



amb **EROSKI**



Nº 324 / ANY XXXVII
2 EUROS

ESPECIAL  NADAL

sabor

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

Cava i cafè

**Brindis molt
especials**

Vegetarià

**Idees sanes per
celebrar el Nadal**

Llamàntol

**Un toc
de distinció**

REBRE • CUINAR • COMPARTIR

Més de **30** receptes
per a les festes



..... Detalls decoratius perquè la teva taula brilli amb llum pròpia

CARTA NEVADA

Freixenet



 WINEinMODERATION.eu
Art de Vivre

El Vi només es BENEIX amb MODERACIÓ



BARCELONA
EQUESTRIAN
CHALLENGE 

© FREIXENET, S6. 50cl Sadurn d'Anoia, 2012 Freixenet, Carta Nevada II l'ampella comentada Blanca del marquès registrada de Freixenet, S6. Total de tres rescatadors.



Edició 324
Nadal 2013
Any XXXVII

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

Realització i edició:
LOFTWORKS - Editorial Design, SL

Direcció de projecte:
Mauricio Ribeiro

Consell editorial:
Carlos Garcia, Teresa Alós
i Patricia Diz

Coordinadora editorial:
Rosa Mestres

**Coordinadora producte
i màrqueting:** Filipa Nascimento

Redacció: Ana Blanca i Olívia Majó

Art i disseny: Filipa Silva
i Frederico Fernandes

Assistent: Mafalda Esteves i Judith Boich

Fotografia: Tiago Reis

Impressió: Rotocayfo

Dipòsit legal: M-46.635-2003

Difusió controlada per OJD

Publicitat: NAT, SL

Tel. +34 934 26 30 20

Barcelona: Roger Agudé

Madrid: Lola Verdejo

Foto de portada: Noughphoto



Aquesta revista està impresa amb paper que promouem la gestió forestal sostenible, de fonts controlades i amb la certificació PEFC (Programa de Reconeixement de Recursos de certificació forestal). Impresió amb paper ecològic.

editorial

Compromís d'estalvi, també al Nadal

És Nadal i, en aquestes dates especials, volem que una ràfega d'optimisme ompli tots els racons de la teva llar. És temps de rebre els nostres éssers estimats, de cuinar plats deliciosos, de compartir llargues sobretaulas... Volem ser participants d'aquests bons moments i, per aquest motiu, com sempre, seguirem sent al teu costat, ajudant-te a estalviar, oferint-te descomptes interessants... Tot perquè puguis gaudir dels Nadals sense pensar en la butxaca.

Ara més que mai El Comparador t'ajudarà a estalviar temps i diners a la teva compra. Ja saps, si tens la targeta client El Meu Club no t'hauràs de preocupar per res. Nosaltres compararem per tu els preus i, al moment de pagar, et direm quant t'has estalviat a la compra o et tornarem els diners amb un val de descompte.

Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING



La revista Sabor... de Nadal que tens a les mans està pensada per fer-te la vida més fàcil. A més de passar un bon moment amb les divertides entrevistes que hem fet a José Corbacho i Berto Romero, hi trobaràs més de 30 receptes inspiradores, adaptades a tots els gustos personals i necessitats, amb les quals podràs elaborar els teus menús per a les festes o per al dia a dia.

El nostre compromís és oferir, sempre, productes de qualitat, preus immillorables i un servei excel·lent. Estem convençuts que junts gaudirem d'un Nadal magnífic.

Bon Nadal!



Caprabo al teu servei

▶ 902 11 60 60

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

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

www.caprabo.com

Consulta també les receptes de Sabor... a:

www.tusrecetasconsabor.com

●○○ DIA A DIA

- 14 **Lector Sabor...** Presentem la recepta preferida d'una de les nostres lectores.
- 18 **El meu sabor** José Corbacho ens parla del seu nou espectacle sobre les noves tecnologies i de tots els seus projectes per al 2014.
- 22 **Propostes vegetarianes** La coneguda cuinera Teresa Carles ens proposa un menú diferent per celebrar el Nadal.
- 28 **Menú low cost** Suggestiments molt gustosos per sorprendre els teus éssers estimats sense desequilibrar el pressupost familiar.
- 30 **Per quedar bé** Dues receptes exquisides amb els productes Eroski SeleQ'tia.
- 32 **Cuina ràpida** Amb els torrons tous i de coco Eroski pots preparar postres delicioses.
- 34 **Idees dolces** Els cakepops de panettone són molt fàcils de fer i estan boníssims.
- 36 **Culnar amb nens** Tres originals propostes per treure tot el suc a les taronges.

●●○ DIES ESPECIALS

- 40 **Detalls amb encant** T'oferim cinc idees comestibles per donar a la teva taula un aire singular.
- 42 **De temporada** Tot perquè la teva casa brilli amb llum pròpia. Suggestiments de decoració i tres menús per quedar molt bé.
- 58 **L'estrella de...** Perfecte per a ocasions especials, el llamàntol sempre dona un toc de distinció als plats. Descobreix-lo!
- 62 **Sabor del món** Ens deixem seduir pels sabors que ofereix la gastronomia de Portugal.

●●● TENDÈNCIES

- 66 **Còctel & gourmet** Dos còctels, un de cava i un altre de cafè, per sorprendre els teus convidats.
- 68 **Beure** T'expliquem tot el que has de saber per fer un tast a casa.
- 70 **Bellesa** Consells per estar enlluernadora i que et sentis la més maca.

52



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

6 ÍNDEX RECEPTES

8 EL NOSTRE MENÚ

9 EL CONVIDAT

12 NOTÍCIES

16 SABER ESCOLLIR

82 ESPECIAL: BERTO ROMERO

NOSALTRES: CAPRABO

73 NOTÍCIES

78 RESPONSABILITAT SOCIAL

80 NOVETATS

Sabies que...

Crustaci pobre en greixos i poc calòric, el llamàntol aporta a l'organisme un interessant nivell de proteïnes d'alt valor biològic.

Més a la pàgina 58

Buitoni

FORNO di PIETRA

Nuevo

Prueba las NUEVAS variedades...
¡Veramente hechas en Forno di Pietra!



ENTRANTS

Broquetes de llagostins i espàrrecs	54
Croquetes casolanes	19
Gambes amb gavardina negra	52
Ostres gratinades amb musselina de cava	54
Ous en tempura	28
Pebrots del piquillo amb ventresca de bonitol	31

PRIMERS

Amanida amb salmó, remolatxa i mascarpone	54
Amanida de pasta amb mandarines, espinacs i formatge	39
Carpaccio de magret d'ànec	50
Carxofes amb ceps i oli de trufa	24
Hamburguesa de remolatxa sobre un llit de babaganoush i cracker de llavors i remolatxa	23
Pasta de full de confit d'ànec amb peres i sèsam	56
Raviolis de bolets amb salsa de foie	30
Risotto de limona amb llamàntol	60
Sopa de llamàntol amb cloïsses	59

CARNS I PEIXOS

Garral al forn amb fruits secs	52
Llamàntols amb salsa de soja i porros	61
Llenguado amb salsa de taronja	36
Llobarro a la sal	50
Pit de pollastre farcit	28
Pop al romaní amb patates	64

POSTRES

Cakeops de panettone	34
Canelons de pinya colada	50



Crema de torró tou	32
Crep de mandarina	38
Financier de préssec	14
Macedònia amb nous	28
Milfulls de torró de coco	33
Pastís de mousse de mango	52
Pastissets de formatge amb raïm crocant	56
Taronja amb xocolata	37
Vegan cake de xocolata i festucs	26

BEGUDES

Còctel Bellini	66
Còctel de cafè	67

DETALLS GASTRONÒMICS

Farcellets de mantega i torradetes	41
Oli d'oliva aromatitzat	41
Sals aromatitzades	41

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

Per entendre
les receptes

DIFICULTAT



fàcil



mitjana



difícil

PREU PER PERSONA



1 a 3 €



3 a 5 €



5 a 7 €



més de 7 €

TEMPS DE PREPARACIÓ



minuts emprats

RECEPTES VEGETARIANES

Plats sense
carn ni peix

Agraïments



www.vb.com



www.blanc.cat

Blanc

www.blanc.cat

natura

www.naturacat.com

www.naturacat.com



Sal Costa
ALTA COCINA

*Prova cuinar a la sal
i triomfaràs!*

Fàcil, còmode i sa!



Sorprèn a la teva cuina amb receptes senzilles, fàcils de preparar i amb molt de sabor. Sal Costa Alta Cocina està especialment elaborada per **cuinar a la sal**: al forn o a la planxa. Plats que segur que tornaràs a repetir!

www.salcosta.com



Descobreix les
nostres saboroses
receptes

El nostre menú...



28



39



14



28

Mai defrauda

Roja atemporal. Nas de fruita negra madura, aroma balsàmica i les notes torrades que suma la fusta. En boca tan fi i elegant, final llarg.

- 28 Ous en tempura
- 39 Amanida de pasta amb mandarinnes, espinacs i formatge
- 28 Pit de pollastre farcit
- 14 Financier de préssec

MARQUÉS DE RISCAL RESERVA
DOQ Rioja



19



36



26



24

Rosa àcid

Amb l'amargor de les carxofes només pot un rosat de carber cítric i net. Nas de maduresa dolça i cireres, i fruita vermella madura en boca.

- 19 Croquetes casolanes
- 24 Carxofes amb ceps i oli de trufa
- 36 Llenguado amb salsa de taronja
- 26 Vegan cake de xocolata i festucs

RAIMAT ROSAT CLAMOR
DO Costers del Segre



66



54



32



61

Bon company

15 mesos d'envelliment per a aquest cava versàtil que ens acompanya bé des de l'aperitiu fins a les postres: amb un pas per boca sec, amable i equilibrat.

- 66 Còctel Bellini
- 54 Amanida amb salmó, remolatxa i mascarpone
- 61 Llamàntols amb salsa de soja i porros
- 32 Crema de torró tou

MONT MARÇAL BRUT NATURE RESERVA
DO Cava



“ Els mateixos adolescents han de ser els gestors dels canvis que han de fer per millorar el seu estat de salut. ”

Exercici i hàbits alimentaris entre els adolescents

L'obesitat és un greu problema per a les noves generacions; la mala alimentació i el sedentarisme fan que cada dia hi hagi més casos de sobrepès i obesitat. Segons la Encuesta Nacional de Salud 2013, un 27,8% de la població espanyola que té entre 2 i 17 anys pateix obesitat i sobrepès.

Sens dubte, la clau és la prevenció i molts països han apostat per ella, generant estratègies i programes educatius que permeten no només la identificació del problema, sinó, encara millor, la interiorització i l'aplicació de les mesures per generar un estil de vida "saludable".

En aquesta línia, des de fa dos anys, la Fundació Alicia desenvolupa el programa TAS, Tu i Alicia per la Salut (www.programatas.com), que busca conèixer i millorar els hàbits d'alimentació i activitat física dels adolescents a tot el país, i que siguin els mateixos adolescents, amb la seva presa de consciència i participació activa, els gestors dels canvis que han de fer per millorar el seu estat de salut. El programa TAS aposta per la cuina com una eina bàsica per millorar l'alimentació i pel foment de la pràctica de

l'activitat física a través de l'oci actiu, dues estratègies que s'han de treballar sempre conjuntament.

A la primera fase del programa, es van avaluar els hàbits mitjançant un registre alimentari i una enquesta d'activitat física a més de 2.500 alumnes (alumnes de 3r d'ESO). Els resultats van indicar un baix compliment de les recomanacions alimentàries; un important dèficit pel que fa al consum de fruita, verdura, llegums i peix, i un excés de dolços i refrescs ensucrats, i també va mostrar una manca d'activitat física i una escassa dedicació de l'oci a activitats no sedentàries. Tanmateix, un cop duta a terme la intervenció es va observar una millora pel que fa als hàbits alimentaris i el nivell d'activitat física dels participants. Així doncs, implicar els nens i els adolescents en la preparació dels àpats pot ser una bona eina per menjar millor, i dotar-los de mitjans perquè gaudeixin del temps lliure fent activitats no sedentàries. També ajuda a augmentar la seva activitat física diària; i, per tant, fa que portin un estil de vida més saludable i perdurable en el temps.

Sara Lucía Pareja

Investigadora del programa TAS, Tu i Alicia per la Salut, de la Fundació Alicia.



el meu club

Celebra les festes amb el màxim estalvi

Aquest Nadal arriba carregat de preus exclusius per als clients amb la targeta El Meu Club Caprabo.

Caprabo vol que segueixis estalviant al Nadal i segueix oferint centenars d'ofertes tant a la teva botiga habitual com a Capraboacasa, exclusives per a clients amb la targeta El Meu Club Caprabo. I recorda que a www.miclubcaprabo.com/misclubs pots aprofitar els cupons del Club Mima't i el Club El Meu Racó del Vi, per posar-te guapo per a les festes i brindar amb els teus... al millor preu amb El Meu Club Caprabo.



La targeta El Meu Club Caprabo t'ajuda a estalviar al Nadal.

ACONSEGUEIX XECS EN EUROS

Amb les compres que facis al Nadal aconseguiràs punts per bescanviar a la pujada de gener.



Recorda que a cada compra que realitzes als nostres establiments acumules punts (per cada 4€ reps 2 punts) i que per ser client Or, els punts es tripliquen (per cada 4€ reps 6 punts). Truca al 902 11 60 60 o entra a www.catalogocaprabo.com i bescanvia aquests punts per xecs en euros per a les teves compres. Com més compres a Caprabo, millor, ja que per cada 100 punts aconseguies 1€. Si encara reps el teu xec trimestral, els teus punts aconseguits es transformen en aquest xec de forma automàtica en finalitzar cada trimestre.



DESCOMPTES MOLT ESPECIALS

CAIXES D'EXPERIÈNCIES INFANTILS I FAMILIARS

El millor regal per als petits de la casa al millor preu amb El Meu Club Caprabo.

Kiddy's Box és el regal de moda per a aquest Nadal. Activitats d'oci, divertits tallers, originals festes d'aniversari... tens centenars d'opcions per triar. Idees perquè els nens i els adolescents de 3 a 14 anys trïin l'experiència que preferiran i tu encertis amb el regal. I, el millor de tot, amb un 10% de descompte amb la teva targeta El Meu Club Caprabo.



NO US QUEDEU A CASA!

Descobreix totes les interessants promocions en oci i benestar que Caprabo ofereix als seus clients.

www.miclubcaprabo.com/promociones



Gaudeix del Nadal amb els teus, al millor preu amb la teva targeta El Meu Club Caprabo. Vés als millors centres d'oci: Parc d'Atraccions Tibidabo, L'Aquàrium de Barcelona, Zoo Aquàrium Madrid, Faunia... Gaudeix dels millors espectacles a un preu especial a Promotrada.com. O relaxa't a Caldea Andorra, Hydra Pamplona o SpasMadrid.

Activa el teu estalvi!

No oblidis activar els teus cupons de descompte al teu mòbil. Si encara no tens l'App de Caprabo, descarrega-la gratis ara.





TENA *Lady*, para mujeres que buscan confianza y seguridad

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

Por todo lo que tú eres

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



agenda

★ GRAN FESTA DE LA CALÇOTADA DE VALLS

26 DE GENER

Valls és la capital del calçot, on va néixer la calçotada a finals del segle XIX. El proper diumenge 26 de gener, als carrers i places de la ciutat, se celebrarà com cada any la Gran Festa de la Calçotada. **Aquesta festa marca l'inici de la temporada del calçot, que durarà fins ben entrat el mes d'abril.** Durant la jornada tindrà lloc un complet programa d'actes tradicionals, com cercaviles i balls, un mercat popular i concursos relacionats amb el calçot, com el Concurs de menjar calçots o el de productors. www.festadelcalçotada.com

★ XANTAR 2014

5 - 9 DE FEBRER

Exaltar les matèries primeres i **fomentar la qualitat i la prestació del servei.** Aquests són els objectius del Saló Internacional de Gastronomia i Turisme, que el proper mes de febrer celebra la seva quinzena edició a Orense. En 12.000 m² coberts, es recreen prop d'una vintena de restaurants. www.xantar.org

★ GASTROFESTIVAL

24 DE GENER - 9 DE FEBRER

Aquesta iniciativa de Madrid Fusión i de l'Ajuntament de Madrid, **torna a la capital amb un ampli ventall d'experiències culinàries.** Més de 300 establiments (restaurants, cocteleries, escoles de cuina, botigues, institucions culturals i museus) participen amb l'objectiu de donar a conèixer la gastronomia. www.esmadrid.com/gastrofestival

congelació i vitamines

Nous estudis sobre les fruites i verdures congelades

Les fruites i les verdures congelades poden ser més nutritives que les fresques, ja que aquestes darreres poden portar setmanes al magatzem, mentre que **el producte congelat es processa en el moment de ser collit.**

Dues noves investigacions dutes a terme per la Universitat de Chester i el Leatherhead Food Research (Regne Unit) han determinat que dos de cada tres aliments congelats contenen més vitamines i antioxidants que els frescos.

tendències

Els cronuts aterren a Espanya



Aquest fenomen gastronòmic, **un híbrid entre un croissant i un donut,** que triomfa a Nova York ha arribat al nostre país.

Aquesta barreja dolça la va inventar Dominique Ansel Bakery, un xef francès que va trigar dos mesos en crear-la i va necessitar 10 intents per aconseguir "un tipus de massa laminada amb una recepta pròpia". Molta gent fa cua al seu local de Nova York cada matí per comprar els seus cronuts a un preu de 5 dòlars. A Espanya es poden tastar a Barcelona, Madrid i al País Basc per uns 3 euros.



nens i alimentació

Consumeixen més sal i beuen més begudes ensucrades

Els nens que prenen més sal, consumeixen més begudes ensucrades per calmar la set, cosa que augmenta el risc d'obesitat infantil, tal com constaten les noves evidències científiques.

Segons un estudi publicat l'any 2008 a *Hypertension*, desenvolupat a la Universitat de Londres, **si es redueix a la meitat la sal que prenen els nens del Regne Unit, prendrien unes 2-3 begudes ensucrades menys cada setmana.**

Aquesta investigació s'ha vist ratificada per altres informes recents, com el publicat al gener del 2013 a *Pediatrics*, que va arribar a la conclusió que la ingesta de sal afavoreix el consum de begudes ensucrades. El segon estudi, publicat al mes de juliol del 2013 a la revista *American Journal of Clinical Nutrition*, confirma també aquesta teoria.

