

Estils

Esmorzars de forquilla però saludables

Batuts verds, amanides, púdings i 'porridges': algunes de les opcions més nutritives per començar el dia

TRINITAT GILBERT
BARCELONA

Un esmorzar de forquilla tradicional inclou hidrats de carboni (pa, cereals, arròs), proteïnes d'animal (carn, peix, ous), llegums (proteïnes vegetals) i greixos bons (oli d'oliva). El capipota, les seques amb botifarra, el fricandó, la tripa i el bull de tonyina són alguns dels esmorzars clàssics i encara avui se serveixen en alguns restaurants. Tot i així, hi ha una tendència a l'alça que els està començant a substituir, els anomenats esmorzars verds o saludables, que, tot i que també fan servir coberts, aposten per ingredients molt diferents. Aquests esmorzars no només triomfen a les taules, sinó que des de fa un temps també són els protagonistes d'una gran quantitat de llibres. En són exemples *Desayunos SEN* (Urano, 2017), que acaba de publicar la *coach* de salut i nutrició Núria Roura, i *Batidos verdes* (Cossetània Edicions, 2017), de la dietista i nutricionista Carla Zaplana.

Com diu la dita, "és de savis esmorzar com reis, dinar com prínceps i sopar com pobres". L'esmorzar, doncs, és l'àpat més important del dia, i els nutricionistes hi estan totalment d'acord, però per quin hem d'apostar: pel de tota la vida o pel que s'ha posat de moda més recentment? "És molt millor fer un esmorzar de forquilla, sigui quin sigui, que menjar per esmorzar alguna cosa de brioixeria o cereals industrials", assegura el nutricionista David Bueno. "La quantitat és molt important si el que es vol és començar la jornada amb calories i energia. Per exemple, es pot canviar l'entrepà de tonyina per una tapa de bacallà estofat, unes mongetes o una truita de verdures acompanyada d'una llesca de pa amb tomàquet", suggereix l'especialista, que assegura que també depèn de com sigui la persona i el que hagi de fer. En aquesta línia comenta que aquest esmorzar és molt recomanable per a un noi jove, que ha de fer un esforç físic, però potser no tant per a algú que ha de seure en una cadira de despatx durant tot el dia. "Si menges un capipota amb mitja ampolla de vi i un cigaló i després has d'estar assegut tot el dia, no ho podràs cremar i la digestió serà molt pesant", afegeix Bueno. Per la seva banda, la dietista Astrid Barqué, impulsora del projecte de divulgació nutricional



Vitam Pleni, subratlla que els esmorzars de forquilla tradicionals asseguruen energia durant tot el dia però que "és possible que continuïn massa greixos o que s'acompanyin d'alcohol, cosa que provoca que l'esmorzar costi de digerir". La nutricionista explica que una bona opció és optar pels tradicionals els caps de setmana i pels verds els dies laborables. "Els saludables, que normalment es mengen amb cullera, també aporten molta energia a l'organisme però no contenen tants greixos i per això són una bona opció com a àpats matutins diaris".

Canviar els hàbits alimentaris

En el llibre *Desayunos SEN*, l'autora, Núria Roura, explica que ella sempre suggereix als pacients co-

01. Llet de plàtan amb granola.
02. Porridge amb civada i moniato. Dues receptes de *Desayunos SEN*, de Núria Roura. URANO

mençar a canviar la seva alimentació a través dels esmorzars. "Un canvi en l'hàbit d'alimentació és una cosa que fem perquè volem, ningú ens hi obliga –escriu–. I per això és millor fer-ho a poc a poc". En aquesta línia, Roura recomana a les persones que volen fer un canvi en la seva dieta capgirar els esmorzars durant dues setmanes i anar escrivint què mengen i com se senten al llarg del dia. "Quan canviem l'esmorzar habitual poc saludable per un d'energètic i nutritiu, de seguida notem els beneficis: bones digestions, molta energia durant hores i fins i tot un estat d'ànim millor".

Però en què consisteixen els esmorzars verds? Una de les opcions que proposa Roura és púding de xia amb fruites del bosc. Es prepara po-

El batut Key Lime Pie

Recepta del llibre 'Batuts verds', de Carla Zaplana

- 1 ALVOCAT
- MIG MANGO
- 3 DÀTILS MEDJOOOL
- EL SUC DE 2 LLIMES
- 1 TASSA D'AIGUA DE COCO

Espremeu el suc de dues llimes amb l'extractor de suc. Peleu la meitat d'un mango i separeu-la del pinyol. Traieu els pinyols dels dàtils. Peleu l'alvocat i traieu-ne el pinyol. Aboqueu l'aigua de coco a la batedora amb la resta d'ingredients i bateu-ho durant 10 segons fins a desfer tots els grumolls si voleu una textura més fina.

