

# top **VIAJES**

LA PRIMERA REVISTA DIGITAL DE TURISMO Y GASTRONOMÍA  
año XII - Nº 131 mayo 2022



**MONSERRATE**  
ROMANTICISMO PORTUGUÉS

**TOULOUSE**  
LA VILLE EN ROSE

**DUERO/DOURO**  
UN RÍO DE VINO

**ZAGREB**  
CENTROEUROPA MEDITERRÁNEA

# SUN RESORTS

## ISLA MAURICIO



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

\* Consulte términos y condiciones

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

Palacio de Monserrate.  
©JOSEFINA BLANCO

## SÍGUENOS



La mitad de las salas del Museo del Romanticismo están cerradas por falta de personal que garantice la seguridad de sus piezas. La pistola de Larra no se puede ver

VISADO DE ENTRADA

## El romanticismo ha muerto

Uno de los grandes atractivos turísticos, de los que mueven a los viajeros a decidirse por un destino determinado, es sin duda la oferta monumental, histórica y cultural. Son retazos de la identidad de un país que llegan heredados de épocas anteriores, sea cual sea esta. Catedrales góticas, pirámides faraónicas, palacios románticos, castillos medievales, acueductos romanos... y museos, muchos museos suman puntos para hacer más sugerente una ciudad frente a otra.

A nadie se le escapa que la oferta museística es un imán para muchos de quienes barajan distintas posibilidades a la hora de iniciar un viaje. Por eso se me antoja difícil aceptar la indolencia con que se trata este capítulo de cara al turismo en España. Porque no solo existen el Museo Picasso, el del Prado o el Guggenheim, sino que la red de edificios dedicados a mostrar arte son muchos y variados y, si bien unos más que otros, todos tienen relevancia.

No me imagino, o sí, la cara que se le pondría a un señor de León o a uno de Granada, pongo por caso, si, llegado a Ámsterdam se encuentra con que la visita al feudo de Van Gogh queda limitada a la mitad de las salas o que en su programada estancia en París, en el Louvre le vetan el acceso a la estancia de la Gioconda.

Bien, dejemos las hipótesis ficticias para centrarnos en la cruda realidad. Un viajero llegado de las Américas muestra especial interés en conocer el siglo XIX español y, claro está, una de sus prioridades es visitar el Museo Nacional del Romanticismo. Pues no va a ser posible, amigo mío. Resulta que la mitad de su superficie, es decir, 13 de las 26 salas, se encuentra cerrada al público. "¿Por qué?", preguntamos sorprendidos. "Falta de personal", indican amablemente con cara de circunstancias los funcionarios de turno. Resulta que no se cubren las bajas por jubilación o enfermedad y se hace imposible garantizar la seguridad de todos los elementos exhibidos. "¿Y la pistola con que se suicidó Larra?", pregunta el atónito hispanoamericano. "No está disponible". La cultura, a la cola. Y retumba la frase de *El pobrecito hablador*: "Vuelva usted mañana". Lo malo es que no siempre se puede. Definitivamente, el romanticismo ha muerto. Nos lo han matado.



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

## SUMARIO

«No dudes nunca en irte lejos, más allá de todos los mares, de todas las fronteras, de todos los países, de todas las creencias.»

Amin Maalouf (Beirut, 1949), escritor y periodista franco-libanés.

## VISADO DE ENTRADA

### > Visado de entrada

*El romanticismo ha muerto*

JOSÉ LUIS DEL MORAL

PÁGINA 3

## DESTINOS

### ESPAÑA

#### > Un río de vino

De bodega en bodega por el Duero/Douro

FERNANDO PASTRANO Y PILAR ARCOS

PÁGINA 6

### EUROPA

#### > Monserrate (Sintra - Portugal)

Puro romanticismo portugués

JOSEFINA BLANCO Y MANUEL VILLAR

PÁGINA 34

#### > Toulouse (Francia)

'La ville en rose'

