

top **VIAJES**

LA PRIMERA REVISTA DIGITAL DE TURISMO Y GASTRONOMÍA
año XII - Nº 130 abril 2022



ALTO AMAZONAS
EL DORADO DE LA GASTRONOMÍA

ENTREPARQUES RÍO CHARENTE
PAISAJES PALEOZOICOS TURISMO FLUVIAL EN FRANCIA

VIETNAM
DE NORTE A SUR

COSTA AMALFITANA
CANTO DE SIRENAS




**QUINTA
DO RIO TOURO**
www.quinta-riotouro.com

Azóia - Sintra - Portugal



top VIAJES

EDITORA
Ana Reino
topviajes@topviajes.net
DIRECTOR
José Luis del Moral
jluis.delmoral@gmail.com

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Reino & Delmo
comercial@reinodelmo.com

DESARROLLO WEB
Sofía Reino
sofiareino@gmail.com

REDACCIÓN
topviajes@topviajes.net

PUBLICIDAD
topviajes@topviajes.net

EDITA



Madrid

La editora no se hace responsable de los contenidos firmados por cada autor, ni tiene por qué compartirlos. Queda prohibida la reproducción total o parcial de la obra.

FOTO DE PORTADA
Rana amazónica nocturna
©ÁLVARO LAFORET

SÍGUENOS



No estaría de más recuperar la *monotonía* insulsa de la *yenka* frente al agitado ritmo de un casatschok que nos tiene a punto de que nos salgan canas verdes.

VISADO DE ENTRADA

Yenka sí, casastchok no

El mismo año en que nacían *Satisfaction*, de Rolling Stones, *Help* de The Beatles o *California Girls* en las surferas voces de los Beach Boys fue número uno en las listas de ventas españolas una cancioncilla que dio origen a lo que desde entonces se ha llamado la canción del verano. El dúo de hermanos holandeses afincados en Barcelona Johnny and Charley invitaban a mover el esqueleto (expresión pasada de moda como pocas) con el insulso baile de *La yenka*. Casi nadie recuerda ya ese ritmo pachanguero que ese 1965 superó en ventas a la hoy muy recordada *Chica ye yé* de Concha Velasco.

La letra de la canción se limitaba a explicar los movimientos que había que hacer (izquierda, izquierda, derecha, derecha, adelante, atrás, un, dos, tres) para, después de ejecutados terminar en el mismo sitio.

Años más tarde, el parisino Georgie Dann se aprendió y desarrolló la fórmula de sus predecesores y unió las pegadizas letras de sus canciones con bailes tan repetitivos como olvidables, pero de títulos muy recordados. Ahí quedan para la musicología nacional *El Bimbó*, *Macumba*, *El chiringuito* o *La barbacoa*, entre otros. Y, claro, el *Casatschok*, el primer gran pelotazo musical veraniego del cantante francoespañol, allá por 1969.

En este impredecible 2022 no parece que la cosa esté como para promocionar canciones veraniegas inspiradas en ritmos rusos, dados los vientos que vienen del este, corrientes de aire huracanadas puestas en movimiento por el innombrable neozar petersburgués.

Puestos a elegir una canción para este verano me inclino por una versión de la *yenka*, pero, a ser posible, con una interrupción en la letra cuando dice eso de adelante sin llegar al atrás. Toca avanzar, que ya está bien de virus e idas de olla de gobernantes anclados en principios del siglo XX que nos quieren hacer bailar al son de su balalaika. Tal vez sea buen momento de recuperar la *yenka* para volver a la insulsez de la que nunca deberíamos haber salido. Porque,

con tanto sobresalto, estamos, como dicen en Chile y otros países hispanohablantes, a punto de que nos salgan canas verdes.



JOSÉ LUIS DEL MORAL
Director
jluis.delmoral@gmail.com

SUMARIO

«Si fuera cierto que el viajar enseña, los revisores de billetes serían los hombres más sabios del mundo.»

Santiago Rusiñol i Prats (1861-1931) Pintor y escritor español.

VISADO DE ENTRADA

> Visado de entrada

Yenka sí, casastchok no

JOSÉ LUIS DEL MORAL

PÁGINA 3

DESTINOS

ESPAÑA

> Entreparkes

470 millones de años nos contemplan

FERNANDO PASTRANO Y PILAR ARCOS

PÁGINA 80

> Con historia

Alcalá del Júcar

MIGUEL BLASCO

PÁGINA 108

EUROPA

> Costa Amalfitana (Italia)

Canto de sirenas

MANENA MUNAR

PÁGINA 48

> Río Charente

Turismo fluvial en el sur de Francia

PILAR ORTEGA

PÁGINA 64

AMÉRICA DEL SUR

> Alto Amazonas

En busca de la ancestral gastronomía peruana

HERNANDO REYES Y ÁLVARO LAFORET

PÁGINA 6

ASIA

> Vietnam

De norte a sur

MARISOL SETIEN

PÁGINA 24

HOTELES

> España Exclusiva

Gran Hotel Brillante (Asturias)

HERNANDO REYES ISAZA

PÁGINA 110

> Noticias

PÁGINA 118

GASTRONOMÍA

> Periplo por la gastronomía musulmana

HERNANDO REYES ISAZA

PÁGINA 122

> Restaurantes

PÁGINA 126

> Restaurantes noticias

PÁGINA 134

> Bodega

PÁGINA 136

> Gourmet noticias

PÁGINA 142

PISTAS CULTURALES

> Exposición: Trampantojos

PILAR ORTEGA

PÁGINA 144

> Libros

PÁGINA 148

> Viñeta

ÓSCAR MONTOTO

PÁGINA 153

BAZAR

> Belleza

PÁGINA 154

MOTOR

> Volkswagen Aerteon

FELIPE TERUEL

PÁGINA 156

> KM 0

Viajes cortos

ANTONIO GÓMEZ RUFO

PÁGINA 162

SOMOS

Lifestyle Management



Diseñadores de viajes de lujo y servicios a medida, especializados en la creación de experiencias únicas y exclusivas.

 www.somoslifestyle.com

 info@somoslifestyle.com

 [@somos.lifestyle](https://www.instagram.com/somos.lifestyle)





Ají Charapita del Amazonas.

ALTO AMAZONAS

En busca de la ancestral gastronomía peruana



TEXTO **HERNANDO REYES ISAZA**

www.altum.es

FOTOS **ÁLVARO LAFORET**

WWW.ALVAROLAFOR.COM



En una travesía envuelta por la magia, topVIAJES ha podido adentrarse en la región amazónica de San Martín de la mano del chef peruano Jhosef Arias. Con el propósito de entrar en contacto con determinados productos endémicos poco conocidos y con comunidades locales que velan por el equilibrio ambiental y un orden social más justo en esta gran despensa del mundo, el prestigioso cocinero internacional indaga en la zona para enriquecer la oferta de sus restaurantes en España y poner a este departamento del norte de Perú en el mapa gastronómico y viajero.



Especialidades amazónicas a base de plátano.

Santiago de los ocho valles de Moyobamba, fue la primera ciudad hispana asentada en la selva

Se afirma que fue el español Juan Pérez de Guevara quien en 1549 fundara la ciudad de Santiago de los ocho valles de Moyobamba, la primera ciudad hispana asentada en la selva y capital política de San Martín. Sin embargo, la urbe más poblada del departamento es Tarapoto, ubicada en un territorio a mitad de camino entre la selva alta y el llano amazónico, a donde llegamos provenientes de Madrid en un vuelo de Latam con conexión en Lima.

Extraordinarios son los escenarios aledaños y su tupida

vegetación además de una rica variedad de fauna que otorgan al paisaje una gran espectacularidad y una ingente diversidad de productos silvestres que se han ido incorporando a la cocina local. Una “deliciosa” realidad que a modo de iniciación nos habla de los días por venir y nos acerca a las expectativas del chef que nos acompaña. Jhosef Arias tiene claro que

una de sus prioridades en el terreno de la investigación y el desarrollo de su negocio es conseguir revalorizar los productos de la selva de un país donde el 61% del territorio es amazónico. Y si en el Perú muchos de los grandes chefs trabajan desde hace varios años en este sentido, internacionalmente la labor ha sido más compleja, y Arias lo sabe, pero no cesa en su esfuerzo difusor.

“Parrillitas” entendidas como Street Food

El consumo de “carne de monte” y de pescado de río

fue siempre entendido como una constante en los nativos que se adentraban en la selva y sus ríos para conseguir productos ricos en proteínas. Insumos, que para ser conservados y transportados sin que se malogaran, se sometían a un proceso de ahumado a

No ha sido fácil el posicionamiento internacional de los productos selváticos amazónicos, pero Jhosef Arias no cesa en su afán difusor

base de leña; una tradición que se mantiene en ciertos lugares remotos aunque en las ciudades la situación es diferente. En Tarapoto, por ejemplo, el goloso concepto de *street food* (comida en la calle), se entiende a modo de parrillas, pequeñas barbacoas como puestos de comida donde el pescado (la estrella es un pez llamado paiche), la carne de cerdo —conocida aquí como cecina amazónica— y los chorizos locales se asan a las brasas de carbón vegetal junto a plátanos verdes y maduros o yuca. Nos sorprende el concepto de sostenibilidad que defienden los parrilleros al utilizar un carbón vegetal proveniente de los residuos del coco, una idea desarrollada por un grupo de emprendedores que busca la protección medio ambiental. Y sí, las parrillitas de Tarapoto, por suerte, ya no consumen carbón de leña,



▲ Parrillitas de Tarapoto.
▼ Mototaxis o tuc tucs en Tarapoto.

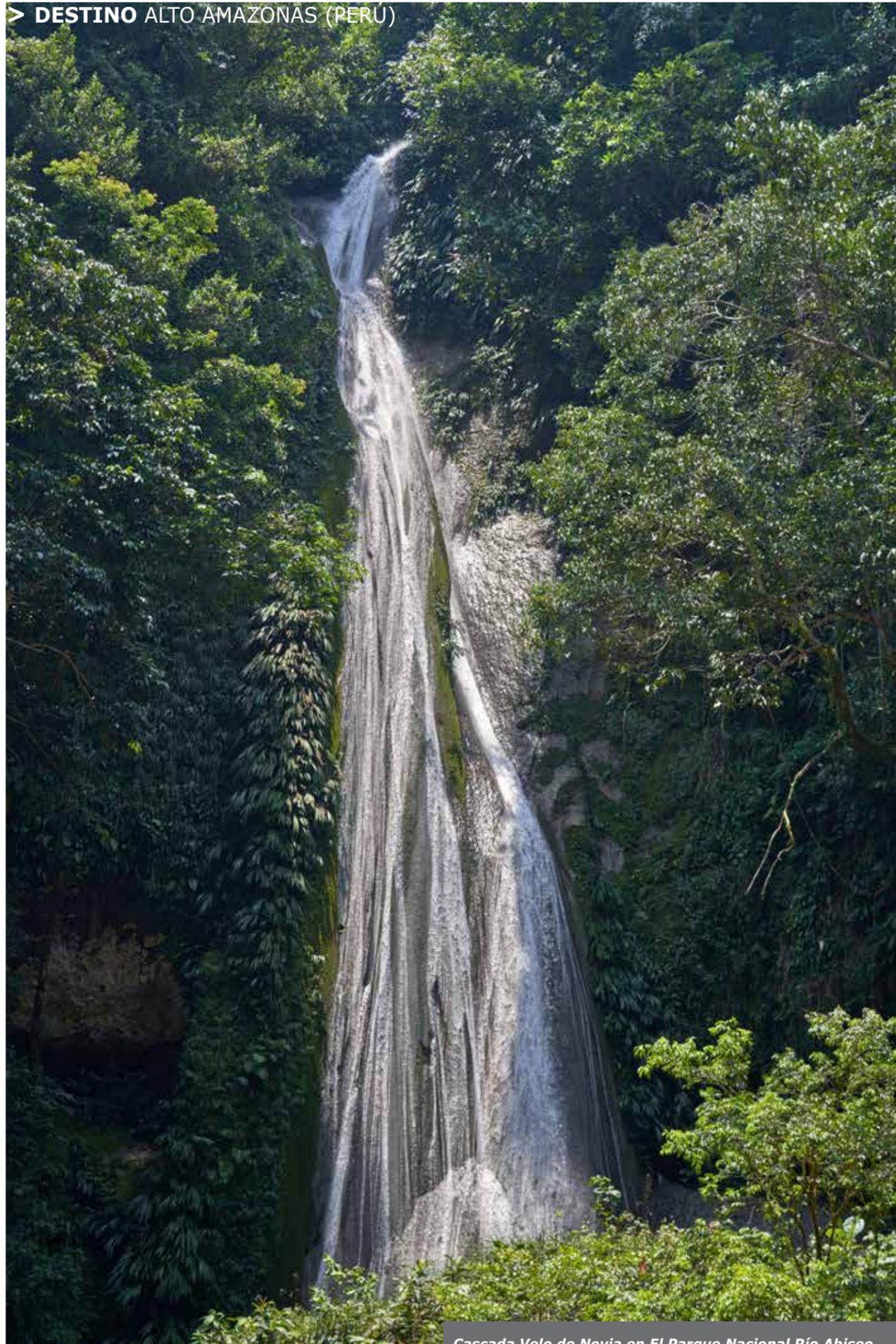


▼ Mujer awajún, del Bosque de las Nuwas.
▼ Coctelería amazónica.



Niños de la Comunidad Waiku en Lamas.





Cascada Velo de Novia en El Parque Nacional Río Abiseo .



Pijuayo amazónico.

**Los ahumados
y embutidos
amazónicos surgen
de la necesidad
de conservar los
productos ricos en
proteínas**

por lo que contribuyen a frenar la tala de bosques.

Percibimos que la cecina proviene de la pierna de cerdo ahumada y que, como un producto adherido al ADN gastronómico de la selva, se utiliza en diferentes recetas peruanas, una técnica y un producto que internacionalmente no ha gozado de la difusión que avala a la tradicional comida criolla y a los ceviches.

La ‘gran despensa’

Convencidos de que la mejor manera de tomar el pulso a una ciudad es adentrarse en sus mercados, llegamos entusiasmados al Mercado N° 2 (sí, en Perú los mercados van

numerados como las calles), el principal de la ciudad y la más noble embajada de productos locales donde tenemos una representación de lo que el Amazonas, la “gran despensa” del mundo, otorga a la cocina peruana.

Los puestos de ahumados y de embutidos amazónicos se suceden unos tras otros, alternando con los de frutas (limones, naranjas, zapotes, guavas, mamey, pijuayo, granadillas, uvas de la región,

melones, sandías o cocos), con los de macerados de aguardiente de caña a partir de hierbas, raíces y tubérculos a los que se les atribuyen propiedades curativas o hasta afrodisíacas en algunos casos, como es el Para Para que ayuda a combatir la impotencia y se promociona con el eslogan “De Tarapoto para el Mundo”; el “7 veces sin sacar” que refuerza la potencia viril; el “7 Pingas” para el mismo efecto, o el licor de Uyo, un roedor cuyo pene se utiliza como instrumento beneficioso para la fertilidad. No faltan los puestos de repostería y dulces artesanales, por demás desconocidos, deliciosos y dignos

Afluente del río Abiseo.





Arroz chifa amazónico .

La sal rosada de Pilluana es extraída de la cordillera con hacha, sin explosivos, para no dañar el ecosistema

de mención como las pastitas de yuca o las de almidón con nombres tan sugerentes como Newtons o Turquesas, además del rico pan de cacao.

Los quesos del Amazonas son blandos, jóvenes y blancos, y no deja de sorprender que en muchos casos se utilice un cuajo natural, normalmente la lima, que otorga un fino y elegante retrogusto cítrico. Encontramos también un queso proveniente de la leche de coco y que consigue sorprender y cautivar nues-

tros paladares, toda una exquisitez digna de mención.

Cinco platos

Son varios los platos de la región de San Martín que nuestro chef guía se empeña en que conozcamos. Empezamos por el llamado *juane*. Se trata del plato estrella de las fiestas de San Juan que, envuelto en hoja de plátano bijao, se asemeja a un tamal preparado a base de arroz aromatizado con culantro (un cilantro sil-

vestre), gallina y huevos, y que se cocina al carbón vegetal en las "tushpas", las parrillas antes mencionadas.

Otra delicia exótica es el *tacacho* de cecina de cerdo, unas bolas de plátano macho frito machacado y mezclado con manteca de cerdo y cecina. Un plato algo más ancestral, ya presente en la dieta de los antiguos pobladores de esta zona, es la *patarashca*, por lo general cualquier pescado de río ricamente condimentado con diversas hierbas

y *achiote*, asado en hoja de plátano sobre las parrillitas. Célebre es también la sopa *rumo-api*, preparada a partir de yuca molida y pollo cocido. Y como el paiche, ese pescado que llega a medir hasta dos metros y pesar 250 kilos, es uno de los más representativos del Alto Amazonas, Jhosef Arias se empeña en prepararnos un ceviche de paiche con sus propias manos utilizando ajés locales y el cilantro de la selva.

El Parque Nacional del Río Abiseo es Patrimonio Cultural y Natural de la Humanidad y zona núcleo de la Reserva de Biosfera Gran Pajatén

Como bebidas, el estrellato se lo llevan las de maracuyá, las de cebada y un zumo hecho a partir del sabroso pijuayo, un fruto rico en fósforo, hierro, calcio y magnesio. Pero llama nuestra atención la bebida de aguaje, una fruta cuya piel semeja a la de una serpiente y al que llaman "la fruta salada".

La sal rosada de Pilluana

Como conservante de alimentos, aderezo de los mismos o incluso como moneda de cambio o acierto medicinal, la sal ha tenido varios usos a lo largo del tiempo. Nuestro recorrido, en el que poco a poco vamos internándonos cada vez más en la selva,



▲ Comunidad de ceramistas en Chazuta.
▼ El chef peruano Jhosef Arias en Lamas.





Mariposa amazónica .

Fue un grupo de mujeres víctimas de la violencia generada por el narcotráfico el que encontró en el cacao un cultivo alternativo a la coca

nos lleva hasta los domos de sal de Pilluana. Se trata de unas minas localizadas en la cuenca del río Huallaga que ocupan un sistema montañoso completo que además de la sal rosada también aporta la sal blanca y la negra. La rosada debe su tonalidad a las filtraciones de agua existentes en estos suelos de tierra rojiza rica en óxido de hierro. Los miembros de la comunidad extraen las piedras de sal de la ladera de la montaña con hachas, sin explosivos para no dañar ni perturbar el ecosistema. Luego, con machete le dan la forma a los *cachimazos*, bloques de sal que se pueden utilizar para suavizar la carne dándole un sabor único. También crean lámparas y varios adornos con la pie-

dra. Además de la diversidad de minerales que contiene, la sal rosada, a diferencia de la marina y la de mesa, carece de tratamientos químicos de secado ni adición de yodo, lo que la hace más saludable.

La selva, en femenino

Llegamos hasta El Bosque de las Nuwas, en Shampuyacu, un proyecto impulsado por Conservación Internacional que tiene como objetivo recuperar los saberes ancestrales, trabajar en la reforestación y en el cultivo de plantas me-

dicinales. Así, desde el año 2014 un grupo de mujeres awajun dedican 10 hectáreas a la siembra de plantas medicinales y de hierbas autóctonas que comercializan a modo de infusiones amazónicas. El diseño de sus envases fue Premio Latinoamericano de Diseño Gráfico hace un par de años y desde entonces continúan con mayor fervor este trabajo que avisa y previene de la deforestación.

Las décadas de los años 80 y 90 no fueron fáciles para San Martín. Los cultivos ilícitos que inundaron la zona solo trajeron violencia y desolación al margen izquierdo del río Huallaga. Fue un grupo de mujeres víctimas de la violencia generada por el narcotráfico el que encontró en el cacao

un cultivo alternativo a la coca. Constituidas en una asociación agropecuaria que recibe el nombre de Mishky Cacao —mishky en quechua significa rico— comer-

Las mujeres awajun del Bosque de las Niwas han salvado su tierra de la deforestación con las infusiones que comercializan

cializan y exportan sus productos con el apoyo de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Económico (USAID por sus siglas en inglés). En la actualidad la Asociación cuenta con 15 mujeres que producen productos que se exportan y alguno de los cuales ha sido premiado en el Salón del Chocolate de París. Es de destacar el uso del majambo, un grano primo del cacao cuyo valor está mundialmente al alza y que es rico en propiedades nutricionales como lípidos, proteínas y fibras.

En Chazuta, visitamos una comunidad de ceramistas, todas mujeres también, que mantienen su tradición artesanal y donde fuimos testigos de cómo trabajan en unos platos exclusivos para los restaurantes del Grupo Jhosef Arias.

Una manigua impenetrable

Los historiadores coinciden en que a Von Humboldt se le debe atribuir la noción de que todo cuanto existe en la naturaleza está conectado, cada elemento está interrelacionado, y si un solo individuo sufre un trastorno,



▲ Pequeño cerdo amazónico.
▼ Embarcación por el río Huallaga.



▼ Cerámica de las comunidades de Lamas.
▼ Fruto selvático llamado granadilla.



Batracios del Amazonas.





▲ Mujeres de la comunidad awajun, Bosque de la Nuwas.

el resto del sistema también se verá afectado. Y de alguna manera esto es lo que traigo a mi cabeza mientras navegamos río Huayabamba arriba para alcanzar el Parque Nacional del Río Abiseo. Una travesía de cuatro horas sorteando rápidos y percibiendo un paisaje sobrecogedor, abundante en colores, sonidos y texturas. Una manigua imponente ante la que nos sentimos insignificantes y que por momentos parece impenetrable. Tomamos el curso del río Abiseo para llegar hasta el Parque Nacional del Río Abiseo, una extensión de tierras vírgenes de casi 275.000 hectáreas que en 1992 fue declarada Patrimonio Cultural y Natural de la Humanidad y zona núcleo de la Reserva de Biosfera Gran Pajatén. Y aquí, entre bandadas de guacamayos y rodeados de algunos de los helechos más grandes del planeta entendemos más que nunca la convicción de Jhosef Arias de que la sostenibilidad define la forma de vida del futuro. ●

MÁS INFORMACIÓN

www.grupojhosefarias.com
www.latamairlines.com

fundacionkhanimambo.org

+34 638 964 005

EMPIEZA CAMBIANDO ALGO PEQUEÑO

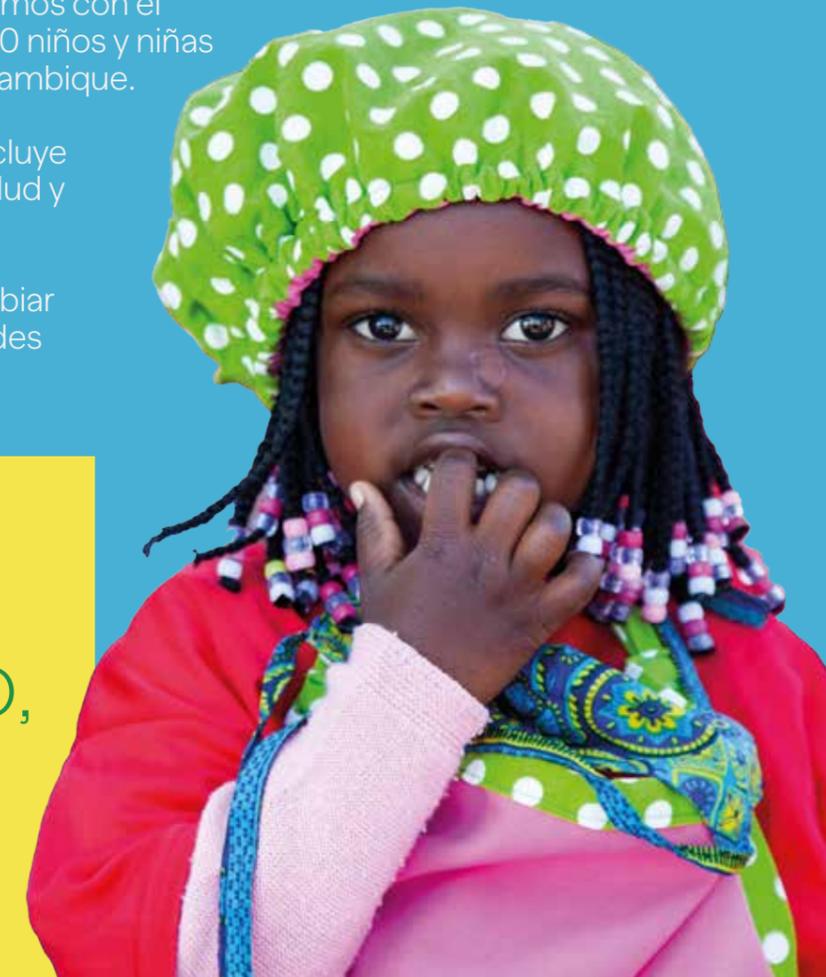


En la Fundación Khanimambo trabajamos con el objetivo de mejorar la situación de 400 niños y niñas y sus familias en Praia de Xai-Xai, Mozambique.

Ofrecemos una ayuda integral que incluye proyectos en educación, nutrición, salud y comunidad.

Si tu también quieres empezar a Cambiar lo Pequeño, por solo 20€ al mes puedes apadrinar un niño.

DÍA A DÍA,
NIÑO A NIÑO,
MUNDO A
MUNDO.

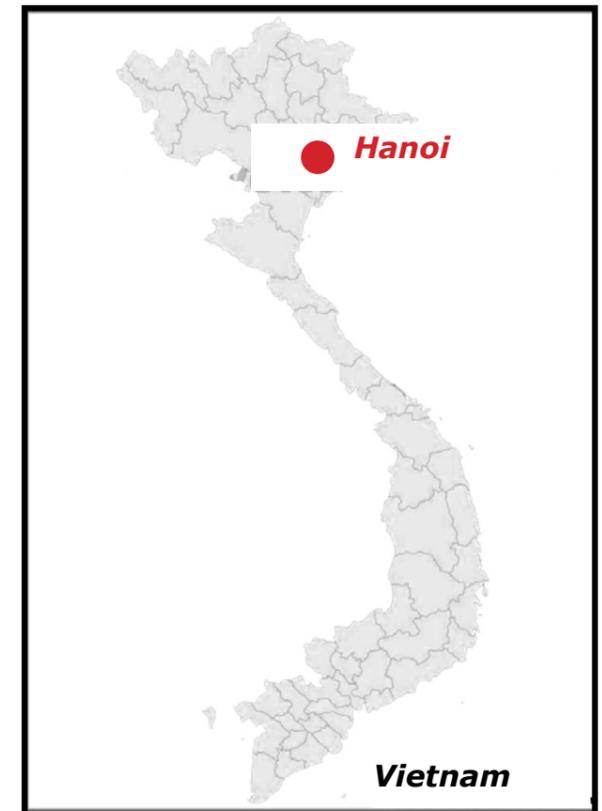




Pueblo de pescadores en Halong Bay

VIETNAM

De norte a sur



TEXTO **MARISOL SETIEN**
marizolfernandez@gmail.com
IG: [@marisolsetien](https://www.instagram.com/marisolsetien)
FOTOS **MARISOL SETIEN / ANA REINO**



El sureste asiático tiene un imán para el turismo y Vietnam es uno de los polos que más atraen. El país ha reabierto sus fronteras a los visitantes el pasado 15 de marzo tras dos años de permanecer cerradas por causa del Covid. Es un buen momento para recorrer la cultura, los paisajes, la gastronomía y las costumbres de esta acogedora nación.



