



**Salta, corre, balla,
estira't, medita...
Les idees més
estimulants perquè
et cuidis a casa
i (quan puguem)
també a fora!**

595

30 D'ABRIL - 6

5 MAIG 2020

**TE'L PODEM
REGALAR GRACIES
ALS NOSTRES
ANUNCIANTS**



EN FORMA!

Sumari

Del 30 d'abril al 6 de maig del 2020

**Sèries, llibres,
streaming...**

**Com posar a
punt ment i cos**

**Una tria del
BDC en línia**

**El millor del
festival D'A**

**La dansa no
s'atura**

**Entrevista a
Stay Homas**

**Els muralistes
pinten a casa**

**Com els hi va,
als forners?**

**Les mascaretes
més originals**

Compte enrere

María José Gómez

timeout.cat/barcelona

Cada dia som més a prop de la sortida. Desfullem les pàgines del calendari i marquem a foc les dates clau: el 26 d'abril, el 2 de maig... Mentrestant, hem fet de casa nostra un gimnàs improvisat en què intentem mantenir el tipus amb alegria. Compensem els vídeo-vermuts d'anxoves i patates amb sessions de ball, les jornades de teletreball amb ioga... Tinc dues bones notícies: ens sortirem, d'aquesta, i a més, en bona forma.



Portada:
IRISNEGRO

Plaça Reial, 18, 1a planta
08002 Barcelona |
Comercial i màrqueting
T. 93 295 54 00
comercial.cat@timeout.com
Redacció T. 93 310 73 43
redaccio.cat@timeout.com
Administració T. 93 667 78 90

Conseller Executiu Eduard Voltas | **Directora General de Negoci** Mabel Mas |
Directora General Financera Judit Sans | **Director d'Operacions Digitals** Àlex Martínez
| **Directora** María José Gómez | **Director d'art** Diego Piccininno **Disseny** Anna Mateu
Mur | **Edició gràfica** Maria Dias | **Cap de redacció** Borja Duñó | **Redacció** Ricard Martín,
Eugènia Sendra | Manuel Pérez | Erica Aspás | **Web en anglès** Jan Fleischer | **Notícies i**
vídeos Marc Andreu | **Directora de Solucions Creatives i PR** Carlota Falcó | **Directora**
E-Commerce i Comercial Aroa Cervantes | **Responsable de Comunicació i Sponsor** Clara
Narvió | **Cap de Branded Content** Begoña García Carteron | **Social Manager** Alba Abelló
| **Responsable de Progràmatica i Adops Digitals** Henar Pérez | **CRM Specialist** TOS
Quim Almansa | **Adjunta Direcció General de Negoci** Vanessa González | **Màrqueting i**
Comercial Esther Andrés, Mercè Llubera, Carol Martínez, Marina Quer | **Office Manager**
Carme Mingo Fabregat | **Administració i Finances** Guillem Catena, Eduard Poch, Marta
Tapia | **Edita** Time Out Spain Media SL. Reservats tots els drets. | **Aquesta publicació**
no pot ésser reproduïda ni totalment ni parcialment sense consentiment del propietari.
Tampoc no pot ésser transmesa per cap mitjà o mètode, ja sigui electrònic, mecànic o
d'altre tipus. La revista no s'identifica necessàriament amb les opinions expressades
pels seus col·laboradors.

Damm 2020

COMLOT IPA

— MEDITERRANEAN
INDIA PALE ALE —

LUPULO-LÚPULO-LLÚPOL-HOPS
NUGGET PRADES



AMB LLÚPOL
DE PRADES



Complot en recomana el consum responsable 6,6º

Time In

EN STREAMING...

Diaris d'autor

La revista de la Universidad de México recull relats sobre la pandèmia de diversos autors d'arreu del món: el de Cristina Morales, un dels nostres favorits.

El Liceu a casa

Don Giovanni, La bohème, Rigoletto, Roméo et Juliette... A través de la web del Liceu podreu recuperar algunes de les gran òperes que han passat per la Rambla.

Col·lecció 2CR

Al canal de YouTube de la Filmo que recull arxius restaurats trobareu pel·lis de Segundo de Chomón i filmacions per veure la BCN de principis del segle XX.

LA SÈRIE



NOS4A2

El críptic títol de la sèrie –llegiu-lo com *Nosferatu*– prové de la matrícula d'un Rolls Royce conduït per un ésser esgarrifós que vampiritza nens i nenes per rejuvenir. En la trama es barregen fantasia, terror i conflictes adolescents amb una profunditat de temes i personatges poc habitual en productes similars, com ara *Locke & Key*, també basada en una novel·la de Joe Hill. ■ *M.J. Gómez*

→ Disponible a Amazon Prime.

3 RAONS PER LLEGIR...



**TODOS
QUIEREN A...
Taylor Jenkins
Reid**

→ Blackie Books
432 pàg. 22,90 €.

1.

Estrella (i no musa)

Daisy Jones té carisma, bellesa, una veu privilegiada i les idees clares: ella no ha nascut per ser musa.

2.

Un relat coral

Una història sobre una estrella dels 70 que s'articula a través dels testimonis dels seus protagonistes: sexe, drogues i rock n roll en primera persona.

3.

Addictiva

Com la tornada un hit de pop, us enganxarà molt fort i no us la podreu treure del cap.

UN APLAUDIMENT PER A...



Ferran Busquets

DIRECTOR DE LA FUNDACIÓ ARRELS

Amb els mateixos recursos i menys voluntaris, Arrels ha atès milers de persones sense llar. Han repartit mascaretes i menjar i han obert un telèfon d'assistència. Alerten que la crisi porta més inseguretat: en l'últim mes han assassinat quatre persones sense sostre a Barcelona.

SENTIT A CASA

Coses divertides (o no)
que heu sentit a la parella,
familiars, companys
de pis, veïns...

Després de teletreballar, li
dic al meu fill:

**–Estic descansant una
estona.**

**–Jo també he descansat i
no em queixo!**

@borjada

Un pare li comenta al fill que
a partir del 26 d'abril ja pot
sortir. Ell li respon:

–I és obligatori?

Sentit a un videoxat

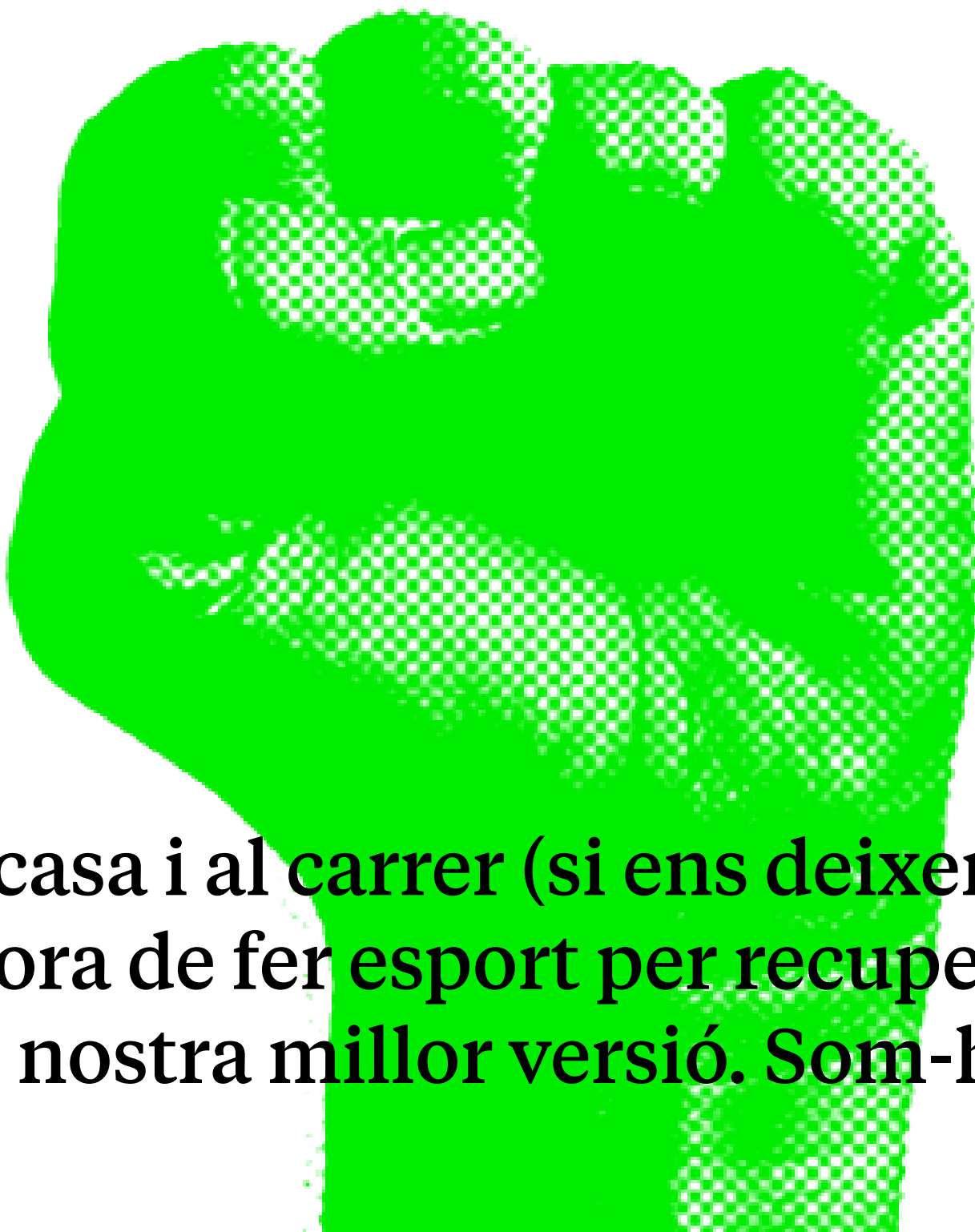
**Has sentit alguna cosa que t'ha fet aixecar
la cella i que no et deixa dormir?**