HERNANDO REYES Y ANDREAS BOGNER

PÁGINA 72

#### > Zagreb (Croacia)

El Mediterráneo en Centroeuropa

MANENA MUNAR

PÁGINA 90

#### > Con historia

Valence-sur-Baïse

MIGUEL BLASCO

PÁGINA 106

## HOTELES

#### > España Exclusiva

Radisson Collection Hotel Gran Vía Bilbao

HERNANDO REYES ISAZA

PÁGINA 108

## GASTRONOMÍA

### > Cocina saludable

FERNANDO PASTRANO / PILAR ARCOS PÁGINA 116

### > Restaurantes

- EL BACARO PÁGINA 118

- MENTICA PÁGINA 120

- NEXO PÁGINA 122

- CAFÉ LA PLAZA PÁGINA 124

- NAKAMA PÁGINA 126

### > Bodega

PÁGINA 128

## PISTAS CULTURALES

### > Exposición: Los carteles publicitarios

PILAR ORTEGA

PÁGINA 132

### > Libros

PÁGINA 136

### > Viñeta

ÓSCAR MONTOTO

PÁGINA 141

## DÍA DE LA MADRES

### > Propuestas

PÁGINA 142

## MOTOR

### > LEXUS ES 300H LUXURY

FELIPE TERUEL

PÁGINA 146

### > KM 0

De tiendas

ANTONIO GÓMEZ RUFO

PÁGINA 152

# 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](http://www.topviajes.net)

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

# UN RÍO DE VINO

DE BODEGA EN BODEGA POR EL DUERO / DOURO



*Bodegas Pastrana de Fermoselle.*

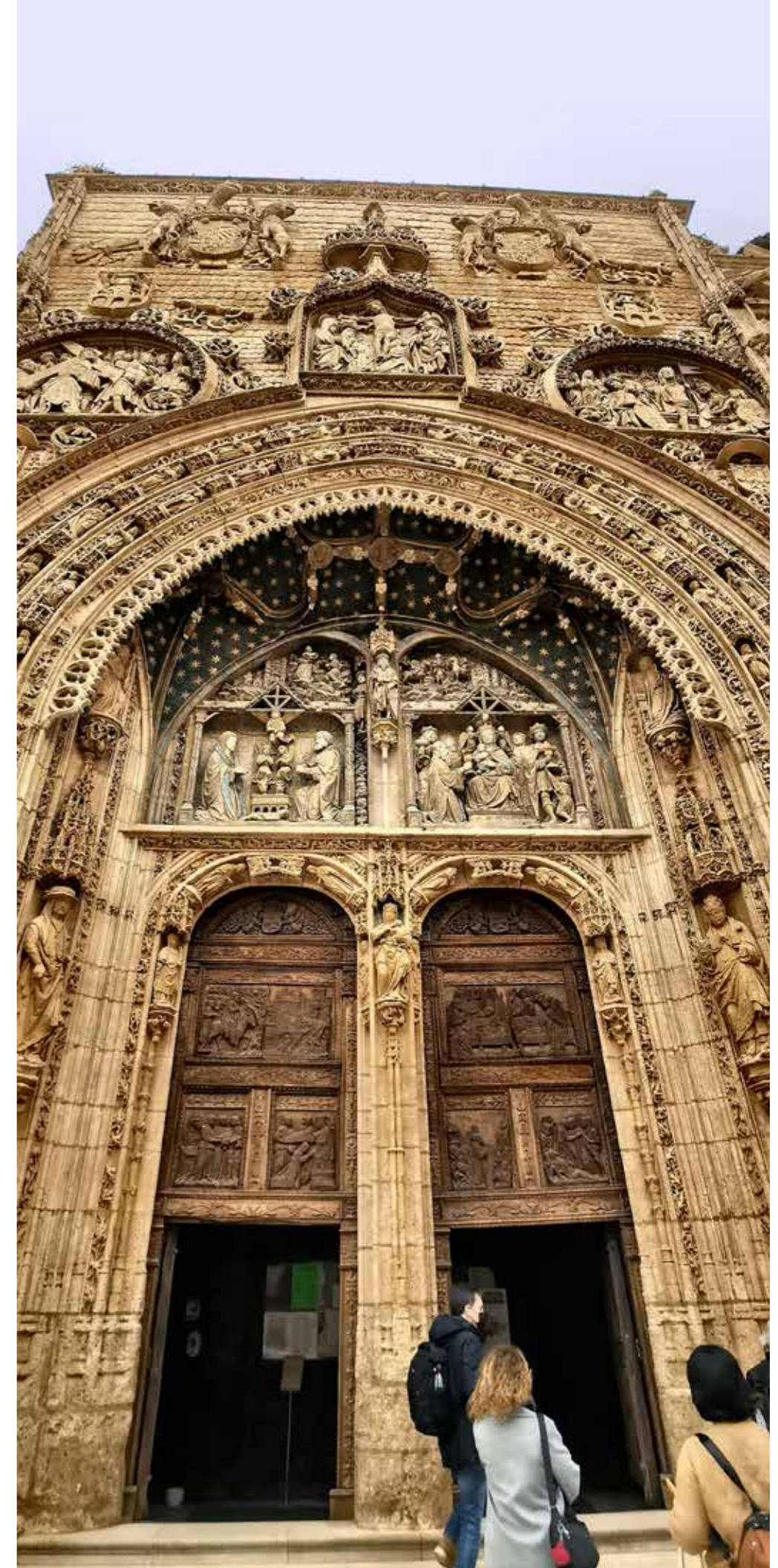
Los 200 kilómetros que separan Aranda de Duero, en Burgos (España), de Miranda do Douro, en Braganza (Portugal), constituyen una ruta (hay otras muchas posibles) que va por tierras cuajadas de historia, naturaleza y vino, mucho vino.



TEXTO **FERNANDO PASTRANO**

FOTOS **PILAR ARCOS**

[www.mamaqueroserturista.wordpress.com](http://www.mamaqueroserturista.wordpress.com)



Situada en la vertiente atlántica, la cuenca hidrográfica del Duero es la más grande de la Península y ocupa gran parte de su cuadrante noroccidental. Desde su nacimiento en los Picos de Urbión (Soria) hasta su desembocadura en el Atlántico a la altura de Oporto (Portugal), el Duero es el tercer río más largo de la península ibérica ya que recorre casi 900 kilómetros. Unos 600 en territorio español, 213 en Portugal, 112 compartiendo frontera entre los dos países.

