

INCERTIDUMBRE EN CATALUÑA TRAS EL 21-D

Los empresarios piden seguridad jurídica



Juan Rosell.



Joaquim Gay de Montellà.



Josep Lluís Bonet.



Gabriel Escarrer.



Antonio Catalán.



Antoni Zabalza.



Luis Conde.

■ **Rajoy: "No aceptaré que nadie se salte la Constitución"**

■ **Guía sobre el laberinto legal para constituir el nuevo Parlament**

FERNÁNDEZ HÓDAR
Al Ibex le inquieta más Wall Street que Cataluña

EDITORIAL
La ley debe seguir imperando

OPINIÓN
■ **Andrés Betancor** Ingenuidad
■ **Clemente Polo** Auge y decadencia del nacional-secesionismo

P3 a 12

Expansión

Sábado 23 de diciembre de 2017 | 2,50€ | Año XXXI | nº 9.530 | Segunda Edición

www.expansion.com

Los grandes dividendos de 2018

Cerca de 29.000 millones en dividendos. Es la cantidad que repartirán entre sus accionistas las empresas de la Bolsa en 2018. Ocho empresas del Ibex ofrecen una rentabilidad por dividendo superior al 5% y algunas pequeñas llegan al 8%. **P4 a 8 Inversor**

■ **Endesa, Enagás, Mediaset, Mapfre, Repsol, Gas Natural, Red Eléctrica e Iberdrola dan entre el 5% y el 7% de rentabilidad por dividendo**

■ **Hay fondos que ofrecen una rentabilidad de más del 10% al invertir en empresas con generosa retribución al accionista**



Metrovacesa, Aedas, Neinor... el 'boom' de las promotoras **P4 F&S**

El TC anula la indemnización de 1.350 millones por el Castor **P2 y 17**

¿Puede arruinar la política su vida laboral? **P4 E&E**

Guía práctica para cobrar la Lotería **P2-3 F&S**

Apple, Microsoft y Google estudian repatriar 350.000 millones a EEUU

Las grandes compañías americanas acumulan cerca de 1,9 billones de dólares de caja. De esta cantidad, más del 70% se genera en el exterior. Los accionistas de estas multinacionales estarán entre los grandes beneficiados de la próxima repatriación de fondos. **P15/LA LLAVE**



Tim Cook, consejero delegado de Apple.



Expansión les desea feliz **Navidad** y volverá a su cita con los lectores el próximo martes 26 de diciembre

Seguimos informando en **Expansion.com**

DIRECTIVOS fin de semana

Platos navideños 'take away'

RECETAS PARA NOCHEBUENA Restaurantes, obradores y pastelerías plantean formatos de comida por encargo.

Marta Fernández Guadaño. Madrid
Hoy se registrará un pico de producción en unos cuantos obradores y cocinas. Y aunque es posible que algún particular decida adelantar platos para la cena de mañana, es sobre todo una parte del sector profesional la que está *manos a la obra* para producir comida por encargo que, o bien el cliente recoge en el establecimiento, o bien le es entregada en casa. Si no sabe qué cocinar mañana por la noche o simplemente quiere disfrutar de una velada navideña sin tener que entrar en su cocina, es posible recurrir a la comida por encargo en diferentes formatos de negocio, desde restaurantes a pastelerías y obradores e incluso modernos sistemas de reparto a domicilio.

Entre los restaurantes hay incluso comida por encargo despachada desde la alta cocina. En Freixa Tradició, la casa en Barcelona de Josep Maria Freixa y Dori Riera, padres del biestrellado Ramón Freixa, se pueden encargar platos catalanes de corte tradicional para el día de Navidad, San Esteban (festividad del 26 de diciembre en Cataluña) y Fin de Año: croquetas, escudella, paletilla de cabrito asada, capón asado o rape al horno con salsa romesco, aparte de Jarrete de cordero a baja temperatura o los famosos canelones de San Esteban. En Ezcaray (La Rioja), se repite una fórmula de negocio similar: es Echaurren Tradición, negocio de los padres de Francis Paniago (con dos estrellas en El Portal del Echaurren), desde donde se despachan recetas para llevar, como la sopa de pescado o cordero a la riojana.