Puente del lago Hoan Kiem, en Hanói.

Vietnam tiene dos puertas de entrada: Hanói, en el norte, y Ho Chi Minh (Saigón), en el sur

Ahora que el país está a punto de retomar su actividad turística, es el momento oportuno de recordar las maravillas que ofrece Vietnam, un lugar privilegiado para quienes buscan no solo el placer de viajar sino también aunar el descubrimiento de una cultura ancestral que abarca todas las artes, la gastronomía, la historia y unos paisajes de ensueño, tanto costeros como en el interior.

Vietnam tiene dos puertas principales de entrada: Hanói, en el norte, y Ho Chi Minh, la antigua Saigón, en el sur. El contraste entre ambas ciudades es tan grande que se podría pensar que pertenecen a dos países diferentes.

Hanói, considerada el alma cultural del país, es una ciudad vibrante, llena de vida de día y de noche, que no duerme, un laberinto de calles repletas de puestos callejeros, de vendedores de frutas, ropa, artesanía, especias de mil olores y colores, de restaurantes donde la cocina está a la vista de todos los transeúntes, con hornillos situados en la misma calle o sobre la acera, una experiencia de *street food* en su mejor versión.

La capital vietnamita conserva ese "aroma" heredado de la época colonial francesa, donde los pocos semáforos que existen son un mero elemento decorativo del mobiliario urbano, porque todo el

mundo ignora sus señales, lo que hace pensar que cruzar las calles puede ser una travesía peligrosa; pero no, el secreto consiste en mantener el mismo ritmo a la hora de cruzar, siempre en línea recta, sin hacer zigzags, porque los conductores esquivan con pericia y maestría a los transeúntes. Hanói, en realidad todo Vietnam,

Vietnam es el resultado de muchos siglos de historia y de la mezcla de pueblos y culturas

está plagado de motos y bicicletas que conviven con el transeúnte en una perfecta armonía caótica.

Dentro del bullicio de una ciudad que tiene más de siete millones de habitantes, también se pueden encontrar remansos de paz como el Templo de la Literatura, del siglo XI, dedicado a Confucio, o un antiguo teatro que sirve de escenario a un espectáculo de marionetas acuáticas, único en el mundo. Porque el teatro Thang Long, ubicado en el barrio antiguo, mantiene vivo un arte con más de once siglos de historia, que nació en las aldeas y zonas rurales del país para representar la vida cotidiana de los campesinos, que transcurría entre los arrozales, los ríos y las montañas. El arte encontró en el agua y en el entorno el medio perfecto para dar vida a las marionetas, con argumentos que han perpetuado las historias, mitos y leyendas vietnamitas



Hanói es una ciudad en continua actividad.

Espectáculo de marionetas en el teatro Thang Long de Hanói.





Bahía de Halong.



Barco típico, en la Bahía de Halong.

de generación en generación hasta nuestros días. Es una oportunidad única de contemplar este espectáculo que no se puede encontrar en ningún otro lugar del mundo.

Halong Bay

Se necesitan tres horas para recorrer los 180 kilómetros que separan Haói del golfo de Tonkin, donde se encuentra la bella Halong Bay, la bahía más famosa y visitada de Vietnam, declarada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en el año 1994.

Solo dos años antes, en 1992, se estrenaba en todo el mundo *Indochina*, filme dirigido por Régis Wargnier

La famosa bahía de Halong se identificó durante años con la actriz Catherine Deneuve

que mostraba la fascinante belleza de este enclave natural único que servía de fondo a una Catherine Deneuve impresionante en su papel de Eliane, una bella francesa de mediana edad, carácter inflexible y propietaria de una plantación de caucho, que aparecía rodeada de aguas de color esmeralda, insólitos relieves cubiertos por un manto de nubes y miles de islas de rocas calcáreas de color grisáceo recubiertas por un tupido manto verde en sus cumbres.

La imagen no podía ser más idílica.

Se pueden recordar esas seductoras imágenes explorando la baía en una excursión de un día, pero resulta mucho más sugerente subir a bordo de alguna de las embarcaciones que realizan crueros y navegan a diario por sus aguas, e incluso disfrutar de la experiencia única de pasar un par de noches anclado en este lugar irrepetible. Es recomendable reservar tiempo para disfrutar del placer de una relajada navegación y de una idílica cena a bordo que permita descubrir la deliciosa y premiada gastronomía vietnamita, en la que se incluyen



Entrada a la cueva de Luon Cave, en Halong Bay.



Final de tarde en la Bahía de Halong.

Hay cientos de cuevas esparcidas a lo largo de la bahía, escondidas entre sus montañas

platos tan populares como la sopa de fideos (pho), el rollo de verano (goi cuon) y el pastel de camarones (Banh tom Ho Tay), delicias incluidas en la lista de las 50 recetas más famosas del mundo por la revista Bussiness Insider.

La estancia a bordo se puede completar con una clase de yoga en la popa del barco o la contemplación del amanecer cuando las nubes van dando paso al nuevo día. Pero no son las únicas actividades que ofrece la estancia en el barco, en una excursión que permite conocer a fondo la bahía con distintas paradas:

Pueblos flotantes

Una multitud de pequeñas

embarcaciones, normalmente llevadas a golpe de remo por las mujeres, ataviadas con los Nón Lá, los típicos sombreros cónicos vietnamitas, surcan la bahía. Estas barcas multicolores utilizadas por los pescadores que viven en aldeas flotantes, como Cua Van, Vung Vieng, Cong Dam y Ba Hang, cuyos pobladores se dedican, además de a la pesca, al turismo ofreciendo comidas, bebidas, flores, suvenires... y llevando a los vi-

sitantes a conocer los lugares más escondidos y camuflados de la bahía, como pequeñas playas, cuevas y miradores de difícil acceso, a los que sin ellos sería imposible llegar.

Cuevas

El relieve kárstico confiere a la bahía la estructura de un queso gruyer, y este es uno de sus grandes atractivos por la cantidad de cuevas existentes, perfectamente camufladas en el corazón de las rocas, a las que se accede utilizando las pequeñas embarcaciones de pescadores. Hay varias visitables, pero la más famosa es Hang Sung Sot, conocida también como la "cueva de las sorpresas", ubicada a más

de 30 metros de altitud sobre el nivel del mar. Se accede a ella a través de un empinado tramo de escalones, en un esfuerzo que bien merece la pena realizar para descubrir la enorme cavidad de la cueva, que tiene dos cámaras con capacidad para albergar a miles de personas. El recorrido se hace a pie, a través de unas pasarelas de 500 metros de longitud, perfectamente preparadas y delimitadas que permiten preservar el espacio natural del impacto que puedan producir las visitas y al mismo tiempo permite al turista contemplar los miles de estalac-

Las comunidades de pueblos flotantes conserva el modo de vida tradicional de antaño

titas y estalagmitas formadas por la filtración del agua durante millones de años, que han dado forma a figuras y colores realmente llamativos.

Pero esta de Hang Sung Sot, siendo la más conocida, no es la única cueva visitable, también hay otras muy recomendables:

—Hang Dau Go, denominada "gruta de las maravillas", que, ubicada en la isla de su mismo nombre tiene 5.000 metros cuadrados de superficie y tres cámaras visitables;

—Dong Thien Cung, de la que cuenta la leyenda que en ella habitó un dragón con su amada y juntos criaron más de 100 hijos que siguen vivos y continúan protegiendo a los habitantes de la bahía; ubicada a solo cua-



▲ ▼ Pueblo de Cua Van, en Halong.



▼ Embarcadero para visitar las cuevas de Hang Sung.



Interior de la cueva de Hang Dau Go.





▲ La moto es el medio de transporte más usual en Vietnam.



tro kilómetros del puerto principal, al norte de la isla de Dau Go, ofrece una visión mágica y llena de misterio del pasado de la cultura vietnamita. Esta hermosa y enorme cavidad de 10.000 metros, una de las más grandes de la bahía, permaneció oculta al mundo hasta el año 1993, en que unos pescadores la descubrieron por casualidad cuando buscaban refugio de una tremenda tormenta y se toparon con esta cueva única, de acceso un poco difícil, como hemos podido comprobar, con zonas resbaladizas y con mucha vegetación, pero, una vez más, la recompensa es mayor que el esfuerzo realizado.

—Hang Tien Ong, a unos 20 kilómetros del centro de Halong, es una cueva de gran interés por el

yacimiento arqueológico encontrado en su interior. Los expertos han descubierto huesos fosilizados de animales, conchas marinas, restos de piezas de alfarería, así como antiguas herramientas utilizadas por los habitantes de las islas, lo que indica que estas cavidades fueron refugio y hogar para la población local desde hace más de 10 millones de años.

—Luon Cave es de acceso complicado y solo se puede realizar con un bote de bambú o en kayak; la boca de entrada es muy estrecha y de poca altura, por lo que, cuando la marea está alta, hay que agacharse para visitar el remanso de paz que es la laguna y la cueva.

—Tring Nu, conocida como la “cueva de la virgen”, está situada en la isla de Bo Hon, un lugar de especial

belleza por la cantidad de acantilados y de especies raras de plantas y animales que viven en la zona.

Miradores

Otra actividad fascinante es el ascenso a alguno de los miradores existentes y desde los cuales las vistas son realmente increíbles. Estos balcones naturales son la mejor forma de obtener esa imagen tan-

Halong es de esos lugares que puedes visitar varias veces y siempre encuentras una imagen diferente

tas veces compartida en las redes sociales, pero que no por repetida pierde magia cuando se contempla en persona.

Es el caso del mirador de la isla de Titov, que debe su nombre al astronauta ruso Guerman Titov que estuvo de visita en el año 1962 acompañado del entonces jefe del estado vietnamita Ho Chi Mihn. El mejor momento para disfrutar de las vistas es la última hora de la tarde, cuando las puestas de sol son inigualables. También en este caso el ascenso requiere esfuerzo, pero tiene un encanto especial porque en cada recodo del camino se puede hacer un alto y disfrutar de una perspectiva diferente de la bahía.

El otro punto elevado para contemplar el paisaje de la bahía no es exactamente un mirador al uso, sino una plataforma en lo alto de Bai Tho, conocida como la “montaña del poema”, que se encuentra en Halong City. La subida, y sobre todo llegar al punto concreto desde don-



▲ Templo de la literatura en Hanói.
▼ Estatua de Lenin en Hanói.



▼ Catedral de San José en Hanói.
▼ Grupo de danza.



> DESTINO VIETNAM

de parte la ruta para el ascenso, es un poco complicada, porque hay que atravesar una serie de escaleras, vallas y zonas literalmente invadidas por la vegetación, pero, a cambio, las vistas son espectaculares. A día de hoy, después de la pandemia, el mirador tiene totalmente cerrado su acceso al público, probablemente reconsiderarán su apertura ya que es uno de los puntos más demandados de la bahía para todo aquellos que buscan una imagen a vista de pájaro.

Delta del Mekong

Abandonamos la bahía de Ha-long y ponemos rumbo hacia el delta del Mekong, el gran río de más 4.350 kilómetros de longitud que nace en las cumbres de la cordillera del Himalay. Sus aguas bañan las orillas de seis países antes de llegar a su desembocadura, donde el gran coloso se divide en nueve brazos de agua, formando un gran delta con multitud de islas, arroyos y afluentes que dan vida a una población de más de 17 millones de personas.

El delta del Mekong siempre ha jugado un papel imprescindible en la historia del pueblo vietnamita. Uno de sus capítulos más impactantes está relacionado con la guerra que enfrentó a lo que antes eran el comunista Vietnam del Norte y el Vietnam del Sur, apoyado por EE UU, durante más de una década y que terminó con la victoria del vietcong (ejército del norte) y la reunificación del país en 1975. No es extraño que el guía que explica los pormenores del país incluya alguna referencia a la forma de vida de sus familiares de más edad en esa



▲ Puesta de sol en el delta del Mekong.

etapa histórica, como que vivían bajo tierra para refugiarse de los ataques de los marines norteamericanos.

El delta del Mekong jugó un papel decisivo en esta contienda, con la selva como refugio natural de la población local para camuflarse y protegerse de las batidas militares realizadas por el ejército survietnamita y sus aliados estadounidenses.

De este enfrentamiento quedan como testimonio de aquella época los famosos túneles de Cu chi, un complejo sistema de excavaciones construidas por el vietcong en grandes áreas del sur del país con una amplitud de más de 200 kilómetros y hasta tres ni-

veles para poder sobrevivir en el subsuelo y combatir durante largas temporadas.

Visitar los túneles es una interesante experiencia, eso sí, no es apto para aquellos que padecen claustrofobia porque ya solo las trampillas de la entrada dan una idea de cómo es el interior, corredores estrechos, agobiantes por el calor y la humedad donde se hace patente la sensación de ahogo, pero no deja de ser una visita recomendable para conocer lo que debió ser aquel infierno.

Las consecuencias de aquella contienda están aún presentes en este pulmón natural ya que el delta contaba antes de la guerra con uno de los mayores bosques de manglar del mundo, pero los continuos incendios provocados por el ejército norteamericano para evitar que los soldados del vietcong encontraran refugio en él, acabaron con buena parte de la vegetación. Los expertos calculan que aún se tardará muchas décadas hasta conseguir su recuperación y eso que la guerra terminó hace ya 40 años.

Hoy, navegar por los afluentes del Mekong es como adentrarse en un mundo oculto a simple vista, que pasa desapercibido a no ser que se haga uso de una canoa que permita recorrer los enormes pueblos que se suceden en sus orillas, ocultos entre la espesa vegetación que cubre esta inmensa zona.

La frondosidad, el calor y la humedad constituyen el hábitat perfecto para los reptiles, hasta el punto de que en estos parajes hay granjas de serpientes de todos los tamaños, con algunos ejemplares que se antojan dig-



▲ Navegando por los canales del delta del Mekong.



Danzas típicas en el complejo del templo Ponagar en Nha Trang.



Ayuntamiento de Ho Chi Minh.

nos de una película de Spielberg. Como confirman los dueños de la granja a los visitantes, buena parte de estos ofidios son venenosos, pero que, intenta tranquilizar, en los pueblos disponen de los antidotos para las picaduras.

Menos inquietante, pero tan llamativa y curiosa como la granja de serpientes, es la visita a los mercados flotantes instalados en el delta, como los de Cai Be, Cai Rang, Phung Hiep y Chau Doc, este último famoso por la diversidad de etnias reunidas en él para ofrecer todo tipo de productos que muestran enganchados a una caña de bambú para que puedan ser vistos desde lejos. Los artículos puestos a la venta proporcionan un festival de colores, con embarcaciones rojas llenas de pimientos, amarillas repletas de bananas, verdes rebosantes de verduras...

Las casas son pequeñas y abiertas al frente para que el calor y la humedad den un respiro a las personas que las

habitan y que, por esa razón, hacen vida en la calle, comen al aire libre y duermen bajo las estrellas.

Ho Chi Minh (Saigón)

De camino a la gran urbe a través del delta se comprueba el frenético tráfico de camiones y barcazas que transportan todo tipo de mercancías dando una idea exacta de la envergadura económica que supone esta zona para el país, como la mayor productora de arroz, frutas, verduras y alimentos.

El contraste entre la jungla del delta y Ho Chi Minh es abismal. La antigua Saigón una ciudad enorme en su extensión, moderna, futurista en su aspecto urbano, con altos rascacielos, cientos de bicicletas y motos invadiendo las calles y luces de neón anunciando todo tipo de artículos.

Pero la ciudad tiene muchos rincones que merece la pena visitar, como la Catedral de Notre Dame, bonita archi-

tectura francesa en tonos naranjas del siglo XIX; el edificio de Correos, o el Ayuntamiento, con una arquitectura también perteneciente a la época colonial francesa.

Un edificio imprescindible para entender la historia del país es el Palacio de la Reunificación, levantado donde se encontraba el Palacio de Norodom, la antigua residencia del gobernador de la Cochinchina francesa, que fue destruido en un bombardeo. Aunque la construcción en sí no tiene mayor encanto, fue aquí donde, el 30 de abril de 1975, se firmó la unificación de los dos Vietnam después de 30 años de guerras ininterrumpidas contra la dominación francesa y la invasión norteamericana. Vietnam recuperaba la independencia tras más de un siglo colonizado por Francia.

Es recomendable tomar un café al hotel más antiguo de la ciudad, el Continental Saigón, un edificio construido en 1878 por un comerciante francés, y por cuyos salones han pasado celebri-



▲ Catedral de Notre-Dame, en Ho Chi Minh (Saigón).
▼ Estación de trenes de Ho Chi Minh.





Playa de Natrang.

dades como Graham Green o el poeta Rabindranath Tagore, pero lo que realmente llama la curiosidad del turista es el hecho de que, según las crónicas de la época, sirvió como "refugio" y burdel para las tropas americanas, políticos y empresarios durante la guerra.

Las playas y Hoi An

Siguiendo el itinerario trazado nos dirigimos ahora al sureste del país, donde su largo litoral ofrece lugares increíbles con playas kilométricas, como la de Nha Trang, a unos 400 kilómetros al norte de Saigón. Son playas de auténtica postal, en bahías de ensueño y enclaves únicos, donde se alzan hoteles de lujo.

Y para completar el recorrido no se puede dejar de visitar la antigua ciudad de Hoi An, Patrimonio de la Humanidad desde 1999, para algunos, muchos, la ciudad más bonita del país. Sus calles

empedradas y los más de 800 edificios históricos trasladan a la época en la que la ciudad fue uno de los puertos más importantes de Oriente, un legado histórico que se ha mantenido y conservado hasta nuestros días. Dar un paseo por el puente japonés (Chua Cau) construido en 1593 por la comunidad nipona que vivía en la ciudad en aquella época o disfrutar de una cena cuando cae la noche a la luz de los cientos de farolillos y linternas de papel de todos los colores que se encienden para deleite y disfrute del visitante es una experiencia para contar.

En Hoi An cada luna llena es fiesta, los comercios colocan un altar en sus puertas con incienso y arroz en señal de agradecimiento y una imagen de Buda para pedirle prosperidad, salud y al mismo tiempo agradecer a sus ancestros todo lo bueno que reciben cada día. ●



Mujer vietnamita con el típico sombrero Nón Lá.

Guía Práctica - Recomendaciones

CÓMO LLEGAR

Los vuelos desde España hacen escala en París, Frankfurt, Doha o Dubái. El viaje dura al menos 15 horas.

DÓNDE DORMIR

Hoteles emblemáticos:

En Hanói, el **Sofitel Legend Metropole**

www.sofitel-legend-metropole-hanoi.com

Lotte Hanoi. www.lottehotel.com

En la Bahía de Halong, el **Emeralda Resort Ninh Binh**

www.emeraldaresort.com

Six senses Ninh Van Bay en Natrang. www.sixsenses.com

Four Seasons The Nam Hai en Hoian. www.fourseasons.com

An Lam Retreats Saigon River en Ciudad de Ho Chi Ming.

<https://anlam.com/>

MEJOR ÉPOCA

En el norte, es recomendable viajar de marzo a mayo y entre septiembre y noviembre, porque los inviernos son fríos y secos. Hay que evitar en la medida de lo posible la estación de los monzones debido al calor sofocante y altos índices de humedad. En la bahía de Halong lo ideal es viajar de marzo a mayo, son los mejores meses para disfrutar de unos cielos azules y despejados.

En el centro, la estación seca va de febrero a julio y para disfrutar de las playas habría que evitar

los meses de octubre y noviembre porque es la época de tifones.

En el sur hay dos estaciones: lluviosa de mayo a noviembre y seca entre los meses de diciembre a abril, sin embargo, las temperaturas suelen ser bastante uniformes (moderadamente altas) durante todo el año.

MÁS INFORMACIÓN

Turismo de Vietnam

www.vietnamtourism.com

Antes de la entrada en Vietnam hay que presentar una declaración médica en el siguiente enlace .

<https://tokhaiyte.vn>

COSTA AMALFITANA

Canto de sirenas



TEXTO Y FOTOS **MANENA MUNAR**
www.laventanademana.es



“Para los amalfitanos que vayan al cielo el día del juicio final será un día como otro cualquiera”, decía el poeta Renato Fucini. En esta bella región de la Campania italiana todavía se escucha el canto de las sirenas.



La 'costa divina' de Amalfi.



Moda 'made in Positano'.

A la península amalfitana, entre Salerno y Sorrento, le baña el mar Tirreno y le coronan los montes Lattari, que sí en la cima son tierra de pastoreo, sus terrazas estratégicamente construidas en las laderas bajas de los montes, suponen un vergel para el cultivo de la uva y del cítrico protagonista de la zona, el limón de piel gruesa y rugosa de donde sale el delicioso "limoncello".

Artistas y escritores

Allá por el siglo XI, a causa de una tormenta, un renombrado patricio romano naufragó en la Costa de Amalfi y quedó prendado por Ravello. El Marqués D'Afflitto construyó su palacio en lo alto de Ravello, a 365 metros sobre el nivel del mar. La mansión del patricio pasó por diferentes metamorfosis tras ser destruida con el resto de la República Amalfitana por la República de Pisa. A mediados del s. XVI comenzó su primera restauración tras la cual aconteció una temporada plana

Desde la piscina infinita del Hotel Caruso se domina el golfo de Salerno, en el mar Tirreno, y algunos pintorescos pueblos, como Maiori y Minori

y oscura que llegó a su fin cuando en 1893 el hotelero Panataleone Caruso, alquilara algunas habitaciones del Palacio para abrir una casa de huéspedes —La Pensión Belvedere— que con el tiempo se amplió a 24 habitaciones, cambiando su nombre al de Hotel Caruso Belvedere. Un buen día del año 1903, un periodista del New York Times cayó por el *Caruso* y quedó fascinado por el exquisito *palazzo* situado en la cima de Ravello. Habló y escribió sobre él, convirtiéndole en el punto de encuentro de estrellas como Greta Garbo, Gina Lollobrigida, Humphrey Bogart... Hasta el famoso grupo británico Bloomsbury, acaudillado por Virginia Woolf,

En la "divina" costa Amalfitana aún se escucha el canto de sirenas al que Ulises sucumbió

adoptó al Hotel Caruso como su "lugar en el mundo" e insignes escritores se inspiraron en el Caruso para sus obras. A Foster, los balcones y ventanales ojivales del hotel le sugirieron su *Habitación con vistas*; Graham Green elucubró el núcleo central de la intriga del *Tercer hombre* en este empíreo lugar.

La piscina infinita del Hotel Caruso abarca el horizonte. Desde su panorámica de 360° se domina el golfo de Salerno, el mar Tirreno y alguno de los pintorescos pueblos de la Costa Amalfitana como Maiori y Minori.

La sobriedad exterior del *palazzo*, con un portalón que podría haber pertenecido a la iglesia del



La ropa que vende en las tiendas tienen un toque amalfitano.

> DESTINO COSTA AMALFITANA (ITALIA)

s. XIII de San Eustaquio en Pontone, abre paso a un interior que acoge al visitante con la suavidad de sus tonos en paredes y tapicerías, con la panorámica que asoma entre los ventanales y en un trato con el personal, en el que se mezclan la simpatía y la profesionalidad. Tras recorrer los salones y las habitaciones con tranquilidad, reparando en la escultura de una cabeza romana que sobresale de la hornacina, una vasija panzuda tras la exquisita puerta, los frescos del techo, la marquetería o la elegancia discreta de cada tapiz, se llega al jardín poblado con flora mediterránea. Los olivos, madroños, naranjos y limoneros se anticipan al recoleto huerto de hierbas y especias de donde el chef ejecutivo Cristoforo Trapiani obtendrá aliño y condimentación para sus platos y ensaladas, servidos artísticamente en el Restaurante Belvedere.

Notas musicales

Un entorno de tal categoría induce a todo tipo de actos culturales. El gran compositor Wagner era un enamorado de Ravello a donde acudía frecuentemente. En su recuerdo, el Festival de Música de Wagner se celebra todos los años en la vecina Villa Rufolo, posible detonante para el músico de su tercer acto de *Parsifal*. Y en su honor, el Hotel Caruso ha bautizado a una de sus suites especiales con el nombre de Wagner. El tenor Alfie Boe eligió el hotel para rodar su tercer video *La pasión* y, rodeado por el escenario natural de los Montes Lattari, el mar Tirreno y con el marco del Carauso, ofreció un concierto en el año 2007, cuyas notas permanecerán por siempre jamás agazapadas entre las glicinias de las columnatas y los limoneros. El recuerdo a aquella noche mágica en que los acordes de *Santa Lucía* o *Torna a Surriento* llenaron el aire con la potente y hermosa voz del tenor aún pervive en el corazón de los que tuvieron la suerte de escucharle.

La “divina” Costa Amalfitana

La costa toma el nombre del que se considera el corazón de la península, el pueblo de Amalfi. De su puerto salen veleros y yates desde los que es un placer observar el litoral. Lo primero que capta la mirada es el Duomo de Amalfi con su



Playa Spiaggia Positano.

La piscina infinita del Hotel Caruso, en Ravello.





Con el limón rugoso de la zona se elabora el limoncello.



Camino de Positano.

Para hacer el 'limoncello', con el aroma del limón y el color del sol, se necesita un litro de agua por cada seis kilos de cáscara de limón

imponente escalinata que asciende hasta la catedral del s. IX, de campanario románico y bellissimo Claustro del Paraíso de estilo árabe. Guido, el capitán del barco señala la casa blanca que Carlo Ponti le regaló a Sofía Loren, y la del director de cine, diseñador y productor de óperas, teatro, cine y televisión Franco Zeffirelli. El atraque del barco en la acogedora aldea de pescadores de Furore incita a constatar si es cierto que Atrani, inmortalizado por el pintor holandés Escher y calificado como el pueblo más pequeño de la Italia Meridional, mide apenas 0,20 km².

Y es que éste sensual rincón italiano, desde su fundación como primera República Marinera de Italia en el s.X, ha imantado a todo tipo de personalidades.

Ya Bocaccio hablaba de las excelencias de Ravello en el *Decamerón* y Richard Wagner quedó fascinado cuando en su visita a Ravello en 1880 encontró en Villa Rufolo los jardines Klingsor de la ópera *Parsifal*. Sus notas siguen flotando por el aire de las villas, ya que todos los veranos se celebra el Festival Wagner en honor al gran compositor. Wagner no fue el único que se enamoró de Ravello. Los bosques, jardines y montañas del pueblo amalfitano también tuvieron su influencia en la coreografía de *Peer Gynt* del compositor noruego Edward Grieg, en la novela de D. H Lawrence *El amante de Lady Chatterly* o en la obra dramática *La casa de muñecas* que Henrik Ibsen escribió estando en Ravello.



