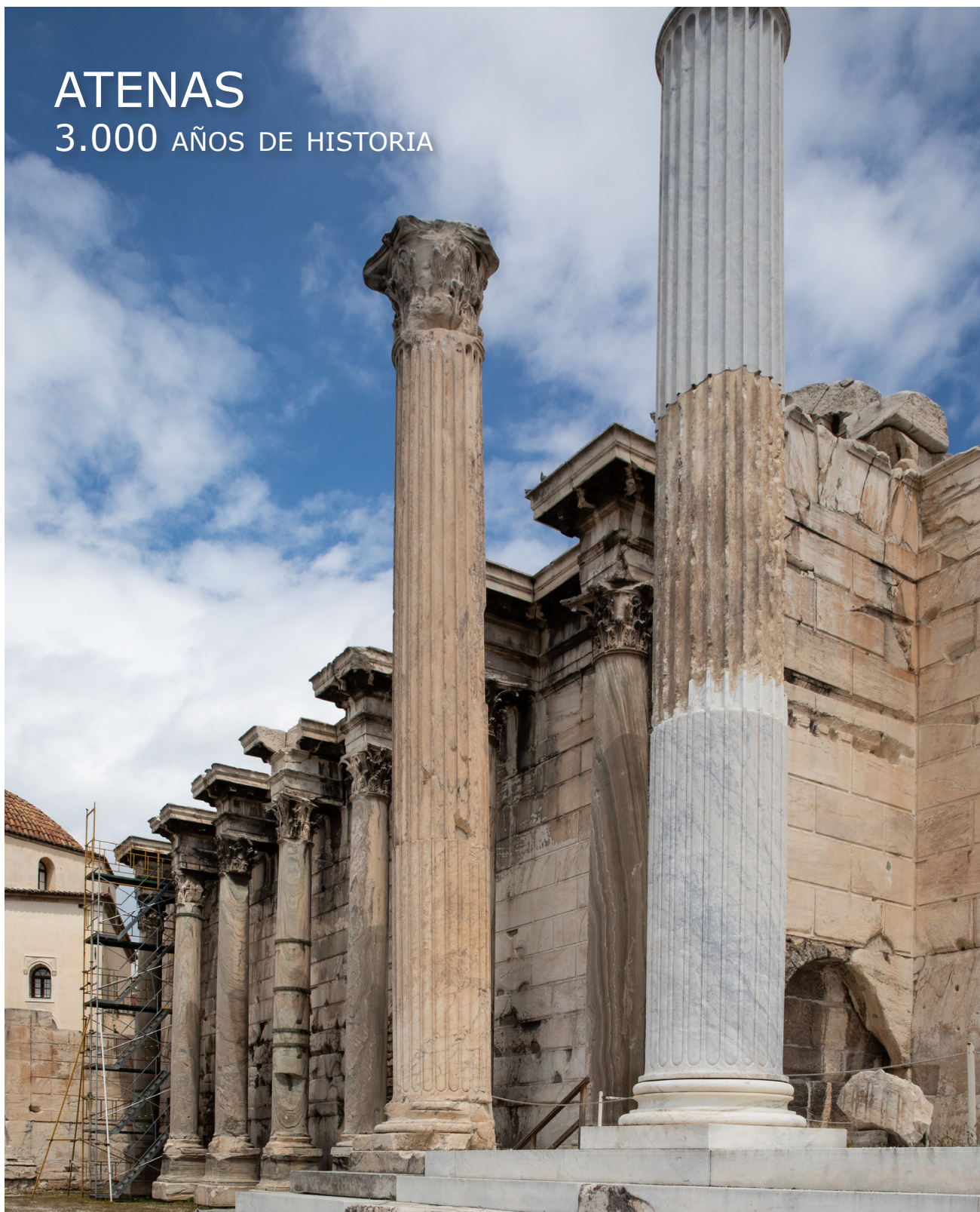


top **VIAJES**

LA PRIMERA REVISTA DIGITAL DE TURISMO Y GASTRONOMÍA
año XII - Nº 133 julio/agosto 2022

ATENAS 3.000 AÑOS DE HISTORIA



LUGO

LA GRAN MURALLA ROMANA

CAP CANA

EL MEJOR CARIBE

EL PAÍS VASCO

EN COCHE ELÉCTRICO

VALLARTA

PACIFICO MEXICANO

Sun RESORTS



Sun
RESORTS

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

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

Biblioteca de Adriano - Atenas
©JOSEFINA BLANCO / MANUEL VILLAR

SÍGUENOS



Los grandes aeropuertos piden a las aerolíneas que limiten sus vuelos durante la época veraniega para evitar sobrecargas a sus infraestructuras, con falta de personal

VISADO DE ENTRADA

Vacaciones de cercanía

Éramos pocos y parió la abuela. O sea que lo tenemos claro. El turismo es una de las actividades que más se ven afectadas por las irregularidades de la vida, llámese paro, inflación, subida de los combustibles, pandemia o guerra. Y es el primer gasto que se recorta para cubrir otros aspectos más necesarios y perentorios en los hogares.

Tan contentos que estábamos con las buenas perspectivas turísticas para este verano y hay más de una variable que nos viene a aguar la fiesta. Por ejemplo, y para empezar, las líneas aéreas ya han anunciado que las cancelaciones de vuelos van a ser numerosas; mucho. Sin terminar el mes de junio ya se habían producido limitaciones considerables en el número de operaciones de aerolíneas de bajo coste, pero también de grandes compañías, como Lufthansa, SAS, Air France-KLM. Y no solo porque los trabajadores hayan ejercido su derecho a la huelga, acuciados por unas condiciones laborales en muchos casos abusivas.

El caso es que, como decía, el problema no es solo por las reivindicaciones del personal de cabina, que también, sino que deriva en mayor parte y principalmente de la escasez de trabajadores que se da en tierra. Los aeropuertos no han sido capaces de mantener las plantillas con que contaban antes de la pandemia y ya han pedido a las aerolíneas que reduzcan la utilización de sus infraestructuras durante el verano. Y no son aeródromos de segunda fila, sino los muy renombrados Schipol, Heathrow o Bruselas, entre otros.

Esas limitaciones en la operatividad de los aeropuertos se debe en buena medida al cuello de botella que se produce por la falta de personal en puestos como los controles de seguridad y pasaportes, la recepción y entrega de equipajes o la limpieza. Con la llegada de la pandemia, miles de empleados fueron al paro sin que sus puestos hayan sido cubiertos por lo que el arreón turístico de este año ha pillado a los aeropuertos con unas plantillas bajo mínimos.

Así es que al encarecimiento de los billetes de avión por el incremento del precio del petróleo se suma la lotería de que nuestro vuelo sea suspendido y a las incomodidades surgidas por la falta de servicios en tierra. Todo llama a unas vacaciones de kilómetro cero. O sea, de cercanía.



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

VISADO DE ENTRADA

> **Visado de entrada**
Vacaciones de cercanía
JOSÉ LUIS DEL MORAL

PÁGINA 3

DESTINOS

ESPAÑA

> **Lugo**
La gran muralla romana
FERNANDO PASTRANO Y PILAR ARCOS PÁGINA 70

> **Gran Canaria**
Tesoros ocultos de la isla canariona
PILAR ORTEGA PÁGINA 98

> **País Vasco**
Ruta en coche eléctrico
PILAR ORTEGA PÁGINA 116

EUROPA

> **Atenas (Grecia)**
3.000 años de historia
JOSEFINA BLANCO / MANUEL VILLAR PÁGINA 06

> **Con historia**
Praga (República Checa)
MIGUEL BLASCO PÁGINA 132

> **Sauna en Finlandia** PÁGINA 134

AMÉRICA

> **Cap Cana (República Dominicana)**
El secreto mejor guardado del Caribe
HERNANDO REYES PÁGINA 42

> **Puerto Vallarta y Nayarit (México)**
Costas del Pacífico
MANENA MUNAR PÁGINA 56

HOTELES

> **España Exclusiva**
ME Barcelona
HERNANDO REYES ISAZA PÁGINA 136

GASTRONOMÍA

> El Westin Palace crea un disfrute foto-gastronómico PÁG. 144

> **Restaurantes**
- RESTAURANTE HASAKU PÁG. 150
- RESTAURANTE MANTARRAYA PÁG. 152
- NOTICIAS PÁG. 154

> **Bodega** PÁGINA 162

PISTAS CULTURALES

> **Exposición:** Frida Kahlo
PILAR ORTEGA PÁGINA 168

> **Libros** PÁGINA 172

> **Viñeta**
ÓSCAR MONTOTO PÁGINA 175

MOTOR

> MERCEDES-BENZ
CLASE S 400D 4MATIC
FELIPE TERUEL PÁGINA 176

> **KM 0**
Volver a vivir
ANTONIO GÓMEZ RUFO PÁGINA 182



**QUINTA
DO RIO TOURO**
www.quinta-riotouro.com
Azóia - Sintra - Portugal



ATENAS

TREINTA SIGLOS NOS CONTEMPLAN

La capital griega, con una historia de más de 3.000 años, jugó un papel fundamental en la creación y desarrollo de la democracia. Rica en monumentos helenos, así como romanos y bizantinos, es también una ciudad moderna con barrios bulliciosos y comerciales.



FOTOS **JOSEFINA BLANCO** /
MANUEL VILLAR

josefinablanca@roomlight.es /
[manuelvillar@roomlight](mailto:manuelvillar@roomlight.es)
<https://roomlight.es>

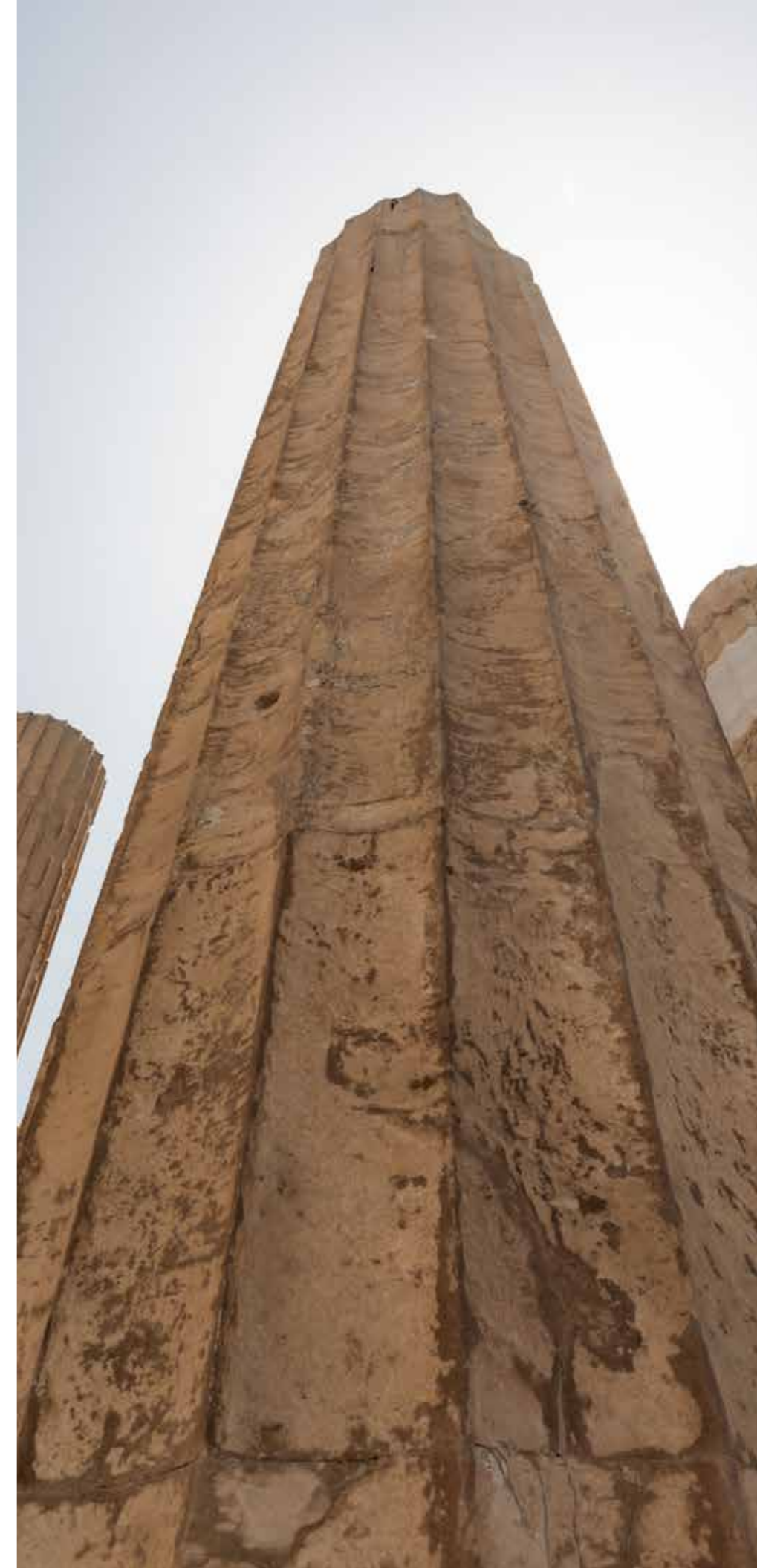


Atenas - Grecia

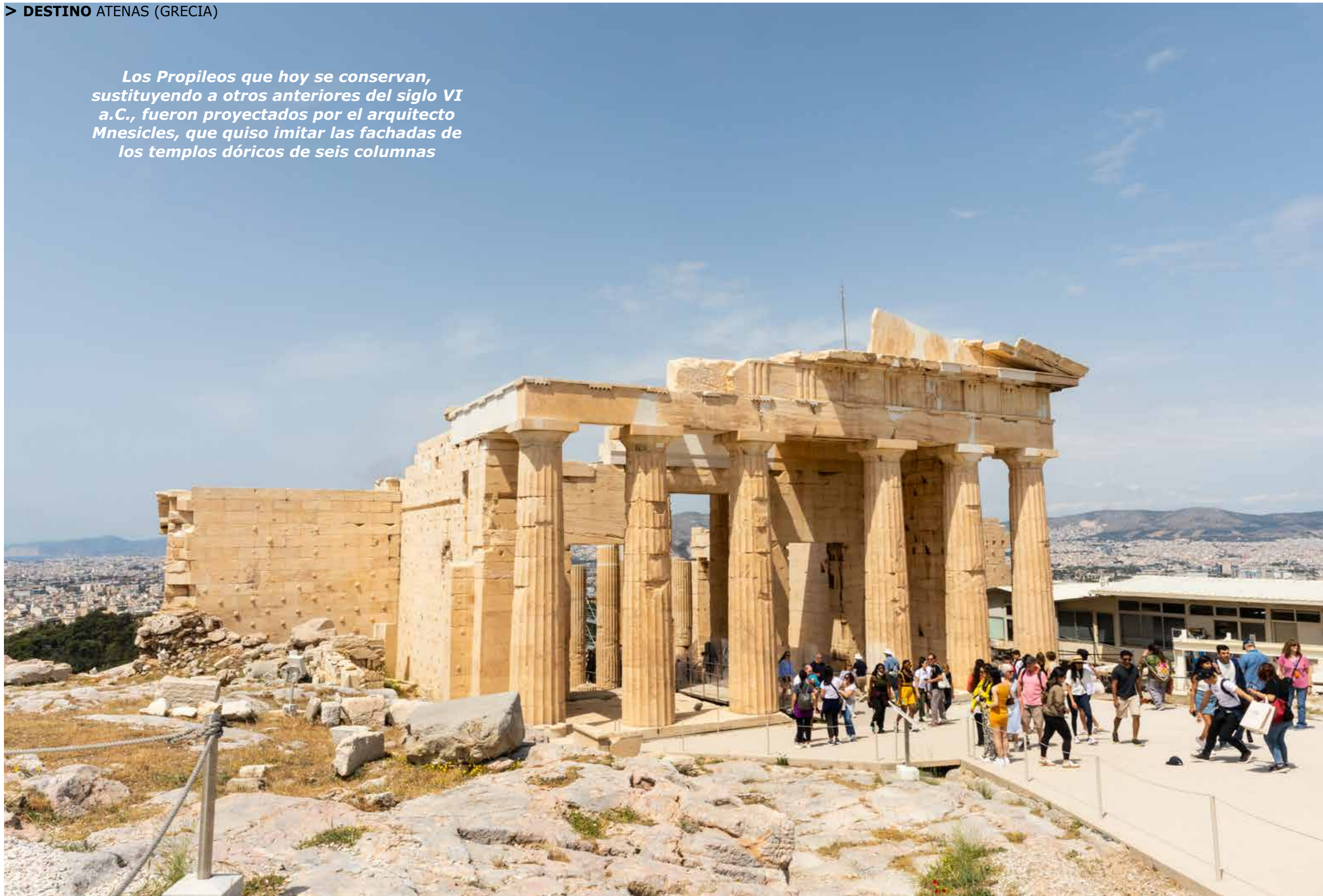




Los Propileos, acceso occidental a la Acrópolis de Atenas, fueron construidos entre 437 y 431 a.C. siguiendo el gran programa monumental liderado por el jurista, magistrado, general, político y orador ateniense Pericles, apodado 'el Olímpico'



Los Propileos que hoy se conservan, sustituyendo a otros anteriores del siglo VI a.C., fueron proyectados por el arquitecto Mnesicles, que quiso imitar las fachadas de los templos dóricos de seis columnas



Erigido en el lado norte de la Acrópolis, el Partenón, templo consagrado a la diosa Atenea, protectora de la ciudad, es el edificio griego más conocido en el mundo. Inusual templo dórico octástilo (con ocho columnas en el frente), fue construido entre los años 447 y 432 a.C.



De los tres pórticos con que cuenta el Erecteón (templo de Erecteo), el orientado al sur es el más conocido y valioso: la famosa tribuna de las cariátides (figuras femeninas esculpidas) indicaba la tumba de Cécrope, el primer rey que tuvo la ciudad-estado de Atenas



El Erecteón, dedicado al mítico rey Erecteo, se construyó siguiendo el orden jónico entre los años 421 y 406 a.C. con mármol procedente del monte Pentélico



El Odeón de Herodes Ático, con un aforo para cinco mil espectadores, fue construido con finalidades musicales en el año 161 d.C. por ese cónsul romano en memoria de su mujer, Apia Annia Regila





El ágora griega de Atenas era un amplio espacio abierto flanqueado por edificios públicos, como el Hefestión (templo de Hefesto) o la Estoa de Átalo, que hoy alberga un Museo dedicado a la democracia



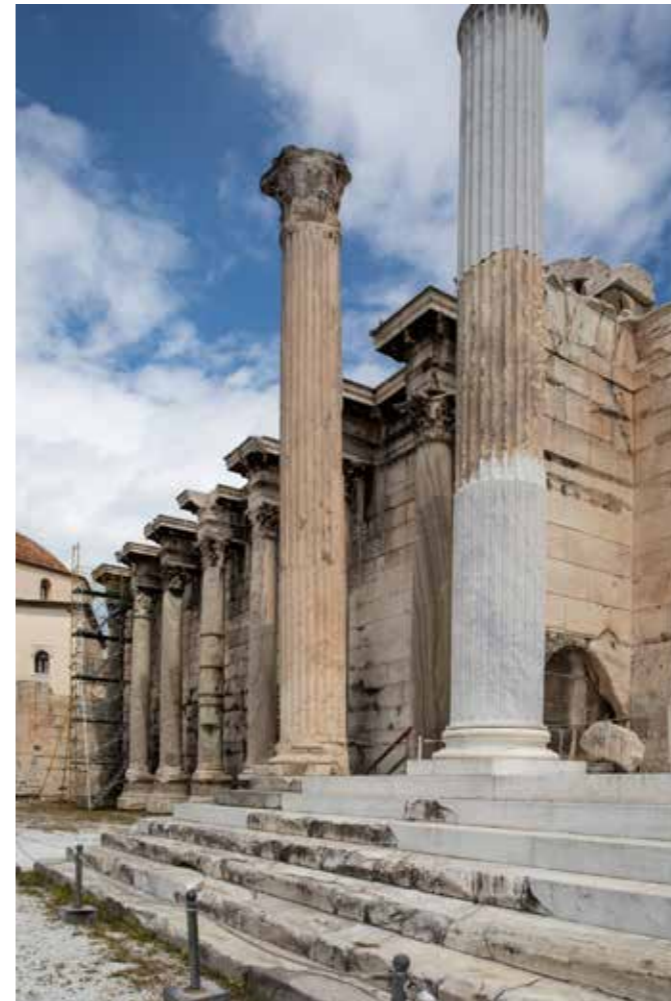
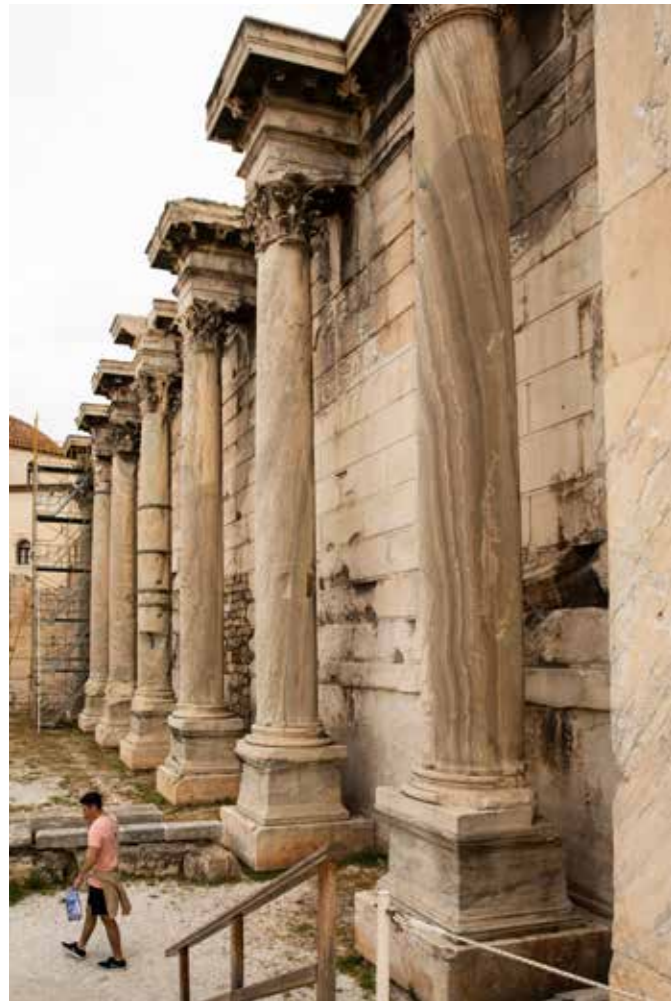


El espacio rectangular del Ágora romana estaba rodeado de estoas dedicadas al comercio. Destaca la Torre de los Vientos (12 metros de altura por ocho de diámetro), edificio de planta octogonal construido en el siglo I a.C. por el astrónomo macedonio Andrónico de Cirro que en su interior guardaba una clepsidra (reloj de agua)





Al norte del Ágora romana se halla la Biblioteca de Adriano, o de las Cien columnas, construida en el año 132 d.C. por orden de ese emperador. El patio central era un peristilo abierto que incluía un estanque



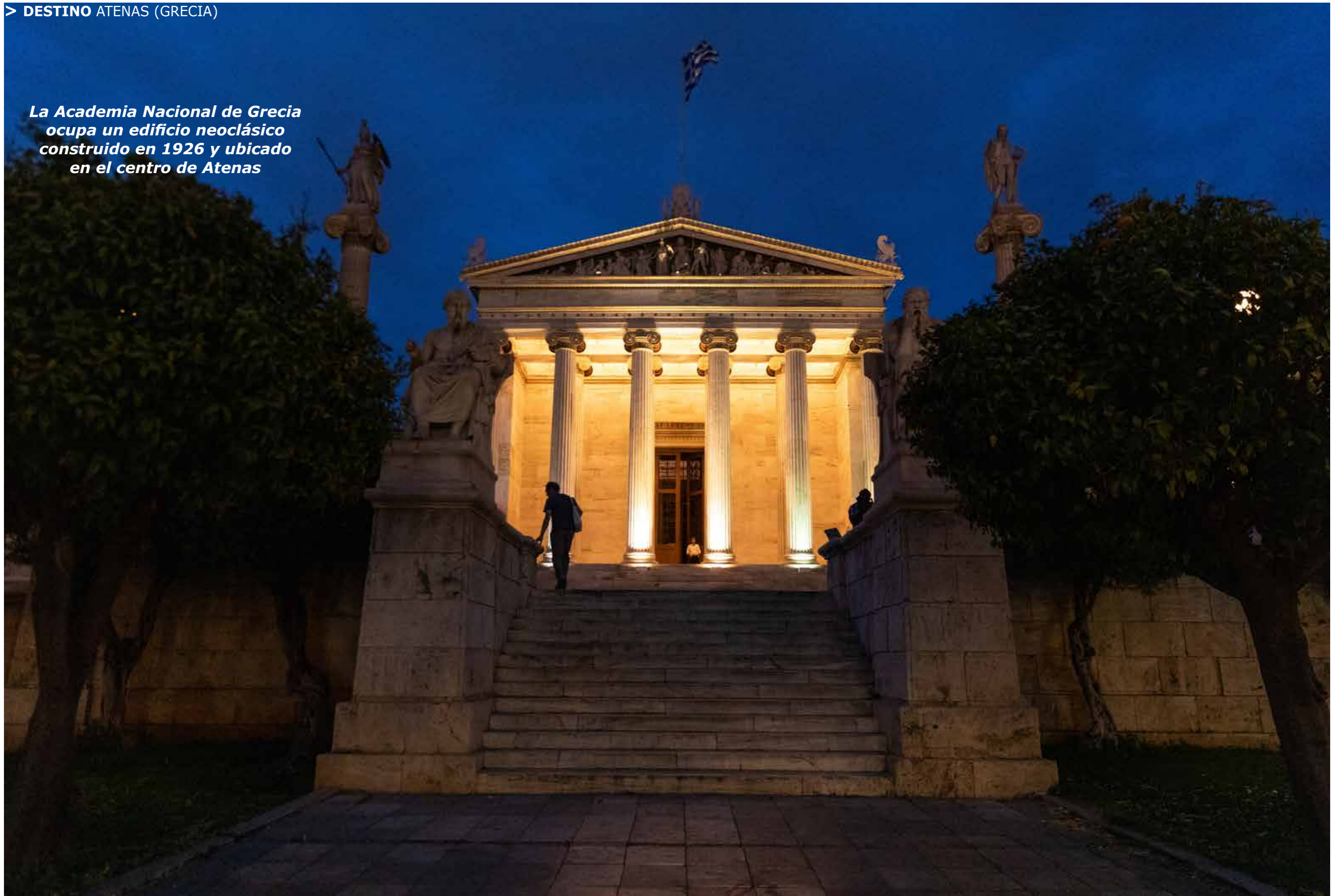


El Museo de la Acrópolis se construyó en 2009 para sustituir al de reducidas dimensiones que se encontraba en su interior. La planta baja muestra los restos arqueológicos hallados durante las excavaciones para su construcción. Entre otras piezas únicas exhibe cuatro de las cariátides originales del Erecteón (las del templo son copias fidedignas de estas), parte del friso del Partenón (443-438 a.C.) y relieves como Niké, diosa de la Victoria, desatándose la sandalia (410 a.C.)