En Les Cols (Olot, Girona), que luce doble distinción Michelin, Fina Puigdevall y su marido, Manel Puigvert, ofrecen menús para llevar a casa en Navidad y Nochevieja, a precios de 40 y 50 euros. Mientras, desde su sede también con dos estrellas de Cocentaina (Alicante), Kiko Moya cuenta con el servicio *L'Escalata a casa* para todos estos días de fiesta que, por un precio de 25 euros, propone un menú con dos pinchos, un plato principal (a elegir entre el Lomo de escorpa en suquet, puré de



Grandes restaurantes ofrecen diferentes platos para disfrutar de Nochebuena o Navidad sin entrar en la cocina.

patatas y langostinos o el Medallón de rabo de toro con verduras) y un postre (con varias opciones como el *Brownie* de chocolate y avellana con sopa de cacao). Como alternativa, dispone de una extensa carta de platos para que el cliente elija entre más opciones.

En El Ermitaño, negocio familiar de los hermanos Pedro Mario y Óscar Manuel Pérez en Benavente, cumplen con la tradición castellana del lechazo asado en horno de leña, que ofrecen en un *pack* para disfrutar en casa y que, con apenas 25 minutos de horno en casa, está listo para servir en la mesa.

Recetas tradicionales

En línea con la cocina tradicional más emblemática de los hogares españoles en Navidad, El Mesón de

Freixa Tradició, Echaurren, Les Cols o Cocentaina ofrecen alta cocina por encargo para estas fechas

Kabuki, Mama Campo o Marcano disponen de platos más modernos en su servicio de catering

Fuencarral, mítico negocio de este pueblo madrileño, ofrece cochinillo de Segovia (medio por 67 euros) y cordero asado (con opciones como un cuarto por 44 euros) para llevar a casa (recogiéndolo *in situ*), fórmula que repite tras el éxito registrado el pasado año. Se trata de un servicio

vigente los días 25 de diciembre y 1 de enero. Mientras, Grupo Asador de Aranda, con locales en lugares como Madrid, Barcelona, Aranda de Duero o Valencia, dispone del servicio *Del horno de leña a tu casa*, mediante el que sirve su famoso lechazo, que puede complementarse con otros platos de la carta de este formato de asador castellano.

En la sede que lleva su apellido en el barrio de Salamanca, Pedro Muñagorri plantea una oferta de platos por encargo como las Vieiras a la mantequilla con alcarraras, la Sopa de pescado o la Ensaladilla de txangurro. En TriCiclo, en el barrio de Las Letras, disponen de una carta con más de una veintena de recetas navideñas por encargo, como el Cardo y alcachofas con jamón ibérico y almendras, el Ajoarriero de bacalao y

bogavante o el Rosbif de lomo de vaca. Y, desde la cocina vasco-navarra de Donde Marian (Madrid), se sirven en *take away* recetas como el Rosbif, la Pularda rellena o los Chipirones en su tinta.

Mientras, en El Quienco de Pepa, casa de Pepa Muñoz en el barrio de Chamartín, rige un extenso listado de platos para llevar para la cena de Nochebuena y la comida de Navidad, aparte de los productos despachados en su tienda-colmado La Huerta de Pepa. Es momento de probar verduras típicas de estas celebraciones, como el Cardo y la borraja con trufa o el Cardo con almendras y manzana reineta; guisos como los Callos con pata y morro; pescados como las Cocochas en salsa verde o la romana; y carnes como el Pollo de corral con uvas, setas y oporto, junto



Freixa Tradició ofrece platos tradicionales catalanes para Navidad.



En el mítico Mesón de Fuencarral, en Madrid, preparan paletilla de cordero lechal asada, para recoger 'in situ'.



La sopa de pescado de Echaurren Tradición es un clásico que también preparan para comer a domicilio.



En el restaurante del chef David Marcano, en Retiro (Madrid), disponen de cochinillo para llevar por encargo.



Mama Campo incluye el rosbif a las especias en el servicio de catering.



Grupo Asador de Aranda ofrece lechazo para llevar a casa en sus restaurantes.

