



amb EROSKI

NÚMERO 318
ANY XXXVI
2 EUROS

sabor

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

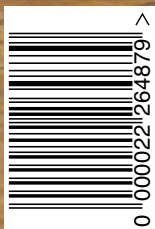
Sa i lleuger

Els millors plats
contra la calor

L'estrella

Idees sucoses
amb meló

Un estiu per a assaborir



Gratuites!

FITXES
COL·LECCIONABLES



En aquest número:
PACO
RONCERO

..... Més de 30 receptes per a confeccionar els teus menús

“Después de operarme de la vista mi vida ha cambiado por completo”
Patricia Julve

APROVECHA ESTA OPORTUNIDAD Y DI ADIÓS A TUS GAFAS Y LENTILLAS

Tarifa
CIRUGÍA REFRACTIVA LÁSER



945€/ojo*

Consulta médica preoperatoria

35€

Tarifa General: 995€/ojo. *Excepto tratamientos Lasik/Lasek personalizados Z-100.

Tarifas válidas hasta 31/12/12. Promoción no acumulable a otras ofertas.

Y AHORA ¡TE LLEVAS 100€ DE REGALO!



TE LLENAMOS EL
CARRO DE LA COMPRA
en Caprabo*



De junio a septiembre
(100€ de regalo)

[CIRUGÍA REFRACTIVA LÁSER] [VISTA CANSADA] [CATARATAS]

*Por corrección ambos ojos. Se entregarán un total de 100€ en 2 cheques de 50€ (solicitar cheques al departamento comercial de Clínica Baviera), por realizar tu corrección visual por láser en Clínica Baviera antes del 30/09/2012, canjeables en las tiendas de Caprabo a nivel nacional hasta el 31/12/2012.

IMPRESINDIBLE PRESENTAR ACREDITACIÓN en la 1ª visita a Clínica Baviera.

Resto de consultas y servicios 10% dto. Excepto anillos y lentes intraoculares.

LÍDER EN ESPAÑA EN OFTALMOLOGÍA AVANZADA

ACoruña/Araba/Albacete/Alicante/Asturias/Baleares/Barcelona/Bizkaia/Burgos/Castellón/CiudadReal/Córdoba/Gipuzkoa/Girona/Huelva/Huesca/La Rioja/Lugo/Madrid/Málaga/Murcia/Navarra/Palencia/Pontevedra/Sevilla/Tarragona/Toledo/Valencia/Valladolid/Zaragoza



Edició 318
Estiu 2012
Any XXXVI

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

Realització i edició:
LOFTWORKS – Editorial Design, SL

Direcció de projecte:
Maurício Ribeiro

Consell editorial:
Carlos García i Teresa Alós

Coordinadora editorial: Rosa Mestres

Redacció: Albert Martín,
Anna Gavalda i Lali Vila.
Ana Palencia (assessora nutricional)

Direcció d'art i disseny:
Filipa Silva i Frederico Fernandes

Assistent: Natalia Silvestre

Director d'administració:
Oriol Martínez

Agraïment a les botigues:
Cottage Little House, Iris, Floristería
Al Detall, Natura Casa i VB Estudi

Impressió: Printer Indústria gráfica
Dipòsit legal: M-46.635-2003

Difusió controlada per OJD

Publicitat: NAT, SL
Tel. +34 934 26 30 20
Barcelona: Roger Agudé
Madrid: Lola Verdejo

Foto de portada: Noupphoto



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

editorial

Sabors mediterranis

Fresc, estiuc i molt, molt mediterrani. Així és aquest número de *Sabor...* que tens entre les mans. Un número molt mariner, que t'ajudarà a descobrir, de forma senzilla i amena, els millors plats per fer i degustar quan comenci a fer molta calor. No et perdís, per exemple, les receptes refrescants que hi ha a la secció "Sa i lleuger" o les espectaculars idees que et proposem amb el bonífol en conserva a "Cuina ràpida".

En aquest número de *Sabor...* també hi trobaràs idees que, amb la fruita com a protagonista principal, resulten d'allò més originals. Als més petits de casa segur que els encantarà ajudar-te a fer-les. Ja saps que una de les nostres prioritats és aconseguir que els nens aprenguin a menjar de forma saludable i, amb aquest reportatge, pensem que ho hem aconseguit. Què et semblaria preparar amb els teus fills un "chupa chups" de maduixots amb coco? Segur que no podreu resistir la temptació de tastar-los!



Xavier Ramón
DIRECTOR DE MÀRQUETING

Per als dies especials, t'hem volgut oferir plats inspirats en la nostra dieta mediterrània, molt saludable i malgrat tot, sovint oblidada. Declarada Patrimoni Immaterial de la Humanitat per la Unesco l'any 2010, no és només una pauta nutricional, sinó que també representa un estil de vida sa i equilibrat, que hauríem de seguir. No et perdís els nostres suggeriments!

I per acabar aquest repàs per la revista, no podem deixar de banda els viatges, per això et proposem dues destinacions fascinants: les *Rías Baixas* i Mèxic. A cadascuna de les pàgines que els dediquem hi podràs descobrir, a més a més dels seus esplèndids paisatges, una pinzellada de la seva interessant gastronomia.

Ara, et convidem a fullejar la revista a poc a poc, amb calma, perquè tastis tot el que t'ofereix aquesta *Sabor...* d'estiu. Esperem que en gaudeixis!

caprabo

clubcaprabo

Caprabo al teu servei

▶ 902 11 60 60

Sabor... és un altre avantatge més del Club Caprabo. Aconseguir la revista amb la teva Targeta Client 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 del Club Caprabo les trobaràs a:

www.caprabo.com

Consulta també les receptes de *Sabor...* a:

www.tusrecetasconsabor.com

●○○ DIA A DIA

- 18 **El meu sabor** La cantant Elena Gadel ens parla del seu nou disc, del teatre, de les seves aficions...
- 22 **Cuinar amb nens** Idees divertides perquè els nens mengin més fruita
- 26 **Sa i lleuger** Propostes estivals per a fer un menú fresc i baix en calories.
- 30 **Sa i de tupper** Una exquisida amanida de pasta amb salmó per menjar fora de casa.
- 32 **Productes Eroski** Alta qualitat i d'un sabor excel·lent, així són els productes de la marca NATUR.
- 34 **Cuina ràpida** Amb bonítol en conserva es poden preparar plats deliciosos i d'allò més professionals.
- 36 **Lector Sabor...** Hi trobaràs la recepta favorita d'una de les nostres lectores.

●●○ DIES ESPECIALS

- 38 **De temporada** Suggestiments saludables i apetitosos que ens ajuden a redescobrir la beneficiosa dieta mediterrània.
- 46 **L'estrella de...** Sucós, refrescant i molt dolç, el meló és una de les millors opcions per combatre la calor.
- 50 **Amb denominació d'origen** Fem un recorregut gastronòmic per un dels racons més fascinants de Galícia: les Rías Baixas.
- 54 **Sabor del món** Ens deixem conquistar pels sabors i les aromes de la cuina mexicana.

●●● TENDÈNCIES

- 58 **Gastronomia i disseny** Moritz Barcelona, un local únic que val la pena visitar.
- 60 **Còctel & gourmet** Combinem un Mojito amb un cruixent de formatge parmesà i cansalada.
- 62 **Beure** La cervesa, perfecte per a assaborir en qualsevol moment del dia.
- 64 **Bellesa** Bons consells per a prendre el sol sense que la nostra pell se'n ressentí.



41

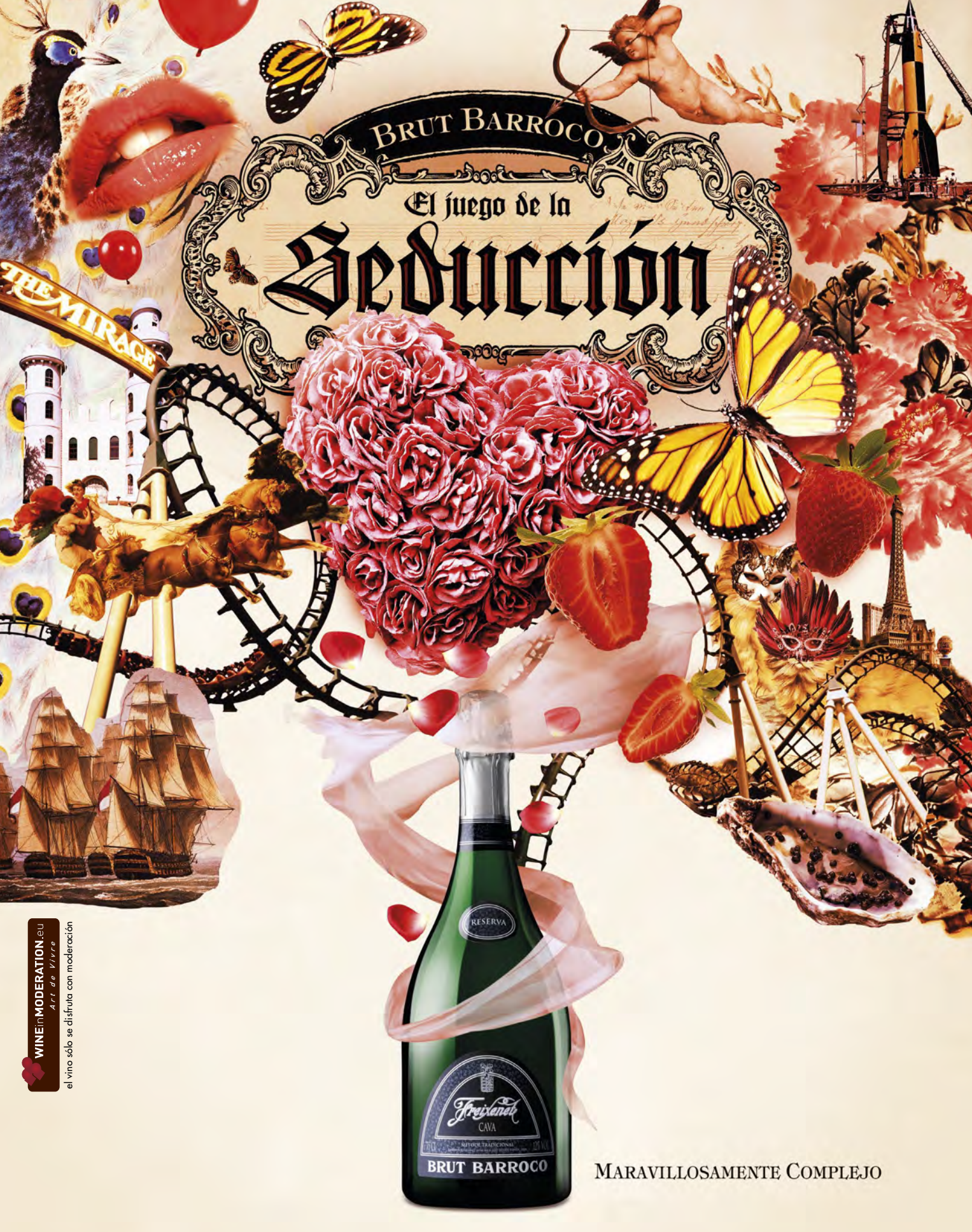
- 6 ÍNDEX RECEPTES
- 8 EL NOSTRE MENÚ
- 10 EL CONVIDAT
- 12 NOTÍCIES
- 16 SABER ESCOLLIR
- NOSALTRES: CAPRABO**
- 67 NOTÍCIES
- 72 RESPONSABILITAT SOCIAL
- 74 CLUB SOCIAL. MIREIA CARBÓ SECRETS DE CUINA
- 75 LLISTA DE LA COMPRA
- FITXES COL·LECCIONABLES**
- 78 EL XEF
- 79 LA SELECCIÓ DEL XEF

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

Sabies que...

El meló és una fruita altament hidratant que aporta grans dosis de vitamines i minerals.

Més a la pàgina 46



BRUT BARROCO

El juego de la

Seducción

RESERVA

Freixas
CAVA

BRUT BARROCO

MARAVILLOSAMENTE COMPLEJO

WINEinMODERATION.eu

Art de Vivre

el vino sólo se disfruta con moderación

TAPES

Cruixent de formatge parmesà i cansalada	60
Pulpo á feira	52

SOPES FREDES I AMANIDES

Amanida tèbia d'escarola	36
Amanida variada de formatge feta, tomàquet sec i olivada	41
Endívies amb formatge Rocafort	33
Sopa de meló amb encenalls de pernil	47
Sopa de síndria i tomàquet amb seitons en escabetx	27

VERDURES, PASTA I ARROSSOS

Amanida de pasta amb salmó marinat	30
Arròs amb xampinyons, pebrots vermells i espàrrecs	19
Cards amb castanyes i tòfona	79
Minestra tèbia de verdures amb llom de bonítol	34
Tagliatelle amb alls i gambetes	43

PEIX I MARISC

Fardells de calamar amb ceba caramel·litzada	79
--	----



47



24

Llobarro confitat amb samfaina	44
Llom de tonyina amb meló caramel·litzat	48
Mousse de bonítol amb vinagreta d'anxoves i endívies	35
Sardines amb "fals gaspatxo"	42

CARNS

Colomí amb gelé-cru	81
Enchiladas de pollastre	56
Gran safata de salsitxes	59
Pollastre amb gambes	74
Presa de porc ibèric amb espàrrecs de marge	27

POSTRES

Amanida de fruita amb sorbet de llimona	28
Àspic de fruita tropical	24
Chupa chups de maduixots amb coco	22
Daus de meló amb rom i menta fresca	49
Pastís de pastanaga	81
Préssecs al moscatell	45
Sorbet de taronja sense sorbetera	24

BEGUDES

Batut de mango i maduixots	22
Mojito	61

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



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

El arroz ideal para el más cremoso y al dente de los Risottos



Para los italianos, la calidad del arroz es esencial para el éxito de un auténtico risotto, exquisito y genuino.

El arroz Arborio de Riso Gallo es ideal para preparar un risotto cremoso y al dente, porque durante su cocción absorbe totalmente el caldo, conservando su forma y textura original.

Es la empresa familiar Riso Gallo, primera marca de arroz para risotto, que comercializa Arborio, arroz para risotto, desde 1856.

Si eres una persona exigente y apasionada por el arte de la cocina, confía en la calidad de Arborio, arroz para risotto, de Riso Gallo.



www.risogallo.com

NÚMERO 1
EN ITALIA

El nostre menú...



60



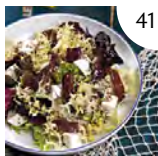
30



45



27



41



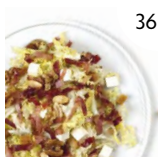
52



49



27



36



44



22



34

Refrescant i vistós

Menú fresc i multicolor, on el predomini de l'escabetx i la vinagreta de salmó demana un cava versàtil, lleuger, àgil, àcid i fresc:

- 60 Cruixents de parmesà i cansalada
- 27 Sopa de síndria i tomàquet amb seitons en escabetx
- 30 Amanida de pasta amb salmó marinat i vinagreta de mostassa
- 45 Préssecs al moscatell

JAUME SERRA, Brut Nature
DO Cava. Penedès



Amb personalitat

El plat principal, la presa de porc ibèric, demana un vi jove i afruitat, de cos esvelt i viu al paladar:

- 52 Pulpo á feira
- 41 Amanida variada amb formatge feta, tomàquet sec i olivada
- 27 Presa de porc ibèric amb espàrrecs de marge
- 49 Daus de meló amb rom i menta fresca

VALPINCIA, Roble 2009
DO Ribera del Duero



Aromes ben combinades

Tan la minestra amb bonítol com el llobarro confitat, ressaltaran els seus sabors amb un vi blanc jove, afruitat, esvelt i fresc:

- 36 Amanida tèbia d'escarola
- 34 Minestra tèbia de verdures amb llom de bonítol
- 44 Llobarro confitat amb samfaina
- 22 Chupa chups de maduixots amb coco

PAZO BARRANTES, Albariño, Blanc
DO Rías Baixas





AUTÈNTIC VINAGRE BALSÀMIC de MÒDENA



**TRADICIÓ
QUALITAT
DEDICACIÓ**



... i tasta també
les nostres delicioses
CREMES BALSÀMIQUES.



Pell i sol: una relació perillosa però possible

Amb l'arribada de l'estiu passarem més estones a l'aire lliure exposats al sol, i sovint se'ns oblida o no volem recordar les recomanacions que hem de seguir per evitar els efectes perjudicials del sol sobre la nostra pell. La pell perdona les agressions que pateix però no les oblida: una cremada solar es cura en pocs dies, però els danys que la radiació ultraviolada produeixen en les cèl·lules perduren i al cap d'uns anys passen factura en forma de fotoenvelliment (arrugues, taques, flacciditat...) i càncer de pell. Però com que aquests efectes secundaris apareixeran al cap d'uns anys, quan la pell hagi acumulat moltes hores de sol, tendim a oblidar-ho.

Pensi que quan pren el sol de forma involuntària o voluntàriament, per bronzejar-se, està corrent un risc i jugant amb la salut de la seva pell. La nostra pell no es bronzeja perquè estiguem més atractius, es posa morena per intentar protegir-se dels efectes perjudicials de la radiació ultraviolada que prové del sol o de qualsevol font artificial (cabines de bronzejat) i no existeix cap altra manera de bronzejar-se sense córrer els riscos esmentats. A més a més, el bronzejat que s'aconsegueix no és suficient per protegir-

nos dels efectes perjudicials de la radiació ultraviolada. Per aquest motiu hem de prendre precaucions i seguir uns senzills consells que els dermatòlegs no ens cansem de repetir: Eviti el sol entre les 11 i les 16 hores, busqui les ombres i protegeixi's amb roba, barrets i ombrel·les. Completi la protecció solar amb filtres solars que filtrin tant els rajos ultraviolats UVA com els UVB, i que tinguin un factor de protecció superior a 20. Cal que els filtres siguin resistents a l'aigua. Apliqui-se'ls mitja hora abans d'exposar-se al sol i torni-se'ls a aplicar cada tres o quatre hores, sobretot si es banya sovint o sua molt.

Els dies ennuvolats no oblidí protegir-se: la radiació solar que arriba a la pell és gairebé la mateixa que en un dia serè, i sobretot extremi la protecció a la muntanya, ja que la radiació solar és més intensa quant més amunt ens trobem. No faci servir perfums, ni colònies, ni cosmètics quan s'exposi al sol. Si a més a més de prendre el sol es banya al mar i sobretot a la piscina, tot seguit s'haurà de dutxar per eliminar la sal i el clor, i hidratar-se bé la pell. Un darrer consell: si vol tenir un bon color de pell sense riscos, mengi fruites i verdures riques en carotens i faci servir cremes autobronzejadores, però no es passi amb el sol.

“Una cremada solar es cura en pocs dies, però els danys perduren i passen factura al cap d'uns anys.”

Miquel Ribera Pibernat

Dermatòleg de l'Hospital Universitari de Sabadell
– Corporació Parc Taulí. Vicepresident de l'Acadèmia Espanyola de Dermatologia i Venereologia



Lindt

EXCELLENCE




Deliciosos trocitos de fresa seleccionados minuciosamente y recubiertos del más exquisito chocolate negro suave Lindt.

Descubre Lindt Excellence Fresa, una combinación perfecta que sorprenderá a todos tus sentidos.

Lindt Excellence. Placer intenso



Descubre todas nuestras recetas en www.lindt.com/es

Síguenos en: 

agenda



DIA DEL PEBROT DE GERNIKA

De juny a octubre Guernica-Lumo (Biscaia) acull, el primer dissabte de cada mes, una fira especial centrada en els productes autòctons de la zona. **El dia 5 de juliol arriba el torn del "Dia del pebrot de Guernica"**. Durant aquesta jornada, tot el protagonisme recau en aquest producte tant preuat, que compta, des de fa més d'una dècada, amb el segell de qualitat Eusko Label. Els assistents tenen l'oportunitat de tastar els pintxos elaborats amb aquesta varietat de pebrot acompanyant-los de txakoli de Bizkaia o vi de la Rioja alabesa. Tot un luxe per als aficionats al bon menjar.



FESTA DE LA LLAGOSTA

Del 7 al 8 de juliol se celebra en el moll de la vila de Guarda (Pon-tevedra) la "Festa de la llagosta", on aquest saborós crustaci és el protagonista de tots els plats. El menú, preparat des del dia anterior amb la col·laboració de tots els veïns, inclou habitualment mitja llagosta, pa, vi *del Rosal* i una ració de *roscón* de rovell d'ou. També hi ha actuacions musicals, balls i activitats culturals.