Explica'ns-ho a @timeoutbcn #sentitacasa

En forma!

POSADA A PUNT

**A casa i al carrer (si ens deixen), és
l'hora de fer esport per recuperar la
nostra millor versió. Som-hi!**



En forma!

**L'entrenament
bàsic**

Sessió 1

4 exercicis

en 29 min.

per fer els

dl., dc. i dv.

Per l'equip de fitness de Holmes Place

01. Salt amb obertura de braços i cames

Realitzem salts lleugers sense moure'ns de lloc, obrint i tancant les cames de manera coordinada amb els braços.

**OBRIU I TANQUEU 45
VEGADES CADA 60
SEGONS / TRES COPS**



02. Flexions a terra de genolls

Amb els genolls recolzats a terra, col·loquem les mans a l'altura de les espatlles i baixem fins a tocar el terra amb el pit. Des d'aquí i sense doblegar l'esquena empenyem amb els braços fins a tornar a la posició inicial.

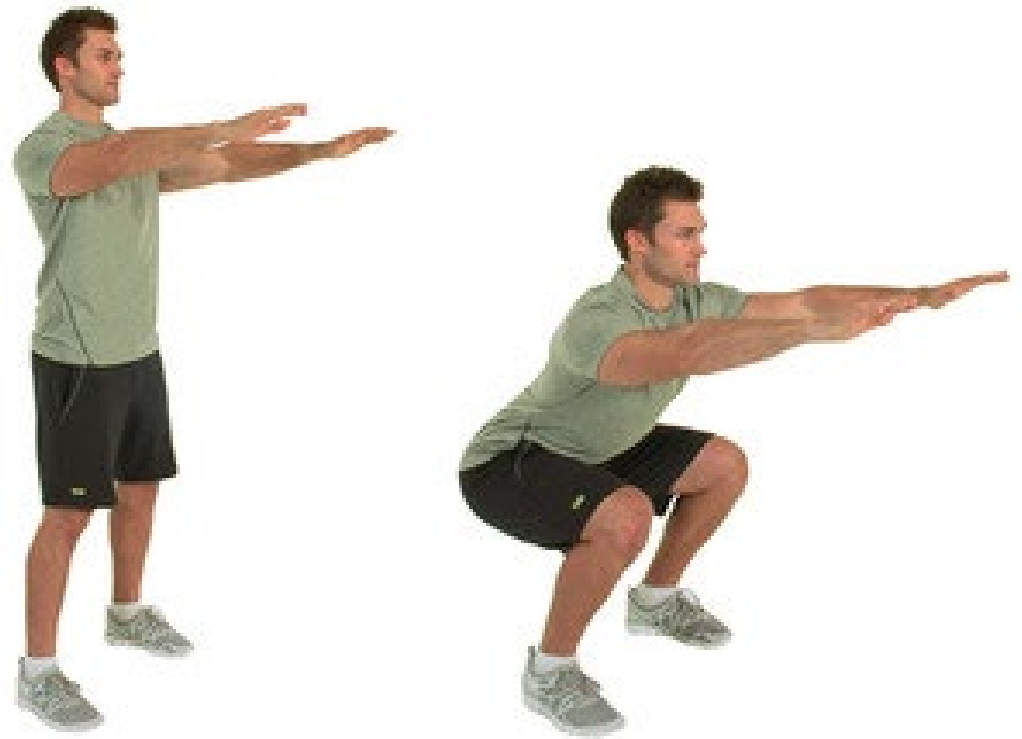
**15 FLEXIONS CADA
60 SEGONS / TRES
VEGADES**



03. Flexió de cames amb braços endavant

Amb l'esquena recta i sense aixecar els talons del terra, flexionem els genolls fins als 90°, baixant amb el maluc cap a enrere.

15 FLEXIONS CADA
60 SEGONS / TRES
VEGADES



04. Abdominal amb mans rere el clatell

Amb l'esquena recolzada a terra i les cames flexionades realitzem una lleugera flexió de tronc sense separar les lumbar de terra.

20 ABDOMINALS CADA
60 SEGONS / TRES
VEGADES



En forma!

**L'entrenament
bàsic**

Sessió 2

**4 exercicis
en 28 min
per fer els
dt., dj. i ds.**

Per l'equip de fitness de Holmes Place

01. Skipping

Sense moure'ns del lloc, aixequem el genoll en direcció al pit de manera alterna i coordinada amb els braços. És una tècnica semblant a la de córrer, però sense desplaçar-nos.

**15 MOVIMENTS CADA
60 SEGONS / TRES
VEGADES**



02. Flexió de braços amb suport de mans en un banc

Amb el tronc en posició de planxa situem les mans damunt d'una superfície elevada. Des aquí flexionem els braços i busquem tocar la superfície amb el pit i després tornem a estirar els braços. Quant més elevada sigui la superfície, més senzill és l'exercici.

**15 FLEXIONS CADA
60 SEGONS / TRES
VEGADES**



03. Estocada

Amb un peu avançat busquem tocar terra amb el genoll de la cama del darrere. El taló del peu avançat no s'aixeca en cap moment. 15 repeticions per cama.

**15 REPETICIONS CADA
60 SEGONS / TRES
VEGADES**



04. Planxa

En posició de planxa horitzontal i amb els colzes sota les espatlles activem l'abdomen sense deixar que el maluc caigui.

**AGUANTEU 45 SEG.
PER CADA 60 SEGONS
/ TRES VEGADES**



En forma!

NO PERDIS EL CAP

La meditació és una eina interessant
per tenir la ment sana i, en
conseqüència, una vida feliç

Per **Erica Aspas**

Aprenentatge holístic

Un dels gurús de la meditació és Deepak Chopra, amb canal a Youtube i podcast, però les sessions són en anglès. Si no domineu la llengua, una bona alternativa és el canal de Somos Gaia, on teniu vídeos amb classes de ioga i pilates i també de meditació –tot va molt unit– per millorar la concentració, dormir bé i per deixar anar la ira i pensaments negatius.

→ [Deepak Chopra / Somos Gaia](#).

Escolta i transforma't

Per practicar meditació i *mindfulness* no calen gaires coses, només una veu, un mestre que et guiï durant la sessió. Segurament per això hi ha tants podcasts i llistes de reproducció perquè entrenem la ment i aconseguim un benestar total en sintonia amb el nostre cos. A Spotify, per exemple, hi ha diverses llistes de meditació guiada, també per a principiants.

→ [Programes de 'mindfulness' a Spotify](#).

En forma!

BALLEU, BALLEU, MALEÏTS!

Tres clips motivadors que us
ajudaran a cremar calories al ritme
de les estrelles del pop i del rock

Per **Borja Duñó**

En forma!

Beyoncé

Feu la coreografia sencera del *Single ladies (put a ring on it)*, el que li agradava tant a Kanye West. Equival a una sessió de running.

The Black Keys

Després de descartar el 99% del clip de *Lonely boy*, els Black Keys es van quedar amb el ball improvisat d'aquest extra. Compta com a sessió de cardio.

Dua Lipa

Motiveu-vos amb el *Let's get physical* de Dua Lipa. No ens cansarem de recomanar aquest clip alternatiu que val per una hora d'aerobic.