LLIBRES

La mesa està puesta

234 pàgines; Ed. Turner. Preu: 34,90 euros

Laura Caraza-Campos proposa en aquest llibre un **deliciós recorregut pels colors, sabors i olors de la cuina mexicana contemporània de fusió.** Amb més de 200 receptes, serà un regal excel·lent per a qualsevol interessat en l'art de cuinar.



estudi científic

Beure aigua aprima



Un equip d'investigadors alemanys de la clínica universitària Charité de Berlín confirma que, com diu la tradició popular, **beure aigua reforça els efectes d'una dieta d'aprimament.**

Rebecca Muckelbauer, responsable de l'estudi publicat a la revista *American Journal of Clinical Nutrition*, va comentar que "tot i que a les dietes es recomana beure molta aigua, fins ara no hi havia cap base científica".

L'efecte aprimador de l'aigua a una dieta pot ser degut, segons assenyalen els experts, a la sensació física d'haver-se omplert i a l'acceleració del metabolisme que comporta.

nutrició

Més consum de pa i de dolços envasats

Els espanyols inverteixen en pa el 5,75% de la despesa del cistell de la compra i el 4,30% en galetes, xocolata i dolços envasats, segons un estudi de consum a les llars i locals de restauració, publicat pel Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.

L'augment del consum de pa podria ser degut a la crisi. Segons el Panel de Consumo del Magrama, des del maig del 2012 fins a l'abril del 2013, el consum de pa ha augmentat en un 1,8% i el de dolços envasats, en un 3,8% des del juliol del 2012 fins al juny del 2013.



NÚMEROS

20%

dels nens menors de 5 anys tenen sobrepès als països en desenvolupament.

tasses de xocolata al dia ajudarien a mantenir el cervell en forma.

2

35%

dels tumors s'originen per factors relacionats amb l'alimentació.

Con Santa Rita Harinas vuelve a disfrutar cocinando.



Santa Rita®

Una forma diferente de hacer Harinas
www.santaritaharinas.com

Las harinas preparadas más creativas,
originales y divertidas del mercado.



Santa Rita Harinas - Ctra. Perales, Km 52,00 - 19141 Loranca de Tajuña (Guadalajara)

Tel. 949 29 46 83 - info@santaritaharinas.com - www.santaritaharinas.com



Alosetaria 2013/14



CYBELE LAPLANCHE
Barcelona

Encantada amb l'excel·lent servei que Caprabo ofereix als seus clients, especialment amb el servei a domicili, Cybele ens explica com preparar uns exquisits financiers de préssec.

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!

Financier de préssec

INGREDIENTS PER A 4

- 75 g de mantega
- 130 g de sucre de llustre
- 50 g de farina
- 50 g d'ametlles mòltes (en pols)
- 4 clares d'ou
- 5 o 6 albercocs secs
- 2 o 3 cullerades d'aigua
- 2 préssecs en almívar
- Un pessic de sal

ELABORACIÓ

1. Posa la mantega a escalfar en un cassó a foc suau fins que tingui un color daurat o d'avellana. Enretira immediatament el cassó del foc.
2. Disposa el sucre, la farina, les ametlles i la sal a un bol. Barreja bé i incorpora les clares d'ou (no han d'estar al punt de neu), la mantega enrossida, els albercocs tallats a dauets i dues o tres cullerades d'aigua. Barreja-ho bé perquè s'integrin tots els ingredients i deixa-ho a la nevera durant uns 15 minuts.
3. Preescalfa el forn a 180° C. Aboca la massa en petits motlles individuals i posa un trosset de préssec sobre cada un. Introdueix els pastissos al forn de 12 a 15 minuts aproximadament. Treu-los del forn, deixa'ls entibir o refredar i serveix-los.

CONSELL

Els financiers també queden boníssims amb albercocs frescos. Quan arribi el proper estiu, prova a fer-los i segur que t'agradaran.



• Si vols gaudir de la qualitat de Caprabo amb la màxima comoditat, registra't i veuràs que n'és de fàcil comprar a Capraboacasa. Hi podràs trobar el màxim assortiment en frescos, alimentació, perfumeria i drogueria.

Aquest Nadal a Caprabo, garantia d'estalvi

SÁNCHEZ ALCARAZ



99€

Lot de PERNIL IBÈRIC D'ENGREIX
(de 7 a 8 kg aprox.)

- + XORIÇO IBÈRIC (450 g aprox.)
- + LLONGANISSA IBÈRICA (450 g aprox.)

ORO DE SALAMANCA



109€

Lote de PERNIL IBÈRIC
D'ENGREIX
(més de 7 kg)

GRATIS
una ESPATLLA IBÈRICA
D'ENGREIX
(més de 4 kg)

Oferta vàlida del 28 de novembre al 31 de desembre.

caprabo ●●●
amb EROSKI

Quia per escollir un bon pernil

Ja sigui ibèric o serrà, el pernil sempre és una delícia per al paladar. T'expliquem les seves diferències principals perquè puguis escollir el que millor s'adapti a les teves necessitats i al teu pressupost.

Text Anna Gavalà Fotografia NouPhoto Estilisme Nina Ros

Tot i que, a simple vista, tots els pernils ens poden semblar iguals, la veritat és que no ho són. Que el porc sigui de pura raça ibèrica, creuat o blanc, que hagi tingut una cria amb glans o pinsos, que el temps de curació hagi estat de 9 o de 36 mesos pot determinar l'aroma, el sabor, la textura de cada producte i, evidentment, acabar influïent en la qualitat final i el preu. Què podem fer davant l'àmplia varietat que existeix al mercat? Per quin ens decantem? Apart de deixar-nos assessorar pels nostres professionals a les botigues, és important conèixer les principals diferències entre els dos productes per poder escollir el pernil que més s'adapti al nostre pressupost, gustos i necessitats.

LES RACES

A la península Ibèrica es cria el porc blanc i l'ibèric. Del primer s'obté el pernil serrà i, del segon, el pernil

ibèric. Cal tenir en compte que la carn del porc ibèric presenta la particularitat, per genètica, de contenir el greix infiltrat entre les vetes de la seva carn, la qual cosa aporta al pernil aromes i sabors intensos i delicats.

Juntament amb aquesta distinció, també cal tenir en compte la cria (a camp obert o en granja) i l'alimentació de cada animal. Mentre que els porcs blancs normalment viuen en règim d'explotació intensiva, amb una alimentació basada en pinsos cereals i sense fer exercici, els porcs ibèrics poden tenir diferents sistemes de cria i d'alimentació. Segons una nova disposició elaborada pel Ministeri d'Agricultura, pendent d'aprovació pel Consell de Ministres, només s'establiran tres categories en funció de l'alimentació i la manipulació dels animals: porc de gla o engreixat els últims tres mesos de vida només amb glans a la devesa; porc d'enceball de

camp, criat amb pinso, però també al camp amb herba i glans; i porc d'enceball, criat en granja només amb pinso. Aquestes tres denominacions s'aplicaran per al porc 100% ibèric i per a l'ibèric o creuat amb una puresa genètica mínima del 50%.

LA MADURACIÓ

Un cop sacrificats els porcs, comença un procés que acaba amb la fase de curació, que afavorirà el desenvolupament de les exquisides aromes i de la resta de qualitats organolèptiques amb les quals el pernil delecta el paladar de qui el tasta.

El temps de curació establert per a un pernil serrà sol ser d'entre 9 i 15 mesos i, per al pernil ibèric, entre 18 i 36 mesos. Aquest temps de curació el decideixen els professionals de cada firma, depenent de la qualitat, el pes i la mida del producte. A major qualitat, mida i pes del producte, més temps de curació es necessita.

AL MOMENT DE COMPRAR

En comprar un pernil, el més recomanable és escoltar els consells dels especialistes que treballen a les nostres botigues. De tota manera, hi ha aspectes del producte que et poden donar pistes sobre la seva qualitat.

1 En primer lloc, cal mirar l'etiqueta per descobrir el tipus de pernil que anem a comprar.

2 La zona de la pota o garró (a prop de la peül·la) ha d'estar ben dotada de múscul i greix. A més, ha de tenir una forma arrodonida sense solcs, ja que podria ser un indicador d'un temps excessiu de curació i d'enduriment. En el cas del pernil ibèric, com més estreta i allargada sigui, millor.

3 La part central de la peça, anomenada maça, no ha de presentar solcs, que ens podrien indicar que s'ha ressecat excessivament. El color de tota la peça ha de ser homogeni. Pel que fa al greix, ha de cobrir la zona lateral de la maça i seguir cap a la punta del pernil. El greix ha de tenir un color lleugerament groguenc. Si té un color més marró o ataronjat, és possible que sigui ranci.

4 Si podem tocar el producte, cal que prenem atenció a la part oposada a la peül·la. Com més untuosa i més tova sigui aquesta part, millor és la peça.

consells molt útils

PEÜLLA: CAP AMUNT O CAP AVALL?

Si el consum es farà en menys de 15 dies, és ideal començar per la part de major rendiment, la maça. La peül·la va cap amunt. Si el pernil es menjarà en 15 dies o més, és millor començar el pernil per la part més estreta o magra, anomenada greixet. D'aquesta manera, ens queda més avall la part de la maça, que té més infiltracions de greix i aguanta més temps. Llavors, la peül·la queda cap avall.

CONSERVACIÓ

Perquè el pernil mantingui el seu sabor i aroma, és recomanable tapar-lo amb el seu greix i deixar-lo a un lloc sec i fosc, allunyat d'olors agressives.



el meu sabor

José Corbacho

Amb l'humor i el bon rotllo que sempre el caracteritzen, Corbacho ens parla del seu nou espectacle i ens descobreix alguns dels seus projectes per al 2014.

Text Rosa Mestres Fotografia NouPhoto/Carlos Pareja

A Corbacho 3 G, el públic té els mòbils encesos i pot participar.

Humorista, presentador de televisió, guionista, productor, director de cinema... José Corbacho és un dels personatges més polifacètics i amb més carisma del món de l'espectacle. Des de fa uns mesos ens sorprèn amb Corbacho 3 G, una obra de teatre on tot sol ens explica amb ironia i bon rotllo com les noves tecnologies han canviat les nostres vides. Ara, instal·lat a l'espai Barts de Barcelona, promet fer riure i passar una bona estona a tothom.

Parla'm de Corbacho 3 G. Com se't va ocórrer fer un espectacle on parlessis de les noves tecnologies? Ja feia temps que rumiava fer un espectacle sobre noves tecnologies. Penso que al voltant d'internet hi ha situacions que comporten molta comicitat i molt d'humor... Qui no ha vist a un restaurant gent més pendent de si hi ha Wi-Fi que del que li ofereix la carta! Nosaltres pensem que dominem la tecnologia, però, moltes vegades, és ella la que ens domina. Jo no volia deixar passar aquesta oportunitat i, a més, ho volia fer sol.

Per què et vas decidir a fer un espectacle tu sol? Era una cosa que tenia al cap des de feia temps. Després de quinze anys fent teatre amb La Cubana o de sortir de gira amb altres companys com l'Andreu Buena Fuente o el Berto Romero, jo buscava una excusa per fer un espectacle tot sol. Tenia moltes ganes! De tota manera, jo dic que estic sol a l'escenari, però en realitat estic amb una tablet gegant que em serveix per anar interrelacionant el temes i perquè la gent pugui jugar.

Jugar? Sí, sí... A Corbacho 3 G, el públic té els mòbils encesos i en tot moment pot participar. Al contrari del que es diu en altres espectacles, nosaltres demanem que els mòbils no s'apaguin. Al principi la gent s'ho pren a broma, però després veu que és veritat. A un espectacle on es parla de tecnologies, hagués estat >>>



RECETA: CÉNTIC CANALLA. OBRA: MICHELLE NIERY. FOTOGRAFIA: ANDRÉ PHOTO. ESTIL: EDME ROSA BRAMONA

Croquetes casolanes



fàcil



1 a 3 €



40' +
repòs

INGREDIENTS PER A 6

- 200 g de cuba de pollastre
- 1 ceba
- 2 ous
- 50 g de pa ratllat
- Oli d'oliva suau
o de gira-sol

Per a la beixamel

- 2 cullerades de mantega
- 80 g de farina
- 600 ml de llet
- Un pessic de curri en pols
- Sal i pebre mòlt

ELABORACIÓ

1. Enrosseix les cuixes de pollastre a una paella amb una mica d'oli, deixa-les refredar i esmicola-les. Pica

la ceba i fes-la enrossir a la mateixa paella.

2. Per preparar la beixamel, desfés la mantega a un cassó, incorpora-hi la farina i torra-la una mica amb molta cura perquè no es cremi. Aboca-hi la llet calenta, poc a poc, remenant amb unes barnilles fines que es faci la beixamel. Salpebra-la i afegeix-hi el pessic de curri. Tot seguit, incorpora-hi el pollastre i la ceba. Rectifica el punt de sal i remena perquè s'integrin tots els ingredients. Enretira-ho del foc i deixa que es refredi.

Incorpora-hi un dels ous i barreja un altre cop.

3. Tapa la massa amb paper transparent perquè no quedi seca i deixa-la reposar a la nevera (millor si la deixes tota una nit).

4. Amb una mica de mantega a les mans, forma les croquetes, passa-les per l'altre ou batut i per pa ratllat. Reserva-les al congelador durant uns 20 minuts perquè quedin fermes.

5. Fregeix les croquetes en oli ben calent, deixa-les escórrer en paper absorbent i serveix-les.

Sóc un malalt d'anar actualitzant i canviant l'espectacle.

» bastant contradictori dir que s'apaguessin els mòbils. Al principi de l'espectacle, quan la gent entra, anem tirant missatges a la pantalla. Els típics missatges que entren per l'e-mail, per WhatsApp...

I què li fas fer al públic? Li demano a la gent que faci fotos durant l'espectacle, que envii missatges... No volia fer un monòleg a l'ús on jo xerrés una hora i mitja i després tothom marxés cap a casa. Jo volia un espectacle on el públic participés. L'espectacle segueix l'esperit de La Cubana que he mamat durant tots els anys que vaig estar amb ells. M'agrada baixar al pati de butaques, parlar amb la gent... El teatre té aquest component vital que la tele o el cinema no té. Els espectadors poden ser molt més actius i això... m'agrada molt!!!!

Hi ha molta part d'improvisació? Sóc un malalt d'anar actualitzant i canviant l'espectacle. Tinc un guió, però després aquest va variant. Cada dia que passa surten coses noves dins del món de les noves tecnologies i això queda ben reflectit a l'obra. De fet, el nom de l'espectacle ja s'ha quedat antic en els pocs mesos que portem d'actuacions. Ara ja tot és 4G... Al final li hauré de canviar el nom!

Explica'm alguna cosa que hagi hagut de canviar... Per exemple, quan parlo de les relacions de parella i de com els pot afectar la tecnologia vaig començar parlant de l'Apalabrados i ara ja parlo del Candy Crush. I d'aquí sis mesos segur que serà una altra cosa.

I alguna cosa que hagi descobert? Te n'explicaré una de bona. Jo tinc un gos i cada dia el trec a passejar. Un dia, una veïna em va preguntar si el meu gos i jo estàvem apuntats al Doggi talky. Una xarxa social per a gossos. Quant surts de casa pots saber qui està passejant i si vol alguna cosa més. Prou



feina tinc jo recollint les caques del meu gos, per, a més, haver-li d'ensenyar quines gosses estan passejant!

A quin públic va especialment dirigit Corbacho 3 G? Va dirigit a totes les edats. Fins i tot la gent que no té mòbil -si és que hi ha algú- ni internet ni estigui a cap xarxa social també s'ho passa molt bé.

El públic de Galícia es riu de les mateixes coses que el de Madrid o el de Barcelona? Hi ha molts tipus d'humor: bàsic, de segona lectura, més crític, més paròdic, més escatològic... i el cert és que cada persona, independentment d'on viu, se sent més còmode i riu més en un tipus d'humor o en un altre. En el meu cas, crec que durant l'hora i mitja que dura l'espectacle vaig canviant bastant. El meu humor té molts colors i els vaig tocant tots.

A la xarxa circulen moltes receptes de cuina. T'agrada cuinar? M'agrada molt cuinar i, a més, em relaxa molt. No sóc un mestre -a l'Hospitalet quan es va repartir

el talent culinari se'l va emportar tot Ferran Adrià-, però m'agrada. A més, sóc molt net.

Has triat unes croquetes com a plat preferit. Per què? He triat unes croquetes perquè és un plat simple i deliciós. Amb les croquetes tinc dos inputs. El primer és que la meva mare les fa molt bones. De tant en tant ens fa tàpers de croquetes a la meva germana i a mi. Li queden boníssimes. D'altra banda, sempre he pensat que quan vas a un bar a prendre tapes, les croquetes són, probablement, l'indicador de qualitat. Si estan bones, segur que la resta de plats estaran bé.

Quins projectes tens per al 2014? D'aquí a un parell de mesos començaré a rodar una pel·lícula amb el meu company Juan Cruz. Ho tenim tot pràcticament lligat. Estic molt content perquè haver aconseguit el finançament per a la pel·lícula és un gran èxit, ja que la cosa està molt complicada. També estic pendent de gravar una altra temporada de *Tú sí que vales*. I, evidentment, seguiré fent que la gent passi una bona estona amb Corbacho 3 G.

COLECCIÓN CONMEMORATIVA EN ORO Y PLATA MILENIO REINO DE GRANADA

Reino de Granada o Taifa de Granada, surgió en al-Andalus en 1013, formándose como reino independiente bajo el poder de la familia beréber de los ziríes, taifa que comprendía Granada, Málaga, Jaén, Almería, Cádiz y Córdoba

MONEDA DE ORO

Oro: 999 milésimas

Diámetro: 23 mm.

Peso: 6,75 g

Tirada máxima: 4.000 unds.

Calidad: Proof

P.V.P.: 375 €



MONEDA DE PLATA

Plata: 925 milésimas

Diámetro: 40 mm.

Peso: 27 g

Tirada máxima: 10.000 unds.

Calidad: Proof

P.V.P.: 60,50 €



COLECCIÓN COMPLETA

P.V.P.: 435,50 €



**Precios válidos en el momento de publicación del anuncio que podrán ser modificados en función de las cotizaciones de los metales o de los impuestos aplicables*

Reserve su colección en:

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

La Tienda del Museo
Doctor Esquerdo, 36
28009 - Madrid
Tel.: 91 566 60 42
91 566 67 92
Fax: 91 566 66 96

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

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

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

Diputació, 305
08008 - Barcelona
Tel.: 93 487 02 00
Fax: 93 487 03 92


División de Venta a Distancia de El Corte Inglés
Tel.: 902 103 010

Estancos

Comercios Numismáticos y Fíleticos



Real Casa de la Moneda
Fábrica Nacional de Moneda y Timbre

Visite nuestra tienda on-line
 www.fnmt.es/tienda

499kcal



propostes vegetarianes

Un Nadal diferent amb Teresa Carles

Des del seu restaurant de cuina vegetariana, que causa sensació a Barcelona, Teresa Carles ens proposa un atrevit menú de Nadal vegetarià que sorprendrà els teus comensals.