VIJAZZ

Els amants dels grans vins i del millor jazz tenen, un any més, (i ja en són sis) una cita imprescindible **durant el primer cap de setmana de juliol (6, 7 i 8) a Vilafranca del Penedès (Barcelona)**. El Vijazz 2012, que s'està convertint en un referent en tota Europa, comptarà amb artistes de la talla d'Al Jarreau, Terri Lyne Carrington feat o Dianne Reeves.

viticultura

Vins respectuosos

Viticultura biodinàmica, ecològica, vins naturals... són termes que reflecteixen una nova sensibilitat dels productors amb el medi ambient, la terra i el vi. Un canvi de mentalitat sobre la responsabilitat amb l'entorn i un gir en la manera de treballar en harmonia amb la naturalesa. A Espanya, el cultiu natural s'ha triplicat en els darrers dos anys. Alguns dels cellers



que segueixen aquestes tendències són Alta Alella (cava i vi), Albet i Noia (a la zona del Penedès, Barcelona), Jiménez Landi (a Méntrida, Toledo) i Ossian (a Rueda, Valladolid).

salut

Obesitat infantil

L'obesitat infantil, malauradament, no ens ve de nou: cada cop hi ha més nens amb excés de greix corporal en qualsevol part del seu cos. Malgrat que l'estil de vida sedentari i els mals hàbits alimentaris, que comencen a notar-se cada cop més aviat, contribueixen a aquesta epidèmia, estudis recents en aquest camp han assenyalat que aquest increment també podria estar relacionat amb la càrrega genètica de cada individu. Segons els científics, l'obesitat infantil podria estar relacionada amb dos gens que es troben en els cromosomes 13 i 14.



curiositats

Xocolata negra per a aprimar-se

Potser no és necessari ser tan previnguts a l'hora d'obrir una rajola de xocolata, sempre tenint en compte que ha de ser xocolata negra baixa en sucre. Això és el que revela un estudi dut a terme a la Universitat de Califòrnia Sant Diego, als Estats Units, que associa la ingestió moderada de xocolata a persones amb menys pes. L'estudi, publicat per la prestigiosa revista *Internal Medicine*, revela que els antioxidants de la xocolata (consumida en el marc d'uns hàbits saludables) poden ser beneficiosos per a la salut i el metabolisme, com la disminució de la pressió arterial i del colesterol, així com també la pèrdua de massa corporal.

D'altra banda, en un estudi que ha realitzat la Universitat d'Harvard sobre el cacau, s'ha confirmat que aquest aliment també pot ajudar a reduir els factors de risc en cas de diabetis.

LLIBRES

Les receptes de tota la vida

302 pàgines; Baint Editorial
Preu: 20 euros

Karlos Arguiñano ha reunit en aquest llibre les receptes més tradicionals de la cuina basca. Des dels calamarsons amb tinta fins al marmitako o el lluç amb salsa verda.





La re-evolución de los detergentes

Como parte del compromiso constante con la innovación y el cuidado del medio ambiente, **Skip** continúa apostando por la concentración de los detergentes líquidos.

La gama de líquidos concentrados **Skip Pequeño y Poderoso** te permite utilizar menos cantidad de detergente en cada lavado consiguiendo los mismos resultados.

Esta gama fomenta la reducción del impacto ambiental promoviendo y apoyando la reducción de agua, menos plástico, menos embalajes de cartón, y menos camiones para su transporte, contribuyendo a alcanzar objetivos medioambientales tales como es la reducción de las emisiones de CO₂.

Además, **Skip Pequeño y Poderoso** garantiza unos resultados impecables incluso en agua fría y ganamos en practicidad ya que tendremos que cargar con menos peso cada vez que compremos nuestro detergente.

Por otra parte, y en línea con estos objetivos de sostenibilidad y comodidad, la marca **Skip** ha sido pionera en el mercado español en lanzar un nuevo segmento dentro de la plataforma Pequeño y Poderoso: **Skip Cápsulas**.

Con este lanzamiento, se ha conseguido desarrollar un detergente líquido superconcentrado totalmente revolucionario.

**50% MÁS
agentes activos***



Con el objetivo de seguir siendo líderes en innovación y cuidando nuestro medio ambiente, **Skip** lanza sus cápsulas de siempre en un formato bolsa más sostenible y más económico.

¡Prueba las nuevas Skip Cápsulas Eco-Pack!

 El experto en manchas de niños



3 BENEFICIOS

EFICACIA DEMOSTRADA

* Cuenta con un 50% más de agentes activos en cada gota frente al detergente líquido regular.

DOSIS JUSTA

Se necesita una sola cápsula por lavado, evitando así el problema de la sobre dosificación. El envoltorio se disuelve completamente en agua.

COMODIDAD

Más fácil de usar; solo hay que colocar una cápsula directamente en el tambor debajo de la ropa. Además su nuevo formato facilita su almacenaje y transporte.



Síguenos en www.skip.es



NÚMEROS

72%
de l'aigua que es ven a l'Estat espanyol es comercialitza en ampolles. Les garrafes componen el restant 28%. L'envàs més popular és el d'1,5l.

2
litres de begudes alcohòliques va consumir cada espanyol l'any 2010.

9,8kg
de iogurt consumeix cada espanyol de mitjana en un any

24kg de congelats és el que cada espanyol consumeix en un any
7 de cada 10 compres de conserves són de tonyina.

PRODUCTES DE TEMPORADA

juliol • agost • setembre

VERDURA

- Albergínia
- Blat de moro
- Carbassa
- Carbassó
- Cogombre
- Pastanaga
- Pebrot de morro de bou
- Tomàquet
- Pera
- Poma
- Préssec
- Pruna
- Raïm
- Síndria

CARN I PEIX

- Ànec
- Calamar
- Cloïssa
- Peix espasa
- Sardina
- Seitó
- Sorell
- Tonyina
- Verat

FRUITA

- Albercoc
- Cirera
- Gerd
- Grosella
- Figa
- Meló
- Móra
- Nabiu
- Nectarina



salut

Crispetes, sanes i saboroses

Investigacions recents revelen que les crispetes són una bona font d'antioxidants, que en ocasions pot superar la quantitat (aportada per fruites i verdures) que ingerim diàriament. Aquest snack serà sa i equilibrat sempre que tinguem en compte que la forma com es fan és fonamental. Cal fer-les en una paella amb unes gotetes d'oli vegetal (no amb mantega ni margarina) i compte amb afegir-hi massa sal, sucre o altres condiments, ja que això és precisament el que les converteix en un aliment ric en greixos saturats.

eco-gastronomia

Km 0, restaurants sostenibles

L'associació Slow Food, dedicada a protegir les varietats gastronòmiques locals i els seus sabors, ha lliurat recentment els distintius de restaurant "km 0", els quals acredita a aquells establiments que fomenten els productes de proximitat, la biodiversitat (animal i vegetal) i la defensa del medi ambient. Els restaurants "km 0" assumeixen el compromís d'impulsar els productes locals i comarcals, i per això els seus amos han de tenir com a mínim cinc proveïdors amb aliments a menys de 100 km de distància. De moment, fins a 72 restaurants han obtingut aquest distintiu.



Slow Food®

actualitat

Joan Roca, Grand Prix de l'Art de la Cuisine



El cuiner català Joan Roca, del Celler de Can Roca ha estat premiat per l'Acadèmia Internacional de la Gastronomia, que li ha concedit el Grand Prix de l'Art de la Cuisine (El Gran Premi de l'Art de la Cuina), equivalent al Nobel de la gastronomia.

Rafael Ansón, president d'Honor de l'Acadèmia, ha lliurat a Joan Roca el diploma en un acte al que han assistit l'alcalde de Barcelona, Xavier Trias, i el conseller d'Agricultura, Ramaderia i Pesca de la Generalitat, Josep Maria Pelegrí, destacant que aquest premi és el més important de tots els que distingeixen al millor cuiner de l'any del món.

ciència

Les abelles en perill



Segons publica la revista Science, els pesticides més usats, els neonicotinoïdes, estan contribuint a la disminució de les poblacions d'abelles i borinots. Aquest tipus de pesticides, que ataca el sistema nerviós central dels insectes, es va introduir a principis dels anys 90 i ja s'ha convertit en un dels més usats en cultius de tot el món.

Si fem cas a les prediccions, les conseqüències dels efectes dels pesticides en les abelles podrien fer caure en picat el seu nombre de poblacions a nivell mundial, la qual cosa podria ser difícil de recuperar si no es regula l'ús d'aquest tipus de pesticides.



LA CALIDAD DE UN AUTENTICO
Y GENUINO RISOTTO ITALIANO...



COMER BIEN Y CON GUSTO? CON RISOTTO PRONTO DE RISO GALLO

Coge un paquete de Risotto Pronto, añade agua (2 vasos de agua por 1 de risotto), lleva a ebullición y después de 12 minutos de cocción (el condimento ya está en los granos de arroz, incluida la sal), disfrutarás de un auténtico, genuino, cremoso y “al dente” risotto italiano.

Riso Gallo es una empresa familiar italiana desde hace 6 generaciones y con más de 150 años de experiencia en Italia produciendo, elaborando y comercializando arroces para risotto y risottos ya preparados como Risotto Pronto.

En los supermercados CAPRABO podrás disfrutar de las siguientes recetas:

- con setas porcini
- a los 4 quesos
- con espárragos



www.risogallo.com



Síndria

La síndria és la reina de les fruites d'estiu i resulta ideal per calmar la set, sobretot quan comencen a pujar les temperatures. Abans de comprar-la, cal donar-li uns cops amb els dits o els palmells de les mans i, si sona a "buit", segur que estarà madura i deliciosa. Amb gairebé 20 calories per 100 g i una gran quantitat d'aigua (93%), aquesta fruita resulta ideal si se segueix una dieta d'aprimament. També té un alt contingut en potassi, un mineral molt important en la transmissió i generació de l'impuls nerviós i per a l'activitat muscular. A més a més, és interessant saber que el color vermell de la seva polpa indica que conté licopè, una substància que, per la seva activitat antioxidant, actua contra els radicals lliures, substàncies nocives per a l'organisme.

En el seu
millor
moment

A l'estiu és important beure molta aigua per evitar la deshidratació. Si t'agrada la síndria recorda que si menges dos talls d'aquesta fruita és com si t'haguessis begut un got d'aigua.

No convé col·locar les cireres al costat d'aliments massa aromàtics perquè n'absorbeixen les olors a través de la pell.



Cirera

De color vermell fosc o negre viu, segons la varietat, les cireres han de tenir la pell ferma, brillant i sense imperfeccions. Un cop a casa, cal guardar-les a la nevera sense rentar ni tapar; d'aquesta manera es poden conservar fins a dues setmanes. Les cireres solen consumir-se com a fruita de taula o en macedònies, però també es fan servir per elaborar pastissos, per les mousses, les mermelades... A més a més, combinen molt bé amb la xocolata i les espècies. Són riques en vitamina A i C, destaquen pel seu contingut en potassi i en menor quantitat calci i magnesi. Són diurètiques, depuratives i laxants. Contenen antocians, unes substàncies que li atorguen unes propietats antioxidants excel·lents.



Malgrat la seva aparent fragilitat, les groselles es conserven en bones condicions durant un temps que pot oscil·lar entre 3 i 10 dies.

Groselles

Aquests petits raïms de color vermell, blanc o negre, anomenats groselles o ribes, es poden trobar durant els mesos d'agost i setembre. En comprar-les, és important triar els exemplars brillants, de color intens i fermes al tacte. Refreshants i amb una polpa carnosa i sucosa, les groselles solen consumir-se al natural o com a part de delicioses macedònies. Amb les groselles també es poden elaborar mermelades o confitures. Són fruites amb un baix valor calòric i un alt contingut en vitamina C, especialment les varietats vermelles i negres. Les groselles es caracteritzen per la seva abundància en pigments naturals, com els antocians i els carotenoides, d'acció antioxidant.

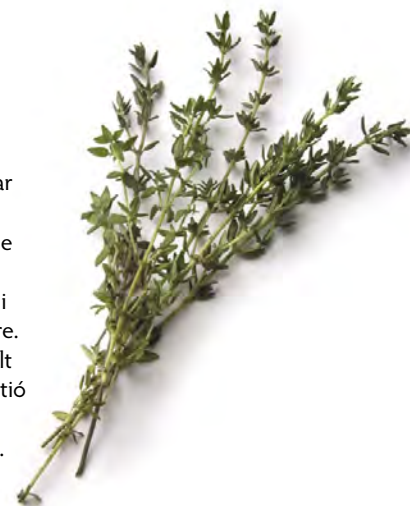


L'agradable sabor que té la mermelada de groselles combina amb el formatge, tant si és suau o fort, i amb tot tipus de carns, especialment la d'ànec.

A més a més de ser exquisida i de tenir un aspecte atractiu, la fruita de color vermell aporta a l'organisme substàncies antioxidants molt beneficioses. A l'estiu, no t'oblidis de comprar síndries, cireres, groselles i gerds. Seran les teves millors aliades!

Farigola

La farigola es fa servir moltíssim per a aromatitzar vinagres i olis, i és una herba de sabor intens que combina a la perfecció amb el peix, les verdures i la carn de xai o el pollastre. Si es fa servir en plats molt greixosos, facilita la digestió i realça el sabor. També ajuda a eliminar els gasos.



Gerds

Més coneguts com a maduixes del bosc, els gerds maduren de forma escalonada durant els mesos d'estiu i ja entrada la tardor. Aquesta fruita de color vermell escarlata té una polpa carnosa, sucosa, de sabor agre dolç i d'una aroma intensa. És una fruita summament delicada, en el moment de comprar-la cal escollir els gerds més grossos, de polpa consistent i de coloració brillant i intensa. Un cop a casa, s'han de posar en una safata ben estesa, perquè si es deixen dins l'embalatge apilonats es podreixen de seguida. Pel que fa a les seves propietats per a la salut, els gerds aporten una quantitat destacable de fibra, que millora el trànsit intestinal. També suposen una bona font de vitamina C, d'acció antioxidant, i minerals com el potassi i el magnesi.

Aquesta fruita s'ha de rentar en el moment just de consumir-la, ja que si es renta abans s'impregna d'aigua i perd consistència.





el meu sabor

Elena Gadel

La cantant barcelonina d'arrels andaluses
presenta nou disc, una interessant
barreja que fusiona jazz i flamenc.

Text Lali Vila Fotografia NouPhoto

Cada dia tinc més ganes "d'ensenyar" la meva ànima, amb la meva música.

Elena Gadel ja és una de les veus consolidades en els escenaris d'aquest país. Aquesta barcelonina, de pare extremeny i mare andalusa, va pujar a un escenari per primera vegada als 14 anys i després de participar al programa *Operación Triunfo* de TV1, amb 19 anys, va gravar el seu primer disc que la va portar de gira per tota Espanya. L'any 2004 va fer el salt als escenaris teatrals per interpretar amb Dagoll Dagom el musical *Mar i Cel*, on va donar vida a la protagonista, Blanca, durant 2 anys de representacions. Després va estrenar el seu segon musical, *Grease*, que va interpretar durant 4 anys. Actualment, als 29 anys...

... Has tret un nou disc que es titula "De madera". Perquè porta aquest títol? És la continuació del teu primer disc "Tocant fusta"? Es diu així perquè tot el disc sona a fusta. Per a mi, la música de fusta és una música pura, sense artificis. El piano, el calaix flamenc, la guitarra espanyola i el contrabaix fan honor al nom del meu primer disc. "Tocant fusta" és el disc que vaig treure l'any passat, amb aquests temes en llengua catalana. Malgrat això, "De madera", per a mi, és un disc diferent, millorat i amb un regal en directe que a "Tocant fusta" no hi podem trobar, ja que encara no s'havia gravat.

On poden veure't els nostres lectors?

El meu proper concert és el 13 de juliol a la Sala Luz de Gas, de Barcelona. De qualsevol novetat, els lectors poden assabentar-se'n a la meua pàgina de Facebook (Elena Gadel oficial) o en el meu compte de Twitter (Elena Gadel).

Què expliquen les teves cançons? I les teves melodies? Les meves cançons són emocions en estat pur. Expliquen històries viscudes en primera persona, i explicades sense filtres. Tant les melodies com la lletra, parlen sovint d'amors i desamors. >>>



CUINA: RAUL CASCANI; FOTOGRAFIA: © NOUPHOTO; ESTILISME NINA ROS

Arròs amb xampinyons, pebrots vermells i espàrrecs



fàcil



3 a 5 €



40'

INGREDIENTS PER A 4

- 150 g de ceba
- 2 grans d'all
- 120 g de pebrot vermell
- 120 g de tomàquet
- 250 g de xampinyons
- 400 g d'arròs
- 16 espàrrecs verds
- 1 l de brou de verdures
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

- 1.** Pela la ceba, pica-la ben fina i sofregeix-la lentament en una paella amb dues cullerades d'oli d'oliva fins que estigui lleugerament rossa.
- 2.** Afegeix l'all picat, el pebrot vermell tallat en daus i el tomàquet ratllat. Ofega'l durant 5 minuts i afegeix-li els xampinyons tallats en làmines. Quan els xampinyons

comencin a agafar color, incorpora'ls l'arròs i remou-los uns minuts fins que agafi un color lleugerament translúcid.

- 3.** Aboca-li el brou i cou l'arròs lentament. Quan faltin 5 minuts per finalitzar la cocció, afegeix-li els espàrrecs i rectificat de sal. Si l'arròs queda massa caldós, asseca'l uns minuts en el forn.

“
Les meves cançons són emocions en estat pur.
”

» **Les escrius tu?** Sí. Treballem plegats amb el músic Toni Pagès. Depenent de la cançó, la implicació de cadascú ha estat en més o menys mesura, però treballem en equip. Des de les lletres fins a la música les treballem conjuntament.

Qui és el teu músic favorit? Amb 15 anys escoltava a Mayte Martín, la cantora. Va ser ella qui em va obrir les portes del que voldria transmetre en el futur amb la meua música. I ho està aconseguint. Cada dia tinc més ganes “d'ensenyar” la meua ànima, amb la meua música.

Quina música escoltes? I què llegeixes?

Escolto flamenc, pop, jazz... El que més m'agrada i m'inspira és Mayte Martín, Miguel Poveda, Estrella Morente o Eliane Elías, Diane Reeves...

M'agrada llegir tot el que em fa sentir que estic aprenent, des de novel·les, com per exemple “La vieja sirena” de José Luis Sampedro, fins a altres obres, com “La inteligencia ejecutiva” de J.A. Marina.

Què t'emociona? El que més m'emociona en aquesta vida és el flamenc, la música que prové directament de l'ànima. L'honestetat en la música.

I el teatre? Et tornarem a veure en un escenari? Sí, a partir del 22 de maig estreno una obra musical “A força de cançons”, en el Teatre Guasch, de Barcelona.

És evident que tens molts talents, però... n'hi ha algun que t'agradaria tenir especialment? Em considero molt afortunada amb tot el que tinc en aquest moment, i em sento molt satisfeta perquè puc viure de la música. A més a més estic



estudiant la carrera de magisteri, que m'encanta.

T'agrada la cuina? Sí, em relaxa molt cuinar. Cuino de manera molt senzilla, però m'encanta fer-ho.

Quin tipus de cuina t'agrada? El menjar sa m'atrau cada cop més. La cuina japonesa també em té enamorada. La pasta i els arrossos també em tornen boja (riu).

Quin és el teu plat favorit? Tal com et deia abans, els arrossos m'encanten

i, com que les verdures són sanes i últimament intento menjar sa, podria dir que un dels meus plats preferits és l'arròs amb verdures. També gaudeixo menjant qualsevol tipus de pasta amb salsa *al funghi*.

Cuides la teua dieta? Intento fer-ho. A més de practicar esport, procuro seguir una dieta saludable i poc pesada. Em fa sentir molt millor.

A quin cuiner admires? M'agrada molt el Ferran Adrià. Em crida molt l'atenció la creativitat que aporta a la seva cuina. El seu restaurant “El Bulli”, malgrat que estigui tancat, segueix estant en actiu i creant i gestant nova cuina, investigant. Tot això fa que sigui digne d'admirar.

Finalment... Com et veus d'aquí a 10 anys? I on? La veritat és que no en tinc ni idea (riu). Dedueixo que vivint de la música i essent fidel a la meua manera de crear-la.