Separado unos 300 metros de la Acrópolis se levanta el Arco de Adriano, o Puerta de Adriano, en una antigua carretera que partía del centro de la urbe. Se supone que servía para dividir la ciudad en dos partes



*La Academia Nacional de Grecia
ocupa un edificio neoclásico
construido en 1926 y ubicado
en el centro de Atenas*

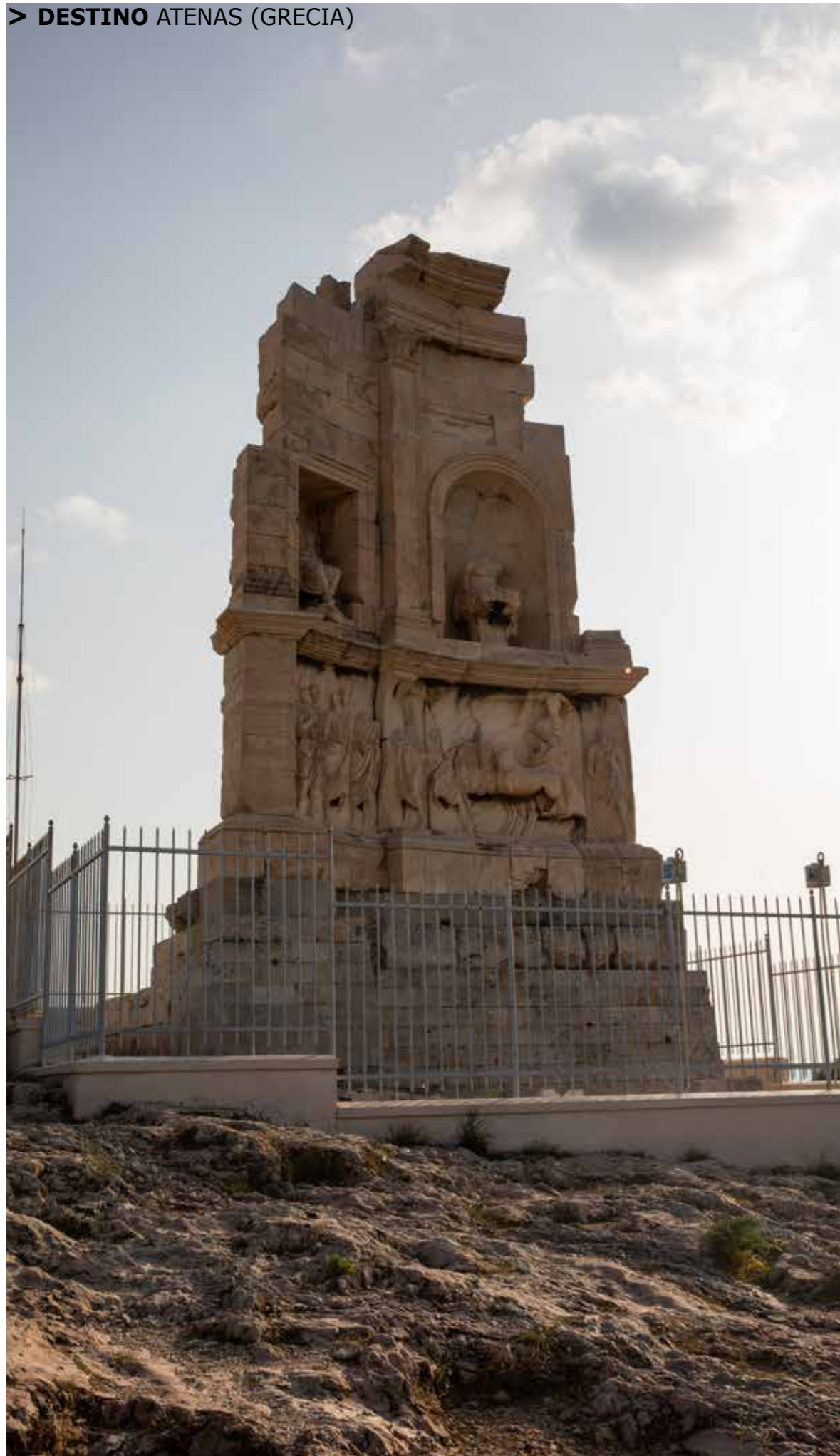




El Museo Arqueológico de Atenas alberga más de 20.000 objetos de la antigua Grecia, pero también piezas egipcias y del Próximo Oriente

*La Plaza de Monastiraki
(pequeño monasterio, en
griego) es el corazón de uno
de los principales barrios para
hacer compras*





Las mejores vistas de la ciudad y de la Acrópolis se alcanzan desde algunas de las cercanas colinas, como Filopapos (147,40 metros de altura), en la que destaca el monumento funerario dedicado a ese senador romano de origen griego, y el monte Licabeto (227 metros), al que se puede acceder en funicular



A poca distancia de Monastiraki se encuentra el barrio de Psiri, considerado el distrito más moderno y hípster de Atenas. Para explorarlo hay que partir de la calle Anargiron, repleta de bares y terrazas



Como pueblo mediterráneo que es, el griego disfruta en las terrazas al aire libre de las típicas tabernas donde compartir la rica gastronomía del país





La escultura de la chancla que da la bienvenida al mundo hedonista de Margaritaville.

CAP CANA

El secreto mejor guardado del Caribe



TEXTO **HERNANDO REYES ISAZA**
www.altum.es
FOTOS **MARGARITAVILLE ISLAND RESERVE /**
SCAPE PARK



Cap Cana, la zona de Punta Cana preferida por las élites mundiales, es un diamante cada vez más pulido que, para sorpresa de muchos, ha conseguido demostrar cómo el mundo del lujo puede fundirse armoniosamente con el concepto "todo incluido" imperante en la zona, y el mejor ejemplo de ello es el complejo Margaritaville Island Reserve Cap Cana.



Colorido ambiente en las áreas comunes del hotel.

El primer hotel de Punta Cana abrió sus puertas en 1971 gracias a un grupo de inversores

A finales de los años sesenta del pasado siglo un grupo de inversionistas de los Estados Unidos vislumbró el potencial turístico de esta parte de la República Dominicana, y junto con el empresario dominicano Frank R. Rainieri consiguen abrir las puertas del primer hotel de la zona en 1971. Sin embargo, la falta de suministro de servicios básicos como electricidad, agua, alcantarillado o recolección de basuras, además del abastecimiento de insumos, se convirtieron en una gran dificultad. La accesibilidad al lugar también era difícil pues no había una carretera en condiciones que permitiera el acceso al hotel en tiem-

pos razonables, y por lo tanto fueron muy pocos los turistas que pudieron disfrutar de esa Punta Cana inicial. No obstante, el nombre de Punta Cana circulaba por el mundo entero como sinónimo de playas paradisíacas, como un lugar de ensueño o esa especie de Shangri La del Caribe en la que casi premonitoriamente terminaría convirtiéndose.

La “crème de la crème”

La Majagua es el nombre que recibe una espectacular

cadena de cabos ubicada entre Cabo San Rafael y Cabo Engano, y en ella está el que para muchos ha sido el “Mejor Secreto Guardado del Caribe”: Cap Cana. Cap significa “cabo” en francés y la palabra “cana” hace referencia a una palma que abunda en esta región donde el prístino Caribe es el protagonista y las playas de arena blanca se roban todas las miradas. El bosque tropical invita a excursiones y caminatas; la fauna y la flora sorprenden a cualquiera; el sol tiñe de dorado esas calas turquesas al atardecer, y cenotes y cuevas milenarias aguardan al viajero intrépido. Dentro de este abanico de atributos reluce Playa Juanillo,

El concepto de Margaritaville nació por la música, concretamente por la pasión que por ella profesa el cantante Jimmy Buffet

una de las más bellas, y en ella, el hotel que nos ha traído a esta isla del Caribe, Margaritaville.

Culpa de Jimmy Buffet

Los que afirmamos que la música relaja, quizás es porque de melómanos tenemos mucho, o también es porque algo de razón hay en esa frase. El concepto que impera en Margaritaville Island Reserve efectivamente es de relax, y lo es porque ha nacido de la música y de la pasión que por ella profesa el cantante norteamericano y propietario del lugar, Jimmy Buffet; el mismo que afirmara esa célebre frase que en este complejo hotelero lo inunda todo:

“Si la vida te da limas, haz margaritas”.



▲ Detalle del restaurante The Boathouse.
▼ Una de las estaciones de comida en The Boat House.

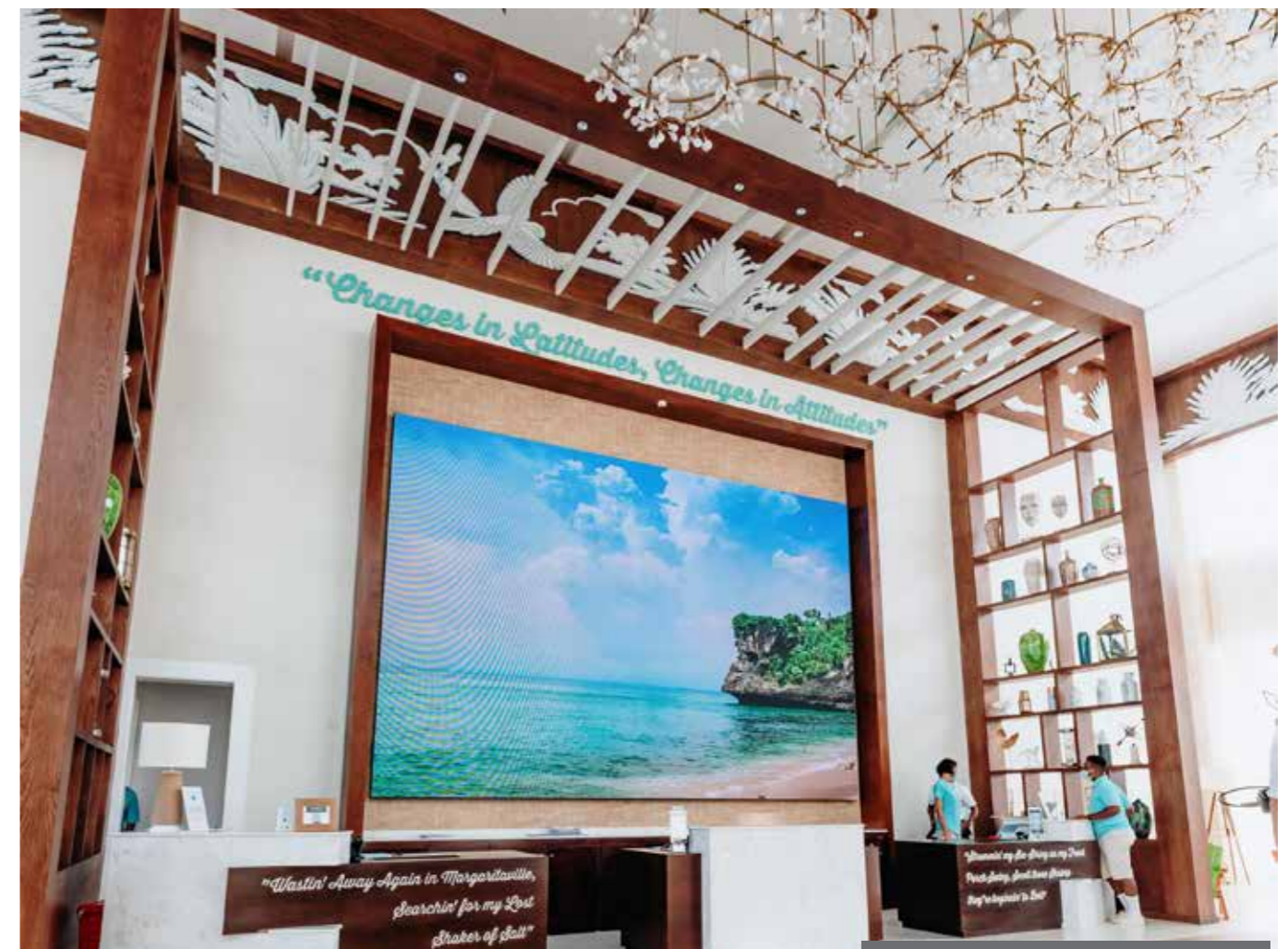


▼ Interiorismo alegre y 'descomplicado' de una de las suites.
▼ La playa de Juanillo es una de las más espectaculares de Cap Cana.





Detalle de la barra del bar Punch.



Detalle del 'lobby' de Margaritaville.

Playa Juanillo está considerada como la playa más bonita y más VIP de Punta Cana

Precisamente Margaritaville es una de las canciones más célebres de Buffet y es la que da nombre a este hotel -erigido en la isla por Karisma, su socio dominicano-, y que gira en torno al cantante, a su música y a su filosofía de vida. Aquí la música es el hilo conductor, incluso es la que da nombre a algunos de los restaurantes del lugar, que se encuentran ubicados en lo que se conoce como el Entertainment Village y que, además, en la noche consiguen desplegar un paquete conformado por música, entretenimiento, cocina y mixología de altos vuelos.

Estamos ante un hotel temático y un destino en sí mismo que en cada pasillo pone melodías de Jimmy Buffet, y que además regala *Live Music* con las canciones suyas más populares a lo largo de cada jornada.

“Todo incluido” de lujo

Si bien es cierto que aquí la música es esa especie de salvoconducto a la felicidad, el concepto de comodidad va más allá del mero relax, y es

que en cuanto a la calidad del servicio y del producto ofrecido se refiere, el equipo de Margaritaville consigue manejar sorprendentemente todo en torno a los detalles de una manera exclusiva y única, hasta el punto que eso que llaman “masificación” es algo prácticamente inexistente en un resort que cuenta con 228 suites y 40 villas de diseño que a nadie dejan indiferente.

Conceptos como lujo desenfadado, confort exclusivo o calidad para los más exigentes, sin renunciar al ‘todo incluido’, son el pilar de una filosofía que ha logrado demostrar, gracias a experien-

Fotografía aérea del complejo hotelero de Margaritaville.





▲ En Margaritaville Island Resort todo es colorido y superlativo.

Este concepto del todo incluido en el mundo del lujo es la baza más grande de este gran destino

cias extraordinariamente concebidas, que el lujo sí puede convivir con este tipo de resorts. Es más, el concepto aquí descrito es ya una tendencia mundial cada vez más expandida.

Las suites proporcionan el equilibrio perfecto entre comodidad y lujo, con una decoración de inspiración náutica que incorpora las vibraciones relajadas del Mar Caribe. Tanto la ropa de cama como el mobiliario han sido diseñados cuidadosamente con detalles inspirados en los colores del mar, la arena y el cielo; los

baños son de gran tamaño y exponen unas finas losetas de vidrio con colores marinos, cuentan con duchas de efecto lluvia. Los muebles de baño de madera componen una experiencia serena incorporando magistralmente el cuarto de baño en la habitación pero manteniendo la anhelada privacidad. Para nosotros la habitación más espectacular, incluso más imponente que las afamadas lujosas villas del recinto, es la Jimmy Buffett Suite, donde todo es espacio y

comodidad —además de buen gusto— con vistas al mar.

Cuidada gastronomía

Disfrutar de una calidad excelente, de las creaciones de reconocidos chefs, pero sobre todo de comidas que se distancien de lo que tradicionalmente se entiende como restaurantes de un todo incluido, es algo que aquí se mira con mucho cuidado. Existen un total de seis restaurantes y diferentes bares que ofrecen interesantes experiencias. Empezar con un desayuno en The Boat House (el único buffet de todo

Los nombres de bares y restaurantes rinden homenaje a los títulos de las canciones de Jimmy Buffet

el recinto) es sumergirse en un ambiente de mercado donde destacamos los batidos “de diseño” y una interesante selección de opciones vegetarianas y veganas; huevos preparados al momento y para todos los gustos, además de esas mimosas con espumosos, cava o champán. En este mismo local los almuerzos pueden concebirse como “ligeras delicias” a base de creativas ensaladas, platos de verduras al wok o carnes y pescados de primera calidad. Si lo que se prefiere es hacer un viaje por los sabores clásicos de Italia el lugar es Frank & Lola’s que con su cocina abierta prepara



▲ Uno de los papagayos de Scape Park.



Circuito de aguas del spa del hotel.

Una excursión a la isla Saona permite palpar el más puro ADN del Caribe

pastas frescas y además ofrece una estación de prosciutto y una impresionante muestra de quesos que se degustan con los vinos de una gran bodega. Para los amantes de las brasas, los ahumados y la cerveza el lugar es Landshark, y es que aquí se produce la cerveza propia de la cadena hotelera y en sus pantallas gigantes se disfrutan los eventos deportivos más famosos del mundo. Con un enorme barril en el centro del lugar y como homenaje al ron caribeño el restaurante Rum Runners se enorgullece de servir en sus mesas los sabores más representativos de las naciones caribeñas. Los amantes de las carnes tienen un paraíso en JWB Steakhouse con cortes de varias razas y de

la mejor calidad; y la comida callejera y en su versión más decadente, en el mejor de los sentidos, se encuentra en el asiático Mon So Wi.

Pero si hay un sitio imperdible en este resort es el bar It's 5 o'clock somewhere, que junto a la piscina y con vistas al mar, es un clásico para las margaritas, los cócteles de autor o una cerveza dominicana bien fría que bien valen la pena acompañar con su barra flotante de tacos, una de las opciones gastronómicas que nadie rechaza por su divertida puesta en escena y por ser un momentazo para subir a las RRSS. Y a propósito de lugares fotogénicos, la delicio-

sa cafetería Joe Merchant's, es punto de encuentro para aquellos que adoran los *cupcakes*, una afición ya casi *vin-tage* que no pasa de moda y que aquí se marida con los mejores cafés.

Alto nivel de hedonismo

Lleva el nombre de St Somewhere Spa by Karisma y cuenta con 1.300 metros cuadrados, un centro para cuidados holísticos que dispone de 14 salas para los tratamientos más sofisticados diseñados exclusivamente para los clientes del hotel, como son la exfoliación vigorizante Jalao de Coco, un pedicura con vodkaini de sandía y albahaca, o esos cuidados reafirmantes con Smoothie de plátano y sandía.

La basílica de Altagracia rinde homenaje a la virgen protectora de la nación

Además existen salas con bañeras y hasta una recámara nupcial porque sí, casarse en el Caribe está de moda, y en Margaritaville son expertos en eventos nupciales. Para completar la oferta el recinto cuenta con un área de hidroterapia que incluye un cuarto de vapor con esencia de eucalipto, además de sauna, ducha con esencias y cromoterapia, ducha tipo cubo, bañera de hidromasaje, laguna polar, piscina sensorial y tumbonas termales. Nadie se resiste a poner alma y cuerpo en estado "zen".

Todos aquellos que no quieran perder su rutina de ejercicios tienen una cita en el gimnasio que con sus más de 200 metros cuadrados está abierto las 24 horas y dispone de entrenador personal y de las máquinas más novedosas del mercado.



▲ Los fondos marinos de la isla de Saona son los preferidos de los aficionados al snorkel. ▼ El famoso Hoyo Azul de Scape Park.



▼ Estilo brutalista de la Basílica Catedral de Nuestra Señora de Altagracia.

▼ Detalles del interiorismo en el edificio principal de Margaritaville.





▲ Detalle del interior de una Junior Suite Swim up.

SOMOS

Lifestyle Management



Más allá del hotel

Cruzar el charco en busca del relax bien está justificado con todo lo que ofrece Margaritaville Island Reserve, pero un viaje hasta esta isla no estaría completo si no se conocen los encantos naturales más cercanos a esta propiedad. Por ello, y desde nuestra propia experiencia proponemos una excursión de un día a la cercana isla de Saona, no solamente la más grande del país sino una de las más imponentes de la región que con su blanca arena y sus fondos marinos hacen que el ADN del Caribe se adhiera al alma de los visitantes.

Los cenotes más cercanos están en el parque temático Scape Park y allí se encuentra el célebre Hoyo Azul protagonista de tantas portadas de revistas y cuya belleza deja a todo el mundo impactado. Pero aquí, además, existe la posibilidad

de disfrutar de tirolinas y de caminatas por la naturaleza que son todo un elixir y que permiten descubrir cuevas y rincones asombrosos.

Aprovechando la proximidad de la ciudad de Higüey bien vale la pena acercarse para conocer la Basílica Catedral de Nuestra Señora de Altagracia (protectora de la nación) y construida en el año 1971 en un estilo brutalista que bien recuerda los trabajos de grandes arquitectos como Le Corbusier y Neimeyer. ●

MÁS INFORMACIÓN

www.karismahotels.com
www.w2fly.es
www.scapepark.com

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)



VALLARTA Y NAYARIT

México en el Pacífico



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



Cuando se habla de pasar unas vacaciones en el mar en México, se imaginan sus playas caribeñas; sin embargo las del Pacífico esconden tantas, si no más, gratas sorpresas gastronómicas, paisajísticas y marinas.



Amanece en Puerto Vallarta.



Playa Caletas de Puerto Vallarta.

Puerto Vallarta, situado en la Bahía de Banderas, sirvió de escenario a la famosa serie *Love boat* (*Vacaciones en el Mar*) como antes lo había sido de la inolvidable película *La noche de la iguana* (John Huston, 1964) en la que, entre escena y escena, Richard Burton y Elizabeth Taylor culminaban una de sus apasionada y tormentosas relaciones amorosas: se casaron y divorciaron en dos ocasiones. Elizabeth no dudó en mudarse durante el rodaje a

La estancia de Richard Burton y Liz Taylor durante el rodaje de 'La noche de la iguana' dio renombre turístico a Puerto Vallarta

Puerto Vallarta para controlar a su marido dado el nivel erótico de la coprotagonista: Ava Gardner. Burton regaló a Liz La Casa Kimberley en la zona que hoy llaman Gringo Gulch.

La continua presencia de paparazis que aireaban todo tipo de cotilleos relacionados con la pareja le vino muy bien a Puerto Vallarta para ganar fama turística. La

pareja ocupaba casas separadas apenas por un puente que era cruzado cada vez

que había una discusión. De esa apasionada etapa surgió bautizar uno de sus bellos barrios, el habitado por los actores, como El Romántico. Aun sin los trances amorosos de los famosos actores, el puerto de Jalisco, se habría descubierto igualmente tarde o temprano pues mucho es lo que ofrece.

La jungla en tirolina

Una forma divertida de empezar a conocer la exuberancia de la naturaleza que circunda Vallarta es atravesar en quad el puente colgante del río Jorulla; toda una aventura que ofrece <https://cano-pyriver.com/actividades/combo-jorullo-bridge-atv-tour/> donde se quema una gran dosis de adrenalina, cuya llama se inflama aún más cuando se vuela por la selva colgado de varias tirolinas que la atraviesan en un abrir y cerrar de ojos.

Playas solitarias

Si sus llanuras verdes y selvas



Ritmos de la noche en Playa Caletas. Atravesando en quad el puente colgante del río Jorulla.





Artesanía Huichol.

tropicales dibujan el paisaje terrestre, el mar no se queda atrás tanto en su superficie como en sus fondos. Es un auténtico disfrute el paseo en barco hasta una de las muchas playas solitarias, como Majahuitas, eso sí, con su bar playero donde disfrutar de una buena piña colada, para luego sumergirse en sus aguas y descubrir la vida marina www.vallarta-adventures.com/es/tour/yate-de-lujo-y-snorkel.

Resulta inolvidable navegar al atardecer hasta llegar a playa Caletas donde, ya de noche, los barcos de pescadores se apostan casi en la orilla con luces alumbrando el agua a la captura del calamar. Al subir la escalera de la playa donde se esconde el escenario del Circo del Sol www.vallarta-adventures.com/es/tour/ritmos-de-la-noche entre bambús gigantes y palmeras aparecen de improviso personajes del circo camuflados en trajes de leopardo, iguana, caimán. Un adelanto del espectáculo onírico que tras la cena a orillas del mar, tendríamos en breve el privilegio de contemplar.

Ir de tacos

La Ruta de Tacos de Puerto Vallarta que discurre en parte por el barrio Romántico no se puede perder. Supone una sabrosa forma de entender el vivir y la gastronomía de Jalisco y más si quien nos la enseña es Miel, guía de <https://vallartafoodtours.com/>. Su pasión por la comida es contagiosa. Se revela una auténtica 'hija del maíz' (se dan casi 300 tipos): "Sin él no podría vivir. Aquí decimos que de la masa de maíz nació el humano", asegura Miel



Agua fresca en el Tour Gastronómico de Puerto Vallarta.



Mercadillo de artesanía de Puerto Vallarta.