La impresionante escalinata del Duomo de Amalfi.



E.M. Foster se inspiró desde las ventanas ojivales del Hotel Caruso para escribir su novela Habitación con vistas.



Amalfi vista desde el mar.



En Italia no podía faltar la Vespa.

La influencia de la costa amalfitana en el cine cuenta con innumerables y conocidos ejemplos de películas ambientadas en sus maravillosos paisajes. Por ejemplo, supuso el mejor de los platós para que Roberto Rosellini rodase, entre otras películas, su *Viaggio in Italia* (Te querré siempre, 1954), y sus pueblos marinos sirvieron de escenario para *El talento de Mister Ripley* (Anthony Minghella, 1999) y algunas escenas de *Bajo el sol de la Toscana* (Audrey Wells, 2003).

Papel a la antigua usanza

En Amalfi es imprescindible hacer un alto para visitar los talleres prestigiosos artesanos donde aún se fabrica el papel a la antigua usanza,

una industria, la papelera, en la que la ciudad fue pionera y que le dio fama.

Para sensaciones fuertes nada como la carretera Amalfi-Positano. Bien en autobús, en taxi, o en vespa para los valientes. El recorrido

En 1997, la belleza paisajística de la Costa Amalfitana pasó a formar parte del patrimonio de la humanidad de la Unesco

espabila los sentidos y no solo por la extraordinaria belleza del camino en el que el mar se presenta a cada recodo sino por la dosis de adrenalina que se quema en cada curva, e incluso en cada recta, cuando al cruzarse una bicicleta, un burro... el conductor, lejos de reducir la marcha, pisa el acelerador y se queda a un palmo de la señora que tiende plácidamente la ropa, y que ni se inmuta ante la repentina intrusión. Con indudable maestría y ajenos a los gestos del pasaje,

los conductores siguen su ruta, sin duda una de las más bellas de Italia y llegan al destino sin haber arqueado una ceja.

Made in Positano

El pueblo está lleno de sorpresas. Por los recovecos de sus empinadas calles se esconde la virgen de Positano en una hornacina, codeándose con las estilizadas maniqués de alguna de las tiendas de moda, mientras la cúpula mayólica de Santa María Asunción sobresale sobre los pasadizos techados con glicinias.

La publicación de la novela de John Steinbeck *Harper's Bazaar*, situada en Positano, tuvo bastante influencia en que la *dolce vita* de estrellas americanas y aristocracia europea, comenzara a llenar las calles de la población a finales de los años 1950. El pueblo supo aprovechar esa ola de glamur que invadió la tranquila aldea en esa época, abriendo tiendas de ropa de vivos colores, bikinis con su propio estilo, pantalones desenfadados y sandalias que la misma Jackie Kennedy consideraba sus preferidas. Era y sigue siendo de lo más chic vestir *Made in Positano*.

A mitad de la pendiente, el carrito de limones ofrece una limonada dulce y fresca y al final del camino aparece la arena negra de la playa de la Spiaggia que contrasta con el blanco de las casas y el esmeralda del mar. Una vez vista y vivida la carretera entre Amalfi y Positano se puede bajar la posibilidad de embarcar en un tranquilo ferry y volver a Amalfi por mar. Desde allí, tomar un autobús para llegar a Ravello al anochecer, cuando se encienden las luces de la catedral de San Pantaleón y cuando Villa Rufolo y Villa Cimbricani despliegan la magia de la noche en sus jardines y en sus salones. ●



Las guindillas sirven para todo.



¿Por dónde empezar ante tanta belleza?



Playas recoletas y mansiones con vistas espectaculares en la costa alfitana.



El espectacular enclave del Hotel Caruso de Ravello.

Guía Práctica - Recomendaciones

CÓMO LLEGAR

Iberia Express tiene vuelos directos y diarios entre Madrid y Nápoles.

www.iberiaexpress.com

DÓNDE DORMIR

El Belmond Hotel Caruso, situado en un enclave estratégico de Ravello (Piazza S. Giovanni del Toro, 2), es un compendio de belleza y bienestar.

www.lartisien.com/hotel/hotel-caruso

Il San Pietro (Via Laurito, 2) es un cinco estrellas que goza de las vistas más privilegiadas de Positano.

www.ilsanpietro.com

DÓNDE COMER

En el **Restaurante Belvedere** del hotel Caruso se sirve una exquisita cocina tradicional con productos de primera calidad.

www.belmond.com/hotels/europe/italy/amalfi-coast/belmond-hotel-caruso/dining/

Restaurante Zass

El Chef Alois Vanlangenaeker se abastece de los productos de

temporada de la huerta del hotel Il San Pietro y de productores locales para sacar a la mesa platos italianos que rebosan armonía y refinamiento.

www.ilsanpietro.com/restaurants-bars/zass/

En las tiendecitas de Amalfi se encuentran los licores que le afaman, el primero de ellos el Limoncello, guindillas, frutos secos y helados maravillosos; el de nocciola (avellana) el mejor.

MÁS INFORMACIÓN

www.enit.it



OF COURSE
- CLUB -



BARCELONA
CRUISE PORT CREUERS TERMINALS



Official agency for
advertising and
promotions





RÍO CHARENTE

Turismo fluvial en el sur de Francia



TEXTO Y FOTOS **PILAR ORTEGA**
ppm76.ortega@gmail.com



Navegar libremente por “el río más bonito de Francia”, a bordo de un barco de alquiler y sin título de patrón, se ha convertido en una alternativa fascinante de turismo fluvial para un viaje en familia o con un grupo de amigos



Los barcos alcanzan una velocidad máxima de 10 kilómetros por hora.

El río Charente serpentea hacia el Atlántico a lo largo de 361 kilómetros

Vamos a navegar por el interior de Francia. ¿Cuál es la mejor opción y el itinerario más adecuado? ¿Y si no tenemos título de patrón de yate? No importa. Sólo se necesita la complicidad de la familia o animar a un grupo de buenos amigos para que el plan se pueda hacer realidad en poco tiempo.

La mejor idea para emprender una travesía fluvial es dejarse aconsejar por las compañías de alquiler de barcos que tienen mayor experiencia. No hay mucha dife-

rencia de precios entre unas y otras, pero la infraestructura y capacidad de respuesta que tienen ante un imprevisto siempre es mayor en las empresas que disponen de una mayor flota. Por eso, hemos optado por la compañía Le Boat.

Lo primero que conviene delimitar es el número de personas que viajarán en el barco y la duración de la tra-

vesía, porque de ello dependerá también el presupuesto. Resulta más económico si aumentan los pasajeros que comparten los gastos y lo mismo sucede con el número de días de la travesía porque, si se contrata para más tiempo es, proporcionalmente, más barato.

Aguas cristalinas

Nos hemos decantado por el Charente, un río de aguas cristalinas que muestra su belleza entre pinos, viñedos y praderas y del que el rey Fran-

cisco I, nacido en la vecina Cognac, dijo que era "el río más hermoso de su reino". El valle que lo rodea es bien conocido por su coñac, sus preciosos castillos y su gente amable, lo que en conjunto hace de este río una de las vías navegables más bonitas para viajar en barco por Francia.

Los barcos disponen de todas las comodidades: camarotes individuales, cocina, nevera, calefacción...

Un breve curso de formación previo a la ruta y la ayuda de un mapa con las principales atracciones y servicios del camino son suficientes para surcar sin miedo las aguas del Charente y dar rienda suelta a la aventura. Son barcos-casa que no superan nunca los 10 kilómetros por hora y que, según el tamaño, tienen una capacidad de cuatro a 12 personas.

Los barcos que navegan por el río Charente disponen de todas las comodidades: una pequeña estancia común, camarotes con duchas y aseos individuales, agua potable fría y caliente, cocina a gas y horno, televisión, DVD, radio, nevera, calefacción, extintores, ropa de cama y baño, y hasta una vajilla completa.

Rutas a medida

Con la lección aprendida, cada equipo de navegantes puede trazar la ruta a su gusto y es-



No es necesario tener un título de patrón de yate para pilotar estos barcos, que permiten relajarse y disfrutar del entorno en el recorrido.



Cruzando uno de los puentes del río Charente.



Es el momento de dar de comer a los cisnes.

tablecer una agenda de actividades. Además, se pueden contratar bicicletas para toda la tripulación por poco dinero y también servicio de wifi en todo el recorrido por apenas 50 euros por una semana. Además, los pequeños y pintorescos pueblos bañados por el Charente poseen un rico patrimonio monumental y un interés muy particular. Una visita obligada merecen, desde luego, las tres grandes ciudades que delimitan las aguas del recorrido. Hablamos de Jarnac, Cognac y Saintes.

El paso de las esclusas es la fase más emocionante de la travesía, pero no hay que

Los pequeños y pintorescos pueblos que atraviesa el Charente poseen un rico patrimonio monumental

tener miedo. Aprenderéis enseguida a amarrar los barcos durante esta fascinante maniobra que permite salvar los desniveles del terreno. Son manuales (solo hay una esclusa automática), así que toca demostrar que somos capaces de superar retos "pequeños" con las instrucciones recibidas.

Los más entendidos dicen que las esclusas fueron inven-

tadas por el genial Leonardo da Vinci. Habitualmente, tienen forma rectangular, pero también pueden ser ovoidales y la maniobra de abrir y cerrar compuertas se puede hacer a golpe de manivela, como en el río Charente, aunque algunas esclusas están electrificadas en otros sitios de Francia.

Noches estrelladas

Las noches en el río Charente ofrecen una experiencia muy particular y casi mística, porque permiten gozar de cielos atestados de estrellas en medio de una calma que añade más belleza a este espacio, donde sólo se escuchan los

El recorrido por el río Charente está jalonado de bonitos castillos.





▲ Dentro de una esclusa. ▼ Hay que estar atentos a los puentes que jalonan el curso del río.



sonidos de la naturaleza. Es la medicina y el alimento ideal para los que necesitan escapar del ruido.

Es muy importante tener en la cabeza que transitar el río Charente no es una carrera contra el tiempo, sino un viaje de placer, un itinerario para degustar la calma y parar cuando se nos antoje. El objetivo es únicamente disfrutar de los atractivos de la ruta, que son muchos. La oferta gas-

Transitar en barco por el río Charente no es una carrera contra el tiempo, sino un viaje de placer para disfrutar de sus muchos atractivos

tronómica tampoco es despreciable. No hay que dejar de probar, entre otros productos marinos, las ostras y los mejillones que saben cocinar de mil maneras.

Al abrigo del agua, la zona se ha ido enriqueciendo con pequeños restaurantes y hoteles con encanto que brindan servicio a los que transitan por las cercanías del río. Estamos a un paso de ciudades tan emblemáticas como Angulema, Burdeos, La Rochelle, Limoges o Poitiers, que también merecen una visita antes o después de la travesía.

De Jarnac a Rochefort

Esta singular experiencia suele comenzar en Jarnac, la ciudad natal del expresidente fran-



▲ Arco romano del triunfo en la localidad Saintes.
▼ Cognac visto desde el agua.





Un grupo de amigos busca un lugar donde atracar el barco.



▲ Anochecer en el río Charente.



▲ El río invita a practicar deportes acuáticos.
▼ En ocasiones, toca hacer la colada.



▼ Los cisnes "socializan" con los pasajeros del barco.
▼ Hay momentos para disfrutar del relax y la calma.



cés François Mitterrand y uno de los puertos fluviales que salpican la ruta, y después la travesía continúa, en dirección a Rochefort, por Bourg-Charente, Cognac, Chaniers, Saintes, Port d'Envaux y St. Savinien, donde cada mes de agosto se celebra el Festival del Buen Vino y la Buena Mesa.

De esta manera, la aventura se combina con la tranquilidad y la calma de los paisajes. Además, existe libertad absoluta para atracar los barcos donde mejor nos convenga. Eso sí, de noche está prohibido navegar.

Soñar con la aventura

Para los que, además de la natu-

raleza, también disfrutan del patrimonio monumental y artístico, se hace indispensable una visita a la muy célebre ciudad de Cognac, que cuenta con un casco medieval, el Vieux Cognac, con numerosos edificios construidos entre los siglos XV y XVIII, y con calles estrechas y empedradas con mucho encanto. Indispensables el castillo de Valois y el Museo de las Artes. Y, ya que estamos en la cuna del coñac, toca visitar una de las centenarias bodegas que producen coñacs y brandys.

Otra ciudad que nos sorprenderá por su belleza y patrimonio cultural es Saintes, cuyo legado romano es evidente y que tiene una basílica, la de Saint-Eutrope, que forma parte

del Patrimonio de la Humanidad de la Unesco. No hay que dejar de visitar tampoco su increíble Museo Arqueológico.

Cosa de niños

Los niños también pueden ponerse al timón del barco -con la indispensable compañía y supervisión de un adulto- y navegar sin riesgos por las remansadas aguas del río Charente. A los más pequeños les vuelve locos y les hace felices solamente la idea de que pueden pilotar un barco, aunque sea a pequeños "sorbos", una embarcación que, sin duda, les va a parecer impresionante. Comienza la aventura. ¡Menuda emoción! ●



El Museo de las Artes de Cognac es una visita imprescindible durante la travesía.

Guía Práctica - Recomendaciones

CONSEJOS

El río Charente tiene 381 kilómetros de longitud, y serpentea en dirección al mar entre la pequeña localidad de Chéronnac, donde nace, hasta llegar al Atlántico, muy cerca de Rochefort. Se puede navegar en las dos direcciones.

Cuándo ir

Se puede navegar sin ninguna dificultad desde la primavera hasta entrado el otoño. La mayor demanda de embarcaciones de alquiler se produce en verano, lógicamente.

Alquiler de embarcaciones

Existen diversas compañías que alquilan barcos. Es aconsejable contratar las empresas que tienen mayor logística para evitar contratiempos y porque disponen de varias sedes permanentes a lo largo del recorrido. La compañía LeBoat, además, tiene rutas en otros ocho países: Canadá, Inglaterra, Bélgica, Italia,

Escocia, Alemania, Países Bajos e Irlanda.

Formación

No se necesita ningún tipo de permiso para navegar. Solo hay que atender las instrucciones de los técnicos de la compañía, que brindan un curso exprés a los tripulantes novatos. Ofrecen una demostración práctica durante los primeros minutos de la travesía.

Consejos de navegación

Aunque resulta sencillo navegar, no hay que fiarse ni bajar la guardia. Nunca se puede circular a más de 10 kilómetros por hora, pero hay zonas donde la velocidad está limitada por la proximidad de poblaciones o puentes, por escasa visibilidad o por el estrechamiento del cauce.

El paso de las esclusas

Es una de las maniobras más difíciles. Algunas están mecanizadas y otras son manuales.

Siempre hay alguien dispuesto a echar una mano a los menos experimentados. Un semáforo advierte si el paso a la esclusa está abierto o si debemos esperar.

Amarres

Hay libertad para amarrar el barco en cualquier lugar de recorrido, pero algunos puertos son de pago. Está prohibido atar las cuerdas del barco a los árboles.

Baños

El baño está permitido en el río Charente. Así que es posible darse un chapuzón y practicar deportes acuáticos.

DÓNDE COMER

Los pequeños restaurantes salpican todo el recorrido por el canal. Sólo hay que tener en cuenta que los horarios se adelantan respecto a los españoles, por lo que no debemos demorar la elección si no queremos quedarnos sin almuerzo o cena.

MÁS INFORMACIÓN

www.leboat.es
www.es.france.fr/es

top VIAJES

LA PRIMERA REVISTA DIGITAL DE
TURISMO, VIAJES Y
GASTRONOMÍA EN ESPAÑA

*Puedes acceder gratuitamente
a todos los números de topVIAJES en la web:*

www.topviajes.net

Así como descargar los que te gustan
¡EMPIEZA YA A VIAJAR CON topVIAJES!

ENTREPARQUES

470 MILLONES DE AÑOS NOS CONTEMPLAN



Reserva Natural Fluvial de los Ríos Estena, Estenilla y Estómiza.

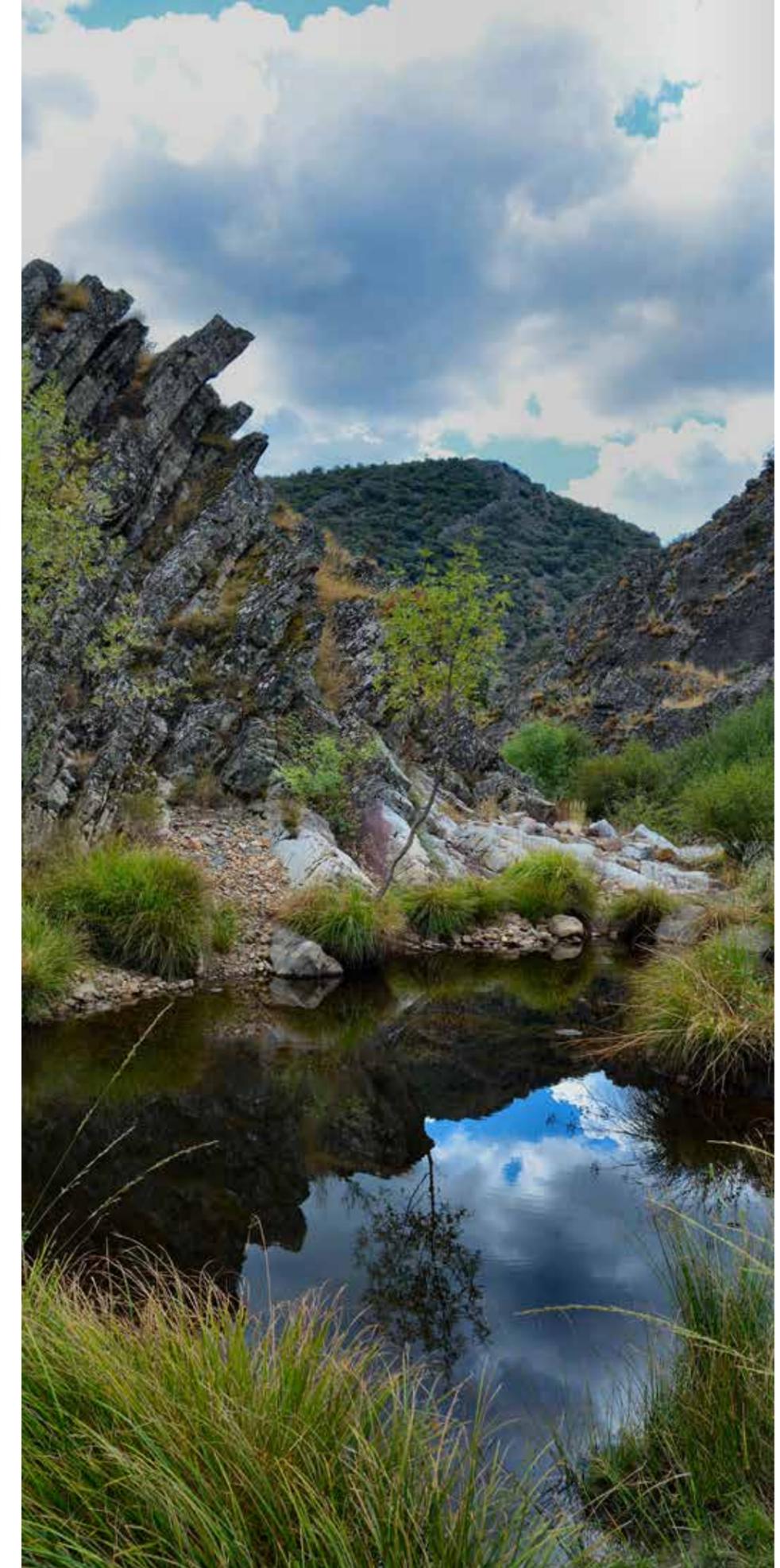
Esto era la España de hace 470 millones de años. Las capas tectónicas chocan y cortan como una cizalla el cascarón del planeta. Rocas desafiantes que emergen como espadas de piedra apuntando al cielo. Estamos en Ciudad Real, en el Parque Nacional de Cabañeros.



TEXTO **FERNANDO PASTRANO**

FOTOS **PILAR ARCOS**

www.mamaqueroserturista.wordpress.com



Imaginemos que nos hallamos bajo el mar en un paisaje llano y tranquilo. Hace millones de años la atmósfera apenas tenía oxígeno y la vida se refugiaba bajo el agua. En la superficie no hace frío y están apareciendo los primeros insectos, todavía no hay dinosaurios ni mamíferos. Los trilobites, artrópodos que recuerdan a los actuales cangrejos, hurgan el cieno del fondo en busca de alimento. Esto era la España Paleozoica del Ordovícico Inferior hace 470 millones de años, una llanura cubierta por una somera capa de agua marina.

Y de pronto el estallido, el cataclismo. Las capas tectónicas chocan y aparece lo que los científicos llaman discordancia toledánica, una superficie que resbala sobre otras capas

cámbricas. La del Boquerón del Estena es una de las más interesantes de toda Europa, y aquí estamos nosotros.

Hoy ha cambiado todo, el paisaje del Boquerón es idílico. Nos encontramos en Ciudad Real dentro de la Reserva Natural Fluvial de los Ríos Estena, Estenilla y Estomiza, ejemplo representativo de los ríos de baja montaña mediterránea, un espacio incluido parcialmente en el Parque Nacional de Cañaberos. El nombre de Boquerón alude al estrechamiento del río Estena en forma de boquera.

Pero lo que más impresiona son sus rocas desafiantes que emergen como espadas de piedra señalando al cielo. La horizontalidad que busca la verticalidad y corta como una

- ▲ *Río Estena en pleno estiaje.*
- ▶ *Río Estena.*



*▲ Río Estena en pleno estiaje.
Paisaje paleozoico en la Reserva Natural Fluvial
de los Ríos Estena, Estenilla y Estomiza.*

La Reserva Natural Fluvial de los Ríos Estena, Estenilla y Estomiza, en Ciudad Real, es un ejemplo representativo de los ríos de baja montaña mediterránea

El nombre del Boquerón de Estena alude a un estrechamiento del río Estena en forma de boquera. Está en el Parque Nacional de Cabañeros



▲ Ruta del Boquerón de Estena.
► Exposición de fósiles en la casa rural EWI Boquerón de Estena.

Esta reserva Natural Fluvial es un ejemplo representativo de los ríos de baja montaña mediterránea





4 SUR

La visión de un volcán por la noche resulta espectacular.

Mirando hacia el sur, de noche, vemos varios conos de erupción volcánica y grandes hogueras de erupción hidromagmática.

miradordelosmaares.es/4/

El Cominal

La Zurriaga

Las Moreras

La Halconera

Los Parrales

La Atalaya

Cabeza Parda

Bernegil

La Torrecilla

Cabezo S.

**¡CUIDADO!
¡NO TE ACERQUES!**

88 **TOP** ABRIL 2022

ABRIL 2022 **TOP** 89



▲ Barquilla de un globo aerostático de Vuela en Globo.
▶ El quemador calienta el aire de la envoltura.

cizalla el cascarón del planeta. Monstruos que podrían aparecer en una novela de Michael Ende y que pretenden liberarse apuntando al más allá. Pero que también pueden parecer todo lo contrario, naves pétreas que se han estrellado en la tierra y buscan el inframundo.

Y todo esto a solo 166 kilómetros de Madrid, en el noreste de Ciudad Real. La Asociación de Desarrollo Cabañeros-Montes Norte lleva años trabajando por la visibilidad de su provincia, por el fomento del turismo en una de las zonas más olvidadas de Castilla-La Mancha. Así nació en 2016 el proyecto de Entreparques (www.entreparques.com) que engloba al Parque Nacional de Cabañeros, en los Montes de Toledo, y el Parque Arqueológico de Alarcos, en el Campo de Calatrava. Y la marca de turismo responsable "A dos horas de" (<https://adoshorasde.org/>) se encarga de divulgar los atractivos de la zona.

La Ruta del Boquerón de Estena es un recorrido circular a pie desde Navas del Estena. Son cuatro kilómetros de ida y otros tantos de vuelta, de escasa dificultad. Durante todo el recorrido se pueden observar las huellas fosilizadas de los trilobites y la lucha titánica de las capas tectónicas. Es recomen-

dable alojarse en la Casa Rural Boquerón de Estena, allí sus propietarios, el matrimonio formado por Lola González y Julio Cabo, grandes amantes de la paleontología, estarán encantados de enseñar al visitante una exposición permanente de minerales y fósiles reales y reproducciones, que guardan en un pabellón junto a su vivienda.

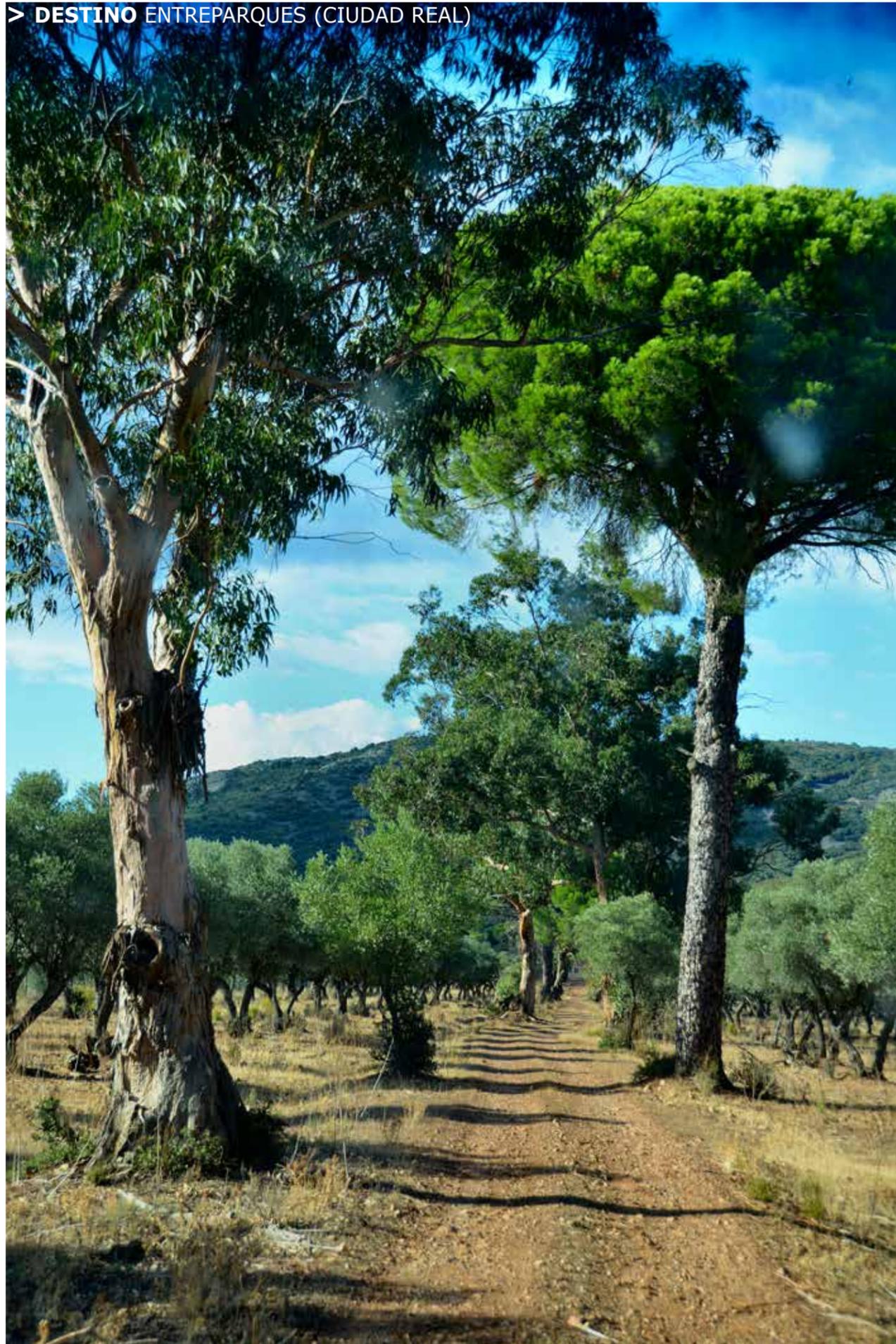
Parte del pasado más ancestral de esta zona está también en el Parque Arqueológico de Alarcos, el Campo de Calatrava, una llanura que alberga unos trescientos volcanes, ya extintos, muchos de ellos conocidos como volcanes hidromagmáticos, o "maares", es decir, conos volcánicos anchos y bajos que pueden contener agua.

