

Ana García-Sinèriz*
*Jordi Labanda

la banda
de la Zoè

El gran
llibre
de les
NOIES

Trucs, curiositats
i consells
amb (molt) estil

Estrella Polar





*El Gran
Libre
de les
Noies*

0

Estrella Polar

© del text: 2017, Ana García-Siñeriz Alonso
© de les il·lustracions d'interior i coberta: 2017, Jordi Labanda
© de la traducció: 2017, Adela Pérez Lladó
© Editorial Planeta, S.A., 2017
© de les característiques d'aquesta edició: 2017, Grup Editorial 62, s.l.u.
Estrella Polar, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.estrellapolar.cat
info@estrellapolar.cat
Maquetació: Clara Miralles
Primera edició: maig del 2017
ISBN: 978-84-16519-14-9
Dipòsit legal: B. 7.755-2017
Imprès a Espanya – *Printed in Spain*

El paper utilitzat per a la impressió d'aquest llibre és cent per cent lliure de clor i està qualificat com a paper ecològic.

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) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

Li encanta:

Conèixer, llegir,
saber...

Odia:

En Marc és incapaç
d'odiar. Però sembla
que a ell l'odien els
lactis, el gluten,
els perfums, la
xocolata... Perquè és
AL·LÈRGIC a gairebé
tot! (especialment
al perfum de
l'Amanda,
puag!)

De gran:

Vol ser **ESCRITOR**.
Per això s'encarrega
de redactar el
nostre *Manual de*
l'Agent Secret per
a Principiants, un
patracol on apunta
TOT el que cal perquè
les nostres aventures
surtin bé.



Què és El gran llibre de les Noies?

És un llibre especial. Un llibre tan especial com tu. Aquest és el **GRAN llibre** de *les Noies*, on la Liseta, en Marc, l'Àlex i la Zoè t'expliquen tots els seus trucs i secrets: les coses més divertides. Allò que comparteixes amb les teves millors amigues, i només de tant en tant! En resum, tot el que una noia com tu ha de saber i no ha de preguntar (perquè ja ho té en aquest llibre!)



Les coses ja no són com abans. Ara hi ha rellotges que no només et diuen l'hora: també són telèfon i pantalla perquè puguis veure-hi la teva sèrie preferida. Escrivim amb menys lletres en txt i e-mails en comptes d'enviar cartes. Per cert, has vist un segell algun cop? Dormir a casa de la teva millor amiga segueix sent una gran aventura, però pots comunicar-te amb el teu grup sense necessitat de parlar: amb fotos! Avui, una noia ha de saber utilitzar (bé) les xarxes socials, però també ha de saber què és una estrella fugaç (no només les de Hollywood).

Diverteix-te amb els trucs i consells de la Banda, i apren un munt de coses sense ni adonar-te'n. Perquè ser una noia al segle XXI és meravellós, i molt més fàcil quan tens un manual d'instruccions com aquest.

Esperem que t'agradi!

Zoè



ZOÈ TEST

Què és ser una noia?

Ser una noia és meravellós, sí, però, en què consisteix? En tens la resposta? Nosaltres l'estem buscant. Mentrestant, el que sí que sabem és el que **NO** ha de ser una noia...

- ❖ Una noia no ha de ser falsa ni mentidera
- ❖ Una noia no ha de ser cruel amb altres persones
- ❖ Una noia no ha de ser gandula ni descuidada
- ❖ Una noia no ha de ser egoista
- ❖ Una noia no ha de ser tibada ni frívola
- ❖ Una noia no ha de ser avorrida i ha de tenir conversa
- ❖ Una noia no ha d'ignorar el que passa al món ni al seu voltant





Tot sobre moda *amb la Liseta:*

Pren nota!

Perquè per
saber de moda
has de parlar
el seu idioma

ANIMAL PRINT

De l'estampat de lleopard de tota la vida, les revistes en diuen *Animal print*. Compte, en petites dosis dóna un punt divertit, però si t'excedeixes pots convertir-te en la germana bessona de l'Amanda.

Quin horror!

BERMUDES

Pantalons curts per sobre dels genolls. Es diuen així perquè els portaven a les illes Bermudes. Allà, els elegants anglesos podien posar-se aquests pantalons curts sense ser considerats uns deixats, si els combinaven amb corbata, jaqueta... *i mitjons fins als genolls!*



COM A ESCÒCIA

A Escòcia, els quadres escocesos són l'estampat del teixit típic: el *tartan*.