Vendedores ambulantes ofrecen aguas frescas de todos los sabores imaginables: cebada, mango...

mientras entramos en un lugar al que llaman Birriaría. El motivo de tan curioso nombre parece ser que viene de la época hispana cuando los nativos aprendieron a ablandar y cocinar el chivo; primero un sabroso caldo cuyo contenido pasaría a rellenar un taco que los españoles denominaron "birria" pues no les acababa de convencer... Platillo que se toma de desayuno para empezar el día con energía y que, por cierto, es delicioso. Tras la birria, un vaso de las aguas frescas que se venden por la calle y entre las que se puede elegir agua de cebada, horchata, agua de mango... un montón de jugos que salen a la mesa cada día acompañando a la comida. Los niños a la vuelta del colegio en vez de preguntar ¿qué hay de comida? quieren saber qué agua fresca toca ese día. En <https://gabysrestaurant.com/> probamos

el mole tradicional de Jalisco, hecho con cantidad de ingredientes entre los que están el chile fresco y el seco, nueces, frutas, plátano macho, piña rostizada y un toque de cacao que le da su color característico —aunque también lo hay sin él: el mole rosa y el mole blanco—; se deja reposar y se acompaña de pollo. La visita a la Tortillería permite descubrir la cantidad de tortillas diarias (unas 30.000) que allí se cuecen, se les añade calcio para poder digerirlas mejor, se amasan y venden a cuantos forman la cola impertérrita que forman cada mañana para hacerse con sus "tortillas del día". Y termina Miel el tour gastronómico contándonos el secreto de la sabrosa comida mexicana, que radica en la manteca con que cocinan y en la salsa y el chile que nunca debe faltar.



Mercado del Mar en La Cruz de Huanacaxtle.



Los bancos públicos del parque Lázaro Cárdenas contienen cenizas de los habitantes de Puerto Vallarta.

Por siempre Puerto Vallarta

Curiosa la historia del Parque Lázaro Cárdenas en el Barrio Romántico, en cuyos bancos de artísticos azulejos están incrustadas las cenizas de algunos vecinos de Puerto Vallarta, incluso de extranjeros allí afincados que han querido formar parte de su ciudad, eternamente.

Una visita al interesante Museo Histórico Naval y la iglesia de Nuestra Señora de Guadalupe que cumple ya un centenar de años, un baño en la playa, y otro en la piscina del Hotel Marriott. Llega la noche y con ella la hora de cenar. No hay palabras para expresar la sorpresa que causa el restaurante <http://norocpv.com/> cuando al llegar se ve a la clientela sumergida prácticamente en mesas acuáticas. De un segundo vistazo se observa que, a pesar de que el agua rodea las mesas, los comensales cenan en seco, fres-

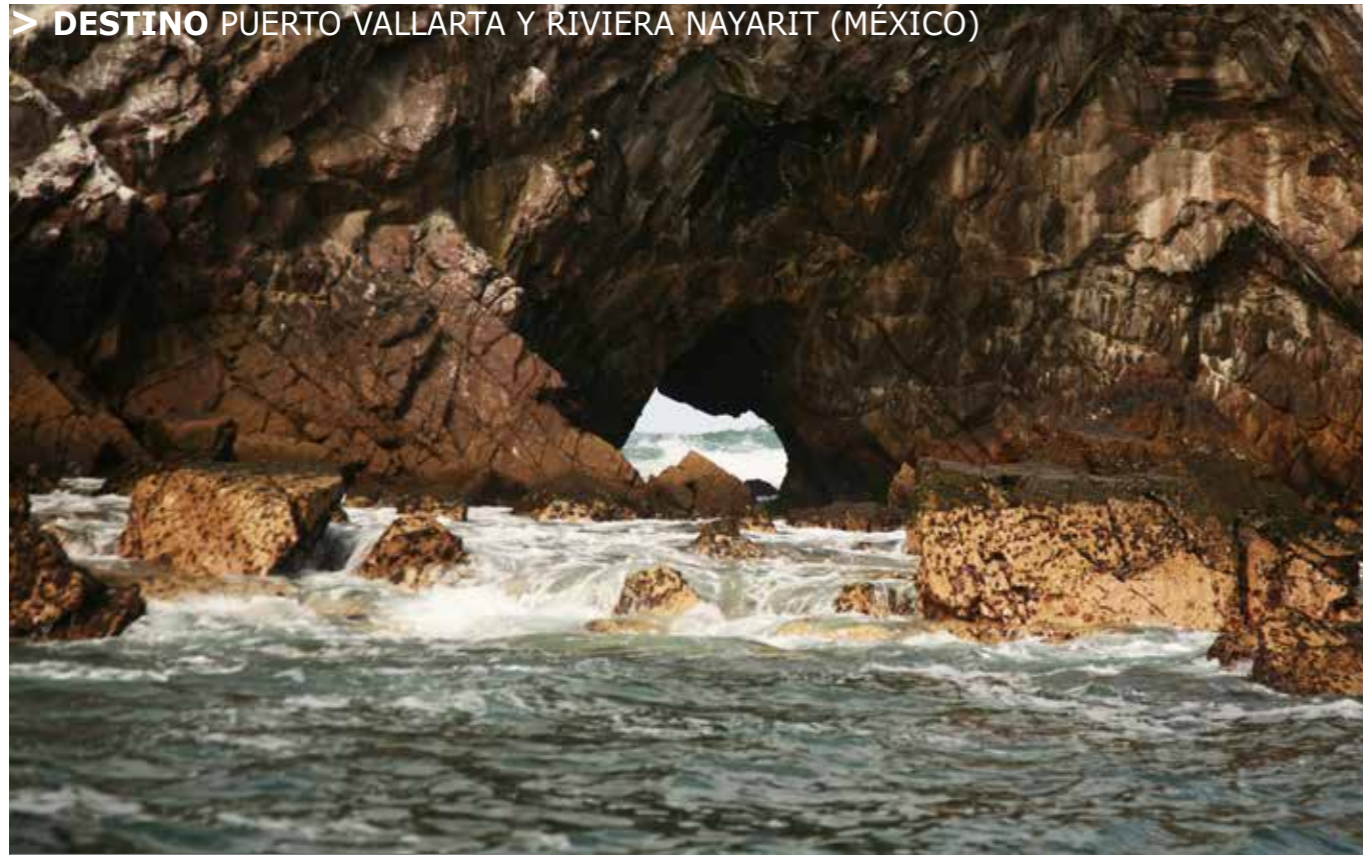
quitos, y con La Playa de los Muertos de frente. Circulan por la mesa exóticos platos llenos de aromas, colores y texturas que despiertan los cinco sentidos.

Riviera Nayarit

Se le podría llamar la joyita de Puerto Vallarta. Se sitúa apenas a diez minutos de su aeropuerto internacional. En un extremo, la Sierra Madre, en el otro, el Océano Pacífico. Nayarit lo tiene todo.

El amor de los pobladores de Puerto Vallarta llega a tal punto que sus cenizas forman parte del Parque Lázaro Cárdenas

Sus hoteles están hechos a la medida de los visitantes, que se encontrarán como en casa. Una vez asentados en un hotel de Punta Mita, las excursiones posibles son muchas. El pueblo marinero de La Cruz de Huanacaxtle es un ineludible, tanto por su villa como por su puerto, con una marina donde conviven en perfecta armonía yates y pesqueros, y un mercado,



Las corrientes de la Playa Escondida de Marietas.

El chocolate se consideraba alimento de los dioses y estaba reservado a las clases altas

el del Mar, bueno donde los haya.

Impecable y bien organizado, allí se encuentra el marisco y pescado recién traído, de todos los tamaños y especies.

Siguiendo con la ruta otro lugar encantador es el pueblo de San Francisco, familiarmente llamado San Pancho. Escuchamos las apasionantes historias sobre la villa, contemplando un hermoso mural de los huicholes cuyo dios es un venado azul y ellos son elementos secundarios en la creación. Toman la fruta del Peyote para conectar con la espiritualidad, siempre acompañados de los tatanos (chamanes). San Pancho es acogedor, con casas llenas de flores y un programa para niños en El Circo de los Niños que les acoge, les enseña, y les da la oportunidad de acercarse

al mundo del circo bajo el patrocinio

del Circo del Sol. Antes de seguir ruta paramos en Su Pancha Madre www.facebook.com/supanchamadre donde el propietario, Mau, encantador, nos explica los secretos de un buen sope, esas tortillas gruesas pellizcadas por las orillas para formar bordes y fritas en manteca y saca a la mesa sopes de champiñones, de marisco, deliciosos todos. La siguiente parada es uno de los "pueblos mágicos" de Nayarit; el único en el mar. Sayulita con sus casas de colores, de fondo el mar, es el lugar preferido de los surfistas, que pasean por la calle con sus tablas al hombro, paran a tomar la omnipresente cerveza Corona, o bien el típico helado de plátano bañado en chocolate, característico de Sayulita.

Chocolate-agua amarga

La última visita del día <https://mxcity.mx/2021/02/planeta-cacao-el-tour-del-chocolate-y-el-cacao-en-la-rivera-en-nayarit/> un proyecto de Laura Aguilar y Mina Ibarra en la pequeña población de Tondoroque encaminado a difundir la historia de un árbol, de una semilla que poliniza la mosquita y que fue el "chocolate-agua amarga" de concepción divina hasta que los suizos comenzaron a comercializarlo. Un maravilloso recorrido por los principios del cacao, sus beneficios y su trayectoria cuando en vez de dinero se utilizaba este producto como moneda de cambio por bienes, cuando solo podían tocarlo las mujeres, y cuando era digno de ceremonias y ocasiones especiales.



Planeta Cacao.

Punta Mita está salpicado de tiendas, alojamientos y restaurantes de lujo

El broche final del viaje fue la navegación hasta la Playa Escondida del parque natural de las Islas Marietas www.vallarta-adventures.com/es/tour/islas-marietas. Un poco nerviosos íbamos, para que negarlo. Dependiendo de la marea habría que bucear entre corrientes para acceder a esa playa escondida. La islas Marietas es un archipiélago natural, colonia de diferentes aves y fauna marina, como la ballena jorobada, delfines o tortugas marinas. Llegó el momento de lanzarse al agua, la marea estaba baja, y la entrada a Playa Escondida fue relativamente fácil y uno de los mejores recuerdos de un viaje sin igual. ●



Mau, propietario de Su Pancha Madre.



Danzas mexicanas en Hotel Dreams, Riviera Nayarit.

Guía Práctica - Recomendaciones

CÓMO LLEGAR

En cualquier agencia de viajes de España y Portugal se encuentra el operador de las líneas aéreas **W2M Newblue** que ofrece estupendos paquetes de viaje a Puerto Vallarta y Rivera Nayarit. www.newblue.es

DÓNDE DORMIR

PUERTO VALLARTA
Marriott de Puerto Vallarta es una excelente opción con vistas al mar, cómodo, bello y profesional. www.marriott.com/en-us/hotels/pvrmx-marriott-puerto-vallarta-resort-and-spa/

Eden Pool & Lounge Garden

es un lugar idílico con piscinas que dan al mar, decoración exquisita y todas las posibles comodidades. Está dedicado al colectivo LGTB. www.facebook.com/edenpoolandlounge/

RIVIERA NAYARIT

Dreams Bahía Mita Surf & Spa es realmente impresionante. Piscinas para todos los gustos, restaurantes, unos contemplando la Bahía, otros de cocinas diversas. Juegos, biblioteca, bares y una estructura tipo barco dividida en dos con espacios solo para adultos y otros para familias.

www.amrcollection.com/en/resorts-hotels/dreams/mexico/bahia-mita-surf-spa-resort

Iberostar Playa Mita tiene una situación envidiable al borde del mar. La pulsera en mano hace accesible la piscina, restaurantes y piñas coladas dentro del agua.

<https://www.iberostar.com/en/hotels/riviera-nayarit/iberostar-playa-mita/>

MÁS INFORMACIÓN

<https://visitapuertovallarta.com.mx/>
www.descubrevallenayarit.com
www.rivieranayarit.com.mx



CLUB OF COURSE
B2B TOURISM NETWORKING

Ready for
*our future
together*

TOURISM · GASTRO · LEISURE · LUXURY · SHOPPING · EVENTS & MICE

CLUB OF COURSE . COM



Uno de los 71 cubos de la muralla.

La ciudad posee numerosos vestigios de la época, en especial su muralla, la más completa del mundo romano. Construida con pizarras y bloques de granito aglomerados con tierra y piedras, su aspecto es macizo, ciclópeo, plúmbeo, indestructible.



TEXTO **FERNANDO PASTRANO**
FOTOS **PILAR ARCOS**

www.mamaqueroserturista.wordpress.com



La ciudad de Lugo se encuentra en una colina sobre el río Miño, y dicen la mayoría de los historiadores que su nombre actual deriva del latín *Lucus*, Bosque Sagrado. Otros lo vinculan con el sol, el fuego y San Lorenzo. En lo que todos coinciden es en que se trata de la ciudad más antigua de Galicia con más de dos mil años de historia.

Fundada en el siglo I a.C. sobre lo que fuera un campamento romano, conserva muchos vestigios de aquella época. El más importante es su majestuosa muralla, incluida en 2000 en la lista de Patrimonio de la Humanidad de la Unesco. Murallas hay muchas, la mayoría medievales, pero romanas pocas, y entre todas ellas destaca la de Lugo, la más completa y mejor conservada del mundo. Rodea y cierra todo el casco antiguo de la ciudad con 2.150 metros de longitud y una altura que varía de 10 a 15 metros. Se empezó a construir en el

año 260 y se terminó a mediados del siglo IV. De los 85 cubos que tenía en origen, solo quedan 71. Sobre cada uno se alzaba un torreón de dos o tres pisos, sólo se conserva parte de uno, el de A Mosqueira, en la zona sureste de la muralla.

Casi toda esta gran muralla romana está construida con pizarras y bloques de granito aglomerados con tierra y piedras. Su aspecto es macizo, ciclópeo, plúmbeo, indestructible. En origen tenía 12 puertas, de las 10 que se conservan cinco son romanas, aunque han sido modificadas a través de los tiempos. Se puede acceder al paso de ronda por escaleras o rampas en siete puntos de su perímetro interior. Pero antes es conveniente visitar el Centro de Interpretación de la Muralla (<https://museoslugo.gal>), que se encuentra en la Plaza do Campo, cerca de la Plaza Mayor.

Para verla por fuera, se puede rodear todo

▲ Parte sur de la muralla.

► La muralla en la Porta de Santiago.





La Plaza de Santa María es un espacio triangular con pavimento de granito en el que se yergue la Torre Vieja de la catedral y a sus pies un cruceiro junto al ábside gótico

Toda la zona que rodea la actual Plaza Mayor y la catedral, un área de unos 17.000 m², es el cogollo de la Lugo romana donde abundan los vestigios arqueológicos

Río Miño a su paso por Lajas Caldaría.



▲ *Porta de Santiago.* ► *Casa do Concello.*







Barra del bar Brasas Blancas.



- ◀ *Chuletón de ternera gallega.*
- ▲ *Ritual de una queimada.*
- ▶ *Pulpo a Feira.*

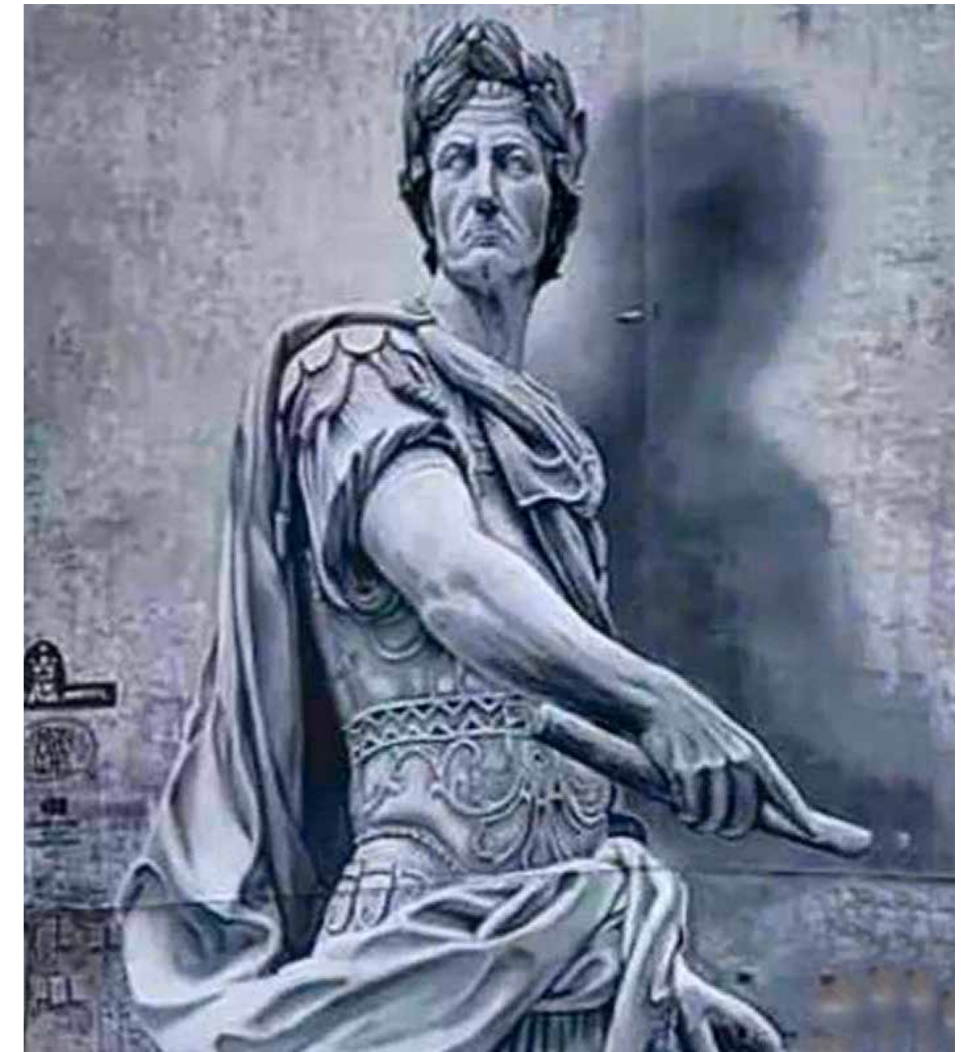
su perímetro por la Ronda de la Muralla, una carretera circular, aunque es más interesante entrar y salir por sus puertas deteniéndose en los edificios medievales y las rúas empedradas. La visita la podemos empezar por la Porta do Bispo Aguirre, a la que se llega por la avenida Ramón Ferreiro, una amplia calle con dos calzadas y un acogedor paseo cubierto por las ramas entrelazadas de viejos tilos.

Dentro del casco antiguo hay numerosos vestigios romanos. La Casa de los Mosaicos o Domus Oceani, en la Rúa Doutor Castro 20, conserva museizados los restos de una domus del s.III. Parte de uno de sus mosaicos se descubrió al hacer una obras en 1842. Un siglo más tarde, en 1950, se encontraron en la misma calle otros azulejos. Toda la zona, hasta la actual Plaza Mayor, un área de unos 17.000 m², es el cogollo de la Lugo romana. El decumano (calle principal) discurre bajo lo soportales de esa plaza, amplia y



Mural 'Ariadna', de Miguel Peralta.





◀ Gran Farmacia Central en la Rúa de San Pedro.
▲ Mural 'Julio Cesar', de Diego AS.
▼ Placa del Camino de Santiago.

arbolada, flanqueada por algunos de los edificios más interesantes del casco viejo.

La Casa do Concello (Ayuntamiento), festoneado con soportales, es del s.XVIII y de estilo barroco civil gallego. Su torre del reloj se construyó 33 años después y en su día se dijo que no armonizaba demasiado con el resto del edificio. En el extremo contrario se encuentra un grupo escultórico en el que el emperador Augusto da al magistrado Paulo Fabio Máximo un pergamino con la orden de construir la ciudad.

Muy cerca está la catedral, construida entre los años 1129 y 1273, siglo y medio en el que se fueron superponiendo los estilos románico, gótico, barroco, renacentista y neoclásico. La planta es de cruz latina con tres naves y en uno de sus lados está la llamada Torre Vieja, o del Reloj, de estilo gótico, con un cuerpo de campanas renacentista.

Pero si queremos tener la mejor vista de este templo tenemos que ir a su parte posterior, a la Plaza de Santa María, donde se

encuentra el Palacio Episcopal. Un espacio triangular con pavimento de granito en el que se yergue un cruceiro junto al ábside gótico. En el subsuelo de una de las esquinas de esta plaza se descubrió en los años 70 una piscina romana del s.IV que no estuvo visible al público hasta 2011 cuando se cubrió con una ventana arqueológica de cristal a ras de suelo.

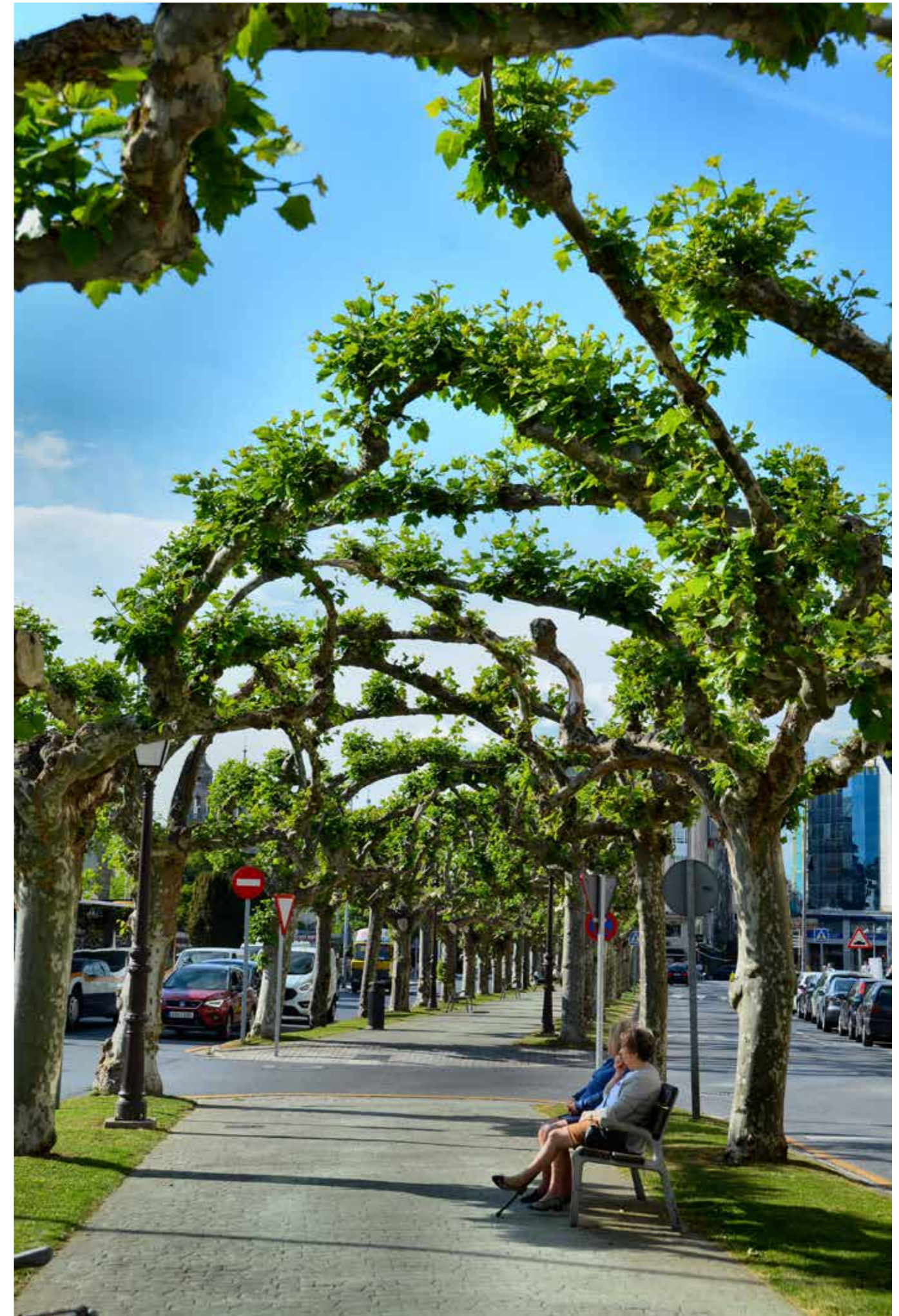
La Termas Romanas (s.I-II), en el actual balneario, y el Puente Viejo sobre el Miño, renovado en muchas ocasiones, la última en 2014, son otros de los vestigios del imperio que convivió en armonía con la cultura castreña durante casi tres siglos.

Y para demostrar que no hubo rencillas, todos los años los lucenses conmemoran esta cohabitación en una gran fiesta, la más importante de la ciudad, a la que llaman *Arde Lucus*. Este año la fiesta de recreación del pasado romano y castreño ha vuelto con más fuerza que nunca, después de dos ediciones "a medio gas" por culpa de la pandemia. Del 9 al 12 de junio, al grito popular "¡Que vienen





▲ Monumento a Cunqueiro junto a la Porta do Bispo Aguirre. ▼ Porta do Bispo Aguirre. ► Avenida de Ramón Ferreiro.





▲ Tienda de artesanía en la Plaza de Pio XII. ► Pérgola del Hotel Mercure.