Avanzamos en la Historia y llegamos a Alarcos, a ocho kilómetros de Ciudad Real. Al pie del cerro de su castillo medieval hay un parque arqueológico en el mismo lugar en el que se desarrolló la Batalla de Alarcos en 1195, que se saldó con la victoria del caudillo musulmán Almanzor sobre los cristianos. A pie de tierra revivimos la Historia inmersos en ella gracias a unos códigos QR que activan vídeos de realidad aumentada, pero la verdadera experiencia la viviremos desde el aire. Para ello solo tenemos que embarcar al





Castillo de Alarcos y parque arqueológico.



◀ Camino de ripio del Parque Nacional de Cabañeros.

▲ Una cierva y sus dos crías atraviesan el camino.

► Atisbando ciervos desde un todoterreno de Aventuras Cabañeros.

amanecer en uno de los globos aerostáticos de Vuela en Globo (<https://vuelaenglobo.es/>). Desde las alturas se consigue la mejor panorámica de los cráteres. Tras una hora de vuelo, unos todoterrenos nos llevarán a la Finca Fuentillezjos, donde se desayunará con una cata de quesos manchegos bio-ecológicos y se entregarán los diplomas acreditativos.

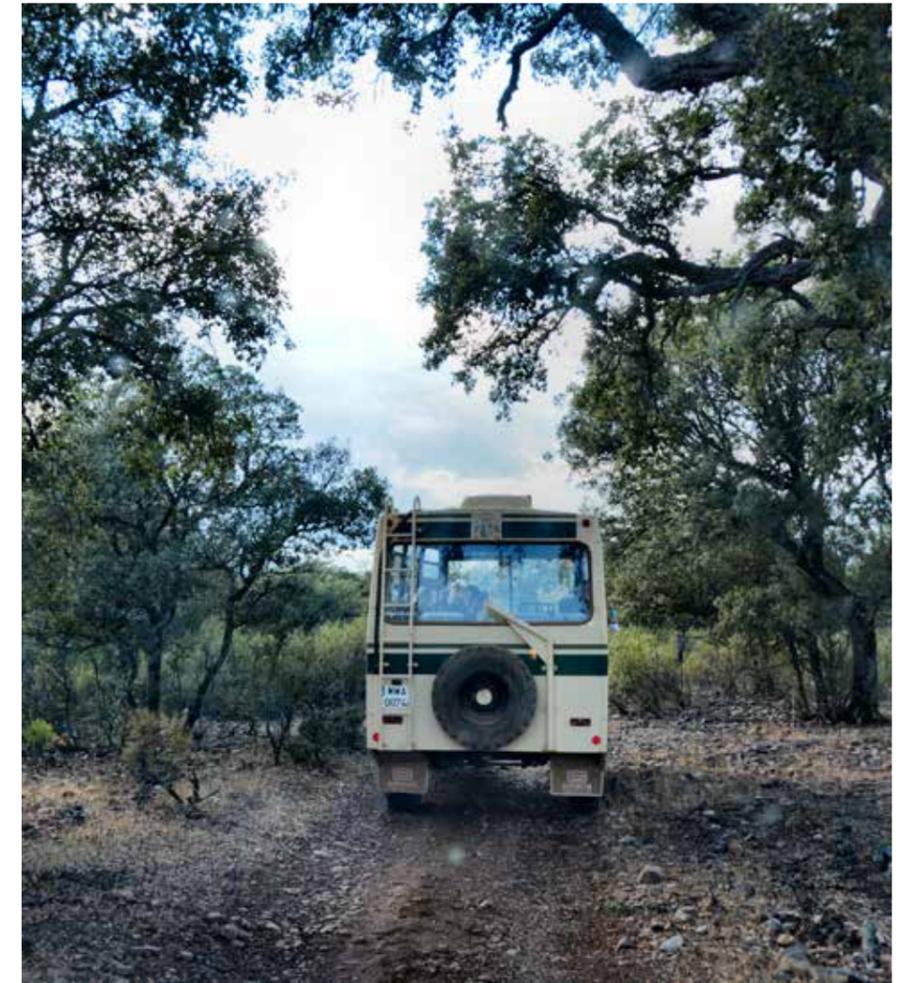
Próxima parada: el Parque Nacional de Cabañeros, al que entramos por un camino de ripio largo y estrecho; al fondo, los Montes de Toledo. El aire huele a lavanda y tomillo, estamos en una espectacular llanura moteada de encinas, alcornocales y quejigos. Frente a las hojas perennes de los árboles, esta raña de pastos secos empieza a verdear, lo que nos recuerda que ya ha entrado la primavera.

Nuestro 4X4 se detiene, para el motor y nosotros, nerviosos, bajamos procurando no hacer mucho



Cabañeros hace alusión a las cabañas o chozos de los pastores.





◀ Parque Nacional de Cabañeros.
▲ Todoterreno en el Parque Nacional de Cabañeros.
▼ Raña de pastos secos en Cabañeros.

ruido. Unos segundos de espera y a lo lejos oímos una especie de bramido ronco, quejumbroso. Es el grito gutural, largo y profundo de un ciervo macho. Hay que echar mano de los prismáticos o del teleobjetivo de la cámara fotográfica para ver la impresionante escena.

El Parque Nacional de Cabañeros, conocido con el ditirambo de "El Serengeti Español", es uno de los pocos bosques mediterráneos que aún quedan en Europa. Acoige, además de a unos 3.000 ciervos, cabras montesas, águilas imperiales, buitres negros, jabalíes, avutardas, cigüeñas blancas y negras. Hay un plan para instalar madrigueras con gazapos para aumentar la población de conejos, que servirán de alimento para los linces ibéricos que se quieren introducir.

Su nombre hace referencia a las antiguas cabañas o chozos de pastores con techo de paja de forma cónica. Algunos de ellos, reconstruidos, todavía pueden verse. Más de

40.000 hectáreas, el 55% de ellas de titularidad pública, cerca de los municipios de Alcoba, Hontanar, Horcajo, Los Navalucillos, Navas de Estena y Retuerta del Bullaque. Es uno de los parques naturales más grandes de España, pero uno de los menos visitados.

Alejada de los caminos principales, esta zona permaneció totalmente virgen durante siglos y solo empezó a conocerse en el resto del país en 1982, cuando estuvo a punto de convertirse en un campo de tiro del Ejército del Aire. Pero afortunadamente aquí nunca cayó una bomba. En 1988 fue declarado Parque Natural y en 1995 ascendido a Parque Nacional.

Para su visita, lo más aconsejable es contratar una expedición guiada en 4X4. La empresa Aventuras Cabañeros (<https://aventurascabaneros.com/>) ofrece un recorrido muy completo de unas tres horas.

Hemos visto ya el pasado y el presente de Entreparques y antes de acabar nuestra

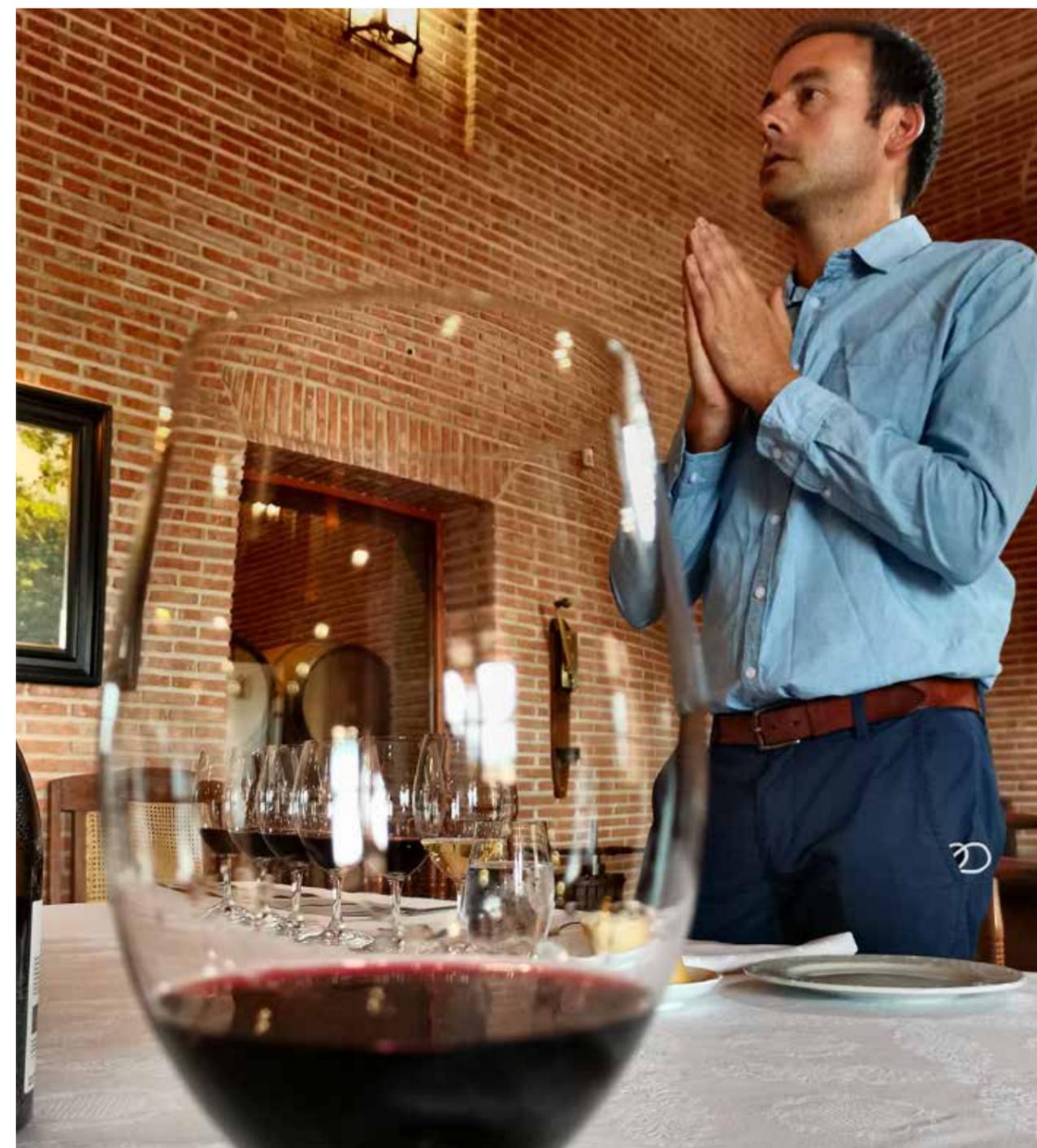




Un ciervo macho llamando a las hembras.



▲ Bodegas Dehesa del Carrizal. ▼ Queso manchego de la Finca Fuentillezjos. ► Cata de vino en las bodegas Dehesa del Carrizal.



visita nos vamos al futuro representado por unas grandes y coloristas pinturas murales que cubren la fachada de algunos edificios.

Pasamos por Malagón, Ciudad Real. Allí hay un antiguo silo (depósito de grano) construido en 1955 y que, como otros nueve edificios similares han sido modificados por el arte dentro del Proyecto Titanes (<https://iamtitanes.com/>), iniciado en 2019 y promovido por la Diputación Provincial.

Si estuviéramos en la época del Quijote, seguramente nos habrían sorprendido los

molinos de viento trasmutados en gigantes. Hoy los diez titanes son grandes edificios de colores llamativos. El de Malagón lo ha pintado el colectivo belga Hell'O en colaboración con personas de la zona con diferentes discapacidades psíquicas.

La idea original fue mezclar formas abstractas y elementos figurativos coloridos, buscando un toque optimista, pop y fresco que llamase la atención de todo el mundo. Y lo han conseguido. ●



Silo del pueblo de Malagón.



Una de las pinturas del silo de Malagón (i) y la torre del silo.

Guía Práctica / Recomendaciones

CÓMO IR

Desde Madrid a Navas de Estena hay 164 km. por la A-42. Desde allí nos moveremos en coche por un amplio territorio que se articula con las carreteras N401 y A43.

DÓNDE DORMIR

La casa rural **Boquerón de Estena** se encuentra en Navas de Estena, una pequeña población desde la que parte la ruta geológica. Cuenta con wifi, jardines, cocina de uso libre y piscina. Además de un museo privado geológico repleto de fósiles.
www.boquerondestena.com/bde/

La casa rural **Hidalgo**, una casona del siglo XIX en Corral de Calatrava, es otro establecimiento recomendable.

<http://casaruralhidalgo.com/casaruralhidalgo/>

QUÉ Y DÓNDE COMER

La manchega es una cocina de platos sencillos y fuertes elaborados a partir de productos auténticos muy

básicos. Desde los Duelos y Quebrantos del Quijote (se supone que revuelto de huevos y cordero), hasta el pisto o las migas.

El restaurante **El Bosque**, de Corral de Calatrava, es uno de los cinco establecimientos hosteleros de Ciudad Real con el "Broche gastronómico del medio rural". Cocina manchega tradicional, como el pisto con huevos, a la que Braulio, su hijo Fernando y la cocinera Mari Ángeles añaden cochinillo al estilo segoviano.

<https://cateringrestauranteelbosque.com/>

El restaurante **El Coto**, en el Hostal Cuatro Caminos de Piedrabuena, a 26 km. de Ciudad Real, está especializado en carnes de caza (ciervo, jabalí, corzo, perdiz) tratadas con personalidad: croquetas de ciervo, cecina de corzo, lomo de venado, filetes de corzo con boletus...

www.cuatrocaminos.eu
Pero el auténtico rey de la gastronomía manchega es el queso. Y para degustarlo

a fondo nada mejor que la **Finca Fuentillezjos**, en Poblete, donde con la leche de 3.500 ovejas de raza manchega se elabora el primer queso manchego ecológico del mundo con su propia DOP. Se pueden hacer visitas y catas.

www.fincafuentillezjos.com

Y para que el queso no se nos quede en la garganta, lo mejor es acompañarlo (que no maridarlo, expresión nefanda) de un buen vino. La **Dehesa del Carrizal**, en Retuerta del Bullaque los tiene de excelente calidad. Son vinos (que no caldos, expresión baladí aunque la RAE la reconozca) de pago, una DOP española que garantiza la procedencia de las uvas y su elaboración. Dehesa del Carrizal es una de las 17 bodegas españolas que posee ese sello. Catas y vistas programadas.

www.dehesadelcarrizal.com

MÁS INFORMACIÓN

Turismo Castilla La Mancha www.turismocastillalamancha.es

aseet.es

ASEET
ASOCIACIÓN
DE EJECUTIVAS
DE EMPRESAS
TURÍSTICAS
ESPAÑA

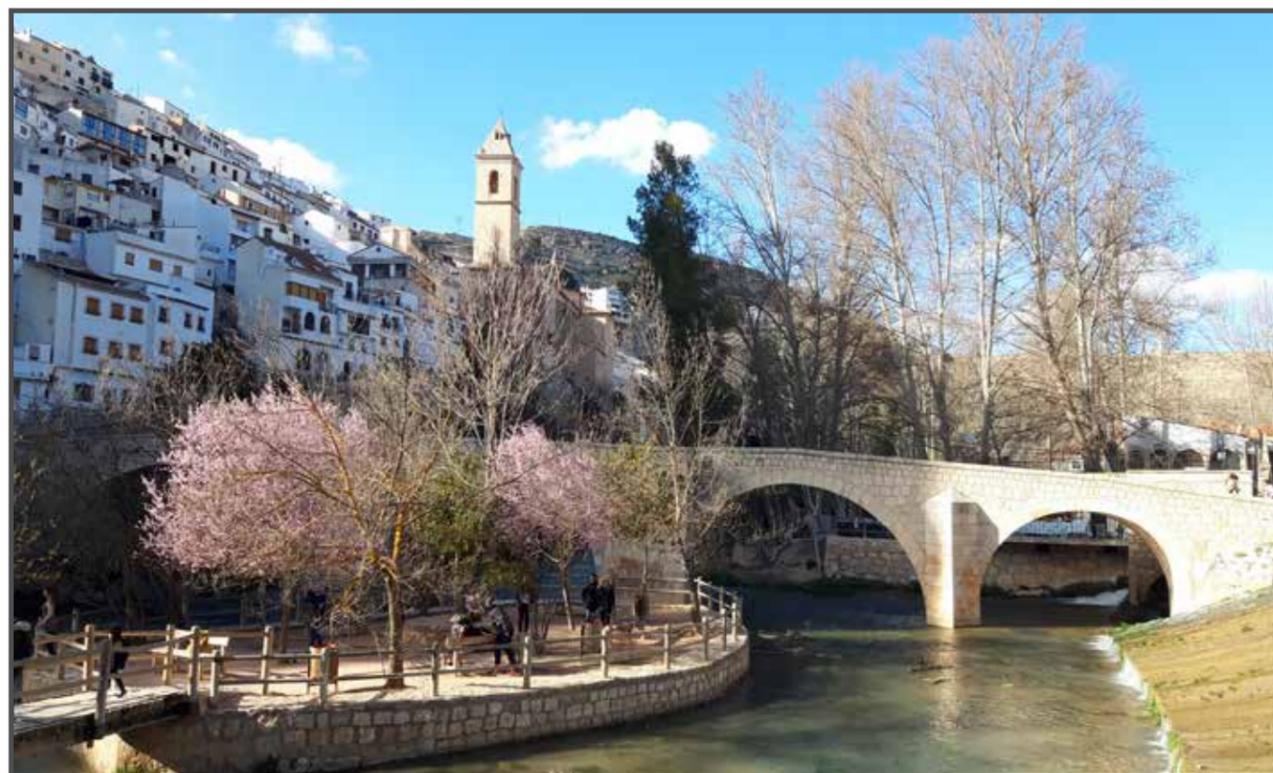
Pretende conectar a mujeres con poder de decisión, uniendo todos los subsectores de la industria turística, e integrando a las asociadas para lograr una mejor comercialización de sus productos.

Desde ASEET respaldamos a las mujeres directivas para que su número siga creciendo, y empujamos la presencia femenina en el ámbito turístico.

Está constituida como asociación integrada en la Federación Internacional, FIASEET, a la que ya pertenecen otras asociaciones de mujeres del sector turístico en Perú, Colombia, Brasil, Argentina, Chile y Paraguay.



▲ El castillo se yergue sobre las casas trepadoras de la localidad.
▼ El puente romano delimita las zonas antigua y moderna de Alcalá del Júcar.



Alcalá del Júcar

Amores trágicos en La Manchuela

TEXTO Y FOTOS MIGUEL BLASCO



Cuando se recorren los llanos de la provincia de Albacete sorprende que al lado del río Júcar, en La Manchuela, haya un pueblo literalmente colgado de un monte: Alcalá del Júcar.

El castillo, que domina la ciudad, se construyó en el siglo XII por los almohades con el fin de convertirlo en una fortaleza inexpugnable que asegurase la frontera de su Imperio con Castilla, pero el año 1213 Alfonso VIII lo recuperó para su corona.

Alcalá fue una aldea hasta que el rey de Castilla Pedro I el Cruel firmó el 18 de abril de 1364 un documento en el Grao de Valencia por el que se le concedía la segregación de su vecina Jorquera. Luego perteneció al Reino de Murcia, dentro de la Corona de Castilla, hasta la configuración territorial de España de 1833.

En la memoria popular de Alcalá del Júcar existen dos versiones de una leyenda sobre el moro Gara-

dén, al que se relaciona con Zulema y juntos vivieron un amor tan intenso como trágico. Según una de esas versiones, Zulema fue raptada y conminada a convertirse en musulmana para poder casarse, pero ella prefirió seguir fiel a su fe y se arrojó al vacío desde lo alto de la torre.

La otra versión presenta a una princesa musulmana enamorada de un cristiano, que huyen de la ira de su padre y se establecen en una aldea cercana a Alcalá que recibió el nombre de Zulema; hoy con no más de 30 vecinos.

Además del castillo y del puente romano que delimita la zona antigua de la más moderna, Alcalá del Júcar cuenta con la modesta iglesia barroca de San Andrés, levantada entre los siglos XVI y XVIII. Un patrimonio que fue declarado Conjunto Histórico-Artístico en 1982 y que ha recibido varios premios por su espectacular iluminación. ●

La modesta iglesia románica de San Andrés.





Residencia privada del Gran Hotel Brillante.

El esplendor minero de Asturias deja su impronta y un valioso legado de patrimonio industrial en la población de San Esteban donde se encuentra este coqueto hotel que refuerza la oferta Premium del Principado con un concepto boutique que destila armonía, equilibrio y buen gusto.

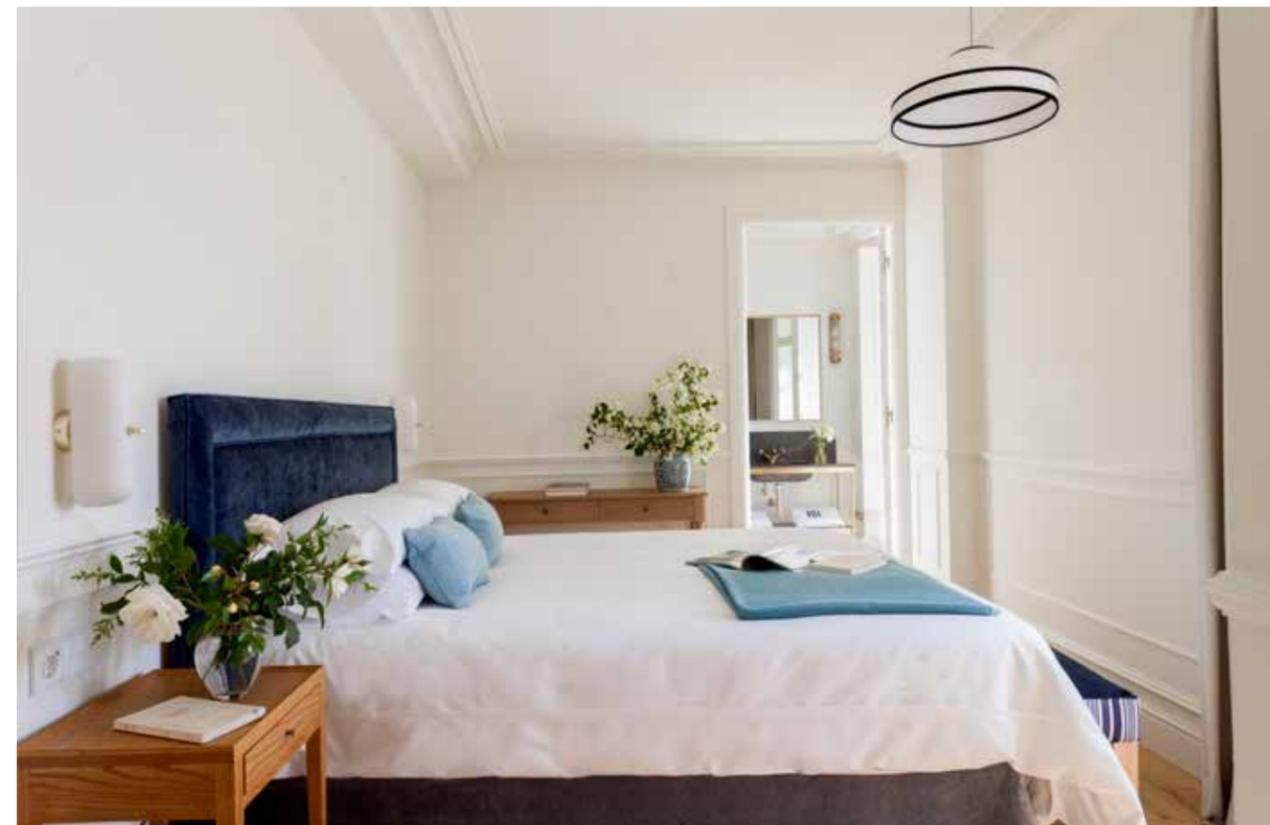
GRAN HOTEL BRILLANTE *Escapada “boutique” con aires románticos*



TEXTO **HERNANDO REYES**
FOTOS **GRAN HOTEL BRILLANTE**
www.altum.es



Comedor.



Una de las amplias habitaciones.

Cuando entrevisté hace unos meses a Fernando Artime, director del Gran Hotel Brillante a propósito de la apertura del hotel, entendí que como empresario no solamente apostaba por el turismo en esta comunidad autónoma, sino que dado el especial interés que le invade por generar productos de calidad, su proyecto va de la mano con el desarrollo de un lugar como San Esteban, una población algo desconocida de Asturias pero no por ello carente de atractivos, historia y encanto.

Ubicado en la desembocadura del río Nalón, este municipio, que pertenece a Muros de Nalón, el segundo concejo más pequeño de la provincia, se encuentra rodeado de impresionantes playas y sendas costeras perfectas para entrar en contacto directo con la naturaleza.

Además, al estar enclavado en el centro de Asturias permite al visitante conocer el occidente y el oriente del Principado con la facultad de tener el aeropuerto a menos de diez minutos del hotel. San Esteban cuenta ade-

más con uno de los patrimonios industriales de mayor acervo en Europa, por suerte, se trata de un pueblo tranquilo sin aglomeraciones ni masificaciones que otorgan originalidad al lugar, y sobretodo, tranquilidad.