“
La cuina japonesa em té enamorada.
”



Rasca i guanya!

en MILLIONS PREMIS



Per cada 20€ de compra total: **1 RASCA**
Per cada 2€ en productes assenyalats: **1 RASCA**

TOTS TENEN PREMI

Rasca i sort!

Consulta a la teva botiga les bases i més informació

Aquest estiu a
caprabo ●●●●
amb **EROSKI**

*Premis no bescanviables per diners. Els vals de descompte són bescanviables exclusivament en properes compres en qualsevol establiment EROSKI o CAPRABO adherit a la promoció. (Per a compres iguals o superiors a l'import dels vals a canviar). Vals no bescanviables parcialment. Vals no bescanviables en compra on line.

**Bono Viatges Eroski de 1.500 € bescanviable en qualsevol agència de viatges de VIATGES EROSKI, S.A. o a través de la seva pàgina web www.viajeseroski.es.

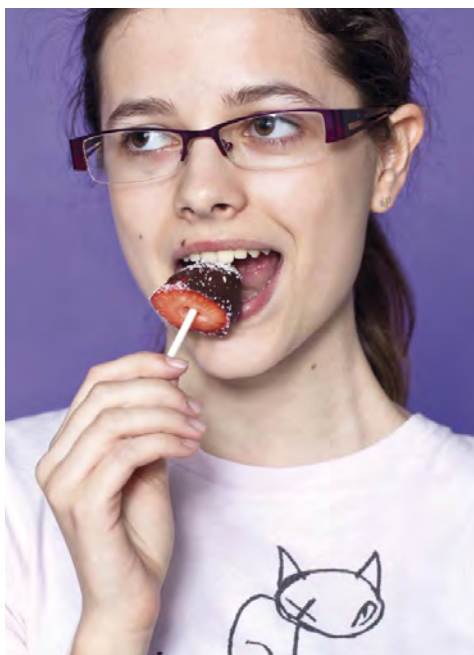
Premis subjectes a la retenció fiscal o ingrés a compte corresponent segons exigència legal. Bases dipositades davant de notari. Consulti les bases en qualsevol establiment EROSKI o CAPRABO adherit a la promoció, també a eroski.es i a caprabo.com. Aquesta promoció no és vàlida per a compres on line ni per a botigues a Andorra. Promoció vàlida del 21 de juny al 22 d'agost de 2012.

cuinar amb nens

Propostes divertides amb fruita

Com aconseguir que als nens els agradi la fruita? En aquestes pàgines et proposem diversos suggeriments, molt originals, perquè ells gaudeixin preparant, i menjant, postres amb maduixots, mango, taronja, meló...

Cuina Jordi Anglí
Fotografia NouPhoto
Estilisme Rosa Bramona



Chupa chups de maduixots amb coco



mitjana



3 a 5 €



60'

INGREDIENTS PER A 4

- ½ kg de maduixots
- 200 g de xocolata blanca
- 200 g de xocolata 70% cacau
- 100 g de coco ratllat

ELABORACIÓ

- 1.** Fon la xocolata blanca en un cassó, o en un bol, al bany Maria, i la xocolata negra en un altre. Reserva'ls per separat.
- 2.** Renta els maduixots sota l'aigua de l'aixeta, asseca'ls amb

un paper absorbent de cuina i talla'ls la part de les fulletes.

3. Punxa cada maduixot amb una broqueta i, amb molta cura, introdueix la punta en el recipient amb la xocolata fosa que escullis. Abans que s'assequi la xocolata, decora-la amb un polsim de coco en pols.

4. Perquè s'assequi la xocolata, clava els *Chupa Chups* de maduixots amb coco en un got ple de sal. Quan s'hagi assecat, ja es podrà servir.

OPCIÓ SANA ▶

Amb moltes
vitamines

Si al teu fill no li agrada gaire la fruita, prova amb aquest deliciós batut. Segur que se'l prendrà sense rondinar! Tritura 200 g de mango amb 100 g de maduixots i 100 ml de suc de taronja. Passa-ho per un colador fi i serveix-lo immediatament per no perdre vitamines. Si el batut queda una mica àcid, afegeix-li 50 g de sucre.

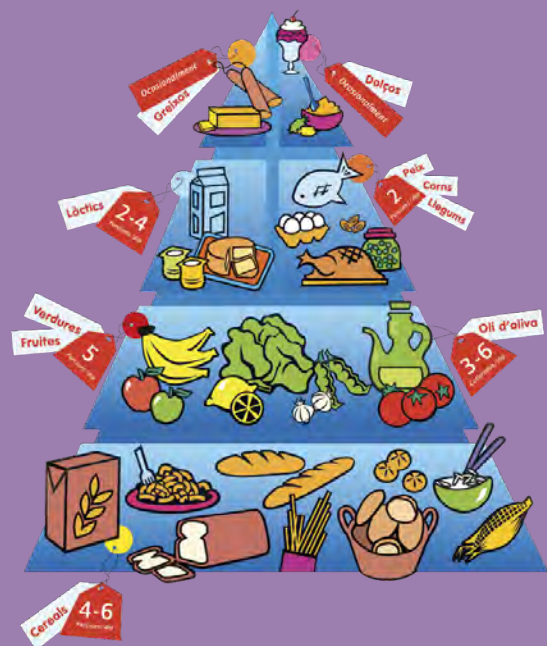


Tria bo, tria sa



Caprabo per una alimentació saludable

LA PIRÀMIDE DE LA BONA ALIMENTACIÓ



CONSUMEIX FRUITA FRESCA CADA DIA



De colors llampants, saboroses i molt variades, les fruites són dels aliments més importants dins de la dieta diària de tota la família. A més d'aportar energia i d'hidratar el nostre organisme amb el seu alt contingut en aigua, també contenen una gran varietat de vitamines, entre les quals destaquen la vitamina C, els minerals i la fibra. Segons la piràmide de la bona alimentació, els nens n'han de prendre tres racions al dia (entre 120 i 200 g per ració).

Sorbet de taronja sense sorbetera



mitjana

1 a 3 €

10' +
congelació

INGREDIENTS PER A 4

- ½ l de suc de taronja
- 100 g de sucre
- 2 fulles de gelatina
- 200 g de clares d'ou

ELABORACIÓ

1. Remulla les fulles de gelatina amb aigua freda. Escalfa una part del suc de taronja juntament amb el sucre. Un cop sigui calent, enretira'l, dissol les fulles de gelatina i incorpora'ls la resta del suc. Deixa-ho refredar.

2. Munta les clares d'ou a punt de neu i afegeix-les a la gelatina. Reparteix la preparació en gotets i deixa'ls en el congelador unes 12 hores. Transcorregut aquest temps, serveix el sorbet.



Deixa'ls ajudar-te a la cuina

Una bona idea per a fomentar que nens i adolescents s'acostumin a menjar fruita i en gaudeixin, és que participin activament en l'elaboració de les postres o, en cas dels més grans, que facin les seves pròpies creacions dolces.

Àspic de fruita tropical



fàcil

3 a 5 €

2 h

INGREDIENTS PER A 4

- 1 mango
- ½ meló
- ½ papaia
- 200 g de maduixots
- 200 g de sucre
- 200 g de suc de taronja
- 100 g de suc de pomelo
- 4 fulles de gelatina

ELABORACIÓ

- 1.** Pela la fruita i talla-la en daus, tots de la mateixa mida. Remulla la gelatina en aigua freda.
- 2.** Barreja els sucus amb el sucre. Escalfa la mescla fins que sigui tebia i enretira-la. Dissol les fulles de gelatina a la barreja.
- 3.** Incorpora la fruita al suc amb la gelatina i posa-la dins de motlles per flam. Deixa'ls refredar.
- 4.** Desemmotlla els àspics i decora'ls amb fruita tropical.

CONSELL No facis servir suc de pinya per a fer l'àspic tropical ja que aquesta fruita no qualla bé amb la gelatina.

¡PRUEBALOS!

“El sabor del chocolate y el caramelo por fin juntos en unos cereales”



- ✓ 8 vitaminas
- ✓ Calcio y hierro
- ✓ Cereales integrales

¡EL DESAYUNO HAY QUE RESPETARLO!

227kcal

sa i lleuger

Receptes refrescants

Quan la calor es fa notar, ve de gust menjar plats frescos i lleugers.
Les idees que presentem tot seguit t'ajudaran a crear-los.

Cuina Jordi Anglⁱ Fotografia NouPhoto Estilisme Rosa Bramona

consell
SALUT

Aquesta sopa de
tomàquet i síndria aporta
a l'organisme una gran dosi
de vitamines i minerals.

Sopa de síndria i tomàquet amb seitons en escabetx



fàcil

1 a 3 €

30'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 kg de tomàquets pera
- ½ kg de síndria
- 400 g de seitons
- 200 ml d'aigua mineral
- 200 ml de vinagre de poma
- 100 ml d'oli d'oliva
- Unes fulles d'alfàbrega
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Escalda dos tomàquets en un cassó durant uns minuts. Pela'ls i extreu-ne les llavors, i talla'n la polpa a dauets molt petits. Reserva'ls. Talla també una rodanxa de síndria (50 g) a dauets molt petits i reserva'ls.

2. Pela la resta de tomàquets i la síndria (sense pell ni llavors), i posa-ho al got triturador, condimenta-ho amb sal, pebre i oli d'oliva al gust. Tritura-ho i tot seguit, passa-ho per un colador molt fi i deixa-ho reposar en fred.

3. Fileteja els seitons i deixa'ls en un bol amb aigua i gel durant 5 minuts. Treu-los de l'aigua. Posa els seitons en un altre bol amb aigua mineral (200 ml) i vinagre i deixa'ls marinar 10 minuts. Retira'ls de la marinada i deixa'ls reposar en un altre recipient amb l'oli d'oliva.

4. Col·loca els daus de síndria i tomàquet a la base del plat i pel damunt afegeix els filets de seitó. Aboca'ls al damunt la sopa de síndria ben freda i espolsa-hi una mica d'alfàbrega picada.



327 kcal

Presca de porc ibèric amb espàrrecs de marge



fàcil

més de 7 €

45'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 kg de pebrots vermells
- 20 g de sucre
- 800 g de presa de porc ibèric
- 1 grapat d'espàrrecs de marge
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Crema els pebrots en els fogons per torrar-ne la pell. Un cop siguin ben torradets, col·loca'ls en el forn i cou-los a 190 °C uns 5 minuts (si no es torra la pell deixa'ls 5 minuts més). Deixa'ls refredar en una safata. Pela els pebrots, treu-los les llavors i deixa'ls en un escurredor per aprofitar el suc que deixin anar.

2. Posa el suc dels pebrots en un cassó, afegeix-li el sucre i cou-lo a foc lent fins que es redueixi a la meitat. Tot seguit, cola'li i reserva'li.

3. Enretira l'excés de greix que pugui tenir la presa ibèrica de porc, salpebra-la

i cou-la en una paella amb una cullerada d'oli, volta i volta. Deixa-la reposar.

4. Talla la part més dura dels espàrrecs i fregeix la part restant a la mateixa paella de la carn. Sala'ls.

5. Col·loca els espàrrecs a la base del plat i, al damunt, posa'ls la carn tallada en rodanxes. Aboca el suc del pebrot escalfat per servir-lo.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 227 Kcal

Proteïnes 15,4 g

Hidrats de carboni 16,6 g; dels quals, sucres 16,6 g

Greixos 10,9 g; dels quals, saturats 2,1 g

Fibra 3,2 g

VALOR NUTRICIONAL

Energia 327 Kcal

Proteïnes 33,4 g

Hidrats de carboni 18,5 g; dels quals, sucres 18,2 g

Greixos 13,3 g; dels quals, saturats 3,7 g

Fibra 6,3 g

330kcal



MENTA

Aquesta planta de sabor inconfusible i aroma refrescant, la menta, és a més a més, digestiva i sedant, i alhora combina molt bé amb qualsevol aliment.

Ara, a l'estiu, la menta els dóna un toc de frescor a les amanides, plats de pasta o verdures al vapor. També quedarà molt bé acompanyant el xai o el peix rostits. I si parlem de postres, també els queda molt bé, ja que el seu sabor refrescant i dolç combina molt bé amb la xocolata i fruites com ara la taronja, la pinya, el kiwi o el meló. També la pots fer servir per a preparar postres com ara una mousse, gelats o sorbets.

En infusió o tisana, la menta és un remei efectiu en cas d'empatx, o per combatre les digestions pesades, calma els espasmes gastrointestinals i la inflor abdominal. A més a més, gràcies a l'efecte sedant sobre el sistema nerviós, és una planta molt eficaç per calmar la tos.

Amanida de fruita amb sorbet de llimona



fàcil



3 a 5 €



15'
+ repòs

VALOR NUTRICIONAL

Energia 330 Kcal

Proteïnes 4,4 g

Hidrats de carboni 73,1 g; de les quals, sucres 72,9 g

Greixos 2,1 g; dels quals, saturats 0,55 g

Fibra 5,3 g

INGREDIENTS PER A 4

- ½ pinya
- ½ meló
- ½ síndria
- 3 kiwis
- 150 ml d'aigua mineral
- 70 g de sucre
- 50 g de menta seca
- 1 iogurt
- ½ l de sorbet de llimona
- 1 llima (opcional)

ELABORACIÓ

1. Pela tota la fruita, talla-la a dauets molt petits d'una mida similar i col·loca'ls en un recipient ample. Deixa-la

reposar a la nevera durant unes 2 hores.

2. Per a la infusió de menta, escalfa l'aigua i el sucre (50 g) en un cassó i, quan comenci a bullir, enretira-la del foc i afegeix-li la menta. Deixa-la infusonar durant uns 5 minuts, passa-la per un colador i reserva-la.

3. Posa el iogurt en un bol, afegeix-li el sucre restant i remena'l amb una forquilla perquè quedi líquid.

4. Col·loca les fruites combinant els colors a la base d'un plat fondo, aboca-hi la sopeta de menta i decora-ho amb el iogurt.

5. Pel damunt de la fruita, si vols, col·loca-hi el sorbet de llimona i la ratlladura de llima.



Per a aquesta recepta pots fer servir el **sorbet de llimona d'Eroski**. És baix en greixos i no conté colorants.

Calidad desde 1887
ISABEL

A mí el atún
me sale mejor



- ✓ 100% Natural
- ✓ +Sabor - Aceite
- ✓ Práctico Envase



Prueba el **NUEVO** Atún Naturfresh® de Isabel, los mejores y más tiernos lomos de atún elaborados de forma 100% natural.



sa i de tupper

De cinc forquilles!

Quan tastis aquest plat, et semblarà que estàs en un restaurant de luxe.

Cuina Jordi Angli Fotografia NouPhoto
Estilisme Rosa Bramona

Amanida de pasta amb salmó marinat



fàcil



3 a 5 €



30' +
repòs

INGREDIENTS PER A 4

- ½ kg de salmó fresc
- 300 g de sucre
- 300 g de sal
- 1 grapat de fonoll
- 320 g de pasta (macarrons, espirals...)
- 400 g de tomàquet pera
- Oli d'oliva
- 1 culleradeta de mostassa antiga
- 1 grapat d'alfabrega
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. A la peixateria demana que et preparin el peix en supremes, sense pell ni espines. Col·loca el salmó en un recipient gran. Barreja bé la sal, el sucre i el fonoll picat i cobreix el salmó amb la barreja. Deixa'l marinar durant 2 hores. Transcorregut aquest temps, treu el salmó de la barreja, renta'l, asseca'l bé, i torna'l a reservar a la nevera.
2. Escalda els tomàquets en un cassó amb aigua calenta i posa'ls

- ràpidament en aigua i gel. Pela'ls i extreu-ne les llavors. Col·loca la polpa dels tomàquets en el forn i cou-la a 85 °C durant 3 hores. Treu-la del forn, posa-la en un recipient i cobreix-la amb oli d'oliva. Reserva-la.
3. Posa la pasta en una olla amb aigua salada abundant i cou-la fins que estigui *al dente*.
4. Per a la vinagreta, barreja la mostassa amb una mica de sal i pebre. Afegeix-li dues o tres

cullerades d'oli dels tomàquets i bat-la perquè emulsióni. Reserva-la.

5. Posa la pasta, el salmó tallat en daus, els tomàquets i les fulles d'alfabrega en un tupper. Introdueix la vinagreta en un recipient hermètic. En el moment de menjar-t'ho, barreja la pasta amb la vinagreta.

516 Kcal



Yo una Hawaiana
PERO SIN PIÑA



Pues yo... una boloñesa
CON GAMBAS



Yo quiero una vegetal
CON BACON



¿Y la tuya
CÓMO LA HARÍAS?

Para gustos,
minipizzas.

Nuevas masas para minipizzas finas y crujientes.
Para que hagas la pizza a tu gusto y al de todos.



¡NUEVO!

Buitoni

La vida al dente



BUSCA AQUÍ
LA INSPIRACIÓN

<http://i2.gd/buitoni>



Origen garantit, sabor autèntic

A Caprabo, som fidels a la nostra filosofia de servei al consumidor, i oferim, a través de la marca Eroski NATUR, productes frescos amb una qualitat incomparable. Tanmateix, amb Eroski NATUR hem aconseguit controlar el producte des dels orígens fins que arriba a taula.

Els avantatges d'Eroski NATUR

- **El sabor:** perquè parem atenció a aquelles fases de la producció que afecten directament les seves qualitats organolèptiques.
- **L'origen:** perquè seleccionem la millor procedència de cada producte.
- **La naturalitat:** perquè aquests productes no tenen conservants ni additius. A més, fem una selecció a partir de les millors tècniques de cria i alimentació animal. Garantim el màxim respecte al medi ambient en tot el procés.
- **La producció:** perquè col·laborem estretament amb els nostres productors. Gràcies a aquesta col·laboració podem escollir els productes al punt òptim de maduració. La proximitat ajuda a Caprabo a fer un seguiment minuciós de les taxes de sucre, acidesa... i ens permet, a més, analitzar i triar els millors orígens i zones productores.

SUAU I VELLUTAT

Amb una pell fina, suau i vellutat al tacte, el préssec groc d'Eroski NATUR té un sabor dolç, realment excepcional, i una polpa saborosa i cruixent. Ideal per a tothom, el préssec té una quantitat baixa de sucre, per la qual cosa és apte per ser consumit en dietes de control de pes i, fins i tot, en cas de diabetis. També és ric en fibra i en provitamina A (beta-carotens), d'acció antioxidant.



ALT PODER ANTIOXIDANT

Saborosos i d'un color vermell intens, els tomàquets pera d'Eroski NATUR criden l'atenció per l'original forma allargada que recorda a una pera. Molt rics en vitamines, minerals i fibra, destaquen pel seu alt contingut en licopè, un pigment (responsable del color vermell) que té un alt poder antioxidant i que actua de forma beneficiosa en el nostre organisme. Gràcies a l'alt contingut en aigua dels tomàquets, són un aliment amb un valor energètic molt baix.

productes EROSKI

Garantia de qualitat

Caprabo ofereix, a través de la marca Eroski NATUR, una gran gamma de productes frescos que destaquen per la seva altíssima qualitat. Notaràs la diferència!



EN EL SEU MILLOR MOMENT

De polpa carnosa, dolça i sucosa, la nectarina és una fruita molt similar al préssec, però una mica més petita i amb la pell llisa i sense borrisol. Rica en fibra, vitamines, minerals i sucres (fructosa), les nectarines Eroski NATUR es recol·lecten just en el seu moment de maduració.

DOLÇ I SUCÓS

Variet del préssec, però més petit, el préssec pla Eroski NATUR es caracteritza per la seva aroma i el seu deliciós sabor dolç. A més a més de ser ric en aigua i fibra, aquesta fruita tan original proporciona grans dosis de vitamines i minerals. La seva aportació energètica sol ser d'unes 50 kcal per cada 100 grams.