Els homes portaven una llarga tela de quadres, que indicava a quin clan o família pertanyien. Després va ser l'estampat típic dels uniformes de les escoles, i d'allà el van treure els *punks*, als anys vuitanta del segle xx. El *tartan* (o quadres escocesos) sempre torna.

Do you speak English?

Perquè si som a Londres, a Nova York o a Sydney i fa calor, necessitarem un gelat. I d'alguna manera l'haurem de demanar, no?

Podem demanar-lo així:

1. «AIS CRIM»

(Cridant i assenyalant el gust que ens agrada a través del vidre.)

MALAMENT. En aquest cas, poden passar dues coses:

a. Que ens donin el gelat, però amb mala cara, pensant que acabem d'arribar d'una remota selva on mai han sentit a parlar de la llengua de Shakespeare ni de la bona educació.

b. Que NO ens donin el gelat, perquè atenguin el següent client sense aturar-se ni un instant a mirar d'on venim ni cap a on anem.

3. «CAN I HAVE AN ICE CREAM?»

REGULAR. T'han entès, però és possible que et quedis sense gelat o que et facin esperar una mica. Al país de la reina d'Anglaterra són molt estrictes quan es tracta de demanar les coses amb bona educació, i el "please", o "sisplau", és indispensable. Igual que el "thank you", o "gràcies", de després.

2. «MAY I HAVE AN ICE CREAM, PLEASE?»

AQUESTA ÉS BONA. Significa: "Em dóna un gelat, sisplau?" D'aquesta manera podem estar cent per cent segurs que ens refrescarem amb un deliciós gelat de vainilla, maduixa, xocolata o festucs (o qualsevol que sigui el nostre gust preferit).



FUTBOL

Què és un fora de joc

Perquè és la prova: si algú et pot dir què és un fora de joc, és que sap de futbol. I les noies ara som les que **MÉS** en sabem... Oi que sí?

Per començar, el futbol és un esport que es juga amb una pilota i amb els peus, en un camp amb onze jugadors i dues porteries.

Es tracta de fer gol: ficar la pilota a la porteria de l'equip contrari.

El fora de joc es produeix quan el jugador de l'equip que ataca està més avançat en l'àrea que els altres jugadors de l'equip contrari menys un (que acostuma a ser el porter).

No és fora de joc si el jugador rep la pilota des d'una sacada de banda, una sacada de porteria o un llançament de córner. Tampoc no ho és si aquest mateix jugador juga amb una pilota que ha estat tocada per última vegada per un jugador de l'equip contrari.

Com es penalitza el fora de joc

Des del punt del camp on s'ha produït el fora de joc, l'equip contrari té dret a llançar un tir lliure indirecte. **GLUBS!**



El que has de fer (sí o sí) abans de pujar a un avió



1.

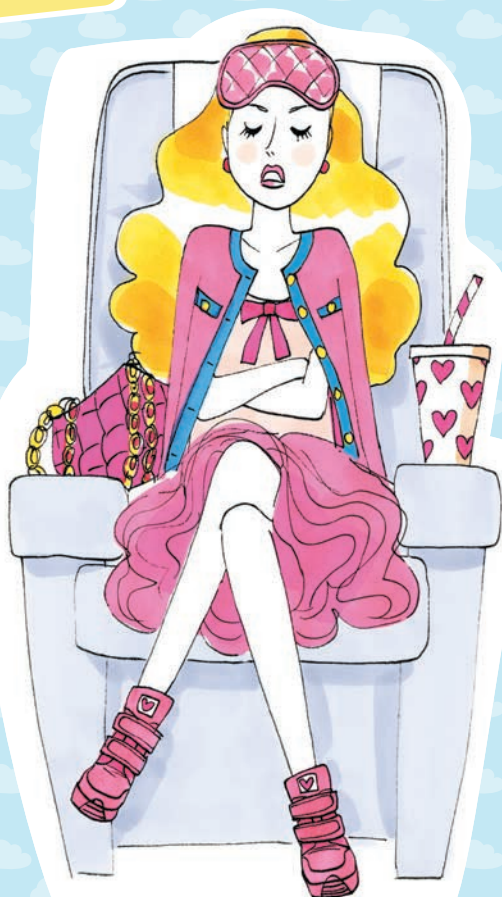
Preparar la roba

que t'enduràs, el dia abans. Procura portar poques coses i que puguis fer-les servir en diferents circumstàncies. Anar lleuger d'equipatge és la millor manera de viatjar.