Para los romanos (y todavía hoy para los portugueses) el Duero-Douro era un río de oro. Para ellos y nosotros es también un caudal de vinos. "Duero-Douro, patrimonio para el desarrollo" (<https://duerodouro.es/>) es una iniciativa que desde hace seis años promueve

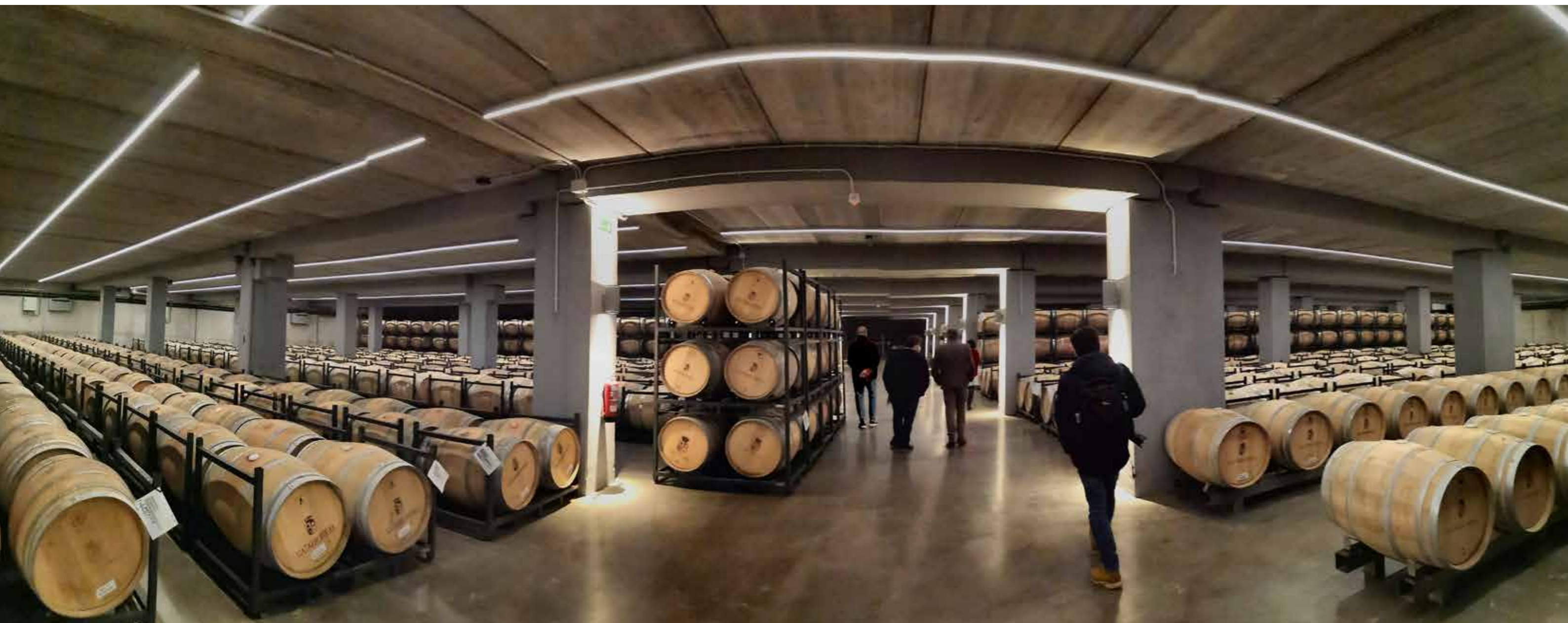
el desarrollo de esta amplia región que tiene al Duero como eje vertebrador. Siguiendo su experiencia hemos elaborado una ruta (hay muchas otras posibles) que va de Aranda de Duero a Miranda do Douro, unos 200 kilómetros por carretera, de bodega en bodega siguiendo el cauce del río.

A Aranda de Duero muchos la conocen por el lechazo asado, pero a lo mejor (peor) no saben que durante 2020, 2021 y 2022 ostenta el título de Ciudad Europea del Vino. Entre sus muchos atractivos destaca la iglesia de Santa María la Real, un impresionante edificio de los siglos XV y XVI que, por su tamaño, parece una catedral.

Una actividad interesante es la visita de las bodegas subterráneas que forman una galería

▲ Maqueta de Aranda en 1503

► Santa María la Real de Aranda de Duero



▲ Sala de barricas de las Bodegas Matarromera.

*La Plaza Mayor de Tordesillas, de forma cuadrada, está rodeada de soportales. Las columnas de estilo toscano sustentan dos pisos con balcones y ventanas*

*Muy cerca de la plaza, se estableció en 1886 la familia Muelas. Allí sigue la cuarta generación en la bodega subterránea más pequeña de la DO Rueda*



▲ Castillo de Peñafiel, en plena calima sahariana.  
▶ Barricas de la Bodega Tr3smano.

*La ruta propuesta para seguir el cauce del Duero de bodega en bodega pasa por distintas denominaciones de origen: Rueda, Duero, Toro...*



*Panorámica del pueblo medieval de Haza.*







▲ Museo en las Bodegas Emina.  
▶ Olivo milenario en el viñedo de Tr3smano.

de más de siete kilómetros bajo el casco histórico. Hay más de 135.