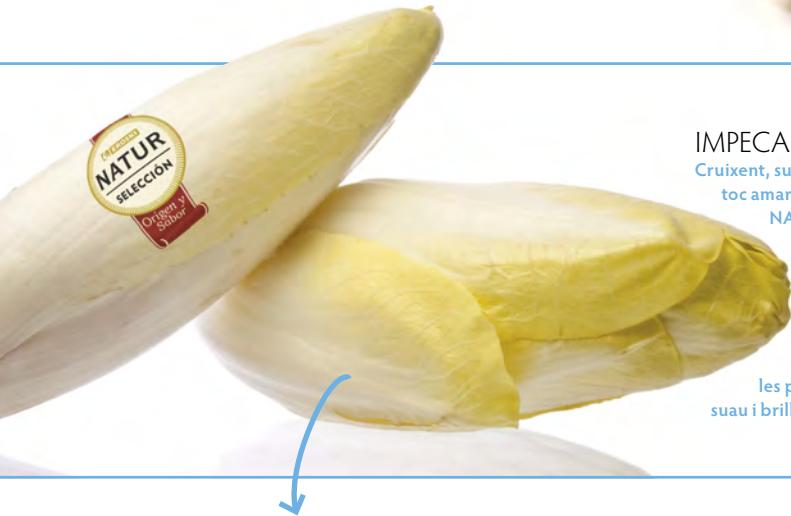


RIC EN POTASSI

De polpa sucosa, ferma i amb un deliciós sabor dolç, l'albercoc té un nivell energètic bastant baix. A més a més de ser ric en fibra i provitamina A (beta-carotens), aquesta fruita conté potassi, un mineral recomanat en el tractament dietètic de diverses malalties cardiovasculars, com ara la hipertensió arterial o altres malalties associades a retenció de líquids. Els albercocs Eroski NATUR es recol·lecten just al punt òptim de maduració perquè arribin al consumidor en el seu millor moment.

AROMÀTIC I CONSISTENT

És la fruita estiuenca per excel·lència. El préssec vermell destaca per la seva polpa sucosa, consistent i dolça. Els préssecs Eroski NATUR es presenten sencers, nets i sense taques. Per la seva olor, suau i aromàtica, pel seu color vermell, intens i bonic, i pel seu tacte ferm, sabem que estan en el moment òptim per al consum.



IMPECABLES I NETES

Cruixent, sucosa i amb un suau toc amarg, l'endívia Eroski NATUR s'ofereix neta, sense taques fosques i sense cops. En el moment de comprar-la, fixa't que les fulles siguin de color blanc, amb les puntes de color verd suau i brillant.

LA RECEPTE: ENDÍVIES AMB ROCAFORT

INGREDIENTS PER A 4

- 4 endívies Eroski NATUR
- 1 branqueta d'api
- 80 g de formatge rocafort
- 100 ml de nata líquida
- 1 grapat de nous
- Sal
- Pebre

ELABORACIÓ

1. Introdueix el formatge en un bol, afegeix-li la nata líquida i barreja-ho tot amb una forquilla fins a obtenir una crema homogènia. Salpebra-la i reserva-la.
2. Renta les endívies, talla-les per la meitat i posa-les en una safata. Després, renta l'api i talla'l a dauets. Reparteix l'api



i les nous pel damunt de les endívies. Serveix el plat acompanyat de la salsa de formatge.

Un gran assortiment

A Eroski NATUR hi trobaràs una curiosa i gran selecció de productes frescos: fruita, verdura, carn i peix.

La fruita i la verdura Eroski NATUR t'ofereix un sabor autèntic i la millor garantia de qualitat perquè prové dels millors orígens i de les zones de producció més prestigioses. S'escull en el punt òptim de maduració i se sotmet a un seguiment minuciós de les seves propietats, com ara el seu punt d'acidesa i el sucre, que en determinaran el seu sabor, i que de ben segur serà excel·lent.



La carn i el peix Eroski NATUR, sempre d'origen 100% nacional, són productes que passen controls de qualitat estrictes, proveïts de certificats de procedència. En el cas de la carn, tant el bestiar com les aus, procedeixen d'orígens rurals que garanteixen tècniques de cria tradicional. Tant per la seva alimentació com pels processos de producció, aquesta carn té el millor sabor, frescor i qualitat. A més a més, a Caprabo garantim el seguiment estricte de la carn des del seu lloc de procedència fins a les nostres botigues.



El peix Eroski NATUR també compleix les exigències més estrictes de qualitat, sabor i frescor perquè procedeix dels millors orígens i té una cria amb alimentació 100% natural.





cuina ràpida

Idees amb bonítol en conserva

Minestra tèbia de verdures amb llom de bonítol



fàcil



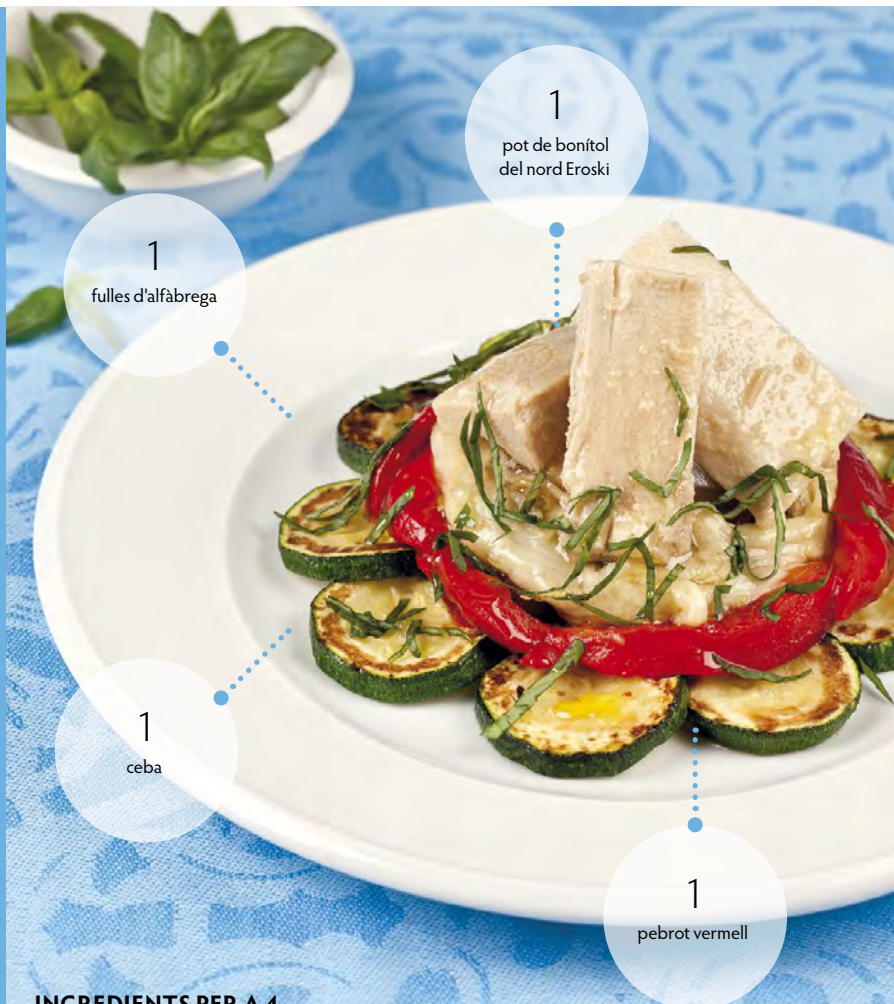
3 a 5 €



30'

ELABORACIÓ

1. Retira el bonítol de l'oli i deixa'l escórrer bé.
2. Distribueix la ceba a la safata del forn i cou-la a 190 °C durant uns 15 minuts. A continuació, afegeix-li els pebrots i l'albergínia i cou les verdures durant 15 minuts més. Deixa-ho refredar, pela i talla les verdures a tires.
3. Talla el carbassó en rodanxes i cou-lo a la planxa (ben calenta). Reserva'l.
4. Pica l'alfàbrega i barreja-la amb l'oli d'oliva. Condimenta-la amb sal i pebre. Reserva-la.
5. Posa les verdures escalivades a la base d'un plat, incorpora'ls el carbassó i amaneix-les amb la mescla d'oli i d'alfàbrega. Afegeix al damunt els llocs de bonítol i serveix.



INGREDIENTS PER A 4

- 1 pot de bonítol en oli d'oliva Eroski • 1 ceba • 1 pebrot vermell • 1 pebrot verd
- 1 albergínia • 1 carbassó • Unes fulles d'alfàbrega • 100 ml d'oli d'oliva • Sal i pebre

A més
Caprabo
t'ofereix:



Bonítol del Nord en oli d'oliva (pes net: 112 g). D'Albo.

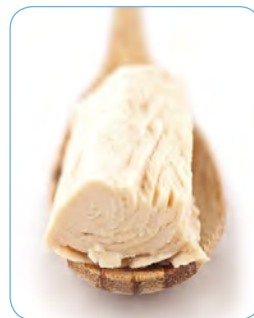


Bonítol del Nord en escabetx (pes net: 112g). D'Ortiz.

Amb una senzilla conserva de bonítol pots elaborar plats deliciosos que et faran quedar molt bé en qualsevol ocasió. Aquestes dues receptes són una mostra de la seva gran versatilitat.

MOLT SA

Un aliment saludable i nutritiu. El bonítol és ric en proteïna i baix en greixos i calories. Entre els nutrients essencials que conté en destaquen els àcids grassos Omega 3, molt beneficiosos pel cor.



Mousse de bonítol amb vinagreta d'anxoves i endívies



fàcil



3 a 5 €



30'

ELABORACIÓ

1. Aboca l'oli del bonítol en el got de la batedora i prepara una maionesa juntament amb l'ou, un polsim de sal i pebre. Si cal afegeix-li una mica d'oli d'oliva. Reserva-ho.
2. Posa el bonítol escorregut en un recipient i engruna'l. Afegeix-li la ceba i el pebrot vermell picats i barreja-ho bé. Després, incorpora'ls dues cullerades soperes de maionesa i la nata líquida muntada. Aboca la barreja en quatre bols individuals i reserva'ls en fred.
3. Renta les endívies amb aigua freda per suavitzar-ne el gust amarg, asseca-les amb cura i reserva-les.
4. Per a la vinagreta, pica les anxoves i barreja-les amb el vinagre de Xerès i l'oli d'oliva. Reserva-la.
5. Amaneix la mousse de bonítol amb la vinagreta d'anxoves i col·loca-la en el centre del plat de servei. Acompanya-la amb unes fulles d'endívia i amb unes llesques de pa.

INGREDIENTS PER A 4

- 1 pot de bonítol en oli d'oliva Eroski • 1 ou • 50 g de ceba • 50 g de pebrot escalivat
- 80 g de nata líquida • 4 endívies • 5 filets d'anxova • 20 ml de vinagre de Xerès
- 100 ml d'oli d'oliva • 8 llesques de pa • Sal i pebre

CUINA: JORDI ANGLI; FOTOGRAFIA: GNOUPHOTO; ESTILISME: NINA ROS



Bonítol del Nord en oli d'oliva (pes net: 110 g). De **Consorcio**.



Bonítol del Nord en oli d'oliva (pes net: 111g). De **Frinsa**.



Bonítol del Nord en oli d'oliva (pes net: 65g). De **Massó**.



LAURA PÉREZ
Barcelona

Interiorista de professió, a la Laura sempre li ha agradat ficar el nas a la cuina per aprendre receptes noves. Li encanta participar a fansdelacuina* i escriure en el seu blog: *Cocina de Thalatta*.

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

Amanida tèbia d'escarola

INGREDIENTS PER A 2

- ½ escarola arrossada
- 4 llenques de cansalada
- 2 llenques de pernil serrà
- 100 g de formatge fresc a dauets
- 50 g de crostons
- 100 ml d'oli de gira-sol

Vinagreta de fruita seca

- 50 g de nous i ametlles
- 100 ml d'oli d'oliva
- 20 ml de vinagre de poma
- Sal

ELABORACIÓ

1. Rentem l'escarola, la tallem i deixem que es vagi escorrent per eliminar-ne tota l'aigua. Un cop s'hagi escorregut bé, la posem en el bol on volem presentar l'amanida tèbia.

2. Piquem les nous i les ametlles en trossets petits. Un cop les tinguem ben esmicolades, les posem en un recipient juntament amb l'oli, el vinagre i una miqueta de sal. Ho batem tot fins que la salsa quedi ben lligada. Un cop enllestida, la reservem fins al moment d'amanir.

3. Tallem la cansalada i el pernil en tires petites i els sofregim en una paella amb força oli. Retirem del foc la cansalada i el pernil i els repartim per damunt de l'escarola, juntament amb la meitat de l'oli.

4. Enrossim els crostons amb l'oli restant fins que l'hagin absorbit bé, i tot seguit els aboquem per damunt de l'escarola.

5. Acabem d'amanir l'escarola amb la vinagreta de fruita seca, i al damunt hi repartim uns quants daus de formatge. Barregem bé l'amanida i la servim immediatament.

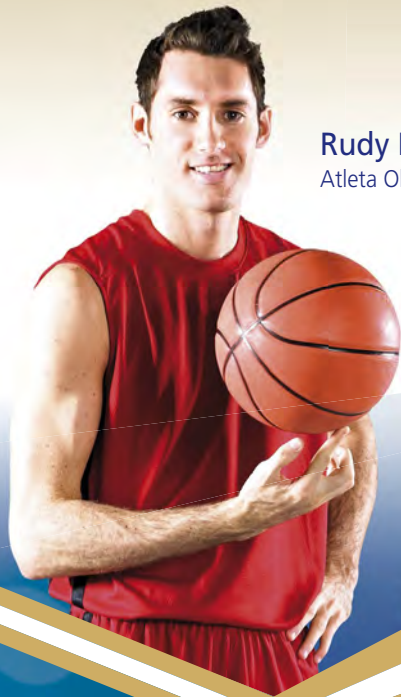
CONSELL Si no trobes escarola, pots elaborar aquesta amanida amb una mescla variada d'enciams i brots tendres. En aquest cas, el plat quedarà millor i més saborós si deixem refredar una mica la cansalada, el pernil i l'oli.



fansdelacuina

* Fansdelacuina és la comunitat de Caprabo on es troben els apassionats per la cuina: poden pujar les seves receptes, compartir informació, tècniques, trucs... i molt més.

P&G, siempre apoyando a las madres



Rudy Fernández
Atleta Olímpico Español

No nacieron siendo Olímpicos.
Crecieron así.
Este verano, mientras aplaudimos
a los atletas Olímpicos,
no nos olvidemos de una de
las personas que les ayudó a llegar ahí.
Gracias mamá.



www.pg.com



1€ de regalo **10€***
por cada
de compra en productos *P&G*



*Compra mínima 50€. Periodo acumulable del 15 de abril al 15 de agosto de 2012. Guarda tus tickets de compra y entra en www.pg.com



BRAUN

PANTENE

FAIRY



OralB

Gillette



de temporada

Redescobreix la *Dieta mediterrània*

Malgrat els seus múltiples beneficis per a la salut, la població espanyola s'allunya, cada cop més, de la dieta mediterrània. En aquestes pàgines t'ajudem a recuperar aquest estil de vida tan nostre.

Cuina Raül Cascant **Fotografia** NouPhoto
Estilisme Rosa Bramona



Quan sembla que ens alimentem cada cop pitjor i que els casos d'obesitat i sobrepès estan augmentant de forma alarmant al nostre país, és molt important tornar a les arrels gastronòmiques i recuperar, per no deixar mai més de banda, la nostra admirada dieta mediterrània. Avalada per tota la comunitat científica i declarada Patrimoni Immaterial de la Humanitat per la Unesco l'any 2010, la dieta mediterrània no és solament una pauta nutricional, és un model de vida sa i equilibrat. Una valuosa pauta de comportament, que ha passat de generació en generació i que combina l'ús

d'aliments de l'agricultura de la conca mediterrània, poc processats, amb una manera de cuinar-los senzilla i saludable. Sense oblidar, evidentment, la pràctica diària d'exercici físic moderat.

En línies generals, els pilars bàsics de la dieta mediterrània són els aliments d'origen vegetal, com ara els cereals (principalment el blat), la verdura, les hortalisses, els llegums, la fruita, la fruita seca, l'oli d'oliva i el vi. Si a l'hora de planificar la dieta diària prioritzem aquests productes mediterranis envers la resta, que incorporarem de manera racional, de ben segur que ens alimentarem més equilibradament.

EL PA, LA PASTA I L'ARRÒS

Tots procedeixen dels cereals, i han de formar part de l'alimentació diària ja que aporten a l'organisme una part important d'energia necessària per a les activitats diàries. Si pot ser, és preferible escollir-ne les versions integrals ja que ens aporten més nutrients i fibra.

L'OLI D'OLIVA

És la font principal de greix a la cuina mediterrània. És un aliment ric en vitamina E, beta-carotens i àcids grassos monoinsaturats que li atorguen propietats cardioprotectores.

EL RAÏM

És un dels cultius més tradicionals a la conca mediterrània i, per tant, la beguda que se n'obté, el vi, sempre ha estat un acompanyant clàssic en els àpats dels països mediterranis. Si es consumeix de forma moderada i durant els àpats, pot ser beneficiós per a la salut.

LES VERDURES, HORTALISSES I FRUITES

Són la principal font de vitamines, minerals i fibra de la nostra dieta, i ens aporten, a més a més, una gran quantitat d'aigua. Gràcies al seu elevat contingut en substàncies antioxidants i fibra, poden contribuir a prevenir algunes malalties cardiovasculars i alguns tipus de càncer.

Amanida variada amb formatge feta, tomàquet sec i olivada



fàcil



1 a 3 €



15'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 bossa d'amanida variada
- 50 ml de vinagre de poma
- 100 ml d'oli d'oliva
- 300 g de formatge feta
- 400 g de tomàquet sec
- Sal i pebre

Per a l'olivada:

- 100 ml d'oli d'oliva
- 200 g d'olives de l'Aragó

ELABORACIÓ

1. Per a fer la olivada, mescla l'oli d'oliva juntament amb les olives sense pinyol i tritura-les bé. Tot seguit, cola la preparació, pressionant bé perquè que quedí un puré ben fi. Reserva'l.

2. Posa el vinagre de poma i l'oli d'oliva en un recipient, salpebra-ho i bat-ho fins que

tots els ingredients quedín ben mesclats. Reserva-ho. Afegeix dues culleradetes (de café) d'olivada a la vinagreta i torna-ho a barrejar.

3. Posa les fulles de l'amanida a la base d'un plat. Al damunt, col·loca'ls el tomàquet tallat a tires i el formatge feta a dauets. Aboca-la pel damunt de l'amanida i serveix-la.





Sardines amb "fals gaspatxo"



fàcil



1 a 3 €



15'

INGREDIENTS PER A 4

- ½ kg de sardines
- 100 g de ceba de Figueres
- 200 g de pebrot vermell
- 100 g de pebrot verd
- 100 g de cogombre
- 300 g de tomàquet pera
- 50 ml de vinagre de poma
- Oli d'oliva
- 100 ml d'aigua mineral
- Sal gruixuda
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

- 1.** Fileteja les sardines i posales en aigua i gel durant 5 minuts perquè perdin la sang de les espines. Enretira-les i asseca-les.
- 2.** Talla totes les verdures a dauets, excepte el tomàquet. Condimenta-les amb sal, pebre, vinagre i oli d'oliva. Deixa-les reposar a la nevera unes 2 hores.
- 3.** Renta el tomàquet, posa'l en un recipient amb oli d'oliva (50 ml), aigua, sal, pebre i

tritura'l. Tot seguit, passa'l per un colador xinès. Reserva'l a la nevera.

4. Enretira les espines de les sardines i talla cada filet en dos trossos. Salpebra'ls. Enrosseix-los en una paella pel costat de la carn. Enretira-la i afegeix-li una mica de sal gruixuda.

5. Distribueix les verdures escorregudes a la base del plat, al damunt col·loca'ls un filet de sardina i al seu voltant aboca-hi el suc de tomàquet ben fred. Serveix el plat ràpidament.

Tagliatelle amb alls i gambetes



fàcil



3 a 5 €



20'

INGREDIENTS PER A 4

- 12 gambes
- 300 g de tagliatelle
- 6 grans d'all
- 2 bitxos
- 250 g de tomàquet
- Farigola fresca
- 50 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pela les gambes amb compte. Reserva'n les cues i les pells per separat.
2. Bull la pasta en aigua abundant i sal. Quan estigui cuïta, cola-la, deixa-la refredar i reserva-la.
3. Passa les pells de les gambes per la paella juntament amb una mica d'oli perquè hi deixin tota l'aroma. Enretira les pells de

l'oli i afegeix-li els alls laminats i els bitxos. Quan els alls siguin gairebé daurats, incorpora'ls el tomàquet tallat a dauets.

4. Salteja tots els ingredients, incorpora'ls les cues de gamba i, immediatament, la pasta cuïta. Remou-ho bé amb una espàtula, salpebra-ho i, just en l'últim moment, afegeix-li la farigola fresca. Serveix ràpidament en un plat fondo.