2.

Guardar els teus productes

d'higiene personal (pasta de dents, sabó, crema, etc.) en una bossa de plàstic transparent. Quan passes el control de seguretat l'has de treure de la maleta.



3.

Fer la maleta i tancar-la

poc abans de sortir. La Matilda, com que viatja molt, coneix un munt de trucs.

4.

Vestir-te per viatjar còmodament.

Pantalons amples, samarreta i sabatilles d'esport és la combinació perfecta. Emporta't alguna cosa per tapar-te, perquè als avions posen l'aire condicionat molt fort. Si duus botes, botins o sabatilles altes que et tapin els turmells, t'obligaran a treure-tes al control de seguretat. Passa el mateix amb el cinturó o amb peces de roba que tinguin elements metàl·lics. Per això és millor que quan viatgis no t'ho posis.

5.

Treure i imprimir o dur al mòbil la targeta d'embarcament.

és fonamental no oblidar-se-la.

6.

Tenir el passaport o el DNI vigents (no caducats).

De vegades, el passaport ha de tenir una validesa mínima de sis mesos per poder entrar a determinats països. Comprova-ho abans de viatjar.

7.

Tancar la maleta i sortir de casa. Viatjar és GENIAL!



9 coses

que els gats odien per damunt de tot

1. L'aigua

Els gats odien mullar-se. Has vist algun cop un gat xop? És l'animal amb la carona més trista del món. L'aigua és l'enemiga número u del món dels gats, però tot i això, algunes persones aconseguixen banyar-los de tant en tant.

2. Els gossos

Doncs sí, allò de portar-se tan malament com gat i gos és veritat. Els gats poden ser molt agressius amb els gossos. Per defensar-se se'ls eriça tot el pèl: semblen enormes i fan molta por. I quan un gos els fa la guitza, treuen les ungles i poden esgarrapar-los i fer-los molt de mal. Compte amb el teu gat si hi ha algun gos a prop!

3. Les seves pròpies caques

Els gats són molt nets. Es passen la llengua pel cos mil i un cops, i es netegen amb la seva pròpia saliva fins que queden... impecables! Per això no els agrada gens tenir caques a la sorra, encara que siguin seves.



4. Les abraçades

Sí, estimes molt el teu gatet preciós, però no l'aixafis quan l'abrades o fins el mixet més afectuós pot clavar-te una bona esgarrapada. Els gats prefereixen les carícies fetes amb cura, i a distància.

5. Les serps

Les serps són depredadores de gats, rates i tota mena d'animals de petites dimensions. Les serps i algunes colobres s'enfronten als gats en baralles d'allò més violentes; potser n'has vist alguna en un documental de la tele. Als humans tampoc ens agraden...

Uuuug!

6. Que els fiquis al transportador

Ni tan sols per endur-te'ls de vacances al lloc més paradisiac de la terra. Només veure el transportador fugen a grans gambades... de gat. Oi que sí? Si vols ficar el teu gat en un transportador per poder viatjar amb ell, hauràs de fer servir algun truc o bé agafar-lo amb suavitat pel clatell, ficar-l'hi i tancar la portella a tota velocitat!

7. Viatjar, i si és en cotxe, encara menys

No, als gats no els agrada viatjar com als humans. Si vius al camp o en un lloc on puguin sortir a l'exterior, els gats són capaços de recórrer grans distàncies i després tornar a casa. De fet, van a menjar i a beure a altres cases, i tu ni te n'adones. Però els vaixells, els avions o els automòbils no es van fer pensant en ells.

8. Els sorolls

Aaarg! I el pitjor és que no poden tapar-se les orelles amb les potetes. Als gats no els agraden els sorolls, ni la música alta, ni el sarau en general. No has notat que quan hi ha molt soroll a casa es posen a miolar? I fan encara més guirigall.

9. L'olor dels productes de la neteja

Encara que els agrada que a casa faci «olor de net», els gats no suporten aquests productes. L'olor de lleixiu, l'amoníac o el detergent és una tortura per a un gat. Igual que per als humans l'olor de brutícia...