A 16 kilómetros de Aranda de Duero se encuentra Haza (también en Burgos) en lo alto de un cerro sobre la vega del Riaza. Este pequeño pueblo (28 habitantes censados en 2021) con muchas posibilidades de futuro conserva el encanto de lo auténtico.

Llegamos a Peñafiel (Valladolid) un día de calima sahariana. La silueta de su castillo (s. XIV, monumento nacional desde 1917) se recorta con tonos arenosos sobre los viñedos hoy bermejos que rodean el cerro de casi cien metros de altura sobre el que la fortaleza parece un barco varado.

Muy cerca, las 55 hectáreas de la Bodega Tr3smano ([www.tresmano.com/](http://www.tresmano.com/)) están presididas por un vetusto olivo, al parecer con 1.500 años de historia. Todos sus viñedos se nutren exclusivamente de las variedades de uva tempranillo o tinta del país.

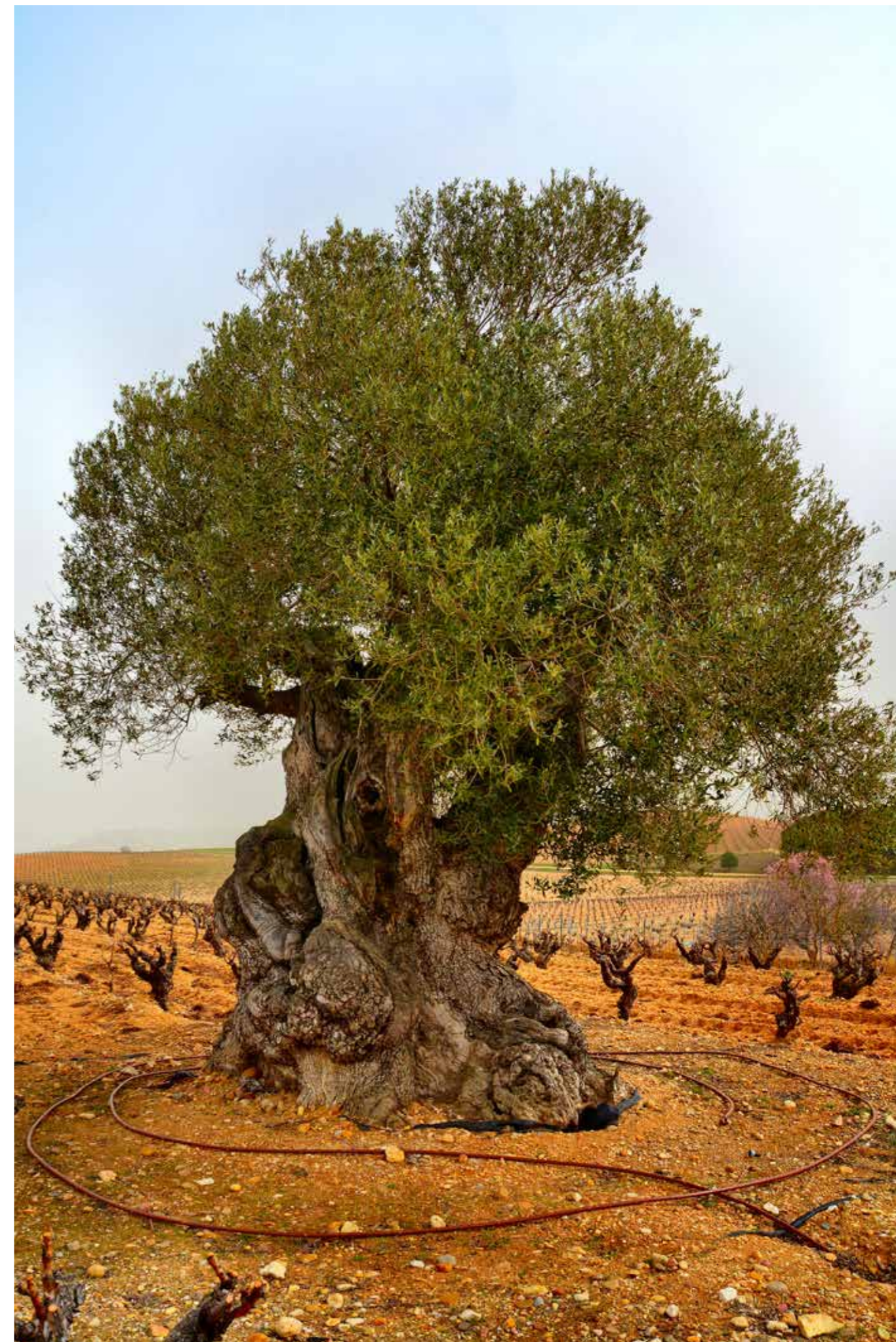
Otra bodega imprescindible es Emina (<https://emina.es/>). En latín, "emina" significa "amada" y una hemina era la cantidad máxima que podían beber los monjes diariamente, unos 0,27 li-

tros, poco más que un botellín (quinto) de cerveza actual. Emina fue el primer Centro Integral de Desarrollo Sostenible en España.