Cuina Teresa Carles Fotografia NouPhoto Estilisme Rosa Bramona Assessors nutricionals Menja Sa

Hamburguesa de remolatxa sobre un llit de babaganoush i cracker de llavors i remolatxa



fàcil

1 a 3 €

30' +
repòs

Per a les hamburgueses de remolatxa (6 unitats)

- 150 g d'arròs blanc
- 1 remolatxa crua
- 1 ceba petita
- 1 pastanaga
- ½ carbassó
- ½ pebrot vermell
- 4 xampinyons
- 1 cullerada de salsa de soja
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç
- 1 pessic de pebre negre
- 1 pessic de fargola
- 2 ous
- 1 gra d'all
- Julivert
- 100 g de pa ratllat
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal

PREPARACIÓ

1. Per preparar les hamburgueses: fes bullir l'arròs en aigua i sal uns 15 minuts. Escorre'l i reserva'l.
2. Pela la remolatxa, pica-la i barreja-la amb l'arròs. Pica la resta de verdures i salta-les a una paella amb oli d'oliva. Primer salta la ceba i, quan estigui una mica enrossida, afegeix-hi la pastanaga, el carbassó, el pebrot i els xampinyons.
3. Deixa refredar una mica el sofregit de verdures i, tot seguit, barreja'l amb l'arròs i la remolatxa, la salsa de soja, el pebre dolç, el pebre negre, la fargola, els dos ous batuts, el gra d'all i una mica de julivert picat.
4. Espesseix amb el pa ratllat i rectifica de sal i espècies si cal. Forma les hamburgueses i deixa-les reposar a la nevera.



fàcil

1 a 3 €

20'+
enfornat

Per als crackers de llavors i remolatxa (10 unitats)

- 30 g de llavors de lli
- 150 g de remolatxa crua
- 30 g d'anacards
- 30 g de farina integral
- 2 g d'all en pols
- 15 g de pipes de gira-sol
- 1 pessic d'alfàbrega seca
- 20 ml d'oli d'oliva
- Sal

PREPARACIÓ

1. Per a l'elaboració dels crackers de llavors: posa a remull les llavors de lli amb el doble d'aigua del seu pes durant ½ hora. Mentrestant, pela la remolatxa i pica-la molt fina. Pica els anacards gruixuts.
2. Disposa la farina integral en un bol i barreja-la amb l'all en pols, les pipes de gira-sol, l'alfàbrega i el pessic de sal. Afegeix-hi la remolatxa picada, els anacards, l'oli d'oliva i el lli remullat. Remena bé el conjunt fins que tots els ingredients estiguin ben integrats.
3. Folra una safata de forn amb una fulla de paper vegetal. Distribueix 10 petites quantitats del preparat anterior sobre el paper, de manera que quedin separades entre elles, i tapa-les amb una altra fulla de paper vegetal. Amb l'ajut d'un cèrcol d'emplatjar, dona'ls forma rodona. Introdueix-les al forn a 120 °C i fes-les coure durant 1 hora. Transcorregut el temps indicat, dona la volta al paper vegetal i fes coure els crackers 1 hora més. Reserva'ls.



fàcil

1 a 3 €

45'

Per a la babaganoush

- 500 g d'albergínies
- ½ gra d'all
- 1 cda de suc de llimona
- 60 ml d'oli d'oliva
- 60 g de tahini torrat (pasta que s'elabora en moldre les llavors de sesam)
- 1 cda de salsa de soja
- Fargola
- Sal i pebre negre

PREPARACIÓ

1. Per a l'elaboració de la babaganoush: unta les albergínies amb una mica d'oli i escalfa-les directament sobre la flama del foc o al forn a 200 °C durant uns 30 minuts. Pela-les i reserva-les. Pica l'all molt finet.
2. Barreja les albergínies amb l'all, el suc de llimona, l'oli d'oliva, el tahini, la salsa de soja i la fargola. Salpebra-ho i tritura-ho fins que es converteixi en una pasta.

SERVEI

Fes coure les hamburgueses a una planxa untada amb oli 2-3 minuts per cada costat. En el moment de servir, disposa un cèrcol al centre del plat, omple fins a la meitat amb la babaganoush i, a sobre, col·loca una de les hamburgueses. Treu el cèrcol amb compte i decora amb el cracker de remolatxa, un cogombre envinagrat i una tira de ketchup.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 491,1 Kcal
Proteïnes 12,9 g
Hidrats de carboni 45,3 g: dels quals, simples 8,1 g
Greixos 28,7 g: dels quals, saturats 4 g
Fibra 12,6 g

Carxofes amb ceps i oli de trufa



fàcil més de 7€ 1 h + 15'

INGREDIENTS PER A 4

- 12 carxofes
- 500 g de ceps
- 50 ml d'oli d'oliva
- 1 gra d'all
- julivert
- Oli de trufa
- 1 trufa
- Sal i pebre

Per caramel·litzar les cebes

- 2 cebes
- 50 ml d'oli d'oliva
- 1 cullerada de sucre morè
- Sal

Per als ous de guatlla

- 12 ous de guatlla
- Vinagre de poma

PREPARACIÓ

1. Pela les carxofes, treu les fulles més dures, talla les puntes (uns dos dits) i els troncs (han de quedar ben rectes perquè la carxofa es mantingui de peu). Disposa les carxofes a una olla amb aigua salada i deixa-les bullir durant uns 20 minuts. Transcorregut el temps indicat, escorre-les.

2. Neteja els ceps, talla'ls a trossets petits i salta'ls amb foli d'oliva i una picada d'all i julivert. Salpebra'ls.

3. Col·loca les carxofes a una safata de forn untada amb oli, farceix-les amb els ceps i fes-les coure al forn a 180 °C durant uns 5 minuts.

4. Per caramel·litzar les cebes: pela les cebes, talla-les a rodanxes ben fines i posa-les a una paella amb foli calent i un pessic de sal. Tapa la paella i fes-les coure a foc lent perquè es vagin caramel·litzant. Remena de tant en tant i, quan estiguin



217 kcal

transparents, afegeix-hi el sucre morè de canya. Torna a tapar la paella i deixa que segueixin caramel·litzant, remenant durant ½ hora o fins que la ceba tingui un aspecte de mermelada. Reserva-la.

5. Per fer els ous escalfats de guatlla. Posa una olla d'aigua a bullir amb un rajolí de vinagre. Trenc els ous amb compte, un a un, i deixa'ls en un bol. Quan l'aigua arrenqui el bull, remena ràpidament amb una barnilla per formar un remoll i, tot seguit,

afegeix-hi els ous un darrera l'altre. Deixa'ls bullir 1 minut i retira'ls amb una escumadora. Reserva'ls.

6. Col·loca les carxofes farcides als plats, cobreix-les amb la ceba caramel·litzada i corona-les amb l'ou escalfat de guatlla. Amaneix tot el conjunt amb l'oli de trufa i decora-ho amb la trufa ratllada.

CONSELL

Aquesta recepta també es pot fer amb ceps dessecats. Abans de fer-los servir, és important

que els posis en remull durant uns 15 minuts en aigua tèbia perquè es reconstitueixin. Tot seguit, escorre'ls i fes-los bullir 10 minuts. Passat aquest temps, escorre'ls de nou i cuina'ls.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 217 Kcal
 Proteïnes 13,75 g
 Hidrats de carboni 9 g: dels quals, simples 8,5 g
 Greixos 14 g: dels quals, saturats 2,5 g
 Fibra 17 g

Y TÚ ¿POR QUÉ TOMAS VIVESOY?



“HAY QUE EMPEZAR
A CUIDARSE”

Sandra Belmar



8 de cada 10
consumidores

se sienten mejor
con Vivesoy**

LO QUE VIVES HOY,
LO DISFRUTARÁS MAÑANA

www.vivesoy.com

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

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

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

Vegan cake de xocolata i festucs



fàcil 5 a 7 € 1 h + 40' + refrigeració

INGREDIENTS PER A 10 RACIONS

Per a les peres caramel·litzades

- 500 g de peres + 1 per decorar
- 50 g de sucre integral de canya

Per al pastís

- 100 g de festucs
- 150 g de xocolata 70% de cacau
- 300 g de plàtans ben madurs
- 275 g de farina integral
- 25 g de farina de blat de moro
- 250 g de sucre integral de canya
- 7 g de llevat en pols
- 7 g de bicarbonat
- 200 g de beguda de soja
- 180 g d'oli de gira-sol
- Un pessic de sal

Per a la cobertura de xocolata

- 100 g de xocolata 70% de cacau
- 50 g de margarina vegetal

PREPARACIÓ

1. Per caramel·litzar les peres: pela les peres, talla-les a dauets, posa-les a un cassó juntament amb el sucre, tapa-les i fes-les coure a foc lent durant uns 15 minuts. Un cop passat el temps indicat, deixa-les refredar i reserva-les.

2. Trenc a festucs a trossos grossos (reserva'n alguns per a la decoració final) i la xocolata. Pela els plàtans i tritura'ls. Reserva'ls.

3. Disposa la farina integral a un bol i barreja-la amb la farina de blat de moro, el sucre integral de canya, el llevat, el bicarbonat i el pessic de sal. Afegeix-hi els festucs, la xocolata, els plàtans triturats reservats, la beguda de soja, oli de gira-sol i les peres



caramel·litzades. Barreja-ho bé fins aconseguir una massa homogènia.

4. Unta amb oli un motlle de forn d'uns 17 cm de diàmetre per 10 cm d'alt i aboca-hi la massa. Enforna a 170 °C durant 1 hora aproximadament. Per saber si el pastís és cuit, punxa'l amb un bastonet llarg i, si surt net, treu-lo del forn.

5. Desemmotlla el pastís i deixa'l refredar. Posal a la nevera durant unes 3-4 hores.

6. Per a la cobertura, després

la xocolata al bany Maria amb la margarina. Amb l'ajut d'una espàtula, cobreix el pastís amb la cobertura i decora'l amb trossos de pera i festucs. Torna'l a posar a la nevera fins que la cobertura estigui ben freda.

CONSELL

Si no tens un motlle del mateix diàmetre, pots fer servir un de més baix del mateix diàmetre (o similar). En aquest cas, folra'l amb una tira ampla de paper

per enforar de manera que sobresurti per la vora del motlle. Tot seguit, aboca la massa i fes-la coure al forn el temps indicat a la recepta.

VALOR NUTRICIONAL

Energia	578,8 Kcal
Proteïnes	7,2 g
Hidrats de carboni	66,1 g; dels quals, simples 44,8 g
Greixos	31,7 g; dels quals, saturats 6,1 g
Fibra	6,6 g

EVITA TENYITS ACCIDENTALS a la teva propera bugada!



Tovallolètes captura colors
Superabsorbents



PROTEGEIX LES TEVES RENTADES:

- ✓ La teva roba mantindrà el seu color original després de diversos rentats.
- ✓ Podràs barrejar colors de diferents intensitats.
- ✓ Reduiràs el nombre de rentadores a mitja càrrega estalviant temps i diners.

1€
DESCOMPTA

Cap de descompte anirà a parar a la caixa El Plus. Cal Cobrir, per la compra d'un pack d'Iberia Toallitas taller Protect 180. Descompte acumulable amb altres promocions d'Iberia Protect. Promoció vàlida exclusivament als Supermarkets Caprabo. Del 4 de desembre de 2013 al 4 de març de 2014.



Iberia
Protect



Receptes festives a preus mini

Elaborar un menú impressionant sense gastar massa diners és més fàcil del que et penses. En aquestes pàgines t'ho demostrem.

Ous en tempura



fàcil 1 a 3 € 20'

INGREDIENTS PER A 4

• 8 ous • 80 g de farina de tempura Santa Rita • 100 ml d'aigua • 1 tall fi de bacó • 8 pebrots de Padrón • 4 llesques de pa de motlle • Oli suau o de gira-sol per fregir • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Agafa un ou i separa la clara del rovell. Posa el rovell en un bol de ceràmica o d'acer inoxidable, que llisqui bé, i reserva la clara a un altre bol més gran per, més endavant, reservar totes les clares sobrants a la nevera per fer una altra recepta.
2. Barreja la farina de tempura amb aigua freda fins aconseguir una massa fina. Salpebra. Talla

el bacó en tiritetes molt fines, salta'l uns minuts i reserva'l.

3. Incorpora un parell de cullerades de la massa de tempura al bol amb el rovell d'ou i cobreix-lo amb molt de compte perquè no es trenqui.

4. Escalfa l'oli en un cassó, preferiblement petit i fondo, i aboca-hi el rovell amb molta cura. Perquè no es trenqui, el millor és apropar el bol amb el rovell al cassó amb oli i, ràpidament, en una sola operació, abocar-hi el contingut. Quan el rovell floti, treu-lo amb una escumadora. Deixa'l sobre paper absorbent de cuina perquè l'oli s'escorri. Repeteix l'operació amb els altres rovells.

5. Renta els pebrots, eixuga'ls bé, banya'ls amb la massa de tempura restant i fregex-los en l'oli. A mesura que es vagin fent, deixa'ls sobre paper absorbent.

6. Talla el pa de motlle, amb l'ajut d'un tallapastes, per donar-li la forma destijada i torra'l lleugerament.
7. Serveix els ous sobre les torrades de pa i unes tiritetes de bacó per sobre. Acompanya'ls amb els pebrots en tempura.

CONSELLS

• Perquè el rovell d'ou tingui més consistència, és important que el treguis de la nevera just en el moment de fer la recepta.

• En comptes de trossets de bacó, pots afegir a l'ou una mica de ceba fregida o uns trossets petits de xoriço o pernil.

Pit de pollastre farcit



fàcil 1 a 3 € 45' + maceració

INGREDIENTS PER A 4

• 2 pits de pollastre desossats
• 1 gra d'all • Herbes provençals
• 2 pomes • 100 g de prunes sense pinyol • 1 pastanaga
• 2 vasets d'arròs salvatge
• Vi blanc • Oli d'oliva • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renta els pits de pollastre i fes-los dos talls al llarg sense arribar a separar-los. Posa'ls a marinar uns 20 minuts amb el gra d'all picat, un rajolí d'oli d'oliva, sal, pebre i un pessic d'herbes provençals.

2. Pela la pastanaga i talla-la al llarg de manera que tingui un cm de gruix. Talla una de les pomes a grills i l'altra a làmines.

3. Farceix cada meitat dels pits de pollastre amb un tros de pastanaga, la poma a grills i algunes prunes. Enrotlla el pollastre i tanca'l amb l'ajut d'un fil de cuina. Escalfa una paella amb una cullerada d'oli i enrosseix els pits de pollastre.

4. Cou l'arròs salvatge seguint les indicacions del fabricant i reserva'l.

5. Preescalfa el forn a 180 °C. Disposa els rotlles de pollastre i la poma tallada a làmines a una safata de forn. Aboca-hi un rajolí de vi blanc i deixa-ho coure al forn uns 20 minuts.

6. Serveix el pollastre tallat a rodanxes i acompanya'l amb l'arròs salvatge i les pomes laminades.

Macedònia amb nous



fàcil 1 a 3 € 45'

INGREDIENTS PER A 4

Per al coulis de magrana
• 200 g de magrana • 20 g de sucre • 50 ml d'aigua

Per a la macedònia

• ½ pinya • 2 taronges • 2 kiwis
• 2 peres • ½ meló de Cantaloup
• 40 g de nous

ELABORACIÓ

1. Per fer el coulis, disposa la meitat de les magranes a un cassó amb el sucre i l'aigua i fes-ho coure a foc mig fins que es redueixi a la meitat. Tritura-ho, deixa-ho refredar i afegeix-hi les magranes restants sense coure. Reserva-ho.

2. Pela la pinya i talla-la a quadradets. Pela les taronges al viu (sense la pell blanca) i talla-les a grills. Pela el kiwi i talla'l a trossets.

3. Pela la pera i fes unes boletes amb l'ajut d'una cullereta especial per fer boles. Fes el mateix amb la meitat del meló.

4. Serveix les fruites amb el coulis de magrana i algunes nous trossegades per sobre.

Suggeriment

Amb la farina **Santa Rita** podràs donar a les teves tempures un toc de sabor molt especial. És senzilla, ràpida i fàcil de fer. A més, la seva composició no conté ous ni llet.



0,80 €
per persona



1,85 €
per persona



0,35 €
per persona





per quedar bé

Suggeriments per sorprendre

Raviolis de bolets amb salsa de foie



ELABORACIÓ

1. Pela la ceba i ratlla-la finament. Escalfa a una paella dues cullerades d'oli i sofregeix la ceba. Afegeix-hi la nata i el brou de carn i deixa-ho coure durant uns minuts. Tot seguit, incorpora el foie i remena amb unes barnilles perquè es barregin bé els ingredients. Deixa que la salsa es redueixi una mica i assaona-la amb sal i pebre.

2. Disposa els raviolis a una olla amb aigua salada i deixa'ls coure, seguint les instruccions del fabricant. Quan hagi transcorregut el temps indicat, escorre'ls a un colador, disposa'ls a un bol o un plat de servei i aboca-hi de seguida la salsa de foie per sobre.

3. Empolsa una mica de juliver i ratllat i serveix-ho immediatament.



INGREDIENTS PER A 4

- 1/2 ceba • 200 ml de nata • 100 ml de brou de carn • 80 g de foie gras d'ànec Eroski SeleQtia • 500 g de raviolis amb bolets del bosc Eroski SeleQtia
- Uns branquillons de juliver • 2 cullerades d'oli verge extra Eroski SeleQtia • Sal i pebre

Productes al teu servei:



Foie gras sencer d'ànec (pes net: 80 g). De Eroski SeleQtia.



Oli d'oliva verge extra DOP Siurana (contingut net: 50 cl). De Eroski SeleQtia.



Raviolis amb bolets del bosc. Pasta fresca a l'ou (pes net: 250 g). De Eroski SeleQtia.

MAIONESA CASOLANA

Disposa un ou, un rajolí de vinagre i la sal al got de la batedora i aboca-hi l'oli (¼ l) poc a poc, mentre mantens la batedora quieta. Quan la salsa s'espesset, mou-la suament de forma ascendent i descendent.