De la mano de un historiador

No podemos negar que esta profesión nos permite tener acceso a ciertos privilegios y momentos únicos, y aquí en San Esteban uno de ellos fue el paseo que hicimos por la zona de la mano de Hugo Bande, guía e historiador amigo de Fernando. Así supimos, por ejemplo, que San Esteban fue el primer y único puerto de España que cargaba directamente el carbón a los barcos, y muestra de ello son las grúas (llamadas por los locales "cargaderos") que se descubren en el paseo a pie que realizamos. Aprendí también que la zona ofrece todo tipo de alicientes: deportes como vela, running, surf, ciclismo, pesca, piragüismo, paddle surf... En cuanto a la gastronomía la ciudad cuenta con restaurantes óptimos que ofrecen todo tipo de productos

asturianos, y que en el bajo Nalón es donde se coge la mejor angula de España, justo enfrente del hotel, en la época que va desde noviembre a febrero.

De pensión a hotel boutique

Mientras tomamos la que probablemente sea una de las mejores ensaladas de bogavante que he comido jamás, Fernando cuenta cómo empezó toda esta andadura que le convirtió en hotelero. De niño, acompañaba a su padre a San Esteban de Pravia (ahora el Pravia se lo han quitado por cuestiones probablemente políticas, que cuestan entender a los románticos como yo, y que es mejor pensar que nada tienen que ver con la relación que mantenga el municipio con la historia del Heno de Pravia, sea la que sea) puesto que tenía aquí un negocio; y por esas rutinas de la vida, por lo



Vista de la gran suite Rubén Darío.



Sala de estar de la residencia privada.

general terminaban comiendo en el Brillante, el restaurante de la pensión del mismo nombre que se encontraba en el edificio que hoy ocupa el hotel. Adquirido por Fernando, a muy buen precio, la reforma de la finca fue tediosa, complicada y también minuciosa y cuidada. Se quiso mantener a toda costa el valor histórico del inmueble -y varios de sus materiales nobles-, dado el valor añadido que implica en el sector estar ubicado dentro de un edificio con historia que adicionalmente se encuentra estratégicamente situado de cara a la ría.

El diseño de interiores, las distribuciones, la selección de materiales a utilizar o la iluminación fueron aspectos que la interiorista Beatriz Silvera siempre cuidó al máximo por expresa petición de Fernando, quien siempre tuvo claro lo que quería conseguir. Los cabeceros, telas, cortinas, lámparas, sábanas (de 400 hilos de algodón egipcio), y toallas fueron elegidos y seleccionados por la decoradora Manuela Lorite.

No cuesta entender los guiños al romanticismo de otras épocas o incluso a esas casas de la campiña inglesa que adoran los tonos empolvados y dan especial importancia a los diseños de las telas, aquí por cierto, muchas de ellas de las colecciones de Guild

Designers. El visitante debe prestar atención a la grifería, que de manufactura portuguesa, es más que innovadora a la vez que clásica. La gama cromática del hotel se centra en los tonos cálidos, tierra, anaranjados, verdes y azules, que evocan las tonalidades del mar Cantábrico. Pomos dorados en las ventanas y las maderas de roble y castaño, determinan el espíritu clásico del proyecto.

Refugio de artistas e intelectuales

Las visitas que realizara a San Esteban el genio nicaragüense del modernismo, Rubén Darío, se hicieron en compañía de Francisca Sánchez, más conocida como "Paca", hija

Zona de la cocina de la residencia privada.



Un gran ventanal proporciona una gran luminosidad al baño.

de un jardinero del Palacio Real de Madrid y amante, musa y mujer del gran poeta. El benévolo clima de la región fueron la excusa para llegar hasta aquí buscando una cura para varios de los achaques de Paca. Ruben Darío se alojó en el Brillante y de esa experiencia aparecieron estas palabras suyas:

¡Buen San Telmo, / que sabes de los furores del mar, / de las terribles rabias oceánicas, / de las galernas y aquilonos: / sé amigable y cordial con las gentes de La Arena y San Esteban, / que, curtidos de sol y vientos ásperos, / van a exponer su vida todos los días / en la pesca de la sardina, del calamar y del atún!".

Recomiendo, si el lector puede permitírselo, alojarse en la llamada Gran Suite Rubén Darío, o al menos intentar conocerla.

Joaquín Sorolla, Mariano Fortuny o Belliure pasaron por aquí, y no podemos dejar de traer a esta historia el hecho de que en una de estas playas fue donde Sorolla pintara en 1903 ese célebre cuadro titulado "Elenita en la playa".

Habitaciones y residencias privada

Además de las 14 habitaciones exteriores, en las últimas plantas se ubican las residencias privadas, decoradas con esmero, en estilo clásico con toque contemporáneo. Ofrecen exclusividad, confort y comodidades tanto para familias con niños, como para grupos.

Todas ellas disponen de cocina totalmente equipada con todas las comodidades: vitro cerámica, horno, lavadora y nevera. Los baños están





Fachada iluminada del selecto establecimiento hotelero.

revestidos de mármol. Ofrecen todo lo que se pueda necesitar para vivir unas vacaciones especiales e inolvidables, disfrutando de las ventajas de estar en un hotel pero con la privacidad, discreción e intimidad que ofrece un apartamento.

Tanto en las habitaciones como en las residencias privadas, los cuartos de baño están decorados con mármoles cálidos de Almería, Alicante y Portugal; grifería de diseño y muebles hechos a medida. Un homenaje a la pasión por la luz natural, el estilo clásico y los materiales nobles.

De Asturias a la mesa

En la planta baja, junto a la recepción, y separado por unos escalones, se encuentra un acogedor comedor presidido por una impresionante barra de bar de mármol negro de estilo 'art deco' y unas columnas de hierro fundido. Han querido mantener las originales.

En este oasis, los huéspedes pueden disfrutar de amplios desayunos y deliciosos brunch en los que destacan las tartas caseras. Además de ricos embutidos, conservas de la zona, quesos y vinos nacionales con especial protagonismo al Champagne Laurent Perrier, del



Selección de dulces del brunch del hotel.



El entorno es un atractivo más del hotel boutique.

cual son embajadores. Este proyecto gastronómico está abierto además, al resto de visitantes que no estén alojados pero quieran pasar por el hotel. El bar cuenta con una puerta desde la calle que hace su acceso más cómodo sin necesidad de tener que pasar por recepción. ●

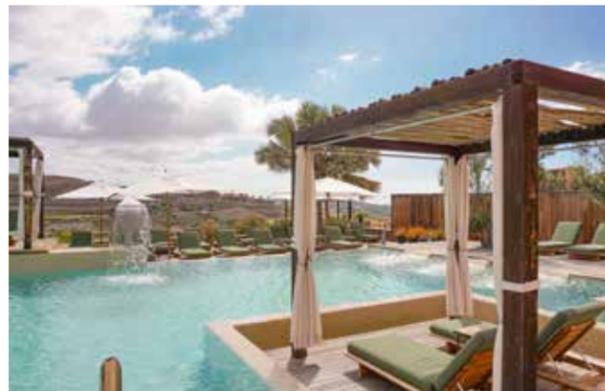
www.granhotelbrillante.com

Fernando Artime, propietario del Gran Hotel Brillante.



Relax y evasión en SALOBRE HOTEL RESORT

Situado en un enclave único, es perfecto para quienes desean desconectar del mundanal ruido y entregarse a la calma y la serenidad. Desde su exclusiva localización, en el desierto de Maspalomas, al sur de Gran Canaria, hasta el detalle más pequeño, todo en Salobre Hotel & Resort está pensado para proporcionar placer, relax, calma y bienestar. Para ello, este 5 estrellas dispone de las instalaciones y los servicios más deseados de la isla: campo de golf, zona *beauty wellness*, entorno desértico, habitaciones con balcón privado y vistas al campo de golf y las montañas, diversos espacios gastronómicos y mucho más.



El bienestar a través de los sentidos

En Salobre Hotel & Resort dejarse llevar es fundamental. Solo así se vive el concepto *desert hotel*, donde el poder de la naturaleza se funde en el horizonte con el azul del mar. Esta es, sin duda, una de las señas de identidad del complejo, pero no la única. El Be Aloe Wellness Center es otro de sus atractivos. Se trata de una zona creada para mimar nuestro cuerpo, mente y alma gracias a su carta de exclusivos tratamientos faciales y corporales: baño de vapor aromatizado, cabina de oxigenoterapia, sauna finlandesa, fuente de hielo, duchas de contrastes, chorros terapéuticos, masajes, envolturas...



Cita en el green

También es el destino de los aficionados al golf. El campo fue diseñado por Roland Favré y es uno de los más populares de la isla. Está pensado para jugadores de todos los niveles y posee alguno de los hoyos más exigentes y característicos, por su nivel de dificultad y su entorno de piedra.

Y para los amantes del deporte en general, en Salobre Hotel & Resort existen todo tipo de actividades para mantenerse en forma aprovechando, además, el entorno. Desde rutas en *mountain bike* a campo reglamentario de fútbol de hierba natural y también un completo gimnasio con vistas panorámicas, además de una zona habilitada para la práctica de yoga y *ecofitness*.

Un hotel con identidad propia

Salobre Hotel & Resort es uno de los complejos turísticos mejor posicionados en el sector del turismo deportivo. Cuenta con 313 habitaciones y suites, todas con balcón privado y vistas a las montañas o al océano y los campos de golf, ideales para disfrutar de la tranquilidad y la serenidad del entorno. En el exterior dispone de siete piscinas a distintos niveles y una extensa zona dedicada a la gastronomía donde degustar lo mejor de la cocina canaria y otros sabores del mundo.



www.salobrehotel.com

Apertura AGUAS DE IBIZA GRAND LUXE HOTEL



Desde el 8 de abril, Aguas de Ibiza Grand Luxe Hotel reabre sus puertas para seguir con su exclusivo concepto de ecolujo y de turismo sostenible. La constante apuesta de este establecimiento de 5 Estrellas Gran Lujo por la mejor gastronomía peruana en Maymanta y en Alabastro, de la mano del chef y director gastronómico, Omar Malpartida, así como el relax de sus piscinas y zona de Spa, convierten a Aguas de Ibiza Grand Luxe Hotel en la elección perfecta para pasar las vacaciones de este 2022.

<https://aguasdeibiza.com/es/>

W IBIZA reabre sus puertas en abril



Tras una exitosa temporada el verano pasado, W Ibiza dará la bienvenida a sus huéspedes a partir del 22 de abril. Rodeado de palmeras y arena blanca, el hotel, ubicado en primera línea de playa de la idílica localidad de Santa Eulalia, contará con múltiples sorpresas que irá desvelando en el curso de la temporada.

La primera de ellas será la inauguración de Below, el *night club* más exclusivo de la isla, un espacio que se convertirá, sin lugar a dudas, en el *place to be* de las Pitiusas gracias a una serie de artistas internacionales que prometen atraer con sus sesiones en directo a todo tipo de públicos relacionados con el mundo del arte, la música y la moda. No faltarán la gastronomía, los buenos cócteles y los bailes que harán vivir historias y momentos únicos tras sus puertas.

www.marriott.com

RUSTICAE lanza “Gran Hotel Rusticae”



Si ya a finales de los noventa revolucionó el sector de la hotelería boutique y con encanto creando Rusticae, hoy, 25 años después, da un giro de tuerca en la inspiración al viajero y lanza la serie de **pódcasts de viaje Gran Hotel Rusticae**. Aprovechando el auge de este formato, Rusticae ha sabido adaptarlo para llegar al viajero con un relato cercano y personal, en el que es el propio hotelero quien se abre al oyente en una charla distendida con Isabel Llorens, mostrando la cara humana del alojamiento, su historia de vida, y las motivaciones que le llevaron a crear un espacio para el disfrute de los demás. Cada uno de los anfitriones Rusticae tiene una historia y a través de los *podcasts* es posible descubrir estas historias únicas, frescas y espontáneas, que trascienden al negocio puro y duro, y que animan al viajero a querer conocerlas.

www.rusticae.es

Los hoteles MAS SALVI y ALBONS arrancan la nueva temporada



Con la primavera llega también la reapertura de algunos de los mejores hoteles de la Costa Brava. Es el caso de Mas Salvi Country Boutique Hotel, el establecimiento de lujo situado en la localidad medieval de Pals, que arrancó nueva temporada el pasado 18 de marzo.

También Albons Country Boutique Hotel lo ha tenido todo listo para inaugurar la nueva temporada primaveral el pasado 25 de marzo.

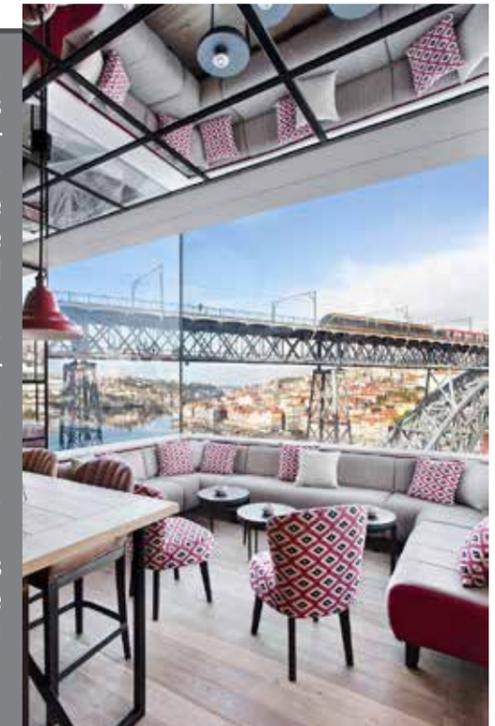
www.massalvi.com

<https://albonshotel.com/>

Propuesta gastronómica del VINCCI PONTE DE FERRO (Oporto)

Oporto tiene multitud de atractivos que le convierten en un destino de lo más apetecible: sus calles, sus monumentos, la magia que envuelve cada rincón y, por supuesto, su gastronomía. El nuevo establecimiento cuatro estrellas de Vincci Hoteles en la ciudad, Vincci Ponte de Ferro permite degustar lo mejor de su cocina desde distintos espacios, cada uno con su propia personalidad y una propuesta diferente, pero siempre a partir de una materia prima fresca de proximidad, como es característico de la cadena. El alojamiento cuenta con un Wine Bar con más de 50 referencias en su mayor parte portuguesas, un restaurante a la carta donde degustar toda una explosión de sabores de la forma más sofisticada, y su lobby bar para tomar un aperitivo o probar su coctelería de autor mientras planifica su visita a la ciudad. Una variada propuesta gastronómica que se combina con las vistas incomparables al símbolo de Oporto: el puente de Don Luis I y la imagen de los pintorescos edificios sobre el río Duero, la panorámica más representativa de la ciudad.

www.vinccihoteles.com



BEACHCOMBER RESORTS & HOTELS presenta una temporada llena de novedades



Coincidiendo con su 70º aniversario, la cadena hotelera Beachcomber Resorts & Hotels, que cuenta con ocho complejos de ensueño en la isla de Mauricio, ha presentado en Madrid sus novedades para el año 2022.

Entre las novedades más importantes para este año, destaca la renovación completa del restaurante Le Bar Plage, que cuenta con una situación privilegiada sobre la arena de la playa en el elegante **Royal Palm Beachcomber Luxury**, situado en la costa noroeste; **Trou aux Biches Beachcomber Golf Resort & Spa**, con el objetivo de brindar las mejores experiencias, ha diseñado nuevas actividades para todos los tipos de huéspedes. Asimismo, la cadena ha mejorado las instalaciones, mobiliario y decoración de **Shandrani Beachcomber Resort & Spa**. Por su parte, **Victoria Beachcomber Resort & Spa** ha renovado gran parte de su mobiliario y la decoración en la recepción. Por su parte, **Canonier Beachcomber Golf Resort & Spa** y **Mauricia Beachcomber Resort & Spa**, ofrecen dos nuevas actividades: taller de pastelería para padres e hijos en el club infantil, con posterior degustación de sus creaciones y entrega de certificado de asistencia, y taller de cocina mauriciana, cuyo fin es introducir a los huéspedes en los sabores locales.

www.beachcomber-hotels.com/es/

PERIPLO POR LA GASTRONOMÍA MUSULMANA

Recetas de India, Marruecos, Egipto, Indonesia y Arabia Saudí para el Iftar

TEXTO HERNANDO REYES

Durante el noveno mes del calendario islámico los musulmanes conmemoran la primera revelación del profeta Mahoma, ayunando cada día desde el amanecer hasta el ocaso para luego celebrar el Iftar, ese festín nocturno en el que las recetas tradicionales y caseras brillan por su esplendor. Este año el Ramadán se extiende del 2 de abril al 2 de mayo, y topVIAJES, de la mano de Cookpad, han trazado un delicioso periplo gastronómico por el recetario musulmán de cinco países: India, Marruecos, Egipto, Indonesia y Arabia Saudí.

La gastronomía suele tener un papel muy importante en las celebraciones religiosas de todo el mundo. Es el caso del Ramadán, mes del ayuno, reflexión, oración y comunidad, uno de los cinco pilares del islam, los preceptos fundamentales de esta religión. Durante este mes se busca un estado de paz y armonía para conectar con la divinidad, y es un momento para compartir y disfrutar de la familia, especialmente en torno a la mesa. Durante el noveno mes del calendario islámico los musulmanes conmemoran la primera revelación del profeta Mahoma, ayunando cada día, desde el amanecer hasta el ocaso, cuando se reúnen en familia para el Iftar, un festín nocturno en el que las recetas tradicionales y la cocina casera tienen un papel fundamental.

Espicias, carnes y verduras, guisos, miel y frutos secos son los ingredientes básicos de los platos del Iftar, que aportan energía instantánea y mucho sabor, y reflejan el extraordinario patrimonio culinario asociado al mundo árabe, extendido a través de su religión por todo el mundo.

Gracias a Cookpad, la red social de cocina casera más grande del mundo, hemos hecho un viaje a través del recetario musulmán para explorar los sabores y las tradiciones gastronómicas de India, Marruecos, Egipto, Arabia Saudí e Indonesia del mes más sagrado para el Islam.

Haleem, el guiso indio cargado de sabores e historia

El haleem es un guiso tradicional de Hyderabad, una de las ciudades más importantes de la India, muy popular en la comunidad musulmana india. Este plato proporciona energía instantánea y muchas calorías, y combina bien con otras especialidades indias que se toman durante el Iftar. Su origen está en un plato árabe llamado harees, que se introdujo en la región gracias a la inmigración extranjera en la época Mughal, donde se adoptó y se adaptó mezclando especias e ingredientes locales. El plato cuenta, desde el año 2010, con una IGP (indicación geográfica protegida, GIS) y es el primero no vegetariano en India en recibir este estatus.



Se cocina a fuego lento de leña durante un máximo de 12 horas en un bhatti (caldero cubierto con un horno de ladrillos y barro), y se necesitan una o dos personas para removerlo continuamente durante su preparación. La receta casera es un poco más



simple y es una ocasión familiar en la que se reúnen las mujeres de la familia: necesita tres horas de cocción y se usa un ghotni (un machacador de madera) para revolvelo hasta que alcance una consistencia suave y densa, similar a la carne picada o molida.

Los ingredientes del haleem incluyen carne de corde-ro, ternera o pollo; trigo machacado, ghee (mantequilla clarificada), leche, lentejas, jengibre y pasta de ajo, cúrcuma, chile rojo, especias —como semillas de comino y de alcaravea—, canela, cardamomo, clavo, pimienta, azafrán, azúcar moreno, pimienta de Jamaica y frutos secos: pistacho, marañón, higo y almendra. Se sirve caliente, cubierto con una salsa a base de ghee, trozos de lima, cilantro picado, huevo cocido en rodajas y cebollas fritas como guarnición.

Chebakia, el arte repostero marroquí hecho galleta

También conocidas como mkharka o rose des sables, las chebakias son unas de las galletas más deliciosas y populares de la cocina marroquí, y una de las preparaciones más antiguas del recetario tradicional de este país. Se preparan y consumen con té durante el Ramadán. Como otros platos pensados para el Iftar, proporciona energía y azúcar de forma rápida, gracias a la combinación de harina, huevos, aceite y mantequilla, que se aromatiza con especias, agua de rosas y miel. Su preparación es laboriosa y en ella intervienen las mujeres de las familias, que hornean grandes cantidades para que no falten en la mesa durante todo el mes de ayuno.



Harira: esa famosa de la que pocos sabemos

La harira típica del Norte de África y rica en proteínas, hidratos de carbono y vitaminas, también forma parte del menú tradicional del Iftar en Marruecos. Es la sopa más popular del país y simboliza la unión de los pueblos durante esta festividad sagrada; la receta local se elabora con carne, garbanzos, lentejas y frijoles, arroz, tomates y otras verduras, y se condimenta con aceite de oliva, hierbas aromáticas como el cilantro y el perejil, especias y azafrán.

Khoushaf: los niños egipcios invaden la cocina

La variada cocina egipcia es un testimonio de las diversas culturas que han dejado huella en este país y muestra la riqueza de sabores e ingredientes aportados por varias civilizaciones. Y la mesa de Ramadán también es fiel reflejo de esta herencia culinaria, que refleja el khoushaf, una ensalada dulce de frutos secos y dátiles con tantas variantes como casas hay en Egipto. Esta receta se reserva al banquete del final del Iftar por su aporte calórico y energético, y se prepara durante las mañanas de los días del mes sagrado de Ramadán, con la participación de los más pequeños de la casa, que esperan todo el año con ansia ser parte de esta tradición.



Con la supervisión de las madres y las abuelas, los niños se encargan de deshuesar y dividir los dátiles para ponerlos a remojo en agua con azúcar, como manda la receta tradicional, o en jarabe de calabaza o leche. Los dátiles hidratados y su caldo se mezclan con orejones, ciruelas pasas, almendras, avellanas, pistachos, piñones y anacardos, hasta conseguir una especie de sopa espesa y azucarada que permite recuperar fuerzas al llegar al Iftar.

Kolak, el dulce indonesio que abraza los buenos sentimientos

Las tradiciones culinarias musulmanas en Indonesia son tan diversas como grande es su territorio y ejemplifican la fusión de tradiciones culinarias que han viajado hasta nuestros días y que perviven en este país, que cuenta con la comunidad musulmana más grande del mundo. En las mesas de este archipiélago se fusionan con delicadeza los sabores tropicales e ingredientes locales en platos llenos de color, como es el caso del kolak, un guiso dulce elaborado con leche y azúcar de coco, canela y banana, rematado con las fragantes notas de coco, nueces y vainilla de la hoja de pandano, muy típica en la cocina del sudeste asiático.



Kolak deriva de la palabra árabe khalik, que significa Dios y tuvo un papel importante en la introducción del Islam en este país porque recuerda a los comensales la importancia de abrazar buenos sentimientos. Es uno de los platos favoritos de los indonesios para romper el ayuno, por sus colores vistosos, especialmente en las variantes que incorporan boniato, yuca, jackfruit y calabaza, y por su sabor dulce y estimulante. Se sirve caliente, como una sopa, o frío, agregando unos cubitos de hielo, y se toma el mismo día en que se elabora para garantizar su frescura.

Habb, una sopa saudí llena de matices

La mesa del Iftar en Arabia Saudí no está completa si no hay un cuenco generoso de shorabat habd, cuya receta original nació en la histórica región de Hiyaz, en el oeste del país, y hoy se ha extendido a todo el territorio saudí. Se trata de una sopa de trigo candeal, cebada, cordero, cebolla, ajo, tomate y especias, que en la antigüedad se incorporaban en la preparación en un saquito de tela, para aportar sabor sin que queden esparcidas en el líquido.

Aunque aún hay familias que usan este método para condimentar el plato, en la actualidad se usan otros artilugios, como pequeños sazonadores metálicos en forma de esfera que mantienen la mezcla de aderezos bajo control. La sopa habb se elabora hirviendo el trigo candeal con caldo de carne al que se agregan el tomate, las especias y el resto de los ingredientes, que se dejarán cocinar

a fuego lento. El equilibrio de sabores es casi mágico, contando con la variedad de especias que aportan el gusto particular de esta sopa: enebro, comino, pimienta negra, cilantro, canela, cardamomo y galangal, una variedad de jengibre dulzona que realza el cordero y el tomate.●

www.cookpad.com



BAR CARALLO (MADRID)

El gallego más actual en la calle Serrano

TEXTO MANENA MUNAR

La milla de oro madrileña ya tiene lo mejor de Galicia en versión contemporánea... y a cualquier hora del día.



Cuántas veces no habremos oído la coloquial sentencia ¡Manda Carallo! para expresar asombro ante cualquier sorpresa o noticia. Como sorprendente y noticiable es el restaurante homónimo abierto en el número 45 de la madrileña calle de Serrano, dentro de las Galerías Serrano, proyecto de Kike Sierra que busca revitalizar este edificio de estilo brutalista que tuvo su momento en los años 50 donde el hormigón era el protagonista y hoy es de gran valor arquitectónico. Para su diseño, Kike Sierra ha confiado una vez más en Parolio Estudio, que ha configurado varios espacios en los que prima la luminosidad, con la cocina a la vista y una amplia terraza para disfrutar todo el año gracias a sus estufas. En cuanto a su equipo cuenta como director de hostelería con Joaquín Laosa –con experiencia en Dani García o Amazónico– y con Javichu Manzano como jefe de compras.

Al Bar Carallo se unen en las Galerías Serrano otras fantásticas y fantasiosas aperturas de Kike Sierra, como Nómada, el club privado Ishtar y el por venir llamado Astro. Pero no solo las galerías Serrano disfrutan de los locales más que especiales de Sierra, en la calle Miguel Ángel y en el hipódromo de la Zarzuela está la rugiente Panthera, de la



que Kike es socio y también lo es de las discotecas Liberty Supperclub o Thundercat.

El éxito a la vista.

Solo con acercarse al local y ver la cantidad de público que diariamente lo llena, se entiende que algo interesante y bueno ofrece Bar Carallo. El que, en tan estratégico enclave, su cocina sea de horario ininterrumpido ha supuesto uno más de los aciertos de su creador. Kike Sierra apostó por este nuevo bar en unos momentos difíciles y lo define como "un espacio en el que disfrutar de buenos platos y encontrar nuestra cultura".

Esos platos, deliciosos, llevan el alma de Galicia a la boca del comensal y lo hacen vestidos a la moda con un toque contemporáneo en propuestas tanto para compartir como para degustar de plato principal. Salen a la mesa mejillones, berberechos, ostras, el pulpo en diferentes versiones, el lacón, las croquetas o esa tortilla de patata, tipo Betanzos, que se deshace en el paladar. Para platos más serios están los "guisos de la abuela", y una variedad de pescados y carnes de primera calidad, entre las que destaca el entrecot de vaca rubia gallega.

