

## ESTILS



## Dolce&amp;Gabbana, declarats innocents de l'evasió d'impostos

El Tribunal Suprem italià ha sentenciat aquest cap de setmana que els dissenyadors Stefano Gabbana i Domenico Dolce –el duet creatiu de la firma Dolce&Gabbana– no són culpables del delictes d'evasió d'impostos pel qual se'ls havia imputat. Els cinc membres del jurat, encapçalats

pel president Alfredo Teresi, van reflexionar a porta tancada durant tres hores, i també van eximir de tota culpabilitat la resta d'imputats, entre els quals hi ha la directora general de la firma, Cristiana Ruella; el director financer, Giuseppe Minoni, i el comptable, Luciano Patelli.

# L'art de menjar sol

Cada vegada més persones es veuen obligades a menjar en solitari, ja sigui perquè viuen soles o perquè la seva jornada laboral els obliga a dinar o sopar fora. Però menjar sol en un restaurant encara provoca ansietat i una certa incomoditat. Per què?

LAURA SAULA  
BARCELONA

“Volem un company de pis amb qui poder compartir l'hora de menjar”. Aquest era un dels requisits publicats en un anunci d'un conegut portal de lloguer d'habitatges. Els inquilins d'aquell pis demanaven algú que es comprometés a fer de la casa “una llar, no un lloc de pas on es menja dret a la cuina”. En una cultura mediterrània com la nostra, en què l'hora de l'àpat és més aviat considerada com un acte social, no hauria de sorprendre gens un anunci d'aquest estil. De fet, quan el 2010 la Unesco va declarar la dieta mediterrània Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat, es valorava que el moment de menjar representava un “intercanvi social, comunicatiu i d'enfortiment dels llaços que configuren la identitat de la família, el grup o la comunitat”.

Com en molts altres àmbits, però, les transformacions dels hàbits socials, demogràfics i la gran varietat d'estils de vida actuals comporten que, d'una banda, cada vegada més gent visqui sola o en pisos compartits, i, de l'altra, l'estil de vida frenètic de reunions i compromisos faci que, en moltes ocasions, les persones es vegin obligades a menjar soles en restaurants.

## Aprendre a multiplicar per 1

Obres la porta de casa de nit, cansada després d'una intensa jornada laboral, i el pis et rep igual com l'has deixat a primera hora del matí. Vols sopar, però obres la nevera i no saps què fer amb els pocs i desaparellats aliments que hi trobes. Finalment, agafes un iogurt natural i una peça de fruita i menges ràpidament davant de la televisió. Aquest podria ser un exemple d'un sopar qualsevol per a algú que estigui dins del 24% de la població que viu sola a l'Estat, segons dades de l'Institut Nacional d'Estadística.

Un panorama que sembla desolador, però que és més fàcil de canviar del que sembla. Meritxell Bansell Roca, dietista nutricionista del Cen-



tre Meritxell Dietètica i Nutrició, de Vic, explica com una bona planificació et pot ajudar a arribar a casa i degustar un plat saludable de manera senzilla.

El que acostuma a fer més mandra, segons Bansell, és haver d'utilitzar massa estris, embrutar-los i engegar focs per a només una persona, especialment si es té poc temps i s'arriba cansat de treballar. L'ideal, explica la dietista, és tenir el sopar mig a punt, ja sigui congelat o aprofitant ingredients d'altres àpats que hagin sobrat. Per exemple, si s'ha fet verdura bullida es pot aprofitar per fer sopa. O quan es fa arròs o pasta se'n pot preparar una mica més, amb previsió, i així ja està a punt per a una amanida o per acompanyar un segon plat.

## Consell

Per evitar les compres d'impuls, i el menjar que es fa malbé, es recomana comprar a granel

D'altra banda, com explica la nutricionista, “és força habitual comprar massa productes d'impuls que no s'acaben consumint i es fan malbé i, per contra, en falten altres d'indispensables”. Com a solució a aquest problema, per a la gent que viu sola recomana comprar més a granel, ja que permet comprar la dosi justa de consum, que pot ser per a un dia o per a més d'un àpat. Una altra opció molt recomanable, esclar, és congelar els aliments, així com envasar-los al buit per allargar una mica més la seva vida útil.

L'entrepà, un dels recursos més utilitzats a l'hora dels sopars exprés, només és una bona alternativa si no és l'opció diària i s'elabora equilibradament amb aliments proteics i vegetals. Els entrepans es poden fer, per exemple, d'inoxova amb escalivada; de pollastre amb rodanxes de tomàquet; de tonyina, olivada i enciam, o fins i tot de paté vegetal a base de llegums i alvocat. Un altre error molt freqüent és omplir la nevera de plats precuinats, ja que normalment excedeixen en sal i greixos saturats i trans. En tot cas, Bansell remarca que “no ens podem descuidar de cap nutrient indispensable,

## Beyoncé llançarà una línia de roba esportiva

Amb la febre del *running* i el fitness, desenes de firmes que no tenien línies d'esport s'animen a pujar al carro. Des de fa una temporada, la roba esportiva és l'aposta segura de la indústria de la moda. L'última a unir-s'hi no és una marca, sinó una *celebrity*: Beyoncé, que creuarà una línia esportiva amb la firma Topshop.