Llobarro confitat amb samfaina



fàcil



3 a 5 €



30'

INGREDIENTS PER A 4

- 200 g de ceba de Figueres
- 2 grans d'all
- 100 g de pebrot vermell
- 50 g de pebrot verd
- 200 g d'albergínia
- 100 g de carbassó
- 300 g de tomàquet
- 120 g de pernil serrà
- 4 supremes de llobarro de 180 g
- 50 ml d'oli d'oliva
- Sal, pebre i sucre

ELABORACIÓ

1. Talla la ceba a daus petits i en una paella amb oli d'oliva enrosseix-la lentament. Quan estigui al punt, incorpora-li l'all picat i ofega'l. Tot seguit, afegeix els pebrots tallats a daus i deixa'ls coure lentament. Quan els pebrots estiguin a punt, afegeix-los l'albergínia i el carbassó tallats a dauets. Deixa coure les verdures i salpebra-les.
2. Tritura el tomàquet, passa'l pel colador i cou-lo en una cassola lentament fins que s'evapori tota l'aigua que conté. Condimenta'l

amb sal, pebre i mitja culleradeta de sucre.

3. Mescla el tomàquet amb les verdures, rectifica-les de sal i pebre, si cal, i reserva-les.

4. Posa l'oli d'oliva en un cassó i afegeix-li un gra d'all. Deixa coure la preparació a foc suau perquè l'oli n'agafi l'aroma. Tot seguit, afegeix-li les supremes i deixa-les coure lentament.

5. Col·loca la samfaina a la base del plat i afegeix-li al damunt el llobarro confitat. Decora'l amb unes làmines de pernil.



Préssecs al moscatell



fàcil



1 a 3 €



60'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 kg de préssecs de vinya
- 1 l de moscatell o mistela
- 1 branqueta de canyella
- 2 claus

ELABORACIÓ

1. Pela els préssecs, talla'ls per la meitat i treu-los el pinyol.
2. Posa el moscatell, la canyella i els claus d'espècia en un cassó i escalfa-ho. Quan la preparació comenci a bullir, incorpora-hi

els préssecs, tapa'ls amb paper per forn i cou-los a foc molt suau. Quan estiguin a punt, deixa refredar els préssecs en el mateix moscatell.

3. Serveix el plat amb la canyella i, si es vol, amb un fil de xocolata.

CONSELL Aquesta mateixa recepta es pot fer amb préssecs sencers. Estaran boníssims!

Suggeriment

Elaborat a partir d'una acurada selecció de raïm Moscatell, El Prior és un vi de licor molt adequat per compartir amb postres, pastissos, cremes i fruita.
De Ramón Roqueta.





l'estrella de l'estiu

MELÓ, altament hidratant

Sucós, refrescant i molt, molt dolç, el meló és una de les millors solucions per a suportar la calor. A més a més de contenir molta aigua, vitamines i minerals, té poques calories. Què més es pot demanar?

Text Anna Gavalda **Cuina** Jordi Anglí **Estilisme** Rosa Bramona

A l'estiu, a qui no li ve de gust menjar-se un tall de meló ben fresquet? De polpa dolça, tova i molt sucosa, el meló és una fruita estival altament hidratant, que aporta a l'organisme grans dosis de vitamines i minerals. A més a més, gràcies al seu alt contingut en aigua i la seva baixa aportació calòrica, està especialment indicat en cas de seguir una dieta per perdre pes.

Tot i que els orígens d'aquesta fruita encara són força desconeguts, alguns estudiosos la situen en el continent africà i a l'Àsia central. Tanmateix també és cert que es té constància de que el meló ja existia a l'Antic Egipte 2.400 anys a.JC. I se sap que els romans del s.II i els musulmans també en consumien. A Espanya sembla ser que fou introduït pels àrabs als inicis de l'Edat Mitjana. Posteriorment, ja en el segle XV, es va estendre a Itàlia i França, i va ser Cristòfor Colom que, en un dels seus viatges, el va dur al continent americà. Probablement, en aquella època la mida d'un meló no devia ser més grossa que la d'una taronja, i el seu creixement fins a la seva grandària actual es deu a l'avanç en les tècniques de cultiu.

Propietats nutritives

Amb un contingut enorme d'aigua (del 90 al 95%, depenent de la varietat) i una aportació calòrica molt baixa, el meló és una fruita que es pot consumir sense problemes si se segueix una dieta de control de pes. Ric en beta-carotens i provitamina A, especialment les varietats amb polpa taronja, com ara la *Cantalupo*, el meló contribueix a conservar la vista, la pell, els cabells, les mucoses i els ossos en bon estat, i ajuda al bon funcionament del sistema immunològic. El meló també conté vitamina C, d'acció antioxidant, i B, com la piridoxina (B6), que ajuda a regular el sistema nerviós, o la vitamina B3, que manté el colesterol en un nivell baix. Pel que fa als minerals, el meló destaca per ser molt ric en potassi. També conté fòsfor, ferro, magnesi i calci.



Sopa de meló amb encenalls de pernil



fàcil



1 a 3 €



30'

INGREDIENTS PER A 4

- 800 g de meló Gàlia
- 2 grans d'all
- 80 ml d'oli d'oliva

- Un grapat de fonoll
- 150 g de pernil ibèric
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pela el meló, talla'l en dauets i reserva'l en un bol juntament amb les llavors. Pela també els grans d'all i escalfa'ls tres cops en aigua. Posa el meló (reserva'n uns dauets per a la guarnició) juntament amb les llavors i els alls en el got de la trituradora, afegeix-li l'oli

d'oliva, la sal, el pebre, i tritura-ho tot. Si calgués, incorpora-li una mica d'aigua mineral.

2. Passa aquesta sopa per un colador ben fi, rectifica el punt de sal i reserva-la a la nevera.

3. Posa els dauets de meló, unes fulletes de fonoll i els encenalls de pernil en un bol o plat fondo i aboca'ls la sopa pel damunt. També es pot servir la sopa, a part, en una gerra.



Llom de tonyina amb meló caramel·litzat



mitjana



3 a 5 €



30' + marinat

INGREDIENTS PER A 4

- 30 g de gingebre
- 100 ml de salsa de soja
- 4 lloms de tonyina de 160 g
- 60 g de sèsam blanc
- 60 g de sèsam negre
- ½ kg de meló de pell de granota

- 50 g de sucre
- La pell d'1 taronja ratllada
- Oli d'oliva
- Sal gruixuda i pebre

ELABORACIÓ

- 1.** Ratlla gingebre i mescla'l amb la salsa de soja i el pebre. Incorpora-li els lloms de tonyina i deixa'ls reposar durant 20 minuts. Retira'ls de la marinada i asseca'ls bé.
- 2.** Arrebossa la tonyina amb els dos tipus de sèsam procurant que hi quedi ben enganxat. Tot seguit, marca la tonyina en una paella deixant-ne l'interior molt cru. Decanta el peix en

aigua i gel per a parar la cocció. Asseca'l i reserva'l.

- 3.** Cola la soja del marinat i redueix-la a foc lent fins a obtenir-ne una textura d'almívar.
- 4.** Talla el meló a dauets, posa'ls en una paella i empolvora'ls amb sucre. Remena la mescla fins que caramel·litzi, procurant que l'interior quedi lleugerament cru. Just al final, incorpora-li la ratlladura de taronja i torna-ho a remenar.
- 5.** Talla la tonyina en làmines, distribueix-la sobre el plat i decora-la amb sal gruixuda. Afegeix-li el meló i amaneix-lo amb la salsa de soja.

Sabies que...

Espanya és el principal país europeu en el cultiu de melons, seguit per Itàlia i França. Les zones espanyoles on més es conrea són: Castella-La Manxa, Múrcia i Andalusia.



Daus de meló amb rom i menta fresca



fàcil



1 a 3 €



20' +
repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 1 kg de meló de pell de granota
- 100 g de sucre de canya
- 250 ml de rom negre
- 200 ml d'aigua mineral
- 1 grapat de menta fresca
- 100 g de grosella vermella

ELABORACIÓ

1. Pela el meló, retira les llavors i talla'l en daus (de 2 cm x 2 cm). Reserva'ls.
2. Bull el rom juntament amb el sucre. Quan s'hagi evaporat l'alcohol, enretira'l del foc i deixa'l refredar.
3. Escull mig grapat de menta i fes-ne una infusió amb l'aigua mineral. Deixa refredar la infusió i mescla-la amb el rom. Incorpora-li els daus de meló i deixa-ho a la nevera com a mínim durant 6 hores.
4. Serveix el meló en un bol i decora'l amb unes

consell SALUT

Gràcies al seu contingut en potassi i al seu alt nivell d'aigua, el meló és un gran diurètic i, per tant, és recomanable en cas de patir hipertensió arterial, retenció de líquids i afeccions dels vasos sanguinis i el cor.

fulles de menta senceres. Si vols, acompanya-ho amb con unes groselles vermelles.



COMPRA AMB ENCERT

• A l'hora de comprar els melons cal escollir els que siguin ben durs i sense marques. També és important la seva aroma, si són madurs, fan una olor dolça i delicada molt característica; si no fan cap olor cal deixar-los madurar a temperatura ambient durant uns dies.

• Un gest habitual, per saber si és madur, consisteix en agafar-lo entre les mans amb fermesa. Si els extrems cedeixen una mica en pressionar-lo suaument, significa que el meló és ben madur. A més a més, els exemplars que són massa madurs, solen estar enganxosos en tocar-los. També cal descartar els exemplars massa tous i que presentin cicatrius a la pell.

• El meló madur s'ha de consumir el més aviat possible, ja que de seguida es fa malbé.

UN COP OBERT...

• Cal guardar-lo a la nevera tapat amb film transparent, ja que absorbeix l'aroma d'altres aliments. S'ha de guardar a la nevera perquè estigui ben fresc, i treure'l una o dues hores abans de servir-lo.



Gros
De pell dura i polpa dolça, ferma i sucosa



"Pell de granota"
Polpa groguenca, compacta i cruixent



Cantaloup
Color taronja, força dolç i d'aroma característica



Gàlia
Polpa blanca lleugerament verdosa, aromàtica i poc consistent

amb denominació d'origen

Destí: Rías Baixas

Platges precioses de sorra fina, penya-segats espectaculars, pobles amb encant... les Rías Baixas són, sens dubte, una de les destinacions turístiques més fascinants de Galícia.

Text Rosa Mestres



Situades en el litoral atlàntic de la costa gallega, des del cap de Finisterre fins a la frontera amb Portugal, les Rías Baixas formen una costa bonica i retallada. Una costa espectacular on l'aigua de mar, a poc a poc, ha anat erosionant i envaint les terres i les valls costaneres i ha dibuixat un lloc únic, de gran riquesa biològica i paisatgista. Un espai on s'hi poden trobar platges precioses de sorra blanca, zones d'aiguamolls, i penya-segats impressionants... A més a més d'una costa espectacular, les Rías Baixas també destaquen pels esplèndids paisatges esquitxats de vinyes, i pels pobles amb encant, on perdre-s'hi, val la pena.

Riquesa gastronòmica

Amb una gran activitat pesquera, a qualsevol racó de les Rías Baixas es poden trobar

restaurants on degustar plats elaborats amb els millors productes de l'Atlàntic. Si viatgem per aquesta zona no podem marxar-ne sense haver tastat el pop *á feira* ja que és un dels emblemes de la gastronomia gallega. El pop s'acompanya amb patates, un bon raig d'oli d'oliva verge, pebre vermell dolç (o picant) i sal en escates. L'empanada gallega és un altre plat típic que cal degustar quan es visita Galícia. A més a més de les conegudes receptes, fetes amb tonyina i carn, és recomanable tastar les versions més locals, com la de bacallà amb panses, la de *zamburiñas*, la de pop, la de blat de moro amb escopinyes o la de *xoubiñas* (sardines petites). Són realment delicioses! Un altre plat típic que s'ha de tastar a les Rías Baixas són les *caldeiradas*. Aquesta especialitat marinera pot elaborar-se amb qualsevol peix

fresc (lluç, rap, ratlla...) i s'acompanya amb patates i una picada preparada amb alls, pebre vermell dolç (o picant) i oli d'oliva. El *cocido gallec* i el *lacón* amb *grellos* són altres plats que també podem assaborir.

Vins de qualitat

A més a més d'una gastronomia rica, basada en els productes del mar i la terra, les Rías Baixas són conegudes per la gran qualitat dels seus vins blancs, especialment els elaborats amb la varietat *albariño*. D'una gran finor i d'una aroma agradable, el raïm *albariño* és el principal pilar de Denominació d'Origen Rías Baixas ja que representa el 94% de les vinyes inscrites. Els vins en els quals aquest raïm hi té un paper protagonista són molt fàcils de beure i poden degustar-se a qualsevol hora.



Els hórreos són tot un símbol de Galícia. Aquestes estructures, construïdes sobre pilars, que poden ser de fusta o de pedra, es feien servir per protegir els cereals o les fruites tan dels depredadors com del clima. A la foto, un hórreo de Ponte Sampaio (Pontevedra). A l'esquerra, vinyes de la DO Rías Baixas, un pescador de la zona i el Cap do Home.

on menjar

BAR PITILLO

Rúa Alta, 3 • Pontevedra

Tel. 665 31 13 32

Situada al nucli antic de Pontevedra, molt a prop de la basílica de Santa Maria, aquest petit local és ideal per anar a fer unes tapes amb els amics. Val la pena tastar la truita de patata, l'empanada de blat de moro i blat, les xoubas... Excel·lent relació qualitat-preu.

Menú mitjà: 10 a 20 €

CELLER O BOCOÍ

Rúa dó mar, 20 • Combarro-Poio

Tel. 986 77 11 42

Amb més de 20 anys de servei als seus clients, O Bocoí és un lloc únic on es poden degustar des dels més mariscs més frescs fins a les empanades més delicioses. A través dels seus vitralls es poden contemplar unes vistes privilegiades de la ria de Pontevedra.

Menú mitjà: 20 €

A SOLAINA

Peralto B, 8 (zona Port)

O Grove

Tel. 986 73 34 04

Situada en una zona per vianants del Port d'O Grove, aquesta marisqueria ofereix els millors peixos i mariscs de la zona. Val la pena tastar les delicioses cabres, llamàntols, escamarlans, gambetes...

Menú mitjà: 30 - 45 €

RESTAURANT SOLLÀ

Avinguda Sineiro, 7

San Salvador de Poio

Tel. 986 87 28 84

Emplaçat en un antic Pazo als afores de Pontevedra, aquest restaurant està considerat per la crítica un dels millors de Galícia. La carta, creada pel xef José González-Solla, segueix les noves tendències gastronòmiques sense oblidar la cuina tradicional gallega.

Preu menú degustació: 61 €



Si visitem les Rias Baixas no ens podem oblidar d'apropar-nos a l'espectacular Castro de Santa Tecla a A Guarda (Pontevedra). Declarat Monument Històric-Artístic Nacional l'any 1931 i considerat Bé d'Interès Cultural, aquest famós jaciment arqueològic amb impactants restes de construccions pre-romanes, es troba en un lloc privilegiat, a 341 metres d'altitud, des d'on es domina tot l'entron i la desembocadura del riu Miño, i on també podrem gaudir d'unes panoràmiques estupendes.



CUINA: RAUL CASCAIT; FOTOGRAFIA: ©NOUPHOTO; ESTILISME: NINA ROS

Pop á feira



fàcil



3 a 5 €



45'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 pop de roca de ¾ kg
- Sal i llorer
- 1 kg de patates
- 10 g de pebre vermell dolç i/o picant
- Sal gruixuda
- Oli d'oliva

ELABORACIÓ

1. Renta el pop, fica'l en una bossa de plàstic i congela'l durant unes 48-72 hores perquè quedi més tou. Un cop hagi passat aquest

temps, deixa descongelar el pop a la nevera i, tot seguit, neteja'l bé per evitar que hi quedin restes de sorra.

2. Omple una olla amb aigua i afegeix-li un bon grapat de sal i una fulla de llorer. Quan l'aigua arrenqui el bull, incorpora-li el pop i deixa'l coure fins que estigui tendre (30 *min/kg més o menys). Tot seguit, retira el pop i deixa'l refredar a temperatura ambient. Reserva l'aigua de cocció.

3. Pela les patates, fes-les bullir fins que estiguin a punt en el brou de la cocció del pop. Deixa-les refredar i talla-les en rodanxes.

4. Distribueix les rodanxes de patata a la base d'un

plat o en una taula de fusta i, al damunt, col·loca'ls el pop trossejat. Amaneix el plat amb pebre vermell, sal gruixuda i oli d'oliva. Serveix-lo calent o tebi.

Suggeriment

De color groc brillant, Señorío de Valei és un albariño amb intensitat aromàtica de fruites i perfum de cítrics. Marida molt bé amb peixos, mariscs, pasta...





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 i segueix-nos a

[facebook](#)



COSTA DAURADA

Al teu estil



costadaurada.info





sabor del món

mèxic

Un país de contrastos i de llegendes ancestrals, de colors vius, d'aromes i de sabors contundents, de tradicions mil·lenàries... on el menjar és Patrimoni de la Humanitat i la seva riquesa cultural un autèntic trencaclosques en el qual encaixen fins a 67 llengües indígenes.

Text Albert Martín



Enchiladas de pollastre



mitjana 3 a 5 € 30'

INGREDIENTS PER A 4

- 300 g de pit de pollastre
- 150 g de ceba
- 100 g de tomàquet
- 200 g de patata bullida
- 1 bitxo
- 30 ml d'oli d'oliva
- 12 tortillas de blat de moro
- ½ l de salsa de tomàquet
- 200 g de formatge cheddar
- Oli verd
(tritura 70 ml d'oli d'oliva
+ 40 g de fulles de julivert)
- Sal i pebre

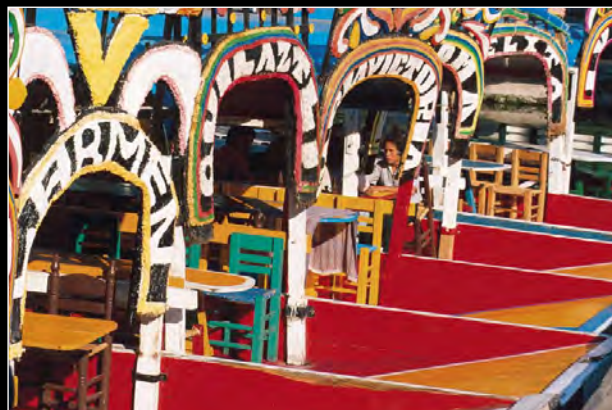


4€
per persona

Mèxic és un dels 10 països més visitats del món. Hi podem trobar autèntiques joies arquitectòniques, que formen un conjunt de fins a 31 espais naturals i culturals considerats Patrimoni de la Humanitat per la Unesco. Però no només els seus monuments tenen l'honor de rebre aquesta distinció, sinó que la gastronomia mexicana també està considerada

un art culinari. Tant és així que la seva cultura gastronòmica (que prové d'una llarga tradició centenària, i fins i tot, si es tenen en compte els seus ancestres maies, mil·lenària) fou declarada per la Unesco Patrimoni Immateral de la Humanitat, l'any 2010.

A més a més d'alguns plats que s'han popularitzat per tot el planeta, com els tacos, els burritos o les fajitas, al seu receptari hi





1 SOFREGEIX LES TIRES DE POLLASTRE. Renta els pits de pollastre, talla'ls en tires fines i sofregeix-les en una paella amb oli d'oliva. Enretira-les i col·loca-les sobre paper absorbent perquè perdin l'excés d'oli.



2 PREPARA EL FARCIT. Talla la ceba a la juliana i sofregeix-la lentament a la paella anterior. Tot seguit, afegeix el tomàquet tallat en dauets. Quan el tomàquet sigui cuit, afegeix-li la patata tallada en daus, el bitxo ben triturat (opcional) i el pollastre. Condimenta'l.



3 FES L'ENCHILADA. Posa les tortillas de blat de moro en una superfície planera, farceix-les amb la preparació anterior i tanca-les. Vés col·locant les *enchiladas* enrotllades sobre una safata de forn.



4 GRATINA EL FORMATGE. Aboca la salsa de tomàquet pel damunt de les *enchiladas* de pollastre, reparteix el formatge i gratina'l en el forn durant uns minuts. Aboca'ls l'oli de julivert i serveix-les ràpidament.

A més a més Caprabo t'ofereix:



Tortillas mexicanes de blat per a fer fajitas i burritos, d'Old El Paso (8 unitats).



Salsa mexicana amb tomàquet, ceba i pebrot verd, d'Old El Paso (312 g).



Chili con carne. Ideal per a farcir les tortillas o servir amb arròs, d'Old El Paso (418 g).