El bocado dulce tiene su máxima expresión en una tarta de queso elaborada con quesos de la región o en la tabla que ofrece su selección. Para cervezas, la reina es, por supuesto, la Estrella de Galicia y en su coctelería sobresalen nombres como Finisterre o el Galicia Mule.

Mouchos, coruxas, sapos e bruxas...

Una cena gallega que se precie tiene que terminar con una ardiente queimada que espante a las meigas tras verbalizar el conjuro oportuno. Bar Carallo no se queda atrás en la tradición y tras el postre saca la olla de barro que se llena con aguardiente al que se añaden unos granos de café y cáscara de limón. Se reza el conjuro, se prende para obtener su peculiar llama azul y se llenan las tazas con el humeante brebaje que ya desde el primer sorbo librará de todo mal a los degustadores, quienes se podrán ir tranquilos a casa y contentos de haber pasado una velada muy diferente. ●

<https://barcarallo.com/>



La amplitud de espacios es una de las características del interiorismo de Bar Carallo, donde se preparan carnes, mariscos y pescados de primera calidad, además de una espectacular tortilla de patata al estilo Betanzos y una tarta elaborada con quesos gallegos.

MAWEY MAJADAHONDA (MADRID)

A falta de amor unos tacos al pastor

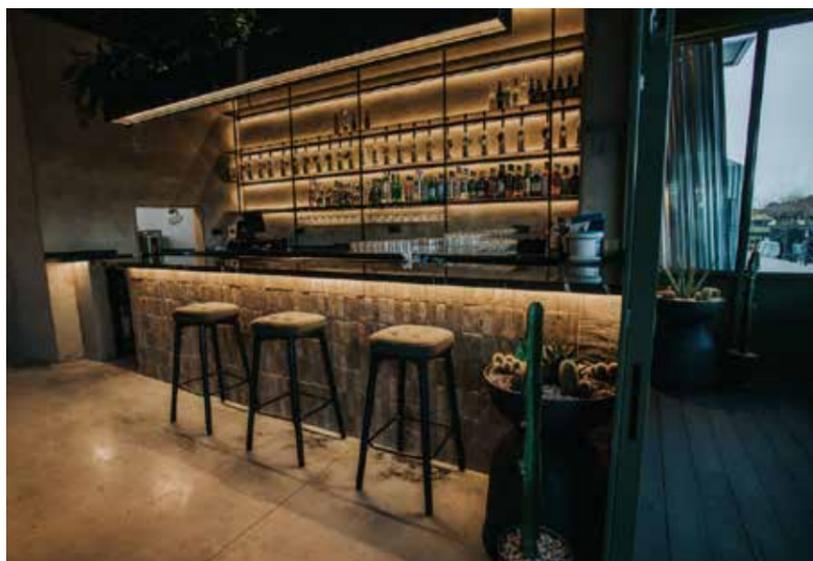
TEXTO MANENA MUNAR

¿Qué tendrá el taco mexicano que todo el que lo prueba sucumbe a sus encantos?



La tortilla de maíz que lo envuelve, la forma desenfada de comerlo y, por supuesto, su relleno pueden ser parte de su atractivo. Hasta ahora el taco solía ir relleno de deliciosas mezclas mexicanas, como el taco pastor, el de cochinita pibil o el de carnitas de pato, algunos iban acompañados del imprescindible ají o aderezados con chile habanero, cuyo fuego no quedaba más remedio que apagar a base de margaritas, mojitos o un chupito de tequila.

Sin embargo, los tacos originales de Mawey, aunque siguen ofreciendo las delicias tradicionales de México, también abren un sinfín de posibilidades, entre ellas el taco de panceta glaseada con chipotle y tamarindo, el de brisket de wagyu con crema de elote y tajín de dos chiles, el de oreja y sepia con salsa de chile habanero –una personalísima creación de raíces castizas–, el Tikin-Xic de pez mantequilla con salsa de chile de árbol o el taco árabe con cordero adobado de chile pasilla y crema mexicana que llega sobre pan de pita. Aunque la estrella de la casa es el “gobernador”, elaborado con chile ancho en lugar de chipotle, al que se añade polvo de kikos para aportar textura y se sirve en una tortita de maíz azul, un producto muy codiciado y considerado un auténtico delicatessen en su país de origen.



Además de los tacos, hay otras propuestas como el guacamole que se presenta en el típico molcajete mexicano de piedra volcánica; las mollejas de ternera con salsa de chipotle; las quesadillas de huitlacoche y flor de calabaza con queso de Oaxaca y las quesadillas Club, que llevan pollo, lechuga, huevo duro, mayonesa y tres capas de tortilla de maíz en alusión a las tres rebanadas de pan del Sándwich Club. También se ofrecen platos fuera de carta, como los langostinos endiablados con salsa de chile rojo o el taco de pulpo que tienen ahora.

De postre, la tarta de queso con panela es una auténtica delicia como también lo son la tarta de chocolate y plátano, la de lima y maracuyá o el pastel de tres leches de chocolate blanco. No hay que olvidarse de las bebidas que acompañan estos manjares y que incluyen cervezas mexicanas, “micheladas”, una amplia selección de tequilas y mezcales y cócteles clásicos –el Margarita es su tercera especialidad más vendida, después de los tacos “gobernador” y el guacamole– y de creación propia.

A falta de amor unos tacos al pastor

El nuevo Mawey presume de la leyenda que muestra la camiseta del personal —*A falta de amor unos tacos al pastor*— y luce un local decorado con frescura y gusto y que



viene a ser el tercero de la familia tras el de la calle Olid, en Chamberí, abierto a finales de 2017, y el de San Bernardo, junto a la Gran Vía, inaugurado un año después.

Mawey y El Cártel de Mawey –su segunda enseña, con locales en Vigo y Santiago de Compostela– surgen de la trayectoria, las inquietudes y el talento de los cocineros Fernando Carrasco y Julián Barros, que suman experiencia en restaurantes de la talla de Punto MX, Piñera, Zaranda, El Poblet o los parisinos Apicius y Le Grande Cascade, ambos con una estrella Michelin. ●

www.restaurantemawey.com

CANCOOK (ZARAGOZA)

La estrella se traslada al centro

TEXTO PILAR ORTEGA

Con una estrella Michelin y dos Soles Repsol, Ramsés González y Diego Millán mudan este mes su restaurante al corazón de la ciudad y dan vida al viejo local con un nuevo concepto: Es.table



Foie, pepitoria y nabo.



Lubina con txangurro y bullabesa.



Sopa de tomate, bonito y almendra.

Cancook es la historia de éxito de dos jóvenes emprendedores, Ramsés González y Diego Millán. Dos grandes talentos que han escalado hasta el cielo de la alta cocina, que respetan y ponen en valor su región y su entorno, con sus tradiciones, y trabajan para interpretarlas. Con solo 26 años, lograron la primera estrella Michelin, y diez años después de iniciar su aventura se renuevan por todo lo alto. Cancook es la gran referencia de la alta gastronomía de Zaragoza, con una cocina aragonesa, que suma dos Soles Repsol a la estrella Michelin.

Más céntrico

Cancook se muda ahora al corazón de Zaragoza, a un bonito local situado en el número 4 de la calle de León XIII, cuyo interiorismo ha sido mimado por Mercadal Diseño con la colaboración de Jorge Rillo. Ramsés, como jefe de cocina, y Diego, como director de sala, necesitaban un local para desarrollar el ambicioso proyecto gastronómico que tenían en su cabeza. Ha sido tal el cariño depositado



Cancook se instala en un céntrico local de Zaragoza.



Ramsés González, chef, y Diego Millán, jefe de sala, son el alma de Cancook.

en el escenario del antiguo Cancook, que han decidido darle una nueva vida con un concepto diferente. Es.table, como ha sido rebautizado, mantendrá la estética del antiguo restaurante y se abrirá solo con carta y la parte más experiencial de carros (panes, quesos e infusiones) y platos clásicos para mostrar esa esencia y estabilidad del proyecto.

Dos menús degustación

El nuevo espacio de Cancook dará la bienvenida al comensal y le invitará a hacer el mismo recorrido que hace el producto desde que llega a las instalaciones hasta finalizar en la mesa. "Recibimos al cliente en la planta principal, para hacer un recorrido a la inversa de la ruta que hace el producto. Primero se hace una parada en la despensa para mostrar los ingredientes que se probarán en el menú de ese día, se continuará la ruta entrando en la cocina I + D, donde se ofrecerá un primer aperitivo, para luego pasar a la bodega, con sus más de 500 referencias, en donde esperará otro bocado, y se mostrarán las referencias líquidas seleccionadas para ese día. De ahí se le acompañará a la sala para continuar con la experiencia", detalla Diego Millán, quien señala que Cancook contará con dos menús degustación: Gran Menú, de 90 euros, y Menú Festival, de 120 euros, maridaje aparte.

El nuevo local de Cancook tiene dos plantas, —en total 270 m²—, con techos de cuatro metros de altura y capacidad para unos 25 comensales distribuidos en cinco mesas situadas frente a la cocina y una mesa-barra con capacidad para cuatro personas. El interiorismo resalta los tonos arena y azules para hablar de "tierra y

cielo" en todo el proyecto, apoyado en materiales "naturales" como la arcilla o la piedra.

Dos jóvenes talentos

Pero hagamos un poco de historia, porque Cancook abrió sus puertas hace casi 10 años en un céntrico y pequeño local de Zaragoza, que poco después se trasladó a la calle de Juan II de Aragón. Hasta aquí llegó la estrella Michelin en 2019, al año siguiente el primer sol Repsol y hace un mes escaso, el segundo sol. Estos reconocimientos se suman a otros como el Mejor Restaurante, del Certamen de Restaurantes de Zaragoza, o el Mejor Restaurante de Aragón, por la Academia Aragonesa de la Gastronomía.

Son premios merecidos, a los que han contribuido bocados creativos como el de pepino, trufa y setas, o el de foie, sardina y caviar, con su contraste de sabores. O platos de cuchara como el ramen con berenjenas y comino, que acaba elaborando el comensal. O el pichón con buñuelo y paté. O la lubina con txangurro y bullabesa. O la sopa de tomates verdes, bonito en salazón y almendra.

"Cancook significa podemos cocinar porque es lo que nos apasiona y para lo que estamos aquí. Cuando Ramsés y yo nos adentramos en esta aventura, el nombre nos parecía una declaración de intenciones. Las ganas de poder cocinar, de querer hacerlo y de demostrarlo. La juventud nunca es un impedimento cuando crees en lo que haces y lo llevas a cabo con devoción", señalan Diego y Ramsés orgullosos, al decir que su esencia es un viaje por la geografía aragonesa. ●

www.cancookrestaurant.com

FUENTELGATO (CUENCA)

De bar de pueblo a alta cocina

TEXTO PILAR ORTEGA

Gestionado por una paeja de veintañeros, y situado en Huerta del Marquesado, en la Serranía de Cuenca, este rústico y acogedor restaurante ya es una referencia gastronómica en Castilla La Mancha.



La caza es una de las bazas del menú.



Los pescados llegan de Galicia.



Platos creativos.

Huerta del Marquesado es un pequeño pueblo de la Serranía de Cuenca que no tiene más de 180 habitantes. Además de la embotelladora de agua Fuente Liviana, célebre por su alto contenido en magnesio, y su iglesia de Santa María Magdalena, ahora cuenta con un atractivo más: el restaurante gastronómico Fuentelgato, un local gestionado por Olga García (25 años) y Alex Paz (23 años), una pareja que está posicionando esta pequeña localidad en el mapa de la alta cocina.

En lo que fuera el bar y la casa de comidas de los padres de Olga, la pareja ha levantado un templo gastronómico al que acuden todos los fines de semana los amantes del buen comer, atraídos por su nominación al Premio de Cocinero Revelación de Madrid Fusión Alimentos de España y por haber conseguido en muy poco tiempo un Sol Repsol.

Un menú que cambia a diario

Aquí el comensal encontrará una deliciosa y cuidada propuesta gastronómica que cambia a diario porque se basa en los productos del mercado, no en el del kilómetro cero, sino en aquél que les da mayor calidad y que consiguen



Álex Paz y Olga García son los artífices de Fuentelgato.



Verduras, arroces y moluscos son seleccionados con rigor por los jóvenes emprendedores reconocidos en Madrid Fusión.

a través de sus proveedores de confianza. Un restaurante que solo da servicio a 12 personas y que convive con el bar familiar de toda la vida.

Tras su paso por la Escuela de Hostelería de Valencia, donde Olga y Alex estudiaron el Grado Superior de Dirección de Cocina, se formaron durante un tiempo en restaurantes como Origen Clandestino, en Valencia; Ricard Camarena Restaurant (2 estrellas Michelin) o el Restaurante Canalla Bristó, también de Camarena.

Un espacio rústico y acogedor

Después, en 2019, poco antes de llegar la pandemia, fue cuando Olga, con 23 años, y Álex, con tan solo 20, decidieron emprender su propio negocio en un espacio rústico y acogedor cedido por los padres de ella. Ambos trabajan solos y mano a mano en el restaurante y mientras Alex se encarga de la cocina, Olga toma las riendas de los vinos y la sala, para dar un servicio que a ellos les gusta calificar como "cocina libre".

Alex comenta que "nuestro menú de hoy no es el de mañana, cada día es diferente. Decidimos los platos en función del producto que nos llega. Nos fiamos de nuestros proveedores y sabemos que cuando nos envían algo es porque es lo mejor, nos adaptamos y preparamos los platos en función del producto".

Hilo directo con los proveedores

Para elaborar el menú, los propietarios de Fuentelgato conversan a diario con sus proveedores, distribuidos por toda España, y con ellos seleccionan el mejor producto. Desde Galicia les lle-

ga el pescado de Artesans da Pesca y la verdura ecológica de El Calabacín Rojo; en Cádiz trabajan con Pescados de la Mar; desde Granada les sirve Ortiga de Mar, y desde Madrid reciben las aves de Higinio Gómez y las hogazas de Panes con Alma.

"No podemos centrarnos en el kilómetro cero, porque trabajamos para traer lo mejor de las costas y huertas de España. Toda nuestra propuesta está elaborada en un 95% con estos productos, y aunque normalmente cambiamos el pase final carnívoro por la verdura, en algunas ocasiones nos decantamos por ofrecer algo de caza", aseguran.

Cocina "directa y comprensible"

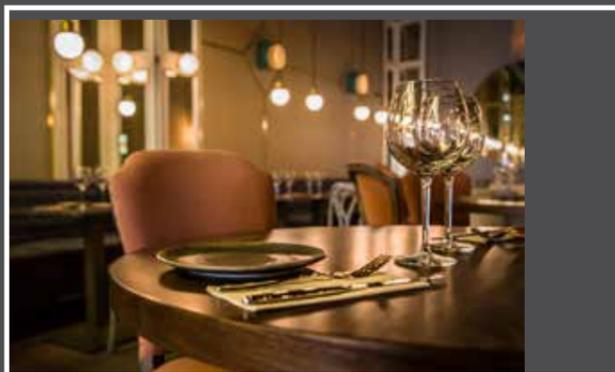
En Fuentelgato se ofrecen dos menús: uno corto de cinco pases (30 euros) y otro largo de siete (45 euros). Dicen que su propuesta está basada en una cocina "directa y comprensible", donde la prioridad siempre es el producto bien acompañado y en la que los pescados y verduras son los protagonistas, con elaboraciones como la alcachofa, anguila y jugo de allipebre; la quisquilla, beurre blanc de erizo, o el arroz de repollo asado y trufa.

Este proyecto de emprendimiento ha sido seleccionado por Madrid Fusión 2022 como candidato al premio cocinero revelación en reconocimiento a aquellos cocineros que cuentan con un proyecto propio y cuya línea de trabajo destaca por sus cualidades humanas y profesionales. ●

Restaurante Fuentelgato. Calle Real, 6. Huerta del Marquesado (Cuenca).

EL ESCONDITE DE VILLANUEVA, una ventana abierta a Italia

El Escondite celebra La Notte italiana, una oda a la cocina del país para aquellos que deseen disfrutar de un merecido capricho en el ecuador de la semana. Propuestas como la pizza de queso de búfala o la pasta fagotinni, fuera de carta, se podrán disfrutar durante las noches de los miércoles.



www.lesconditedevillanueva.com

OCEANIKA, para 'cevichear' en Madrid

Quienes han estado alguna vez no lo olvidan, porque este restaurante deja huella por su rica fusión y la intensidad de sus sabores criollos, por lo mágico de su presentación y por la amabilidad del personal, representado por el carismático Carlos Pérez

Oceanika cumple cinco años con los chispeantes platos que le han hecho célebre y con una nueva selección de ceviches y tiraditos que merece la pena ir descubriendo uno a uno. Los postres, caseros; los cócteles, para repetir. Pasen, ¡que empieza el espectáculo!

<https://oceanikamadrid.com>



Ceviche carretilero.

Ceviche de mariscos en salsa verde.



BAAN rinde culto a la cocina tailandesa más callejera

Con el chef Víctor Camargo al frente, el templo hedonista de la gastronomía tailandesa refuerza su propuesta de los mediodías con platos fuera de carta que serán renovados cada mes.

Pad thai de muslo de pollo marinado en aceite de chiles, curry amarillo de tamarindo y lima, o satay de cordero marinado en cúrcuma y especias son algunos de los platos que se incorporan.



<http://baanrestaurante.com/>

Pad thai de muslo de pollo marinado en aceite de chiles.



Marco Tacchetto, al frente de OROBIANCO



Orobianco inicia una nueva etapa, liderado en cocina por Marco Tacchetto. Una propuesta construida a la medida del comensal. Alta costura gastronómica donde la sorpresa forma parte de la experiencia.

Para Tacchetto "Orobianco es un restaurante de raíces italianas, pero con corazón español. Mis mejores momentos y los que más me han marcado los he vivido en este país".

Su cocina se ha convertido para él en una forma de comunicación íntima y personal entre el medio y el comensal, a través de la naturaleza, las materias primas y los platos. Un equilibrio de productos de calidad fruto de un trabajo de introspección.

<https://grupobellacio.com/>

Picaña de cordero lechal, ajo negro y salsa de ostras.





HABLA N°28, un monovarietal Tempranillo de edición limitada

Habla N°28 es un monovarietal de Tempranillo, el quinto que Bodegas Habla lanza al mercado de esta variedad —tras el N°2, el N°15, el N°19 y el N°22— desde que en 2007 comenzó su serie de 'Edición Limitada'. Tras una crianza de 13 meses en barrica nueva de roble francés y un año de reposo en botella y procedente de una viticultura absolutamente ecológica, Habla N°28 se traduce en un Tempranillo 100% elegante en boca, con una finura inigualable —debido a su corta maceración— que supone un antes y un después en la trayectoria de los vinos de 'Alta Costura' —edición limitada— de la bodega extremeña.

NOTAS DE CATA

A la vista. De corte moderno, brillante y claro, de abundantes tonos carmesí y notables sensaciones glicéricas.

En nariz. Sofisticado y complejo. Marcado carácter de fresas y notas dulces de azahar. Con un fondo especiado que nos trae recuerdos de orégano.

En boca. Delicada entrada y sedoso en su paso. Un gran equilibrio y frescura que envuelven su largo recorrido. Es persistente en su final evocando agradables sensaciones de moca.

Bodegas Habla
www.bodegashabla.com

FINCA COR VÍ se abre para los amantes del vino y de la naturaleza

Finca Cor Ví es una bodega coqueta, acogedora y muy cuidada, rodeada de un viñedo de más de 40 años, abierta al mundo de empresas que enfocan sus actividades de grupo al disfrute de la naturaleza rodeada de viñedo y a descubrir la elaboración artesanal de los vinos y así, de una forma relajada y diferente, compartir tiempo de ocio con el equipo de trabajo.

Conocer el mundo del vino, descubrir sus aromas, pasear entre viñedos y comer con vistas infinitas son algunas de las experiencias que las empresas *winelovers* pueden ofrecer a sus equipos de trabajo. En Finca Cor Ví cuidan cada uno de los detalles para hacer de estas actividades una experiencia para recordar.



Finca Cor Ví

<https://fincacorvi.com/eventos/#empresa>

MALABRIGO

La sofisticación de Bodegas Cepa 21

Nacido en 2009, Malabrigo, es uno de los vinos más sofisticados y de mayor gama de Bodegas Cepa 21 que debe su nombre a la parcela de procedencia. Se presenta con un color rojo intenso cereza cubierto con ribetes rubí. En nariz es intenso y complejo con una base de frutos negros maduros típicos de la variedad y sutiles notas de barrica procedentes del envejecimiento que aportan riqueza al conjunto.



Su fermentación alcohólica se realiza en depósitos de acero inoxidable durante 26 días a temperatura controlada. En la boca es rotundo pero amable, de gran volumen, con un tanino muy maduro y postgusto largo y persistente. Un vino con cuerpo, pero adecuado para disfrutar de él en cualquier ocasión, perfecto para maridar con carnes, pero también para tomarlo con pescados o pastas.

Cepa 21
<https://www.cep21.com/>

BODEGA BLANCO NIEVA

presenta las nuevas añadas de sus blancos de Rueda

Bodegas Nieva, la bodega segoviana de la familia Martúe, presenta nuevas añadas en sus vinos D. O. Rueda: Pie Franco 2021, Blanco Nieva 2021 y Sauvignon Blanc 2021.

—Pie Franco Verdejo 2021 es la joya de la corona de la bodega. Se trata de un vino de producción limitada por resultar de un viñedo escaso, complejo, largo, para disfrutar lentamente. PVP: 9,50 €.

—Blanco Nieva Verdejo 2021: monovarietal procedente de viñas viejas en vaso (20%) y viñedos en espaldera de más de 25 años de edad (80%). Fruta y flores, y fresco ideal para cualquier comida con amigos. PVP: 6,90 €.

—Sauvignon Blanc 2021: un atractivo e intenso Rueda elaborado 100% con uva sauvignon blanc. PVP: 6 €.



Bodegas Nieva
www.martue.com/vinos



LA ZARCITA 2020

lo mejor de la Extremadura alentejana

La Zarcita 2020, que toma su nombre del arroyo que atraviesa la bodega de Palacio Quemado, es un vino de finca que representa lo mejor de la Extremadura alentejana, los conocidos como vinos de La Raya. Presenta una buena estructura, fruto de un ensamblaje perfecto de las variedades Garnacha tintorera, Syrah, Tempranillo y una selección de otras variedades autóctonas bien adaptadas. Con este *coupage*, junto al ensamblaje de los distintos *terroirs* de la zona, se consigue un vino que refleja el carácter de cada añada.

NOTAS DE CATA

De color cereza granate bien cubierto.

Floral y frutal en nariz con agradable equilibrio entre la fruta roja y negra y las notas especiadas, con recuerdos a avellanas, violetas, lácteos y grafito.

En boca tiene una entrada frutal con frescura y equilibrio, paso jugoso y sedoso, dotado de una magnífica acidez. El final es jovial, largo y persistente.

Resulta ideal para acompañar carnes a la brasa, pasta con verduras a la plancha, Yakitori, comidas picantes y atún a la parrilla. PVP: 12,00 €.

Bodega de Palacio Quemado

www.alvear.es/palacio-quemado/

FINCA VILLACRECES recupera el 'día Pruno'

El 25 de junio se celebra una nueva edición del 'día Pruno' para el que Finca Villacreces ha diseñado un plan lleno de actividades para compartir con el vino. La entrada (65 € la general y 85 € la premium) incluye cuatro menús diferentes en los *food trucks* que estarán instalados al lado de la bodega. Además del almuerzo, la entrada también incluye cuatro degustaciones en el *wine bar* y un *pack* de bienvenida para disfrutar de un día vinícola al aire libre.

El broche final lo pondrá un concierto en directo con versiones de música rock de los años 80 y 90.

Además, Finca Villacreces facilita un servicio de autobús, ida y vuelta, desde Valladolid, Peñafiel y Madrid para que sea más cómodo y seguro el traslado hasta el evento.



Día Pruno de Villacreces

<http://diapruno.villacreces.com/>

BODEGAS VIZAR

obtiene la D.O. P. vino de pago

La bodega vallisoletana Vizar ha logrado la consideración de Vino de Pago entre las Denominaciones de Origen tras un proceso de Registro iniciado en mayo de 2015 y culminado el 28 de febrero de 2022 con la publicación de su derecho al uso en el Diario Oficial de la Unión Europea. Solo otras 21 bodegas más, instaladas en Aragón, Castilla-La Mancha, Navarra, Comunidad Valenciana y recientemente Castilla y León, merecen la consideración de Vino de Pago en todo el territorio nacional. Para Dehesa Peñalba, artífice de Vinos Vizar, se trata de la mejor noticia del año y de un estímulo mayor a sus afanes



profesionales en el universo del vino.

Los vinos de Pago son la cumbre de la pirámide de los vinos, cuya clasificación contempla, desde su base, las categorías sucesivas de Vinos de Mesa, Vinos de la Tierra, Vinos de Calidad con Indicación Geográfica, Denominaciones de Origen Protegidas, D.O. Calificadas y en lo alto, Vinos de Pago.

Bodegas Vizar

www.bodegasvizar.es

VIÑAS DEL VERO SAUVIGNON BLANC saluda a la primavera

Fresco y excitante, el Viñas del Vero Sauvignon Blanc es el último lanzamiento de esta bodega de la D.O. Somontano. Nace en un enclave único que hace de este monovarietal un vino ideal para sacar el máximo partido a los momentos llenos de colores, aromas y sabores que llegan con la primavera.

Los viñedos con los que se elabora Viñas del Vero Sauvignon Blanc están situados en colinas entre 400 y 550 metros sobre el nivel del mar que dan como resultado un vino blanco con mucho brillo e irisaciones verdosas. En nariz afloran los aromas característicos de Sauvignon Blanc, como los vegetales verdes complementados con fruta de la pasión. En boca es fresco y nervioso, largo y sabroso.

Servido entre 6°C y 8°C, Viñas del Vero Sauvignon Blanc es ideal con entrantes fríos, ahumados, carpacios y marisco.

Precio recomendado: 8,5 €.

Viñas del Vero

www.vinasdelvero.es





GONZÁLEZ BYASS
“Mejor Productor Español” en Mundus Vini 2022

Por cuarta vez en su historia, González Byass ha obtenido en Mundus Vini el galardón de “Mejor Productor Español” (Best Spanish Producer). Además de esta distinción, que reafirma la condición como uno de los grandes actores del panorama vitivinícola internacional, esta Familia de Vino ha cosechado tres reconocimientos “Best in Show”, dos Medallas Gran Oro y 23 Medallas de Oro.

Matusalem, el Mejor Vino de Jerez Matusalem V.O.R.S. ha recibido el premio “Best of Show Sherry” y una Medalla Gran Oro, que le sitúan como el Mejor Jerez de Mundus Vini. Por su parte, las soleras exclusivas Del Duque, Apóstoles y Noé, las maravillas enológicas Tío Pepe Una Palma, Tío Pepe Dos Palmas, Tío Pepe Tres Palmas y Tío Pepe Cuatro Palmas, así como Leonor y Néctar han logrado la Medalla de Oro.