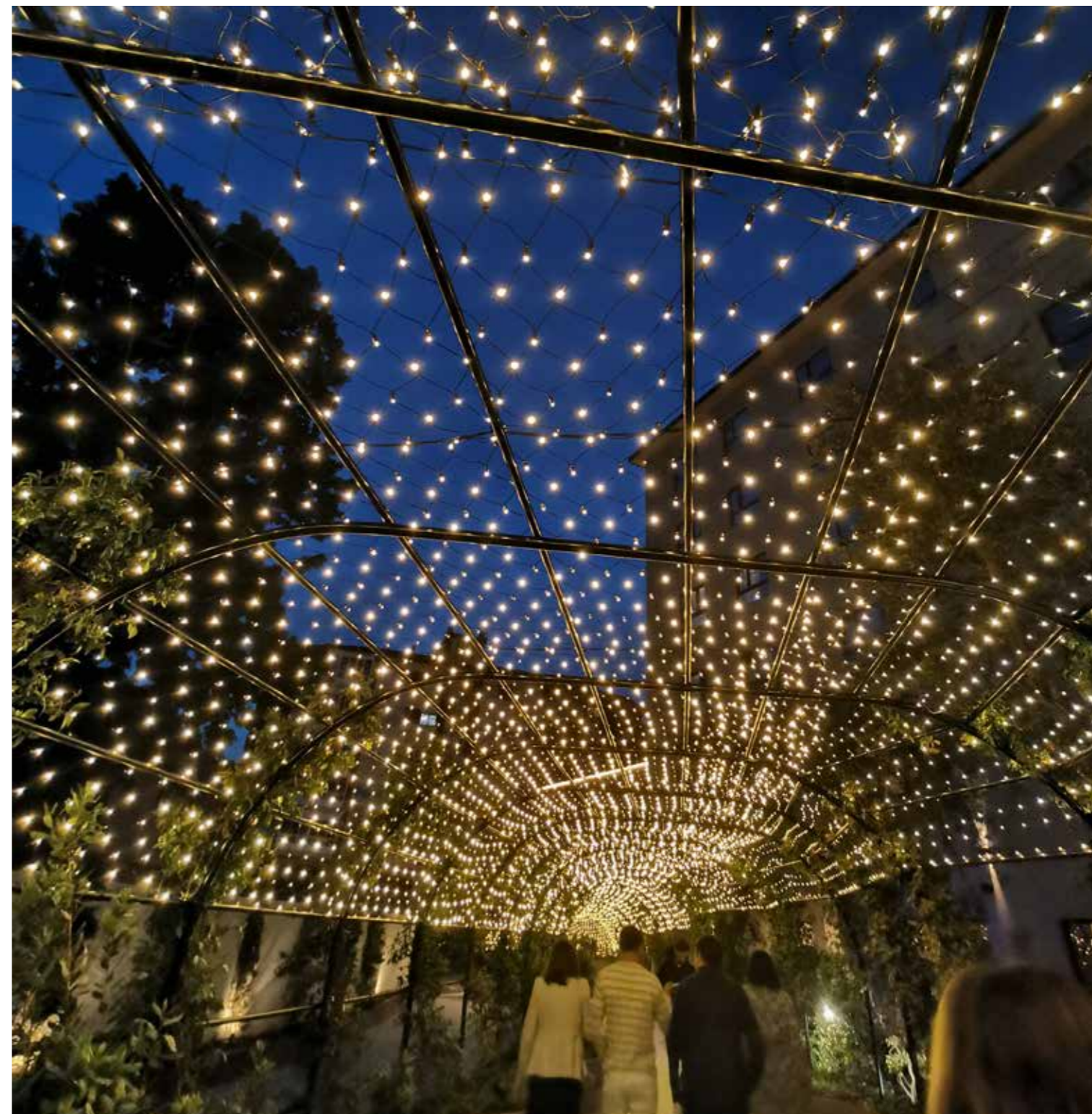
los romanos!”, Lugo recuperó el jolgorio festivo de antes de la pandemia. Se calcula que han acudido más de medio millón de personas para participar en más de 400 actividades a las que puso la guinda una multitudinaria actuación de las casi eurovisivas Tanxugueiras, que abarrotaron la plaza de Santa María.

Arde Lucus nació en 2002 como una iniciativa de los hosteleros ante el fin de curso universitario y ha ido calando hondo entre la población. Hoy más de un millar de lucenses integran 19 asociaciones, una especie de peñas que representan a los diferentes estamentos de la sociedad de la época, tanto civiles como militares. Asociaciones con nombres como Guardia Pretoriana (romanos), Tir Na n’Og (castrexos) o Vestales Lucus Augusti (mujeres sacerdotisas) se visten con indumentarias de la época. ¡Ojo!, que nadie diga que se disfrazan, porque no es un disfraz, el lucense no se siente enmascarado, es su atuendo, aunque sea un poquito vintage. Ya desde pequeños aprenden a llevarlo, todos los colegios se adscriben a uno de los dos grupos

y el Ayuntamiento reparte telas para confeccionar togas o sagas (mantos) y todos se visten *ad hoc*, como sus padres y abuelos.

Si por las calles se ve a alguien “de paisano” actual, lo más probable es que se trate de un forastero, un visitante que se ve inmerso en un mundo romano en el que incluso se utiliza una moneda propia. La asociación Cohors III Lucensium acuñó este año 3.500 piezas con la efigie del emperador Caracalla y un lobo celta, que se podían adquirir por 2 euros cada una.

Lugo es mucho Lugo y tiene muchos aspectos interesantes para el viajero. Uno de ellos es el seguimiento del Camino de Santiago a través de las placas colocadas en el adoquinado de algunas de sus calles. Las encontramos desde la Porta Miñá o Porta do Carme, la más antigua de la muralla, o desde la Porta de Santiago, delante de la catedral, y siguen por el discurrir de lo que fuera una calzada romana, hoy oculta, hasta llegar al río Miño. De allí el Camino sigue en dirección al pueblo de San Vicente do Burgo. De los diferentes



Camino, el que pasa por Lugo es el llamado Camino Primitivo, que nace en Oviedo, y que recibe este nombre por ser la primera ruta jacobea de la que se tienen referencias. Pero esto es otra historia.

Pasear por Lugo supone también encontrarse con muestras significativas del arte urbano más actual. El año pasado en plena pandemia, *Street Art Cities* (<https://streetartcities.com/>), la comunidad de arte callejero más grande del mundo, eligió por votación popular al mejor mural urbano del planeta, la obra *Julio César*, del artista lucense Diego AS

(Diego Anido). El enorme retrato del emperador romano mide algo más de 20 metros de altura y se encuentra en la Rúa Ramón Montenegro, frente a la Ronda de la Muralla.

Más recientemente, el almeriense Miguel Peralta ha pintado otro gran mural, esta vez se trata de *Ariadna*, en uno de los edificios laterales del aparcamiento del Seminario frente al Colegio Diocesano de San Lorenzo. Un homenaje a la leyenda griega del Minotauro en el que aparece una Ariadna feminista cortando el hilo que la unía a Teseo. ◊





Soportales de la Plaza Mayor



Iglesia de Santiago / Plaza do Campo Castrelo.



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!

Guía Práctica / Recomendaciones

CÓMO LLEGAR

Lugo se encuentra a 72 km. de Santiago de Compostela, donde está el aeropuerto más cercano. Dispone de estación de ferrocarril.

DÓNDE DORMIR

Un lugar ideal para alojarse en Lugo es el Hotel Mercure Lugo Centro (<https://all.accor.com/>), en la Rua Marina Española 29, a solo 500 metros de la muralla romana. Mercure, la marca midscale (rango medio) de Accor, abrió este 4 estrellas, su primer hotel en Galicia, en diciembre de 2021 reformando de arriba a abajo una antigua residencia estudiantil de la Compañía de María. Sus instalaciones, con un diseño moderno y funcional, pero no estrambótico, casi minimalista, todavía huelen a nuevo. Decoración cálida con profusión de los colores madera y blanco y con guiños al folclore local: tras el espejo del lavabo, por ejemplo, que comparte espacio

con el dormitorio, aparecen los flecos típicos de las gaitas; el perchero para colgar la ropa tiene forma de roncón o bordón, el tubo más largo de la gaita; en la puerta de las habitaciones, el número aparece iluminado por una lamparita en forma de empuñadura de paraguas...

La esencia de los establecimientos Mercure se resumen en dos palabras inglesas: "Discover local". Descubrir lo local ya sea en la decoración, la gastronomía o en la Fraga dos Feitos, un bosque de 1800 m² (alcornoques, madroños, helechos), punto y seguido de la terraza del hotel a la que se llega a través de un camino cubierto por una pérgola de 50 metros en la que crecen los (todavía jóvenes) jazmines. Lugar ideal para que al anochecer se celebren queimadas y otros actos del acervo galaico. "Un oasis donde despertar los sentidos en un entorno natural único", en palabras de su directora, Ana María Gómez.

QUÉ Y DÓNDE COMER

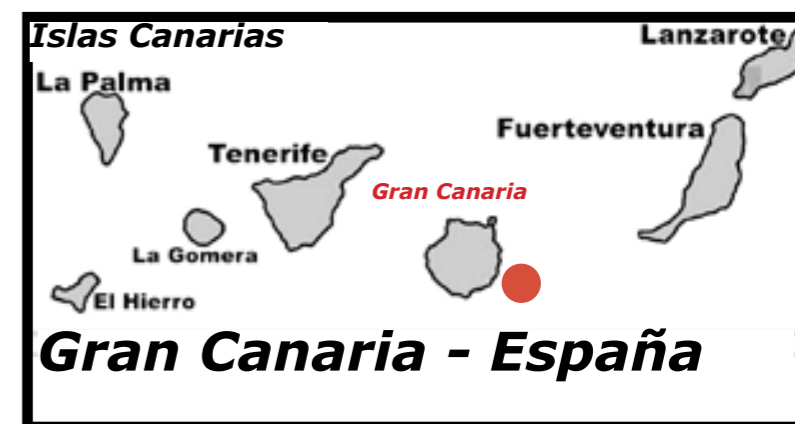
En la gastronomía lucense aparecen muchos pescados y mariscos. Empanadas, ternera, lacón (porco celta), embutidos y quesos. El Savel es un queso azul elegido "mejor queso de España" en 2021. Vinos de la DO Ribeira Sacra y queimadas de orujo.

Uno de los restaurantes más interesantes está situado en el hotel Mercure, el Brasas Brancas. Curioso nombre que tiene una explicación: si las brasas están rojas, indican que la temperatura es demasiado fuerte y podría quemar el alimento. Si están negras es que aún están frías. Solo las brasas blancas hacen una buena parrillada. Y Yago Crego, reconocido chef pontevedrés, sabe aprovecharlas. "La base de Brasas Brancas -dice- es la simplicidad, el aroma, la esencia y el recuerdo de un producto local".



GRAN CANARIA

Tesoros escondidos de la isla canariona



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

Más allá de sus playas de arena blanca y lava negra y de sus célebres atractivos turísticos, Gran Canaria esconde tesoros que solo están visibles para los más inquietos. Basta con salir de los circuitos cómodos para descubrir lugares maravillosos de los que nadie habla y proyectos singulares que merecen un aplauso general. Te ayudamos a descubrirlos.



Iglesia de Nuestra Señora de la Candelaria en la villa de Ingenio.

Gran Canaria sorprende, y mucho, en cuanto se abandonan los destinos habituales

El gran lema turístico de Gran Canaria, *Mucho por vivir*, no es solo un eslogan de promoción, sino también una seña de identidad del territorio, porque la isla sorprende, y mucho, en cuanto el viajero da unos pasos fuera de los destinos "top" e imprescindibles de la isla. Y no hablamos solo de lugares monumentales o de naturaleza, sino también de proyectos singulares puestos en marcha, con esfuerzo y pasión,

por personas que aman su tierra y la quieren poner en lo más alto.

Sería imposible enumerar todos los lugares e iniciativas que no aparecen en las revistas ni en los blogs de viaje, pero nos centraremos en algunos para ir abriendo boca. Y lo vamos a hacer tomando como punto de partida dos lu-

gares que sí están en el "top ten" de Gran Canaria: Puerto Mogán, donde estableceremos nuestro cuartel general, y el Roque Nublo, porque es "el hijo del volcán" y está muy cerca del cielo, por lo que observa al viajero desde un paisaje lunar propio de otro mundo.

A continuación, enumeramos otros caprichos, naturales y humanos, que hay que poner en valor en Gran Canaria, aunque hay muchos más:

Villa Ingenio debe su nombre a los molinos de azúcar que abundaban en la zona

Villa de Ingenio

Esta mágica y deliciosa localidad ubicada en el sureste de Gran Canaria debe su nombre a los molinos de azúcar que tanto abundaban en su territorio. Unas tierras de naturaleza increíble que se extienden desde la costa del Burrero hasta el Pico Mojón, rodeadas por los barrancos de Guayadeque y del Draguillo. Aunque no lo parezca, este municipio de 32.000 habitantes figuraba ya en el siglo XVI en los registros de los mayores mercados europeos. Hoy, la villa de Ingenio es conocida como Patrimonio Natural único en el mundo y puede presumir de eventos que tienen repercusión tanto nacional como internacional. Es el caso del Festival Internacional del Folclore, del Teatro



Vista de Arucas desde la Hacienda La Rekompensa.
El café, en la mesa de selección.
Balcón típico canario construido en madera.
El drago es uno de los árboles típicos de Canarias.



La palmera más alta de Canarias está en Ingenio.



Detalle del acceso a la Bodega San Juan.

Ingenio figuraba ya en los registros del siglo XVI de los mercados europeos

Cómico, el Desfile de Moda Calada y los Carnavales.

Si quieres indagar en la rica historia de la villa y hacer una inmersión en el tiempo, debes visitar el Centro de Interpretación del Patrimonio Histórico de Ingenio y hacer la Ruta de los Museos. Pero si no tienes demasiado tiempo, lo que sí es imprescindible es recorrer el centro histórico y pasear por sus calles llenas de historia y de esculturas y murales. En la caminata, te topará con la espectacular

Iglesia de Nuestra Señora de La Candelaria, construida entre 1901 y 1908, en cuyo interior hay cinco retablos neogóticos y policromados. También descubrirás el Parque Néstor Álamo, donde se halla la que se considera palmera canaria más alta del archipiélago; o la Casa de Postas, del siglo XIX, que cuenta con un espectacular patio canario.

No te olvides tampoco de buscar la plaza de Nuestra Señora del Buen Suceso ni

la Casa del Obispo, mandada construir en el siglo XV, considerada la edificación más antigua de la isla que se mantiene en pie. También es curioso el Museo de Piedra y Artesanía Canaria, una mansión de arquitectura típica, que viene ejerciendo su actividad artesanal desde 1964. Alberga, además de muestras de artesanía local y aperos de labranza, más de 5.000 piedras de la isla y de África: olivinas, geodas de cuarzo, fósiles, cristales, cuarzos, etc.



Plataneras en Arucas mirando al mar.

Salinas de Tenefé

Situadas en la costa suroeste de Gran Canaria, en el municipio de Santa Lucía de Tirajana, estas salinas ocupan unos 20.000 metros cuadrados en primera línea de playa. Datan del siglo XVIII y fueron concebidas para vender sal a los barcos de pesca que faenaban en la costa del caladero sahariano y abastecer el merca-

do local. En su tiempo, estas salinas tenían tres molinos de viento que bombeaban el agua hasta la zona más alta de la industria y por esta razón las salinas recibieron el nombre de los “tres molinos”.

Declaradas Bien de Interés Cultural en 2005, este complejo salinero se puede visitar. Es una experiencia muy placentera pasear por el en-

torno de las salinas y tomar contacto con el medio, al mismo tiempo que se aprende el proceso productivo de la sal, para pasar después a conocer el Centro de Interpretación que ocupa la antigua casa del salinero. Es una edificación tradicional que se usaba como vivienda para los que explotaban las salinas y como almacén.

Risco Caído

Considerado Patrimonio Mundial por la Unesco, Risco Caído es un antiguo poblado troglodita que se halla en un entorno muy rico en vestigios paleontológicos. En total, el asentamiento cuenta con 21 cuevas excavadas en la toba volcánica y están situadas en lo alto de un escarpado acantilado sobre el Barranco Hon-

Risco Caído es un poblado troglodita rodeado de vestigios paleontológicos

do. Abandonado a mediados del siglo XX, también es conocido como Risco Maldito.

Las cuevas más importantes son las denominadas C6 y C7 por su valor astronómico, ceremonial y simbólico y

porque fueron destacados santuarios de montaña de los antiguos canarios. Todas las cuevas están dotadas de numerosos grabados púnicos, cazoletas y bajorrelieves.

La cueva C6, además, tiene la singularidad de que es un recinto excavado de planta circular y cúpula paraboloide, muy poco frecuente en este tipo de construcciones en la

Vista de Arucas desde el hotel La Rekompena.





▲ Molinos generadores de energía eólica en las Salinas de Tenefé. ▼ Vista general de las Salinas de Tenefé.



isla. Además de su especial arquitectura, lo más significativo de esta cueva es que cuenta con un ingenio óptico o canal de luz que proyecta la luz del sol y la luna llena en una de las paredes de la cámara principal.

La Hacienda La Rekompensa creó el único Museo del Plátano que hay en Canarias

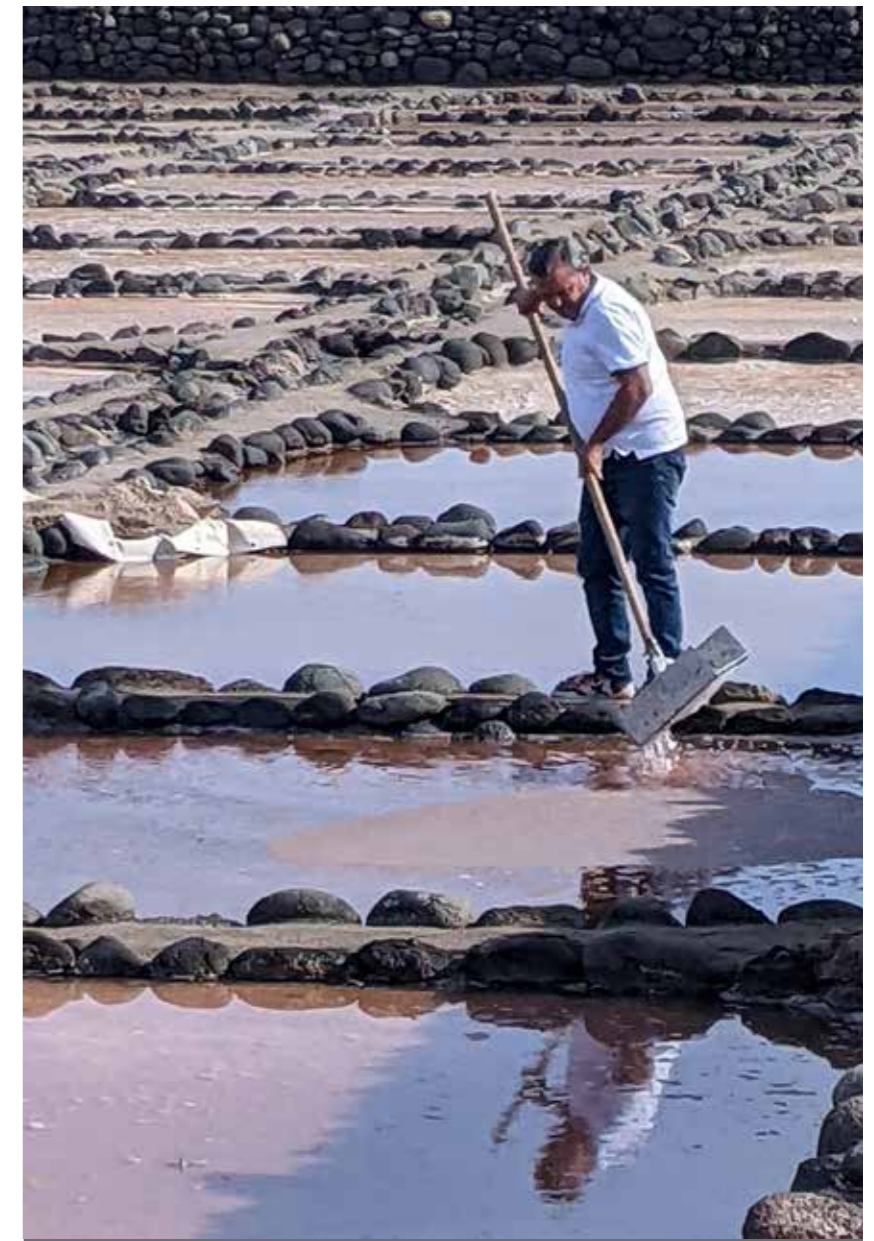
Museo del Plátano

Situada en Arucas, en la costa norte de Gran Canaria, frente al Teide, esta increíble hacienda ajardinada y rodeada de 7.000 plataneras es uno de los pocos espacios del archipiélago que se puede visitar si quieres conocer toda la cultura del plátano. La finca, de 56.000 metros cuadrados de superficie, tiene unos extensos jardines que se aprovechan para la celebración de eventos. Incluso las distintas construcciones del complejo, de estilo arquitectónico canario, pueden servir de alojamiento para los invitados.

La Hacienda La Rekompensa, con el fin de poner en valor la cultura agrícola de Gran Canaria, decidió abrir un Museo del Plátano, el único del archipiélago, donde crecen 13 variedades diferentes, y una tienda de productos locales. Además, se trata de una casa con historia, porque la finca fue antes propiedad del escritor Vicente Marrero Suárez, Premio Nacional de Literatura en los años 50 y amigo de Pablo Picasso.

“La mejor sidra del mundo”

Hay quien llega a decir que la mejor sidra del mundo es cana-



▲ Recogiendo la flor de sal en las Salinas de Tenefé. ▼ Flor de sal recién recolectada.





Iglesia de NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA, en Ingenio.

ria, concretamente de la Sidrería Lagar de Valleseco. Al menos, su creador, Ángel Domínguez, ha recibido numerosos premios que lo certifican, así como las medallas de oro y plata en el Salón Internacional de las Sidras celebrado en Gijón, en el que hay más de 200 participantes. Y el secreto, al parecer, se halla en una variedad de manzana reineta que se cultiva en Valleseco y que cuenta con un porcentaje de acidez y azúcar bastante elevados, al tener más horas de sol que en otras zonas de la península.

Lo más curioso es que Ángel Domínguez dejó su trabajo de taxista, al final de su vida laboral, para dedicarse a la sidra. Su producción es pequeña, porque sólo utiliza unos 4.000 kilos de manzana al año que se traducen en apenas 2.000 litros de sidra.

La fama de los quesos canarios

Los quesos canarios tienen fama internacional y, entre todos, la Quesería Bolaños se lleva la palma, seguramente por llevar 80 años elaborando y madurando el queso artesanal o tradicional canario. Como resultado de esta sabiduría, todos los años reciben diferentes galardones en los concursos internacionales. Solo por citar los del año 2022, la empresa ha recibido, en el Concurso Internacional World Cheese Awards, una medalla de plata (Pajonales curado) y tres de bronce, por el Almagrote rojo, el Fontanales curado y el Fagagesto curado.

Como nota curiosa, diremos que uno de los quesos más valorados de Canarias es el Queso de Flor, debido a su singular proce-



En pleno proceso de elaboración del queso.

so de elaboración, en el que el cuajado se consigue agregando pelusa de la flor del cardo. Lo cierto es que hay más formas locales de maduración: en cuevas naturales en las zonas altas, el ahumado en cañizos, el untado del queso con gofio o con pimentón, etc.

Los cafetales del Valle de Agaete

El Valle de Agaete se vislumbra en todo su esplendor desde la Finca La Laja, donde existe una bodega de gran renombre (Los Bezarrales) y el único cafetal de Europa ubicado entre plantas tropicales. ¿Por qué se produce este milagro? Porque el valle de Agaete tiene un microclima especial y permite cultivar, a menos de 400 metros de altitud, el café típica, una de las mejores variedades de arábica.

La "laja" que da nombre a la finca es una gran piedra de unos 40 metros de largo que se desprendió de Tamadaba hace un par de siglos. Ahí es donde hoy se encuentra la sala de barricas de la bodega, porque la piedra ha creado un ambiente parecido al de una cueva, con una temperatura que oscila entre los 13 y los 18 grados, ideal para la crianza de vinos. ¿Y por qué Los Berrazales? Sencillamente porque en esta zona se plantaban berros cuando el clima era más frío y húmedo.

Tantra yoga en Bodega San Juan

Acceder a la finca de la Bodega San Juan es entrar en un territorio de tradición del vino que ya va por la sexta generación. Aquí se pueden ver lagares centenarios, un Museo del Vino, los viñedos y la bode-

ga. Y puedes apuntarte a tantra yoga o a alguna actividad al aire libre programada por Cristina Millán antes de pasar a la cata de sus valiosos vinos.

La bodega fue fundada en 1912 por Juan Rodríguez Quegles, fundador asimismo de la banca en Canarias, y su esposa, Carmen Millán Socorro. Sus negocios les llevaron a comerciar sobre todo con Cuba, de donde se trajeron las maderas para los techos del lagar y del almacén de la bodega. ●



▲ Quesos de diferente curación en los almacenes.
▼ Quesos en proceso de curación.



▼ Transportando dos quesos ya listos para etiquetar.
▼ Aportando pimentón a la corteza de un queso.





El Restaurante La Arrocería se halla en el Perchel Beach Club.

Guía Práctica - Recomendaciones

CÓMO LLEGAR

Hay vuelos directos a Gran Canaria desde Madrid, Barcelona, Bilbao, Sevilla y otras ciudades españolas. El trayecto dura 2 horas y 20 minutos y son muchas las compañías que ofertan este vuelo durante todo el año.

DONDE DORMIR

Hotel Cordial Mogán Playa. Con categoría de 4 estrellas, este exclusivo hotel, cuyo diseño se inspira en un pueblo canario, se encuentra junto a la playa de Mogán y a 5 kilómetros de Lago Taurito Parque Acuático. Es todo un referente de buen servicio en la isla de Gran Canaria y también un icono gastronómico gracias a su restaurante de autor Los Guayres. Además, su bufé Tamarona está pensado para satisfacer a todos los paladares.

La Rekompena. Situado en Arucas, a 9 kilómetros de Las Palmas y a 43 de Maspalomas, este alojamiento es muy singular. Con vistas al Atlántico, se trata de una casa de 250 metros cuadrados con 3 dormitorios, 2 baños y una cocina metida en

una finca donde abundan las plataneras y otras plantas tropicales. Es ideal para desconectar del ruido.

DÓNDE COMER

Restaurante Muxgo. Ubicado en la terraza del Hotel Catalina Plaza, en Las Palmas, este restaurante está gestionado por el chef Borja Marrero, cuya propuesta se basa en el producto de kilómetro 0 y en los proveedores locales. También cuenta con una finca ecológica y sostenible en donde se crían sus cabras. Hay dos menús: "Los orígenes" (37 euros) y "Lo más profundo de Tejeda" (70 euros). Es un local muy recomendable con platos tan increíbles como el pastrami de oveja con ensalada silvestre o la sopa de queso ligada con bienmesabe, roca de gofio y perlas de mandarina.