En forma!

MENJA BÉ

D'acord, ja has seguit tots els consells del nutricionista. Ara toca teràpia dura amb mesures concretes!

Per **Ricard Martín**

La bàscula és amiga teva

La millor manera de controlar el pes és fer servir la bàscula, un trasto que en el 90 % de les llars està ocult en la foscor. Ara, res d'abusar-ne: ha de ser amiga teva, no pas una obsessió. Pesa't un cop a la setmana, i fes-te una selfie, així podràs apreciar l'evolució de la teva posada a punt. Una bàscula normal: oblida les taules de comandament plenes de dades que no saps interpretar.

Documenta't!

Què he de menjar? Doncs menjar, que deia el Michael Pollan. No sigueu bonistes: la ignorància no és cap benedicció, és un camí cap al col·lapse del colesterol. Us recomano llibres com l'exhaustiu *Adictos a la comida basura* de Michael Moss (una meravella de radiografia sobre com la indústria ha degradat el menjar durant mig segle per guanyar més) i el documental *Supersize me*.

No oblidis el cafè!

No acabis com l'Iggy a *Coffee and cigarettes*, però deixar el cafè durant el confinament és mala idea. Primer, perquè ara et mous menys: una tassa estimula el teu metabolisme i t'ajuda a cremar energia. Et desperta i t'activa, i això t'ajudarà a fer exercici. El consum moderat de cafè pot reduir el risc d'infart. Ara, sentit comú; no et fotis mig litre de llet i tres sobres de sucre per tassa.

En forma!



POSAR CERA, POLIR CERA

**Canviem el gimnàs per l'aspiradora:
les tasques domèstiques ens ajuden
a cremar les calories de més**

Per Manuel Pérez

Casa neta 'in corpore sano'

El vostre saló confinat s'assembla més a un bar que al gimnàs que havíeu planificat? I si us diem que passar dues vegades l'aspiradora crema les calories d'una mitjana de cervesa? Ho podeu simultaniejar.

Les taules de la llei golafre

Si netegeu els vidres amb moviments amples de Karate Kid, cremareu 100 calories, i si endreceu l'armari amb la cura de Marie Kondo, unes 190. Au, ja heu neutralitzat la mitja tauleta de xocolata d'anit.

Tot endreçat i amb gana?

Després d'escombrar i treure la pols com una gimnasta (100 calories) i fer el bany a fons amb *kates* de kungfu (130 més), encara us cruspireu un entrecot? Cap al sexe: un bon clau en crema de 100 endavant...

En forma!

VINTAGE!

Tres llegendes dels 'workouts'
han tornat del passat per
posar-vos a ratlla

Per **Marc Andreu**

Eva Nasarre

La seva energia i somriure eterns van aterrar a La 2 amb el *Puesta a punto* l'any 83. Amb tan sols quatre mesos va aconseguir liderar l'audiència i, el que és més important, fer entrar els bodis i els escalfadors als menjadors de tot el país.

→ Intenteu la marxa de l'Eva a 'Puesta a punto'.

Jane Fonda

És la pionera del *workout*. Actriu, activista política i mite: ho té tot. Va aprofitar el poderós efecte mirall de la televisió per portar l'aeròbic a les cases als anys 80. El fenomen es va exportar a mig món!

→ Principiants, en aquest vídeo la Jane pensa en vosaltres.

Arnold Schwarzenegger

El primer gran exponent del fisioculturisme a escala internacional. Amb 20 anys es va convertir en Mister Univers i amb 30 va catapultar la seva carrera amb *Conan, el Bàrbar*. Geni i, sobretot, figura.

→ Terminator us explica com començar a posar-vos catxes.

En forma!

SIGUES MÉS FLEXIBLE

La combinació de teletreball i sofà és
la nèmesei de la teva elasticitat: toca
estirar-se de valent

Per **Eugènia Sendra**

Saluda el sol

Una estona de ioga al dia és igual a desconnectar la ment i endreçar el cos. Millor si pots fer-ho sense guia, i si et calen indicacions, serveix-te de classes en línia ([Xuan Lan Yoga](#) és un referent) o bé d'aplicacions que t'acompanyen en l'aventura ([Down Dog](#) inclou classes per a principiants i ioga prenatal). Per incloure la canalla a la vostra pràctica, descarregueu-vos [Eduyoga](#).

Exercitar el teu jo

La cal·listènia és un exercici físic per enfortir la musculatura i els lligaments a partir del cos i del seu pes. Sona estrany, però amb els exercicis de [Darebee](#) desapareixen els dubtes: podeu provar la rutina clàssica (*The strength protocol*) amb moviments de dificultat gradual que dinamitzen totes les zones musculars, o estrenar-vos amb els estiraments i exercicis per guanyar flexibilitat.

Descobreix el Museu Marítim de Barcelona des de casa!

Coneix les col·leccions, passeja't
pel museu i aprofita els recursos
en línia des del web **www.mmb.cat**

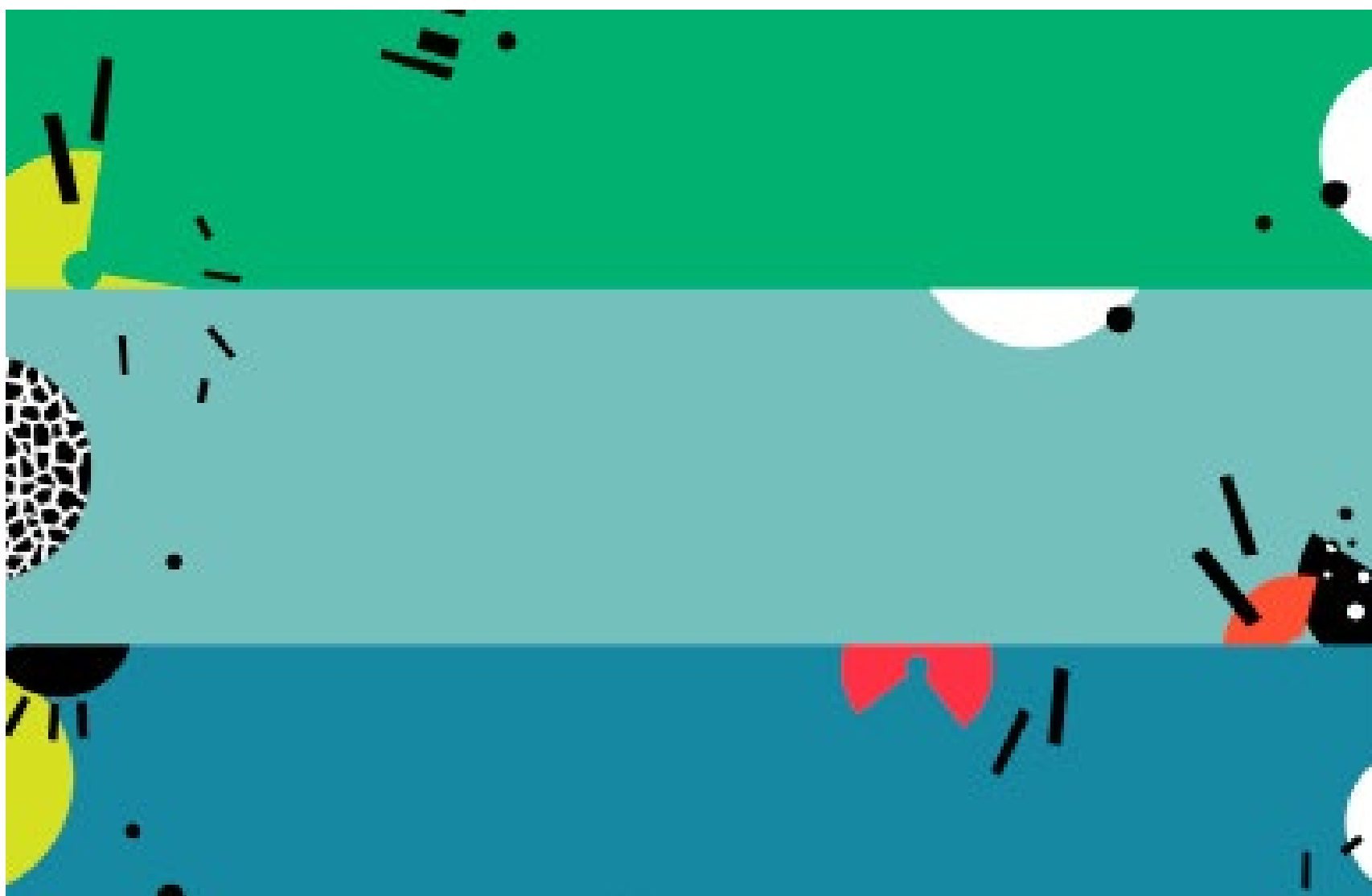


Coses per fer

Per **Erica Aspas**

Bagul cultural

La programació del Barcelona
Districte Cultural es passa a les
xarxes. La repassem





Una mica de circ

No ha entrat mai als vostres plans aprofitar l'estada a casa per aprendre circ? Això és perquè encara no coneixeu els Circ Vermut. El Facebook del Barcelona Districte Cultural es transforma en una escola on aprendreu a fer malabars a través de cinc càpsules de diverses durades i graus de dificultat. Prepareu taronges, pilotes, una escombra... Sereu els reis de la festa!