La gamma Eroski SeleQtia posa a la teva disposició una àmplia varietat de productes gourmets amb els quals podràs crear receptes exquisides amb un toc de sabor molt especial.

Pebrots del piquillo amb ventresca de bonítol



fàcil



3 a 5 €



25'

ELABORACIÓ

1. Renta el tomàquet, asseca'l i pica'l finalment amb un ganivet esmolat. Escorre la ventresca de bonítol, esmicola-la i barreja-la amb el tomàquet fresc i una mica de coriandre picat. Amaneix-ho amb una cullerada d'oli d'oliva i salpebra-ho. Reserva-ho.
2. Farceix els pebrots del piquillo amb una cullerada de la barreja anterior, amb compte perquè no es trenquin. Reserva'ls.
3. Per preparar la salsa, disposa la maionesa en un bol, afegeix-hi el tomàquet fregit i unes gotes de Tabasco. Remena amb una cullera fins que tots els ingredients quedin ben integrats.
4. Disposo els pebrots del piquillo en un plat de servei i afegeix-hi la salsa per sobre. Empolsa amb una mica de sal en escates.



2

llaunes de ventresca de bonítol del Nord Eroski SeleQtia

8

pebrots del piquillo Eroski SeleQtia

4

cullerades de tomàquet Eroski SeleQtia

INGREDIENTS PER A 4

- 1 tomàquet fresc • 2 llaunes de ventresca de bonítol Eroski SeleQtia
- Uns branquillons de coriandre • 8 pebrots del piquillo Eroski SeleQtia
- Oli d'oliva verge extra Eroski SeleQtia • Sal en escates • Sal i pebre molt

PER A LA SALSA

- 60 ml de maionesa • 4 cullerades de salsa de tomàquet Eroski SeleQtia
- Unes gotes de Tabasco

POT SER QUE ALGUNS PRODUCTES EROSKI SELEQTIA NO ESTIGUEN DISPONIBLES A TOTES LES BOTIGUES.



Pebrots del piquillo DO de Lodosa. Categoria extra (pes net: 230 g). De Eroski SeleQtia.



Ventresca de bonítol del Nord amb oli d'oliva (pes net: 115 g). De Eroski SeleQtia.



Salsa de tomàquet trossejat estil casolà (pes net: 350 g). De Eroski SeleQtia.



cuina ràpida

Protagonista: el torró

Crema de torró tou



fàcil



1 a 3 €



20'

ELABORACIÓ

1. Posa els ous, la maicensa i el sucre en un bol i barreja-ho bé amb l'ajuda d'unes barnilles manuals o amb la batedora. Reserva-ho.

2. Aboca la llet a un cassó i posa-la a escalfar. Quan arrenqui el bull, afegeix-hi el torró tou trossejat i fes que torni a bullir. Tritura-ho, passa-ho pel colador i afegeix-ho a la barreja anterior.

3. Disposa la barreja en un cassó i escalfa-la al foc, sense parar de remenar. Quan comenci a bullir, fes-ho coure 6 minuts. Retira-ho i disposa-ho en copes petites.

4. En el moment de servir, afegeix una mica de sucre per sobre de la crema i crema'l amb l'ajuda d'un bufador de cuina, si en tens. Decora-ho amb uns trossets de torró tou i un carquinyoli.

INGREDIENTS PER A 6

- 6 ous
- 70 g de maicensa
- 75 g de sucre
- 1 l de llet
- 300 g de torró tou Eroski basic

PER DECORAR

- 2 cullerades de sucre
- 50 g de torró tou Eroski basic
- 6 carquinyolis



300 g
de torró tou
Eroski basic

A més
Caprabo
t'ofereix:



Torró artesà
tou d'ametlla
(pes net 500 g).
De Vicens.



Torró tou (pes
net 300 g). De
La Confiteria
Delaviuda.

Amb els torrons tous i de coco Eroski, aquest any pots preparar unes postres molt saboroses que impressionaran la teva família i amics. Serà el final perfecte per a un àpat en bona companyia.



Torró tou. Qualitat suprema.
(pes net: 300 g). De Eroski basic.



Milfulles de coco i gerds



fàcil



1 a 3 €



20' + nevera

ELABORACIÓ

1. Posa el torró entre dues làmines de paper per enfornar, estira'l amb l'ajut d'un corró fins que quedi el màxim de fi possible. Tot seguit, reserva'l a la nevera.
2. Col·loca la nata en un bol, afegeix-hi els sucres i munta-la amb l'ajut d'unes banyilles. Reserva-la en una mànega de pastisseria.
3. Treu les làmines de coco de la nevera i separa-les del paper amb molta cura. Després, amb l'ajut d'un tallapastes, talla les làmines amb la forma desitjada. Col·loca una lamina de coco a la base del plat, disposa la nata per sobre i, tot seguit, col·loca-hi els gerds. Torna a col·locar una lamina de coco i repeteix l'acció. Decora-ho amb gerds i unes fulletes de menta.

INGREDIENTS PER A 4

- 300 g de torró de coco
- 125 g de nata líquida per muntar
- 15 g de sucre
- 5 g de sucre de vainilla
- 1 calseta de gerds
- Unes fulletes de menta per decorar

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



Torró de coco. Qualitat suprema (pes net: 300 g). De Eroski.



Torró tou sense sucre. 64% mínim d'ametlles (pes net: 200 g). De Virginias.



Torró tou. 67% d'ametlla seleccionada (pes net: 300 g). De Eroski SeleQtia.

idees dolces

Tasta'ls i... gaudeix

Deixa volar la teva imaginació i atreveix-te a preparar aquests originals cakepops de panettone. Són molt fàcils de fer i el resultat... salta a la vista!

Cuina Michèly Nery Fotografia NouPhoto
Estilisme Rosa Bramona

Cakepops de panettone



fàcil 1 a 3 € 20' +
congelació

PER A 12 UNITATS

- 300 g de panettone
- 50 g de formatge mascarpone
- 75 g de sucre de llustre
- 200 g de xocolata negra fondant
- 200 g de xocolata blanca fondant
- Boletes de sucre de colors
- Colorant alimentari de colors (opcional)

ELABORACIÓ

1. Esmicola el panettone i barreja'l, poc a poc, amb el formatge mascarpone i el sucre fins que quedi una massa uniforme i sense clivelles. Fes petites boletes amb aquesta massa (entre 25 g i 30 g) i deixa-les al congelador uns 20 minuts.
2. Escalfa la xocolata negra a trossos al microones a temperatura mitjana durant uns 2 minuts, remenant cada 30 segons perquè no es cremi.

3. Introdueix un palet llarg a cada una de les boletes. Submergeix la meitat dels cakepops a la xocolata negra desfeta fins que quedin totalment coberts, escorre'ls bé i decora'ls amb les boletes de colors abans que s'assequi la cobertura. Punxa'ls a una base sense que es toquin perquè s'assequin bé.
4. Per fer els cakepops blancs, col·loca la xocolata blanca a trossos en un bol i escalfa-la al microones a temperatura

- mitjana durant uns 2 minuts, remenant cada 30 segons perquè no es cremi. Si vols que els cakepops tinguin color, afegeix-los unes gotes de colorant alimentari quan escalfis la xocolata blanca. Tot seguit, submergeix els cakepops que quedin a la xocolata blanca. Escorre'ls bé, decora'ls i deixa que s'assequin punxats a una base.
5. Disposa els cakepops en un got ple fins la meitat amb sucre i serveix-los.



cuinar amb nens

Visca el taronja!

Vistoses, refrescants i molt fàcils de menjar, les taronges i les mandarines són, entre les fruites d'hivern, les preferides dels nens. Tot i que normalment les mengem per postres, també queden molt bones si les fem més elaborades. Treu-los el suc!

Cuina Ismael Grafó
Fotografia NouPhoto
Estilisme Rosa Bramona



Llenguado amb salsa de taronja



mitjana 3 a 5 € 45'

INGREDIENTS PER A 4

- 16 escalunyes
- 200 g de montatxo
- 200 g de carbassó
- 4 llenguados
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre negre

Per a la salsa de taronja

- 50 g de sucre
- 60 g de vinagre de vi blanc
- 200 g de brou de peix
- 2 taronges

ELABORACIÓ

1. Pela les escalunyes, posa-les a un cassó amb aigua salada i fes-les bullir. Tot seguit, baixa la intensitat del foc i fes-les coure durant 10 minuts o fins que estiguin ben toves. Escorre-les i reserva-les.
2. Pela el moniato i renta'l. Fes-lo

- bullir en aigua amb una mica de sal durant 12 minuts o fins que sigui ben cuit. Deixa'l escórrer i talla'l a quadradets. Reserva'l.
3. Renta el carbassó, eixuga'l i talla'l. Fes-lo bullir fins que sigui cuit. Escorre'l i reserva'l.
4. Per a la salsa de taronja, disposa el sucre en un cassó i caramel·litza'l a foc suau. Deixa'l fins que estigui enrosat. Tot seguit, afegeix-hi el vinagre i deixa'l reduir una mica perquè perdi el punt d'acidesa. Aboca-hi el brou de peix, deixa que es redueixi a la meitat i afegeix-hi el

suc de les dues taronges. Fes-ho coure fins que quedi una salsa lleugerament espessa.

5. Demana a la peixateria que et preparin els llenguados a filets. Enrotlla cada filet sobre el mateix. Col·loca'ls en un bastonet de broqueta i afegeix-hi el carbassó, les escalunyes i el moniato. Salpebra les broquetes i passa-les per la planxa ben calenta amb l'oli perquè quedin lleugerament marcades.
6. Servetx les broquetes de llenguado amb la salsa de taronja per sobre.



Tria bo, tria sa



Caprabo per una alimentació saludable

Projecte educatiu Caprabo per una alimentació saludable

LA PIRÀMIDE DE LA BONA ALIMENTACIÓ



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

Adaptat de la piràmide de l'alimentació saludable de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2010.

OPCIÓ SANA ▶ El millor berenar

Les taronges i mandamines són sempre una bona opció per donar als nens a l'hora del berenar. En aquest cas, et proposem donar un toc diferent a aquestes fruites. Es tracta d'obrir la fruita a grills, sense arribar a trencar-los del tot, i banyar-la amb una mica de xocolata desfeta. Queda exquisida!



TARONGES I MANDARINES

Frutes d'hivern per excel·lència, les taronges i les mandamines són la millor laminadura que podem oferir als nens en aquesta època de l'any. Molt riques en vitamina C, aquestes fruites tenen un alt poder antioxidant que les fa adequades per prevenir malalties cardiovasculars i degeneratives. Entre d'altres propietats, ajuden a prevenir els refredats i les infeccions (estimulant la formació d'anticossos) i són útils per augmentar l'absorció de ferro a l'organisme.



Crep de mandarina



fàcil 1 a 3 € 30'

INGREDIENTS PER A 4

- 8 mandarines
- 50 g de mantega

Per a l'almívar

- 150 ml d'aigua mineral
- 200 g de sucre
- 2 clavells d'espècia

Per a les creps

- 1 ou sencera
- 1 rovell d'ou
- 50 g de sucre
- 100 g de farina
- Sal
- 1 cullerada de mantega desfeta
- 1/2 l de llet sencera

Per a la crema

- 3 rovells d'ou
- 1 ou sencera
- 150 g de sucre
- 2 cullerades de farina de blat de moro
- 350 ml de llet sencera
- 1 beina de vainilla
- 50 g de mantega
- La ratlladura de la pell de 4 mandarines

ELABORACIÓ

1. Ratlla la pell de quatre mandarines i reserva-la. Pela les mandarines, treu amb compte la pell blanca que envolta els grills i posa'ls a un bol ampli. Ratlla la pell de quatre mandarines i reserva-les. Prepara un almívar amb l'aigua, el sucre i els clavells d'espècia. Aboca'l per sobre dels grills. Quan es refredit, tapa-ho amb film transparent de cuina i reserva-ho a la nevera.

2. Per a l'elaboració de les creps, bat l'ou, el rovell i el sucre a un

bol. Afegeix-hi la farina poc a poc sense parar de batre, un pessic de sal, la mantega i la llet. Cola-ho i deixa la barreja a la nevera.

3. Per preparar la crema, bat els rovells, l'ou sencera i el sucre amb l'ajut de la batedora. Afegeix-hi la farina de blat de moro, la llet i la vainilla (obre la beina i rasca el seu interior). Fes-ho coure al bany Maria fins que la crema s'espesseixi. Un cop fora del foc, incorpora—hi la mantega i la ratlladura de les mandarines. Reserva-ho.

4. Unta amb mantega una paella antiadherent i ampla o una paella específica per fer creps, escalfa-la i, tot seguit, aboca-hi unes cullerades de la barreja per fer creps. Estén amb una espàtula i fes coure la crep. Fes les creps que et permeti la barreja.

5. Farceix cada crep de mandarina amb la crema, doblega-la primer per la meitat i, tot seguit, doblega-la de nou per la meitat. Decora-la amb els grills de mandarina en almívar que havies reservat i serveix.





Perquè els nens aprenguin a menjar de manera sana, cal implicar-los en l'elaboració dels plats. Amb aquestes receptes ho aconseguiràs.



Amanida de pasta amb mandamines, espinacs i formatge



fàcil



1 a 3 €



30'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 mandamines
- 30 g de nous
- 200 g de pasta tricolor
- 80 g de formatge fresc
- 50 g d'espinacs en bossa, nets i tallats
- Oli de gira-sol

Per a la vinagreta

- 20 g de mel
- 20 ml de vinagre de Xerès
- 60 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pela les mandamines enretira amb compte les pells blanques dels grills i reserva-les.
2. Tallà les nous per la meitat i reserva-les.
3. Disposa la pasta a un cassó amb abundant aigua salada i fes-la bullir fins que estigui al punt. Escorre-la. Afegeix-hi un rajolí d'oli de gira-sol i barreja la pasta perquè no s'enganxi. Deixa-la refredar a un bol gran
4. Afegeix-hi les mandamines, les nous, el formatge tallat a dauets i els espinacs. Barreja amb compte tots els ingredients.
5. Per fer la vinagreta, posa la mel, el vinagre i la sal a un bol i bat-los lleugerament. Aboca-hi l'oli d'oliva poc a poc, barrejant-lo bé, i reserva-ho.
6. Serveix l'amanida de pasta als plats amb la vinagreta.

✦ detalls encisadors

Decoració gastronòmica

Amb aquestes petites idees comestibles donaràs a la teva taula un aire molt especial. Anima't, els teus convidats quedaran fascinats!

Fotografia NouPhoto Cuina Dani Muntaner
Estilisme Rosa Bramona Text Anna Gavaldà



5 propostes amb molt de gust

1. CISTELLA DE PA. Decora una cistelleta de vímet amb fulles de llentiscle i omple-la amb diferents tipus de panets: de sèsam, amb nous, d'olives...

2. OLI AROMATITZAT. Omple una ampolla petita d'oli d'oliva amb romaní, farigola, cardamom i pebres de colors, deixa-ho macerar durant una setmana perquè agafi sabor.

3. FARCELLET'S DE MANTEGA. Deixa 250 g de mantega a temperatura ambient durant 2 hores perquè s'estovi, barreja-la amb cibulet, anet i julivert picats, afegeix-hi la ratlladura d'una llimona i un pessic de sal i pebre, embolica-ho en un paper film, dóna-li forma de cilindre i deixa-ho refredar a la nevera fins al dia següent. Tot seguit, talla rodanxes de mantega aromatitzada, embolica-les amb paper de forn i decora-les amb unes cintes. Reserva-les a la nevera.

4. TORRADETES AMB FORMES D'INICIALS. Amb un tallapastes, talla llesques de pa amb les inicials dels convidats, torra-les lleugerament i col·loca la inicial de cada comensal sobre el seu plat amb el farcellet de mantega.

5. SALS AROMATITZADES. Amb ratlladura de taronja, comí mòlt i herbes seques picades o bitxo picat.



de temporada

Taules plenes de felicitat

Et donem les claus perquè les festes d'aquest any siguin tot un èxit. Des dels detalls decoratius perquè la teva taula brilli amb llum pròpia fins als menús més adequats.

Fotografia NouPhoto Cuina Dani Muntaner
Estilisme Rosa Bramona Text Anna Cavaldà



NIT DE NADAL



NADAL



CAP D'ANY

Arriba l'època més bonica de l'any. És el moment de reunir-se amb els éssers estimats i compartir riures i confidències al voltant d'una taula ben engalanada, mentre es degusta un menú pensat especialment per a l'ocasió. En aquestes pàgines et mostrem tres idees de decoració inspiradores que t'ajudaran a vestir la teva taula festiva segons els teus gustos personals, les necessitats i el nombre de comensals. També t'oferim tres exquisits menús, preparats amb productes nadalencs que trobaràs al millor preu a les nostres botigues, i que et faran quedar molt bé amb els teus convidats, sense alterar el teu pressupost familiar.

Per a la nit de Nadal optem per una decoració molt càlida on els elements naturals es troben molt presents. El menú, que té com a protagonista un llobarro a la sal, està pensat per a quatre convidats. Per al dia de Nadal, vestim la taula amb boletes de tonalitats nacrades que li donaran a la decoració un toc molt romàntic. Els tres plats, amb un original garrí al forn, estan calculats per a sis persones. Finalment, per a cap d'any, proposem un bufet per a vuit amb cinc propostes, per compartir amb els amics. Les espelmes, col·locades estratègicament, seran les encarregades d'il·luminar la taula.

TAULA I MENÚ: TÒCALIUT/AJAMPOLLA I AME D'EUDES NATURBA/CASA, COORDINA I MBEI SUANIC ESTUDI I COCAL





Recepta
pàg. 50



Recepta
pàg. 50

Tocs naturals per a la nit de Nadal

Destaquen els testos amb espelmes, fruits secs i pomes.

Els detalls senzills de decoració, a més de donar un aire natural i informal a les taules festives, permeten quedar bé amb els convidats sense gastar molts diners. En aquesta ocasió, per a la nit del 24 de desembre, hem optat per col·locar sobre una taula de fusta noble i sense estovalles, unes estovalles rústiques de rotang. Aquests individuals, a més d'aportar un aire càlid a la taula, combinen a la

perfecció amb una vaixela blanca i la cobrateria de línies bàsiques. La decoració de la taula es completa amb uns originals testos, molt senzills de fer, que contenen una espelma amb fruits secs i rodanxes de poma, també seques. Finalment, entre els plats hem fet un camí de taula, fresc i molt natural, amb fulles de savina de moro i uns estels petits de fusta.