Casa Romántica. Regentado por el chef Davidoff Lugo, este restaurante se encuentra en el valle de Agaete, dentro de la finca La Laja. La carta es todo un tributo a los productos de Canarias. No hay que dejar de pro-

bar el "pan de puño" artesanal, además del arroz de cochino y la terrina de cochino canario. Por supuesto, hay que tomar una taza de café de la finca.

360 grados. Con vistas a la Playa del Inglés, este local se encuentra en la octava y última planta del Hotel Bohemia Suites & Spa. Su chef, Juan Bertolín, ha diseñado una carta multicultural y de fusión apta para todo tipo de comensales. Se accede desde la calle a través de un ascensor panorámico y el restaurante llama la atención por su moderna decoración y su gran terraza acristalada.

La Arrocería. Este restaurante está integrado en la mágica experiencia de relax del Perchel Beach Club, pero también está abierto a quien solo desee comer un excelente arroz. El chef ejecutivo Borja Conde ha conseguido hacer de La Arrocería un referente gastronómico en el sur de la isla.

MÁS INFORMACIÓN

www.holaislascanarias.com
www.grancanaria.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

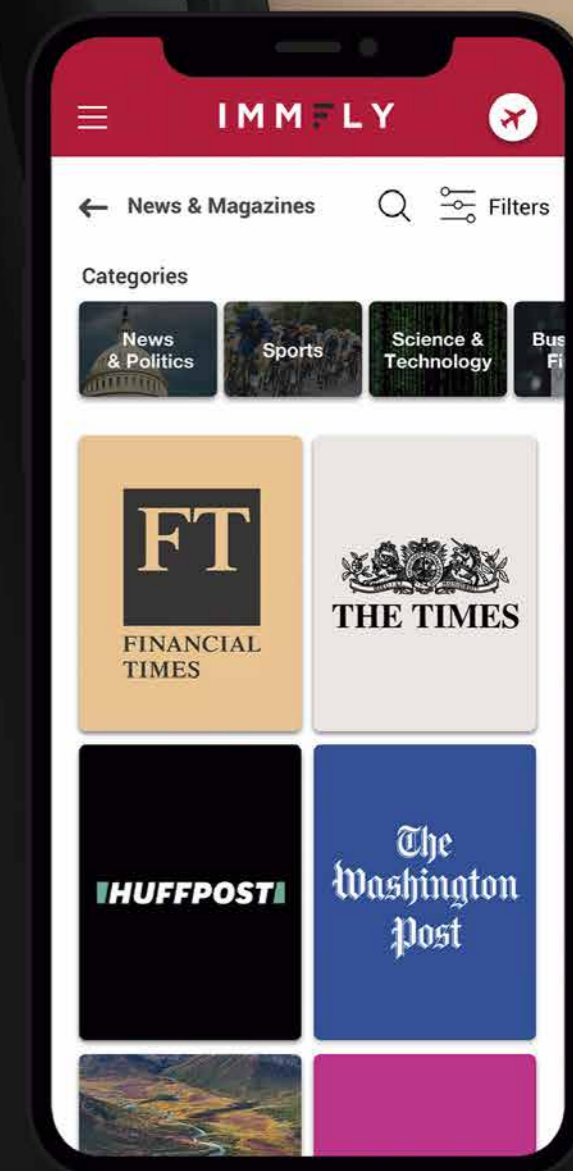
Juegos

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.



EL PAÍS VASCO

En coche eléctrico



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



Si te gusta viajar en coche y explorar los destinos de una manera responsable, debes saber que ya existe la primera ruta turística de movilidad sostenible pensada para vehículos eléctricos. *The e-Basque Route* recorre buena parte del País Vasco y hace una incursión en La Rioja.



El proyecto "The e-Basque Route" está pensado para vehículos eléctricos.

Más de la mitad de los visitantes que llegan al País Vasco por motivos vacacionales o de ocio lo hacen principalmente en su vehículo propio o privado, por lo que los recorridos o las rutas turísticas por la geografía vasca se convierten, para ellos, en un gran reclamo. Teniendo en cuenta esta coyuntura, y con el fin de atender las necesidades de protección del medio ambiente, la Agencia Vasca de Turismo ha puesto en marcha el proyecto *The e-Basque Route* para reducir al máximo la huella de carbono de los viajeros.

Vamos con las cifras. De momento, se han habilitado ocho tramos y un recorrido de 950 kilómetros en el que están integrados 80 municipios, tres territorios históricos, una Reserva de la Biosfera, seis parques naturales y más de 150 atractivos turísticos. Y para ello los propietarios o usuarios de vehículos eléctricos tienen que disponer de la infraestructura de recarga suficiente para realizar las rutas sin contratiempos en ese tipo de automóviles. Unos tramos, por cierto, que discurren por los paisajes más seductores de Euskadi y que están pensados para que el usuario disfrute de las ciudades, la naturaleza, la cultura y la gastronomía.

Ocho rutas sostenibles

Para probar la eficacia de este



Viejo tractor de las Bodegas Señorío de Villarrica.

The e-Basque Route nace con la intención de reducir el máximo posible la huella de carbono dejada por los viajeros en su paso por el País Vasco



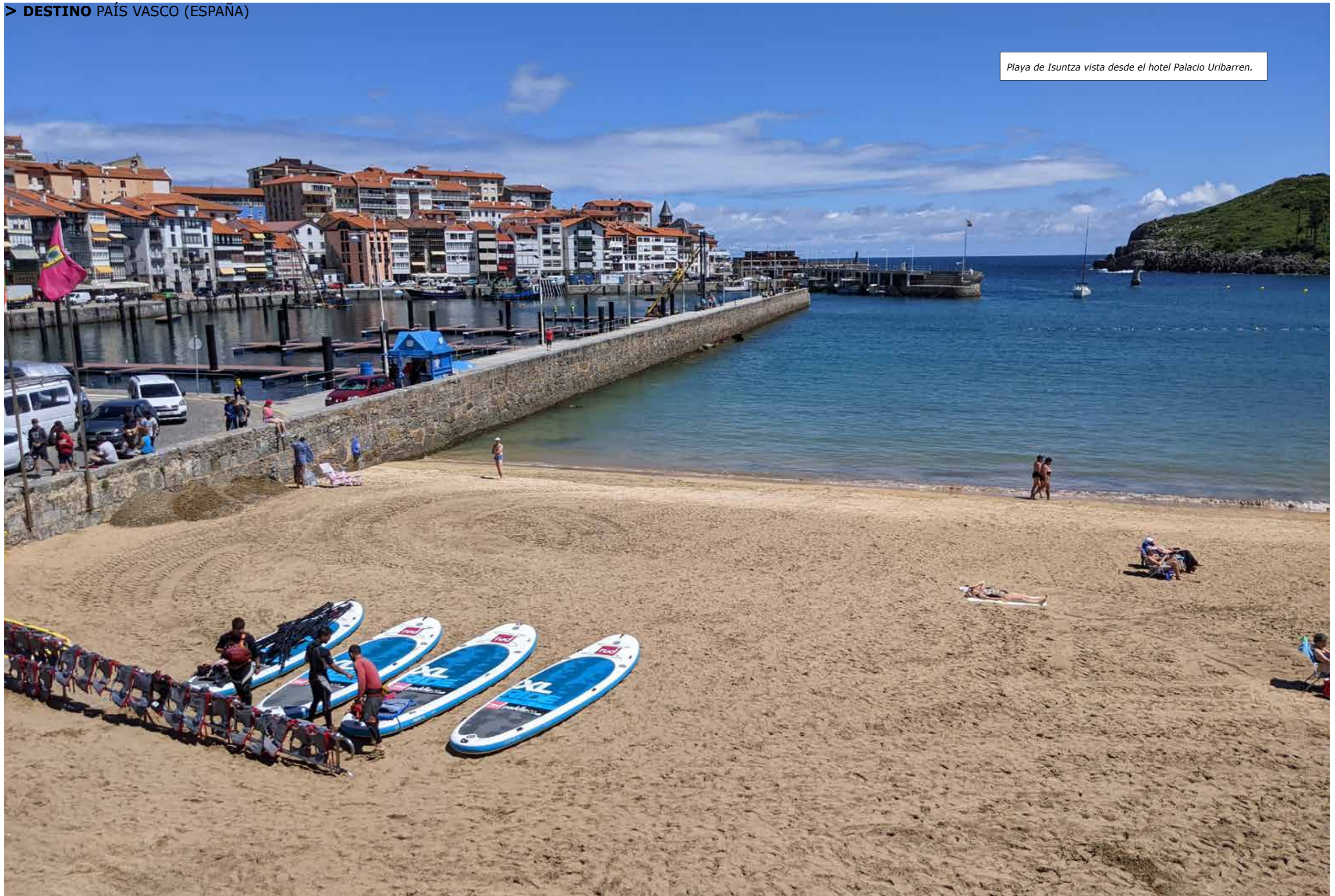
▲ Listos para comerzar la ruta por el País Vasco.

▼ Vista de Lekeitio desde una barca de pescadores.

▼ Un velero sobre el Cantábrico.



Playa de Isuntza vista desde el hotel Palacio Uribarren.





Faro de Lekeitio.



Vista de Lekeitio desde el mar.

Laguardia ha sabido guardar su gran esencia patrimonial: la iglesia de Santa María, el estanque celtibérico o la cueva casa Garcetas así lo atestiguan

proyecto, nos hemos puesto en marcha con un vehículo eléctrico

de alta gama de la firma Mercedes en una ruta que parte de Rioja Alavesa y pasa por Lekeitio, Durango y Vitoria, y hemos visitado algunos puntos de interés turístico y pernoctado en alojamientos singulares dotados de cargadores eléctricos. En total, hay ocho rutas o trayectos más por el País Vasco que tienen parada también en Bilbao, Zarautz, San Sebastián y Orduña, entre otras localidades.

Con las baterías bien cargadas, los coches realizan la primera parada en Hervías (La Rioja) para visitar las Bodegas Señorío de Villarrica, pertenecientes a una familia de viticultores y bodegueros asentados tradicionalmente en el corazón de la Rioja Alta, si bien es en Hervías donde elaboran sus vinos más especiales. Aunque este proyecto familiar se

remonta a 1860, la bodega de Hervías, de interés arquitectónico y

cultural, es más moderna y se presenta como un espectacular "chateau" rodeado por 40 hectáreas de viñedo y con 1.080 barricas. Además, está en pleno Camino de Santiago, pues Santo Domingo de la Calzada se halla a apenas cinco kilómetros de la finca, y muy cerca de Ezcaray.

Laguardia, tierra de vinos

La siguiente parada de la ruta es Laguardia, capital de Rioja Alavesa, tierra de vino y uno de los pueblos más bonitos de España, que ha sabido cuidar su gran riqueza patrimonial. Basta con acercarse hasta la Iglesia de Santa María de los Reyes y disfrutar de su pórtico policromado del siglo XIV, uno de los mejores conservados de España. O al Estanque Celtibérico de la Barbacana, o la Torre Abacial o



▲ En las Bodegas Señorío de Villarrica. ► La ruta pasa por las Salinas de Añana

a la Cueva Casa Garcetas. Y para pasar la noche, dirigimos nuestros pasos hasta el Silken Villa de Laguardia, un hotel con spa de cuatro estrellas rodeado de viñedos y a 15 kilómetros de Logroño.

Para añadir emoción a la ruta, programamos un paseo en globo aerostático para descubrir los viñedos y los valles de La Rioja desde otra perspectiva. Es una experiencia de altura muy recomendable para todo tipo de pasajeros, no importa la edad que se tenga. Se vuela al amanecer, porque es en ese momento cuando la atmósfera es más estable. Y desde lo alto, se pueden descubrir bonitos paisajes multicolores entre la Sierra de Cantabria y la Sierra de la Demanda, y los ríos Oja, Tirón y Ebro.

Lekeitio: un hotel con historia

Después de un buen desayuno riojano, salimos hacia Lekeitio y nos dirigimos al

Hotel Palacio Uribarren para cargar las baterías de nuestros coches eléctricos. Allí nos recibe su director, César Navarro, y nos cuenta que en este alojamiento estuvo hospedada durante siete años, en su exilio, nada menos que la emperatriz Zita de Borbón-Parma, hasta que partió hacia Bélgica. Otros huéspedes ilustres de este palacete fueron la reina Isabel II y su hijo, Alfonso XII. El hotel está frente a la playa con unas vistas inmejorables. Además, cuando hay marea baja, se puede acceder a pie a la isla de San Nicolás, situada frente al hotel.

Aprovechamos la parada para aparcar bien los coches y dar un paseo en barco por la costa antes de almorzar en un txoco típico y degustar la deliciosa gastronomía vasca. Lekeitio es una villa que también invita a ser disfrutada despacio. Transmite calma, magia y encanto. Así que, aunque decidimos partir, bien podríamos haber





Vista aérea del Monasterio de Santa María.



En pleno vuelo por los cielos de Rioja Alavesa.

El bello casco histórico de Durango, repleto de palacetes, conserva su antigua estructura medieval

permanecido en este pueblo marineru un día o dos más, porque Lekeitio ofrece al visitante dos bonitas playas (Isuntza y Karraspio) y un patrimonio artístico y cultural abundante, representado por la Basílica de la Asunción de Santa María, que tiene un magnífico retablo gótico bañado en oro que está considerado el tercero más grande de España.

Durango y su casco medieval

Con los vehículos a tope de carga, emprendemos viaje hasta el municipio vizcaíno de Durango, penúltima escala de nuestra ruta de movilidad sostenible por el País Vasco. Se trata de una bonita población de unos 30.000 habitantes bañada por el río Ibaizabal, cuyo casco histórico conserva su antigua estructura medieval. Aquí es imprescindible visitar

las iglesias de Santa María y Santa Ana, además del Ídolo de Mikeldi, la Cruz de Kurutziaga y los

palacetes que aparecen continuamente en el deambular por la villa, entre ellos el que ocupa el Gran Hotel Durango, donde nos alojamos. Además, Durango se halla en las proximidades del Parque Natural de Urkiola, un paraíso para los amantes del deporte, porque es posible realizar agradables recorridos y ascender cimas como Anbotu, Alluitz y Mugarra.

Vitoria, capital verde europea

La última parada del trayecto está fijada en la capital de Álava y nos dirigimos hasta el hotel Ciudad de Vitoria que está a punto de cumplir 30 años de andadura y cuya situación, en pleno centro de Vitoria-Gasteiz, es inmejorable. Desde allí, hacemos una ruta por la ciudad. Llegamos

a la Plaza de la Virgen Blanca para descubrir todos sus atractivos, entre ellos el monumento a la célebre Batalla de Vitoria; después nos adentramos en la Catedral de Santa María y seguidamente recorreremos el casco medieval para admirar la muralla, los principales templos góticos, visitar museos singulares como el Bibat de Arqueología o el Fournier de Naipes y realizar la ruta de los murales.

Por cierto, hay que decir que Vitoria es, posiblemente, la ciudad más sostenible de España. Está rodeada por un Anillo Verde formado por grandes parques, entre los que destacan los humedales de Salburua y su centro de interpretación Ataria. En el Anillo Verde Interior de la Avenida Gasteiz se ubica el Palacio de Congresos Europa con su bonito jardín vertical y otra mención especial merece el Parque de la Florida, creado en 1820 y que sigue siendo un icono de esta ciudad, nombrada Capital Verde Europea y Ciudad Verde Global.

La ruta llega a su fin y la huella de carbono ha sido prácticamente nula en cuanto a la movilidad. Este es uno de los objetivos del proyecto *The e-Basque Route*, con el que se pretende también descentralizar los flujos de visitantes y convertirse en la primera ruta turística limpia y sin emisiones contaminantes de España. Y para ello, toca facilitar la infraestructura de recarga suficiente para realizar las rutas en vehículos eléctricos. Prueba realizada y meta conseguida. Ahora es el turno de planear los siguientes itinerarios y buscar fechas en el calendario. ●



Inflado del globo aerostático.



Preparados para volar.



Viajar en globo es una experiencia de altura.



Interior de una de las habitaciones del Hotel Silken Villa de Laguardia.

Guía Práctica - Recomendaciones

DÓNDE DORMIR

El **Hotel Silken Villa de Laguardia**, de 4 estrellas, es un referente en la Rioja Alavesa. Rodeado de viñedos y situado a un paso de Logroño, el hotel cuenta con piscina y spa y dispone de 84 habitaciones, todas ellas bien equipadas y con todos los servicios y comodidades.

Hotel Palacio de Uribarren (Lekeitio). Este histórico hotel que alojó en su día a la emperatriz Zita de Borbón-Parma y a la reina Isabel II, se halla en un enclave inmejorable, con vistas privilegiadas sobre el mar y la isla de San Nicolás y pegado a la imponente basílica de Santa María de la Asunción. Además, dispone de piscina, jacuzzi, gimnasio y aparcamiento. Todas las habitaciones son exteriores, amplias y confortables.

Gran Hotel Durango. Este hotel de cuatro estrellas ocupa un bonito palacete obra del arquitecto Álvaro Líbano, donde se ofrece a sus huéspedes una experiencia de lujo y comodidad. Cuenta con 68 habitaciones y un restaurante muy cotizado donde

se puede degustar la exquisita gastronomía típica con vistas a un precioso jardín donde vive un magnolio centenario.

Hotel Ciudad de Vitoria. Este bonito céntrico alojamiento de Vitoria sorprende al huésped, antes de entrar, por su imponente fachada palaciega. Se trata de un hotel que transmite calma y comodidad en pleno centro de la capital alavesa. Tiene 149 habitaciones a las que se accede desde un vestíbulo iluminado por una gran claraboya de cristal que lo inunda de luz natural.

DÓNDE COMER

En **El Bodegón** (Calle Mayor, 25. Laguardia) sienten pasión por la carne: chuletillas de lechal, carne de vaca gallega, secreto ibérico... Conviene reservar porque el local de Aitor Nadador y Adriana Neagu suele estar lleno. Es una parada obligada en Laguardia, la capital de Rioja Alavesa.

Prim Erretegi (Arranegui, 24. Lekeitio). La carta de este restaurante se divide en tierra y mar, por lo que podrás degustar el mejor pescado fresco de

temporada y carne a la brasa. Se halla en el puerto de Lekeitio y cuenta con un salón interior y una fabulosa terraza desde donde disfrutar del mar.

Kobika (San Ignacio, 8. Durango). Este restaurante familiar y acogedor está situado en la zona más moderna de Durango y aquí los hermanos Kortabitarte apuestan por una cocina contemporánea desde la tradición. Sus propuestas gastronómicas han sido premiadas en numerosos certámenes.

perretxiCo (San Antonio, 3. Vitoria). Se trata de una de las mejores tabernas de pinchos vascos. Son célebres sus embutidos de raza vasca traídos de Lekunberri, la nueva tosta de foie o las setas que recolectan en los bosques vecinos. Tampoco te pierdas el guiso de alcachofas ni el bacalao club ranero con manitas de ezkurtxerri.

MÁS INFORMACIÓN

www.thebasqueroute.eus
www.hoteles-silken.com
www.mercedes-benz.es



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.instagram.com/intercontinental_madrid) www.madrid.intercontinental.com



▲ Vista de Praga. ▼ Puente de san Miguel.



Praga (casi) oculta Rincones praguenses

TEXTO Y FOTOS MIGUEL BLASCO



Una de las ciudades más visitadas de Europa es Praga, pero muchos viajeros se preguntan si además del Puente de Carlos, el reloj astronómico del Ayuntamiento o el barrio judío, hay otras cosas originales que ver en la capital checa.

Es recomendable darse una vuelta por un espacio verde separado de Malá Strana por un canal llamado "arroyo del Diablo", donde algunos paseantes llevan a sus perros.

A la isla de Kampa se accede bajando unas escaleras desde el puente de Carlos. Sorprende la tranquilidad del lugar y las vistas nocturnas con las luces del otro lado del río.

Hay muchos edificios contemporáneos en el barrio de Karlín, completamente remodelado después de las inundaciones de 2002.

Los vecinos de Zizkov afirman con orgullo que en su barrio hay más pubs por metro cuadrado que en ningún otro lugar del mundo y el contiguo Vinohrady está lleno de bares de vinos y coctelerías.

Dicen que la biblioteca Clementinum es la más bella del mundo, este edificio barroco de 1722 es una auténtica obra de arte.

La basílica y monasterio de San Jorge es un lugar lleno de historia. Fue fundado el año 920 por el príncipe Bratislao I de Bohemia, padre de San Wenceslao, que es el patrón de la República Checa.

Otro lugar para visitar son los mercadillos gastronómicos, como el de Náplavka, que tiene lugar cada fin de semana a orillas del río Moldava, aquí se puede encontrar miel, yogures, queso y mermelada de las granjas locales. ●

▼ Biblioteca Clementinum. ▼ ▼ Basílica de san Jorge.



FINLANDIA, el país de las saunas... también en verano

Como Finlandia es la tierra prometida de las saunas, hay muchos tipos diferentes disponibles para todo el público, incluyendo las eléctricas (comunes en los apartamentos de la ciudad, casas y edificios de oficinas), saunas de madera y de humo (a menudo se encuentran en las casas de campo) junto con las saunas de infrarrojos, aromáticas, móviles y flotantes ¡Hay más de 3 millones de saunas en un país de 5,5 millones de habitantes!



Elegir es todo un reto. Dejamos una selección de siete saunas -cuatro de ellas totalmente nuevas- que ha hecho termalistas.com para disfrutar este verano:

La sauna flotante más grande de los países nórdicos

Una de las aperturas más esperadas de este año es la del Sauna Restaurant Meri, una dinámica sauna flotante y spa marino con comida de lujo en Vaasa, ciudad de la costa oeste de la región de Ostrobotnia. Con un restaurante dirigido por el chef Hans Välimäki, que cuenta con una estrella Michelin, este amplio y moderno espacio estará abierto todo el año.

Una sauna con vistas

En Laponia, a 400 kilómetros por encima del Círculo Polar Ártico, cerca del Océano Ártico, el nuevo Hotel Cahkal ofrece una experiencia de sauna impresionante con vistas a la espectacular caída de Saana a través de un gran ventanal, acompañada de un après-sauna en la terraza disfrutando de las vistas a la montaña y de una buena bebida.

Sauna en el lago

En el corazón de los lagos finlandeses, la Art Sauna at Serlachius Museum de Göstä, a unos 90 kilómetros de la capital mundial de la sauna, Tampere, abre sus



puertas el 18 de junio. El complejo de saunas, de gran belleza arquitectónica, alberga arte y diseño en un llamativo edificio que se integra en el apacible entorno de la orilla del lago.

Safari en una sauna

En el norteño pueblo de Hossa, conocido por sus pinturas rupestres que se remontan a los años 1500-2500 a.C., hay una flamante sauna escondida en la naturaleza donde

los huéspedes pueden observar a los osos y otros animales salvajes a través de la ventana mientras se relajan en el relajante calor.

Atracciones a orillas del lago

Un elegante complejo de sauna, spa y restaurante situado en el lago Kallavesi, en Kuopio, que forma parte de la región de Savo, ofrece un auténtico sabor de la vida nórdica en verano. Saana, una localidad de Laponia, también significa "sauna" en el dialecto finlandés de Savo.

Vapor de humo en la capital mundial de la sauna

En la capital mundial de la sauna, Tampere, una de las nuevas incorporaciones a la animada escena de las saunas es Kuuma ("caliente" en finlandés), situada en el corazón de la ciudad. Hay dos saunas, una de ellas de humo tradicional, y una piscina flotante junto al lago para refrescarse después del vapor.

La sauna de la isla más instagramable

En la capital, Helsinki, la pequeña isla de Lonna se encuentra a poca distancia en ferry desde la céntrica Plaza del Mercado. Allí te espera la dulce sauna de Lonna, situada frente al mar, por lo que los visitantes pueden darse un refrescante baño en el archipiélago entre las sesiones de vapor.



TRES TRATAMIENTOS

Si bien es cierto que en países como España la sauna tiene menos atractivo en las épocas más cálidas, Ruutu, desde Finlandia, revela por qué y cómo podemos disfrutar de un buen baño de vapor y beneficiarse de esta fuente de bienestar que tanto el cuerpo necesita, tanto en la primavera como en el verano. Una vez que lo pruebes, querrás repetir.

Exfoliación con sal y miel

Un tratamiento de sal y miel estimula la circulación a la vez que exfolia y calma la piel. La sal extrae

las toxinas, mientras que la miel cura y restaura la piel.

Baño de agua fría para los pies

Los pies son una de las partes donde más se puede sentir el cansancio. Aligerarlos es una forma de descargar el cuerpo y relajarnos, literalmente, de pies a cabeza.

El tradicional batidor de abedul

El abedul es uno de los más fieles acompañantes de los finlandeses en sus encuentros con la naturaleza. Y la sauna no podía ser la excepción. Las ramas del abedul contienen muchas propiedades curativas, además de proveer enormes beneficios para la salud del cuerpo y la piel humana, es por ello que los expertos no dudan en recomendarlo para las rutinas de bienestar.

www.termalistas.com



Vista de la acogedora recepción.



TEXTO **HERNANDO REYES**
www.altum.es

FOTOS **ME BARCELONA**

En pleno boom hotelero de Madrid, Barcelona ha visto abrir las puertas de este establecimiento en la esquina del Passeig de Gràcia y la calle Casp que lleva la impronta "by Meliá" y que se incorpora a sus hermanos de Ibiza, Sitges y la capital de España. El último 5 estrellas de esta gran ciudad catalana aún arte contemporáneo y vanguardia.

ME BARCELONA *Nuevos aires para la Ciudad Condal*



Lugar de encuentro en el vestíbulo.



El diseño de los cuadros encaja perfectamente en la elegante decoración de la junior suite (arriba) y en la suite (abajo).