Autèntiques tortillas xips fabricades amb blat de moro, al més pur estil mexicà, de Zanuy (200 g)

CUINA: JORDI ANGLI; FOTOGRAFIA: © NOU PHOTO; ESTILISME: ROSA BRAMONA



© CONSEJO DE PROMOCION TURISTICA DE MEXICO

trobem el saborós mole. Aquest plat, protagonista indiscutible de les festivitats mexicanes des de fa més de 500 anys, té el seu origen en una preparació asteca que inclou xocolata i diferents tipus de bitxo. Verd, vermell, negre, groc... n'hi ha de tots colors, tanmateix l'anomenat 'platillo nacional' admet tantes variants com cuines hi ha a Mèxic. Sens dubte, sense mole, no hi ha festa.

Gastronomia i disseny

Un espai únic i singular

Amb una selecció acurada de les millors cerveses Moritz i una cuina excel·lent creada pel famós xef Jordi Vilà, **Moritz Barcelona** és un local únic en el seu gènere.

Text Rosa Mestres **Fotografia** Rosiel d'Assumpção

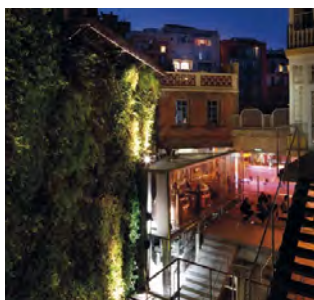


El xef Jordi Vilà, amb una estrella Michelin, vol convertir Moritz Barcelona en un punt gastronòmic de referència a la ciutat comtal.

Ubicat al popular barri barceloní de Sant Antoni, just en el lloc on estava situada l'antiga fàbrica de Moritz, aquest local és un lloc únic que val la pena visitar. Creat per l'arquitecte francès Jean Nouvel, aquest espai combina les parets de maó, com a record de l'antiga fàbrica, amb materials moderns que li donen un aire avantguardista i actual. A l'interior hi destaca, només d'entrar, la barra d'estany que, amb 26 metres de llargada, és una de les més llargues de Barcelona. Tant els assortidors de cervesa d'aquesta barra com els de la resta del local es nodreixen directament dels tancs de fermentació de la microcerveseria que està situada en el mateix establiment. Fresca i rica en aromes volàtils, la cervesa que s'hi elabora segueix els processos productius industrials, exceptuant-ne la pasteurització.

Pel que fa a la seva oferta gastronòmica, que dirigeix el prestigiós xef Jordi Vilà, Moritz Barcelona compta, de moment, amb una cerveseria on es poden degustar tot tipus de fregits, gratinats, salsitxes... i, properament, també disposarà d'un bar de vins, d'un restaurant tipus braseria francesa i d'un servei d'àpats preparats.

Pensat per ser un espai multifuncional, el local tindrà una botiga i una fleca on es vendrà cervesa a granel. A més a més, actualment també hi ha una gran sala que pot acollir actes que se celebren a la ciutat.



MORITZ BARCELONA

Ronda de Sant Antoni, 41
Barcelona • Tel.93 426 00 50

Tipus de cuina: Cuina creativa, cuina mediterrània, especialitats alsacianes...

Horaris: Cada dia de les 6 del matí a les 3 de la matinada.

Preu mitjà: Entre 20 i 40 €

EL SUGGERIMENT DEL XEF

Gran safata de salsitxes



fàcil



3 a 5 €



2h

INGREDIENTS PER A 4

- 2 kg de xucrut
- 2 unitats de salsitxa *fleischwurst* (Grossa, tipus frankfurt)
- 6 unitats de salsitxa *nuremberger* (Mini frankfurt)
- 4 unitats de salsitxa *mettwurst* (Vermella, fumada)
- 4 unitats de salsitxa *weiswurstchen* (amb herbes, cítrica)
- 4 unitats de salsitxa *thuringer bratswurst*
- 300 g de patata platillo
- ½ l de brou de pollastre casolà
- Oli d'oliva 0,4 i sal

ELABORACIÓ

1. Posa les salsitxes *fleischwurst*, i les *weiswurstchen*, en una olla amb brou casolà de pollastre i escalfalles. A continuació, a les *thuringer bratswurst* i les *nuremberger* els fas unes incisions per a evitar que s'encongeixin i les fregeixes amb una mica d'oli d'oliva. Cou la salsitxa *mettwurst* a la planxa.

2. Posa les patates platillo en una olla i cou-les, amb aigua i sal, fins que siguin ben tendres.

3. Col·loca el xucrut estès a la base d'una safata de forn i afegeix-li pel damunt les salsitxes laminades. Distribueix les patates cuites pel damunt. Escalfa-ho tot junt en el forn a uns 180 °C durant aproximadament 10 o 15 minuts i serveix-ho.

còctel & gurmè

Mojitos i pirates, del Carib

De la mà d'intrèpids mariners i pirates, així és com van néixer els primers *mojitos*, que més tard es van començar a fer amb el rom autèntic, l'envellit.

Text Lali Vila **Recepta còctel** Manel Tirvio, de Tirsas Cocktail Bar

"Any del Senyor 1586. Vint-i-nou d'abril. Salpem del Port de l'Havana, rumb 25° Nord i 80° Oest, velocitat de nou nusos, cel serè, vent favorable. Sir Richard Drake ha ordenat a la tripulació prendre un beuratge que es prepara a diverses zones de l'illa. Conté aigua de canya barrejada amb aigua, sucre, suc de llima i unes fulles de menta. [...]"

Malgrat que el text sembla extret del guió d'una pel·lícula de pirates, la veritat és que les primeres versions del *mojito* podrien haver-se begut en una situació semblant a la descrita en el relat anterior. Segons els historiadors, Sir Richard Drake, subordinat del capità Sir Francis Drake, corsari de la corona anglesa, preparava a la tripulació una beguda molt similar al *mojito* i, fins i tot, el

mateix capità Sir Francis Drake se la prenia després de les batalles. El precursor del *mojito*, anomenat *Draque*, *Drak* o *Drac*, contenia aigua de canya de sucre sense refinar, que escalfava els mariners, aigua per diluir l'alcohol, suc de llima per combatre l'escorbut (la deficiència de vitamina C), unes fulles de menta per refrescar i sucre per tal de poder-se beure aquell beuratge.

A la dècada de 1860, la producció de rom ja era molt més refinada i s'envellia, obtenint d'aquesta manera un rom de més qualitat. Va ser en aquest moment quan es va substituir el rude aigua de canya pel rom envellit, i el *tosc Draque* es va rebatejar amb el nom de *Mojito*. S'havia creat un dels còctels més coneguts del planeta, una delícia per a tothom que la tasta.

ASSABOREIX-LO AMB Cruixent de parmesà i cansalada



mitjana



3 a 5 €



30'

INGREDIENTS PER A 4

- 200 g de formatge Parmesà
- 100 g de cansalada fumada

ELABORACIÓ

1. Ratlla el formatge Parmesà perquè quedi ben fi i reserva'l.
2. Pica la cansalada fumada i deixa-la coure en una paella lentament fins que gairebé estigui cruixent. Quan estigui a punt, passa-la per un colador per eliminar tot el greix possible. Deixa-la refredar.

3. Barreja la cansalada amb el formatge Parmesà ratllat (150g) i espolsa-ho damunt d'una safata de forn folrada amb un paper sulfuritzat, procurant fer formes de piruleta.
4. Col·loca l'extrem d'una broqueta sobre cada piruleta de cansalada i formatge, afegeix-li més formatge Parmesà ratllat perquè amb la calor el formatge es fongui i el palet hi quedi ben enganxat. Forneja-ho a 160 °C fins que estigui ben rosset. Deixa-ho refredar i serveix-ho.



Mojito



fàcil



1 a 3 €



10'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 llima fresca tallada en 8 talls
- 12 fulles de menta fresca
- 4 culleradetes de sucre
- Gel picat
- 6 cl de rom blanc
- 9 cl de soda

ELABORACIÓ

Introdueix dos trossos de llima en un got tipus *on the rocks*, afegeix-li unes fulletes de menta fresca i una culleradeta de sucre, i pica-ho tot fins a extreure'n tot el suc. Omple el got amb gel picat o trossos petits de gel, aboca-hi el rom blanc i remou-lo fins que estigui tot ben barrejat i fred. Acaba d'omplir el got amb soda i serveix el còctel amb una palleta.

CONSELL A la mescla del Mojito se li poden afegir xarops de fruita o fruita natural (maduixes, plàtan, poma, kiwi...). Així s'aconsegueixen diversos sabors.



beure

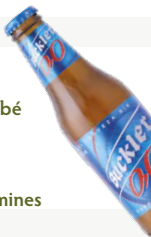
La beguda de l'estiu

És la reina de les terrasses d'estiu i una bona opció per calmar la set. La cervesa servida ben fresqueta i amb el seu punt just d'escuma, és perfecta per prendre en qualsevol moment.

Text Alfredo Peris

SABIES QUE...

- Espanya és capdavantera a Europa en el consum (15%) i producció (9%) de cervesa sense alcohol. El grau alcohòlic de les "sense" ha de ser inferior a l'1%, per la qual cosa gairebé totes les cerveses contenen una mica d'alcohol.
- La cervesa sense alcohol conté els mateixos components nutricionals que la tradicional. A més de ser molt hidratant (el 95% del seu contingut és aigua) també aporta fibra, vitamines del grup B i minerals, com el potassi.



Aquesta beguda, la cervesa, fermentada de baixa graduació, sol elaborar-se amb aigua, ordi de malta i llúpul, tot i que sovint també s'obté a partir del blat, del blat de moro o de l'arròs. La malta s'obté de la germinació dels grans d'ordi, que es torren per a ser assecats, cosa que influeix en el color i el sabor final de la cervesa. La flor femenina del llúpul, una planta que antigament s'emprava per higienitzar i conservar aquesta beguda, li aporta el gust amarg que la caracteritza.

Entre les varietats més clàssiques es distingeixen dues grans famílies: les *lager*, i les *ale*. Ambdues poden tenir colors clars o més foscos, ser més o menys afruitades, dolcenques o amargues, i més o menys àcides. Les tipus *lager* són les més suaus, delicades i populars, sobretot l'estil *pilsen*, *pilsener* o *pils*, el nom de les quals prové de la ciutat de Pilsen, Bohèmia, on es va elaborar per primera vegada una cervesa daurada i transparent.

En canvi, les *ale* són les cerveses amb més cos i sabor, com les *trapenses*, que realitzen una segona fermentació en ampolla, les *abadia*, les *lambic* envellides en cubes de fusta, les *stout* com la Guinness, les *portin*, que se serveixen a temperatura ambient, o les *bock* amb més de 6° d'alcohol, entre d'altres.

Dinar amb cervesa

La cervesa és una excel·lent beguda refrescant, per això és ideal per a fer l'aperitiu, però segons la seva tipologia,

també s'adapta molt bé a plats on predominen els sabors amargs, àcids, fumats, acètics o vinagretes, cítrics i dolços. Així, per exemple, les cerveses *lager* o *pilsen* lleugeres lliguen molt bé amb aperitius suaus i salats, formatges poc curats i diversos plats de pasta, així com amb mariscs a la planxa. En canvi, pels percebes es requereix una *lager* més forta i quan el marisc va acompanyat d'una salsa es pot recórrer a una *lager* de cos mitjà. D'altra banda, les *ale* més lleugeres es complementen bé amb la llagosta i les nècores, les carns de vedella a la graella, les aus rostides, embotits suaus, etc., mentre que les *ale* mitjanes o vermelles funcionen de meravella amb les paelles seques i les carns de porc rostides. Les tipus *trapense* o *abadia* harmonitzen molt bé amb formatges forts, curats, picants i blaus, escabetxos i adobats, embotits amb espècies i aus estofades. I les tipus *bock*, un pèl dolcenques, són ideals amb els patés de campanya, mentre que les cerveses de blat lliguen molt bé amb la fruita seca. Les *trapenses*, *abadies* i *bocks*, també són ideals per a la cuina oriental.

Temperatura

La cervesa *lager* o rossa s'ha de servir entre 6° i 8°, mentre el tipus *ale*, més fosca i concentrada, se servirà a una temperatura d'entre 8° i 10°. Cal tenir en compte que, com més freda estigui la cervesa menys escuma farà i serà menys aromàtica i saborosa.

El millor servei

Generalment, totes les cerveses s'aboquen amb el got recte, amb decisió i tirant el líquid en el centre de la base fins que es forma una bona escuma; quant més abundant és l'escuma, entre 2 a 3 cm, més aromàtica serà la cervesa i més temps conservarà l'aroma. La copa o el got no han d'estar congelats perquè dificulten la formació d'escuma i fan minvar l'aroma.

VOLL DAMM

És una cervesa de Doble Malta, de color ambre fosc, sabor intens i molt cos per ser una cervesa *lager*. És fina, elegant i molt fresca, per la qual cosa ha estat reconeguda amb la Medalla d'Or en el prestigiós certamen londinenc de la *International Beer Competition* en la categoria de les *Strong Lager*.
Grau d'alcohol: 7,2% vol.



DESPERADOS

Desperados és una cervesa de moda, fresca, juvenil, àgil i fàcil de beure. S'elabora emulant el millor estil de les cerveses mexicanes, amb ampolla blanca i etiqueta de colors llampants, està aromatitzada amb tequila. Se sol beure directament de l'ampolla. S'elabora a Alsàcia (França) i pertany al grup Heineken. Grau d'alcohol: 5,9% vol.



CLAUSTHALER

La Clausthaler és la cervesa sense alcohol més popular a Europa i la més venuda a Alemanya. Està elaborada de conformitat amb la llei de puresa *Reinheitsgebot* alemanya de 1516. És una cervesa tipus *lager*, color ros palla, amb aroma i sabor a malta dolça i un regust lleugerament amarg. Suau i molt fresca. Grau d'alcohol: 0,5% vol.



RESERVA 1925

És una cervesa *lager* extra que fa honor a l'any de la creació de la cervesera Alhambra (Granada). És una cervesa de color ambre, amb aromes de llúpul, una mica floral, i amb un lleuger fons de cereal. Ofereix una dolçor subtil i una acidesa equilibrada, amb final amarg i lleugerament pastós, que convida a seguir bevent. Grau d'alcohol: 6,4% vol.



FRANZISKANER HEFE WEISSBIER

És una cervesa de blat elaborada a Munich (Alemanya). És una cervesa daurada i tèrbola per la presència activa del llevat dins mateix de l'ampolla. Sota l'escuma blanca i ferma, ofereix una aroma i un sabor a blat maltat, una mica agredolç, però també refrescant, amb certs tocs de llimona. Ideal per fer l'aperitiu. Grau d'alcohol: 5% vol.



El color és a taula



Una dieta intel·ligent i rica en aliments que contenen betacarotè, un pigment vegetal que facilita la producció de melanina, ajuda a millorar el to de la pell i afavoreix un bronzejat lluminós i més durador. La natura, que és molt sàvia, ens predispesa a consumir-ne en aquesta època de l'any gairebé sense que ens n'adonem. Una amanida de tomàquet guarnida amb pastanaga i amanida amb oli d'oliva; un mos a base de daus de meló, una crema freda de carabassa, una sopa freda de síndria, un préssec aromàtic... Els betacarotens es troben sobretot a les fruites i hortalisses verdes, grogues i vermelles. Les que vénen de gust. Però si el que es vol és potenciar el bronzejat cal incrementar-ne el consum, sempre amb mesura, varietat i sense abusar-ne, dues setmanes abans de l'exposició solar. Els aliments que contenen les vitamines B i E, com el peix i els llegums, també són uns bons aliats per combatre la deshidratació.

Quan vagis a la platja és important que t'emportis una ampolleta d'aigua o un suc de fruita per anar bevint durant l'estona que t'hi estiguis, t'ajudarà a prevenir la deshidratació.



bellesa Sol amic



La pell té memòria: protegir-se avui adequadament dels rajos solars és una inversió de joventut en el futur.

Text Sylvia Martín

El sol, el millor aliat per a millorar l'estat d'ànim i somriure més, estimula la producció de vitamina D, que reforça els ossos; i de serotonina, un neurotransmissor que augmenta la sensació de benestar. Però, d'altra banda, el sol també és el màxim responsable de l'envelliment prematur de la pell i de l'aparició de taques cutànies.

Els dermatòlegs no es cansen de recordar que la relació amistosa amb el sol té dues paraules clau: protecció i prevenció. Tanmateix, malgrat les alertes, i tot i que vivim en un país assolellat, els espanyols seguim sense utilitzar adequadament el protector solar. Per triar-lo bé, cal tenir en compte les necessitats i les característiques específiques de cada pell. Totes les pells, fins i tot les més fosques, necessiten protecció. Hi ha sis fototips -des del més clar al més fosc- que mesuren el temps de resistència al sol sense patir cremades i el multipliquen per l'índex de protecció que s'indica en cada producte. A Espanya els més comuns són els fototips III i IV, que es bronzejen progressivament i es cremen amb moderació. Per a aquests fototips es recomanen factors del 15 al 30.

Bones idees

- 1 Aplica sempre la protecció solar si fas esport a l'aire lliure.
- 2 Els barrets i les viseres també són ideals a l'estiu. Són el complement perfecte per les ulleres de sol, que cal que bloquegin el 100% de les radiacions ultraviolades.
- 3 Vés amb compte amb les orelles, el clatell, els llavis, les mans i l'empenya. Són zones molt sensibles del nostre cos i sovint ens n'oblidem.

Per descomptat, les pells més clares i la dels nens necessiten una protecció més alta, entre el factor 30 i el 50.

La textura del producte també és important. Els esprais i les llets, per exemple, són molt més fàcils d'aplicar en els nens. També és fonamental conscienciar-se de la importància de protegir-se del sol diàriament, fins i tot a l'hivern, a la ciutat i en dies ennuvolats. Només es triga tres minuts en aplicar la protecció, i és el millor gest per evitar l'envelliment de la pell.

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



Visita nuestro blog
Sabes lo que quieres
www.sabesloquequieres.com



Síguenos en
facebook
www.facebook.com/indasec



APLIQUEU-LO GENEROSAMENT

Els protectors solars en format familiar són molt pràctics perquè serveixen per a tothom i estalvien espai a la bossa de la platja. Proporcionen un bronzejat progressiu, bonic, natural i, sobretot, segur. Les noves textures, més eficients i lleugeres, s'absorbeixen més ràpidament i resulten molt més fàcils d'aplicar. Complementa la seva acció amb productes hidratants i reparadors que calmin i suavitzen la pell després d'un bon dia de platja.



ABANS DEL SOL

Una pell lliure d'impureses ajuda a aconseguir un bronzejat més lluminós i uniforme. Fer servir a la dutxa una esponja natural amb micropartícules de blat que arrosseguin suauement les cèl·lules mortes que s'acumulen sobre l'epidermis, la deixa impecable i a punt per a rebre millor qualsevol producte de tractament. Esponja piling **Calypso**.



REGENERADOR

Els olis corporals aporten una hidratació extra a la pell. Això, a l'estiu, s'agraeix. Si a més a més són 100% naturals i contenen ingredients capaços de reparar i d'apaivagar la pell, com l'eficax rosa mosqueta, l'elecció no pot fallar. A més a més, té propietats cicatritzants. Oli corporal de rosa mosqueta, de **Montplet**.



EN ESPRAI

Frescos, ràpids i molt senzills d'aplicar, aquests productes tenen una textura ultralleugera que penetra molt fàcilment a la pell i ofereix una protecció eficaç contra els raigs UVA/UVB. El factor FP 30 assegura una exposició al sol sense sobresalts, però les pells dels nens, més delicades, necessiten un FP 50. **Nivea Spray Solar FP 30 i Nivea Spray Solar Niños FP 50**. Ambdós en format 300 ml.



DESPRÉS DEL SOL

No s'ha d'esperar a tenir la pell vermella per a descobrir les bondats d'un bon producte after sun que proporciona la hidratació extra que es necessita després d'una llarga exposició al sol. Aquest és un bàlsam corporal amb una lleugera fragància molt agradable, que calma, hidrata i refresca la pell immediatament. **Aftersun Ecran**.

MOLT HIDRATANT

Protecció solar elevada i una textura en llet lleugera i fàcil d'absorbir que no deixa rastre blanc ni resulta enganxosa. La seva fórmula d'ampli espectre protegeix contra els raigs UVA i UVB, i inclou un complex hidratant d'origen vegetal per tal que la pell no es ressequi amb el sol. Llet solar FP 30 (400 ml), de **Delial**.



