



**AQUEST ESTIU, LA CALOR NO ET TRAUrà LA GANA!
TENIM UN MUNT DE PROPOSTES REFRESCANTS PER FER BAIXAR
LES TEMPERATURES I CONSELLS DELS MILLORS PROFESSIONALS.
T'HO PERDRÀS?**

AL BON TEMPS, REFRESCA'T

**AMB LES RECEPTES DE LA XEF ADA PARELLADA I ELS CONSELLS
DELS PERIODISTES GASTRONÒMICS JOSEP SUCARRATS I CARME GASULL**

AL BON TEMPS, BONA FRUITA DOLÇA!

PRÉSSEC

d'aigua, groc, paraguaià... De préssecs en tenim per triar i remenar, i cultivats a casa nostra, a l'Alt Penedès i al Segrià.

ALBERCOC

Una fruita primerenca cultivada al Segrià, amb una polpa sucosa i ferma i un sabor deliciós.

NECTARINA

Si la pell del préssec no t'acaba de convèncer... aquesta és la teva fruita ideal! I del Segrià!

MADUIXOT

Aquesta fruita tenyeix de vermell les nostres fruïteries, per donar color i sabor als plats!

TEMPORADA

Fins a mig juny:
del Maresme

De mig juny a octubre:
de Sant Hilari Sacalm

MELO

D'entre les moltes alegries que ens dona el bon temps, n'hi ha una que ens agrada especialment: el meló!

SÍNDRIA

Considerada la reina de l'estiu! Dolça, refrescant i per a grans i petits.

CIRERA

Petites, rodones, vermelles, dolces i sucoses. Les cireres han arribat per quedar-se! Les que t'oferim són de les comarques de Tarragona i del Segrià.

VOLS TREURE EL SUC A LA FRUITA DOLÇA?

La Saray, cap de secció de la fruïteria de l'Esclat de Terrassa, et dona alguns consells!



EP! QUE JA TENIM LA CALORETA
AQUÍ I AIXÒ SIGNIFICA... QUE TOCA
OMPLIR DE COLOR EL REBOST AMB

LES MILLORS FRUITES D'ESTIU!

SOM TERRA DE FRUITA DOLÇA!

Catalunya és una de les principals zones productores de fruita dolça d'Europa. Si no ho sabies, segur que no et sorprendrà per poc que pensis en les cireres, els préssecs, les nectarines o els albercocs que ens arriben amb el bon temps.

En **Josep Sucarrats**, periodista gastronòmic, t'explica algunes curiositats de les zones de conreu de casa nostra.



ENTRANT IDEAL
PER A UN DIA CALORÓS D'ESTIU.



DOLÇ I REFRESCANT



descobreix com
preparar-les



BROQUETES DE FRUITES BANYADES EN XOCOLATA AMB ARREBOSSAT DE COCO I CROCAN

- ☐ 1 préssec groc
- ☐ 1 nectarina
- ☐ 1 tall de síndria
- ☐ 1 tall de meló
- ☐ 4 maduixots
- ☐ 400 g de xocolata negra fondant
- ☐ Coco ratllat
- ☐ Crocant

1. Tallem el préssec groc i la nectarina a trossos, preparem la síndria i el meló en boletes de 5 mm amb l'ajuda d'una cullera de boles, i traiem sèpals dels maduixots i els tallem per la meitat.
2. Ho enfilem tot intercalant els daus de les diferents fruites en broquetes de fusta.
3. Fonem la xocolata al microones o al bany maria.
4. Cobrim les broquetes de fruita amb la xocolata fosa.
5. Empolvorem la meitat de les broquetes de fruites amb coco ratllat i l'altra meitat amb crocant, i les reservem a la nevera fins que la xocolata se solidifiqui.
6. Ho servim en fred.

CÒCTEL DE MELÓ, PRÉSSECS GROCS I SALMÓ FUMAT

- ☐ 6 talls prims de meló
- ☐ 2 préssecs grocs
- ☐ 200 g de salmó fumat
- ☐ 200 g de formatge d'untar
- ☐ 4-6 fulles grans d'alfàbrega

1. Pelem els préssecs i els tallem, juntament amb el meló, en talls fins.
2. Tallem el salmó fumat en rodanxes petites.
3. Separem les fulles d'alfàbrega i les piquem.
4. En un plat, intercalem els talls de meló i préssec i hi posem a sobre el formatge. Hi afegim el salmó fumat i ho empolvorem tot amb l'alfàbrega picada.
5. Ho servim en fred.