Beronia 198 Barricas, el Mejor Rioja Reserva Beronia 198 Barricas 2013 ha sido reconocido como “Mejor Rioja Reserva” y galardonado con una Gran Medalla de Oro. A este éxito se suman los logrados por Beronia Crianza 2018, galardonado, por segundo año consecutivo, con una Medalla de Oro y la distinción de “Best of Show Rioja in retail markets”. Beronia Gran Reserva 2013 y Beronia Reserva 2017 han alcanzado la Medalla de Oro.



Blecua logra la séptima Medalla de Oro consecutiva La última edición de Mundus Vini ha reconocido, por séptima vez consecutiva, con una Medalla de Oro la singularidad de Blecua 2015. Gran Vos de Viñas del Vero 2015, Clarión de Viñas del Vero 2018 y Secastilla 2017 también han alcanzado este resultado.

Oro para **Dominio Fournier Crianza 2019** La añada 2019 de Dominio Fournier Crianza (D.O. Ribera del Duero) ha logrado la Medalla de Oro en este concurso que ha reunido más de 11.000 vinos procedentes de todo el mundo.

Vilarnau Rosé Delicat Este cava rosado ecológico singular suma un nuevo reconocimiento internacional ganando una Medalla de Oro.



Finca Constancia, bodega de la Tierra de Castilla, ha triunfado con Altos de la Finca 2018 y Finca Constancia Parcela 23 Tempranillo 2020, dos vinos premiados con la Medalla de Oro.

Viñedos Veramonte y Neyen Apalta Estate Completan este palmarés las medallas de oro logradas por los vinos chilenos Neyen Espíritu de Apalta 2018 y Primus The Blend 2019, de Neyen Apalta Estate, y Veramonte Gran Reserva Carménère 2018, de Viñedos de Veramonte.

Sobre Mundus Vini Considerado como el concurso de vinos más importante de Alemania y uno de los más reconocidos a nivel internacional, Mundus Vini cuenta con la participación de bodegas de todo el mundo. Desde que se fundó en el año 2001, este certamen tiene como objetivo fomentar la calidad y promover la comercialización de los vinos que se presentan.

González Byass
www.gonzalezbyass.com



Aceite de oliva virgen extra Arbequina Cosecha extratemprana en DEHESA DE LOS LLANOS

La finca Dehesa de los Llanos cuenta con 14 hectáreas de olivos, cuyos frutos han sido recogidos a mediados de noviembre, para evitar las heladas y potenciar las notas frutales.

El aceite, de color verde intenso, aumenta los tonos cuanto más maduro es. De aroma frutado, con ligero sabor a manzana, verde herbáceo medio amargo, es un zumo natural de aceituna suave y muy fluido en boca, siendo atributos específicos la tomatera y el sabor a hierba recién cortada.

Dehesa de los Llanos
www.dehesadelosllanos.es



IBERICOMIO.ES, la 'locura' de comprar jamón ibérico en internet

Jamones, paletas, embutidos, cortes frescos de primerísima calidad, provenientes de los mejores productores de Extremadura, Salamanca, Jabugo o Los Pedroches, llegan directamente con un solo clic a tu casa, a cualquier punto de España en 72 horas y también viajan a otros países, desde Islandia a China

Los 'locos' en cuestión, Fernando del Fresno y Apolo Montero, decidieron hace cuatro años darle forma a una plataforma de venta *online* del productor al consumidor, de los mejores productos ibéricos garantizados con la mejor relación calidad-precio.

Sí, es lo que parece... el lugar donde se juntan los locos por el ibérico no puede ser otro que un manicomio, concretamente, 'Ibericomio', que si lo trasladamos al mundo digital, nos lleva a Ibericomio.es



Ibericomio
www.ibericomio.es

'Lunch Bowl', la revolución BONDEULLE en los platos preparados vegetales



Bonduelle presenta 'Lunch Bowl', una nueva gama de platos preparados que responde a las necesidades actuales del consumidor. Se trata de una solución sabrosa, saludable y práctica, para demostrar que comer sano y sin complicaciones es posible. Y es que cuidarse y llevar un estilo de vida saludable tiene cada vez más adeptos.

'Lunch Bowl' es un plato preparado 100% vegetal, 100% natural y listo para comer frío o caliente en solo un

minuto, con la ventaja de que el propio *pack* es *microondable*. Se trata de una mezcla equilibrada de verduras, legumbres y cereales aderezada con aceite de oliva virgen extra, cuenta con NutriScore A y no necesita frío para su conservación. Los consumidores podrán encontrarlo en la sección de platos preparados no refrigerados en tres deliciosas variedades: 'Lunch Bowl' de quinoa, 'Lunch Bowl' de bulgur y 'Lunch Bowl' de espelta.

Bonduelle
www.bonduelle.es

El mejillón, el superalimento del mar más consumido por los españoles según el último estudio de AGUINAMAR

Aguinamar ofrece a los consumidores una forma fácil y rica de disfrutar de los mejillones, ahorrándoles tiempo en su día a día al no tener que limpiarlos ni cocinarlos. Además, asegura la calidad del mejillón vivo de Galicia ya que, al tratarse de un producto de km 0 cultivado bajo prácticas sostenibles, conserva todas sus propiedades organolépticas.

Las posibilidades a la hora de prepararlos son infinitas. Se pueden consumir vivos, ahumados, al vapor, a la barbacoa... Y si quieres conocer buenas recetas con el superalimento del siglo XXI como base puedes echar un vistazo a su [web](http://www.aguinamar.es).



Aguinamar
www.aguinamar.es



"Bodegón con cuatro racimos de uvas" (h. 1636), de Juan Fernández "El Labrador".

Trampantojos EL ARTE DEL ENGAÑO

El Museo Thyssen revisa siete siglos de una técnica que pretende crear la ilusión de que lo pintado es real.

Son ilusiones ópticas que responden a la habilidad de determinados artistas por hacer pasar lo pintado por real. Es la técnica del trampantojo, que tiene una larga tradición en las artes visuales y que han practicado desde los maestros antiguos hasta los artistas más contemporáneos. Una exposición en el Museo Thyssen Bornemisza, que lleva por título *Hiperreal. El arte del trampantojo*, revisa, hasta el 22 de mayo, siete siglos de "trampas" al espectador.

En la muestra hay más de 100 piezas artísticas, procedentes de museos y colecciones de todo el mundo, con los que se pretende revisar el género en un arco cronológico que abarca desde el siglo XV hasta

el XXI, si bien las obras expuestas se presentan por materias y escenarios, independientemente de la fecha de su ejecución. Así, en las salas del Thyssen, podremos encontrar desde figuras humanas del siglo XVI de Giuseppe Arcimboldo hasta un puzle de imágenes del siglo XXI en tres dimensiones de Isidro Blasco, y todas las piezas tratan de experimentar con las leyes de la óptica y la perspectiva.

Encuadres y muros fingidos

La exposición, comisariada por Mar Borobia y Guillermo Solana, se ha estructurado en varios apartados. El primero, *Puesta en escena*, está dedicado al bodegón; el se-

gundo, *Figuras, encuadres y límites*, se adentra en el engaño a través del marco pintado; *Huecos para curiosos* muestra representaciones de hornacinas, huecos y armarios con objetos diversos que sorprenden por su ilusionismo; *Muros fingidos: tablonos y paredes* reúne cuadros cuya superficie parece estar pensada para exhibir objetos; *Desorden perfecto* está dedicado a los rincones de los artistas; *Llamada a los sentidos* exhibe composiciones cuyo tema principal son las esculturas y las flores; *Renovación americana y su estela* está dedicado a los renovadores del género en Estados Unidos, y *Trampantojo moderno* cuenta con piezas de los siglos XX y XXI que sorprenden por su imaginación.

Los primeros ejemplos de trampantojos ya aparecen en Grecia y Roma, en mosaicos y pinturas murales, y aquella habilidad de los antiguos inspiró a los hombres del Renacimiento, que quisieron producir también efectos de falsa realidad a través de otros recursos y técnicas pictóricas. El bodegón es el género que más posibilidades ha brindado a los artistas para experimentar con la ilusión, buscando retratar objetos, flores, frutas y otros alimentos de un modo tan realista que resulta difícil diferenciar entre verdad y ficción.

Escapando del lienzo

Jugar con los límites y marcos de los cuadros es otro de los recursos más célebres para confundir ilusión y realidad. Lo vemos en *San Marcos Evangelista*, de Andrea Mantegna, o en el *Retrato de un hombre con una sortija*, de Francesco del Cossa. Un ejemplo muy vistoso lo encontramos en *Autorretrato en trampantojo*, de Jean-Marie Faverjon, y en *Huyendo de la crítica*, de Pere Borrell del Caso,



"Alacena con objetos" (h. 1730), de Bernardo Lorente Germán.



"Bodegón en trampantojo" (1666-1678), de Samuel van Hoogstraten.



"La librería" (1951), de Kenneth Davies.



"Ventana por la tarde" (1974-1982), de Antonio López.

en el que un niño parece escapar del propio lienzo.

El siglo XVII en Holanda está considerado la edad de oro del arte del trampantojo. Fue entonces cuando se introdujo un nuevo elemento: la cortina ilusionista, que deja ver tras ella un interior, un retrato, un bodegón o una escena religiosa, con la que el pintor obliga al espectador a fijarse en una parte del cuadro, al tiempo que oculta la otra, creando un efecto perturbador.

Huecos y ventanas

Otra forma típica de presentar el trampantojo es a través de nichos, hornacinas o ventanas, donde los objetos o alimentos generan una sensación de realidad. Las estanterías, armarios o alacenas repletas de libros y objetos diversos son otro de los motivos favoritos, con efectos ópticos como el reflejo en los metales o en los cristales, pintar una puerta entreabierta o proyectando su sombra.

También el papel, en forma de documentos, cartas, dibujos, graba-

dos, mapas, partituras..., ocupa un lugar especial en la representación del trampantojo y se muestran normalmente con fondos de madera o muros enlucidos, lo que evidencia también la capacidad del artista para representar dobleces, roturas y todo tipo de detalles e imperfecciones.

De Europa a EE UU

El apartado *Renovación americana y su estela* de la muestra descubre la riqueza del trampantojo en Estados Unidos durante el siglo XIX y comienzos del XX, cuando el género ya había decaído en Europa, con una gran variedad de estilos y composiciones. Y el que lleva por título *Trampantojo moderno* reúne un conjunto de obras que destacan por la agudeza e ingenio de sus autores para provocar la sorpresa del espectador. Destacan las obras de Salvador Dalí *Máxima velocidad de la Madonna de Rafael* y de Antonio López *Ventana por la tarde*, en la que vuelve a aparecer el juego entre espacio interior y exterior.

La muestra se cierra con una obra encargada a Isidro Blasco, un artista que combina fotografía, escultura y arquitectura, que lleva por título *Tren elevado en Brooklyn* (2022). Se trata de una obra formada por unas 200 piezas y, sin ser un trampantojo al uso, refleja la dualidad realidad-representación que entraña el género y que sigue motivando a los artistas contemporáneos. ●

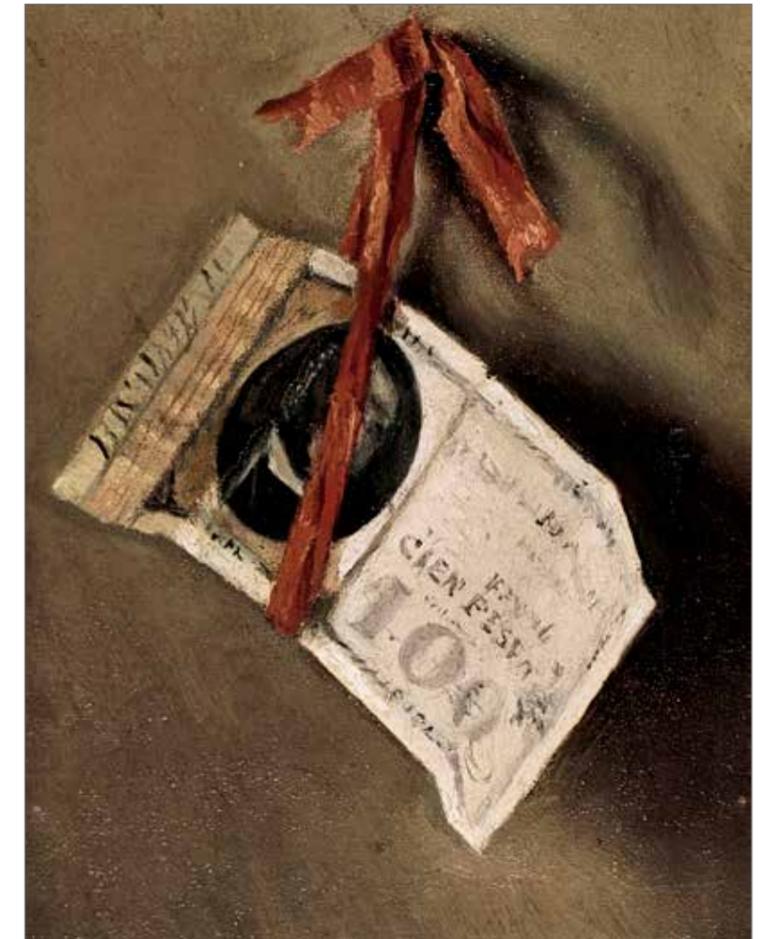
www.museothyssen.org



"Retrato de un hombre con una sortija" (1472-77), de Francesco del Cossa.



"La Virgen con el Niño" (h. 1482-82) de Carlo Crivelli.



"Billete de cien pesetas" (h. 1898), atribuido a Mariano Fortuny y Madrazo.



TESTIMONIOS DE PRIMERA MANO
Ver con los ojos de todas

Este libro, escrito en primera persona, es un viaje por las vidas de quince mujeres a las que su autora ha conocido en persona. El viaje arranca en el norte de Europa, recorre Asia, Estados Unidos, varios países de América Latina, el África profunda, Oriente Medio y, por fin, España. Cada capítulo cuenta, a través del testimonio de una protagonista, cómo es ser mujer en distintas partes del globo, abordando temas diversos que nos preocupan a todas, sea cual sea nuestro origen: el amor, la vejez, el sexo, la igualdad de género, el empleo, la conciliación familiar, la fe...

¿Somos capaces de tener la apertura de miras de las noruegas? ¿De verdad hay «ventajas» en los matrimonios concertados? ¿Podemos comprender el uso de prendas como el «hiyab» o el «tichel» por voluntad propia?

Verónica Zumalacárregui, periodista y presentadora, afirma que «mirar estas cuestiones con los ojos de otras mujeres, todas ellas con perspectivas diferentes a las mías me ha ayudado a tener una visión más amplia y abierta de la realidad».

Autor: Verónica Zumalacárregui
Título: El mundo en 15 mujeres
Páginas: 320
Editorial: Aguilar
Precio: 18,90 euros

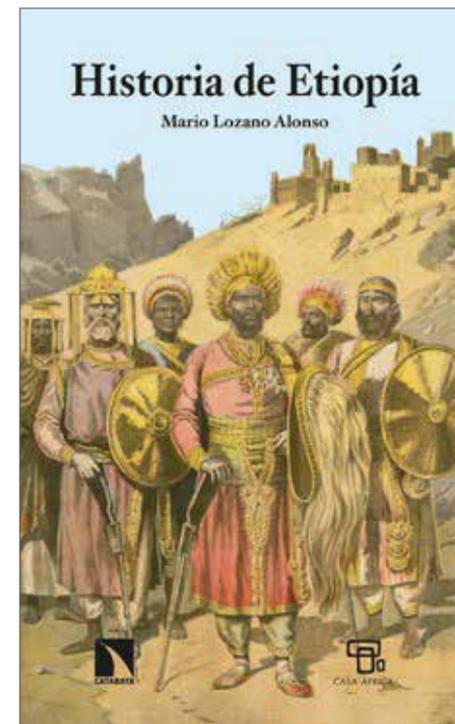


VIVIR AL LÍMITE
Una aventura diaria de supervivencia

El Cairo es un gigante de veinte millones de almas con tendencia al insomnio y el caos. Un enjambre humano lleno de historias que toman el pulso de una megalópolis en la década más vertiginosa de su historia reciente. Este libro nos acerca a la aventura diaria de un corresponsal que vivió más de diez años en la ciudad a partir de una amalgama de encuentros singulares y sorprendentes: un verdugo del régimen, una mujer taxista, la madre de uno de los terroristas del 11S, el hermano del actual líder de Al Qaeda o una entrevista al presidente Abdel Fattah el Sisi.

Francisco Carrión, a través de capítulos que desnudan biografías, da voz a muchos de aquellos a quienes les ha sido negada, los que luchan en un territorio hostil y asfixiante. Esta es una crónica de resiliencia y superación en una ciudad que fascina a Occidente, en la que su gente vive al límite y marcada por los abismos sociales.

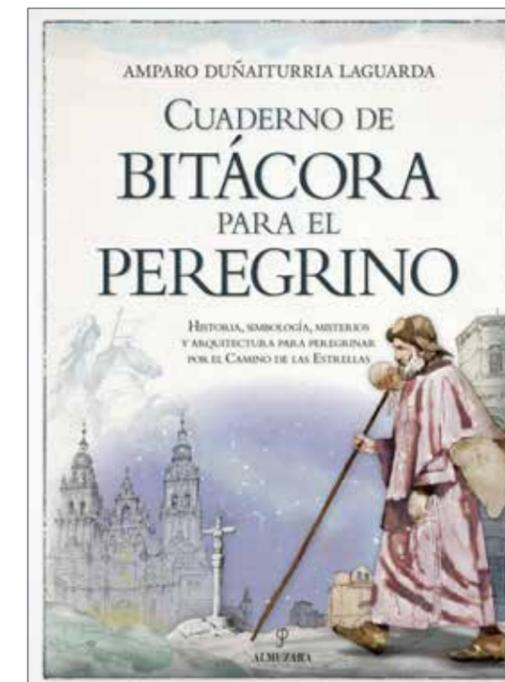
Autor: Francisco Carrión
Título: El Cairo, vidas en el abismo
Páginas: 352
Editorial: Ediciones Península
Precio: 18,90 euros



TRES MIL AÑOS DE HISTORIA
El proyecto panetíope

Con cerca de tres mil años de historia, Etiopía es una de las grandes civilizaciones del mundo. Este libro presenta los hechos más destacados de su epopeya, comenzando con el próspero reino de Aksum y su dominio de la región durante la Edad Antigua. El Medioevo observó el auge de las dinastías Zagwe y Salomónica, que rivalizaron con sultanatos como el de Ifat. Las guerras del imam Ahmad produjo la gran emigración oromo y la llegada de los jesuitas, que tanta influencia dejaron en el período gondarino. En el siglo XIX, la victoria de Menelik II sobre los italianos supuso la reunificación del país, convirtiéndose en un icono para los pueblos negros del mundo. Tras un siglo XX convulso marcado por el reinado de Haile Selassie y la larga guerra civil, Etiopía encara el futuro con un notable crecimiento económico, pero el desequilibrio en el reparto de la riqueza y las luchas de poder están generando graves conflictos sociales e interétnicos. Actualmente, la guerra de Tigray amenaza la unidad del país y el proyecto panetíope Medemer del Gobierno central.

Autor: Mario Lozano Alonso
Título: Historia de Etiopía
Páginas: 192
Editorial: Catarata
Precio: 16,50 €



EL CAMINO DE LAS ESTRELLAS
Trayecto universal al descubierto

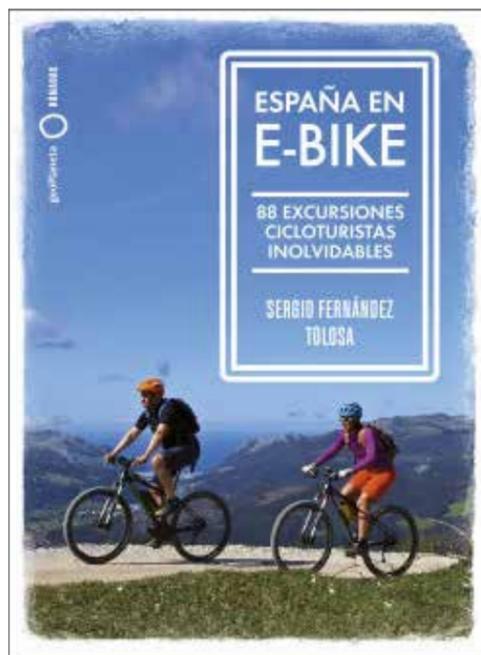
Esta pequeña joya invita a mirar hacia lo alto y hacia lo contiguo; tanto a la tierra como al horizonte, con el único objetivo de sumergirnos en lo arcano y en lo misterioso para, así, abrigarnos con el vastísimo patrimonio del Camino de Santiago, la Senda del apóstol, la Ruta Sagrada, el Camino de las Estrellas, el primigenio Juego de la Oca, la Ruta Xacobeana...

En este cuaderno de bitácora hallamos exquisitas ilustraciones peinadas con textos tan sintéticos como lapidarios, capaces de saciar nuestra sed de símbolos. Unas páginas nacidas de la pasión por comprender la universalidad de todos los caminos que conforman el Camino.

Si «Europa se hizo peregrinando a Compostela», esta bitácora se antoja indispensable para transitar por el cordón umbilical del Viejo Continente, considerado Primer Itinerario Cultural Europeo y Patrimonio de la Humanidad.

«En estas páginas, la mirada y el lápiz de la artista se funden con la de la peregrina y, de este modo, ve la luz una obra imprescindible en la mochila de cualquier amante, presente o futuro, que emprenda el Camino de las Estrellas.», dice el escritor Sebastián Vázquez.

Autor: Amparo Duñaiturria Laguarda
Título: Cuaderno de bitácora para el peregrino
Páginas: 168
Editorial: Almuzara
Precio: 17,95 euros



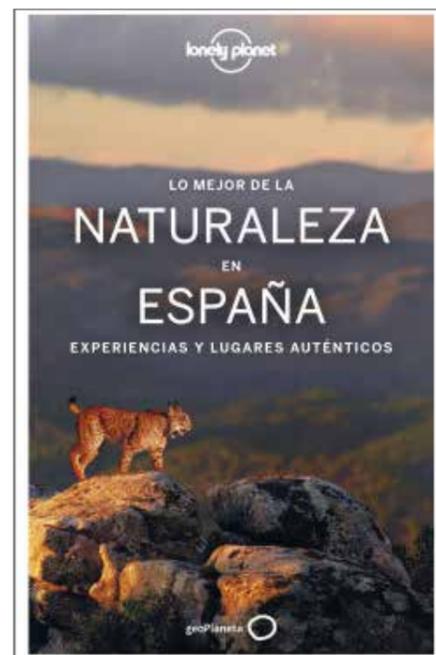
CICLOTURISMO PARA TODOS
Excursiones de un día

Las bicicletas eléctricas han abierto un mundo de posibilidades. Muchos recorridos que antes estaban solo al alcance de ciclistas con piernas de acero ahora son asequibles para aficionados de todos los niveles.

En este libro, Sergio Fernández Tolosa, periodista y experimentado cicloturista, propone un total de 88 excursiones para realizar en un día y descubrir a pedales nuestra montañosa geografía. Las rutas combinan caminos, pistas forestales y carreteras de montaña de especial atractivo, huyendo siempre de las dificultades técnicas. Cuentan con descripción del recorrido, fotografías y tracks para GPS, además de una guía práctica que será muy útil para quienes se inician en el apasionante mundo del cicloturismo.

Un libro inspirador y práctico que abre el abanico de destinos ciclistas, tanto a los que dan sus primeras pedaladas como los más experimentados que desean ampliar horizontes, ya sea con la inestimable ayuda de las e-bikes o sin ella.

Autor: Sergio Fernández Tolosa
Título: España en e-bike
Páginas: 352
Editorial: GeoPlaneta
Precio: 25,00 euros

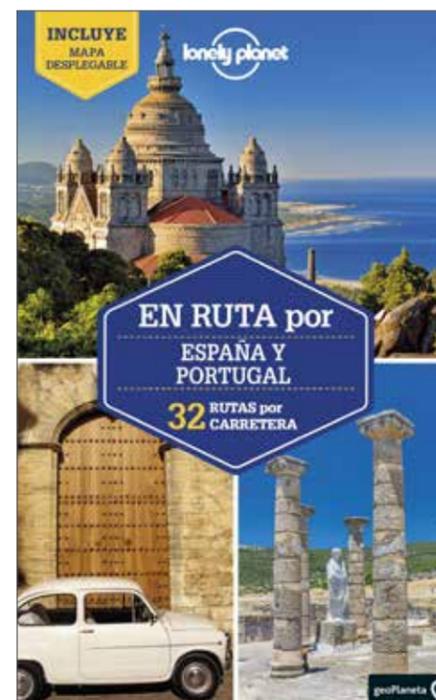


SELECCIÓN DE 24 PARQUES
Un paseo por la diversidad natural

Lo mejor de la naturaleza en España, de Lonely Planet, recoge la mejor selección de la apasionante diversidad natural de nuestro país. Algún eminente naturalista dijo que la península ibérica es como un continente en miniatura, menos extenso, pero con tanta o más variedad. Ciertamente, en esta guía se refleja esa inmensidad, con 24 ejemplos de espacios naturales que van desde parques costeros a humedales, parques de montaña atlántica o mediterránea, volcánicos, desérticos, forestales... todos ellos lugares de una gran riqueza medioambiental y con tesoros únicos que merece la pena descubrir.

Esta selección de 24 parques nacionales y naturales cubre todo el territorio español y cuenta con información precisa sobre qué esperar de la visita: características esenciales del parque, lugares imprescindibles, explicaciones detalladas sobre geología, flora y fauna, consejos de visita y propuestas de excursiones de diversa dificultad. Sin duda, esta guía se convertirá en el compañero ideal para descubrir la esencia de la naturaleza española.

