

TEMPS D'ESTIU

L'estiu, amb aquesta calor, al capvespre, quan la calor ens dona una treva fins l'endemà, les passejades al carrer van guanyant protagonisme i els locals esdevenen tot un punt de trobada per xerrar amb els amics, prendre alguna beguda, gelat, a passar l'estona. Però si el moment ho permet també ens agrada fer un berenar o sopar amb les tapes, *bocates*, plats combinats com és en el cas dels vostres amics de "**POP B'ART**" que ens presenta un gran assortiment d'entrepans, pica pica per fer boca o uns exquisits plats combinats.

Fem un repàs per obrir boca:

Us ve de gust... unes, anxoves, olives farcides, pernil, formatge curat, fuet, patates All i Oli, com pica pica fred, però sinó també tenim l'opció calent com; mandonguilles all i julivert, o amb tomàquet, truita de patates, bacallà amb samfaina, calamars a la planxa, croquetes caseres, sípia, bunyols, broquetes de sípia, carn amb salsa.

Els plats combinats:

Ens trobem tant bé que volem continuar amb la companyia dels nostres amics i demanem un plats combinats com:

- 1- Mandonguilles amb tomàquet, patates fregides i ou.
- 2- Botifarres amb mongetes.
- 3- Llom amb ou ferrat i patates
- 4- Salsitxes amb croquetes i patates fregides.

5- Aletes de pollastre amb patates fregides i pebrot.

6- Pit de pollastre amb patates i ou ferrat.

I que dieu de les flautes calentes com:

- Bacó
- Bacó amb formatge o també afegint ceba
- Bikini
- Mallorquí
- Botifarra sola o afegint formatge, o amb all i oli, o amb pebrots i amb pebrots i bacó...
- Hamburguesa sola o amb formatge i ceba o amb bacó...
- Llom, amb formatge o amb formatge i ceba...
- Xistorra
- Frankfurt, amb formatge o amb formatge i ceba
- Cansalada
- Broquetes, amb all i oli, o amb formatge, o amb pebrots
- Pit de pollastre, amb formatge, o amb formatge i ceba
- Salsitxes, soles o amb formatge i amb ceba
- Truita a la francesa
- Truita amb formatge o de tonyina

No patiu també n'hi han flautes fredes com de:

- Anxoves
- Tonyina
- Xoriç
- Fuet



- Pernil dolç
- Pernil salat
- Formatge curat o semicurat

També es pensa en els vegetals amb pa anglès, i així es pot demanar:

- *Vegetal Holandès*, amb: maionesa, enciam i formatge variats
- *Vegetal Tròpic*, amb: maionesa, enciam, tomàquet i formatge
- *Vegetal Pit de Pollastre*, amb: maionesa, enciam, tomàquet i pit de pollastre
- *Vegetal Vane's*, amb: maionesa, enciam, tomàquet, tonyina, formatge i pernil dolç
- *Vegetal Ramo's*, amb: maionesa, anxoves, enciam, tomàquet, formatge i pernil dolç
- *Vegetal Jenny*, amb: maionesa, enciam, tonyina, olives, tomàquet i pebrot
- *Vegetal Guille*, amb: maionesa, enciam, tomàquet, ceba i formatge

I ja no parlem de les especialitats....:

- *Pit Pop B'art*, amb: maionesa, enciam, tomàquet, formatge, ou, bacó, i pit
- *Paxile Pop b'art*, amb: maionesa, formatge, ou, llom i bacó
- *Hamburguesa Pop B'art*, amb: maionesa, enciam, tomàquet, formatge, cogombret, ou i bacó
- *Frankfurt Pop B'art*, amb: bacó i formatge
- *Sara's Pop B'art*, amb: llom, pernil país, i pebrot fregit
- *Rocke Pop B'art*, amb: llom, i formatge roquefort
- *Pepito Pop B'art*, amb: salsitxes, formatge, pebrot fregit, i ceba fregida
- *Lolo Pop B'art*, amb: maionesa, pit, formatge, ceba fregida
- *Sandwitch Pop B'art*, amb: maionesa, tomàquet, formatge, ou, llom i bacó.

La dieta estiuenca

Hem de saber com ens hem d'alimentar per fer front a aquest temps tan calorós?

A banda de la reposició d'aigua, també és important la de sal. La disminució de sodi pot causar rampes, nàusees, vòmits o cansament mental i fins i tot es pot arribar al col·lapse circulatori

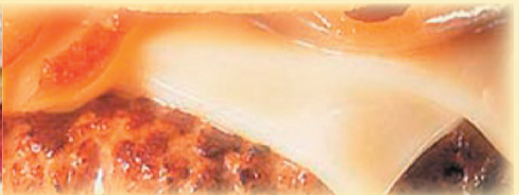
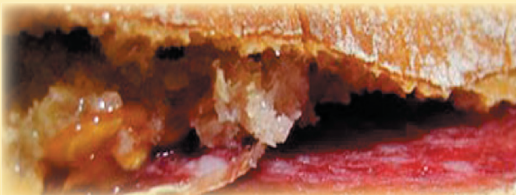
Amb l'arribada de l'estiu i la calor el cos perd més aigua i sal del que és habitual en altres èpoques de l'any. Una sèrie de trucs pel que fa a la dieta estiuenca ens poden ajudar a mantenir tot el que fa falta al nostre cos, i afrontar el sol de l'estiu sense riscos.