Suggeriment

De paladar ample, **Enate Chardonnay 234** procedeix d'una única parcel·la, la 234, elaborat amb chardonnay, la varietat blanca de Borgonya. Fa olor a poma i fruites exòtiques.



Recepta
pàg. 50



Suggeriment

L'homogeneïtat de Sal Costa Alta Cocina permet realitzar a casa qualsevol plat cuinat a la sal. Amb resultats professionals.



La clau: sobre un camí de taula gris amb reflexos brillants, destaca un bonic test d'èrica.



El Nadal més romàntic

Idees en gris i rosa per donar
un toc elegant a la taula.

Les tonalitats grises i roses omplen de màgia i elegància les celebracions nadalenques. Sobre una taula vestida de lli blanc, hem col·locat un camí de taula gris amb lleugers reflexos platejats i, per sobre, un impressionant test amb una erica. Per a la vaixel·la, de línies clàssiques, s'ha optat per un color gris que fa joc amb el camí de taula. El rosa i el gris es fan palesos a la resta de la decoració de la taula. A les espelmes, a les petites boles nacrades... Un últim detall, els tovallons s'han vestit amb una cinta dels mateixos tons que la decoració i les boletes de Nadal.



Suggeriment

GR-174, Casa Gran del Siurana, és un Priorat ple de fruita, cinc mesos de fusta no li resten frescor i sumen matissos. El seu nom homenatja un sender del Priorat.



Recepta
pàg. 52



Recepta
pàg. 52



Recepta
pàg. 52



Recepta
pàg. 56

Cap d'any ple de màgia

Suggeriments exquisits per donar
la benvinguda al 2014.

Organitzar un dinar o un sopar amb vuit o més persones sempre és complicat. Perquè tot sigui perfecte i els teus comensals tinguin un record molt agradable de la vetllada, hem optat per preparar tots els plats i disposar-los sobre una taula o un bufet amb una decoració senzilla on les espelmes de diferents formes i els elements naturals, raïm i peres, siguin els principals protagonistes. Aquesta

Suggeriment

Reserva de la família Brut Nature Juvé y Camps. Daurat pàl·lid, bombolla petita, fa olor a fruites blanques madures i a cítrics. Quatre generacions de la família arden la seva personalitat.



combinació de colors i aromes causarà, d'entrada, una excel·lent impressió als convidats. La vaixel·la, els coberts i les copes de cava, situats a un costat de la taula, ajudaran a que cada persona triï el plat que li vingui més de gust i es serveixi sense problemes. La corona de raïm amb petits estels penjada a una paret i un gerro amb eucaliptus donaran al menjador una extraordinària calidesa.



Recepta
pàg. 56



Recepta
pàg. 54

La clau: les
espelmes, de
totes les mides
i colors,
il·luminen els
plats del bufet.



Recepta
pàg. 54



Recepta
pàg. 54



Foto de la pàg. 44

Carpaccio de magret d'ànec



fàcil



5 a 7 €



20' + remull i congelació

INGREDIENTS PER A 4

• 2 magrets d'ànec • 2 cdes de panses
• 1 got de vi dolç moscatell • 2 cdes de pinyons • 1 poma Granny Smith • Cibulet picat • 4 cullerades d'oli d'oliva verge
• Sal en escates • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Retira la pell i el greix dels magrets d'ànec, salpebra'ls i embolica'ls en vàries capes de paper film, tot pressionant per donar-los forma cilíndrica. Introdueix-los al congelador durant 3 hores (mínim).
2. Posa les panses i el moscatell a remull durant 1 hora. Escorre-ho i reserva-ho.
3. Treu els magrets del congelador, retira el paper film i talla'ls en làmines fines. Posa el carpaccio sobre els plats i deixa que es descongeli durant mitja hora.
4. Disposa el moscatell en un cassó, a foc suau, fins que adquireixi una textura espessa similar al caramel líquid. Torra els pinyons a foc suau durant 5 minuts. Pela la poma i talla-la en dauets.
5. Reparteix la poma, els pinyons i les panses per sobre del magret. Amaneix amb la reducció de moscatell, l'oli d'oliva, la sal en escates, el pebre i el cibulet.



Foto de la pàg. 45

Llobarro a la sal



fàcil



5 a 7 €



60'

INGREDIENTS PER A 4

• 1 llobarro d'1,5 kg • 3 kg de sal grossa
• Romaní picat • Diversos pebres en gra
• 4 cdes d'aigua mineral • 2 ous • 500 g de patata • 300 g de pastanaga • 300 g de bròquil • 1 manat d'espàrrecs verds
• 1 llimona • 200 g de mantega

ELABORACIÓ

1. Demana a la peixateria que et treguin les tripes i les ganyes del llobarro, però que et deixin les aletes i escates.
2. Barreja la sal grossa amb dues cullerades de romaní, dues de pebres en gra, l'aigua i una clara d'ou batuda. Cobreix amb una part d'aquesta barreja el fons d'una safata, col·loca el llobarro i tapa'l amb la resta. Introdueix-ho al forn preescalfat a 210 °C durant 30 minuts.
3. Pela la patata i la pastanaga. Talla el bròquil a manats. Talla les puntes dels espàrrecs i pela la tija. Fes coure la pastanaga i la patata al vapor durant 15 minuts i el bròquil i els espàrrecs durant 5 minuts.
4. Per a la salsa, barreja els rovells amb unes banyilles en un bol al bany Maria, afegeix-hi una cullerada de llimona i, sense deixar de remenar, afegeix-hi poc a poc la mantega prèviament desfeta al bany Maria fins que emulsió i agafi densitat. Reserva-la tèbia.
5. Trenca la sal, extreu els lloms al llobarro i serveix amb les verdures i la salsa.



Foto de la pàg. 44

Canelons de pinya colada



mitjana



3 a 5 €



30' + repòs

INGREDIENTS PER A 4

• 1 pinya • 2 cullerades de coco ratllat

Per a la mousse

• 2 fulles de gelatina • 200 g de xocolata blanca • 200 ml de nata per muntar
• 2 rovells d'ou

Per a la salsa

• 100 g de xocolata blanca • 200 ml de nata per muntar • 4 cullerades de licor de coco

ELABORACIÓ

1. Per a la mousse, posa la gelatina en remull amb aigua freda durant 10 minuts. Desfés 200 g de xocolata blanca amb 50 ml de nata al bany Maria, afegeix-hi la gelatina escorreguda i barreja-ho. Deixa que es refredi a temperatura ambient. Munta 150 ml de nata amb les banyilles elèctriques. Fes el mateix amb les clares. Barreja la xocolata amb la nata i les clares. Reserva-ho 3 hores a la nevera (mínim).
2. Per a la salsa, desfés la xocolata i la nata al bany Maria. Afegeix-hi el licor, barreja-ho i reserva-ho a la nevera.
3. Pela la pinya i talla-la en fines làmines longitudinals de 10 per 10 cm.
4. Reparteix la mousse sobre les làmines de pinya i enrotlla-les. Serveix els canelons amb la salsa de xocolata i coco ratllat.

El cor del Nadal

Juvé & Camps

UNA FAMÍLIA AMB ARRELS





Foto de la pàg. 47

Gambes amb gavadina negra



fàcil



3 a 5 €



25'+
repós

INGREDIENTS PER A 6

• 1 ou • 140 g de farina • 140 ml de cervesa
• 16 g de tinta de calamar • 1 cda de llevat
en pols • 30 gambes llagostineres grans
• 1 taronja • 1 aranja • 2 mandarines
• Oli d'oliva suau per frègr • 1 bossa de brots
d'amanida

Per a la vinagreta

• 120 ml d'oli d'oliva • 30 ml vinagre de xerès
• Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Bat l'ou i barreja'l amb la farina, la cervesa, la tinta de calamar, el llevat i un pessic de sal remenant fins que quedi sense grumolls. Reserva-ho a la nevera.
2. Treu el cap a les gambes, pela-les deixant intactes les puntes de les cues i retira l'intestí.
3. Pela la taronja, l'aranja i les mandarines i talla els grill al viu. Esprem la part fibrosa restant per extreure'n el suc. Prepara la vinagreta barrejant l'oli amb el vinagre, dues cullerades de suc de cítrics, sal i pebre.
4. Submergeix les cues de gamba a la massa d'arrebossar i fregeix-les amb l'oli ben calent. Reserva-les sobre paper de cuina.
5. Serveix els brots d'amanida i el cítrics amanits amb la vinagreta.



Foto de la pàg. 47

Garrí al forn amb fruits secs



difícil



5 a 7 €



2 h + 25'
+ repós

INGREDIENTS PER A 6

• 3-4 kg de garrí • 60 g de fruits secs variats
picats • Herbes per a brou • 1 copa de xerès
dolç • 1 got de vi blanc • 30 g de mantega
• 1 kg de patates bullides • 2 grans d'all picat
• Julivert picat • 4 cdes d'oli d'oliva • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. El dia anterior: separa les potes, les espatlles i la costella del garrí, desossa totes les peces procurant que quedin senceres, salpebra-les i reparteix els fruits secs, reservant una quarta part. Enrotlla les costelles i lliga-les amb fil. Lliga també les cames i les espatlles.
2. Disposa les restes del garrí i les herbes a una olla, cobreix-les amb aigua i deixa-les bullir durant 1 hora. Cola el brou i redueix-lo amb el xerès fins que quedi mig litre. Filtra'l i deixa'l refredar. Reserva'l a la nevera.
3. El dia de Nadal, unta el garrí amb oli i forneja'l a 180 °C durant 30 minuts. Afegeix-hi el vi blanc i deixa'l coure 30 minuts més.
4. Escalfa el brou i afegeix-hi la mantega per aconseguir una salsa brillant.
5. Trosseja les patates i barreja-les amb l'all enrossit, els fruits secs reservats i el julivert. Salpebra-ho i salteja-ho 5 minuts.
6. Retira el fil del garrí, talla'l en porcions i serveix-lo amb les patates i la salseta.



Foto de la pàg. 47

Pastís de mousse de mango



mitjana



1 a 3 €



40'+
repós

INGREDIENTS PER A 6

• 50 g de mantega • 100 g de galetes tipus Maria • 2 mangos • 10 g de fulles de gelatina
• 200 ml de nata per muntar • 60 g de sucre
• 2 rovells d'ou • 4 cdes de boletes de xocolata cruixents

ELABORACIÓ

1. Deixa la mantega a temperatura ambient 1 hora. Esmicola les galetes fins que quedin en pols, afegeix-hi la mantega en pomada i barreja-ho. Col·loca a la base d'un motlle desemmottlable de pastís i pressiona amb una cullera perquè quedi ben compactada. Reserva-ho a la nevera 1 hora.
2. Pela el mango, trosseja'l, tritura'l i passa'l per un colador. Hidrata la gelatina amb aigua freda 10 minuts. Escalfa 30 ml d'aigua, afegeix-hi la gelatina escorreguda i barreja-la fins que es fongui. Després, barreja-ho amb el mango.
3. Amb la meitat del sucre, munta la nata i, amb l'altra meitat, les clares a punt de neu. Barreja el mango amb la nata i les clares remenant amb molta cura, fent moviments embolcallants.
4. Aboca la mousse sobre la base de galeta i reserva-la a la nevera fins al dia següent. Treu el pastís del motlle i decora'l amb les boletes de xocolata.



NOVETAT

Aquest Nadal, descobreix la nova gama de fruites deshidratades que Borges ha creat per ajudar-te a preparar atractius plats durant aquests mesos tan especials.



SABOR MEDITERRANI, SABOR BORGES.

Segueix-nos a: www.borges.es



fb.com/Borges1896



[@borges_es](https://twitter.com/borges_es)



Foto de la pàg. 48

Broquetes de llagostins i espàrrecs



fàcil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTS PER A 8

• 24 llagostins cuits • 3 manats d'espàrrecs
• Cibulet • 2 ous • 1 sobre de safrà mòlt
• Unes gotes de suc de llimona • 100 ml d'oli de gira-sol • 100 ml d'oli d'oliva verge
• Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pela els llagostins, deixant la punta de la cua intacta, i fes-los bullir en aigua salada durant 2 minuts.
2. Talla els espàrrecs en trossos de 3 cm, descarta la part fibrosa de la tija i fes-los bullir en aigua salada durant 5 minuts. Refreda'ls submergint-los en aigua amb gel. Renta el cibulet, asseca'l i pica'l.
3. Barreja els ous amb el safrà, la llimona, la sal i el pebre. Tot seguit, bat amb el braç de la batedora afegint l'oli de gira-sol i el d'oliva en fil fins aconseguir una maionesa. Afegeix-hi el cibulet picat.
4. Munta les broquetes intercalant dos trossos d'espàrrrec amb un llagostí. Serveix-les acompanyades de la salsa.



Foto de la pàg. 49

Amanida amb salmó, remolatxa i mascarpone



fàcil



1 a 3 €



20' +
marinat

INGREDIENTS PER A 8

• 2 kg de sal grossa • 1 kg de sucre • 400 g de llom de salmó fresc • 4 branques d'anet
• 1 paquet de remolatxa bullida • 1 remolatxa fresca • 300 g de brots d'amanida variats
• 200 g de mascarpone

Per a la vinagreta

• 120 ml d'oli d'oliva • 30 ml de vinagre de xerès • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Barreja la sal grossa amb el sucre. Cobreix la base d'un tupper gran amb la barreja, col·loca el salmó a sobre amb la pell cap avall i reparteix per sobre l'anet. Cobreix amb la resta de sal i sucre i deixa-ho marinar 24 hores a la nevera.
2. Tritura la remolatxa bullida. Quan hagi transcorregut el temps de la marinada, retira la sal i el sucre del salmó, cobreix-lo amb el puré de remolatxa i deixa'l marinar 24 hores més a la nevera.
3. Talla el salmó en talls fins. Pela la remolatxa fresca i talla-la a la juliana.
4. Per a la vinagreta, barreja l'oli amb el vinagre, la sal i el pebre. Amaneix els brots d'amanida i la juliana de remolatxa amb la vinagreta. Munta els gots petits amb els talls de salmó, l'amanida i el mascarpone.



Foto de la pàg. 49

Ostres gratinades amb mussolina de cava



mitjana



5 a 7 €



50'

INGREDIENTS PER A 8

• 24 ostres • 3 escalunyes o cèbetes • 50 g de mantega • 200 ml de cava • 50 ml de nata líquida • 3 rovells d'ou • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Obre les ostres, separa la carn amb compte, cola-les i reserva la seva aigua. Neteja la closca.
2. Pela les escalunyes i pica-les. Escalfa una paella amb la mantega i les escalunyes, fes-les coure a foc suau durant 2 minuts, afegeix-hi el cava i deixa-ho reduir a la meitat. Retira-ho del foc, deixa-ho reposar 5 minuts perquè es refredi una mica i afegeix-hi la nata, els rovells, l'aigua de les ostres reservada, sal i pebre. Torna a posar-ho amb el foc al mínim remenant amb unes barnilles de forma contínua i durant aproximadament 1 minut fins que comenci a agafar densitat.
3. Omple cada closca amb una ostra i reparteix la salsa per sobre. Gratina-ho al forn aproximadament 2 minuts fins que l'ostra comenci a enrossir-se. Serveix-les immediatament.

Bon Nadal
i
Feliç Any Nou
2014!



Tradició i qualitat des de 1894

3 Idees per a les postres

Un vi generós per combinar amb els canelons de patata colada, un cava reserva per acompanyar el pastís de mousse de mango i un vi dolç fred per servir amb els pastissos de formatge amb raïm crocant.



NIT DE NADAL

Un vi dolç elaborat amb raïm de la varietat Pedro Ximénez deshidratat al sol i amb una criança de 5 anys. Color caoba, nas de llor de cafè i dolços; boca densa amb notes de toffee i cacau. Sabor a panses.

PX 1927. Alvear.
DO Montilla-Moriles



NADAL

Daurat, de bombolla fina i nas intens, amb notes de pastisseria, cítrics i fruits secs. Cava reserva amb un llarg envelliment que li aporta estructura en boca sense treure-li ni una mica de frescor.

Brut Barroco. Freixenet.
DO Cava



CAP D'ANY

Elaborat amb la varietat alsaciana gewürztraminer, aquest vi dolç s'inspira en els vins de gel (eiswein) que s'obtenen per congelació del raïm a la vinya. Sedueix la seva dolçor sempre fresca.

Vi de glass gewürztraminer.
Gramona. DO Penedès



Foto de la pàg. 48

Pasta de full de confit d'ànec amb peres i sèsam



fàcil 3 a 5 € 40'

INGREDIENTS PER A 8

• 2 làmines de pasta de full • 1 rovell • 2 cunxes de confit d'ànec • 2 peres • 20 g de mantega
• 1 cda de sucre • 1 got de Pedro Ximénez • 1 cda de llavors de sèsam • Cibulet • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pinta una làmina de pasta de full amb una mica de rovell, col·loca l'altra làmina a sobre i pressiona lleugerament perquè s'uneixin. Talla discos petits amb un tallapastes. Marca els discos amb un altre tallapastes més petit sense arribar a travessar-los. Pinta la superfície amb la resta del rovell diluït amb una cullerada d'aigua. Introdueix-los al forn, preescalfat a 180 °C, durant 15 minuts. Deixa'ls refredar.
2. Treu els confits d'ànec de la llauana i reserva'n el greix. Treu la pell dels confits d'ànec, desossa'ls i talla la carn i salpebra. Pela les peres, talla-les a trossos i posa-les a un cassó a foc suau amb el greix del confit i el sucre 15 minuts. Reserva-ho. Escalfa el Pedro Ximénez a un cassó a foc suau durant uns 10 minuts, fins que es redueixi a un terç i quedi com una mena de caramel líquid. Farceix els vol-au-vents amb el confit i la pera. Escalfa'ls 5 minuts al forn i serveix-los amb la reducció de PX, el sèsam i el cibulet picat.



Foto de la pàg. 48

Pastissos de formatge amb raïm crocant



fàcil 1 a 3 € 40'

INGREDIENTS PER A 8

• 750 g de formatge per untar • 60 ml de nata líquida • 1 cullerada de ratlladura de llimona
• ½ cullerada de sucre de vainilla • 4 ous
• 40 g de farina • 20 g de mantega
• 50 g d'ametlla torrada • 150 g de sucre
• 300 g de raïm

ELABORACIÓ

1. Barreja el formatge d'untar amb la nata, la ratlladura de llimona i el sucre de vainilla, afegeix-hi els ous batuts amb 50 g de sucre i la farina tamisada.
2. Unta mini motlles de pastís amb mantega, reparteix la massa i enforna 20 minuts a 180 °C. Deixa-ho refredar i desemmotlla.
3. Pica les ametlles. Escalfa 100 g de sucre amb dues cullerades d'aigua. Quan el sucre s'hagi dissolt i comenci a agafar color, treu-lo del foc.
4. Unta els raïms amb el caramel i arrebossa amb les ametlles picades. Deixa-ho refredar. Serveix els pastissos de formatge amb un raïm crocant per sobre.