TIROS LIBRES

Por **Pau Gasol**



Desconectar para reconectar

Estos días son probablemente los más intensos del año. Por emociones, por encuentros o recuerdos que nos traen estas fechas. Y también lo son por los compromisos, las comidas, los excesos, el cansancio acumulado. Hay muchos motivos que deberían llevarnos a bajar el ritmo durante este periodo. Excepto para algunas personas, entre las que estamos los jugadores de NBA que, como sabéis, no descansamos estos días y mantenemos el ritmo frenético de partidos tanto el día de Navidad como el de Año Nuevo. Son ya diecisiete temporadas en esta gran liga y cuando sale el calendario de la temporada en agosto, lo primero que miro siempre es dónde pasaré las fechas navideñas y si estaré jugando o no. Este año tendré la suerte de pasar la Navidad en casa en familia y ¡sin jugar! Llevaba ocho años consecutivos jugando el 25 de diciembre con los Lakers, los Bulls y los Spurs. Aunque estar presente en las casas de millones de personas es posiblemente la fecha más esperada del año también es un privilegio.

Mientras mis compañeros y yo seguimos compitiendo, la mayoría de vosotros disfrutará de unos días de descanso. Y desde mi envidia sana, os animo que los aprovechéis y los disfrutéis al máximo. Entre los secretos de la longevidad de los deportistas están dos factores fundamentales. Primero, la capacidad de poder equilibrar los aspectos mentales y los aspectos físicos. Y segundo, la necesidad de parar y así recuperarnos tanto física como mentalmente. El descanso es tanto o más importante que el trabajo. Oxigenar, cargar pilas, coger fuerzas, desconectar, incluso aprovechar para reflexionar y analizar cómo van las cosas, cuando hemos conseguido coger distancia de la rutina, y comprobar si estamos siendo fieles a lo que realmente es importante en nuestra vida.

La importancia de cuidarse

Personas con trabajos de alta exigencia, ya sea de rendimiento y resultados o de horarios, no suelen tomar estos momentos de desconexión y es el agotamiento el que acaba imponiéndolos, muchas veces cuando se llega a la saturación y ya vamos tarde. Uno de los consejos que da mi buen amigo Valentí Fuster en su libro escrito con Josep Corbella *La ciencia de la larga vida* es que no hay que esperar a encontrarse mal para empezar a cuidarse. De los directivos y empresarios que he conocido, la mayoría sometidos a una fuerte presión, la gran mayoría se cuidaba. Es imposible sobrellevar el estrés sin unos principios saludables básicos, que a



la vez son fundamentales, no sólo para nuestro buen funcionamiento sino para tener una buena calidad de vida y no acortar nuestro tiempo en este mundo. Fijar horarios, momentos de recuperación, es absolutamente imprescindible para poder seguir rindiendo y que tu salud no se vea negativamente afectada.

Los consejos que suelo dar en este caso no distan mucho de los que damos desde la Fundación Gasol, que se ocupa exclusivamente de niños: mantener una dieta sana, desarrollar un cierto nivel de actividad física, respetar los descansos necesarios y ser consciente de la importancia del bienestar emocional.

En ese momento de respiro que debemos darnos para no sucumbir al ajetreo, el deporte juega un papel importante. Hacer deporte y realizar tareas profesionales simultáneamente es imposible: correr y llamar por teléfono, nadar y redactar un informe... Es un momento para nuestra salud y bienestar, que tiene un impacto no sólo a nivel físico sino también a nivel intelectual y emocional.

La actividad física suele decaer durante estos días, sobre todo porque las condiciones meteorológicas no acompañan. Sin embargo, es cuando más necesario resulta seguir con una rutina deportiva variada, alternando actividades aeróbicas y actividades de resistencia, que mejoran la respiración y potencian la musculatura.

Os animo a darle una vuelta a esta idea: es posible combinar los “excesos” y el disfrute de estas fechas con momentos de ejercicio físico. Los que recomiendo siempre son al comienzo de día. Dependiendo de cada uno de vosotros variará el tipo de actividad que queráis realizar, pero de lo que estoy seguro es que disfrutaréis muchísimo más el resto del día.