Com preguntar on és el Museu del Louvre

Perquè París és una ciutat meravellosa i hi ha tantes coses per veure... Podem començar per la Mona Lisa. I si no sabem com arribar-hi, ho haurem de preguntar, oi?

Podem començar així:

1. «LE LÚBRE, LE LÚBRE...»

(A crits i assenyalant el Sena, que sabem que és allà.)



MALAMENT. En aquest cas, poden passar dues coses:

a. Que ens mirin de dalt a baix i passin de nosaltres olímpicament. Hi ha força possibilitats que aquesta primera opció es produeixi.

b. Que ens indiquin amb la mateixa imprecisió amb què hem preguntat i ens contestin: «**PAR LÀ**». Vol dir «**PER ALLÀ**», i si assenyalen en direcció a l'horitzó ens podem trobar a l'altre costat del Sena, just on és la rèplica en miniatura de l'estàtua de la Llibertat de Nova York.

3. «LOUFRE, SHIFUPLÉ?»

REGULAR. Has fet un petit esforç intentant dir “**SISPLAU**” d’una manera gairebé intel·ligible, i et falta mitja frase. Queda una mica telegràfic i als francesos els encanta la conversa. El més probable és que et clavin un discurs que no entenguis i s’acomiadin de tu molt amablement. Seguiràs sense haver-te’n assabentat de res.

2. «SAVEZ-VOUS OÙ EST LE MUSÉE DU LOUVRE, S’IL VOUS PLAÎT?»

AQUESTA ÉS BONA. Significa: «Sap on és el Museu del Louvre, sisplau?» Està tan ben preguntat que si a més tanquem molt la boqueta per tenir bon accent, és probable que ens acompanyin fins a la porta i ens regalin un **croissant**. *Au revoir!*

Batut de xocolata a l'estil

Peggy Sue

Refrescant i deliciós

**1 litre de gelat
de xocolata**

1 litre de llet freda

Xocolata en pols

Una galeta

Posa la llet i el gelat en una batedora i bat-lo durant uns segons. Aboca la barreja en gots alts i espolvora-hi per damunt la xocolata en pols i la galeta esmicolada. Acaba amb una canyeta i... *a gaudir-ne!*



Xiular és molt fàcil

(si saps com fer-ho, és clar)

A l'Àlex li encanta cridar-nos xiulant, he, he. I tu, saps xiular?

APRÈN A XIULAR COM L'ÀLEX EN QUATRE PASSES

1. ESTIRA ELS DITS ÍNDEX I COR DE LES DUES MANS, MIRANT ENLAIRE

2. DOBLEGA LA LLENGUA

3. POSA ELS QUATRE DITS DINS LA BOCA, A SOBRE DE LA LLENGUA DOBLEGADA

4. BUFA I FES PASSAR L'AIRE ENTRE ELS TEUS DITS

Si tot ha anat bé, t'hauria de sortir un so com ara...
FIUUUUU!

Si tot ha anat malament...
intenta-ho un altre cop.
Ja veuràs com ho aconseguiràs!



◇ Pizza de patata ◇

Pizza de patata? Ho has llegit bé? SÍ. La pizza de patata és deliciosa.
I la Zoè t'ensenya a fer-la com un *pizzaiolo* professional.

Massa de pizza:

400 g de farina

200 ml d'aigua tèbia

½ gotet d'oli d'oliva

1 culleradeta de sal

Llevat (de la mida d'una nou)

Patates a rodelles fines

Oli d'oliva

Romani

Sal gruixuda de mar

Amb una màquina d'amassar és més fàcil, però es pot fer a mà.

Fes un volcà amb la farina, el llevat i la sal, i al mig posa-hi l'oli i l'aigua. Empastifa't les mans amb farina i pasta fins que quedi una bola de massa consistent.

Estira la massa en una superfície plana amb un corró i talla'n un cercle.

Greixa amb una mica d'oli una safata de forn i col·loca-hi a sobre la massa. Posa les rodelles de patata pel damunt, com si fos un pastís, i acaba amb la sal i el romani. Unes gotetes d'oli d'oliva per damunt... i a coure a 200° durant 15 o 20 minuts, fins que es vegi la patata rosseta però sense cremar.

Oi que la pizza de patata està *ESPECTACULAR!*?



