



# Els **SECRETS** de la PAULA



EL LLIBRE PER  
SABER-HO TOT DE  
LA CUINERA DEL

**Manduca!**



*Estrella Polar*

Els **SECRETS**  
de la PAULA

*Estrella Polar*

Estrella Polar

Llibre realitzat amb llicència de la Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuels, S. A. Basat en el programa *Manduka*, produït per la Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuels, S. A.

© Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuels, S. A., 2021

© Paula Alós, 2021

© del text: Cris Broquetas, 2021

© de les fotografies de coberta i interior: Noemí Elias Bascuñana, 2021

© de les imatges: Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuels, S. A., 2021

© d'aquesta edició: Edicions 62, S. A., 2021

Estrella Polar, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.estrellapolar.cat](http://www.estrellapolar.cat)

[info@estrellapolar.cat](mailto:info@estrellapolar.cat)

Disseny i maquetació: Kim Amate

Les receptes han estat creades i dissenyades per la Fundació Alicia.  
El programa *Manduka* és una idea original d'Òscar Nogueira.

Primera edició: octubre del 2021

ISBN: 978-84-1389-055-5

Dipòsit legal: B. 13.607-2021

Impressió a Catalunya

El paper utilitzat per a la impressió d'aquest llibre té la qualificació de paper ecològic i procedeix de boscos gestionats de manera sostenible.

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

Aquest llibre pertany a:



I el començo a llegir

el 

de/d'



del 20



a





Hola, **Mandúker!**

Em fa molta il·lusió que tinguis aquest llibre a les mans perquè després de tot el que t'explicaré i el que et demanaré que m'expliquis segur que ens coneixerem una mica millor.

A mi m'encanta **reflexionar** i **compartir** coses de mi mateixa perquè crec que és una manera molt bona de conèixer-me millor. A part que soc zero vergonyosa, però això ja ho deus saber, no?

Al principi del llibre veuràs que he posat **una pila de llistes** amb la meva música preferida, els llibres que més m'agraden, la meva roba favorita, els meus plans preferits... I després et proposo que escriguis tu les teves llistes. Són coses molt fàcils, però que fins ara potser no t'havies plantejat. Ja veuràs com mola fer llistes! A mi m'encanta perquè així m'endrego més els pensaments, saps?

Al llibre també hi trobaràs les receptes que més m'han flipat de les dues últimes temporades del Manduka (amb el Cinto ficant el nas allà on no el demanen, és clar). I és que, si parlem dels meus secrets, **la cuina no hi pot faltar!**

Espero que t'ho passis superbé al llarg de totes aquestes pàgines, que t'ajudin a agafar idees i que sentis que així estem una mica més a prop.

**Ens veiem aviat, Mandúker!**





xxxxT!!

# Els secrets de la Paula





# 20 COSES

que no saps de la Paula



1  
➤ Em costa molt anar a dormir...

4 Em flipa la moda  
*(ja ho veuràs en aquest llibre).*

7  
M'encanta la música, no sé viure sense música. <

10  
{ Sempre em poso colònia. }

11  
No tinc gens clar què fer de gran.

14  
Si pogués demanar un desig seria que el cap de setmana tingués 3 dies!

18  
Tinc un dit que puc doblegar del revés!

2 \*  
...i quan em llevo acostumo a estar de mal humor!

5  
Soc molt observadora, m'encanta fixar-me en la gent.

8  
No puc dormir sense manta *(encara que sigui estiu).*

12  
Algunes sèries m'agraden tant que puc mirar la mateixa dos i tres cops.

15  
Abans no em podia adormir si no hi havia soroll.

19  
Odio posar-me malalta.

3  
M'encanten els esmorzars, però no esmorzo gairebé mai.

6  
Sempre porto una bossa amb totes les coses imprescindibles per a mi!

9  
No puc sortir de casa sense rentar-me les dents!

13  
Vaig començar a cuinar amb 8 anys i va ser en un restaurant!

16  
> Em passaria la vida viatjant. <

17  
Tinc dues habitacions.

20  
Si pogués tenir un superpoder seria teletransportar-me on volgués!

# El meu CANTÓ BO



- > Soc molt sincera i espontània. Crec que dient mentides no vas enlloc. Així que sempre dic la veritat i el que penso!
- > Soc molt agraïda, tot ho agraeixo molt. La veritat és que queixar-se crec que no serveix de res; en canvi, quan agraeixes les coses és com si les fessis encara millor!
- > Quan estic a gust amb algú, en confiança, soc molt divertida, molt pallassa, i molt capaç de fer que ens ho passem molt bé tots junts!
- > Estic supersegura de mi mateixa, no tinc por de gairebé res. Així que també podríem dir que soc bastant autèntica. Quina necessitat hi ha d'intentar ser qui no ets???
- > Soc molt empàtica, em poso molt al lloc dels altres, i això m'ajuda a entendre millor la gent. De fet, crec que sé escoltar molt bé, i això fa que la gent se senti còmoda amb mi!
- > Soc supercompetitiva i em costa molt rendir-me. Així que quan se'm fica un objectiu entre cella i cella, acostumo a aconseguir-lo!

# El meu CANTÓ FOSC!



> Com que soc tan caparruda, a vegades em costa entrar en raó i m'acabo enredant en discussions absurdes. El problema és que sempre me n'adono massa tard!

> Parlo molt, molt, molt, i a vegades no s'ha de parlar. Com a classe, en una cerimònia, o quan algú altre està parlant però jo em moro de ganes d'interrompre i explicar alguna anècdota...

> Ser sincera crec que és una qualitat molt bona, però també està bé distingir quines coses es poden explicar i quines no. No fa falta explicar-ho TOT...

> No arribo mai puntual als llocs! Mira que ho intento, però sempre hi ha alguna cosa que he de fer abans, o em distrec amb alguna cosa que semblava més curta del que acaba sent... i arribo tard!

> A vegades soc massa confiada i penso que tothom va de bon rotllo, però no totes les persones són així, i aleshores m'emporto un bon disgust.

> Soc una miiiiica extremista: si algú em cau molt bé m'emociono i aleshores em cau molt bé, però si algú em cau malament... em cau FATAL (tot i que he de dir que em costa molt que algú em caigui malament!).