una nova etiqueta per als vins, amb informació important com el tipus de raïm amb el qual s'elabora, la DO, el maridatge o la temperatura òptima per servir-lo.

MARCA  
Descripció del  
article



p.v.p

0,00 €  
El kilo: xx,xx €





# Caprabo marques pròpies **Solucions per a tu**

No et perdís els últims  
llançaments de Belle. Són  
molt efectius, tenen preus  
immillorables i, com sempre, et  
garanteixen una alta qualitat.



## PODER REGENERADOR

Un dels tractaments estrella de Belle per a aquesta tardor és la línia de cosmètica facial Células Madre. Composta per tres productes, la crema de dia, la crema de nit i el sèrum regenerador, la gamma accelera la renovació cel·lular i redueix visiblement les arrugues. Amb cèl·lules mare de l'arrel de *Panax ginseng*, vitamina B5 i E, i àcid hialurònic.



## NETEJA I PURIFICA

Pensat especialment per cuidar les pells grasses o mixtes, el gel netejador purificant de la línia Young de Belle, neteja els porus en profunditat i ajuda a eliminar l'excés de greix, les restes de maquillatge i les impureses. Amb efecte regulador del greix.

## HIDRATACIÓ INTENSA

Creats especialment per als cabells secs i malmesos, el xampú i la mascareta de la línia Hidratació Profunda de Belle deixen la cabellera suau, sedosa i fàcilment manejable. Amb agents reestructurants i mantega de karité.



## ADÉU A LA CASPA

Belle té una solució excel·lent per als cabells amb caspa, tant si són secs com si tenen tendència a acumular greix. Els xampús anticaspas, amb zinc pyrithione com a actiu principal, eliminen de manera eficaç aquest problema.



## LLIS, SUAU I BRILLANT

Amb proteïna de seda i queratina, la mascareta Liso & Luminoso actua sobre la fibra capil·lar, fent molt més fàcil el pentinat i evitant l'encrespament. Per dominar els cabells fàcilment!



## CONTRA LA CAIGUDA DEL CABELL

El xampú Anticaída & Fortificante Men by Belle prevé la caiguda del cabell, alhora que aporta tonicitat, força i vigor. Per completar el tractament, fes servir 2 o 3 cops per setmana la loció anticaiguda.



## PRIMERES ARRUGUES

A partir dels 30 anys, la pell va perdent elasticitat, col·lagen, fermesa... El Fluido Antiaging FPS 15 i el Sérum Iluminador Intensivo, de Light Perfect, redueixen els signes de cansament i aconseguen que la pell llueixi més radiant i lluminosa. Ambdós productes contenen àcid hialurònic.



## REGENERA I NODREIX

Després de l'estiu, els cabells necessiten un tractament específic que els ajudi a recuperar la seva esplendor. La gamma Reparación Intensiva, composta per un xampú, una mascareta, un reconstructor capil·lar i un protector tèrmic, recupera, regenera i nodreix els cabells des de l'arrel fins a les puntes.



## els 5 sentits de... Paco Pérez\*



de tot allò que cuinem, però sempre cal provar. L'aroma d'una maduixa de bosc és dolça, avainillada... però quan la menges pot ser àcida i no tenir dolçor.

**GUST** Acabes d'obrir un restaurant a Berlín... Per què li has posat el nom de "5- Cinco by Paco Pérez"? Li vam posar el nom de "cinc" per diferents raons. En primer lloc, perquè és un número i quan ho pronuncies ho dius al teu idioma i segon, perquè per cuinar utilitzem els cinc sentits.

**Has hagut d'adaptar alguns dels teus plats al paladar dels berlinesos?** Ara com ara estem cuinant amb la mateixa filosofia, conceptes i productes que a casa nostra. Poc a poc anirem coneixent els productes de la zona i els anirem incorporant. De moment, només hi ha petites diferències.

**OLFACTE** Recordes alguna aroma especial de la teva vida? L'aroma del mar... Un dia de llevant, amb la seva profunditat. Quan surts fora de casa de bon matí i t'arriba aquesta aroma de iode que et porta als hiverns llargs amb passejos a prop del mar...  
**A l'hora de cuinar, creus que és important deixar-se guiar per les olors que despren el plat?** Les olors diuen molt

**OÏDA** Quins sons t'agrada escoltar a la teva cuina i quan ets a casa? Els sons a la cuina són singulars i m'agraden tal com són, però el silenci també és bonic. Sóc un gran fan de Bruce Springsteen i, de tant en tant, m'agrada començar el dia escoltant-lo. Em dóna molta energia i em fa sentir viu.

**TACTE** Hi ha algun aliment que et sedueixi pel seu tacte? M'encanta la textura del mochi, un dolç japonès fet amb arròs glutinós i aigua.

**VISTA** La presentació dels plats ha canviat amb la cuina d'avantguarda. Quins records tens dels teus stages amb Michel Guèrard i Ferran Adrià? Tot és evolució. De Guèrard, en aquell moment, recordo el seu concepte de cuina i la seva professionalitat. La seva manera de fer, de tractar les verdures... Adrià, d'altra banda, va revolucionar la meua manera d'entendre la gastronomia. És un geni.

\* Gràcies a la seva constància, esforç i professionalitat, Paco Pérez s'ha convertit en un dels millors xefs del nostre país. La seva cuina, inspirada en els productes frescos del Mediterrani, l'ha fet mereixedor de quatre estrelles Michelin, dues d'elles al restaurant Miramar de Llançà i les altres dues al restaurant Enoteca. **Restaurante Enoteca. Hotel Arts. Marina, 19-21. Barcelona. Per reservar: 93 483 81 08.**

**NUEVO**

# POPITAS<sup>®</sup> MAXI SABOR

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



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

¡Vive una nueva experiencia!

1 Sabores intensos



¡Elige el tuyo!

2



Fácil y rápido de usar

3

Permite **sazonar**  
al gusto de cada uno



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

POPITAS 2.0

fb.com/  
sinpopitastefaltaalgo

@pop\_pop\_popitas

www WWW.POPITAS.COM





75 años celebrando  
buenos momentos



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

**75**  
**NESCAFÉ**  
años