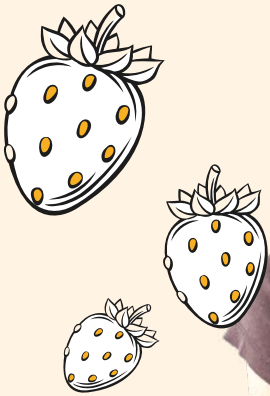


La bona fruita
dolça també a
BonpreuEsclat online



Compra ara!

Prepara una
MELMELADA
DE MADUIXOTS
amb la xef Ada Parellada



- 1 KG DE MADUIXOTS
- ½ KG DE SUCRE BLANC
- 1 LLIMONA
- 1 BEINA DE VAINILLA

A la cuina,
tot s'aprofita!



REFRESCA'T MENJANT!

GASPATXO

Fresc, nutritiu i molt saborós! El gaspatxo s'ha convertit en un imprescindible de l'estiu i això ens encanta.

ENSALADA RUSSA

Un dels plats freds que no pot faltar en els dies de calor!

VICHYSOISE

Si t'agraden els sabors suaus, aquesta crema freda no et deixarà indiferent!

PASTÍS DE TONYINA

Si vols gaudir d'un bon àpat fora de casa, no t'oblidis d'un bon pastís de tonyina!

bonpreuesclat.com

Està molt bé engegar el ventilador i, si cal, l'aire condicionat, però la calor, a l'estiu, també la pots combatre menjant! Això sí, tria plats lleugers, refrescants i ben hidratants!

Les millors propostes refrescants també a BonpreuEsclat online.

AL BON TEMPS, BONES TRADICIONS GASTRONÒMIQUES!

El bon temps ens porta un munt de productes refrescants i també les millors tradicions catalanes per unir cultura i gastronomia! En repassem algunes?



La **Carme Gasull**, periodista gastronòmica, t'ho explica en primera persona!



AL JUNY, BONA REVETLLA DE SANT JOAN!

Què celebrem?

La nit del 23 de juny és una de les nits més màgiques, en que celebrem el solstici d'estiu i, on banyar-se en mars i rius o saltar per damunt d'una foguera són alguns dels rituals més celebrats.

Com gaudir-ne menjant?

Que no falti una taula ben parada, amb coques per endolcir la celebració: de brioix, fruita seca i confitada, de llardons, de pinyons, o farcides de crema, nata o trufa. I no t'oblidis d'un vi dolç o escumós per acabar la nit brindant!

AL JULIOL, BONS FRUITS DE LA MAR!

Què celebrem?

De Begur a Barcelona, de Palamós a Sant Carles de la Ràpita o de l'Estartit a Caldes d'Estrac. Cada 16 de juliol, aquestes i moltes altres localitats catalanes celebren la festivitat de la Mare de Déu del Carme, patrona de mariners i pescadors.

Com gaudir-ne menjant?

Afegeix-te a la celebració gaudint d'un arròs mariner, d'una sarsuela, d'una fritada de peix i marisc... o dels plats que més t'agradin amb aromes i sabors marins.

A L'AGOST, BONES FESTES DE LA VEREMA!

Què celebrem?

A finals d'estiu arrenca la collita del raïm a Catalunya i molts pobles vinícoles celebren la verema i el vi amb festes de caire popular per a tothom!

Com gaudir-ne menjant?

Com no pot ser d'una altra manera, amb un bon vi de la terra! Ep! I, si vens a casa nostra, en trobaràs de totes les denominacions d'origen catalanes.

AL BON TEMPS, BONS PÍCNICS!

Les escapades a l'aire lliure són les reines del bon temps. I, amb elles, els pícnic! Ves buscant la cistella que nosaltres t'ajudem a organitzar-lo.

TRIA UN BON ESPAI!

La regla bàsica és que sigui un espai ben equipat per gaudir del pícnic amb comoditat. Mira també que hi hagi zones amb ombres, per poder descansar a les hores de més sol. Vols descobrir 4 racons ideals de Catalunya per fer un pícnic?



En **Josep Sucarrats**, periodista gastronòmic i director de la revista *Arrels*, t'ho explica!

EMPORTA'T LA BONA TECA!

Et proposem dues receptes fàcils de preparar i ideals per gaudir a l'aire lliure.