Es el último hotel de cinco estrellas que ha podido abrir sus puertas en la Ciudad Condal gracias a haber obtenido su licencia con prioridad a la moratoria hotelera ejecutada por la alcaldía de Barcelona. Este nuevo establecimiento ha traído aires nuevos a la capital catalana marcados por esa personalidad a la que ya nos tiene acostumbrados la marca de lifestyle ME by Meliá fusionando innovación con pinceladas locales y un gusto por el diseño contemporáneo, la cocina internacional y la música con unos toques que ayudan a personalizar la experiencia del viajero.

En el corazón del Eixample

Para muchos la manzana en la que se ubica este establecimiento es la más valiosa y representativa del Eixample, justo en la confluencia de la Calle Casp con el Passeig de Gràcia. El edificio se encuentra en ese tramo de la Calle Casp donde estuvieron el Teatro Novedades y el Hotel Barcelona, y estuvo sometido a una reforma que tardó seis

años. Cuenta con 164 habitaciones y suites y diversas zonas comunes con espacios fascinantes y, quizás, nunca antes vistos en el interiorismo hotelero de esta ciudad que son el resultado de un extenso ejercicio de diseño ideado para que cultura y entornos estén conectados y siempre ofrezcan una experiencia moderna determinada por la calidad.

Un bastión llamado diseño

Se ha contado con proveedores, fabricantes y diseñadores tanto locales como internacionales, así como con firmas de renombre y diseñadores para mobiliario, telas, lámparas, revestimientos, vidrios e iluminación con el propósito más firme de reforzar y transmitir a los huéspedes toda la esencia de la ciudad desde una mirada actual.

Nombres de la talla de Jaime Hayón, Patricia Urquiola, Oscar Tusquets, Ramón Úbeda, Otto Canalda, Antoni de Moragas, Ronan y Ewan Bouroullec forman parte de la nómina de diseñadores que firman algunos de los muebles y las piezas singulares.





Restaurante Terrenal está centrado en la gastronomía mediterránea.



En el bar Luma sirve cócteles creativos y de siempre.

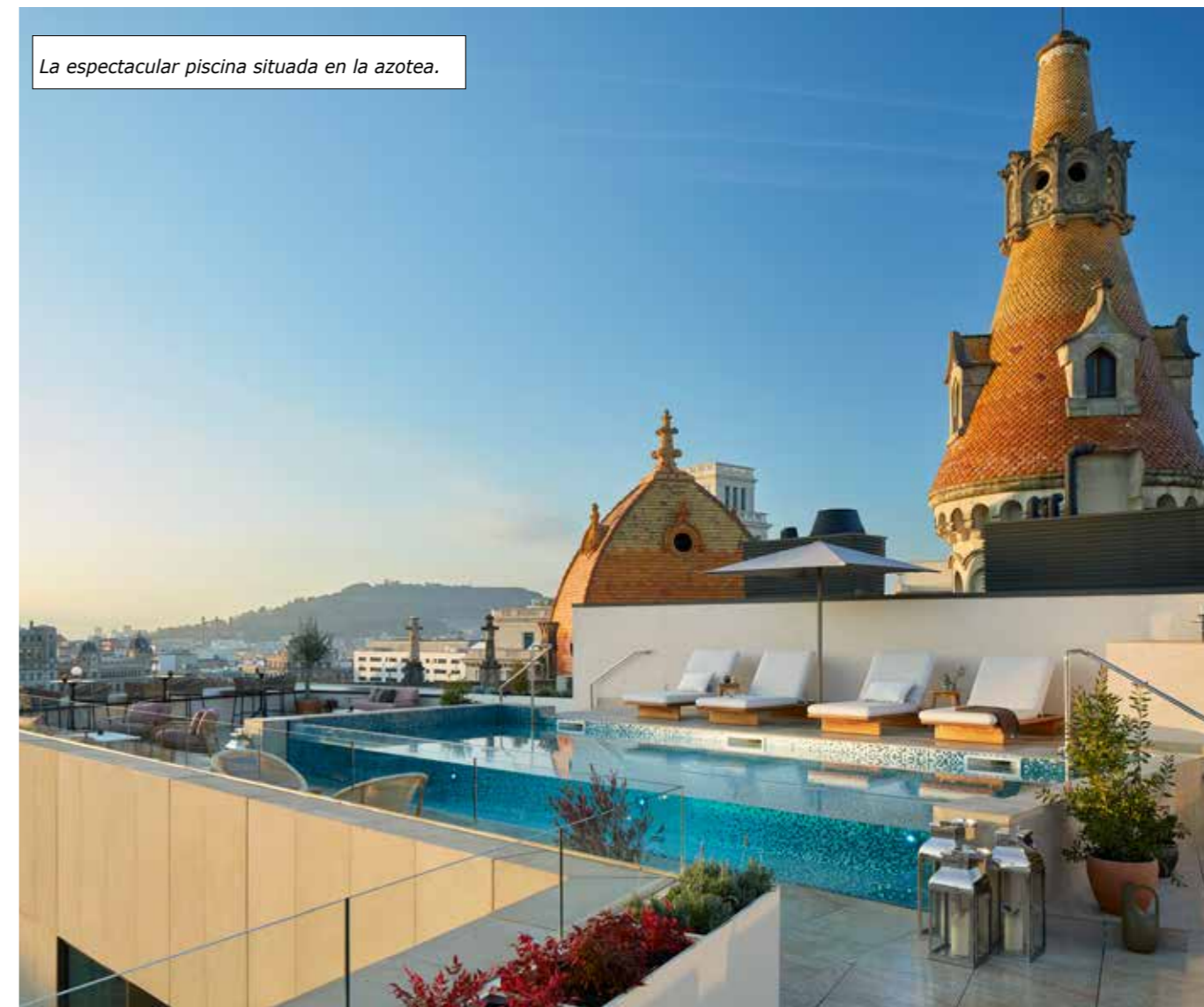


Restaurante Fausto, de cocina italiana.

Las habitaciones y suites están decoradas en tonos neutros, con guiños en amarillo, acabados naturales y piezas de autor, como las botellas de cristal decorativas de Josep M^a Jujol, el más estrecho colaborador de Antoni Gaudí que diseñó la botella *Casa de Família* en 1912, y más de un siglo después es todo un icono que forma parte del interiorismo de ME Barcelona.

Desde las mesas de Óscar Tusquets en fresno a las lámparas suspendidas para las mesillas de las habitaciones y suites, o las butacas Roll Club en tonos vibrantes de Patricia Urquiola para Kettal, todos los detalles del hotel se han inspirado en el amor por el diseño de la propia ciudad. El resultado son estancias muy relajantes e inspiradoras donde el Mediterráneo y la ciudad de Barcelona son los hilos conductores.

La rotulación de pasillos es un homenaje a Barba Corsini, arquitecto de Barcelona que en los años 60 diseñó los apartamentos de las golfas de la Pedrera, edificio de Gaudí. Uno



La espectacular piscina situada en la azotea.

de los elementos que diseñó fue la lámpara en la que se ha inspirado para realizar los rótulos e iluminar los pasillos del hotel.

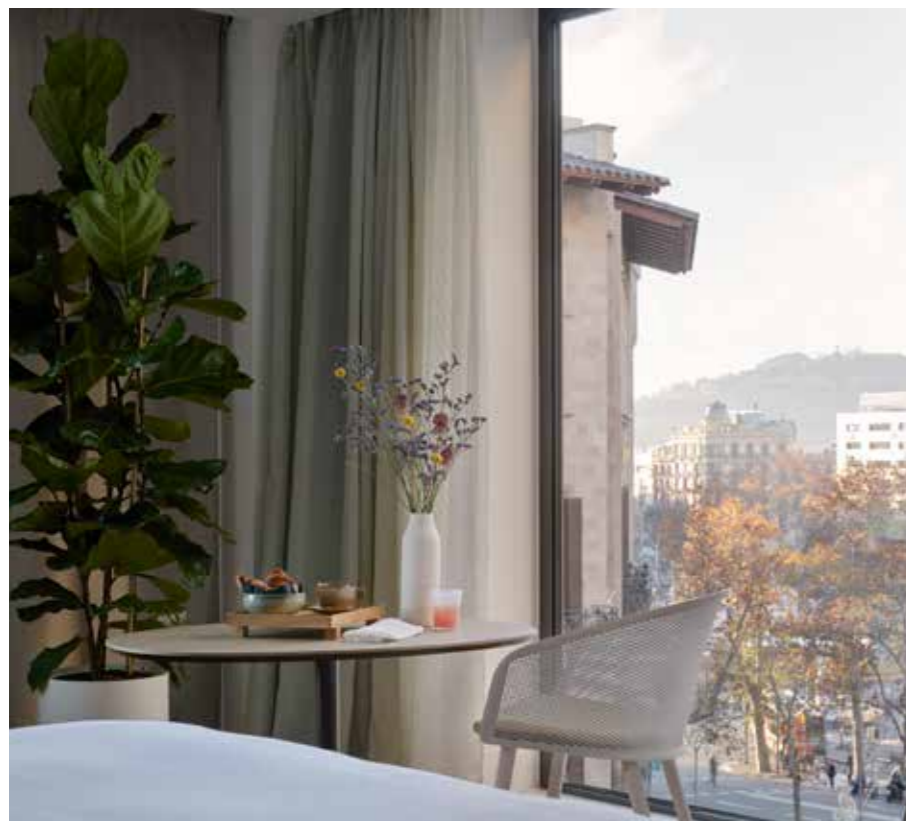
Tres conceptos gastronómicos

Los tres espacios gastronómicos presentes en el hotel pertenecen a la empresa Belbo Collection, refugios que se suman a los cinco con las que ya cuentan entre Madrid y Barcelona. Esta colección de restaurantes destaca por la personalidad que imparten en locales y en carta. Aquí para la gastronomía mediterránea (y donde se sirven también los desayunos) se ha ideado un lugar más que apetecible llamado Terrenal que con su entrada de madera y la luz cálida que lo ilumina lo hace muy acogedor; con un aspecto más exclusivo encontramos Fausto, con especialidades italianas de alto nivel y una fisonomía seria y algo más nocturna y formal. Por

último, la coctelería Luma, donde todo es creatividad para homenajear al mundo de los destilados. Destacamos el especial interés del hotel por unir el mundo del arte a la gastronomía y a la mixología donde innovación, creatividad y sostenibilidad van de la mano en unos cócteles que hacen referencia a las instalaciones artísticas que se plantan a lo largo del año en sus predios.

No se quiere que el cliente busque nada fuera del hotel, sino que a través de la oferta de Belbo, consiga vivir la experiencia ME by Meliá de la manera más cómoda y original. No nos queda duda de que con esta filosofía se ayuda a mejorar esa noción que con frecuencia se tiene de los restaurantes de los hoteles que no siempre es la más positiva.

Hablamos de comida sostenible y los productos provienen del huerto urbano localizado en una de las terrazas del hotel, así para



Suite de la Plaza Cataluña.

un cóctel, por ejemplo, la naranja viene del huerto, o las especias para un plato se cogen al momento; todo esto con el propósito de que el cliente se sienta como en casa y para que en los procesos de elaboración tenga preponderancia de alguna manera el concepto de kilómetro 0; las hortalizas y los cítricos también provienen de este excepcional lugar a escasos metros de la misma Plaza de Cataluña en pleno centro.

Por supuesto se otorga personalidad y exclusividad a gran parte de los platos aunque no todos se pueden proveer de los productos aquí cultivados. Nos cuentan que lo mejor está por venir porque se espera llegar a tener un frondoso bosque al que los clientes puedan acudir para tener un picnic muy "chic" sin tener que salir de la ciudad. El agua en todos los espacios gastronómicos también es purificada en el mismo hotel a través de filtros para no utilizar ningún otro sistema no conveniente.



Terraza de la habitación superior.



Wellness, mascotas y autosuficiencia

En el apartado *wellness*, la apuesta de ME Barcelona pasa por ofrecer un verdadero oasis de salud y una amplia gama de tratamientos que combinan tradiciones ancestrales y las técnicas más sofisticadas en colaboración con Manuel de la Garza, fundador de Égoïste Spa, ganador de once premios Best Luxury Hotel Spa en los prestigiosos World Luxury Spa Awards. Personalización, mimo y lujo son el hilo conductor que sostiene la propuesta, con dos cabinas de masaje abiertas tanto a huéspedes como a clientes externos donde se ofrecen los tratamientos más exclusivos. Asimismo, el hotel cuenta con un espectacular gimnasio equipado con maquinaria Technogym de última generación.

El hotel tampoco se olvida de las mascotas y ha diseñado un novedoso *pet pack* compuesto por servicio de paseo y un plan de actividades para los animales, así como detalles especiales en las habitaciones para que se sientan mejor que en casa.

Fiel a la apuesta por la sostenibilidad de ME by Meliá y el resto de marcas de Meliá Hotels International, ME Barcelona apuesta por la autoeficiencia energética y las fuentes renovables. El 100% del agua caliente sanitaria es producida usando la energía del hotel, obtenida a través de la recuperación de calor de la climatización. También, la piscina del *rooftop* está climatizada del mismo modo en la temporada invernal. Asimismo, ME Barcelona posee una instalación de placas solares que ya provee de energía al hotel, reduciendo así el impacto medioambiental del edificio y la huella de carbono.

Por último, y como especial recomendación nos detenemos en la terraza del hotel que ofrece las mejores vistas de la ciudad con la Sagrada Familia de Gaudí como protagonista de un *skyline* inolvidable. ●

www.melia.com

EL MENÚ DE LA LUZ

El Westin Palace crea un disfrute foto-gastronómico

TEXTO JORGE DÍAZ / FOTOS ANTONELLO DELLANOTTE

Paisajes de Madrid fotografiados por Antonello Dellanotte son interpretados en la cocina por el chef José Luque. Arte sobre arte.

Hace un año, en julio de 2021, los madrileños recibían una buena noticia, la UNESCO declaraba la zona del Prado, de la Puerta de Alcalá, de Cibeles y de Neptuno, del Retiro y del Jardín Botánico Patrimonio de la Humanidad. El nombre escogido era sugerente y evocador: el Paisaje de la Luz.

Es una zona muy conocida por los madrileños, allí están desde el Ayuntamiento a los grandes Museos, desde los lugares de celebración de los triunfos deportivos a los edificios más bellos y los monumentos más reconocibles, desde la mayor y más clásica estación de trenes hasta los hoteles más lujosos. Pero, sobre todo, está el parque del Retiro, el sitio perfecto para pasear, para hacer deporte, para sentarse a leer o a tomar el sol, para remar en su estanque o para pasear entre libros todas las primaveras al llegar la feria, con la espe-

ranza de conseguir una dedicatoria de nuestros autores más admirados... La ventaja de la declaración de Patrimonio de la Humanidad es que ahora la atención de gente de todo el mundo se volverá hacia Madrid, una oportunidad de dar a conocer las bellezas de una de las ciudades más pujantes de Europa, aunque también es una enorme responsabilidad para estar a la altura.

Pero, por mucho que lo conozcamos, hay miradas que nos pueden abrir los ojos todavía más para admirar su belleza, basta disfrutar de la Exposición y el Menú que nos ofrecen en el Hotel Palace desde el pasado 2 de junio con el nombre de «El Paisaje de la Luz», el mismo que se ha escogido para ese nuevo tesoro de la ciudad.

La luz y la ciudad, en el plato

Un parque del Retiro completamente va-



Hamburguesas, perritos calientes, patatas fritas... es puro Nait. Como su decoración con fotos de actores de cine, banderas USA y una Harley enseñoreándose en el local de la 'Costa Fleming'.

cío, una puerta de Alcalá sin coches, el reflejo del cielo madrileño en los estanques del jardín botánico, una visión poco habitual del Museo del Prado... Y todo eso combinado con los mejores sabores, con la gastronomía más sofisticada.

No es una fantasía, es lo que nos ofrece el Hotel Palace en su maravillosa Rotonda gracias al trabajo de Antonello Dellanotte, fotógrafo, de Natalia Núñez Dato, comisaria de la exposición, y de José Luque, chef ejecutivo de The Westin Palace Madrid.

Las imágenes

Antonello Dellanotte, madrileño y aman-

te de Madrid pese al italianísimo seudónimo con el que firma, se ha dedicado a muchas cosas a lo largo de su vida, desde la música a la publicidad o la comunicación pasando por una licenciatura en Derecho; pero hay dos actividades que destacan sobre las demás, la defensa del gorrión común, una especie amenazada, a través de la web gorriones.org, y la fotografía. Desde hace varios años es una especie de fotógrafo oficial del Retiro y del Jardín Botánico de Madrid. De hecho, su labor como fotógrafo ha sido fundamental en la candidatura del eje Prado-Retiro a Patrimonio Mundial de la Unesco.



*Merluza asada bajo cúpula de raíz de loto y compota de calabazas / "El otoño más bello. Paseo de Argentina".
Cochinillo a baja temperatura, cremoso de zanahoria al romero y cardamomo. / "Amanecer entre hierro y cristal"*

Antonello tuvo acceso durante lo más duro de la Pandemia y en los días del temporal al que llamamos Filomena a esos lugares. Fue quizá el único fotógrafo que pudo ver con sus propios ojos los efectos de los dos acontecimientos. Ahora nosotros podemos ver su trabajo.

Son fotografías muy cuidadas, algunas hechas tras miles de intentos para encontrar un tono de luz determinado, un encuadre, una sombra, un capricho de las nubes...; otras casi casuales, tomadas en un momento de feliz inspira-

ción con el teléfono móvil. Todas maravillosas: nieve en la Puerta de Alcalá o en el Monumento a Alfonso XII, la intrincada geometría de hierros del Palacio de Cristal, la luz del otoño en los caminos del parque, los atardeceres naranjas sobre el estanque en invierno... Hay quince fotografías expuestas bajo la cúpula del Palace y otras tantas en la página www.expodelaluz.com

El menú de la Luz

La experiencia se completa con los platos preparados por el Chef Ejecutivo



*"San Manuel y San Benito".
"Confinamiento".*



"Neptuno, rey de los cielos".



"Patinaje sobre hielo".



Sufflé Filomena. / "Filomena y Alfonso XII"..
Paseo dulce de frutos secos y azúcar por El Retiro. / "Invierno en naranja".



del Hotel, José Luque, que nos presenta un cóctel —bitter-melo de berberechos y tomatillos amarillos— inspirado en una peculiar visión de la obra de Villanueva en el edificio que alberga el museo del Prado; una entrada —salpicón de bogavante, couscous de verduritas y gazpacho verde de aguacate, espinacas y pepino—, reflejo de la frescura del Jardín Botánico; un pescado —merluza asada bajo cúpula de raíz de loto y compota de calabaza—, que reproduce los colores del hierro y el cielo en el Palacio de Cristal; una carne —cochinillo a baja temperatura, cremoso de zanahoria al romero y cardamomo—, los colores del invierno reflejados sobre el Es-

tanque del Buen Retiro, y un postre —el suflé Filomena—, consistente en esferas de mousse de coco, hilos de merengue y bizcochos de sífon, que representan los efectos de la nevada Filomena sobre Madrid. Por último una teja de frutos secos y azúcar, fiel retrato de los caminos del Retiro en otoño.

El precio del menú es de 65 euros y se puede disfrutar cualquier día, excepto los domingos a mediodía, hasta el 15 de septiembre. ●

HOTEL WESTIN PALACE
Plaza de las Cortes, 7. Madrid.
westinpalacemadrid.com

HASAKU

Templo del mestizaje gastronómico peruano

TEXTO HERNANDO REYES

Las culturas gastronómicas de Perú y Japón se funden con fuerza y vitalidad en el más reciente restaurante del consolidado grupo Jhosef Arias para dejar claro que la cocina Nikkei no solamente es sutil y potente a la vez sino también sofisticada.



Sushi de salmón.



Makis acebichado.



Lomo saltado.

Hay que remontarse a los tiempos más duros de la pandemia para saber cuáles fueron los orígenes de este nuevo restaurante destinado a convertirse en todo un referente de la fusión de las gastronomías peruana y japonesa.

Hasaku vio su vida dentro de un programa piloto en una de las llamadas Dark Kitchen -ese modelo de negocio de cocina exclusivamente para la venta a domicilio- que surgían en los tiempos en los que no había restaurantes abiertos y que por lo tanto operó inicialmente como "restaurante virtual". Ya a finales de 2021 abrió sus puertas como restaurante en Las Tablas, en las afueras de Madrid.

El nombre de este quinto restaurante del grupo hace referencia a una naranja agria e híbrida que, en este caso, tiene relación con la lima y los cítricos, tan utilizados en la cocina peruana. Un nombre con el que se busca ofrecer una especie de reconocimiento y agradecimiento a la enorme influencia que supuso la inmigración japonesa en la gastronomía peruana. Fue a finales del s. XIX cuando llegó la primera ola de inmigrantes japoneses a Perú debido a una crisis demográfica en el país nipón y a la necesidad que tenía Suramérica de



encontrar mano de obra para las plantaciones de azúcar una vez abolida la esclavitud.

Enseñando, transformando, creando...

Los japoneses se adaptaron rápidamente al sistema de vida del país suramericano, aunque no dejaron de lado sus costumbres culinarias, unas tradiciones con muchas conexiones con la cultura local. Eso contribuyó a que la cocina peruana tuviera una transformación hecha por los nipones desde dentro demostrando que los cebiches, por ejemplo, no necesitaban de largos procesos de maceración, sino que podrían parecerse más a un plato de pescado crudo como el sashimi.

Bendita fusión

Hay ciertos platos que están definiendo el carácter de Hasaku y que se imponen como los más demandados. Entre ellos recomendamos el Acebichado, un roll relleno de langostino furai y con aguacate, terminado con láminas de atún bañadas en salsa acebichada y riquísima chalaquita. El Panka Roll relleno de langostino furai con aguacate, cubierto con corvina y salsa de ají panca con sriracha uniendo las dos culturas acompañadas de papas chips; otro es el Parrillero Roll relleno de langostino furai con aguacate, toques de ají limo cubierto de salmón con salsa de orégano a la parrilla con sasa de ají amarillo... Otro roll es el Chifero relleno de langostino furai con nabo encurtido, cubierto con láminas de atún bañadas en salsa acebichada y chalaquita

Existen dos menús degustación y decantarse por cualquiera de ellos es, en nuestra opinión, la mejor opción. Ambos son de siete pases y su maridaje incluye pisco y vino. Tempuras, baos, gyozas, cebiches, rolls y algún plato criollo están garantizados en estas alternativas. ●

www.hasaku.com



Makis de aguacate.



Chicha Morada.



El chef Jhosef Arias.

MANTARRAYA MX

Del Pacífico mexicano a Marbella

TEXTO HERNANDO REYES

Rodeado del equipo que le ha acompañado en los momentos clave de su carrera el gran chef mexicano Roberto Ruiz, conocido por sus locales Punto Mx y Barracuda Mx en Madrid, desembarca en la Costa del Sol con los más sabrosos sabores de la costa pacífica de su país.



Ceviche de ventresca de atún con emulsión.



Taco de carabenero a la diablo con salsa.



Taco de pulpo zarandeado a las brasas con pico de gallo y crujiente de yuca.

Tras cerrar el primer mexicano con estrella Michelin en Europa, el chef Roberto Ruiz también fue quien abrió en Madrid el primer restaurante postpandemia: Barracuda MX. Ahora llega, nada menos y nada más, a la Milla de Oro marbellí con una propuesta muy entusiasta. Se trata de Mantarraya Mx, un local con una amplia sala con cocina vista y donde se combinan materiales nobles con otras piezas tradicionales para generar una atmósfera de sofisticación sin pretensiones. Desde ahí, se llega a la terraza de invierno, cuyo techo hace sentirse como en un paradisiaco refugio gracias a los elementos naturales que lo recubren. Más adelante, se accede a la impresionante terraza, que cuenta con una zona de bar con mesas altas, y otra parte de restaurante donde abunda la vegetación y se pueden disfrutar las vistas de la sierra.

Al ritmo de la temporada

Mantarraya MX se adapta a su ubicación y gracias a la costa malagueña aprovecha los productos marinos de temporada. Pescados y mariscos toman el protagonismo de una carta a la que se incorporan elaboraciones tan suculentas como una fritura de gallineta entera preparada 100% sin harina gracias a una técnica a base de agua y sal, que permite deshidratar



el pescado y freírlo de manera que quede completamente crujiente por fuera y tierno por dentro, para disfrutarlo en refrescantes tacos de cogollos de lechuga con pico de gallo y chiles toreados. Este plato requiere dos días de elaboración y por ello solo se ofrecen unidades limitadas. Otros productos como los carabineros o el atún se incorporan a nuevas elaboraciones como los tacos de carabenero a la diablo o de bonito, el ceviche de ventresca de atún o el carabenero zarandeado a las brasas.

Si el Guacamole Barracuda MX con langostinos enchipotados se ha convertido en un auténtico éxito en Madrid, el de Mantarraya MX va por el mismo camino triunfal con una receta especial con vieiras y emulsión de chiles jalapeños. Destacan también la lubina a la talla con adobo rojo de chile guajillo y adobo verde de chile poblano, cocinada a la brasa y con un adobo de chiles ligeramente picantes. No faltan las tostadas y los tacos o ese emblemático tuétano a la brasa con tostadas de atún rojo toreado y emulsión de chiles serranos, o las mamelas de langostinos enchipotados.

Aquí los cócteles a base de mezcal son otras de las fortalezas, refrescantes y muy a tono con las propuestas de mixología que destacan este verano.

Hecho por mexicanos

Estamos en Mantarraya MX, un restaurante mexicano hecho por mexicanos, en un lugar que según el mismo Ruiz: "Es la mejor experiencia de cocina mexicana orientada al Pacífico y enfocada desde un punto de vista muy disfrutón. Solo hay que dejarse llevar para pasarlo de maravilla". Este afamado chef ha querido rodearse del equipo que le ha acompañado en otros momentos clave de su carrera y en la apertura del propio Barracuda MX. Ha sido especialmente relevante el papel de las mexicanas Tatiana Allard, como su mano derecha en la cocina desde Punto MX, y Maggie Bañuelos, a cargo de la dirección de la sala. Ambas se encargan de maximizar la experiencia en el restaurante y mantener el espíritu de esta nueva incorporación al océano Pacífico MX. ●

www.pacificomx.es



Gallineta frita sin harina con cogollos, pico de gallo y salsa de chiles toreados.