67

notícies

72

responsabilitat social

74

club social

75

novetats

notícies

V Setmana del Consumidor amb Caprabo a Villanueva de la Cañada

Uns 170 nens de Villanueva de la Cañada van visitar el supermercat Caprabo del seu poble i van aprendre de primera mà quins són els aliments més saludables per al seu creixement.



La Concejalía de Consumo de Villanueva de la Cañada (Madrid) va organitzar, coincidint amb el Dia Mundial dels Drets del Consumidor, les jornades de la V Setmana del Consumidor. Durant aquestes jornades es va convidar als veïns a gaudir d'un "Dia sense tecnologia" amb la finalitat de fomentar el consum responsable i sostenible. De les activitats que es van realitzar durant tota la setmana, en destaquem la III Jornada de Consum per a Educadors i Pares en el marc de la qual les escoles infantils de la zona van presentar les seves experiències educatives en matèria de consum i medi ambient. Per això, uns 170 nens van assistir durant quatre dies al Supermercat Caprabo

de Villanueva de la Cañada on pares i professors van assessorar als petits sobre quins productes són els més saludables i quins productes de neteja no han de manipular. També se'ls va ensenyar que la fruiteria i la peixateria són dues seccions molt importants per al seu creixement saludable.

Els nens van poder dirigir-se a professors, pares i als professionals de Caprabo, que van resoldre tot tipus de dubtes i els van convidar a tastar fruita de tot tipus. Per acabar el recorregut pel supermercat, els nens van ser obsequiats amb una motxilla plena de sorpreses infantils de proveïdors i productes Caprabo.

FRUITA FRESCA PER ALS MÉS PETITS

Caprabo, dins del programa "Caprabo per una alimentació saludable: tria bo, tria sa", va engagar el mes d'abril passat una iniciativa per fomentar el consum de fruita entre els més petits. Aquesta acció, que va començar amb el lliurament de kiwis i pomes, es repetirà durant tot aquest any amb altres fruites de temporada. La primera fruita es va lliurar dins d'una capseta que contenia, a més a més, dos jocs infantils i un tríptic informatiu amb consells sobre els hàbits per a una alimentació saludable. Fins a 150.000 peces de fruita van ser repartides en el primer dia d'aquesta campanya en supermercats de Catalunya, Madrid, Navarra i Andorra.





Gran festa 20è aniversari de Benvingut Nadó



Tallers de cuina i pintura, flors per a les mares, regals, música i, fins i tot, pastís d'aniversari. La celebració del 20è aniversari del programa Benvingut Nadó va ser tot un èxit.

Per fi va arribar el dia. Després de molts mesos de preparació i d'il·lusions, Caprabo va poder compartir amb tots els seus clients una celebració molt especial: el 20è aniversari del programa d'ajuda a les famílies Benvingut Nadó.

L'acte, que es va celebrar el primer diumenge de maig, el Dia de la mare, i que va comptar amb la presència de Gemma Mengual i de José Corbacho com a mestres de cerimònies, estava pensat com una jornada lúdica-festiva amb una clara i única intenció: que tothom s'ho passés d'allò més bé. Per aconseguir-ho, Caprabo va instal·lar de punta a punta del passeig Lluís Companys al costat de l'Arc del Triomf de Barcelona, en un espai que va ocupar més de 3.600 metres

quadrats, una sèrie de carpes on s'hi podia fer tot tipus d'activitats.

Per als més petits de la casa, els autèntics protagonistes de la jornada, Caprabo va organitzar diferents tallers de cuina i pintura, un circuit de psicomotricitat i, fins i tot, un taller en el qual els nens podien munyir una vaca!

Amb el programa Benvingut Nadó, Caprabo ha lliurat a les famílies més d'1.100.000 de canastretes.

Per als pares es van preparar, entre d'altres activitats, tallers de nutrició durant l'embaràs i cursos de primers auxilis.

La jornada, en la qual es van regalar flors a totes les mares, va finalitzar amb un pastís d'aniversari que Caprabo va voler compartir amb tots els nens que hi van assistir, i una actuació del grup musical del Club Super3.

"EL MILLOR RIURE"



Un dels actes que també va tenir lloc durant la celebració del 20è aniversari de Benvingut Nadó va ser el lliurament del premi del concurs "El millor riure". Convocat a la pàgina de Caprabo en facebook, els participants havien d'enviar un vídeo amb les millors rialles dels seus nadons. La rialla guanyadora va ser la de la petita Martina Mas Micó i els seus pares van rebre un xec de 300 euros al mes de compra gratuïta a Caprabo durant tot un any.



1



2



3



L'acte va ser multitudinari i va reunir al llarg de tot el dia més de 15.000 persones.



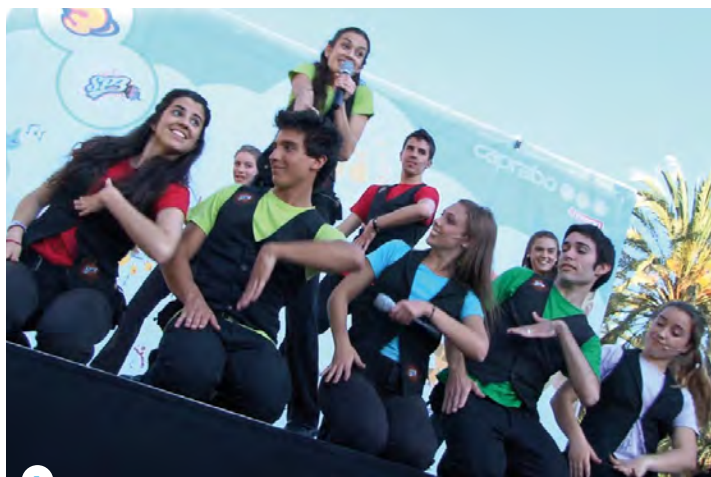
CAPRABO SEMPRE AMB LA CREU ROJA

Durant l'acte, Caprabo va lliurar a la Creu Roja un xec de 20.000 euros que serà destinat al programa d'ajuda a la infància desfavorida que té aquesta entitat. Els diners es van obtenir gràcies a la "Canastreta Solidària", una iniciativa portada a terme a la pàgina de Caprabo a Facebook. Amb cada clic al "m'agrada" de la pàgina, Caprabo destinava un euro als nens que més ho necessiten. Gràcies a tots els qui hi vàreu participar!

1. L'acte es va celebrar al passeig Lluís Companys al costat de l'Arc del Triomf de Barcelona. 2. Els pares de la petita Martina Mas, guanyadors del concurs "La millor rialla", i Mercè Torres, vicepresidenta de la Creu Roja, amb els seus respectius xecs, envoltats per altres assistents a l'acte. 3. Caprabo va organitzar tallers de cuina per als més petits de casa. 4. L'actor José Corbacho va oferir un ram de flors a Lorena Ruiz, el primer nadó que va rebre la canastreta fa 20 anys, al costat d'Alberto Ojinaga, director general de Caprabo, i Josep Lluís Cleries, el conseller de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya. 5. El grup musical del Club Super3 en un moment de la seva actuació.



4



5



LA MILLOR FRUITA I VERDURA A CAPRABO

Els supermercats Caprabo de Madrid i Barcelona són, segons un informe presentat per l'OCU, els que tenen la millor oferta de fruita i verdura.

Segons l'informe "Frutas y Verduras: les robaron el sabor", presentat per l'Organització de Consumidors i Usuaris (OCU) el mes de maig passat, Caprabo és el supermercat de Madrid i Barcelona que té la millor oferta (preu, aspecte del producte i degustació) de fruita i verdura. En aquest informe es van analitzar les fruites i verdures de 54 establiments, entre els quals s'hi troba Caprabo, de Madrid, Barcelona, Sevilla i València.

PREMIEM LA TEVA CONFIANÇA

Les guanyadores dels iPads del concurs Assaborint són:

- Laura Fernández Rivero (Girona).
- Natalia López Hedrosa (Guadalajara).
- Victoria Asensio Ferreiro (Madrid).

L'enhorabona a totes!



SERVEI A LA COSTA BRAVA

Els clients de la Costa Brava ja poden comprar sense sortir de casa amb capraboacasa.

Capraboacasa ha ampliat, i seguirà augmentant al llarg dels propers mesos, la zona de servei a la Costa Brava. Els usuaris d'aquesta gran franja litoral d'aproximadament 220 km de llarg, de Portbou a Blanes, ja podran gaudir dels avantatges de comprar sense sortir de casa. Et convidem a consultar les zones de cobertura a capraboacasa.com

Novetats Club Caprabo

A fi de conèixer-vos millor i d'ofèrir-vos un servei més eficient, des del Club Caprabo hem organitzat una acció en què s'ha premiat a cinc clients que ens han ajudat a millorar.



Des del Club Caprabo som conscients que, perquè pugueu gaudir de totes les nostres ofertes i tingueu un servei adequat a les vostres necessitats, és bàsic conèixer-vos millor i treballar perquè la comunicació amb vosaltres sigui més eficient. Una de les accions que hem realitzat per aconseguir aquest objectiu és la realització d'una promoció en la qual es premiava als clients que emplenessin les seves dades a la nostra pàgina web amb un sorteig de cinc escapades. Aquestes escapades, que els clients podien escollir, podien ser de

Els guanyadors de les escapades del Club Caprabo
1. Pilar Martínez Borrajo (Girona). **2.** Santiago Cuadrado Mercadé, d'Abrebra (Barcelona). **3.** María Blanca Izaguirre Muvueta, de Burlada (Pamplona). **4.** Olga Serra Robles (Girona). **5.** Concepción Pérez Yesti, de Barcelona.

tipus enològic, termal o bé familiar. Gràcies a aquesta acció hem pogut saber els seus gustos, relacionats amb la família i amb el benestar, i ara ens posarem a treballar per aconseguir descomptes relacionats amb aquestes activitats. Concepción Pérez, una de les guanyadores, ens va comentar: "vaig arribar una nit a casa tard de treballar, vaig trobar una carta de Caprabo a la bústia, vaig entrar en una pàgina d'internet, vaig introduir les meves dades i m'ha tocat una nit d'hotel amb spa. Estic molt contenta! Moltes gràcies a Caprabo".

Però això no era tot, hi havia més sorpreses, cal destacar que els 50 primers clients que van emplenar **el formulari també van tenir premi: un cupó de 10 euros per bescanviar a qualsevol Caprabo.** Una bona manera de fer saber als nostres clients que des del Club Caprabo agraïm la seva confiança.

Amb aquesta acció els clients ens van ajudar a conèixer els seus gustos i preferències, i gràcies a això podrem millorar.





**HASTA EL
6 DE JULIO
DE 2012**

Consigue



**BIC Sport
Fish 5'10"**

*tu
Tabla de Surf*

BIC®

Compra cualquier pack de maquinillas de afeitar BIC® 3 ó 4 hojas, envíanos un e-mail a

bicsport2012@bicworld.com

con tus datos personales y una frase original sobre **BIC®**, el afeitado y el surf,
y consigue una tabla de surf.



IMPORTANTE: Guarda tu ticket de compra. Si resultas el ganador se solicitará como prueba de compra.

ATENCIÓN: Sólo serán válidos los emails recibidos con todos los datos a la dirección bicsport2012@bicworld.com antes del 6 de julio de 2012, y con el ticket de compra efectuada entre el 16 de abril de 2012 y el 6 de julio de 2012. Solo serán válidos los tickets de compra originales, que deberán estar bien conservados y legibles (sin sobrescribir). BIC no se responsabiliza por las anomalías de responsabilidad del Servicio de Correos. Las frases serán evaluadas bajo el criterio del departamento de Marketing de BIC IBERIA S.A. - Las mejores 30 frases serán las ganadoras. Después de ser contactado el ganador deberá solicitar el premio durante los 30 días posteriores a su confirmación y no podrá oponerse a la divulgación de su nombre y ciudad de residencia. BIC IBERIA S.A. se reserva el derecho de anular el premio atribuido si cualquiera de los datos presentados para la recepción del premio fuera diferente de los enviados en el cupón de participación. Los datos personales de los participantes que hayan sido comunicados por ellos mismos durante el concurso, serán objeto de tratamiento informático, conforme a las disposiciones de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal. Conforme a esta ley, los participantes disponen de los derechos de acceso, de rectificación o de supresión de sus datos. Los participantes que se opongan al tratamiento de sus datos no podrán participar en el concurso. Las bases están depositadas ante Notario de Tarragona D. Jesús María Piqueiras Gómez.

caprabo ● ● ●

con **EROSKI**



Salvar el planeta és a les nostres mans

Amb alguns petits gestos, com portar una bossa de roba a l'hora d'anar a comprar o viatjar en transport públic, podem reduir l'efecte negatiu que causem al nostre planeta.

Emissions de CO₂ a l'atmosfera, abocaments incontrolats de substàncies tòxiques al mar o als rius, destrucció de la massa forestal, excés de residus domèstics i industrials... la llista d'actes contra el planeta és llarga, molt llarga. Des de fa anys, els experts ens estan recordant que si no fem alguna cosa per evitar o reduir totes aquestes accions acabarem alterant, de forma definitiva, el nostre entorn. Davant d'aquestes notícies tan desesperançadores, l'única sortida que tenim és apostar per canviar la nostra relació amb la naturalesa. El factor clau és prendre consciència del que està passant i que cada persona, empresa o organisme, en la mesura de les seves possibilitats, es preocupi per adquirir hàbits més ecològics i intenti buscar solucions que siguin més "amables" per al planeta. També és primordial conscienciar el més aviat possible als nens perquè en un futur siguin adults responsables amb el medi ambient.

Canviar les rutines

Si entre tots assumim com a part de les nostres rutines alguns senzills gestos ecològics, aconseguirem que la situació comenci a canviar.

Una bona idea, en el moment de fer la compra, és portar el carro, un cistell o una bossa de roba per no haver de fer

servir una de plàstic. Un altre bon suggeriment és comprar productes de mida familiar ja que generen menys residus, i triar productes fabricats amb materials reciclats per, d'aquesta manera, tancar el cicle del reciclat.

D'altra banda, convé caminar més i fer servir menys el cotxe. Utilitzar la bicicleta, recórrer als transports públics o compartir el cotxe també són tres opcions excel·lents.

Un cop a casa, és bàsic reduir el consum energètic utilitzant bombetes de baix consum, no deixant els aparells elèctrics en stand by i comprant electrodomèstics A+++.

A l'hora d'engegar la rentadora i el rentaplats, cal procurar que sempre estiguin plens. Una altra mesura per estalviar aigua és instal·lar reductors del cabal a les aixetes, controlar que no perdi aigua i dutxar-se en lloc de banyar-se.

Pel que fa a les escombraries, és primordial separar-les segons el seu contingut. No costa gens agrupar a casa el vidre, el plàstic, el paper o la brossa orgànica i, després, dipositar-los en el contenidor adequat.

Finalment, un darrer consell: la majoria de materials poden tenir més d'una vida útil, tant si és reparant-los per al mateix ús com buscant-los un ús diferent amb una mica d'imaginació.



UNA EMPRESA COMPROMESA

Aquí tens una petita mostra de les accions que realitza Caprabo per salvar el planeta.

A Caprabo ens preocupem pel medi ambient i pel seu entorn. Vam començar l'any 1991 amb la creació de productes propis de neteja per a la llar i respectuosos amb el medi ambient [detergents lliures de fosfats, aerosols sense CFC's (clorofluorocarbonis)]. Posteriorment l'any 2003 vam crear la Comissió del Medi Ambient que va dur a terme les següents accions:

- Recollida selectiva dels residus tant de les botigues com de les plataformes i les seus. La nostra empresa està adherida, a més, a Sistemes de Gestió com ara Ambilamp per a la recollida de fluorescents/bombetes o Ecopilas per a les piles, i donem l'opció als nostres clients de poder dipositar aquests residus a les nostres botigues per a la seva gestió.
- Minimitzar el consum de les bosses de plàstic: a finals del 2009 vam iniciar la campanya "Per

al medi ambient cada bossa compta" i l'any passat, per reduir-ne encara més el seu consum, es van començar a cobrar les bosses alhora que es va abaixar el preu de les bosses reutilitzables i es va apostar per noves alternatives com ara el carro de la compra.



- Accions per a fomentar el reciclatge: l'any passat, durant el Dia Internacional del Medi Ambient, vam col·laborar amb Font Vella proposant als nostres clients eco-manualitats fetes amb productes reciclats. Els clients que hi van participar van entrar en el sorteig de 10 caps de

setmana en el Balneari de Font Vella; també a Moments Caprabo, i col·laborant amb Font Vella, els demanàvem als nostres clients que ens donessin una eco-idea i a canvi se'ls obsequiava amb un detall.

- Reduir les emissions de CO2 optimitzant les rutes dels nostres camions, fent cursos de conducció eficient, sent pioners en un servei a domicili mitjançant tricicle, millorant les nostres instal·lacions de fred i d'il·luminació i realitzant bones pràctiques per ser més eficients energèticament.

Finalment, l'any passat es va elaborar un pla de sostenibilitat a cinc anys de les botigues Caprabo amb l'objectiu de minimitzar els impactes mediambientals i aconseguir botigues ecosostenibles.

APAGADA MUNDIAL CONTRA EL CANVI CLIMÀTIC

Tots els supermercats, oficines i centres de distribució de Caprabo es van sumar a l'apagada contra el canvi climàtic.

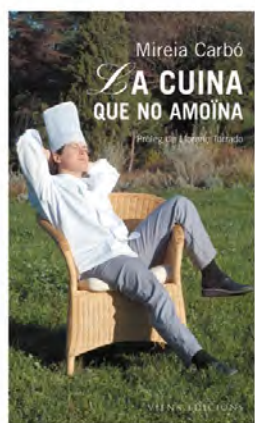
Caprabo, dins del seu compromís amb el medi ambient, també es va sumar a l'apagada mundial solidària contra el canvi climàtic que es va celebrar el 31 de març d'enguany, entre les 20:30 i les 21:30 hores. Durant una hora, la il·luminació de tota la xarxa comercial, constituïda per 343 supermercats, es va reduir; i alhora es van apagar les llums de la seu central i dels centres de distribució.



Aquesta iniciativa anual, promoguda per l'ONG WWF/Espanya (Associació per a la defensa de la natura) sota el lema "Apaga el llum, encén el planeta", pretén conscienciar a tota la població sobre la importància de l'estalvi energètic per a la sostenibilitat mediambiental.

POLLASTRE AMB GAMBES

1. Pela una **ceba** i un **porro**, renta'ls i talla'ls a daus.
2. En una cassola poc fonda, amb un bon raig d'**oli d'oliva**, fregeix lleugerament les **gambes** (12 unitats) per cada costat. Reserva-les.
3. Talla un **pollastre** en octaves, sala els trossos i enrosseix-los en el mateix oli. Afegeix una copeta de **brandi** i espera que s'evapori totalment. Enretira el pollastre i reserva'l.
4. Sofregeix la ceba i el porro amb un grapat d'**herbes aromàtiques** en el mateix oli, a foc mitjà, fins que siguin tendres. Renta tres **tomàquets** i talla'ls a trossos, afegeix-los al sofregit i continua la cocció fins que siguin ben cuits. **Salpebra**'ls. Tot seguit, retira les herbes i tritura el sofregit fins a obtenir una salsa ben fina.
5. Torna a posar el pollastre i el sofregit a la cassola, cobreix-lo amb dos gots de **brou** i cou-lo uns 20 minuts. Afegeix una **picada** preparada amb 12 **ametlles**, 1 gra d'**all** i unes fulles de **julivert**. Remena'l. Afegeix les gambes, deixa-les bullir uns instants i serveix el plat.



AQUESTA DELICIOSA RECEPTA S'HA EXTRET DEL LLIBRE "COCINAR SIN AGOBIARE"



Mireia Carbó

CUINERA DEL CLUB SOCIAL CAPRABO

secrets de cuina



La nostra experta cuinera
et descobreix les seves millors
tècniques culinàries

Des de fa més de deu anys, el Club Social Caprabo imparteix a Barcelona classes de cuina per apropar als nostres clients la gastronomia, pràctica i actual. Si vols descobrir totes les activitats que es fan al nostre club pots informar-te o reservar una plaça gratuïta trucant al telèfon: 902 446 060 o a la web www.caprabo.com

El sofregit és una part important de la nostra cuina mediterrània. D'aquest en depèn gran part del triomf del plat, per això s'ha de fer sense pressa, i remenant de tant en tant, perquè quedi ben caramelitzat. **Tot i que aquesta salsa admet infinitat de variants**, el sofregit de ceba i tomàquet que proposo a la recepta de Pollastre amb gambes sol ser el que més es fa servir. Necessitarem: oli d'oliva, 1 ceba, 3 tomàquets madurs, 1 porro, herbes aromàtiques (opcionals), sal i pebre.