→ [Al Facebook de Barcelona Districte Cultural.](#)



Una websèrie!

Els tres actors de la companyia Dúo Fàcil també estan a casa confinats, cadascú amb les seves peculiaritats i problemàtiques, i queden a través de videoconferència per decidir quina obra faran quan tot això acabi. Aquí teniu l'argument de *Temporada baixa*, una websèrie de quatre capítols que podreu veure a través de les xarxes del Barcelona Districte Cultural.

→ Dimecres i dissabtes, a les 19 h. Facebook i Instagram de BDC.



Música americana

El pianista Enma Fernández imparteix un taller d'introducció a la música americana d'arrel que es dividirà en petites càpsules i que és apte per a tothom amb certa afinitat per aquest gènere. A partir de la seva experiència i gustos, coneixereu des dels fonaments del jazz de Nova Orleans al blues de Chicago. El taller es complementa amb una *playlist* i bibliografia.

→ 1, 3, 5, 7 i 9 de maig a les 18 h. Al Facebook i Instagram de BDC.

Parlem amb les mans

De dilluns a divendres fins al 8 de maig, a les tres xarxes socials del Barcelona Districte Cultural us esperen unes petites classes –quinze en total– d'iniciació al llenguatge de signes en català a càrrec de Berta Frigola, professora de llengua de signes. Apreneu a presentar-vos i vocabulari sobre dies, mesos i hores, la família, roba i colors, animals, transport i salut.

→ [Facebook](#), [Twitter](#) i [Instagram](#) de [Barcelona Districte Cultural](#).



Amb la canalla

Per Erica Aspas

Al carrer s'hi juga

Recuperem tres jocs de tota la vida
per divertir-se al carrer de forma
segura



MARIA DIAS



MARIA DIAS

A peu coix

Si viviu a prop de les superilles, ja teniu la xarranca feta, però si no és així, només necessiteu un guix –el típic per escriure a la pissarra– o una pedra que marqui i dibuixar-la al terra del carrer. És un joc amb segles d'antiguitat: per què no recuperar-lo ara que la canalla torna a sortir? Dibuixeu el recorregut amb les caselles numerades que vulgueu i a saltar!



SHUTTERSTOCK

Joc i exercici

Una altra proposta per jugar al carrer i no destorbar els veïns de sota és el clàssic saltar a corda. Ho poden fer sols o, si sou dos, lligueu un extrem de la corda a un arbre/llum/senyal de trànsit, algú agafa l'altre extrem i el nen o la nena ja pot saltar. S'ho passen de conya i fan molt exercici. Una altra opció són les gomes elàstiques i les seves enrevessades coreografies. Feu memòria!



Toquem fusta

La situació ens porta de nou als jocs analògics que de tant en tant, com per art de màgia, es tornen a posar de moda. És un bon moment per recuperar la baldufa! A algunes papereries en venen –les de fusta tradicionals i també d'altres versions més modernes–, per si no en teniu cap a casa. Comprovareu que fer-la girar no és tan senzill com sembla i quan ho aconsegueixes... enganxa!



**BARCELONA
DISTRICTE
CULTURAL**

DES DE CASA

Consulta la programació a:

   @BcnDCultural
districtecultural.barcelona



Ajuntament de
Barcelona

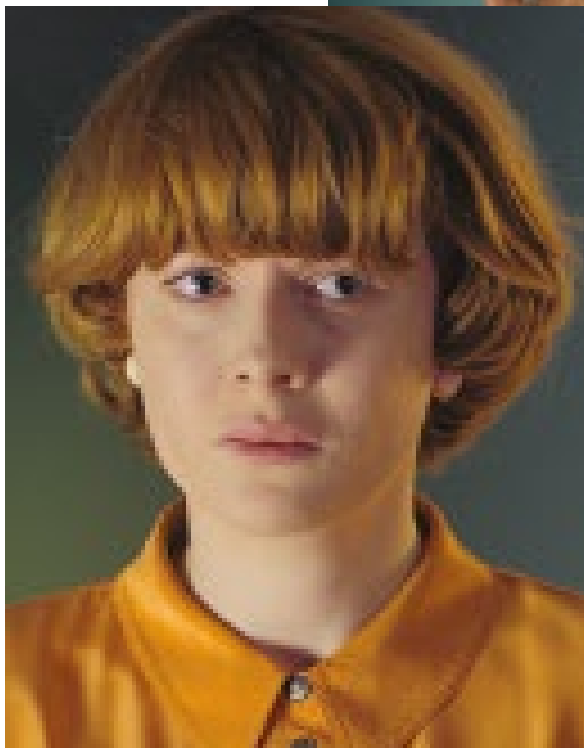
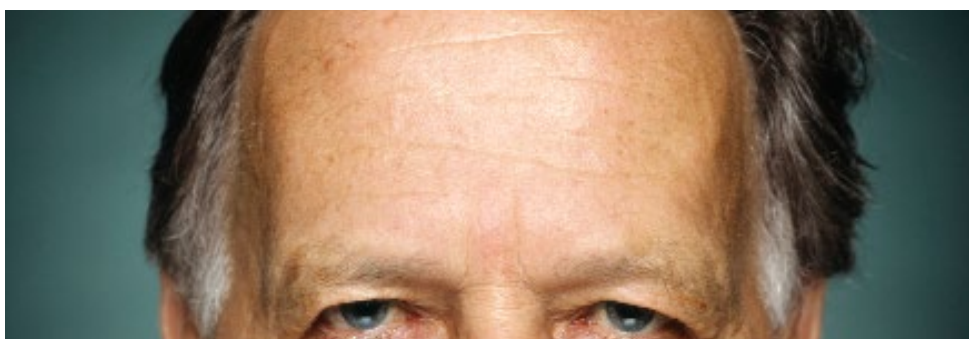
 **BARCELONA
CULTURA**

Cinema

Per **Borja Duñó**

Un festí cinèfil

**La 10a edició del D'A es veurà a
Filmin. En parlem amb el Carlos
R. Ríos, el seu director**





‘HABITACIÓN 212’. SONY PICTURES

A un sol clic

“Ni es cancel·la ni s’ajorna”. Aquest va ser el lema del D’A quan l’edició que fa deu es va veure amenaçada. El seu director Carlos R. Ríos ho va tenir clar: el festival de cinema d’autor de Barcelona es va traslladar a la web i ara es podrà veure a Filmin durant les mateixes dates, del 30 d’abril al 10 de maig, amb noms com Werner Herzog, Christophe Honoré, Arnaud Desplechin i Jessica Hausner.