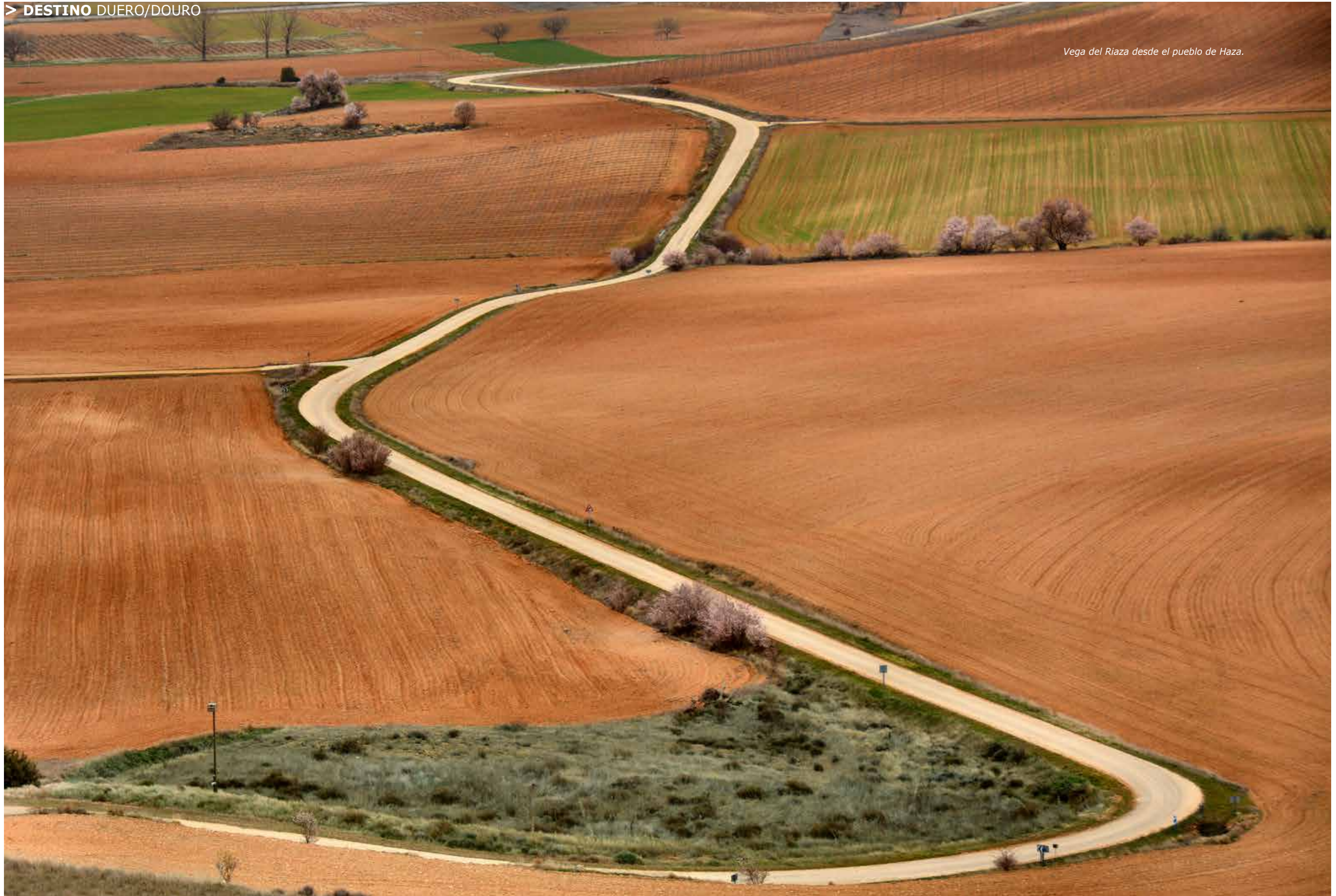
A 15 kilómetros de Peñafiel, sin salirnos de la DO, está Valbuena de Duero y su monasterio de Santa María (s. XII). Dicen que es la abadía cisterciense mejor conservada de Europa y hoy, gestionada por Castilla Termal ([www.castillatermal.com/](http://www.castillatermal.com/)), se ha convertido en un magnífico hotel de cinco estrellas con un balneario.

Solo a siete kilómetros está la Bodega Matarromera (<https://matarromera.es/>), la primera de las nueve bodegas creadas por Carlos Moro. Fundada en 1988, el edificio tiene estructura de *château* rodeado por 20 ha. de viñedo.

Tordesillas dio nombre al tratado que a finales del s. XV dividió la posesión del mundo conocido entre las dos grandes potencias de la época: España y Portugal. Las Casas del Tratado, dos palacios en uno de los cuales se firmó el documento, albergan un interesante museo. Otros lugares a visitar son el Real Monasterio de Santa Clara, la Plaza Mayor y el puente medieval.



*Vega del Riaza desde el pueblo de Haza.*





- ◀ Pinturas en la Capilla de San Pedro del Monasterio de Valbuena.
- ▲ Claustro gótico cisterciense del Monasterio de Valbuena.
- ▶ Restaurante Bodega de los Monjes en el Monasterio Valbuena.