El chef mexicano Roberto Ruiz



Bloody María.

LUZ DE LUMBRE: 'Cata' se instala en San Lorenzo de El Escorial

Catalin Lupu "Cata", que ha hecho de La Taberna de Elia de Pozuelo un lugar conocido y reconocido entre los especialistas en parrilla y carnes maduradas de Madrid, abre ahora Luz de Lumbre en San Lorenzo de El Escorial. Cata vuelve a demostrar aquí que su cocina es un referente en la búsqueda del producto de excepción y la elaboración mínima para sacarle el máximo partido, añadiéndole además mucho cariño y pasión a lo que hace. En sala, Mónica, su mujer, hace mejor cada visita con un cercano y profesional servicio que deja el buen recuerdo de su dulzura. Luz de Lumbre es un restaurante para todos los gustos y bolsillos con una carta apetecible en la que destacan las elaboraciones de parrilla, como sus carnes (Black Angus, entrecot y chuletón, Simmental y Frisona) o sus puerros a la brasa y coliflor tostada al kimchi y salsa romescu. No falta su elogiado pisto de hortalizas con huevos de corral y, ahora, pizzas de categoría: trufada, a la marinera... Otro acierto de Cata.

www.luzdelumbre.es

Lomo al fuego.



Ensaladilla de patata y atún.



Puerros y coliflor a la brasa.



MARÍA LUISA cierra su COCINA

Junio se despedía con una mala noticia para la gastronomía madrileña. María Luisa Banzo cierra su cocina tras 18 años de deleitando a la parroquia con sus excelentes guisos, como la manita de cerdo rellena de trufa o los cangrejos de río con esa salsa sublime, o el jabalí estofado como en Navaleno, o el Venado con manzanas, o unas pochas con ave o liebre, así como con el trato que da a las setas y las trufas, de las que ha sido no solo una valedora sino también una auténtica reina. Los efectos de la pandemia y el desencuentro con los propietarios del local de Jorge Juan donde recibía, junto a su marido, Ángel, siempre con una sonrisa, han desembocado en el cierre de este emblemático restaurante. Seguiremos los pasos de esta inquieta soriana que, a buen seguro, volverá a las andadas para fortuna de cuantos apreciamos y disfrutamos su cocina.

www.lacocinademarialuisa.es

El mejor conejo al ajillo de Madrid se sirve en LA CRUZ BLANCA DE VALLECAS

La Cruz Blanca de Vallecas es conocida por su excelente cocido, merecedor de incontables premios, que también ha proporcionado reconocimientos oficiales a su responsable, Antonio Cosmen. Pero desde su cocina salen platos tradicionales, esos de siempre, como el conejo al ajillo, que ya ha recibido el Primer Premio al Mejor Conejo al Ajillo de la Capital. El campechano Cosmen, chef y propietario del restaurante, escoge personalmente las piezas, cuyo peso ideal es de aproximadamente un kilo. "Cariño, tradición, esmero y la mejor materia prima: clave de nuestro éxito, dice el cocinero.



También insiste en su limpieza y, por supuesto, en el corte. Para su elaboración, se fríe en aceite de oliva con un par de dientes de ajo. Parte del mismo se utilizará para elaborar una salsa con vinagre o limón y vino blanco, donde se terminará de cocinar, con una hoja de laurel.

El acompañamiento del plato lo hace todavía más especial dada su frescura y ligereza: la lechuga viva. Ofreciendo una sensación en boca como recién cogida del huerto: "Su semilla, de cultivo hidropónico, permite que siga creciendo hasta que llega a la mesa, junto con el aderezo de sal en escamas y el acompañamiento del aceite de oliva", comenta Cosmen, que ahora dispone de su amplia terraza para degustar estos platos y otros muchos: calamares, alitas de pollo a la barbacoa, callos, croquetas de la abuela, verdinas con bogavante...). Un auténtico disfrute de cocina auténtica.

<http://cruzblancavallecas.com/nuestra-terrace/>

EL BARCO, culto gastronómico al mar Mediterráneo



Brasas y arroces, la apuesta de El Barco.

El Barco es el nuevo espacio gastronómico de la playa de Talamanca, en la isla de Ibiza, que rinde homenaje al mar Mediterráneo a través de una propuesta basada en producto de calidad y de temporada, bajo la batuta del chef Toni Boix. Un lugar donde disfrutar de la cocina y de la materia prima más fresca a través una cuidada carta que combina la brasa de pescados y mariscos, y deliciosos arroces y fideuás.

En los entrantes, destacan platos frescos y muy apetecibles como el steak tartare o el tomate ibicenco con ventresca que se completa con otros más exquisitos como las navajas a la brasa, las ángulos o las kokotxas. En el apartado de brasas, encontramos una serie de sabrosos pescados: rodaballo, lubina salvaje o gallo San Pedro. En cuanto a la oferta de arroces, hay opciones tan interesantes como la paella de nécora, gambita y alcachofa, la de lubina y berberecho o la de bogavante, que puede ser de arroz seco o caldoso.

+34 971 19 32 78

SOPHIE presenta su nuevo gastrobar

La nueva sensación 'gourmet' del conocido barrio del Borne de Barcelona es Sophie Gastrobar, que con un nuevo concepto de decoración retro nos teletransporta a los años 60 en un espacio lleno de colores donde la cocina mediterránea, las deliciosas tapas de autor, y el estupendo *brunch* de los fines de semana pasan por ser los auténticos protagonistas.



Así también, algunos de los platos de su carta prometen ser las estrellas de la temporada: mejillones al Bloody Mary, tartar de salmón con kimchi de fresas, croquetas caseras de queso gamoneu y meloso de ternera, yuca y pak choi.

www.sophie.barcelona



Mario Céspedes abre RONDA 14 en Pozuelo de Alarcón.

El nuevo restaurante Ronda 14 representa la consagración de un proyecto gastronómico único de alta cocina nikkei que triunfa ya en el barrio de Salamanca de Madrid y en Avilés (Asturias), ciudad donde surgió este concepto.

Ubicado en la calle principal de Pozuelo, la avenida de Europa, cuenta con una agradable sala diáfana compartimentada en islas y con una zona informal de mesas altas, todo ello ambientado con mucha vegetación natural y con una acústica impecable. Mario Céspedes (en la cocina) y su pareja, la asturiana Conchi Álvarez (en dirección y sala), replican aquí un concepto y una carta de éxito en los que confluyen técnicas, recetas e ingredientes de tres culturas, con una fusión insólita entre lo japo, lo astur y lo andino que define piqueos y sushi.

Juntos dirigen también en Madrid Cilindro (de cocina criolla) y Apura (sanguchería de autor), que junto con Ronda 14 han posicionado a Céspedes como embajador de los tres registros culinarios peruanos.

<https://ronda14.com/>



La cocina sobre ruedas de ARZÁBAL vuelve a Las Rozas Village

Durante todo el verano, la 'Summer Terrace' de Las Rozas Village permitirá vivir una experiencia de ocio completa gracias a la propuesta gastronómica de Grupo Arzábal en sus *food trucks* y a la inigualable puesta de sol que se puede contemplar en este espacio.

Con esta versión sobre ruedas de su taberna, Iván Morales y Álvaro Castellanos, fundadores del grupo, dan el pistoletazo de salida al verano con una propuesta original y creada para la ocasión, donde destacan bocadillos reinventados, como el brioche de steak tartar y huevo de codorniz, el sándwich de pastrami o el mollete de paleta ibérica.

www.arzabalfoodtruck.com



CASA MORIES nos lleva de vacaciones con su carta veraniega

Como cada temporada, la carta de Ceste céntrico restaurante situado en la plaza de San Miguel 5, justo detrás del mercado, se renueva, y ahora, en verano, el chef Beltrán Alonso propone un viaje a los sabores de nuestro territorio con una sugerente selección de frituras, guisos y platos con el atún como protagonista.

La agradable barra también está de estreno y a los ya clásicos de la casa -ensaladillas, croquetas y adictivos montados de brioche- se suman cuatro ensaladas, entre ellas la ganadora de la WOOE; chacinas propias bajo el sello de Dehesa Casa Mories ¡y llegan las refrescantes sangrías blancas!

www.casamories.es



Tartar de atún rojo de almadraba con huevo en dos texturas y caviar iraní.



Ensaladilla con tartar de carabínero y tartar de atún rojo de almadraba con caviar iraní.

Saúl Sanz sorprende en TERZIO con nuevas sugerencias fuera de carta

El chef madrileño Saúl Sanz ofrece en su local de General Pardiñas (Madrid) una gran variedad de sugerencias veraniegas con las que disfrutar de un picoteo a base de platos de carta y otras novedades divertidas y muy sabrosas. Entre estos, fuera de carta con toques fusión y viajeros, se encuentra la versión del conocido sándwich japonés de cerdo ibérico, kastu sando o el nem de pato azulón al pastor. Además, Saúl Sanz ha incluido platos refrescantes como el gazpacho verde, ensalada de tomate feo o burrata con tomates cherry. Y los siempre sugerentes ceviche de corvina o alitas de pollo melosas.

<https://terzio.es/>

Bao de Panceta crujiente, cebolla encurtida, pepino fresco y salsa mayokimchi.

Pan de cristal con sobrasada y huevos de codorniz.

Gazpacho verde con berberechos.



‘Signature Tuna Wrap & Salad’, la apuesta veraniega de SUBWAY



‘Signature Tuna Wrap & Salad’ se presenta como la mejor opción para disfrutar y saborear “doblemente” este verano, ya que tanto las opciones de wrap como de ensaladas de Subway incluirán doble porción de atún y de mozzarella cheddar, con un alto contenido en proteínas. Una propuesta con la que la cadena de restauración pretende contagiar de optimismo y felicidad todos los planes de este verano.

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

La cocina gamberra de THE FOOD DEALERS se instala en Chamberí

The Food Dealers acaba de aterrizar en Chamberí (calle Juan de Austria 14). Es el proyecto de cocina casera, gamberra, rico y divertido, a medio camino entre restaurante casual y take away-delivery buenrollero de una pareja de publicistas que, con dos niñas y una pandemia mediante, vieron la necesidad de contar con una propuesta de *comfort food* casera y asequible en su barrio.



Han creado un concepto muy rico y con opciones que se adaptan a las apetencias de cada día. Tienen menú diario para los que teletrabajan y no quieren cocinar, con opciones para llevar o encargar a domicilio cuando estás solo en casa y quieres darte un homenaje, en familia y con amigos o si has trasnochado el día anterior.

Y ya tienen hits como su burgóndiga (una hamburguesa de albóndiga de 160 gramos con muuucho queso, salsa de guiso especial y un pan espectacular de Alma Nomad Bakery), sus donuts de pollo, su bokata coreano o su lasaña de calabaza.

www.thefooddealers.es

MESTIZO MADRID propone tres platos superfrescos para combatir el intenso calor



Piña loca: Gambas, atún rojo en daditos, mango, Pico de gallo y el especial 'marinado Mestizo'.

Chamoyada: piña, naranja, pera, manzana, pepino, melón, zumo de lima y salsa chamoy.



Vuelve a la vida: mezcla gambas frescas, atún rojo, pulpo, salsa Pico de Gallo, aguacate, zumo de lima y el especial 'marinado Meztizo'.



Ya estamos muriéndonos con los intensos calores que incendian Madrid y no sabemos qué pedir cuando salimos a comer o cenar. Por ello, Mestizo Madrid ha preparado tres platos totalmente frescos y llenos de sabor para combatir las peores olas del calor capitalino.

<http://madrid.mestizomx.com>

TABLAO DE LA VILLA, flamenco tradicional en el antiguo Café de Chinitas



Los amantes del flamenco tienen un nuevo lugar de encuentro en Madrid en el recientemente inaugurado Tablao de la Villa. Situado en la céntrica calle Torija —en una casa-palacio del siglo XIX que ocupaba el emblemático Café de Chinitas— el establecimiento busca volver al flamenco más puro con un cartel que combina artistas reconocidos con jóvenes promesas. Una programación con espectáculos diarios de una hora de duración para redescubrir y disfrutar del flamenco más auténtico.

Para acompañar la velada flamenca, el Tablao de la Villa ofrece una interesante propuesta culinaria compuesta por varios menús degustación. Tapas españolas y una carta de platos que aprovechan el producto de la cocina clásica española acompañados por una selección de vinos nacionales en la que destacan especialmente los de Jerez.

<https://tablaodelavilla.com/restaurante/>



PAULANER estrena su “Biergarten” de verano en Madrid

(Texto Pilar Ortega)

Paulaner ha inaugurado su Biergarten en Madrid: una terraza al aire libre ubicada en pleno centro de la capital ideal para disfrutar de las noches de verano, ya que estará abierta todos los días hasta el 25 de septiembre. Biergarten Nights será el punto de encuentro gracias a su agradable decoración, a su ambiente desenfadado y a la vez tranquilo, perfecto para tomar una cerveza mientras se disfruta de los diferentes espectáculos en directo que tendrán lugar las noches de jueves a domingo y para los que es necesario adquirir una entrada anticipada.

Un cuarteto de cuerda con repertorio de rock, una noche de piano y velas con música pop, un coro a capella con versiones del pop actual o un concierto de ópera y piano pondrán música de ambiente durante las noches de verano del Biergarten de Paulaner.

Es un plan ideal para escuchar música en vivo mientras se disfruta de una Paulaner y se degustan diferentes platos típicos de la gastronomía alemana, como ensalada col-slow, diferentes tipos de salchichas (Bockwurst, Bratwurst, Moruna, Vegi), codillo, bretzels o tarta Apfelstrudel.

Las entradas anticipadas para acceder a la terraza y disfrutar de música en directo se pueden comprar a través de [este enlace](#).





CHIVITE LAS FINCAS 2021, la añada más sorprendente

Chivite Las Fincas 2021 es un vino vivo, persistente y que sorprende por su carácter bajo su delicada apariencia. Elaborado a partir de una precisa extracción del mosto de la uva a su llegada a la bodega, un medido contacto con las pieles garantizan la obtención de lo más noble "el corazón de la baya". Después de una fermentación a baja temperatura y una crianza sobre lías finas, se obtiene un vino complejo, fino y sedoso.

"Este vino, el rosado-joya, es vivo, persistente y sorprende por su carácter bajo su delicada apariencia." (Julián Chivite)

NOTAS DE CATA

Color rosa, muy pálido.

Aroma intenso. Muy frutal (fruta blanca de hueso, fruta roja (granada, cereza, fresa) y con un delicado final floral. En boca es suave, equilibrado, untuoso, muy vivo y persistente. Carácter y persistencia en boca que sorprende especialmente por su delicada apariencia.

Bodegas Chivite
www.chivite.com

RUNRÚN 2020, una vuelta de tuerca a los blancos

Finca Tinedo se caracteriza por elaborar vinos muy personales que solo son fieles a sus propias reglas. El vino Runrún 2020 es un ejemplo de su filosofía de crear vinos que nacen, como en este caso, "por accidente" tal y como confirma Manuel Álvarez-Arenas, propietario y quinta generación de esta bodega centenaria.

Runrún es un vino blanco diferente, elaborado con las variedades *Moscatel*, *Roussane* y *Sauvignon Blanc* pero con un envejecimiento en barricas de vino tinto que le da un color rosado peculiar para un vino blanco.

Runrún salió al mercado con las añadas 2014 y 2016 y es ahora con la añada 2020 cuando el equipo de bodega recupera esta marca para darle una vuelta de tuerca y hacer de Runrún un vino diferente y excepcional.

Finca Tinedo
www.tinedo.es/vinos-de-parcela/



PQ 2021, un blanco refrescante y distinto

PQ 2021 es un vino blanco, elaborado en la D.O. Alentejo con buena estructura y equilibrio, fruto de un ensamblaje perfecto de las variedades blancas portuguesas *Arinto* y *Antao Vaz* que refleja el carácter de cada añada. Un vino joven y fresco con el propósito de acompañar a diario y en las barbacoas de fin de semana.

NOTAS DE CATA

De color amarillo pajizo con ribete acerado, tiene en nariz notas a fruta tropical como piña y maracuyá y cítricos como la lima, con un final fresco a hierba recién cortada.

En boca tiene una entrada dulce y sedosa con un final vivo y fresco donde se perciben aromas a lima y pomelo.

Resulta ideal para acompañar con pescados y arroces y muy apetecible para copear y tapear.

Bodega Palacio Quemado
www.alvear.es/palacio-quemado/

EDUARDO PEÑA. mejor ribeiro blanco

Eduardo Peña 2021, nombrado mejor ribeiro blanco por segundo año consecutivo, se elabora mediante la maceración de las variedades de *Treixadura*, *Godello*, *Lado* y *Loureira*; trabajo sobre lías y suave *coupage* con fermentación en barrica de 300 litros de robles europeos de grano medio y tostados muy suaves. Posterior mezcla de los distintos vinos obtenidos ya que cada variedad se elabora por separado por sus distintos ciclos de maduración, siendo el *Godello* el primero en vendimiarse y la *Loureira* la última.

NOTAS DE CATA

Color amarillo pálido con reflejos dorados. Complejidad, intensidad y calidad de aromas primarios, sutil, elegante y muy intenso a la vez; cítricos de limón, laurel y azahar; tropical de piña y mango; fruta de pelo de melocotón y albaricoque, se funden con suaves notas balsámicas de ligeros ahumados, vainillas y otros minerales.

Boca grasa, lleno, untuoso y glicérico, de buena estructura, sabroso y ligeramente amargo: bien equilibrado, buena acidez y muy largo.

Bodega Eduardo Peña
www.bodegaeduardopenha.es





BODEGAS NOC presenta la segunda añada de su premiado brut rosado elaborado con tempranillo

Noc Brut Rosé 2019 es la segunda añada que presenta Bodegas NOC de este vino especial, tanto por su procedencia como por su composición: se trata del primer brut rosado de los Montes de Toledo con uva tempranillo y elaborado mediante el método champenoise.

Noc Brut Rosé 2019 responde a los gustos particulares de su autor: «Un vino se huele, pero sobre todo se bebe». Esta referencia es redonda, vínica, sin el amargor de otros espumosos y con el equilibrio perfecto entre acidez, azúcar y alcohol. En definitiva, resulta equilibrado, fresco y frutal, con una burbuja muy delicada, y presenta un agradable final que invita a seguir bebiendo. Visualmente, es un vino de color salmón brillante, con aromas a frutas rojas con toques de pastelería.

Noc Brut Rosé 2019 es también muy versátil: es perfecto tanto como aperitivo como para armonizar cualquier comida de principio a fin o para tomar una copa en la sobremesa o en una velada.

Bodegas NOC
<https://bodegasnoc.com/>

CROFT TWIST, el refrescante fino Spritz del sur

Croft Twist es un Fino Spritz único que propone para este verano vivir y sentir el sur. Su nueva campaña, "El sur se siente", capta la esencia de Andalucía, de sus pueblos, sus playas, su gente y su modo de vida.

Este refrescante Fino Spritz de baja graduación, solo 5,5º de alcohol, ha sido elaborado con una mezcla magistral a base de finos elegantes e ingredientes naturales como la flor de saúco, la menta fresca y el aroma cítrico a limón. Brillante, equilibrado, suave, refrescante y con fina y ligera burbuja, Croft Twist sabe a verano y es perfecto para aquellos que buscan nuevas fronteras en el aperitivo.

Cómo servir Croft Twist

El Fino Spritz del sur debe servirse en copa de vino, con varios bloques de hielo y unas hojas de hierba buena. Un atardecer en la playa, rodeado de buenos amigos, es el escenario perfecto para disfrutar de Croft Twist.



Croft Twist
www.crofttwist.es

BODEGAS FILLABOA lleva sus "albariños" al Jardín Botánico

TEXTO: PILAR ORTEGA



Isabel Salgado, enóloga de Bodegas Fillaboa, cata sus vinos en el Jardín Botánico

Bodegas Fillaboa, de la Denominación de Origen Rias Baixas y perteneciente a Masaveu Bodegas, ha llevado la frescura y los matices de sus "albariños" hasta el Real Jardín Botánico de Madrid. La bodega ha sido protagonista de una cata vinícola única en un entorno tan privilegiado del Jardín como es la Glorieta de la Niña, un coqueto espacio protegido por tilos y que debe su nombre a la estatua de una niña erigida en el centro y que sujeta una dalia en sus manos. La enóloga de Bodegas Fillaboa, Isabel Salgado, fue la encargada de dirigir la cata y destacar los matices de estos albariños que, como dice su nombre en gallego ("filla", hija, y "boa", buena), son un homenaje a las hijas buenas. Y es que, según cuenta la leyenda, en los orígenes de la finca Billaoboa, en el siglo XIX, la hija de un conde, humillada por sus hermanas, se convirtió en la heredera de las mejores tierras que dis-

ponía su padre. De ahí el nombre de la finca.

Antes de la cata, los asistentes tuvieron la oportunidad de conocer, en el Jardín Botánico, la colección de vides más antigua del mundo, pues se remonta a 1802 y se conserva en el herbario del Jardín. Se trata de la colección de Simón de Rojas Clemente y Rubio (1777-1827), un hombre ilustrado, botánico y director del Jardín desde 1824 hasta su muerte.

Entre 1802 y 1804, Clemente recogió material de vides andaluzas y, basándose en su examen y descripción, publicó en 1807 el "Ensayo sobre las variedades de la vid común que vegetan en Andalucía". La mayor parte de esta colección se conserva en el Herbario y consiste en 186 especímenes, bien preservados y con la mayoría de las etiquetas originales manuscritas de mano del propio Clemente.

También se pudo contemplar la colección de 200 pliegos de variedades de vides procedentes del Museo de la Vid en la finca "El Encín" del Instituto Madrileño de Investigación y Desarrollo Rural, Agrario y Alimentario (IMIDRA). Esta colección fue formada en el año 2018 y representa la mejor representación de las variedades españolas actuales, entre las que se encuentra la albariño.



Una vieja planta de albariño conservada en el Jardín Botánico de Madrid

Bodegas Fillaboa
www.bodegasfillaboa.com

TOBÍA SELECCIÓN AUTOR BLANCO 2020, un original ensamblaje entre lo autóctono y lo universal

El perfil internacional que presenta el nuevo 'Tobía Selección de Autor Blanco 2020', gracias a su original composición varietal, es buena prueba del incombustible espíritu innovador que sigue animando a Oscar Tobía y de la notable contribución de este bodeguero a la revolución de los vinos blancos de la DOCa Rioja que se ha producido en la última década. Este blanco 'Selección de Autor' es el resultado de un ensamblaje tan genuino como el concebido por Óscar —no conocemos ninguno similar— entre la uva más internacional del planeta —la chardonnay—, con la uva autóctona de La Rioja por antonomasia —el tempranillo blanco—.

NOTAS DE CATA

Un vino de color amarillo dorado con reflejos verdosos, cuyo intenso aroma asemeja una sinfonía de notas frutales (piña madura, cítricos, pera y piel de melocotón), acompañadas de notas de pastelería y miel a las que se suman los aromas de vainilla y canela de la crianza bajo un fondo floral. Su paladar es dulce y sedoso, muy fresco y con una agradable acidez. Posee una retronasal perfumada (membrillo y notas de vainilla) y paulatinamente va adquiriendo volumen, redondez, longitud, con un final muy persistente.

Bodegas Tobías
www.bodegastobia.com

La receta de ORIGINAL TONIC para un gin tonic premium con sabor a frutos rojos

¡Es tiempo de darle la bienvenida oficial al verano! Playa, piscina, vacaciones, amigos, sobremesas, cócteles y muchos atardeceres frente al mar, son algunos de los planazos que deparan a lo largo de estos meses.

La gran protagonista de este combinado es la Original Berries, una de las apuestas más fuertes y más queridas por el público. De color rosa y con un sabor dulce y suave de entrada, esta tónica premium es capaz de conquistar hasta los paladares más exquisitos.

Receta

James Misajel, bartender y Brand Ambassador de Original Tonic, nos explica cómo preparar, paso a paso, esta sencilla y deliciosa receta.

Su ejecución es muy rápida y los ingredientes que se requieren son fáciles de encontrar en cualquier supermercado, ¡tomad nota!: 5cl de Mistral Gin Rosé, fresas y Original Berries (disponible tanto en supermercados como en la tienda online de Original Tonic)

Para su elaboración, enfriaremos con hielo una copa de balón y con la ayuda de un medidor, verteremos los 5cl de Mistral Gin Rosé. A continuación, ayudándonos de una cuchara imperial iremos incluyendo poco a poco la Original Berries con el fin de evitar romper su fina burbuja. Removemos suavemente para integrar ambos sabores y, posteriormente, añadimos unas fresas para decorar y potenciar el sabor. Ahora sí, ¡es momento de disfrutar de este combinado tan refrescante!



<https://shop.theoriginaltonic.com/>

BODEGA BERONIA, un edificio sostenible



(aerothermia, fotovoltaica y térmica solar), unido a las innovaciones tecnológicas que atesora, como el sistema "Cleanwood", la convierten en una de las bodegas más eficientes y sostenibles del mundo.

Bodegas Beronia
www.beronia.com

CIMA MAZACRUZ gana un Bacchus de plata

FiLa XX edición del Concurso Internacional de Vinos Bacchus celebrada recientemente en el Casino de Madrid, contó con una participación de 1.747 vinos procedentes de 17 países diferentes, y un jurado elaborado por más de 80 profesionales del mundo del vino. Cima Mazacruz Blanco 2021 de Dehesa de Los Llanos fue galardonado con un Bacchus de Plata, obteniendo una puntuación de 88 sobre 100.

El concurso está basado en una cata a ciegas donde ningún jurado es conocedor los vinos, evitando así la posible influencia que pudiera tener la popularidad de alguna botella. El sistema de puntuación consta de una máxima de 100 puntos valorados conforme a 10 parámetros sustentados en diferentes características.

Finca Dehesa de los Llanos
www.dehesadelosllanos.es





Escaleras de acceso a la Casa de México con frases de Frida Kahlo.

Frida Kahlo ALAS PARA VOLAR

Una exposición en la Fundación Casa México reivindica el legado de la célebre artista.