Observar les plantes i els animals que tenim a prop 1

T'has preguntat algun cop com es diuen els ocells que et desperten cada matí quan arriben els primers rajos de sol? Fins i tot si vivim en una ciutat, hi ha multitud de plantes i d'animals que ens envolten i que hauríem de conèixer. L'Àlex no se separa mai dels seus prismàtics i per això coneix molt bé l'entorn animal i vegetal. I sense necessitat de posar en marxa els seus dots d'espia...

Pardal

Aquests alegres ocellets, els més comuns al continent europeu, fan entre 10 i 15 centímetres. També se'ls anomena teuladins –perquè passen estones a les teulades–, són de color terrós i viuen al voltant de tres anys.

No pesen ni 100 grams (de fet, no arriben ni a la meitat) i a cada niu acostumen a posar entre quatre i cinc ouets. Desgraciadament, els pardals estan desapareixent per culpa de la contaminació, de la falta de zones verdes on poder niar i viure i a causa d'altres espècies depredadores, com la cotorra argentina.





Colom

Curiosament, els coloms són unes aus molt intel·ligents i afectuoses. Són aus monògames –vol dir que tenen la mateixa parella durant tota la vida– i comparteixen, el mascle i la femella, la incubació i cura primer dels ous i després dels colomins, que és com es diuen les cries de colom.

Els coloms són tan comuns a les ciutats que en alguns casos la convivència es fa difícil per culpa dels excrements que deterioren les façanes dels edificis, i pot ser greu en el cas d'alguns monuments.

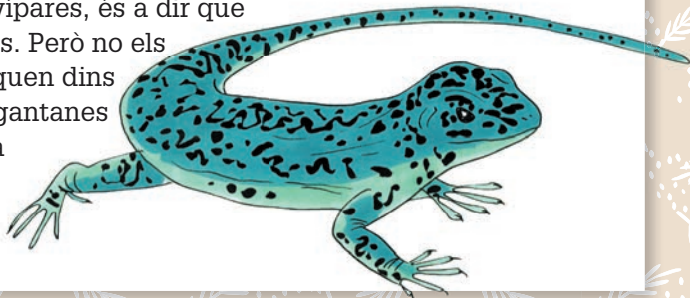
Ratolí comú

Saps quin és el mamífer més abundant a la Terra? Nosaltres, els humans. I després? El ratolí. Aquest simpàtic rosegador és un mamífer, com nosaltres, no més gran que una mandarina (menys de 15 centímetres). Li agrada viure a prop nostre, per a desgràcia seva, i s'alimenta de vegetals i lactis (el famós formatge), però també és carnívor. O sigui que menja de tot.



Sargantana

Res els agrada més que prendre el sol! Sabies que les sargantanes s'alimenten d'insectes i de cucs petits? Pertanyen a la mateixa família que els seus cosins els llangardaixos, però són més petites. I un detall curiós: són ovíparaes, és a dir que es reproduïxen amb ous. Però no els ponen, sinó que es trenquen dins de la mare, i així les sargantanes surten directament de la mare, sense passar pel moment closca.





Armari endreçat val per **dos**

Per endreçar-te la vida pots començar... endreçant el teu armari!

Que no saps com posar-t'hi?

Aquí et deixo els meus trucs infal·libles per tenir l'armari en ordre.

1. Col·loca les peces per tipus: les faldilles amb les faldilles, els pantalons amb els pantalons...

2. Després, organitza-ho per estacions: roba d'estiu i roba d'hivern.

3. Plega la roba interior i posa-la en piles dins dels calaixos. Que quan els obris no semblin una lleonera...

4. Els mitjons han d'anar aparellats. La millor manera és doblegar-los i tancar-los fent-ne una bola.

5. Posa les sabates a la part inferior, i no les guardis a l'armari si no estan ben netes. No deus voler que se t'ompli tot de terra, oi?

6. Retira tot allò que faci dos anys que no surt del penjador (aquell jersei que mai no et va agradar i que segur que seguiria com a mínim dos anys més a l'armari).

7. La roba que no t'hagis de tornar a posar pot tenir una segona vida. Pregunta a casa què pots fer-ne, però aquí tens algunes idees: dóna-la a una amiga o a una cosina més petita, que segur que n'estaran encantades. O porta-la als punts de recollida de roba usada. T'imagines la teva samarreta preferida a l'altra punta del planeta? Doncs això passa.