Propietats

Aquest batut és molt cremós però sense ser embafador. És ideal per als que necessiten una bona dosi d'energia per començar el dia.



sant la llavor de xia en 200 ml de beguda d'anacards –preparada a casa batent anacards amb aigua mineral– i deixant-ho reposar a la nevera la nit anterior que es vulgui menjar per esmorzar. L'endemà estarà llest per menjar i s'hi podran afegir les fruites del bosc o les fruites que es vulgui.

Un altre suggeriment és un esmorzar amb granola. Roura explica que cal començar preparant la llet, que es pot fer batent dàtils amb la batedora i després afegint-hi aigua mineral, un plàtan i espècies com canyella i vainilla. Després serà el moment de preparar la granola, que es fa batent llavors de gira-sol, de carabassa, anacards, coco ratllat i canyella. Quan estigui tot ben batut, cal posar la barreja en un recipient

Gent

TEXT:
JOAN CALLARISSA



i afegir-hi oli de coco. Només faltaria posar-ho al forn durant quinze minuts a 180 °C. Un cop fred, estarà llest per menjar –també es poden guardar a la nevera per a l'endemà, si es vol–, juntament amb la llet vegetal preparada prèviament.

Una altra opció és menjar una amanida o *porridge*, l'esmorzar tradicional al nord d'Europa, per exemple, a Anglaterra. Roura proposa fer una adaptació del *porridge* amb civada i moniato. Un cop està cuit el moniato, s'afegeix en una cassola amb civada, pastanaga ratllada, beguda d'arròs i de coco, aigua mineral i canyella. Tot plegat ha de coure durant 10 minuts a foc lent, i sense deixar de remoure-ho perquè no s'enganxi.

Els batuts més energètics

Per la seva banda, la dietista Carla Zaplana torna al mercat editorial després de l'èxit dels *Sucs verds* amb el nou volum *Batuts verds*, dedicat especialment a fer suggeriments per a esmorzars. A diferència dels sucs, els batuts aprofiten la polpa dels aliments que es fan servir. El mètode per preparar-los és sempre el mateix. Primer cal una base líquida: aigua, aigua de coco, llet vegetal, suc de taronja, iogurt vegetal, te o infusió. Després la fruita: plàtan, maduixa, nabiu, poma, pera, pinya, raïm, kiwi, préssec, taronja, pruna o alvocat. I també vegetals: col *kale*, espinacs, dent de lleó, canonges, ruca, bledes, pastanagues, carbassa, remolatxa, api, cogombre, carbassó, pebrot o enciam. I, finalment, espècies, llavors o herbes aromàtiques, que són opcionals i serveixen per donar més gust als batuts: cúrcuma, gingebre, canyella o nou moscada. I per endolcir: dàtils, orellanes, panses o estèvia. A partir d'aquest esquema, Zaplana proposa en el seu llibre mil i un batuts, i afegeix les explicacions nutricionals de cada un.

El que caracteritza un esmorzar SEN (saludable, energètic i nutritiu), com els anomena Roura, o verd, com en diu Zaplana, és que "és una manera de cuidar-nos i tenir cura de nosaltres mateixos", segons Roura. L'experta explica que quan s'ha aconseguit canviar els hàbits a l'hora d'esmorzar, normalment es té la necessitat de canviar també els altres àpats. "Només quan tenim solucionat un àpat del dia, som capaços de canviar la resta –assegura–. La revolució saludable s'estén cada vegada més. Comença una persona, que després estén l'hàbit pel seu entorn: amics, família, etc.".



DAVID RAMOS / GETTY

Shakira dedica el seu nou 'single' a Gerard Piqué

Shakira ha llançat un nou senzill que té un protagonista masculí ben pròxim: **Gerard Piqué**. La colombiana ha batejat el tema com a *Me enamoré*, cançó que ha dedicat íntegrament al seu home i pare dels seus dos fills. "Aquesta cançó narra un moment de la meua vida en què estava tan enamorada que literalment escalava arbres", ha escrit Shakira a les postals que els ha enviat als seus fans. I és que l'artista va decidir llançar el tema d'una forma molt especial: enviant missives als seus seguidors i demanant-los que poguessin una foto a les xarxes socials un cop les haguessin rebut, cosa que ells han fet obedièntment.