Jessica Hausner

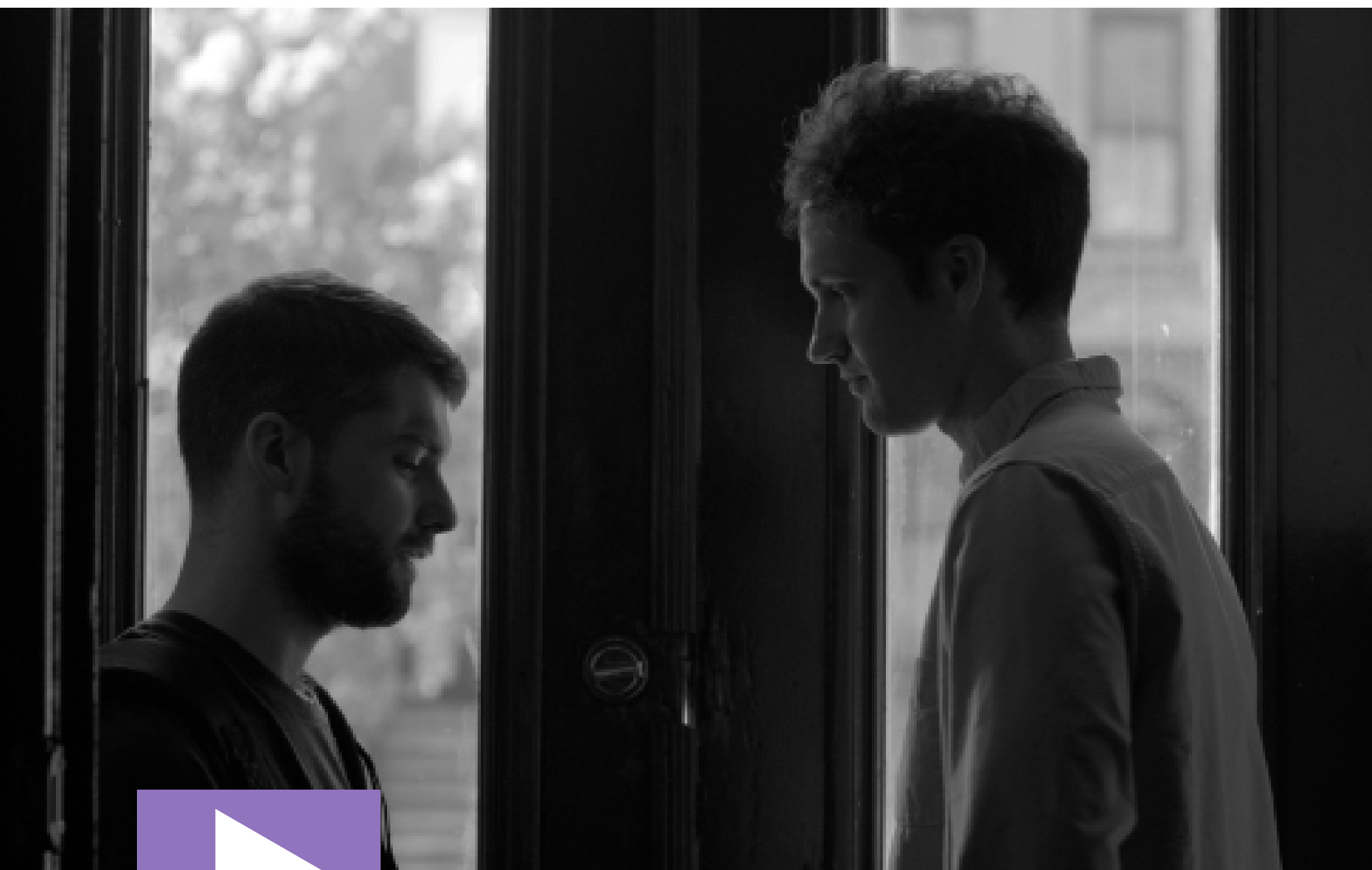
La directora austríaca Jessica Hausner és la protagonista de la retrospectiva d'enguany. “Es pot considerar molt freda i estètica però és una de les grans veus del cinema europeu actual”, assegura Ríos. En total, són cinc llargmetratges, inclòs *Little Joe*, que estrenarà el D'A. “Una pel·lícula més ambiciosa, de suposada *slow sci-fi*, molt connectada amb *Hotel*”, explica el director del D'A.



'NOMAD'. SONY PICTURES

Grans noms

Werner Herzog és un dels grans noms d'enguany, amb *Nomad*, un documental sobre el seu amic i col·laborador Bruce Chatwin que segons Ríos “és espectacular en tots els sentits, encara que sigui sobre Chatwin també és l'imaginari d'Herzog, no és un mer biopic”. Anoteu també els films d'Arnaud Desplechin, Christophe Honoré, Kiyoshi Kurosawa i Lou Ye (per qui Ríos sent predilecció).



'A STORMY NIGHT'. SONY PICTURES

Talent d'aquí i d'allà

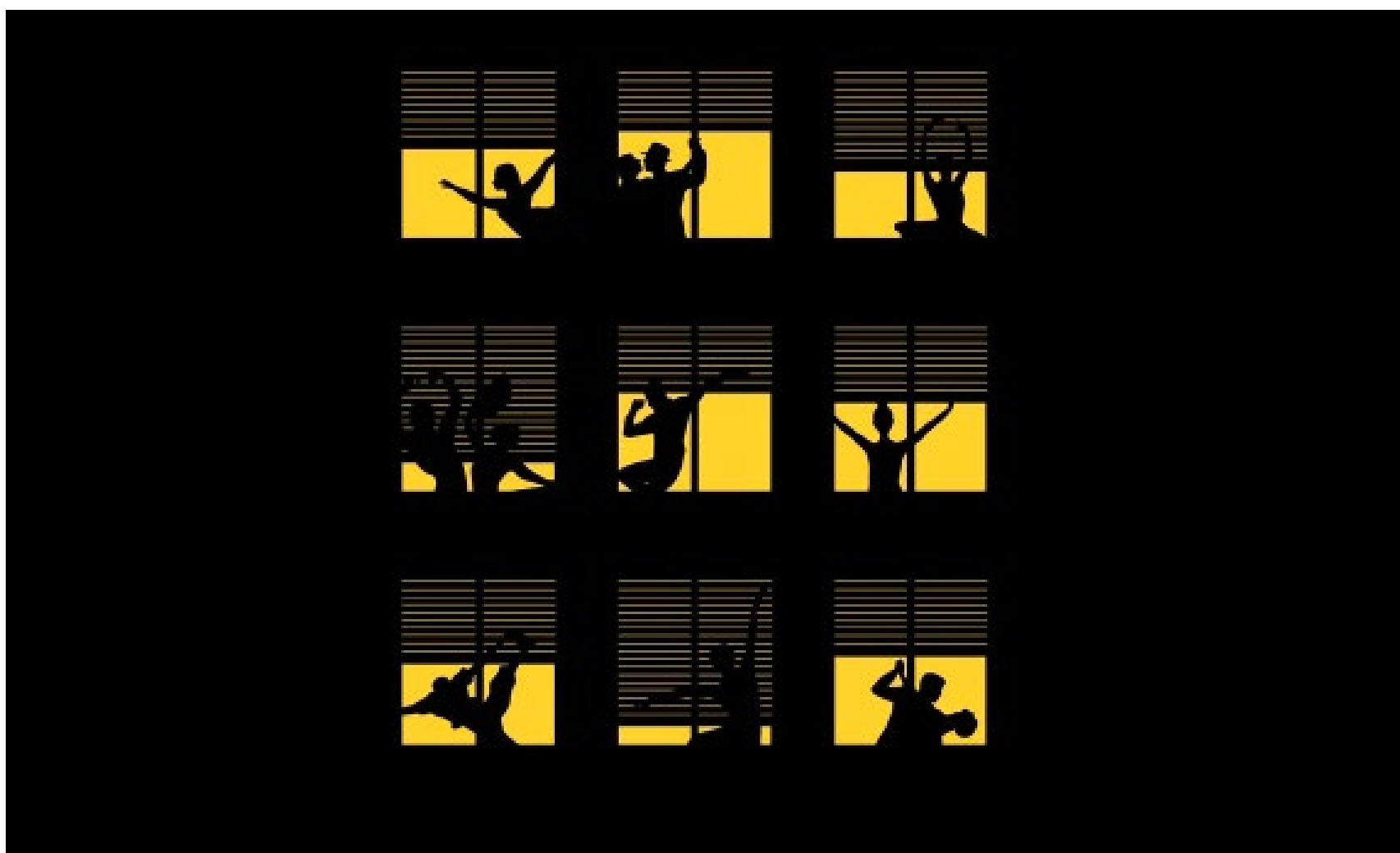
De casa nostra, Ríos destaca el film de David Moragas, *A stormy night*, que clourà el festival, *La reina de los lagartos* de Burnin' Percebes (“un duet de Bruna Cusí i Javier Botet, que fa d'extraterrestre, rodada en Super 8”) i *Video blues*, d'Emma Tusell. També està entusiasmat amb tota la secció competitiva Talents: “És la secció més rodona que hem tingut en anys”, celebra.

Teatre i dansa

Per **Manuel Pérez**

La dansa ens mou

Iniciatives per trencar
l'encarcament i viure a casa una
experiència ben moguda





Ens movem per celebrar

El 29 d'abril es commemora el Dia mundial de la Dansa. Per fer menys feixuga la restricció de moviment, l'Associació de Professions de la Dansa ha promogut la campanya #BallemCasaDID20 per celebrar-ho des de casa. El resultat són vídeos carregats d'emoció i expressivitat com els pujats per **Cesc Gelabert** i IT Dansa, però la idea és que tothom s'engresqui amb aportacions casolanes.