Amb les temperatures elevades hi ha un augment de les necessitats d'aigua i sal.

Moltes vegades la set és una guia força eficaç per veure les necessitats d'aigua que necessita el nostre cos. Però cal que ens esforcem a beure encara que no en tinguem ganes perquè s'ha demostrat que la sensació de set no és sempre suficient per assegurar un bon ingrés d'aigua.

A banda de la reposició d'aigua, també és important la de sal, per evitar els males-tars comentats anteriorment. Sobretot quan anem a la platja o treballem en un lloc amb elevada temperatura convé consumir begudes riques en sodi.

La pèrdua de suor també suposa una pèrdua d'aminoàcids, minerals i vitamines hidrosolubles (vitamina C). En poques paraules: la calor oxida i nosaltres també estem exposats a aquest fenomen. Els sucres de fruites ens ajuden en molts casos a pal·liar aquest





efecte. Altres aliments minerals (potasi, magnesi, ferro, calci i fòsfor) s'eliminen també a través de la

suor. En aquest cas ens recuperarem amb amanides variades i fruites fresques.

Gaspatxo i plats combinats

El gaspatxo o trinxat és un bon exemple d'una beguda perfecta per a l'estiu. El gaspatxo és un dels aliments més complets i rics, ja que conté aigua, sals minerals i oli d'oliva ric en àcids grassos i vitamines.

Per preparar-lo posem en una batidora dos tomàquets vermells pelats i trossets, un pebrot verd, dos trossos de pa mullat prèviament amb aigua, mig all, un raig generós d'oli i sal. Es bat i s'afegeix aigua. Després és pot servir amb cogombre, pa i tomàquet a trossos.

També vénen de gust menjars lleugers i nutritius que ens reposen de l'esforç i de la calor. Un exemple són els plats únics que combinin diversos aliments (que tinguin hidrats de carboni, proteïnes, àcids grassos, vitamines i minerals).

Exemples de plats combinats són les amanides que es preparen ràpidament i admeten mesclres insòlites. Poden fer-se amb patata, tomàquet i pollastre; amb arròs, marisc i calamarsets; amb pasta i carn, per exemple amb tallarines i salsitxes, o amb llegums.

Pasta, peix, llegums..., combinats uns cops amb hortalisses i d'altres amb fruites, conformen la base de plats que servits freds són les amanides modernes d'estiu.

Altres solucions són les cremes i les sopes fredes preparades amb verdures i llegums, que sempre convé aromatitzar amb espècies que donin el toc de gràcia.

Un menú fresc i fàcil de preparar podria ser: meló amb pernil, truita de patates i, de postres, gelat. Per sopar, un combinat de llenties, salmó i, com a postres, ametlles.

No oblidem que les verdures fresques i les fruites han de rentar-se bé, ja que en aquesta època proliferen els microorganismes i els insectes.

El vinagre és un producte que conserva els aliments, i resulta ideal fer conserves de tonyina i sardines en escabetx, coliflor amb vinagre, etc. que es poden anar menjant durant uns dies sense que es facin malbé.

Què menjar per prendre el sol?

Si prenem el sol hem de cuidar la pell, perquè és l'òrgan que més pateix en aquesta estació. Pensem que és com una planta que va creixent, que es va regenerant i que necessita vitamines i una bona hidratació.

Per a la pell és essencial la vitamina A o carotè, la vitamina C, antioxidant, i l'àcid fòlic. Les pastanagues són el millor aliment per a la pell i la millor protecció subcutània a part de les cremes cutànies solars que evitaran



l'agressió excessiva del sol.

Per alimentar-nos adequadament per mantenir la pell en excel·lents condicions són ideals els esmorzars amb suc de fruita, la pastanaga líquuada i el suc de poma. Per menjar, una amanida de creixens amb tonyina a la vinagreta, un guisat de carn amb ceba i pastanagues i, de postres, orellana (tros de préssec assecat). Per sopar, una crema de verdures freda, per exemple d'api i pastanagues, una sopa de pebrots vermells, una truita de carbassó i, de postres, mel i mató.

Refrecs molt sa i lleugers

A casa podem preparar uns bon refrecs amb l'aigua mineral com ingredient bàsic.



Llima, menta, gíngebre... amb només un toc d'algú d'aquest ingredients convertiràs un simple got d'aigua en un saborós refrecs baix en calories.

Se li dóna molta importància el fet de beure encara que no tinguem set, però a vegades no es bé de gust. Et proposem un ingredient per poder convertir el got d'aigua en un natural i lleuger refrecs.



Aigua 1:
Aigua mineral, llima tallada en quarts, mitja llima espremuda a l'aigua, unes branquetes de melissa, gel.

Aigua 2:
Aigua mineral, fulles de menta, gíngebre rallat, unes gotes de llimona, gel, pela de llimona.

Aigua 3:
Aigua mineral, tarongina tallada, suc de tarongina, fulles de marialluïsa, gel.

Aigua 4:
Aigua mineral, gel, baia de gíngebre, una branqueta de romaní.

Suplement patrocinat per:



Av. Sant Esteve, 83 - 08211 Castellar del Vallès

mjz77@hotmail.com - www.popbart.com

Tel. 93 747 48 76