1 De base escollirem un bon oli d'oliva, que tot seguit escalfarem a foc mitjà i farem servir per fregir les verdures. Primer picarem la ceba fina, li afegirem un polsim de sal i la posarem a sofregrir a foc molt lent. A continuació, li afegirem el porro picat i, si es vol, les herbes aromàtiques.

2 Rentarem els tomàquets i els escaldarem en un cassó amb aigua bullint durant uns minuts. Quan la pell del tomàquet comenci a obrir-se, els retirarem de l'aigua amb cura. Tot seguit, els pelarem, n'extraurem els llavors i els tallarem en daus petits.



3 Quan la ceba s'hagi enrossit o confitat i tota l'aigua s'hagi evaporat, li afegirem el tomàquet tallat a dauets o ratllat. Tot seguit, rectificarem de sal i pebre negre al gust. Quan el tomàquet es comenci a enfosquir i s'hagi evaporat tota l'aigua, estarà a punt.



REGENERA LA PELL

Ideal per combatre fins a 10 signes d'envelliment, el nou l'Oréal Revitalift Total Repair conté una fórmula anti-edat multiregeneradora exclusiva que, a més a més de potenciar la renovació cel·lular, ajuda a la pell a recuperar l'elasticitat, la vitalitat i la fermesa natural. Amb protecció solar SPF20/UVA.

CALMA, NODREIX I REPARA

La llet corporal per a pells atòpiques Belle està pensada per calmar, nodrir i reparar les pells més delicades. Conté àloe vera, coneguda per les seves propietats hidratants i calmants, i també vitamina E, amb poder antioxidant i suavitzant. Sense colorants. Hipoalergènic i testat dermatològicament.



Llista de la compra

PER ALS MÉS ATREVITS

Amb el nou anti-transpirant Axe Dry Darktemptation et sentiràs tan irresistible com la xocolata. Presentat en forma d'esprai, t'assegura 48 hores de protecció anti-transpiració.



DEPILACIÓ PROFESSIONAL

Easy Wax Roll-on Elèctric, de Veet, és el primer dispositiu auto-escalfable de cera tèbia en Roll-on que aconsegueix oferir resultats de centre de bellesa a casa. Còmode i fàcil de fer servir, aquest nou roll-on elèctric incorpora, igual que en els centres professionals, cera d'abella natural. Elimina el borsissol d'arrel (borsissol de fins a 2 mil·límetres) i permet depilar cames, braços, aixelles i engonals.





UNA EXPERIÈNCIA SUAU I MOLT REFRESCANT

El nou Nestea amb te verd combina el sabor d'aquesta beneficiosa planta medicinal amb el de les fruites com la poma i la fruita de la passió-mangostà. Molt refrescant, saborós i baix en calories, aquest producte és ideal per aquelles persones que els agrada cuidar-se.



DELICIOS I MOLT SALUDABLE

Amb només 100kcal, Yolado, de Danone, és la combinació perfecta entre un iogurt saludable i un cremós gelat. El pots comprar fresc, juntament amb els iogurts Danone, i congelar-lo quan arribis a casa. Serà tot un plaer assaborir-lo!



LA CUINA JAPONESA A TAULA

Si vols degustar uns apetitosos fideus amb trossets de verdures i aromatitzats amb espècies al més pur estil japonès, has de tastar les noves receptes que ofereix la gamma Yakisoba, de Maggi. Aquesta nova gamma de productes, que s'ofereix amb sabors a curri i chili, està pensada per satisfer els paladars més exigents. A més a més, es preparen en només 4 minuts. A què esperes per tastar-los?

NETEJA IMPECABLE

Després d'anys d'investigació Ariel presenta Ariel Excel Tabs, unes càpsules líquides que contenen la dosi exacta de la fórmula més potent d'Ariel. Només amb una càpsula per rentat, obtindràs el 100% de poder de neteja sense malgastar gens de detergent.



BEGUDA ENERGÈTICA AMB SABOR DE CAFÈ AMB LLET

La nova Burn Mocca segur que sorprendrà agradablement a tots els amants de les begudes energètiques. A més a més de contenir la mateixa quantitat de cafè i taurina que la tradicional, conté un 35% de llet semidesnatada que li dona un sabor únic a cafè amb llet. La llauna conté 250 ml.



PER ALS MÉS PETITS

El meu Primer Danone Frutalia és la forma més fàcil per als més petits de menjar fruita i llet al mateix temps. Amb un 65% de fruita i un 35% de llet de continuació tipus 2 (recomanada a partir dels 6 mesos), aquest nou producte té una textura suau i cremosa que agradarà als nens. A més a més, no conté conservants, colorants, ni sucres afegits.



ALTA QUALITAT

A la millor tonyina clara Calvo se li suma el millor oli d'oliva Carbonell. Dos sabors de sempre que s'han associat per oferir un producte d'una qualitat superior: la tonyina més saborosa del mercat.

Llista de la compra



REFORÇA LES DEFENSES

Danone acaba de llançar al mercat el nou Actimel amb suc de taronja. Amb un 50% de la quantitat diària recomanada de vitamina C, aquest nou Actimel, a més a més d'ajudar la nostra flora intestinal, com la resta de la gamma, reforça les defenses de l'organisme.

els 5 sentits de... Paco Roncero*



GUST Tots tenim un gust que atreu més el nostre paladar. A tu, quin sabor t'agrada més? A mi, personalment, em captiven els sabors dolços i els àcids. Per exemple, un aliment que m'atreu és l'aranja perquè té tocs dolços, i alhora, àcids i amargs.

I a l'hora de treballar?

A l'hora d'elaborar un plat m'encanta apostar per sabors que contrastin entre ells. Crec que per als comensals és molt més divertit trobar en un mateix plat sabors dolços, salats, amargs... En aquest sentit, el "Bacallà gustos bàsics" és perfecte perquè té els cinc gustos bàsics en el mateix plat amb l'oli d'oliva com a fil conductor.

OLFACTE Hi ha alguna aroma a la teva vida que recordis de forma especial?

Una olor que sempre em porta bons records és l'aroma de pa acabat de torrar, al matí. Em fa sentir bé. Em relaxa.

OÏDA A les cuines sempre hi ha sons molt característics: el de batre un ou, el de tallar el pa... quins sons t'agrada sentir a la cuina? M'agrada molt quan tallem qualsevol verdura amb un ganivet molt ràpidament.

I fora de la cuina? El so dels passos en córrer em transmet una sensació de llibertat molt difícil d'explicar. Pensa que l'esport és una de les meves grans passions. Dedico gran part del meu temps lliure a córrer i a les triatlons. L'any 2009 vaig córrer la meua primera maratón en una ciutat mítica per fer-ho com és Nova York. Superar aquest repte va ser molt important per a mi. El meu proper repte és participar en el Medio Ironman de Lisboa.

TACTE Quines textures et sedueixen a l'hora de presentar un plat?

Crec que les textures aporten personalitat als plats. A mi, m'encanta jugar-hi. De tota manera, no sabria decidir-me per una en concret ja que cada plat requereix les més apropiades.

VISTA Què en penses dels àpats "a cegues" que ara estan tan de moda? Estan bé per jugar... però jo prefereixo gaudir de les experiències amb els cinc sentits.



Paco Roncero ens presenta les seves receptes, que podràs guardar i consultar amb aquestes fitxes col·leccionables:

* PACO RONCERO, cap de cuina del Casino de Madrid, és considerat un dels millors cuiners de la cuina madrilenya d'avantguarda. La seva desbordant creativitat i la seva gran capacitat d'imaginació l'han fet mereixedor de dues estrelles Michelin. Casino de Madrid, C/Alcalá, 15 Madrid. Per a reserves: 91 532 12 75.

sabor 318
CARDS AMB CASTANYES I TÒFONA

entrant



sabor 318
FARDELLS DE CALAMAR AMB CEBA CARAMEL·LITZADA

primer



INGREDIENTS

Per al card

- 1 kg de cards, julivert, sal i sucre

Per al puré de patata

- 500 g de castanyes,
1,5 l d'aigua mineral i sal

Per a les castanyes

- 200 g de castanyes
i 200 g de mantega

Per a l'oli de tòfona

- 60 ml d'oli de girasol,
20 g de tòfona negra i sal

Altres ingredients

- Sal en escates, 100 g de mantega
i 30 g de tòfona negra

ELABORACIÓ

1. Posa el card en un cassó amb aigua freda i una mica de sucre, sal i julivert per emblanquir-lo. Quan arrenqui el bull, retira el card i deixa'l refredar en aigua amb gel i sal. Després, cola'l i talla'l a trossos molt petits (*brunoise*).
2. Per al puré de castanyes, pela les castanyes enretirant la primera pell que les cobreix i cou-les durant uns 30 minuts, fins que estiguin toves. Retira-les del foc i deixa-les infusonar durant aproximadament 10 minuts. A continuació, tritura-les en un *got americà* amb l'aigua de la seva pròpia cocció juntament amb l'aigua de la cocció del card (400 ml). Sala-les, cola-les i reserva-les.
3. Per a les castanyes, pela-les i talla-les en sis trossos. Tot seguit, salta-les i confita-les a foc lent amb la mantega. Reserva-les a temperatura ambient.



4. Per a l'oli de tòfona, posa la tòfona i l'oli a dins del *got americà* i tritura-ho. Sala'l, i introdueix-lo en un dosificador per a salses. Guarda'l a la nevera.
5. Ofega els cards i les castanyes amb l'oli de tòfona. Afegeix-los el puré de castanyes i deixa'ls coure fins a aconseguir una textura cremosa. A continuació, afegeix una nou de mantega i rectifica de sal.
6. Col·loca en un plat profund els cards amb les castanyes cremoses. Cobreix-ho amb la tòfona tallada en làmines i espolsa-hi pel damunt una mica de sal en escates.

→ SABOR ESTIU N. 318 PÀG. 80

INGREDIENTS

Per als fardells de calamar

- 1 kg de calamar, 100 g de cansalada viada i oli d'oliva

Per a la cebeta caramel·litzada

- 500 g de cebeta, 250 g d'oli de oliva
i 40 g de tinta de calamar

Per als ceps

- 50 g de *boletus edulis Boton*

Per a la salsa de tinta

- 100 g de brou de peix,
15 g d'oli d'oliva
i 25 g de tinta de calamar

ELABORACIÓ

1. Neteja els calamars i talla'ls en tires fines. A continuació, talla la cansalada viada, curada amb sal i pebre, en tires fines i embolica el calamar estrenyent una mica perquè no s'obri en coure'l.
2. Posa la cebeta en una paella amb oli d'oliva i cou-la a foc mitjà fins que estigui caramel·litzada. Després, afegeix-li la tinta i barreja la mescla. Escorre'n l'excés d'oli.
3. Talla els bolets en làmines de 0,5 cm de gruix.
4. Per a la salsa de tinta, barreja el brou de peix amb la tinta. Afegeix-li l'oli sense arribar a emulsionar.
5. Cou els fardells de calamar a la planxa amb una mica d'oli d'oliva i enrosseix les làmines de boletus per cada costat.



6. Escalfa la cebeta caramel·litzada a foc mitjà.
7. Col·loca una cullerada de cebeta en el centre del plat i a sobre recolza-hi dos fardells de calamar. Col·loca dues làmines de boletus a sobre del calamar. Acaba amb un fil de salsa al voltant del plat.

→ SABOR ESTIU N. 318 PÀG. 80

sabor 318

COLOMÍ AMB GELÉ-CRU

segon



sabor 318

PASTÍS DE PASTANAGA

postres



INGREDIENTS

- 3 colomins
- 0,01 g de goma de xantè
- Oli d'oliva 0.4
- Sal i pebre

Per a marinar el colomí

- 10 g d'api-rave, 15 g de pastanagues, 20 g de cebes, pebre negre en gra, farigola fresca, romaní fresc, llorer, 25 ml de salsa de soja, 25 ml de vi d'Oporto, 500 g de carcanades de colomí i 250 ml de vi manzanilla

Per al suc de poma i la gelatina

- 500 g de poma granny Smith, 500 ml d'aigua mineral, 0,0001 g d'àcid ascòrbic i goma gellan (1,25 g)

Per a la infusió de xarop de grosella negra

- 200 ml de agua mineral i 20 g de xarop de grosella negra liofilitzat

Per al puré de tòfona negra

- 50 ml de suc de tòfona, 50 g de tòfona negra, 13 ml d'oli d'oliva i sal

ELABORACIÓ

1. Renta els colomins, fes servir les cuixes, les aletes, els colls i les carcanades per a marinar-los. Reserva els pits dels colomins. Barreja els trossos de colomí i les verdures trossejades amb la resta d'ingredients marinats. Deixa-ho a la nevera 24 h. Després, cola-ho i separa el colomí de la verdura. Descarta la meitat de l'api-rave i guarda'n el líquid.
2. Enrosseix el colomí marinat en una cassola amb oli d'oliva 0.4 (50 ml) a foc mitjà i, en una altra cassola, ofega-hi la verdura. Quan el colomí estigui ben ros, barreja'l amb les verdures. Cou-lo 1 minut, mulla'l amb el marinat (500 g) i cou-lo a foc mitjà 30 minuts fins a obtenir un suc consistent. Passa el suc per un colador fi i, després, torna'l a passar per un drap d'estamena (filtre de tela). Entebair el suc (250 g), salar-lo i afegir-li la goma de xantè. Tritura'l fins a obtenir una salsa sense grumolls. Cola'l i guarda'l a la nevera.
3. Salpebra els pits de colomí i fregeix-los en oli a 180 °C. Deixa'ls escórrer sobre paper absorbent, mantenint-los a temperatura ambient.
4. Introdueix les pomes, sense cor i tallades en vuitens, en una barreja d'aigua i àcid ascòrbic

- durant 30 segons. Escorre'ls, passa'ls per la liquadora i ves dipositant el suc en un recipient alt i estret. Introdueix aquest recipient en el congelador durant 20 minuts. Retira la polpa que s'haurà format a la part superior del recipient i passa el suc per un colador amb paper. Guarda'l a la nevera.
5. Per a la gelatina de poma, dissol la goma gellan en el suc de poma (250 g) amb una batidora de mà. Porta-la a ebullició sense deixar de remoure, retira-la del foc i escumeja-la. Aboca la barreja en un recipient que permeti obtenir una altura de 2'5 cm i deixa que qualli a la nevera durant 3 h.
6. Tritura el xarop de grosella amb l'aigua mineral. Deixa reposar la infusió a la nevera 3 h i filtra-la.
7. Amb la gelatina de poma i l'ajuda d'una cullera soper, fer quatre boletes de 30 g de pes. Reparteix la infusió en dues bosses per envasar al buit i introdueix dues boletes de gelatina a cadascuna. Envasa-ho al buit. Escalfa la bossa amb la gelatina al bany Maria a 60 °C 15 minuts. Extreu-ne els trossos de gelatina, fes-ne boletes i escalfa-les.
8. Tritura la tòfona neta amb el seu suc i l'oli fins a obtenir un puré fi. Passa-la per un tamís i sala-la. Guarda-ho a la nevera.
9. Posa el colomí i la gelatina en els plats i serveix-los amb el puré de tòfona i el suc del colomí.

→ SABOR ESTIU N. 318 PÀG. 82

INGREDIENTS

Per al pa de pessic de canyella

- 180 ml d'ou, 225 g d'almívar (100%), 250 g de farina de blat (fluixa), 8 g de llevat, 30 g de canyella mòlta i 250 g de nata líquida

Per a l'aigua de pastanaga

- 1,5 kg de pastanagues i 200 ml d'aigua mineral

Per al gelat de pastanaga

- 500 ml d'aigua de pastanaga, 100 g de sucre, 100 g d'almívar (100%) i 2 g d'estabilitzant

Per a la salsa de pastanaga

- 20 g d'almívar (100%), 10 g de sucre, 0,01g de xantè i 100 ml d'aigua de pastanaga (elaboració anterior)

Per al puré de pastanaga

- 350 g de pastanagues i 250 ml d'aigua

Per al cruixent de pastanaga

- 20 g de sucre de llustre, 5 g de sucre, 150 g de puré de pastanaga i 25 g d'isomalt

Per a l'escuma de formatge

- 45 g d'almívar (100%), 200 g de formatge crema i 250 g de nata de mozzarella

ELABORACIÓ

1. Per al pa de pessic de canyella, barreja en un bol d'acer l'ou amb l'almívar, i munta'l amb l'ajuda d'una vareta fins que tripliqui el seu volum. Afegeix la farina de blat i el llevat, prèviament passats pel tamís, i la canyella en pols fins aconseguir una massa homogènia. Afegeix la nata muntada i barreja-la fins que quedi integrada. Aboca-ho sobre una safata folrada amb paper de forn i cou-ho a 180 °C durant 45 minuts. Deixa refredar a temperatura ambient i engruna-ho.
2. Per a l'aigua de pastanagues, pela les pastanagues, renta-les i tritura-les juntament amb l'aigua. Deixa-les decantar en una súper bag o colador fins aconseguir tota l'aigua.
3. Per al gelat de pastanaga, posa l'aigua de pastanaga, el sucre i una part de l'almívar en un cassó d'acer. Afegeix-li l'altra part de l'almívar amb l'estabilitzant i deixa-ho coure 1 minut més. Deixa-ho reposar 24 hores a la càmera i introdueix-ho en el got del PacoJet o sorbetera.
4. Per a la salsa de pastanaga, barreja tots els ingredients i deixa reduir la mescla fins a obtenir la textura desitjada. Refreda-la i guarda-la en un pot dosificador de salses.
5. Per al puré de pastanaga, pela les pastanagues, renta-les i tritura-les fins a obtenir



un puré ben fi. Passa'l per un colador de malla metàl·lica i reserva'l.

6. Per al cruixent de pastanaga, barreja tots els ingredients a una temperatura de 50 °C durant 10 minuts fins a obtenir una massa homogènia. Estira-la amb l'ajuda d'una espàtula sobre un motlle de plàstic amb la forma desitjada i asseca-la en el forn a 90 °C durant 2 hores. Encara en calent, fes-ne formes cilíndriques.
7. Per a l'escuma de formatge, barreja tots els ingredients en un bol amb l'ajuda d'unes varetes. Passa la mescla per un colador de malla metàl·lica i introdueix-la en un sífo amb l'ajuda d'un embut. Introdueix-li dues càrregues de gas i guarda-ho a la nevera durant almenys 2 hores.
8. Emplena els cruixents de pastanaga amb l'escuma de formatge.
9. Col·loca en el centre d'un plat una línia de salsa de pastanaga i a un costat el pa de pessic de canyella engrunat. Al damunt, disposa els cruixents farcits de pastanaga. Acaba amb el gelat de pastanaga i l'escuma de formatge.

→ SABOR ESTIU N. 318 PÀG. 82



CON LA CONFIANZA DE UN AMIGO Y LA SERIEDAD DE UNA GRAN EMPRESA

Solicite su crédito de hasta **3.000€*** para lo que quiera



- 0€** de gastos de estudio
- 0€** de gastos de mantenimiento
- 0€** de gastos de cancelación
- 0€** de gastos de amortización parcial

TAE: 24,51% Tipo deudor: 22,12%



Llámenos ya al:
902 51 11 55
Y le daremos respuesta
en la misma llamada



O visite nuestra web:

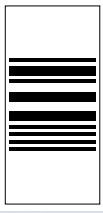
Cofidis.es



ADOP
Patrocinador
del Equipo
Paralímpico
Español

Cofidis, S.A. Sucursal en España. Insc. en el Reg. Merc. de Barcelona. Tomo 42914, libro 0, folio 31, sección 8ª, hoja B418739, insc. 1ª. NIF W0017686G. Reg. Banco de España nº 1543. Asociado en Asnef nº 527

*Oferta de financiación sujeta a la aprobación de Cofidis S.A. Sucursal en España. Para un ejemplo de financiación de importe de 2000€, con fecha de contratación 1 de noviembre y fecha de primer vencimiento 1 de diciembre, 25 cuotas de 100€ y una última residual de 16,64 €. El importe total de los pagos será de 2516,64 €.



El reflejo de una
limpieza perfecta

Tenn Brillante

Menos espuma, seca antes, brilla más

UNA PASADA DE BRILLO