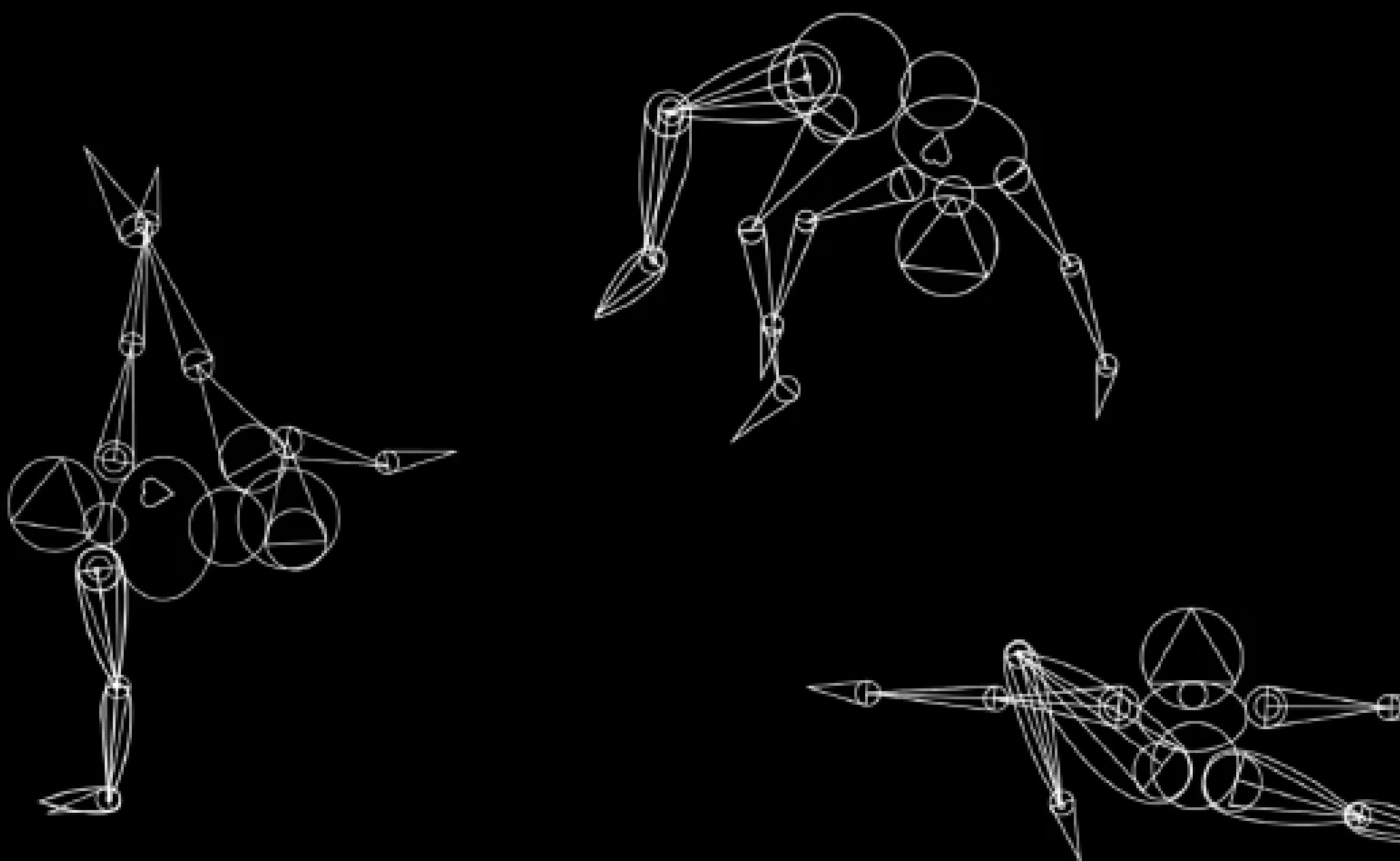


MARIA DIAS

Doble natura

Sol Picó explora aquests dies l'àmbit dels exercicis de moviment per a la gent gran i defensa la dansa en la seva doble natura d'art i exercici físic: “Tal com estem, és important mantenir la consciència del nostre cos, i aportar una mica de pau al cap. No cal gens de tècnica. Podem començar per apartar les cadires, posar música que ens agradi i deixar-nos anar”.

→ [Al seu YouTube i 'Tot es mou' de TV3.](#)



Recursos per dansar

Les xarxes van plenes de recursos amb varietat de nivells per activar-se a casa a través de la dansa. Des de la cèlebre Tamara Rojo fent pliés a la cuina cada migdia fins al Mercat de les Flors, que ha obert eines educatives per a tota la família com l'app *Map to the Stars*. Algunes escoles de dansa ara treballen online, i no costa trobar lliçons per neutralitzar l'immobilisme.

→ Més recursos: mercatflors.cat i dansacat.org.

Música

Per **Borja Duñó**



PARLEM **AMB...**

Stay Homas

**El grup més viral del moment
ens explica les dues cares del
seu èxit fulgurant i confinat**



INTEGRANTS DE BUHOS i Doctor Prats, el Rai, el Klaus i el Guillem han experimentat en el confinament un èxit que no s'esperaven. Contesten des del seu pis compartit, amb notes de veu i arpegis de fons.

Per què creieu que les vostres cançons s'han fet virals?

Potser per la proximitat, l'espontaneïtat. És rudimentari i això traspassa la pantalla i la gent ho rep. És com de veritat.

En publiqueu gairebé cada dia. Quin mètode feu servir per crear-les?

En general ens basem en un estil determinat. El Rai fa uns acords a la guitarra i anem provant fins que comencem a taral·lejar. Després algú surt de la dutxa amb una frase i anem afegint cosetes.

Heu fet col·laboracions amb Macaco, María José Llergo, Judit Neddermann...

Tot va començar quan li vam demanar al Sr. Wilson i a partir d'aquí, gent que ja coneixíem i que ens ho proposava, o hem anat a buscar

.....➤



**“Vam fer un FaceTime
d’una hora amb
Rubén Blades! Va
ser increïble. Una
experiència de vida”**

aquella persona que ens encanta i que hem vist
que ens segueix.

Com prepareu les connexions en directe?

Les hem assajat zero vegades. De fet fem
errades, se’ns oblida la lletra... Ens anem
enviant àudios amb algunes idees i en alguns
casos, ens han enviat ells la idea original.

**Músics com Rubén Blades i Michael Bublé us
han donat suport. Alguna anècdota?**

Vam fer un FaceTime d’una hora amb
Rubén Blades! Va ser increïble perquè és una

.....➤

eminència, ens va fer un monòleg d'una hora i nosaltres prenent nota. Una experiència de vida.

Tocareu el 31 de juliol a l'Apolo, dins el Curtcircuit i les entrades es van esgotar en 10 minuts.

Teníem el neguit de fer un concert i de sortir de la pantalla on estem aquests dies i vam pensar a fer l'Apolo, que és gairebé la nostra segona residència. Estàvem fent un *live* i la gent ens deia que no hi havia entrades i no ens ho crèiem, pensàvem que era un error de la web.

Com creieu que anirà tot quan es tornin a fer concerts?

La situació és dramàtica, ningú sap quan es tornaran a fer bolos, si no fas bolos no cobres i sort amb el lloguer. Esperem que el 31 de juliol es puguin fer concerts, però no en tenim ni idea.

Quines mesures creieu que necessita el sector per tal de poder-se recuperar?

Confiem que la gent no s'oblidi que moltíssims artistes estan regalant el seu art, que ens adonem que la cultura té un paper important en el nostre dia a dia. Que si tots aquests dies de confinament no haguéssim tingut sèries, pel·lis i música hauria estat molt més dramàtic del que és. ■

Art

Per **Eugènia Sendra**

Llencços d'excepció

Com s'ho fan els muralistes per
pintar en època de confinament? Sort
de les parets de casa...