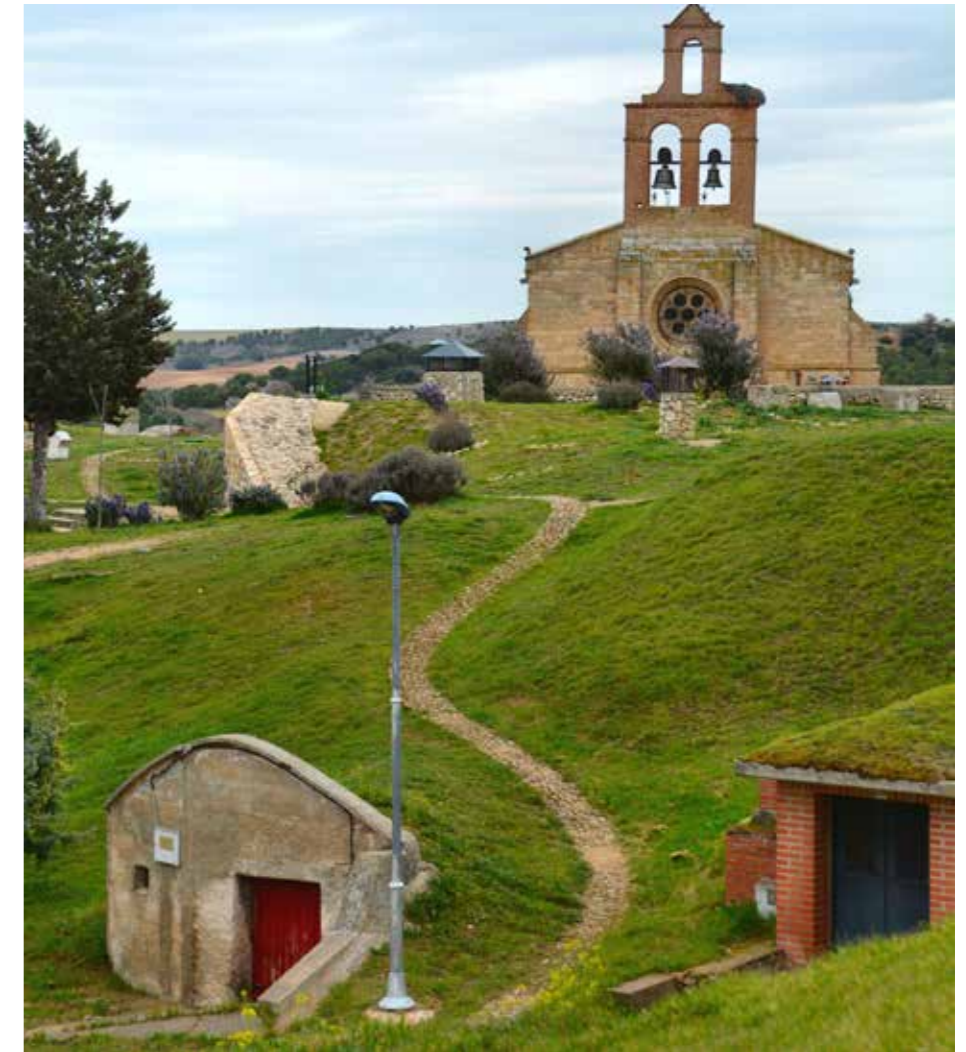
Pero Tordesillas es también tierra de vino y bodegas. En 1886, la familia Muelas se estableció en el número 3 de la Calle de Santa María. Allí sigue la cuarta generación familiar en la bodega subterránea más pequeña de la DO Rueda, pequeña en extensión pero grande en la calidad de sus vinos y de su vermú, el primero "Made in Valladolid".

Seguimos nuestra ruta y muy cerca de la provincia de Zamora llegamos a Castronuño, en la comarca de los Montes Torozos, justo donde el Duero dibuja un pronunciado meandro en la Reserva Natural Riberas de Castronuño-Vega del Duero, única reserva natural de la provincia vallisoletana. Al final de la calle Pastores visitamos Xokoreto (<https://xokoreto.com/>), una confitería integrada en la Ruta del Vino de Rueda en la que José Ignacio Colinas elabora dulces artesanos con recetas en las que suele haber vino.



*Meandro del Duero en Castronuño.*





◀ Plaza de toros de Toro.  
▲ Iglesia de Santa María del Castillo, en el Mirador de la Muela de Castronuño.  
▼ Lechazo asado.

Dicen que Toro es la ciudad medieval más bonita de Zamora. No me extraña, solo su colegiata de Santa María la Mayor (s. XII) con su policromado Pórtico de la Majestad ya es motivo suficiente. Y Toro también es vino, como podemos comprobar en alguna de sus 300 bodegas. Aseguran que el vino de Toro fue el primero que llegó a América, claro que en Galicia cuentan que el primero fue el Ribeiro. Sea como fuere, ya en la Edad Media el de Toro ("Vino de Toro, medicina para todo") fue el primer viñedo comercial que salió de sus fronteras naturales para distribuirse por lo que hoy es Cantabria.