## De què fa olor un cometa a l'espai?

"Si poguessis olorar un cometa, probablement desitjaries no haver-ho fet", diu l'Agència Espacial Europea (ESA) al blog de la sonda Rosetta. Asseguren que "fa olor d'ous podrits" pel sulfur d'hidrogen de l'atmosfera i "d'estable de carbó", per l'amoniac que hi han trobat. També fa olor d'ametlles amargues i vinagre.



**Motius**  
Seure sols en un restaurant ens incomoda per por a l'avaluació negativa dels altres: que sembli que ho passem malament o que pensin que som uns marginats

com les proteïnes, els hidrats de carboni, els greixos, la fibra, les vitamines, els minerals" o l'aigua, per mantenir-nos hidratats.

### Menjar fora de casa

Una altra de les conseqüències dels nous hàbits de vida de la societat és el fet de veure's obligat a menjar sovint fora de casa, en restaurants. Tot i que cada cop estem més acostumats a veure comensals sense companyia, encara hi ha un cert tabú generalitzat - o una certa incomoditat - sobre aquesta pràctica. "Hi ha una mica de por a l'avaluació negativa dels altres, a fer el ridícul, que sembli que ho estàs passant malament o que es pensin que ets una persona marginada", explica a l'ARA el doctor Borja Farré-Sender, cap de la unitat d'ansietat i estrès del servei de psiquiatria i psicologia de l'Hospital Universitari Quirón-Dexeus.

Encara que tothom pot arribar a tenir un cert nivell d'incomoditat a l'hora de seure sol en un restaurant, les persones que ho porten més malament són les que pateixen ansietat social, també anomenada fòbia social. Acostumen a ser persones que eviten el risc en la majoria d'aspectes de la seva vida i que s'obsessionen en el que puguin opinar els altres, segons explica un estudi de l'American Psychiatric Association.

"En la nostra societat s'associa el fet de menjar en un restaurant amb la idea de reunir-se amb la família o els amics", explica el doctor Farré. Per aquest motiu anar-hi sol es fa tan estrany en una cultura com la nostra. La solució més senzilla, segons el psicòleg, és relativitzar la importància de menjar en soledat i diferenciar bé el que és un dinar social del que només és un tràmit en dies puntuals. Segons aconsella el doctor Farré, un cop assegut a tau-

la pots distreure't llegint el diari o mirant la tauleta. A l'hora de menjar, però, el millor és centrar-te en el que estàs fent. "No serveix de res capficar-te en què estaran pensant de tu o en què pot passar", remarca el doctor Farré.

Tot i que el principal problema de menjar sol en un restaurant és que acabis divagant sobre el que deuen estar pensant els altres de tu, el psicòleg assenyala que hi ha un altre factor de risc molt important: el propi comportament. Quan un menja en companyia és habitual compartir aliments o intentar mostrar una conducta alimentària més o menys saludable. Però un cop ens quedem sols, ja sigui a casa o en un restaurant, no ens hem d'amagar de res. El fet que ningú ens controli ens crea la sensació que podem menjar i repetir tant com vulguem. Per tant, un altre punt clau és saber menjar també quan estem sols. —

Quan mengem sols ens preocupem menys d'alimentar-nos bé. GETTY

## Restaurants habilitats per a un sol comensal

Una de les opcions preferides dels que han de menjar sols en un restaurant és seure a la barra. A molts llocs d'Europa i Amèrica també tenen el que s'anomena les taules comunitàries, on van situant tots els comensals que arriben sols. Però els empresaris més innovadors ja estan buscant alternatives per fer més fàcil l'hora del dinar a tots els que no tenen acompanyant.

Un exemple seria el restaurant Eenmaal d'Amsterdam, que es va crear al mes de juny durant el festival culinari The Rolling Cocinas. Aquest restaurant, creat per Marina van Goor en col·laboració amb l'agència creativa VandeJong, només acceptava reserves d'una persona, amb l'oferta de "disfrutar de la companyia de si mateixos en un ambient tranquil i agradable". Tot i que l'establiment es va presentar de prova durant el festival, va aconseguir molt èxit. Les principals claus eren "la diferenciació, la novetat i la possibilitat de tenir un flux més gran de clients, ja que en anar sols mengem més de pressa", explica la creadora. Ara mateix Van Goor ja està pensant a exportar la idea del restaurant a Londres, París, Berlín i altres ciutats europees.

Una altra proposta que ha tingut molt èxit ha sigut el restaurant de San Diego (Estats Units) Top of the Market, on els comensals desaparellats mengem a la barra mentre gaudeixen d'un autèntic espectacle culinari. El secret és que els cuiners interactuen amb els clients fent demostracions gastronòmiques, degustacions gratuïtes i, a la vegada, els donen conversa sobre el món de la cuina.