Quant el pa és bo, tot té més bon gust

WE CARE

Schär



Fer pa és fàcil.
Fer-lo bé és
una altra
història.



Només el Mestre Forner Schär li ofereix una selecció tant ampla de pa sense gluten

Rosa una mica d'investigació, alegeix una bona dosi d'innovació, barreja-ho bé amb tots els ingredients de la més alta qualitat i escampa-ho amb molta passió deixant que els nostres 30 anys d'experiència facin la resta. Aquesta és la recepta que va dur a Schär al lideratge europeu en l'alimentació sense gluten, oferint-te una ampla varietat de pa, de moltes formes i gustos. Ja saps la recepta però... ho tens encara més fàcil, relaxat i gaudeix senzillament del pa que el Mestre Forner prepara cada dia per tu.

Schär és el número 1 d'Europa en vida sense gluten:

- Seguretat sense gluten garantitzada
- Bon gust, altíssima qualitat
- Ampli assortiment
- Més de 30 anys d'experiència
- Líder en Investigació
- Disponible en tot Europa

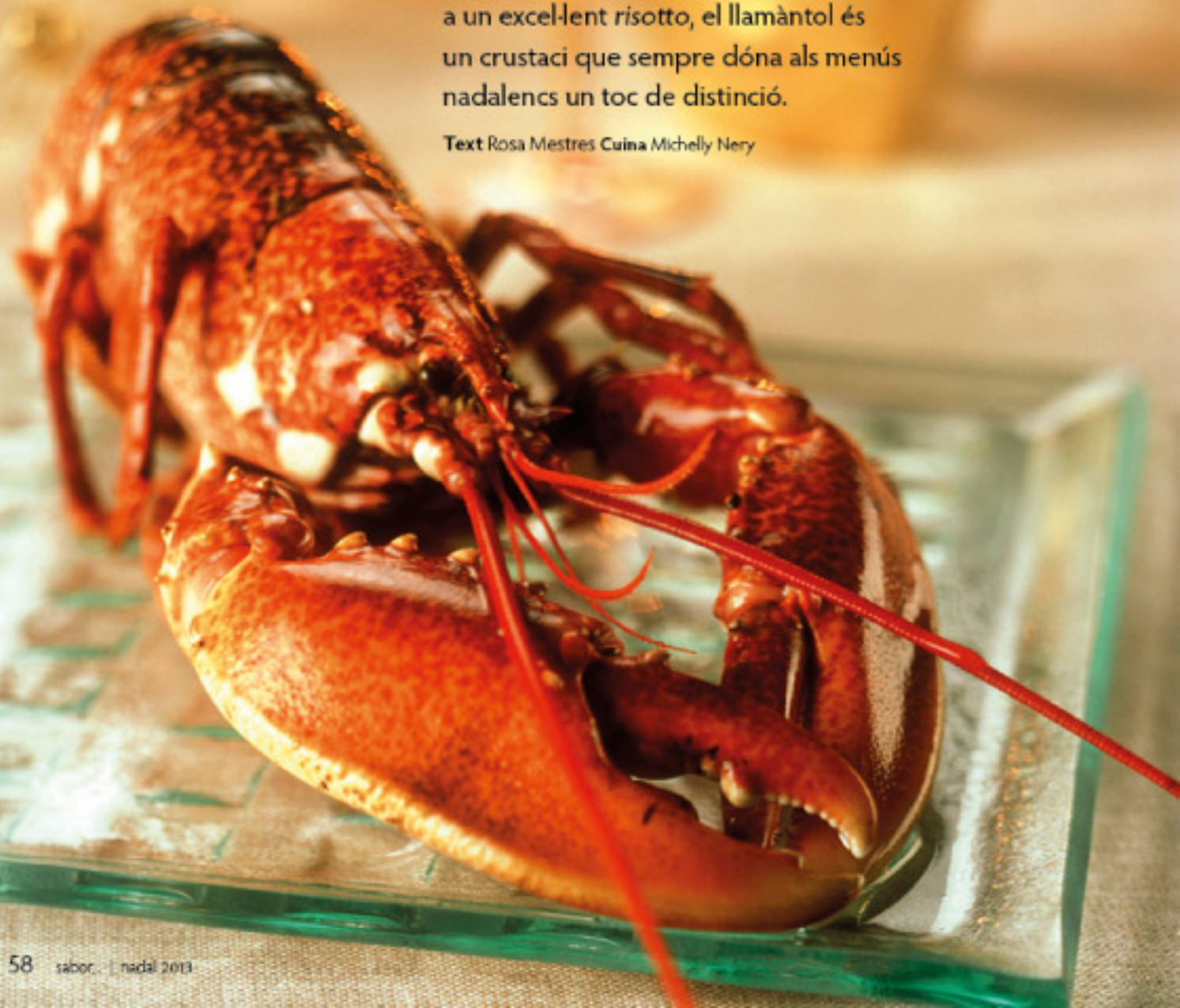


★ l'estrella del Nadal

LLAMÀNTOL, per a ocasions especials

A la planxa, per preparar una sopa exquisida o per aportar el seu sabor a un excel·lent *risotto*, el llamàntol és un crustaci que sempre dóna als menús nadalencs un toc de distinció.

Text Rosa Mestres **Cuina** Michelly Nery



Uns dels principals protagonistes del Nadal és, sense cap dubte, el llamàntol. De carn delicada, ferma i molt saborosa, que es caracteritza per tenir una closca de color blau grisenc quan és viu i que adquireix una coloració vermella intensa quan és cuit, combina a la perfecció amb infinitat d'ingredients i, per tant, es pot fer servir per preparar tot tipus de receptes. Des de plats senzills, ja sigui simplement cuit a la graella o al forn, fins als més sofisticats i d'alta gastronomia. També és un dels grans protagonistes de la cuina marinera més tradicional. Amb ell es poden fer arrossos caldosos, sopes, calderetes... Cal tenir en compte que tota la carn que hi ha dins la seva closca es pot menjar i que, fins i tot, amb el fetge i els ous es preparen exquisides picades i salses.

Ric en proteïnes i pobre en greix

Amb una composició nutritiva molt semblant a la de la llagosta, tot i que destaca per tenir una carn de sabor més fi, el llamàntol aporta a l'organisme un interessant contingut en proteïnes d'alt valor biològic. A més, és pobre en greixos (només el 2%) i poc calòric (83,50 calories per cada 100 g), per la qual cosa és un aliment indicat per a dietes hipocalòriques. Tot i que del greix que té en destaca el colesterol, com a la resta de crustacis, això no vol dir que contribueixi a augmentar els nivells de colesterol en sang, perquè el tipus de greix que conté és dels més saludables, els insaturats. Pel que fa a la seva aportació en minerals, destaquen el sodi, el potassi, el iode i el magnesi i, entre les vitamines, conté la C, la E i la B3. Aquesta darrera és molt interessant per a la salut, perquè ajuda a eliminar els químics tòxics del cos, a més d'afavorir el creixement i el bon estat del sistema nerviós.



FOTO: ANITA GROU/FOTO; ESTIU SINE ROSA BIANCHINI/PLAT; AOME

Sopa de llamàntol amb cloïsses



mitjana 3 a 5 € 1 h + 30'

INGREDIENTS PER A 4

- 300 g de cloïsses
- 1 llamàntol viu
- 2 cebes
- 2 pastanagues
- 1 l i ½ d'aigua mineral
- 1 porro
- 3 patates
- 2 cullerades de mantega
- 1 gra d'all
- 1 peïsc de safrà
- Un rajolí de vi blanc
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renta les cloïsses sota el raig d'aigua de l'aixeta i deixa-les en un bol amb aigua salada perquè deixin anar la sorra que puguin contenir.
2. Renta el llamàntol, obre'l per la meitat i retira la carn amb compte. Reserva-la a la nevera. Parteix una de les cebes per la meitat i pica l'altra. Pela les pastanagues i trosseja-les. Reserva-les.
3. Posa la closca del llamàntol a una olla amb l'aigua mineral. Tot seguit, afegeix la ceba partida, una de les pastanagues, mig porro, sal i pebre. Fes-ho bullir i deixa-ho coure a foc mig durant uns 25 minuts. Un cop transcorregut el temps, cola-ho i reserva-ho.

4. Pela les patates i talla-les a bocins. Desfés la mantega a una olla, afegeix-hi la ceba picada, el porro restant i el gra d'all sencer i ofega-ho uns minuts. Després, afegeix-hi les patates, el brou del llamàntol reservat i l'altra pastanaga. Assaona-ho amb sal, pebre i safrà. Fes-ho coure durant uns 30 minuts. Passa-ho per la batidora fins aconseguir una crema fina.
5. Disposa la carn del llamàntol reservada i les cloïsses en una paella amb una cullerada d'oli i salta-ho durant uns minuts. Aboca-hi el vi blanc, salpebra-ho i deixa-ho dos minuts més.
6. Aboca la sopa en bols i disposa-hi a sobre la carn del llamàntol i les cloïsses. Serveix-ho.



COM TALLAR EL LLAMÀNTOL

El mètode més utilitzat per tallar el llamàntol és introduir el ganivet per darrera de la part final del cap i tallar el tronc, fins la cua, en dues parts simètriques. Tot seguit cal donar la volta al llamàntol i tallar el cap en dos de la mateixa manera. Si no es fa sencer, es pot tallar el tronc, aprofitant els anells de la dosca.

Risotto de llimona amb llamàntol



fàcil



5 a 7 €



30'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 llamàntols vius
- 1 ceba mitjana-gran
- 300 g d'arròs Arborio
- 50 ml de vi blanc sec
- 1 l de brou de peix
- La ratlladura i el suc de dues llimones
- 100 g de formatge parmesà ratllat
- 40 g de mantega
- 2 grans d'all
- Un branquilló de julivert
- 1 cullerada i mitja d'oli d'oliva
- Sal i pebre blanc

ELABORACIÓ

1. Renta els llamàntols, talla'ls per la meitat i fes-los coure a la planxa calenta amb una mica d'oli. Treu la carn de la dosca i reserva-la.

2. Pela la ceba, pica-la i fes-la coure uns minuts a una cassola amb una mica d'oli. Afegeix-hi l'arròs, sofregeix uns minuts més i aboca-hi el vi. Espera que s'evapori. Tot seguit, afegeix una mica del brou a la cassola, remena i, quan l'arròs hagi absorbit el brou, afegeix-ne més. Segueix aquest procés sense parar de remenar, fins que l'arròs estigui al dente.

3. Afegeix la ratlladura i el suc de llimona, abaixa el foc al mínim i incorpora el formatge parmesà i una mica del pebre blanc mòlt. Quan l'arròs sigui al punt, enretira-ho del foc, rectifica de sal i afegeix la mantega remenant

fins que es desfaci totalment i quedi integrada.

4. Pela els alls, pica'ls i fregeix-los a una paella amb una mica d'oli d'oliva. Incorpora la carn dels llamàntols a trossets i una mica de julivert. Remena i treu-ho del foc.

5. Serveix el risotto de llimona amb els trossets de llamàntol i el julivert empolsat per sobre.

SUGGERIMENT

Amb els dos llamàntols d'aquesta recepta també es pot preparar el brou. Sofregeix una ceba picada amb una mica d'oli. Afegeix-hi un gotet de vi blanc, dues pastanagues, mig porro, els dos llamàntols, 1,2 litres d'aigua i sal. Fes coure els ingredients durant 25 minuts. Retira-ho del foc i cola el brou. Treu la carn dels llamàntols i reserva-la per fer el saltat amb l'all i julivert.





consell CULINARI

Procura tallar el llamàntol sobre una superfície que et permeti recollir els sucs que es desprenen durant el tall. D'aquesta manera, després els podràs fer servir per aportar a la recepta un punt extra de sabor.

Llamàntols amb salsa de soja i porros



fàcil



5 a 7 €



35'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 llamàntols vius
- Sal i suc de llimona

Per a la picada

- 1 porro
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra

- 30 ml de salsa de soja
- Sal i pebre negre molt

ELABORACIÓ

1. Amb un ganivet de cuina gran (veure el consell de la pàgina anterior) o unes tisores ben esmolades, talla un dels llamàntols longitudinalment. Agafa'l amb les mans i separa les dues meitats amb molta cura. Salpebra'l i afegeix unes gotes de suc de llimona.

2. Sobre una planxa de cuina molt calenta amb unes gotes d'oli d'oliva, col·loca les dues meitats per la part de la carn.

Deixa que es facin durant uns 3 o 4 minuts. Un cop passat el temps indicat, dona la volta al llamàntol i deixa'l 1 minut més. Repeteix l'acció amb l'altre crustaci.

3. Per preparar la picada, renta el porro, talla'l molt fi a la juliana i posa'l a un morter amb un parell de cullerades d'oli d'oliva, la soja i el pebre. Pica els ingredients fins que quedi una pasta homogènia.

4. Disposa els llamàntols en un plat o una safata. La picada es pot servir en un bol apart o sobre cada un dels llamàntols.

Sabies que...

El llamàntol utilitza cada pinça per fer una funció diferent. Mentre que la més gruixuda la fa servir per triturar, la dreta, més fina, és una eina de tall molt precisa.



sabor del món

portugal

Sabors mediterranis amb tocs atlàntics i influències de la cuina africana, asiàtica i àrab. La gastronomia portuguesa és un interessant gresol de cultures que val la pena descobrir.

Text Ana Blanca



Pop al romaní amb patates



fàcil 1 a 3€ 1 h + 15'

INGREDIENTS PER A 6

- 1 pop (1,5 kg aprox.)
- 8 grans d'all
- 1 ceba
- 4 fulles de llorer
- 8 grans de pebre negre
- 2 bitxos
- 6 patates mitjanes
- 5 g d'all en pols
- 2 branquillons de romaní fresc
- 100 ml de vi blanc
- 10 ml d'oli verge extra
- 30 g de pinyons torrats
- Sal i pebre

* Abans de preparar la recepta, cal posar el pop al congelador durant un dia perquè, en fer-lo, quedi més tendre. El dia abans de cuinar-lo, s'ha de deixar el pop a la nevera perquè es descongeli.



3€
per persona

CLIMA: MIRO-BELLYBY / FOTOGRAFIA; SHOUFOTO/ISTOCK; ROSAM: AMORJA; PLAT: VEIB: TUBER; ESTIVALLES: IBERICOLAS; NATURA: CASAS

El pa, el vi i l'oli són els autèntics pilars sobre els quals es sosté la cuina portuguesa. No obstant això, la influència oriental s'observa en l'ús de les espècies, com el pebre vermell, la canyella, el curri i el safrà.

El brou verd és el plat nacional, que s'elabora al nord, fent servir una col gallega que s'anomena couve gallega. Pel que fa als plats

de carn, destaca l'escudella a la portuguesa, barreja de carns i verdura cuites de forma saborosa.

El mar és el que imprimeix caràcter als plats. Els portuguesos prefereixen les sardines, la sípia i el pop. Al sud s'elaboren receptes amb marisc com el llamàntol i la llagosta.

L'oli d'oliva, de gran qualitat, amaneix totes les receptes de bacallà. Diuen que n'hi ha 1.001.



© FERRIS POCÉ



1 Renta el pop, talla'la trossos de dos tentacles i posa'la a una olla amb aigua, quatre grans d'all, la ceba pelada i sencera, dues fulles de llorer, els bitxos i els grans de pebre. Tapa-ho i deixa que es cogui durant uns 40 minuts. Tot seguit, treu el pop i deixa que s'escorri.



2 Renta les patates, fes-los un tall longitudinal i disposa-les a una safata de forn. Assaona-les amb el pebre i l'all en pols. Afegeix les fulles de llorer restants, un branquilló de romaní fresc, un rajolí de vi blanc, oli i sal. Deixa que es cugin a 180°C uns 50 minuts.



3 Quan les patates estiguin gairebé fetes, treu-les del forn i aixafa-les lleugerament amb el puny tancat, gira-les amb compte i torna-les a posar al forn a 180°C. Aboca-hi un rajolí més de vi blanc i deixa-les uns minuts més perquè s'acabin de coure i quedin ben daurades per fora.



4 Aixafa els quatre grans d'all restants i fregeix-los a una paella amb el romaní. Remena bé i afegeix-hi el pop, la sal i els pinyons. Barreja-ho un altre cop. Posa el pop a una safata de forn, afegeix-hi un altre rajolí de vi blanc i deixa-ho coure durant 25 minuts. Serveix el pop amb les patates.

A les botigues Caprabo hi trobaràs:



Pinyons
pelats Borges
(pes net:
60 g). Origen
nacional.



Pebre de
Caïena, de
Ducros. Bitxo
encer (pes
net 11 g).



Vi blanc
Eroski basic
(volum: 1 litre).



Oli d'oliva
verge extra
afritat,
de Eroski
Seleçta
(contingut net:
750 ml).



© HINASTOCK



© HINASTOCK

Un dels productes més genuïns són els formatges. El de Serra da Estrela, el de Nisa, el d'Azeitão... Tots són deliciosos!

Cada plat exigeix un vi: el de Porto, els vins negres del Douro, d'Alentejo, entre d'altres.

Els dolços tenen les seves arrels als convents, on elaboren les seves especialitats amb ous, sucre i ametlles. No deixis de tastar els populars pastissos de Belém.



Còctel Bellini



fàcil



1 a 3 €



10'

INGREDIENTS PER A 8

- 1 ampolla de cava molt freda
- 3-4 préssecs madurs i freds
- 2 o 3 cullerades de sucre

ELABORACIÓ

1. Introdueix les copes escollides al congelador.
2. Renta els préssecs, pela'ls i tritura'ls fins que quedi un puré fi. Disposa el puré de préssec a un bol i afegeix-hi el sucre (si els préssecs són molt dolços, no caldrà afegir-hi sucre).
3. Passa el puré de préssec pel colador per eliminar els grumolls i que quedi líquid.
4. Farceix 3/4 de la copa amb el suc de préssec. I, finalment, acaba d'omplir la copa amb el cava.

CONSELL

Aquest còctel també queda molt bo si el prepares amb suc de préssec envasat.



còctel & gourmet

Un brindis molt especial

Si vols quedar bé amb els teus convidats, ofereix-los un dels còctels que et proposem. Amb cava o cafè, segur que els encantaran.