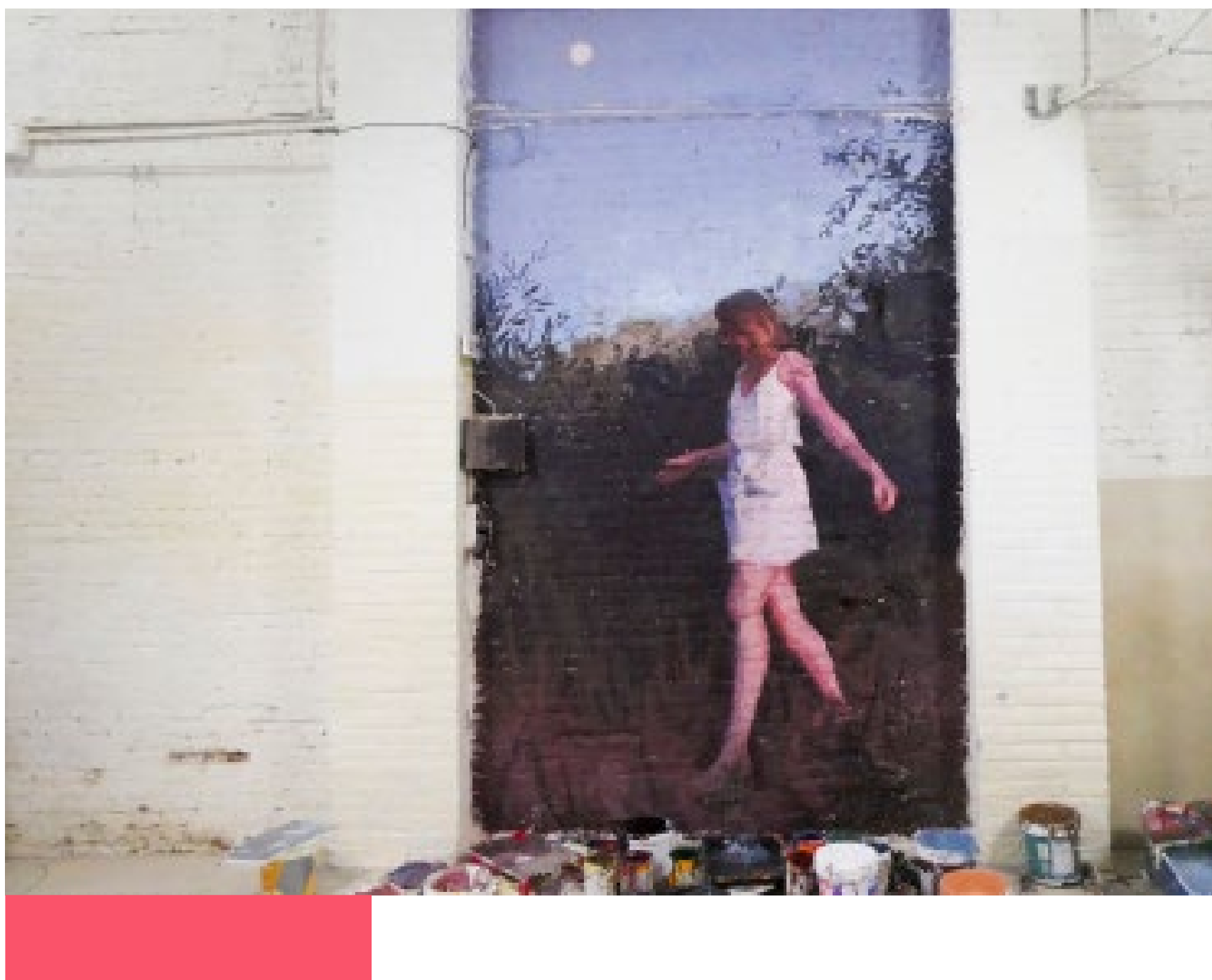




Hola, rates

Banksy, que tant en sap de provocar i de fer-se viral, ho ha tornat a aconseguir amb una intervenció portes endins: el lavabo de l'artista urbà ha estat pres per les seves rates, que escuren malament la pasta de dents i pixen fora del test. I davant la repulsió de l'escena, amb tant de rosegador generant el caos, un peu de foto sarcàstic: “La meva dona ho odia, quan treballo des de casa”.

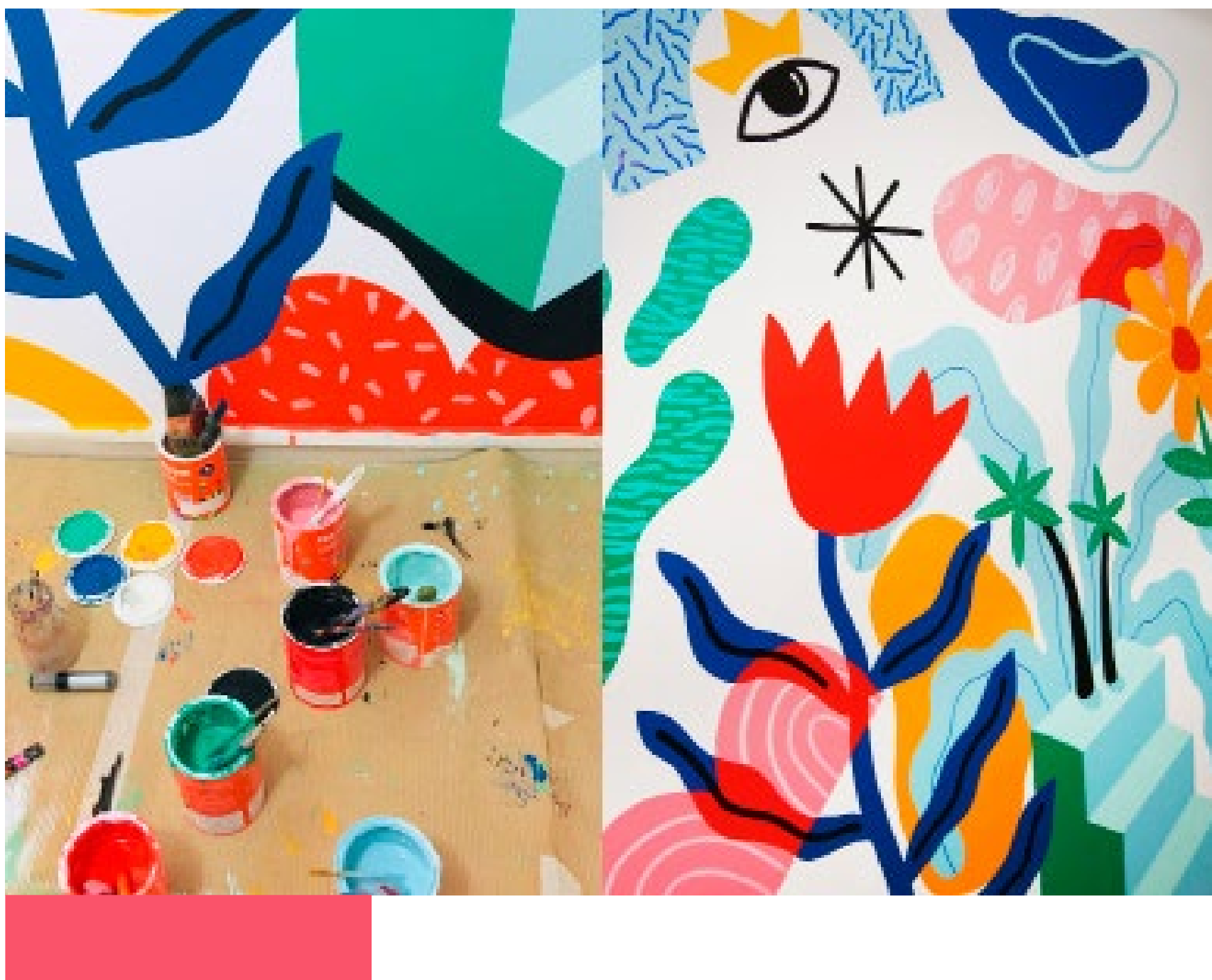
→@banksy



Pintar un llenç

Elisa Capdevila participa al festival Void Projects, convocatòria internacional oberta a 50 muralistes a pintar en la intimitat de casa. Ha triat una paret de l'estudi –al seu pis no en té cap de viable– per reproduir la foto d'una figura envoltada de natura, adient pel format de paret i pel tema. Sobre treballar a l'interior, explica que “és com pintar un llenç perquè només tu condicions el procés”.

→@elisacapdevila



La natura ens envaeix

Arran dels projectes cancel·lats i les ganes de pintar, Perrine Honoré no ha trobat més opció que desfogar-se al passadís d'entrada al seu pis, amb els materials de què disposava i de forma espontània. “És la primera vegada que he pintat un mural per a mi i he gaudit molt”, diu. Acostumada a pintar patis dins del projecte d'Equal Saree, no sap quant de temps resistirà amb una paret de casa plena de colors.