AMANIDA MEDITERRÀNIA DE CIGRONS

- ☐ 1 llauna de cigrons (400 g)
- ☐ 4 ous
- ☐ 1 cogombre
- ☐ ½ pebrot vermell
- ☐ ½ ceba de figueres
- ☐ 20 olives negres
- ☐ 1 grapat de fulles d'alfàbrega fresca
- ☐ 1 grapat de fulles de julivert fresc
- ☐ 1 cullerada sopera de suc de llimona natural
- ☐ 1 cullerada sopera de vinagre balsàmic
- ☐ 6 cullerades soperes d'oli d'oliva extra verge
- ☐ Sal i pebre al gust

1. Bullim els ous durant 10 minuts. Els pelem i els tallem per la meitat.
2. Tallem el cogombre, el pebrot i la ceba a la jardinera i els posem en un bol.
3. Escorrem els cigrons i els afegim al bol, juntament amb les olives.
4. Piquem el julivert i l'alfàbrega i els afegim a la barreja.
5. Fem una vinagreta amb l'oli d'oliva, el vinagre balsàmic, el suc de llimona, la sal i el pebre. Amanim els cigrons.
6. Col·loquem les meitats dels ous a sobre i ja podem servir-ho fred.

ENTREPÀ MEDITERRANI

- ☐ 8 trossos de pa de vidre tallats per la meitat
- ☐ 400 g de pit de pollastre desossat
- ☐ 8 talls de formatge tendre de cabra o d'ovella
- ☐ 1 ceba gran o 2 cebes mitjanes
- ☐ 2 tomàquets grans
- ☐ 1 alvocat
- ☐ 4 grapats de ruca
- ☐ 4 culleradetes de tàperes
- ☐ 4 cullerades de pesto
- ☐ Herbes provençals
- ☐ Orenga
- ☐ Sal i pebre

1. Tallem el pollastre i el saltem en una paella. A mitja cocció, el salpebrem i hi afegim les herbes provençals. Abans de retirar-ho del foc, col·loquem a sobre 2 talls de formatge, ho empolvorem amb una mica d'orenga i deixem que el formatge es desfaci.
2. Tallem la ceba en juliana i la caramel·litzem.
3. Torrem el pa i repartim una cullerada de pesto per a cada base.
4. A continuació, tallem el tomàquet i en col·loquem unes 3-4 rodanxes a la base de l'entrepà. Afegim, a sobre, l'alvocat tallat en quarts, el pollastre, una cullerada de ceba caramel·litzada, un grapat de ruca i una cullerada de tàperes.
5. Tapem l'entrepà i a punt per emportar!



TINGUES CURA DE L'ENTORN

Tant important és triar el millor espai com, en acabat, deixar-lo igual de net que com el volem trobar. Per això, cal ser respectuosos amb l'entorn i endur-nos totes les deixalles que haguem generat.

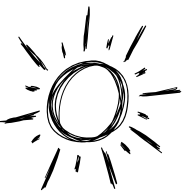
Ah! I també cal tenir cura de respectar les àrees delimitades. D'aquesta manera, passarem un dia d'estiu que recordarem per sempre!

Al bon temps, bones barbacoes! Seguim alimentant la bona teca i posant la carn a la graella!

SI VAS A LA PLATJA, VES-HI EQUIPAT! TOVALLOLES,
GORRES, CARMANYOLES, NEVERA, PARA-SOL...
TOT EL QUE NECESSITES PER CUIDAR-TE,
HO TENIM CASA NOSTRA!



AL BON TEMPS, CUIDA'T!



Aquest estiu, els raigs solars no t'impediran gaudir de les escapades a l'aire lliure! Et portem uns consells infal·libles per gaudir del bon temps, cuidant la teva pell. Pren nota!

Esports d'aigua?

Tria un protector solar en format barra; té una alta permanència i és resistent a l'aigua.

Prefereixes anar sobre rodes?

Si vas amb bicicleta, la protecció solar tipus gel és la teva elecció! I, per a la cara, tria'n una que estigui testada a nivell ocular, perquè, si s'esqueix, no et piquin els ulls.

Vols maquillar-te i protegir-te del sol al mateix temps?

T'oferim proteccions solars amb una mica de cobertura per perfeccionar i unificar el teu to de pell durant el dia i, alhora, cuidar-te de l'exposició solar.

Si vols lluir bronzejat però encara no has trepitjat la platja...

Els autobronzejadors són els teus aliats! Exfolia't bé la pell a la dutxa i aplica't un autobronzejador de manera uniforme sobre la pell.

I després de l'exposició solar...

Recorda aplicar-te un bon reparador solar per refrescar la teva pell i oferir-li una bona dosi d'hidratació. Pots aplicar-te'n tants cops com sigui necessari.

VOLS SABER-NE MÉS?