La Morada del Vino (<https://lamoradadelvintoro.com/>) es un espacio gastronómico de los hermanos Calvo (Kiko y Noelia) ideal para comprobar la excelencias de los vinos toresanos, como su Bigardo, un morapio innovador tanto por su elaboración "joven con crianza", como por su irreverente eti-

queta con una mano que hace el símbolo de los cuernos, la "mano cornuta" de los *heavy metals*.

Llegando a Toro por la carretera de Tordesillas, nos encontramos con las Bodegas Fariña ([www.bodegasfarina.com/](http://www.bodegasfarina.com/)), un negocio familiar que ya va por la tercera generación y que este año celebra su 80 aniversario. Manuel Fariña fue el primer presidente del Consejo Regulador del Vino de Toro y fue quien modernizó y "refinó" su elaboración.

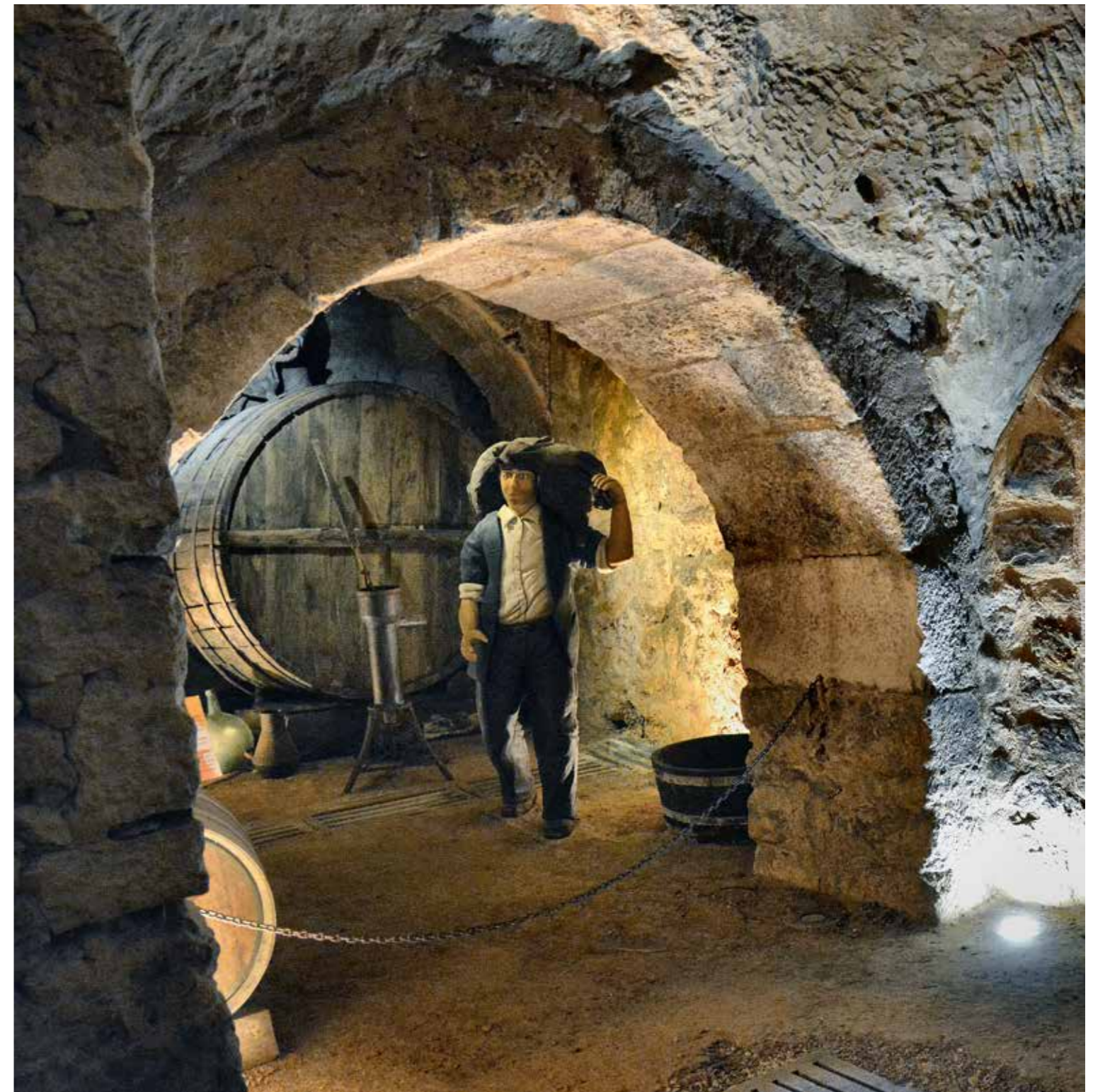
El pueblo de Fermoselle, en Zamora, es conocido como la capital de los Arribes del Duero, espacio natural protegido y Reserva de la Biosfera Transfronteriza desde 2015. Declarado Conjunto Histórico Artístico en 1974, esta bonita (fermosa) localidad hay que recorrerla tranquilamente por sus calles empedradas y muy empinadas, que nos llevan desde el barrio judío a las casas colgadas.