→@honoreperrine

Menjar

Per **Ricard Martín**

El pa nostre de cada dia

Encara que hi veieu cues, ni molt
menys s'estan folrant, els forners



MARIA DIAS



PAOLA BECERRA

Forn Baluard

L'Anna Bellsolà, propietària dels Baluard, explica que són “dels privilegiats, perquè estem treballant”. Però ni molt menys és xauxa: “A menys horari de venda, menys venda”. Després de la fal·lera acumulativa de les darreres setmanes, el consum s'ha regularitzat i a partir d'aquesta setmana obren en franja reduïda de tarda, de vuit del matí fins a les sis. Per cert, al Baluard de Poblenou hi fan un cafè per emportar de nivell barista.

→ baluardbarceloneta.com



MARIA DIAS

Forn Mistral

En Jaume Bertran, propietari del Mistral, veu molt bé que la gent faci pa a casa: “Així saben què costa fer un bon pa”. El president del Gremi diu que “el forn de barri resisteix amb un 60 % del negoci, però les fleques cèntriques, en lloc de pas però amb pocs veïns, han perdut més de la meitat del negoci”. I ells, mestres de l’ensaimada i el croissant, venen menys brioixeria: “Un 70 % menys, la gent torna als bàsics, al pa”.

→ formmistral.com



FORN TURRIS

Forn Turris

En Xavier Barriga, propietari del gegant artesà Turris –dinou forns-obrador!– corrobora aquestes xifres: estan treballant un 30 % menys. “De dotze referències, ara en fem vuit”, diu. Però es consideren afortunats: “Molta gent es pensa que estem fem l’agost, però ni molt menys: tu pensa que ara a la botiga la gent hi entra d’un en un”. Ha retrocedit la brioixeria i augmenta “el pagès, el pa de llesca, el de tota la vida”.

→turris.es

Beure

Per **Ricard Martín**

Tira la canya a casa

Un mestre cerveser ens explica com
tirar bé una birra



SHUTTERSTOCK



En ampolla

Senzillíssim: poseu el got o la copa a 45° d'inclinació, i que la cervesa vagi lliscant cap a dins, fent la mínima escuma possible, com quan serveixes una tònica i no vols que se t'escapin les bombolles, explica l'Albert Viaplana, mestre cerveser de Moritz. Un cop s'hagin omplert tres quartes parts de la copa, poseu l'ampolla en vertical i que caigui al centre del recipient, per provocar el grau d'escuma que desitgeu. Més alçada, més escuma: ell recomana un dit i mig.



En llauna

La tècnica “és exactament la mateixa”, diu l’Albert Viaplana. L’única diferència entre cervesa de llauna i d’ampolla és que la llauna “té l’opacitat total que protegeix la cervesa de l’oxidació, però totes les ampolles són fosques i els matisos de sabor se’ls fa cadascú”. En tot cas, només cal en els dos casos “un got o copa adequada per a la cervesa”. En un món ideal serviries sempre la Pilsner en un got de tulipa. Però ens acontentem amb què no te la beguis a morro.

Tendències

Per **Eugènia Sendra**

Per mi, per tu, per tots

Les mascaretes socials s'imposen
i en trobem versions per a tots els
gustos i mides



Trendsplant

Després d'una primera producció de mascaretes socials per donar a centres hospitalaris, la marca alacantina ha llançat una petita col·lecció per a adults i canalla. Les fan amb teixits certificats en els seus tallers de Portugal, admeten fins a 50 rentades i podeu triar estampat fet per sublimació, el de Trendsplant i la col·laboració amb Antonio Marest. Al seu web ofereixen un tutorial per a mascaretes DIY.

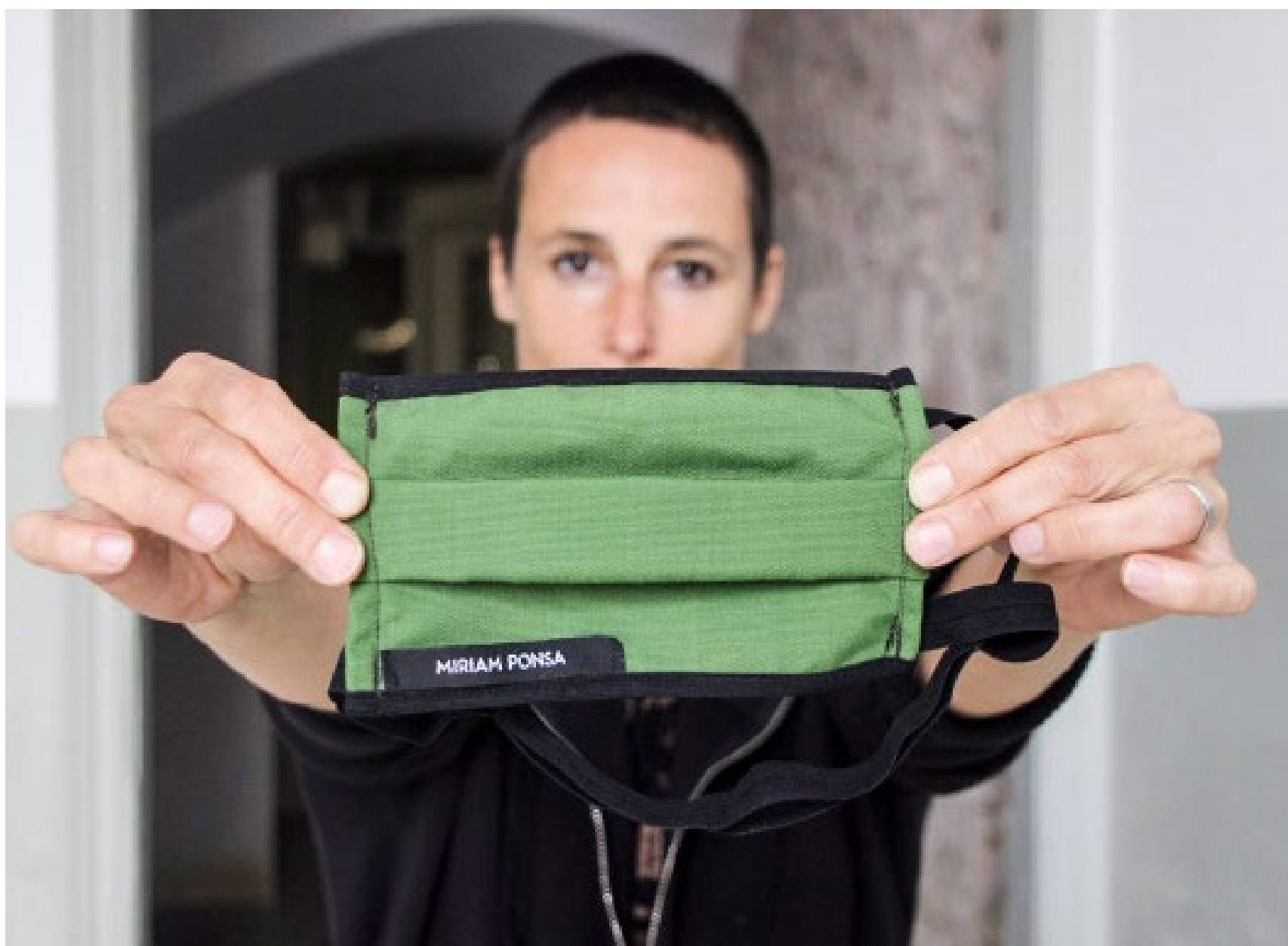
→ 16 € per tres unitats. trendsplant.com



Ýrúrarí

La proposta més esbojarrada és la de la dissenyadora tèxtil Ýr Jóhannsdóttir, que explora el punt i juga amb el cos creant peces tridimensionals. Us hi atreviríeu, amb una mascareta d'una boca expandida que abraça el nas, i llengotes irreverents que protegeixen els llavis i els orificis nasals? Les seves peces artesanals encara no estan a la venda, però són divertides i marquen distància de seguretat.

→@yrurari



ROC BURGSTALLER

Miriam Ponsa

La dissenyadora i el seu equip fa dies que viuen envoltats de mascaretes higièniques. Un primer prototip va donar pas a un model de patró còmode –aquí la goma envolta el cap i no les orelles– fet amb teixit sanitari (Texsilk, el mateix que empren per fer bates) que admet fins a 100 rentades. No han llançat una versió d'autor perquè primen la utilitat, però ja preparen una versió còmoda per a canalla.

→5 €. miriamponsa.com

ENCARA NO HI ESTÀS SUBSCRIT?

Apunta-t'hi **aquí** i rep gratis la
Time Out (In) Pocket cada dimecres!



TimeOut
BARCELONA **In**