Combinar, la clave

Me he guiado siempre por una norma básica. Que los picos de mi vida, tanto profesional y, aunque más difícil, también en lo personal, no sean extremos. Que los altos no sean nunca tan altos y que los bajos no sean demasiado bajos. Creo que es posible combinar la alegría de estos días con un cuidado un poco más atento a uno mismo y, sin duda, siendo fiel al espíritu de estas maravillosas fiestas, hacia los demás.

Así que, por último, pero seguramente más importante: la mejor manera de reconectar es desconectar. Reconectar con uno mismo, con la familia, con los amigos, con todo lo que nos es tan evidente porque lo tenemos cerca pero que al fin y al cabo es lo primero, por delante incluso de las obligaciones que abarrotan las agendas.

Desconecten, disfruten, hagan deporte, vean algo de NBA y pasen unas muy felices navidades en compañía de sus seres queridos. Nos leemos en 2018.

con emblemas navideños como las pulardas y las pavas.

Tiendas, pastelerías y obradores

A la vez, existen formatos de pastelerías con oferta salada, como Mallorca, tienda emblemática en Madrid con varios locales (incluida su histórica sede de Bravo Murillo, recién reformada), en los que se pueden probar algunos de sus *hits* de Navidad como el pavo, la pularda o el capón rellenos; el Solomillo Wellington o el Bisquet de bogavante.

El Obrador de Isabel Maestre, conocido catering de esta cocinera vasca afincada en la capital, presenta una extensa carta de platos de Navidad bajo un estilo definido como “alta cocina tradicional”: Croquetas de trufa y jamón de Jabugo, Pastel de pichón, Canelones de txangurro, Solomillo Stroganoff, Pularda rellena o Merluza de Cantábrico con almejas.

La tienda de Lhardy (con servicio a domicilio), conocido por su cocido madrileño, es otra opción para hacerse con la cena de Nochebuena, con platos como el Cóctel de marisco y el Pastel de liebre, así como el capón, el pavo o el faisán asados (o, si se prefiere, rellenos), sin olvidar su mítico consomé.

Cocina más moderna o exótica

También hay opciones no tan clásicas para ahorrarse cocinar en casa. La cocina japonesa de Ricardo Sanz en Kabuki plantea menús japoneses, a través de su fórmula Experiencia Kirei, con servicio de transporte en frío en toda España. En Mama Campo, hoy no solo venderán a través de su colmado de productos ecológicos

de la Plaza de Olavide, sino que, a través de su servicio de catering por encargo, se despacharán algunos platos de sus otros dos negocios: el restaurante y la cantina. Entre ellos, el Rosbif a las especias con verduras encurtidas, las Perdices o codornices en escabeche o el Ravioli de txangurro con salsa de vermut y cítricos. En Marcano, el chef que da nombre a este local de la zona de Retiro (David Marcano) dispone de una selección para llevar a casa, como el Jarrete de ternera, el Cabrito lechal cocinado a baja temperatura, una sencilla Tortilla de patatas o el *Foie micuit*.

Vía online

Los modernos canales de distribución de comida son otra vía para llenar las mesas navideñas. Tabladillo, empresa segoviana, ha puesto este año en el mercado un cuarto de cochinillo blanco fresco presentado en una bolsa, en el pack *Al horno y punto*, que permite un asado cómodo y limpio en casa (31,90 euros). A través de su web, Gamba Natural, firma noruega con una planta de producción de langostinos en Medina del Campo, vende su producto ecológico, recién capturado y sin congelar, ni conservantes, fresco o recién cocido (37,90 euros por kilo el tamaño mediano); todavía puede intentarlo, aunque parece que el cupo navideño ya está superado por este año. Y, en todo caso, para pedidos de urgencia a última hora, siempre están plataformas como Glovo o Deliveroo, teniendo en cuenta, eso sí, que estos días muchos de los establecimientos adheridos a ellas cierran y no despachan sus platos.



Cocochas en salsa verde, de El Quiéno de Pepa, en Chamartín (Madrid).



Jarrete de cordero a baja temperatura de Freixa Tradició.