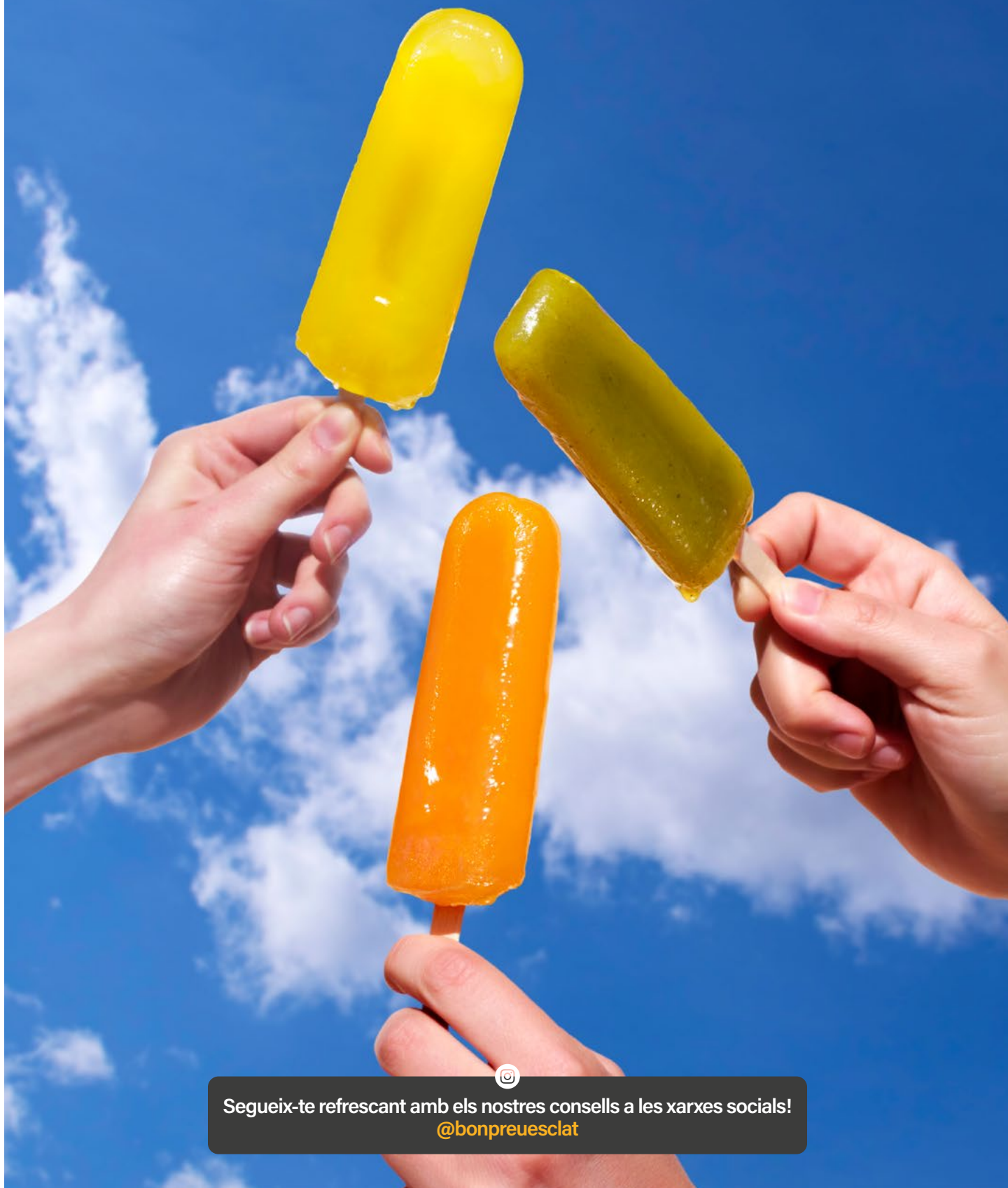
La Sandra, cap de parafarmàcia de l'Esclat de Terrassa, t'explica tot el que cal saber per gaudir del bon temps, cuidant la teva pell!



Protegeix-te del sol també amb
BonpreuEsclat online. Descobreix
l'àmplia varietat de protectors solars!



EPI! I RECORDA QUE EL BON TEMPS ÉS SINÒNIM DE BONS GELATS!
ARA QUE JA TENS TOTES LES RECOMANACIONS PER OMPLIR LA CISTELLA I GAUDIR DELS MESOS DE CALOR, NOMÉS ET CAL OMPLIR L'AGENDA DE BONS MOMENTS I DE BONES CAPBUSSADES.



Segueix-te refrescant amb els nostres consells a les xarxes socials!
[@bonpreuesclat](https://www.instagram.com/bonpreuesclat)