Recepta còctels Ismael Grañó



Còctel de cafè



mitjana



1 a 3 €



20'
+ nevera

INGREDIENTS PER A 8

- 250 ml de whisky
- 200 g de sucre
- ½ l de nata
- 1 beina de vainilla
- ½ l de cafè

ELABORACIÓ

1. Escalfa el whisky a un cassó i afegeix-hi 150 g de sucre. Remena-ho i deixa-ho coure 3 minuts. Reserva-ho.
2. Disposa la nata a un cassó, afegeix-hi la beina de vainilla (coberta i raspada), el sucre restant i escalfa-ho fins que comenci a bullir. Treu-lo del foc, deixa-ho entebeir i tapa-ho amb film perquè infusioni. Posa-ho a la nevera i, quan la barreja estigui molt freda, cola-ho. Semimunta amb unes barnilles i reserva-ho.
3. Aboca el whisky a un copa i, amb una cullera inclinada i tocant molt lleugerament la superfície del whisky, ves afegint-hi el cafè (uns 60 ml). Tot seguit, afegeix la chantilly de vainilla. Empolsa, si vols, una mica de cafè soluble i serveix-ho.

beure

L'art de tastar els vins

Recordes l'olor de la terra mullada?
I l'aroma del pa acabat de fer? Això és tastar,
recuperar en cada copa el món oblidat dels
sentits. T'atreveixes a provar-ho?

Text: Alicia Estrada



Club El Meu Racó del Vi

Per què brindareu aquest Nadal?
Al desembre, explica'ns el teu millor
desig per al 2014 i guanya un fantàstic
premi amb El Meu Racó del Vi
www.miclubcaprabe.com/misclubs/



Prova i Dona't a conèixer

QUAN ES FA SERVIR UN DECANTADOR

Què passa quan una casa roman tancada durant molt de temps? Es creen aromes estranyes que normalment desapareixen en obrir les finestres. Exactament així és el que succeeix amb els vins de llargues criances en bóta o que han passat molt de temps en ampolla, s'han d'oxigenar! Amb el decantador podrem gaudir d'un vi més expressiu i més ric en aromes. Per airejar el vi, cal abocar-lo al decantador suauent, acarant els seus parets, mal en cascada.



Per endinsar-nos al món del tast no cal ser experts, n'hi haurà prou amb dedicar-li al vi uns minuts d'atenció i beure de forma reflexiva. Després vindrà la descripció de les sensacions. Al principi ens costarà oferir la definició correcta a cada experiència, però anirem aprenent a concretar colors, aromes, sabors, impressions...

En una taula familiar és difícil entrar en els formalismes del tast professional, però si es compleixen un petit nombre de normes aconseguirem que qualsevol celebració es converteixi en un exercici divertit de tast. És imprescindible fer el tast amb una bona copa de vidre i omplir-la un terç de la seva capacitat. Una altra norma d'obligat compliment és servir el vi abans de dur el menjar a la taula o en el canvi de plats, per tal d'evitar la contaminació d'olors. Si ens volem divertir i equilibrar el pressupost, hem de posar un vi per a cada servei. Podem servir vins joves a l'entrada i comprometre'ns en el plat principal amb un més complex.

Les tres fases del tast

L'avaluació sensorial d'un vi la realitzem en tres fases. Començarem per la fase visual, en la qual apreciarem el color, la brillantor, la transparència i la viscositat, és a dir si el vi, en girar a la copa, és més semblant a l'aigua o a l'oli. El color ens explica moltes coses del vi i amb aquesta finalitat fem servir

un tovalló blanc sobre el qual inclinarem la copa. Als blancs, els tons acerats o verdosos ens parlen de joventut, els blancs més vells o que han passat per fusta tenen tons més daurats. La gamma dels negres anirà dels negres violacis dels vins joves fins als vermells robí, teula o fins i tot marrons, que parlen de vellesa. Als rosats, el color no és tan determinant, tot i que la moda apunta cap a tons roses esmoreïts.

Expressar-se sense por

La fase olfactiva és la més important. Primer ensumarem a copa parada i després agitarem el vi. No s'ha de tenir por a expressar les sensacions. Començarem fent servir termes genèrics, com aromes florals, de fruita, records d'espècies, sensacions de fusta, notes balsàmiques, etc., i ja anirem acotant amb més precisió.

En boca, a la fase gustativa treballarem tant el gust com el tacte. La temperatura tàctil ens permet parlar de vins frescos, per la seva acidesa equilibrada, o de vins càlids, pel seu alt grau d'alcohol i menor frescor. També sabrem si un vi és suau, vellutat o si entra dur i amb astringència. El nostre aliat, el gust, ens ajudarà a trobar al vi els sabors tradicionals. Hi ha vins que, encara que són negres, els percebem dolços i tranquils, vins de terres de lava que ens transmeten sensacions salades; són característics els finals amargs dels Rueda i de molts bons rosats. Salut i feliç tast!

Tast a casa

Fem un tast a casa? A través de cinc vins, recorrerem una paleta de sensacions que ens permetrà enfrontar un blanc perfumat amb un chardonnay més contundent. Després tastarem tres vins negres. Començarem per un jove mediterrani i poc domesticat; després passarem a un Ribera ple de fruita i bona estructura i acabarem amb un Rioja clàssic: molta fusta i gran elegància.

MARTIVELLÍ VERDEJO

Vi jove, representant dels blancs frescos i d'aroma intensa. Fa olor a flor de tarongina, porta notes de poma i herbes aromàtiques. Boca envoltant i molt agradable. Denominació d'origen Rueda



VIÑAS DEL VERO CHARDONNAY

Arribem als blancs potents i amb cos. En nas no hi ha cítrics, apareixen fruites blanques d'os i pinya, també ametlles. Boca untuosa, notes de fruita madura. Denominació d'origen Somontano



CAP DE RUC GARNATXA

Quatre mesos de fusta per a un vi mediterrani i càlid. Nas de fruita vermella dolça, boca de fruita madura i lleugerament tànnica. Exemple de vi jove i potent. S'ha de prendre fresc. Denominació d'origen Montsant



LEGARIS ROBLE

Ull de llebre i tres mesos de bóta. Alta intensitat aromàtica, molta fruita vermella i notes làctiques com a record del seu pas per fusta. Boca potent, tanins suaus. Denominació d'origen Ribera del Duero



VIÑA REAL CRIANZA

Ull de llebre i 14 mesos de fusta que transmeten al vi notes torrades i balsàmiques i aromes de cacau sobre un fons de fruita vermella madura. Bona estructura i tanins nobles. Denominació d'origen Ca. Rioja





bellesa

Idees per estar espectacular

Les festes són a tocar i des d'aquestes pàgines et volem oferir alguns consells perquè et sentis la més maca.

Text Elisabet Parra

Recorda que...

1 Convé que preparis el rostre amb una higiene facial feta a un saló de bellesa. La teva pell resplendirà i qualsevol cosmètic actuarà d'una manera més eficaç.

2 Si vols maquillar-te d'una manera especial, fes una prova uns dies abans per veure quin és el resultat.

3 Porta sempre a la teva bossa una barra de llavis per als retocs i unes pólvores translúcides per neutralitzar possibles lluentors del teu maquillatge durant la festa.

Durant aquests dies que surten de la rutina diària, és important dedicar un parell d'hores per preparar la pell del teu rostre i aconseguir, d'aquesta manera, una imatge impecable. A més de posar a punt la teva roba, complements i calçat, és indispensable que et netegis la pell, que escullis un pentinat que t'afavoreixi i que et maquillis. El resultat valdrà la pena!

Prepara la pell

- Neteja el teu rostre amb un gel, una llet o una crema netejadora. Tonifica la pell i, tot seguit, eixuga-la suauament amb un mocador de paper.
- Fes-te un peeling facial i després aplica't una mascareta, per exemple, il·luminadora. Amb la mascareta sobre el rostre, submergeix-te en un relaxant bany d'escuma. Si estàs relaxada, el teu rostre ho reflectirà amb més lluminositat i sense rastre de crispació. Recorda que la temperatura del bany no ha de superar els 38 °C. Un cop fora de l'aigua, eixuga't

el rostre i el cos suauament, fent una lleugera pressió. Aplica't sobre el cos una crema hidratant, si pot ser de la mateixa gamma que el perfum que faràs servir.

Escull pentinat

- Si has decidit anar a la perruqueria perquè et facin un pentinat especial, aquest és el moment. Si, al contrari, has decidit pentinar-te tu mateixa, endavant!

Passos per maquillar-te

- Un cop pentinada, ja pots començar a maquillar-te. Recorda que, per fer-ho, has de treure't els cabells de la cara, almenys momentàniament. Després ja els retocaràs.
- Arriba el moment de fer servir el cosmètic imprescindible per aconseguir un èxit total amb el nostre aspecte: els cosmètics flash, ja siguin en forma d'ampolles monodosi o tovalloletes. La cosmètica flash t'ajuda a rejuvenir i revitalitzar la pell contrarellotge, fins i tot en els casos més difícils.

- Tot seguit, ja pots fer servir el color. Cal començar pel fons de maquillatge, que ha de ser el més semblant possible al teu color natural de pell. Sobre el fons pots fer alguna correcció, com per exemple si tens granets o fas ulleres. En aquest cas, convé que les difuminis fent petits tocs sobre els seus límits. També pots il·luminar algunes zones del rostre perquè tinguin un major protagonisme. Després, ja pots fer servir la resta de cosmètics de color, començant pels ulls i acabant amb les galtes i els llavis.
- Perfuma't, vesteix-te i gaudeix de la festa! Sens dubte, seràs la més maca.

indasec®

¿Absorbe o Bloquea?



indasec bloquea y adiós al olor

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



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



*Compresas tradicionales de higiene femenina de celulosa.



EL PODER DE LES CÈL·LULES MARE

Un dels darrers descobriments cosmètics és l'acció anti-età de les cèl·lules mare d'origen vegetal, com les de la Crema de dia Cèl·lules Mare i la Crema de nit Cèl·lules Mare, ambdues de Belle. Una ajuda a la regeneració cel·lular i l'altre augmenta la vitalitat cel·lular; estimula la síntesi de col·lagen i antioxidants naturals que suavitzen les arrugues i restitueix l'elasticitat de la pell.

A MÀ AL TEU TOCADOR

Tenir la pell en perfecte estat és el punt de partida per enlucrar durant les festes de Nadal. És imprescindible que et netegis el rostre pel matí i per la nit. Tot seguit, tonifica i aplica sèrums i cremes adequats. El dia abans de la festa, aplica't un peeling facial i una mascareta hidratant; d'aquesta manera, la teva pell estarà en perfectes condicions perquè, l'endemà, l'ampolla flash actui millor i el maquillatge quedi perfecte i es mantingui inalterable, com a mínim durant 8 hores.



CURA HIDRATANT DE XOC

Un cop per setmana, després d'un peeling facial, aplica't un tractament hidratant amb la Mascareta facial Essencial, de Belle. Té propietats hidratants, redueix la sensibilitat, afavoreix la captació d'aigua a les capes superficials de la pell i manté la hidratació de les capes profundes. És ideal per a les pells cansades i desvitalitzades que necessiten una aportació extra d'hidratació.



HIDRATACIÓ, UNIFORMITAT I COLOR

El ritme febril actual que porta a les servir productes que ofereixin diferents beneficis en un sol gest aporta el acció hidratació prolongada, anti-taque, unifica el to, corregia imperfeccions, minimitza els porus, protegeix i suavita. Disponible en to clar i fosc.



NETEJAR I TONIFICAR

Si tens poc temps, pots netejar-te el rostre i els ulls amb Aigua micel·lar netejadora Essential, que neteja, protegeix i purifica en un sol gest. Si tens més temps, fes servir el Desmaquillador bifàsic d'ulls i llavis Essential, que neteja i elimina qualsevol maquillatge. La Llet netejadora i el Tonic facial Essential, aquests darrers pel matí i per la nit, seran el complement ideal. Totu són de Belle.

JOVENTUT INSTANTÀNIA

Es productes flash, com el Concentrat Flash efecte Lifting Belle, actuen de manera immediata sobre la pell, sense que desaparegui del rostre les marques de cansament i d'estrès. Les arrugues s'allisen i la pell recupera la seva luminositat, flexibilitat i fresc. A més, el maquillatge et durarà més temps.



ELASTICITAT I REGENERACIÓ

De vegades, la pell necessita un extra d'hidratació i regeneració. En aquests moments, pots recórrer a l'oli regenerador rosa mosqueta Lifting Effect, de Belle, que reforça l'epidermis, evita la deshidratació i millora l'elasticitat de la pell gràcies als àcids grassos essencials i als olis essencials que conté.



Productes de venda exclusiva a



amb **EMERGI**

73

notícies

78

responsabilitat social

80

novetats

notícies

El programa "Tria bo, tria sa" arriba a la 5^a edició

En aquesta edició, també hi participen els alumnes de 3r de Primària i el concurs de la piràmide nutricional el farà cada nen de manera individual.



Per a Caprabo és molt important que els nens i les nenes aprenguin a menjar sa. Per aquest motiu, un any més, i ja en són cinc, posa en marxa el seu programa educatiu per a una alimentació saludable "Tria bo, tria sa".

Aquesta iniciativa pionera, que va començar l'any 2009, compta aquest any amb interessants novetats. D'una banda, amplia el projecte als nens de 3r de Primària, perquè els més petits també coneguin els aliments que més els convenen i, d'altra banda, estableix que el concurs sobre la Piràmide nutricional, que fins ara es feia

en grup a les aules de les escoles participants, el podrà fer cada nen de manera individual. Caprabo lliurarà al nen o la nena un full perquè faci un dibuix o un collage creatiu i, a més, proposa que, entre tots els membres de la seva família, escriguin un compromís familiar d'hàbits saludables. Una



Amb aquesta iniciativa, els nens es converteixen en promotors d'una alimentació saludable a la seva família.

magnífica idea per implicar els pares en l'educació alimentària dels nens.

Cal recordar que, gràcies a aquest programa, que ja han realitzat més de 30.000 nens i nenes de 4rt, 5è i 6è de Primària de Catalunya, Madrid i Navarra, els petits descobreen què és la piràmide dels aliments, aprenen a reconèixer els productes frescos al supermercat i quins són els productes més saludables per al seu correcte creixement.

EN QUÈ CONSISTEIX?

La iniciativa consta d'una part teòrica, que treballen els alumnes a les aules amb els professors, i d'una part pràctica lúdico-educativa que es desenvolupa al supermercat Caprabo, on realitzen una compra simulada basada en les explicacions que han tingut sobre la piràmide dels aliments. Després de la visita al supermercat, el professor rebrà un bloc de creacions artístiques i saludables que conté el full de dibuix que haurà de repartir a cada alumne. Els nens hauran de fer un dibuix o collage en aquest full i redactar, amb la seva família, un compromís familiar d'hàbit de vida saludable. El professor haurà de recollir tots els treballs i presentar-los a una de les dues categories que es proposen, una per als alumnes de 3r i 4rt i l'altra per als de 5è i 6è de Primària. Per a cada categoria hi haurà en primer i un segon premi per al col·legi, per a la classe i per a l'autor del treball. El programa s'ha desenvolupat amb la col·laboració de la Conselleria de Salut i la Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas (AEND).

Tria bo, tria sa



Caprabo per una alimentació saludable



OBRIM NOVES FRANQUÍCIES

Amb un total de 23 botigues en franquícia, Caprabo aconseguirà que les seves botigues tinguin una gran presència a Catalunya.



Les nostres botigues en règim de franquícia segueixen augmentant. Els darrers mesos de l'any hem obert tres nous supermercats franquiciats, dos a la província de Tarragona i un a Barcelona, que ens han permès arribar a 23 establiments:

- **EL VENDRELL (Tarragona).** Ubicada al carrer Doctor Güixens, número 4, aquest local té una superfície comercial de 245 metres quadrats i dona feina a 5 persones.
- **LES BORGES DEL CAMP (Tarragona).** La nova botiga es troba al carrer Verge de la Riera, número 21, té una superfície comercial de 180 metres quadrats i dona feina a 3 persones.
- **VILANOVA I LA GELTRÚ (Barcelona)** Situada al carrer Juan Llavertias, número 7, la nova botiga té una superfície comercial de 180 metres quadrats i dona feina a 5 persones.

Amb l'obertura d'aquestes noves botigues, Caprabo ha aconseguit avançar en la seva estratègia d'augmentar la seva xarxa de botigues amb el model franquiciat. Cal destacar que aquestes botigues incorporen El Comparador, una iniciativa que suposa una garantia d'estalvi per als clients. A més, tenen el major assortiment per metre quadrat, l'oferta més àmplia de productes frescos, més producte local, la gamma de productes de marca pròpia Eroski, Eroski Basic, Belle, Seleqtia, Natur i Sannia i promocions comercials. Tots els franquiciats incorporen els serveis tradicionals de valor afegit de Caprabo, com el programa de fidelització -amb E! Meu Club Caprabo-, el Programa Benvingut Nadó i la revista Sabor, entre d'altres.

Nova edició de la campanya "Cap nen sense menjador!"

Caprabo col·labora, per segon any consecutiu, amb l'organització solidària Creu Roja i el seu programa de suport a l'alimentació infantil.



Amb el títol "Cap nen sense menjador", Caprabo va posar a disposició dels seus clients, des del 7 de novembre i fins esgotar existències, unes polseres solidàries per un donatiu d'1 euro, els beneficis de les quals es destinen a beques per a nens en risc d'exclusió social, les famílies dels quals no disposen d'ingressos per pagar el menjador escolar. L'acció es realitza a 338 establiments de Caprabo de Catalunya, Madrid i Navarra (excepte franquícies).

Gairebé 50.000 euros de recaptació
Pel que fa a l'edició passada, cal destacar la gran acollida que va tenir aquesta acció entre els nostres clients. Des de l'inici de la campanya, el 23 de novembre del 2012, fins al final, el 30 d'abril del 2013, Caprabo va aconseguir recaptar 49.512 euros, la qual cosa va suposar la concessió de 88 beques de menjador. A Caprabo estem convençuts que els petits gestos solidaris permeten

aconseguir grans resultats i que els fons recaptats amb les polseres solidàries en són un exemple.



GRATIS, el primer àlbum de fotos del teu nadó

Dpbook i Caprabo te'l regalen, amb la canastreta Benvingut Nadó.