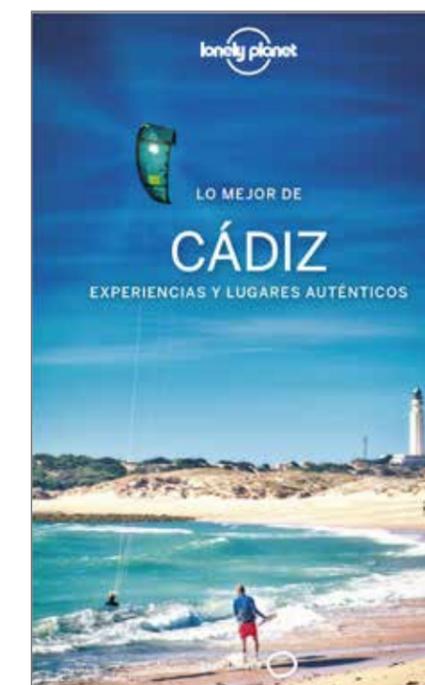
Autor: Pedro Nicolás Martínez
Título: Lo mejor de la naturaleza en España
Páginas: 556
Editorial: GeoPlaneta
Precio: 29,95 euros



RINCONES EVOCADORES
Sugerencias para todos los viajeros

En esta guía, Lonely Planet propone 32 rutas por carretera para descubrir los rincones más evocadores de España y Portugal. El viajero encontrará propuestas para todos los gustos, desde visitas a viñedos o bodegas, hasta deliciosas sugerencias gastronómicas, pasando por visitas culturales para descubrir castillos, museos o pueblos medievales o para perderse en playas escondidas. Y ello sin olvidar también los mejores consejos para descubrir algunas ciudades indispensables como Barcelona, con su arquitectura vanguardista y festivales de música, o Lisboa, con sus vistas al Tajo y sus pastelitos de Belem. La guía incluye tanto rutas largas para varias semanas como escapadas de pocos días, siempre con el consejo de expertos y con sugerencias de lo más inspiradoras.

Autor: AA. VV.
Título: En ruta por España y Portugal
Páginas: 416
Editorial: GeoPlaneta
Precio: 21,90 €

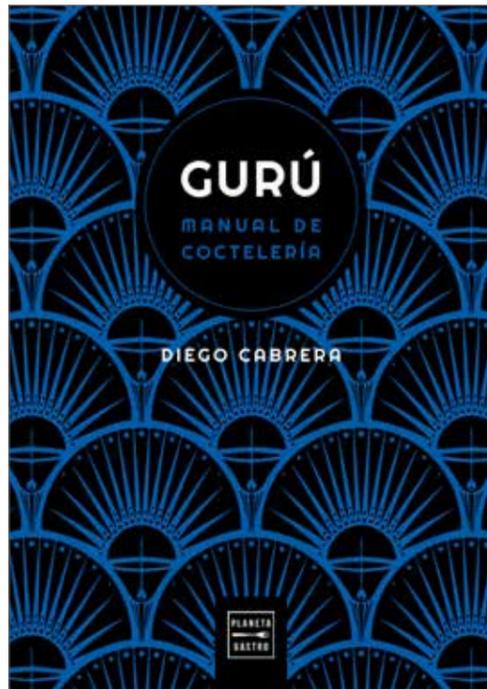


UNA PROVINCIA MUY VARIADA
Todos los rincones al descubierto

Esta antigua cuna de la civilización europea tiene mucho que ofrecer. Situada en el punto más meridional de la península ibérica, Cádiz cuenta con playas kilométricas repletas de dunas imponentes, pintorescos pueblos blancos que emergen entre la vegetación de la sierra, espacios naturales de gran riqueza y diversidad, como el Parque Nacional de Doñana, enclave único de marismas y pinares que sirve de refugio al lince ibérico, y propuestas culturales innovadoras, como la Fundación NMAC, un museo sin paredes donde el arte descansa al aire libre.

Y para los amantes de los sabores, Cádiz ofrece también un renacer gastronómico con numerosas propuestas novedosas que conviven con la gastronomía clásica de las tabernas de toda la vida, donde los gaditanos y gaditanas tapean y se divierten hasta tarde. Con esta nueva guía, no habrá un solo rincón de Cádiz que el viajero no quiera descubrir.

Autor: Isabella Noble
Título: Lo mejor de Cádiz
Páginas: 246
Editorial: Lonely Planet
Precio: 25,00 euros



PARAAMANTES DE LA COCTELERÍA
El cóctel conecta con el Rock & Roll

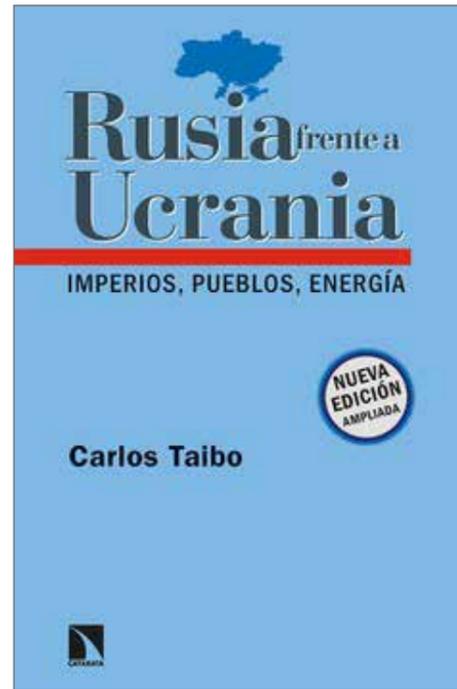
Un libro para profesionales y amantes de la coctelería que tiene como objetivo descubrir plenamente los sentidos y utilizarlos a favor en el momento de la creación de un cóctel.

A diferencia del resto de libros acerca del mundo de la coctelería este no gira en torno a las recetas en sí (aunque contiene también una cincuentena), sino a partir del propio concepto inicial de su gestación en el proceso creativo y del por qué se hace de una manera y no de otra.

Una obra muy visual, con ilustraciones atractivas y un contenido teórico fundamental que explica todo lo que hay que saber para iniciarse en esta profesión y conocer todos sus detalles desde el principio.

Y todo ello basado en la receta de su éxito: creaciones de autor, aplicación de técnicas novedosas y nunca vistas, uso de ingredientes poco habituales, profesionales expertos, una colorida y ecléctica decoración, una carta espectacular —tanto por el contenido como por su presentación—, tesón y liderazgo. Y todo en el punto de encuentro entre los cócteles y el rock & roll.

Autor: Diego Cabrera
Título: Gurú
Páginas: 288
Editorial: Planeta Gastro
Precio: 28,50 euros



CLAVES FUNDAMENTALES
Reflexión sobre la actitud internacional

Las tensiones entre Ucrania y Rusia, con las potencias occidentales en la trastienda, han reaparecido en 2022.

Con vocación pedagógica, pero también con la de contestar buena parte del discurso que nuestros medios de comunicación ofrecen, este libro se propone analizar las claves fundamentales de esas tensiones.

Al respecto sopesa la condición contemporánea de los dos países, la crisis ucraniana de principios de 2014 y las diferentes tramas que se han revelado en Crimea y en la Ucrania oriental. Aporta al mismo tiempo una reflexión crítica sobre el papel que en todo lo anterior corresponde a Estados Unidos, a la Unión Europea y a la propia Rusia.

Autor: Carlos Taibo
Título: Rusia frente a Ucrania
Páginas: 176
Editorial: Catarata
Precio: 15,00 euros



ILOS NATURAL LUXURY COSMETICS
premiado por su innovación colaborativa



El Beauty Cluster, la mayor agrupación de empresas relacionadas con la cosmética más grande de España y la segunda de Europa, ha celebrado su séptimo congreso '7º Beauty Innovation Day' dedicado a la investigación y a la creación innovadora en todo el ámbito de la belleza. Y en esta edición, por primera vez, se han otorgado los premios Innovation Awards que destacan los mejores proyectos o productos del sector.

Ilos Natural Luxury Cosmetics ha sido galardonado con el premio a la Innovación Colaborativa por su innovación única en el frasco del óleo serum Elixir de Nuage, al transformar una pequeña escultura hecha con cortezas en un tapón cosmético bello, resistente e industrializable gracias a la tecnología de impresión 3D. Esta innovación es el resultado de la colaboración entre el equipo de creación de Ilos con la multinacional HP, quien por primera vez ha desarrollado con sus impresoras 3D un elemento para el sector cosmético.

Gracias a esta innovación única en el producto icónico de la marca Ilos, Elixir de Nuage, es percibido como una auténtica joya, reflejo también de la fórmula cosmética excepcional que contiene en su interior. Todo ello, con bio compromiso y bio sostenibilidad; unas constantes para la empresa que respeta cultivos 100% bio y ecológicos. Formulaciones con el más alto porcentaje natural, sostenibilidad del sector olivarero, tecnología verde y packaging 100% reciclable.



ELIXIR DE NUAGE - El secreto ancestral para una piel aristocrática

Elixir de Nuage, de ILOS NATURAL LUXURY COSMETICS, es el óleo serum de tacto untuoso y acabado sedoso, que ha sido especialmente diseñado para proporcionar a la piel un rejuvenecimiento y reparación extra en los momentos que más lo necesita.

www.ilosc cosmetics.com



IMMFLY

Di adiós al aburrimiento mientras vuelas.

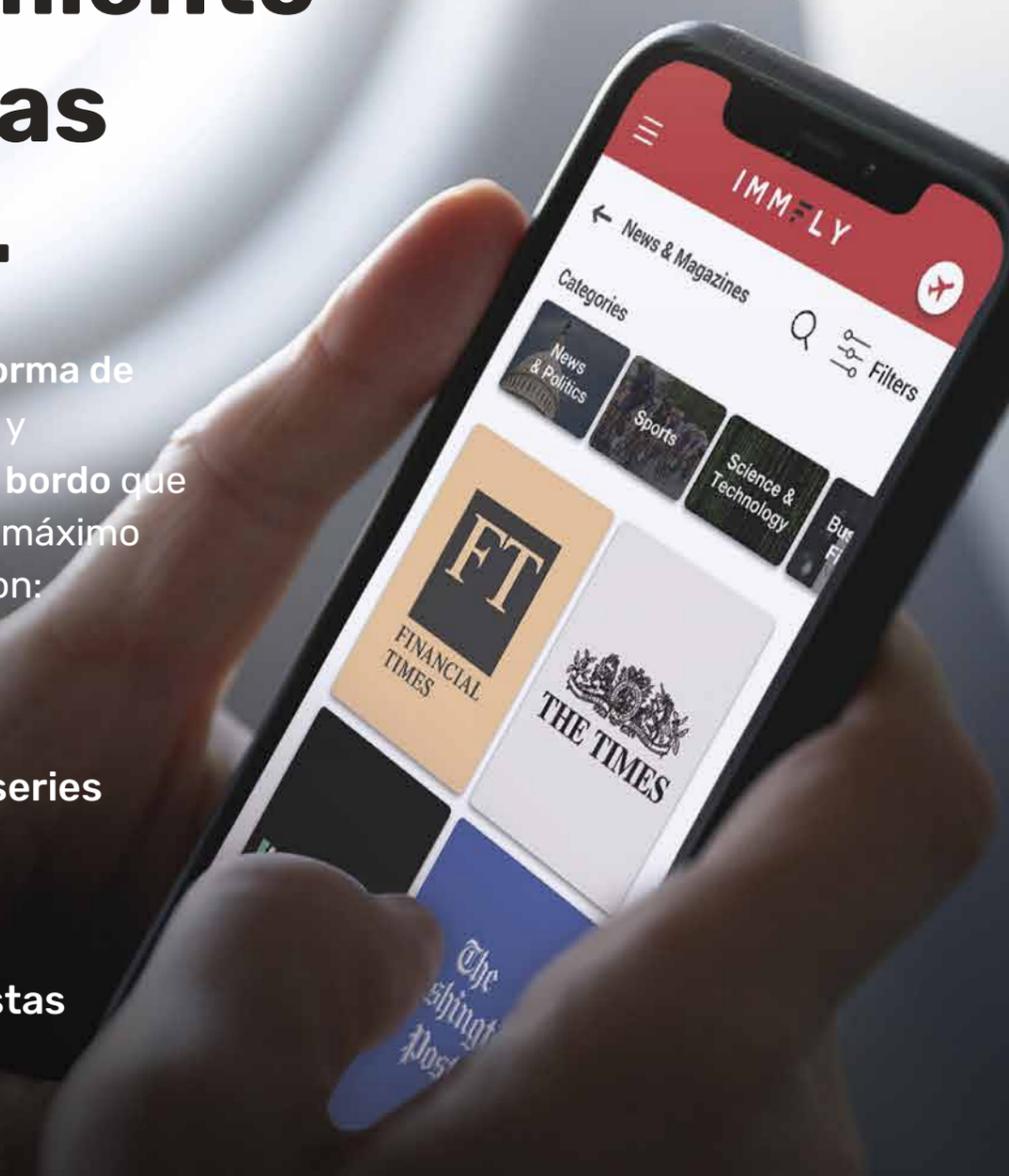
Immfly es la plataforma de servicios digitales y entretenimiento a bordo que te permite sacar el máximo partido a tu vuelo con:

- Películas
- Programas & series
- Guías de viaje
- Música
- Prensa & revistas
- Juegos
- Y mucho más

Activa el modo avión en tu móvil, tablet o portátil; accede a nuestra red y disfruta de un **viaje entretenido.**

www.immfly.com

Servicio disponible en vuelos seleccionados.





Nunca antes ha existido un Volkswagen semejante. Derivada directamente de la berlina coupé, la versión *shooting brake* del Arteon exhibe su atractivo con unas formas singulares que permiten aumentar su practicidad. Se fusiona con el concepto de un Variant, pero su diseño y tamaño le acercan a la apariencia de un deportivo familiar con nuevas formas y estilo propio.

VOLKSWAGEN ARTEON SHOOTING BREAK R-LINE 2.0 TSI Un familiar en plena forma



TEXTO FELIPE TERUEL

Como definición técnica, una carrocería shooting brake es la combinación de formas de un coupé y un *station wagon* o familiar. Es decir, unas formas derivadas de un tres volúmenes de dos o cuatro puertas al que se le ha incorporado un maletero de gran tamaño y un portón trasero con una mayor apertura de acceso. Los *shooting brake* proliferaron en los sesenta y setenta gracias a versiones especiales de lujosos deportivos realizadas por diseñadores de prestigio que lograron automóviles distinguidos y elegantes derivados de modelos originales que el paso del tiempo hizo desaparecer en beneficio de los familiares y monovolúmenes.

Esta variante del coche alemán cuenta con cuatro puertas y proviene de la berlina Arteon, que redefine el concepto de coupé tradicional a partir de una berlina. Ambas carrocerías son idénticas en el frontal y se mantienen intactas hasta el pilar B desde donde se alarga la caída del techo hasta fusionarse con un portón de grandes dimensiones. Con estas variaciones, las plazas posteriores ganan 50 milímetros de espacio libre para las cabezas, y el maletero, que apenas gana un litro de capacidad, aumenta notablemente con los

respaldos abatidos hasta los 1.632 litros y 2,92 metros de longitud de carga.

Exteriormente, el diseño de la parte delantera, vanguardista se mire desde donde se mire, se caracteriza por su fuerza y deportividad. La combinación del capó ancho y largo con el marco dominante del radiador y los faros integrados son sus señas de identidad dominantes. Todo el diseño del coche se desarrolla desde esta zona. Las líneas del techo y las ventanillas se alargan hasta la parte trasera para fundirse con un estilizado faldón que reduce las turbulencias, aumenta la presión de agarre del eje trasero y le añade un toque de deportividad claramente singular. En el acabado R-Line de la unidad probada por **topVIAJES** se ha añadido una entrada de aire inferior continua de mayor tamaño sobre el espóiler delantero, que se integra por el exterior delante de las ruedas mediante un área pintada en el color del coche.

Interior más exclusivo

El Arteon Shooting Brake se basa en la plataforma modular transversal MQB de Volkswagen, que ofrece diferentes ventajas; por ejemplo, una batalla muy



larga de 2.840 milímetros que favorece el aprovechamiento del espacio interior. Equipado con un puesto de conducción de nuevo diseño, todos los controles del climatizador automático y el volante multifunción se realizan mediante deslizadores táctiles. En la parte superior del tablero de instrumentos y en los guarnecidos de las puertas destacan las nuevas superficies de cuero sintético y costuras decorativas procedentes del VW Touareg. Toda una muestra de exclusividad, lujo, sofisticación y calidad de acabados.

Tanto en la parte delantera como en la trasera, se ha logrado un espacio holgado para las piernas y un

extra de altura con respecto a la berlina en el asiento de atrás. El maletero ofrece por su parte una gran capacidad de almacenaje de 565 litros cuando se carga hasta el respaldo trasero y de 1.557 litros cuando se hace hasta el delantero.

Al conducir el Arteon Shooting Brake con caja de cambios automática DSG de 7 velocidades, las primeras sensaciones que se perciben después de recorrer algunos kilómetros son las generadas por el suave funcionamiento y potencia de su motorización TSI de 190 CV, que ha reducido el consumo un 10 por ciento y por añadidura las emisiones de CO₂. Se desliza con



aplomo, suave y silenciosamente, pero a cualquier exigencia del acelerador responde con firmeza y una elasticidad prácticamente constante durante todo el régimen útil del motor.

Acelera con rotundidad y recupera con firmeza. La dirección es precisa, cambia de apoyo con seguridad y en curvas las inercias debidas a su peso y tamaño ni se perciben. En carreteras secundarias o de montaña brilla especialmente su contundente par y la motricidad que proporciona la tracción delantera y las ruedas de 19 pulgadas.

Conclusión: el Arteon Shooting Brake cumple como familiar de alta capacidad y es en los viajes largos donde mejor despliega sus cualidades por motorización, versatilidad y funcionalidad. Una propuesta singular de Volkswagen para recuperar sus formatos familiares y viajar con comodidad. ●



FICHA TÉCNICA

VOLKSWAGEN ARTEON SHOOTING BRAKE R-LINE 190 CV

Dimensiones:

Largo: 4.866 mm.
Ancho: 1.871 mm.
Altura: 1.447 mm.
Batalla: 2.840 mm.
Peso: 1.617 kilos.
Depósito de combustible: 66 litros.
Maletero: 565 litros.

Motor:

Tipo: Inyección directa de gasolina con turbocompresor (TSI). Cilindros: 4.
Cilindrada: 1.984 centímetros cúbicos.
Potencia: 190 CV a 4.000-6.000 rpm.
Par máximo: 320 Nm.
Tracción: delantera.
Cambio: automático DSG de 7 velocidades.

Prestaciones:

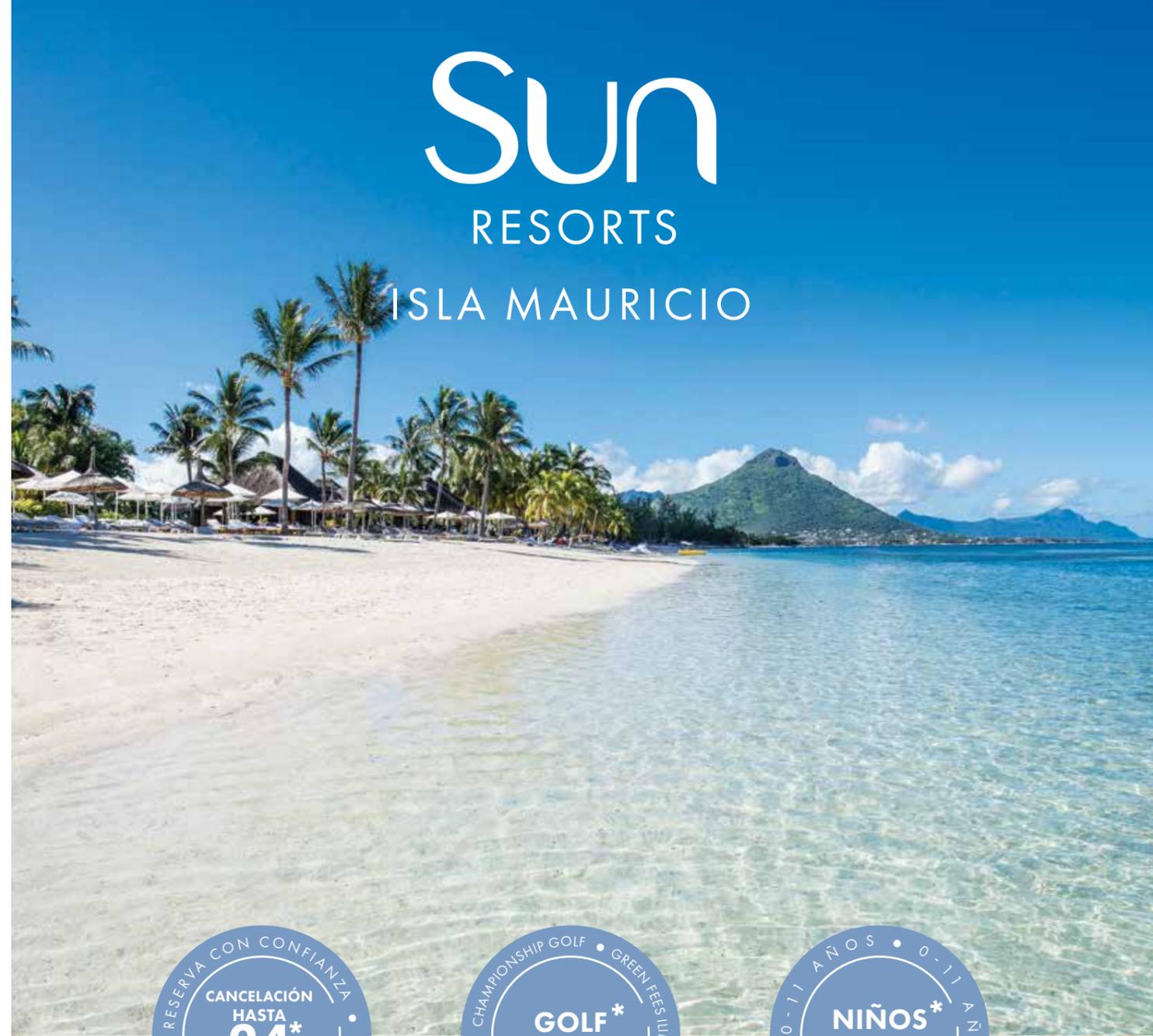
Velocidad máxima: 233 km/h.
Aceleración: de 0 a 100 en 7,7 segundos.
Consumo medio: 7,3 litros cada 100 km.
Emisiones de CO₂ WLTP: 166 g/km.

Precio: 52.900 euros.

Sun

RESORTS

ISLA MAURICIO



Cadena líder en el mercado desde hace 40 años, cuenta con cuatro hoteles que ofrecen el mejor estilo de vida y de las mejores playas de Mauricio.

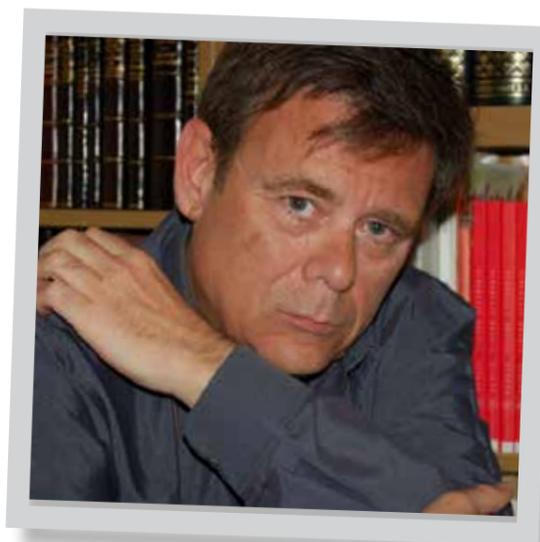
* Consulte términos y condiciones



LONG BEACH · SUGAR BEACH · LA PIROGUE · AMBRE · ILE AUX CERFS
SUNRESORTSHOTELS.COM

VIAJES CORTOS

ANTONIO GÓMEZ RUFO
Escritor
www.gomezrufo.com



Las fechas y las ganas invitan a hacer el equipaje, mirar el cielo, respirar hondo y lanzarse a viajar a donde sea, pero viajar. Puede que nada anime, que las circunstancias no acompañen, que todo sean amenazas ahí fuera, pero se necesita creer que hay otros aires que inhalar, otras luces cegadoras, otros paisajes, otra vida. Porque si nos quedamos a la espera de que pasen los virus, las lluvias, las amenazas y las guerras seremos prisioneros de nosotros mismos, hijos de un tiempo atemorizado, esclavos de la tempestad.

No es aconsejable ir muy lejos, en todo caso. Es hora de viajes cortos, domésticos, sin muchas aspiraciones, porque nadie sabe lo que puede pasar mañana, o el día después, y conviene no perder de vista el resguardo de la madriguera. Así, podremos aprovechar además para descubrir las maravillas que, por tener cerca, siempre dejábamos para más adelante, cuando ya no nos

apetecieran las lejanías de Vietnam, Uruguay, Sudáfrica o Estonia. Elijamos ahora unos destinos perfectos y a mano donde disfrutar de colores, paisajes, gastronomías, cultura y sosiego. En España y en Portugal; en Tenerife o Madeira; en Andorra, Melilla o Mahón. Viajes cortos.

Abril es el telonero del verano y este año trae temas hermosos que hablan de vacaciones de Semana Santa y festividades literarias el día 23, el célebre Día del Libro. Fechas que invitan a viajes de sol y playa y a lecturas escogidas en las ferias de Madrid y Barcelona. En todo caso a realizar un pequeño viaje físico o intelectual y tomarse un respiro para reunir fuerzas y llegar pronto a un verano que, después de dos años absurdos, dolorosos e inesperados, acaso se parezca mucho a lo que siempre fue.

Y si llueve, mejor. Que por una vez llovería a gusto de todos.



EL BRUNCH POR EXCELENCIA DE MADRID

Todos los domingos de 13:30 h. a 16:00 h.

Con música en vivo.


INTERCONTINENTAL
MADRID

Hotel InterContinental Madrid. Paseo de la Castellana, 49. 28046. Madrid. España
Tel. 34 917 007 300 icmadrid@ihg.com [@intercontinental_madrid](https://www.madrid.intercontinental.com) www.madrid.intercontinental.com

Sandals

THE *Luxury Included*® HOLIDAY



El nuevo Sandals **Emerald Bay** Great Exuma, Bahamas

SITUADO en una playa de arena blanca en la isla de Great Exuma, en las Bahamas, rodeado de aguas esmeraldas cristalinas, se encuentra el Sandals Emerald Bay. Alójese en este resort frente al océano y disfrute de una selección de 183 habitaciones y suites; todas muy espaciales, ofrecen servicio de ConciERGE o de mayordomo. Escoja una suite top y déjese mimar por los servicios de su mayordomo personal,

formado por el Gremio Profesional de los Mayordomos Ingleses.

Durante el día, juegue al golf en el campo diseñado por Greg Norman* o disfrute de su afición al buceo* en uno de los mejores lugares del Caribe. Los gourmets pueden saborear la gastronomía en cada uno de sus cinco restaurantes de especialidades o disfrutar de bebidas Premium en cualquiera de los cinco bares. Para un

absoluto relax, puede disfrutar de una masaje caribeño* en el Red Lane® Spa, que dispone de 17 lujosas cabinas de tratamiento. Y cuando sus sentidos ya no puedan con más, disfrute del jazz a la orilla del mar o de su cálida playa.

Una experiencia de lujo solo en Sandals Emerald Bay, Great Exuma, Bahamas.



Para más información: 918117592

www.sandals.com

Consulte con su agencia de viajes.

*con coste adicional ^solamente para buceadores certificados



LUXURY
INCLUDED