TEXTO PILAR ORTEGA



La cama es uno de los elementos frecuentes en la obra de Frida Kahlo.

La Fundación Casa México exhibe hasta el próximo mes de noviembre la exposición *Frida Kahlo: alas para volar*, una amplia muestra de la obra de la artista de Coyoacán. Se trata de una selección de 31 obras originales de dos colecciones privadas, una de ellas la del Museo Dolores Olmedo, y 91 fotografías de la artista más conocida del mundo, con la que se pretende reivindicar su legado intelectual y pictórico. Entre ellas, se podrán ver diez de sus autorretratos más famosos, como *La columna rota*, *Diego y yo*, *Autorretrato con changuito*, *Mi nana y yo* y *Hospital Henry Ford*, además de vídeos y fotografías del reconocido fotógrafo mexicano Manuel Álvarez Bravo.

Frida Kahlo: alas para volar se estructura en torno a dos ejes principales. El primero es su propio cuerpo, que lo utiliza para discurrir sobre los estereotipos femeninos, desarticular los conceptos de género que prevalecían en su entorno y plasmar sus vivencias. Frida integra en su obra el cuerpo femenino como centro de discusión de diversos temas de género: la fecundación, el embarazo, la maternidad, el aborto, la violencia sobre la mujer, la vida y la muerte. Y el otro gran bloque de la muestra tiene relación con la identidad nacional en

el México posrevolucionario, ya que el pasado prehispánico se recupera como elemento fundacional de la nación y el indígena se incorpora a la vida nacional provocando que el mestizaje sea el alma de la mexicanidad.

Desafío a las normas sociales

La exposición se centra no solo en la compleja producción artística de la pintora mexicana (1907-1954), sino en la humana, ya que su vida fue un continuo desafío a las normas sociales y a los estereotipos femeninos. Y se explora el contexto biográfico y su parte íntima, además de invitar al espectador a disfrutar lo estético y a comprender el momento histórico en el que vivió.

A lo largo de las cuatro salas de exposición, Casa de México brinda la oportunidad al público de conocer con mayor profundidad a esta artista mexicana que logró transmitir temas que continúan vigentes: el dolor, la muerte, el feminismo, la violencia de género, las relaciones de pareja, la maternidad, la naturaleza, la herencia prehispánica y lo mexicano.

A través de las obras, las fotografías y una instalación elaborada con páginas de su diario, el visitante identificará dos importantes momentos



durante la vida y carrera de Frida. El primero, en el que retrata a amigos, familiares y conocidos influenciada por la tradición europea y los movimientos artísticos del momento. Y el segundo, a raíz de su matrimonio con Diego Rivera, cuando incorpora elementos mexicanos a sus pinturas.

Una vida accidentada

Frida Kahlo nació en 1907 en Coyoacán, el barrio bohemio por excelencia de Ciudad de México, aunque ella decía que nació en 1910 para que coincidiera con el año que comenzó la Revolución Mexicana. Durante su infancia sufrió poliomielitis, que le dejó como secuela una pierna más corta que la otra. Estudió en el Colegio Alemán y en la Escuela Nacional Preparatoria de la Ciudad de México, siendo una de las 23 mujeres de un total de 3.000 alumnos.

Cuando tenía 18 años, sufrió un trágico accidente cuyas consecuencias padeció hasta su muerte. Y fue entonces, durante su larga convalecencia, cuando empezó a pintar su rostro copiándolo de un espejo montado en el dosel de la cama y retratos que regalaba a familiares y amigos.

En 1929, contrajo nupcias con Diego Rivera de quien se divorció en 1940 para volverse a casar con él un año después. Tuvieron una relación tormentosa y apasionada, siempre vinculada al arte y a la política. En 1938, montó su primera exposición individual en Nueva

De arriba abajo: Dos bodegones. Autorretrato de Frida Kahlo. Una visitante observa uno de los autorretratos. Una mujer contempla una impactante obra.

York y un año más tarde y por invitación de André Breton, algunas de sus pinturas se presentaron en París.

Un diario que emociona

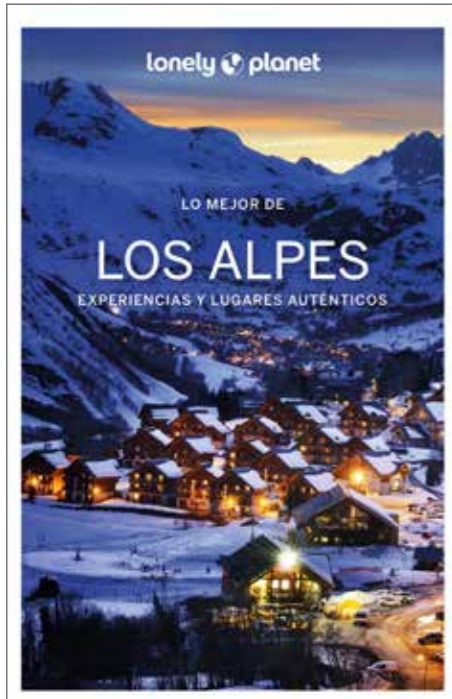
A partir de 1946, la salud de Frida comenzó a empeorar y su pierna derecha tuvo que ser amputada en 1953. En ese momento escribe en su emocionante diario la frase que inspira el título de la exposición: "Pies para qué los quiero si tengo alas pa' volar". Frida Kahlo muere el 13 de julio de 1954 en la Casa Azul de Coyoacán en México.

Los visitantes de la exposición de Madrid podrán recorrer toda su vida a través de fotografías y, además, conviene saber que la Fundación Casa de México en España destinará la recaudación íntegra de las entradas de la muestra a un programa de becas dirigido a estudiantes mexicanos de formación superior para realizar estudios de posgrado. ●

www.casademexico.es

De arriba abajo: Fachada de la Casa de México en Madrid con los carteles de la exposición. Una de las salas de la exposición. La tienda de la Casa de México ofrece artículos inspirados en Frida Kahlo. Otro de los autorretratos de la artista.

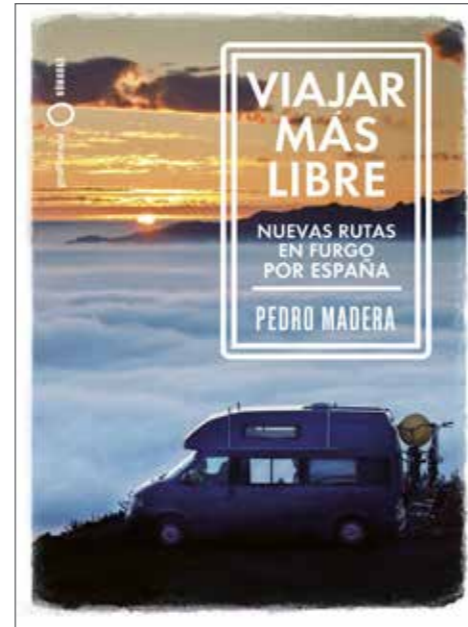




LO MEJOR DE LOS ALPES
Experiencias y lugares auténticos

Con tres parques nacionales excepcionales (los Écrins, la Vanoise y el Mercantour) y numerosas reservas y parques naturales (Bauges, Charreuse, Vercors, Queyras...), los Alpes franceses son uno de los lugares del mundo con más opciones grandiosas de actividades al aire libre: los ciclistas pueden enfrentarse a las cumbres míticas del Tour de Francia, los senderistas pueden recorrer territorios salvajes extremadamente bien conservados, con una fauna salvaje y una flora muy notables, y el mayor lago artificial de la Francia metropolitana (Serre-Ponçon) ofrece la mejor oportunidad para bañarse y practicar deportes náuticos. Desde el punto de vista histórico, en esta región fronteriza con Italia, las fortalezas, los pueblos medievales y los cascos antiguos de las ciudades dan testimonio de los hechos históricos protagonizados por el Delfinado y la casa de Saboya durante siglos. Y para reponer fuerzas no faltan los deliciosos quesos tradicionales, los vinos de Saboya, la miel de montaña... ¡Un sinfín de experiencias alpinas por vivir!

Autor: Varios
Título: Los mejor de los Alpes
Páginas: 512
Editorial: Lonely Planet
Precio: 25:00 euros



VIAJAR MÁS LIBRE
50 nuevas rutas para hacer con libertad

Los viajes en autocaravana (furgó, camper o cualquiera de sus variedades) cada día ganan más adeptos. Y es que este medio de transporte permite realizar trayectos con absoluta libertad, viajar seguro sin renunciar a las comodidades y disfrutar de los paisajes y los lugares más recónditos y auténticos.

Este libro ofrece 50 nuevas rutas para viajar en furgó que cubren toda España: desde Galicia hasta Andalucía y desde Extremadura hasta Canarias. Una guía con las mejores ideas y posibilidades para los viajeros que buscan, por encima de todo, la libertad, firmada por Pedro Madera, uno de los grandes conocedores de esta forma tan particular de hacer turismo que cada día cuenta con más adeptos.

Autor: Pedro Madera
Título: Viajar más libre
Páginas: 352
Editorial: GeoPlaneta
Precio: 25:00 euros



SURF
La estética de las olas

Este libro reúne fotografías asombrosas de los cien mejores destinos del planeta en los que surfear, así como información básica acerca de cada lugar. Desde los clásicos que conoces y adoras (México, Fiji, Tailandia) hasta los lugares más secretos (Islandia, Lakshadweep, Gales) e incluso algunas direcciones imprescindibles en España. Aquí encontrarás el mejor surf que el mundo puede ofrecerte. Un libro que es a la vez una celebración visual y un viaje por todo el mundo en busca de las olas favoritas de los surfistas.

Autor: Casey Koteen
Título: Surf
Páginas: 240
Editorial: Lunwerg Editores
Precio: 24:95 €

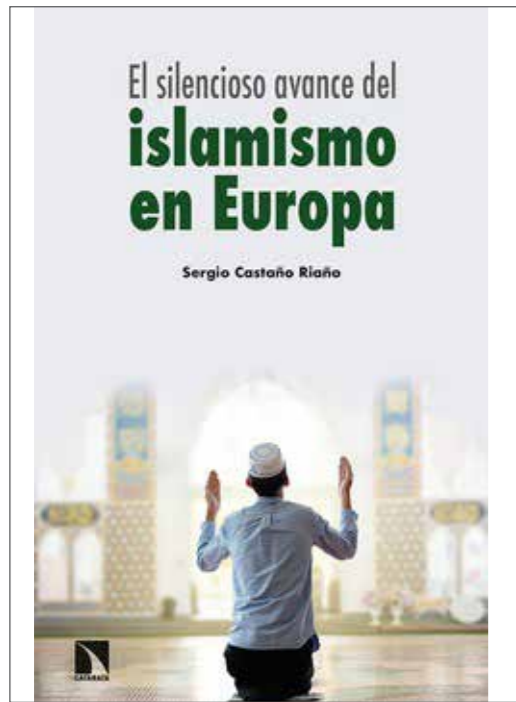


EL MÉTODO COME SANO, VIVE SANO
La alimentación adecuada para mujeres

Ya se sabe que hay que comer bien para vivir saludablemente, pero las mujeres a veces no son conscientes de la importancia de la alimentación. La salud y la nutrición femeninas tienen unos requerimientos distintos según las diferentes etapas de la vida, no solo para el buen funcionamiento del cerebro y el sistema inmunitario, sino también para el de sus hormonas y el ciclo menstrual, para prevenir el envejecimiento prematuro y para evitar el sobrepeso que se produce con el paso del tiempo.

Laura Jorge, nutricionista experta en salud femenina, presenta en este libro su método *Come sano, vive sano* y da las bases para cuidar de la salud femenina centrándose en cuatro pilares básicos: las emociones, las hormonas, la evolución y trastornos específicos de la mujer y la microbiota. Un enfoque integral para cuidar y potenciar la salud y disfrutar de todas las etapas de la vida sin estar pendientes de las dietas.

Autor: Laura Jorge
Título: El método come sano, vive sano
Páginas: 288
Editorial: Zenith
Precio: 18:50 euros



EL ISLAMISMO EN EUROPA
¿Cuáles son sus metas?

Durante décadas, el islam político fue considerado como una corriente minoritaria en las sociedades musulmanas. Sin embargo, los conocidos como islamistas moderados fueron creando una importante red internacional basada en sus actividades de predicación, asistenciales, empresariales y políticas que, con el paso del tiempo, permitieron situar a esta ideología como una alternativa de poder en determinados países. De igual modo, desde la década de los cincuenta del siglo XX esa red se fue implantando en Europa, sin que nadie considerara que pudiera tener alguna implicación en el devenir natural de los acontecimientos de los estados del Viejo Continente.

Sergio Castaño expone los logros que ha alcanzado el islam político en Europa y determina su presente dimensión, así como sus metas a corto, medio y largo plazo.

Autor: Sergio Castaño Riaño
Título: El silencioso avance del islamismo en Europa
Páginas: 208
Editorial: Catarata
Precio: 17:00 euros



LA VIOLENCIA VASCA
Testimonios personales y autobiográficos

¿Por qué otro libro sobre la violencia en el País Vasco? Porque todavía no se ha escrito lo suficiente y, sobre todo, no se ha aprendido lo necesario de ese terrible pasado que no puede estar más presente. Y sobre ese pasado tan presente hay pocos libros como este, en el que el discurso más académico se ve compensado por el testimonio personal y autobiográfico, así como por el afán ensayístico. Las colaboraciones de este libro inciden en una idea esencial, con poderosos ecos en Hannah Arendt: no todos fueron iguales en su manera de comportarse, no todos fueron culpables. Y de esa reflexión surge una constatación: la violencia no estaba escrita en tierras vascas, fue escribiéndose. Su libro, el libro de la "violencia vasca", fue escrito de la mano de la indiferencia moral, el miedo paralizante, el cálculo de oportunidad y la falta de empatía por el dolor ajeno.

Han colaborado en esta obra Ana Aizpiri, Lourdes Oñederra, Lourdes Pérez, Luis Castells, Luis R. Aizpeolea, Izaskun Sáez de la Fuente, Barbara Loyer, Francisco Javier Merino, Martín Alonso, Fernando Molina e Imanol Zubero.

Autor: varios
Título: Lo mejor de la naturaleza en España
Páginas: 208
Editorial: Catarata
Precio: 17:00 euros





Evolución refinada y mejorada del modelo al que sustituye, esta séptima generación de la Clase S de Mercedes-Benz, un modelo que ahora cumple cincuenta años, deslumbra por sus formas y seduce por su elegante y sofisticado interior. Probamos la versión 400d, un turbodiésel de seis cilindros, tracción 4Matic y 330 caballos de potencia que sorprende tanto por su silencio como por su empuje, elasticidad y dinamismo.

MERCEDES-BENZ CLASE S 400D 4MATIC Poderío estético y alta tecnología



TEXTO FELIPE TERUEL

Mercedes-Benz ha colocado muy alto el listón de las berlinas de lujo. En esta séptima generación de su Clase S apuesta por un estilo más deportivo, unas líneas más vanguardistas al mismo tiempo que mantiene sus proporciones externas y mejora su coeficiente de penetración Cx de apenas 0,22 hasta situar este modelo en la limusina más aerodinámica del mercado y convertirse en la más avanzada entre sus competidores, los Audi A8, BMW Serie 7 o Lexus LS.

Con un diseño más fluido y mucho más estilizado, el conjunto exhibe una imagen menos tradicional y más acorde con el nuevo cliente de la marca de la estrella en la que la nueva parrilla, de mayor tamaño, define todo el frontal y resta protagonismo a los grandes grupos ópticos de las anteriores generaciones, que en esta son más pequeños y alargados. Los tiradores de las puertas, con accionamiento eléctrico, se enrasan en la carrocería y mejoran la apariencia de todo el lateral.

Los cambios en el interior son mucho más profundos que en el exterior y afectan, prácticamente, a todo el habitáculo. El salpicadero es de nuevo diseño y con unas formas envolventes remarcadas por un perfil que se extiende desde la parte superior de la puerta del conductor, recoge el cuadro de instrumentos y se prolonga hasta la puerta del pasajero. Todos los acabados han sido rediseñados y muestran las mejores combinaciones posibles entre las maderas lacadas, satinadas o brillantes con cromados o galvanizados en acabados mate. No queda nada de la anterior generación; todo es diferente, y la tecnología protagonista en un salpicadero dominado por una pantalla táctil de 13 pulgadas OLED con imágenes 3D que sustituye a la mayoría de los mandos, facilitan la lectura y su funcionamiento es claramente intuitivo. Incorpora el sistema de control MBUX, capaz de llevar a cabo tareas más complejas con órdenes de voz naturales, y un sistema de sonido firmado por Burmester con nada más y nada menos que 30 altavoces repartidos por todos los rincones del habitáculo.

Conducción autónoma

En equipamiento tecnológico, el Clase S es un auténtico referente entre las berlinas de gran tamaño que ahora incorpora el piloto automático para circular por autopista o relajarse en los atascos. El coche acelera, cambia, mantiene la distancia de seguridad y controla la dirección para autoguiarse por su carril hasta una velocidad de 120 km/h y solo exige que las manos se mantengan sobre el volante. Según Mercedes-Benz, el nuevo Clase S incluye automatismo de nivel 4 en autopista, lo que significa que el conductor puede dormirse mientras el coche conduce, aunque la legislación de la Unión Europea impide hoy por hoy su funcionamiento. Solo en Alemania se permite la circulación autónoma en autopista hasta una velocidad de 60 km/h.

Calidad de rodadura

Suavidad a toda prueba. El Clase S, con motor turbodiésel de 330 caballos de potencia y tracción 4Matic a los dos ejes probado por **topVIAJES**, se desplaza sin rumorosidad en ciudad, carretera o autopista; a ritmos rápidos o lentos; por pavimentos lisos o con irregularidades; en tramos rectos o sobre carreteras de montaña. Y todo con un consumo medio



de apenas 6,7 litros y menos emisiones que las berlinas híbridas de su segmento, de similar peso y tamaño.

Con una calidad de rodadura impecable, es de esos coches grandes que permiten hacer viajes largos sin que el conductor o los pasajeros acusen el cansancio después de recorrer 500 kilómetros. No solo se trata de comodidad, también de estabilidad y dinamismo porque en autopista mantiene un aplomo imperturbable y en carreteras secundarias aísla el habitáculo de manera sorprendente gracias a la suspensión electrónica. Con cámaras y radares, el coche escanea la superficie de la carretera y así sabe cómo va a ser el bache que se aproxima y prepara la suspensión para absorberlo con la mayor suavidad.

El conjunto de cámaras y radares permite también el control de todo el entorno, tanto frontal como lateral y posterior, y disponer de otras funciones de seguridad llamativas como

la frenada de emergencia en cruces. El sistema analiza las trayectorias de los demás vehículos y si aprecia riesgo de colisión y el conductor no reacciona activa los frenos para tratar de evitar el accidente. Y es que esta generación del Clase S mezcla alta tecnología, deportividad y confort como pocos coches de este segmento saben combinar.

Conclusión

La nueva Clase S de Mercedes deslumbra por fuera e impresiona por dentro. De líneas atractivas, elevadas prestaciones, y alta tecnología automovilística, aporta un tacto de conducción y un comportamiento rutero excelente. Esta nueva entrega mejora el diseño del modelo anterior para convertirse en una berlina grande atemporal que aguantará como pocas las modas y el paso del tiempo. Un modelo icónico del lujo y la tecnología. ●



FICHA TÉCNICA

MERCEDES-BENZ S 400D 4MATIC

Dimensiones:

Largo: 5.179 mm
Ancho: 1.954 mm.
Altura: 1.503 mm.
Batalla: 3.106 mm.
Peso: 2.070 kilos.

Depósito de combustible: 76 litros.
Maletero: 550 litros.

Motor:

Tipo: Turbodiesel de inyección directa por conducto común.

Geometría variable. Intercooler.
Cilindros: 6.

Cilindrada: 2.925 centímetros cúbicos.

Potencia: 330 CV.

Par máximo: 700 Nm.

Tracción: Total 4Matic.

Cambio: automático de 9 velocidades.

Prestaciones:

Velocidad máxima: 250 km/h

Aceleración: de 0 a 100 en 5,4 segundos.

Consumo medio: 6,7 litros cada 100 km.

Emisiones de CO₂: 177 g/km.

Precio: 118.000 euros.



VOLVER A VIVIR

ANTONIO GÓMEZ RUFO
Escritor
www.gomezrufo.com



El paisaje es reconocible; las personas muestran su rostro de un modo impúdico; las carreteras arden, los aeropuertos se llenan, los trenes viajan completos; las playas albergan cuerpos bronceados y juegos infantiles mientras las ciudades se van quedando solas, desnudas. ¿Qué ha pasado? ¿O es que nada ha sucedido?

La memoria humana es un cajón que escupe los malos recuerdos. Es como si nadie quisiera acordarse de que hace unos meses el mundo vivía embozado y recluido, asediado por un virus mortal; que hace un año y hace dos no era posible tomarse unas vacaciones sin mirar de reojo las noticias por si había que correr a esconderse. Y ahora, cuatro días después, como quien dice, la noticia es Ucrania, el precio de las cosas, el caos de nuestro gobierno, las imposturas de los políticos el objeto de las conversaciones cotidianas. Siguen muriendo decenas de personas al día, los contagios de coronavirus son muchos, los enfermos, legión,

las variantes del famoso ómicron se multiplican... pero al final todo es una gripe, nada nuevo ni preocupante, un estornudo, nada. Se ha dado licencia para volver a vivir.

Y además empezó tan pronto a hacer calor, allá por junio, que parecerá más largo este verano del 22. Ya desde el principio hubo colas, listas de espera, cupos, cuotas, dificultades de alojamiento. También han incrementado sus viajes los europeos hacia el sur, aves migratorias de ideas fijas, y volverán a ocupar hoteles y restaurantes, arenas y locales de ocio. Ahora sí que parece que ha regresado la normalidad, aunque no sea verdad, pero hacía tanta falta creerlo que los seres humanos diseñan sus propias fábulas a precio de saldo. Es una ilusión *low cost* que todo lo puede.

Es la vuelta a la normalidad. Volver a vivir.

ALTUM
CON TEXTO TURÍSTICO



www.altum.es

THE NEW ERA OF TRAVEL

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 canbeño* 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.

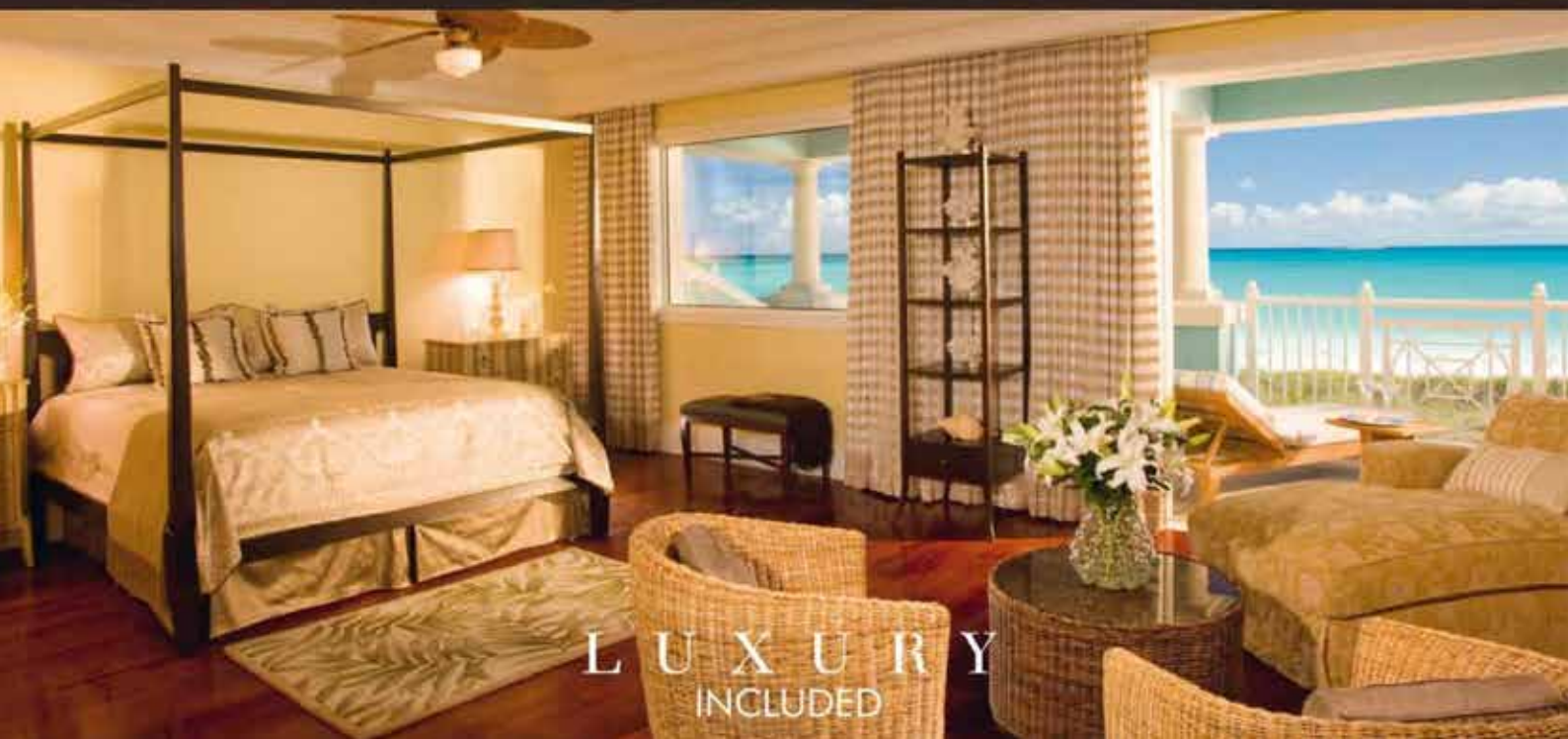
Una experiencia de lujo solo en Sandals Emerald Bay, Great Exuma, Bahamas.



www.sandals.com

Consulte con su agencia de viajes.

*con coste adicional. *únicamente para buceadores certificados



LUXURY
INCLUDED