Hi ha moments feliços que no es poden perdre en la memòria i el naixement d'un nadó és un d'ells. Per aquest motiu, a partir d'ara, la canastreta Benvingut Nadó conté un magnífic regal: el primer àlbum de fotos del teu nadó de 24 pàgines valorat en 20 euros i, a més, amb l'enviament a domicili completament gratuït.

Per sol·licitar la teua canastreta Benvingut Nadó que es lliura des de fa més de 20 anys, truca, abans que el teu nadó faci dos mesos de vida, al 902 22 60 60 o omple el formulari que es troba a www.caprabo.com/bienvenidobabe.

Els millors productes al millor preu

Vesteix la teva taula
amb disseny i elegància

 **ICONIC**
cal·lecció



FINS AL 30 DE GENER DE 2014

Tefal

*"Qualitat professional
per a la cuina de cada dia"*

★ ★ ★
CHEF'S INOX
PROFESSIONAL
INDUCCIÓ

Ramon Freixas
2 Estrelles Michelin



Ara amb un
50%
DE DESCOMPTE

PER CADA 5 € DE COMPRA
REBREU 1 ESTRELLA.

Acumuleu 5 estrelles i podreu emportar-vos
la peça que vulgueu per l'exclusiu preu
de la promoció.

FINS AL 15 DE GENER DE 2014.

caprabo ● ● ●
amb  **EROSKI**



Les teves compres comparades a l'aplicació de Caprabo per a mòbil

El servei de El Comparador també es pot consultar a la nostra App.

La pràctica aplicació per a mòbil que Caprabo posa a disposició dels seus clients des del juliol de l'any passat amplia les seves prestacions amb un nou servei que, de ben segur, els serà de gran utilitat. A partir de finals d'octubre, a més d'obtenir descomptes, fer gestions vinculades a la compra i a l'estalvi i consultar informació (veure requadre), els clients la podran descarregar gratuïtament per veure totes les seves gestions i moviments relacionats amb la fórmula d'estalvi El Comparador.

Informació a l'abast del client

Amb aquesta actualització els clients podran consultar tota la informació que fins ara podien veure a la web, però amb una navegació optimitzada per a mòbil. A més, per les característiques del canal, aquesta informació els arribarà d'una manera molt més àgil, accessible i immediata. Cal tenir en compte que, en ser un element que tots portem sempre a sobre, quan els clients passin per

caixa amb la seva targeta client i robin el cupó, acte seguit podran veure el detall comparat d'aquell tiquet al seus mòbils. Amb l'App els clients podran accedir a:

- Llista de tiquets als quals s'ha aplicat el comparador.
- Detall de la compra: botiga, data, total pagat, total del preu dels productes comparables a Caprabo i a Mercadona i informació d'estalvi (quant s'han estalviat o si se'ls ha compensat amb un cupó per a la seva propera compra).
- Detall del tiquet: producte a producte, s'indicarà si és comparable o no. En cas de ser-ho, es mostrarà el preu que ha pagat el client a Caprabo i quant hauria pagat a Mercadona aquell mateix dia.

El client també trobarà a l'App les mateixes generalitats de la web: un apartat en el qual es mostren les compres en botiga física (excepte Andorra) i a capraboacasa.com i un altre de preguntes sobre els productes comparables.

5 AVANTATGES MÉS

Fàcil de fer servir i molt còmoda, la nostra App et proporciona tota la informació que necessites saber sobre les nostres botigues i descomptes.

- 1 Activar els teus cupons de descompte exclusius cada setmana, que s'aplicaran directament en passar per caixa i permeten maximitzar l'estalvi al supermercat.
- 2 Geolocalitzar el teu Caprabo més proper i accedir a la ruta de com arribar-hi.
- 3 Conèixer quins productes dels que compres habitualment es troben en aquests moments d'oferta a Caprabo.
- 4 Accedir a la informació de les teves compres, el teu estalvi i els teus punts.
- 5 Accedir a la llista dels teus 100 productes més comprats i crear les teves llistes personalitzades.

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



AJUDEM A ACONSEGUIR 7,5 MILIONS D'ÀPATS

El Programa de Microdonacions amb els Bancs dels Aliments ha aconseguit sumar 7,5 milions d'àpats durant el 2012.

Creat gràcies a la iniciativa dels treballadors de les botigues, el Programa solidari de Microdonacions de Caprabo amb els Bancs dels Aliments ha aconseguit reunir 7,5 milions d'àpats durant l'any 2012. Aquesta iniciativa, que es va posar en marxa l'any 2011, busca aconseguir un major aprofitament de petites quantitats d'aliments que es retiren de les botigues perquè no són aptes per a la venda per diferents motius (perquè estan trencats o abonyegats, perquè són a punt de caducar...) però que es poden consumir.



MÉS DE 250 ENTITATS IMPLICADES

El projecte, iniciat a Barcelona amb la Fundació Banc dels Aliments, té una gran envergadura i implica a 338 supermercats de Caprabo a Catalunya, Madrid i Navarra, els Bancs dels Aliments de Barcelona, Tarragona, Lleida, Girona, Navarra, Madrid, i més de 250 entitats socials que es troben a la xarxa d'entitats enregistrades i col·laboradores dels Bancs dels Aliments.

GESTIÓ MÉS RÀPIDA

Els aliments són recollits directament per les entitats beneficiàries dels Bancs dels Aliments als mateixos establiments i, per tant, no és necessari enviar-los al magatzem central dels Bancs. D'aquesta manera es redueix el temps de lliurament a les persones que els necessiten i facilita el seu consum immediat. A més d'aprofitar els aliments, aquesta línia de treball permet reduir residus, la qual cosa suposa una gestió més responsable dels aliments.



gestos solidaris

Allarga la vida de la teva roba

Si deixes la roba que ja no vulguis als contenidors especials, a més d'ajudar a les persones sense recursos, contribuiràs a generar llocs de treball, a reduir els residus i, per tant, a contaminar menys el planeta.



CAPRABO: IMPLICAT AMB LA GESTIÓ DELS RESIDUS

Dins la Setmana Europea de la Prevenció de Residus celebrada durant el mes de novembre, Caprabo va realitzar dues interessants accions que tenien com a objectiu conscienciar els seus clients sobre el tema de la gestió dels residus i el medi ambient. A més d'informar sobre el malbaratament alimentari i sobre el seu projecte "Microdonacions en botiga", la nostra empresa va desenvolupar la campanya, que va tenir lloc a 44 dels nostres establiments, "Una segona vida per a la teva roba i les teves sabates", que es va crear a partir d'un conveni de col·laboració signat entre Caprabo i les entitats socials Humana (www.humana-espana.org) i Roba Amiga (www.robaamiga.cat) per facilitar la donació de roba als nostres clients. D'altra banda, en el marc dels IV Premios Humana de Reciclaje Textil, Caprabo fou guardonada a la categoria de col·laboradors privats per haver estat l'empresa amb la major quantitat de quilos recollits als seus contenidors durant l'any 2012: 91.432 kg.



Caprabo fou guardonada als IV Premios Humana de Reciclaje Textil.

Camises i samarretes passades de moda, roba infantil que ja no li va bé als nens, sabates que fan mal... a les cases sempre hi ha roba pràcticament nova, que va quedant arraconada a l'armari i que, al final, ningú no es posa. Saps què fer amb tots aquests residus tèxtils que generem?

Fins fa poc, l'única solució per a les persones que volien llençar aquestes peces a les escombraries era dur-les a la parròquia on, generalment en col·laboració amb Càritas, li podrien donar el millor ús. Ara, els nostres carrers i alguns supermercats i centres comercials, entre els quals es troba Caprabo, s'han omplert de contenidors de diferents colors que recullen aquestes

peces i els donen l'ús més adequat.

Contenidors autoritzats
Tot i que aquests contenidors normalment estan autoritzats pels ajuntaments i són gestionats habitualment per institucions sense ànim de lucre amb projectes solidaris (ONG, associacions d'inserció social...) o per empreses de reciclatge, que garanteixen un bon ús de la nostra roba, últimament, moltes empreses no autoritzades, veient els interessants beneficis que els pot donar la roba de segona mà, estan col·locant els seus contenidors a la via pública i, per tant, treuen ingressos a les associacions d'ajuda a les persones sense recursos. I és que la roba usada pot

16 kg

són els quilos de roba aproximats que compra cada any una persona.

20%

és la xifra del tèxtil rebutjat que es recull a Espanya.

300.000

tones anuals de residus tèxtils generem anualment, només a nivell domèstic.

donar molts diners: si tenim en compte que una tona de roba es compra a uns 350 euros i que un únic contenidor, si es buida periòdicament, pot recollir unes deu tones cada any, els beneficis poden arribar als 3.500 euros per contenidor. Una bona temptació!

És important dipositar la roba que ja no volem al contenidor adequat, ja que les entitats autoritzades, a més de donar la roba a qui la necessita, fan servir els recursos obtinguts amb la gestió tèxtil per impulsar programes d'ajudes socials al nostre país i, en alguns casos, també fora de les nostres fronteres, duent a terme programes de cooperació a l'Àfrica, Amèrica Llatina i Àsia.

LA SEGONA OPORTUNITAT



Quan el ciutadà diposita les seves peces de roba de forma altruista a un contenidor autoritzat, les diferents entitats que s'encarreguen del reciclatge les classifiquen segons la seva qualitat i les tornen a posar

en circulació. De tota la roba recollida, es pot fer servir de nou entre un 50 i un 70%. Tot i que hi ha algunes variacions segons cada entitat, la distribució de la roba usada se sol realitzar de la següent manera:

VENDA EN BOTIGA. Són botigues on la roba es ven higienitzada. Tots els ingressos, menys els sous i les despeses de gestió, es fan servir per a fins solidaris.

DONACIÓ A NECESSITATS. Es lliura a les persones enviades pels serveis socials un val per canviar-lo per roba a les seves botigues de segona mà.

VENDA A MAJORISTES. Una part de la roba s'envia a l'Àfrica per ser venuda a preus baixos a comerciants locals amb l'objectiu de satisfer la demanda d'aquests països, impulsar l'activitat econòmica local i generar recursos per al desenvolupament.

PER RECICLAR. La roba que està més malmesa, entre un 20 o un 30%, es ven a la indústria tèxtil. Aquestes peces de roba es transformaran en altres productes com fil, draps, material aïllant o entapissat per a seients d'automòbils.

CENTRE DE TRACTAMENT DE RESIDUS. Un petit percentatge de roba que no es pot aprofitar per res acaba a l'abocador o a plantes incineradores per generar energia elèctrica.

LES REGLES DEL RECICLATGE

- **QUÈ PUC DUR AL CONTENIDOR.** Peces de roba de vestir, roba de casa (llençols, tovalloles, etc.) i d'altres (sabates, cinturons...).
- **COM FER-HO.** La roba ha d'estar neta i pligada. És important que la dipositem sempre en bosses tancades. Les sabates, emparellades i lligades pels cordells o amb una cinta adhesiva i sempre dins una bossa tancada. La resta d'elements de roba, de la manera més compactada possible.



EL PLANETA TAMBÉ SE'N BENEFICIA

Allargar la vida de la roba fins al final del seu cicle també té avantatges importants per al planeta. La reutilització de roba redueix la despesa de recursos destinats a la producció de peces noves: per exemple, produir un quilo de cotó suposa 6.000 litres d'aigua, l'emissió de 3,6 kg de CO₂ i l'ús de 0,6 kg de fertilitzants i 0,3 kg de pesticides. Abans de comprar una peça de roba, val la pena pensar-ho. Veritat?



POSTRES DE NADAL

Danone Dulces Sorrisos és la nova gamma de postres de Nadal de Danone. La flamant família es presenta amb un disseny en color vermell i inclou fondues de xocolata amb coulls de gerds i taronja, pastissos de formatge amb coulls de llimona i de madutxa, caprits de mousse de cafè i un flam d'almívar de llet.



FORMAT A LA TEVA MIDA!

"Fes servir només el que et calgui". Aquesta és la recomanació de Colhogar, que ens torna a sorprendre amb un assortiment de paper que incorpora un pretall de 1/2 full. Aquest nou format, indicat per a taques petites, com les que deixa una tassa de cafè, permetrà fer servir menys paper per a les tasques domèstiques.

AMB PROTEÏNES DE LLET

Moussel Douche Crème és el nou gel hidratant amb pH neutre per a la pell de Legrain, que manté la fragància mítica de sempre i incorpora, com a novetat, proteïnes de llet i olis essencials.



PROTECTOR DE CALOR I FIXADOR

Per als cabells castigats, trencadissos i sense lluentor, Elnett de L'Oréal Paris ha creat l'Spray Protector Doble Acció, que aconsegueix dos efectes: protegeix els cabells de la humitat i conté un actiu amb propietats protectores contra la calor, i deixa la cabellera perfectament fixada fins a tres dies. Existeixen tres tipus d'Spray Protector Doble Acció: Llis, Volum i Rinxols.



REGENERACIÓ CEL·LULAR

Nivea ha desenvolupat la hidratant fórmula de Cellular Anti-Age que redueix les taques, augmenta la fermesa i accelera la velocitat de la regeneració cel·lular de la pell.



CABELLS MALMESOS I DESHIDRATATS

Miracle Hydration és la col·lecció d'Aussie creada per reparar i hidratar cabells secs o malmesos, gràcies a l'oli de nou de macadàmia australiana. Per a un cabell suau, cal fer un massatge amb el xampú i, tot seguit, aplicar el condicionador. Inclou xampú, condicionador i el 3 Minute Miracle Reconstructor.

NODREIX I REFORÇA

Gliss Ultimate Oil Elixir amb oli d'Argània per a cabells castigats o que es trenquen conté una fórmula nutritiva reparadora amb ceratina líquida que nodreix intensament els cabells i reforça la seva estructura, evitant que es trenquin en un 95%. La nova gamma d'Schwarzkopf recupera els olis naturals dels cabells i els protegeix dels agents externs, alhora que els torna la flexibilitat i la lluentor natural sense que quedin atxafats.



TINT SENSE AMONIAC

Longueas ha creat una nova generació en coloració dels cabells. Optima és la primera gamma que inclou olis regeneradors antiedat, tractament antioxidant i sense amoníac. Els nous tints garanteixen el 100% de cobertura per a qualsevol tipus de cabells, fins i tot per a les canes més difícils.



PELL RADIANT EN 5 SEGONS

El Borrador Óptico 5 Segundos de Garnier allisa i esborra les imperfeccions de la pell en pocs segons. Gràcies a aquesta base allisadora, es poden amagar els signes de l'edat com les arrugues i les línies d'expressió. A més, les lluentors i els porus s'atenuen, de manera que queda una pell suau, mat i visiblement més jove.



TOT EN UN

Els xampús H&S, amb HydraZinc, combaten la caspa des del primer rentat i alleugen la sequedat i la picor del cuir cabellut. La fórmula Total Care proporciona una neteja en profunditat, dona protecció anticaspas i un toc d'hidratació. Per la seva banda, la gamma Fortificant restableix la força del cuir cabellut en un sol ús.

els 5 sentits de... Berto Romero*



GUST

Com definiries el teu humor: dolç, salat, àcid o amarg?

Diria que en general és dolç amb tocs àcids. Però no li faig fàstics a un bon regustet amargant de tant en tant.

I a la vida privada, com entres a la gent? Dolçament, sempre. La vida ja és prou amarga de per si. El cinisme me'l guardo per qui se'l mereix.

OLFACTE

Digue's-me una olor que t'evocui alguna cosa especial.

L'olor de la canyella, que m'encanta, em transporta a l'arròs amb llet de la meua mare. I l'olor del cafè, que em recorda també la meua infància, perquè vivíem al mateix carrer d'una torrefactora que inundava el carrer d'aroma cada dilluns. Després n'hi ha d'altres, com l'olor de peus, que em transporta a quan vivia a un pis d'estudiants, però aquí perdem la poesia.

Sempre parles del teu gran nas i, la veritat, es que n'he vist de pitjors... I tant. Sempre hi ha algú que té el nas més gran. Passa també amb altres parts del cos. Llei de vida.

VISTA

Les ulleres sense vidre formen part de la teua imatge, què passaria si no les portessis? Tècnicament res. Hi veuria igual. Però perdria el personatge que s'amaga darrere les ulleres. Tot i que ara ja no és com abans, i ja puc fer comèdia sense ulleres. Suposo que he guanyat en seguretat en mi mateix.

OÏDA


I d'oïda com estàs? Correcte, sense estridències. Tinc l'oïda força fina, i no tinc mala oïda musical. Però del que més contentestic és de saber no escoltar el que no em convé. **En el teu darrer espectacle has incorporat cançons. Per què?** Marca de la casa. En tots els espectacles que he fet des que vaig començar l'any 98 hi ha hagut cançons. M'agrada.

TACTE

Ets dels que quan parla toca al seu interlocutor? No, sóc molt respectuós amb les bombolles personals de la gent. Quan hi tinc estima i confiança sí que sóc molt de tocar. **Què et fa posar la pell de gallina en aquest món?** Els nens i la gent gran. Sóc espectacularment sensible amb la gent quan està en una d'aquestes dues fases, tan similars alhora.

* Intel·ligent, atrevit, surrealista i una mica escatològic, així és l'humor d'en Berto Romero. Si aquestes festes de Nadal tens ganes de veure'l i de passar una molt bona estona amb els seus enginyosos monòlegs, no et perdis el seu darrer espectacle *Berto Romero sigue con nosotros*.

Del 20 de desembre al 4 de gener al Teatre Coliseum de Barcelona.
Entrades a la venda a: www.grupbalana.com i ticketmaster.es



“VAIG REVISAR LA MEVA AUDICIÓ
A GAES PERQUÈ M’HO
VA RECOMANAR UN AMIC.
I JO LI HO RECOMANARIA
A TOTHOM.”

IMANOL ARIAS, ACTOR



Oferta exclusiva per a
clients i familiars directes
amb la targeta Mi Club Caprabo*.

10% de descompte
en audiòfons
+
Revisió auditiva gratuïta

*No acumulable amb altres ofertes

- Imprescindible presentar acreditació en la seva primera visita al centre GAES.
- En col·laboració amb MEDICALCORP.

REGAL
D'UNA LLIBRETA
PER LA SEVA
VISITA




GAES
Centres Auditius

Reserva la teva visita 902 39 39 40
www.gaes.es

*És Nadal
Ferrero Rocher, assaboreix la bellesa*



Aquest Nadal, regala Ferrero Rocher
i fes que cada moment compartit amb els teus
sigui una vetllada inoblidable.



Segueix-nos a [facebook.com/FerreroRocherSpain](https://www.facebook.com/FerreroRocherSpain)