La lletra de la cançó repassa la història d'amor de l'artista amb el futbolista. "La vida me empezó a cambiar, la noche que te conocí [...]. Pensé: "Este todavía es un niño", pero ¿qué le voy a ha-

cer? [...] Lo vi solito y me lancé. Mira que cosa bonita, que boca más redon-dita, me gusta esa barbita [...]. Contigo yo tendría 10 hijos, empezamos por un par [...]. Y bailé hasta que me cansé", són alguns dels versos de la cançó, que va acompanyada d'un videoclip fet tot amb dibuixos animats amb la parella i la lletra com a protagonistes sobre fons blanc.

Shakira i Piqué es van conèixer al Mundial de futbol de Sud-àfrica del 2010, on ell jugava amb la selecció espanyola. Set anys després, el blaugrana i la cantant han tingut dos fills, Milan i Sasha. *Me enamoré* arriba després de l'èxit de *La bicicleta*, amb Carlos Vives. Des d'aquell tema, Shakira ha acumulat molts èxits musicals gràcies a les seves col·laboracions amb artistes llatins com Maluma, amb *Chantaje*, o Prince Royce, amb *Deja vu*.

Andrés Iniesta serà pare de nou

El blaugrana **Andrés Iniesta** i **Anna Ortiz**, la seva dona, tenen bones notícies. La parella, casada des del 2012, està esperant el seu tercer fill, tal com informava ahir *El Periódico de Catalunya*. Tot i que han portat la notícia de forma discreta, la parella del capità del FC Barcelona estaria embarassada de 32 setmanes. Iniesta i Ortiz ja tenen dos nens: **Valeria**, de 6 anys, i **Paolo**, d'any i mig. El març del 2014, la parella va perdre el fill que esperaven quan ella estava al setè mes de gestació, un cop que no els va fer perdre la il·lusió per fer augmentar la família.



TULLIO M. PUGLIA / GETTY

Vaca gallega en mans veneçolanes

Després de dos anys triomfant amb hamburgueses *premium* i cervesa artesana, al Bar Centro –Casp, 55– s'han llançat ara a cuinar vaca vella de raça gallega sobre pedra volcànica. **Debora Schneider** i **Carlos Gremone**, els dos d'origen veneçolà, també han inclòs a la carta noves hamburgueses. Les més destacades són la Smoked Brisket, amb carn fumada i amanida de col i formatge fos; la Chicken Chipotle,



GOOD2B

amb pollastre cruixent i maionesa de *chipotle*; o la Melty, amb carn de vaca vella, pebrots del piquillo i maionesa de Sriracha.

Un Brad Pitt visiblement més prim acapara titulars

L'actor **Brad Pitt** ha reaparegut en públic mentre el seu tempestuós divorci d'**Angelina Jolie** segueix el seu curs. Tot i que ja se l'havia fotografiat anteriorment, l'actor es posava ara sota els focus per promocionar una pel·lícula de la qual ell ha sigut el productor executiu, *The lost city of Z*.

Després de posar al *photocall* en aquesta presentació, que va tenir lloc a Hollywood, els comentaris no s'han fet esperar. Una gran quantitat de mitjans han assenyalat que l'actor estava més prim que en les seves últimes aparicions públiques i, fins i tot, més prim que en algunes ocasions recents en què se l'havia enxampat pel carrer. A l'actor se li veia una cara més prima del normal i un coll amb la



MARIO ANZUONI / REUTERS

nou bastant marcada, dos detalls que delaten la seva pèrdua de pes. Tot i anar vestit amb una jaqueta ampla i uns pantalons també de camal ample, Pitt no podia amagar haver perdut la seva anterior corpulència. Algun mitjà també ha fet referència a la seva mirada apagada, menys alegre que de costum.

Tot i que es podria relacionar el nou aspecte de Pitt al mal moment personal i familiar que viu, ja han sortit veus que asseguren que el que està a hores d'ara és més saludable. "El Brad s'està entrenant cada dia. Està molt esportiu, prim, saludable. Tot ha millorat amb la seva família i els problemes es resoldran ara en privat", argumenta a *People* un amic d'ell.