▲ Noelia y Kiko en su 'Morada del Vino' de Toro. ▼ Helena Muelas en su bodega de Tordesillas.  
▶ Bodegas de las Ánimas de Tordesillas



Viejas viviendas de dos pisos construidas en piedra y granito, que esconden en su subsuelo más de mil antiguas bodegas, de ahí su apelativo: "El pueblo de las mil bodegas", aunque seguramente tenga más. Algunas son visitables, como las Bodegas Pastrana ([www.bodegaspastrana.es](http://www.bodegaspastrana.es)).

Casi sin enterarnos, hemos pasado a Portugal atravesando el Duero por la Presa de Miranda. Hace años (antes de 1995) en la Aduana de Torregamones, (en el lado español, se paraban a casi todos los vehículos que regresaban en busca de productos no declarados, como el café, las toallas o incluso los muebles. Hoy eso pasó a la historia.

En Miranda do Douro (no confundir con Miranda

de Duero, Soria) se toma el catamarán para realizar el Crucero Ambiental Europarques, pero también es interesante callejear desde la Plaza de João III, donde se encuentra la Cámara Municipal (Ayuntamiento) y el Museo de la Tierra de Miranda. En esta plaza hay unas esculturas de una pareja de mirandeses con los trajes típicos, el hombre lleva una "capa de honras", con ciertos parecidos a la capa alistana o capa parda zamorana.

Siete kilómetros al norte de Miranda, en el Parque Natural do Douro Internacional, hay unos acantilados de 150 metros de altura sobre las aguas del río. Estamos muy cerca de Paradela, la población más oriental de Portugal. ◊

*Acantilados sobre el Duero en Sao Joao das Arribas, muy cerca de Miranda do Douro.*







Habitación de la Posada de Doña Urraca en Fermoselle, y Los Arribes del Duero desde Miranda do Douro.

## Guía Práctica / Recomendaciones

### CÓMO IR

Por carretera Aranda de Duero está a 89 km. de Burgos por la A-1, y a 167 km. de Madrid, también por la A-1.

### DÓNDE DORMIR

A 15 km. de Peñafiel está Valbuena de Duero y su Monasterio de Santa María (s. XII). Dicen que es la abadía cisterciense mejor conservada de Europa. Gestionado por Castilla Termal se ha convertido en un magnífico hotel de 5 estrellas.

[www.castillatermal.com/](http://www.castillatermal.com/)

En Fermoselle se encuentra la Posada de Doña Urraca, un 4 estrellas que ocupa el edificio de más de un siglo de antigüedad que antes fuera cuartel de la Guardia Civil. Confortable, buenas vistas del pueblo y un excelente restaurante tradicional, todo controlado y mimado por su directora, Isabel Puente Robles.

[www.posadadonaurraca.es/](http://www.posadadonaurraca.es/)

### QUÉ Y DÓNDE COMER

En todas las regiones visitadas en la parte española (Burgos, Valladolid y Zamora) la gastronomía oscila entre la contundencia de la cocina tradicional y el refinamiento de la cocina *michelinable*. Platos de toda la vida: lechazo, morcilla, legumbres, sopa de ajo... adaptados a nuestros días.

En Miranda do Douro, la alheira, embutido; ternera a la brasa, de la que Saramago dijo que era "carne blanda, que la navaja corta sin esfuerzo" y bacalao a brás (dorado, en terminología española), revuelto de bacalao, huevos y patatas, un plato que no es local pero que piden mucho los 300.000 turistas españoles que visitan Miranda cada año.

Muy recomendable es el restaurante **Converso**, en el Monasterio de Santa María de Valbuena, que dirige el chef Miguel Ángel de la Cruz, una estrella Michelin. Y la **Bodega de los Monjes**, en el mismo monasterio.

En Fermoselle, la **Posada de Doña Urraca** tiene un excelente restaurante que ofrece platos tradicionales de muy buena calidad. Ternera sayaguesa; embutidos y jamones Puente Robles de elaboración propia; un arroz con leche "de la abuela", para chuparse los dedos; y unas apoteósicas mollejas de ternera. Mejor que mejor si lo acompañas de un vino blanco Siete Peldaños Doña Blanca, hecho con uvas puesta en cruz, una variedad que en toda España solo se encuentra en Fermoselle.

En Miranda do Douro **Hotel Parador Santa Catarina** ofrece buena comida en abundantes raciones y con vistas a los acantilados de los Arribes del Duero.

[www.hotelparadorsantacatarina.pt](http://www.hotelparadorsantacatarina.pt)

### MÁS INFORMACIÓN

"Duero-Douro, patrimonio para el desarrollo"  
<https://duerodouro.es/>

Clúster AEICE  
[www.aeice.org](http://www.aeice.org)

aseet.es  
ASOCIACIÓN  
DE EJECUTIVAS  
DE EMPRESAS  
TURÍSTICAS  
ESPAÑA

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

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

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



# MONSERRATE

Puro romanticismo portugués

Uno de los palacios más bellos de los alrededores de Sintra muestra toda la esencia del estilo romántico del siglo XIX. Semioculto por la preponderancia del Palacio da Pena o de la Quinta de Regaleira, que se llevan la mayor parte de las visitas turísticas, el palacio de Monserrate pide paso.



FOTOS **JOSEFINA BLANCO** /  
**MANUEL VILLAR**

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

<https://roomlight.es>





*El palacio de Monserrate, situado a 4 kilómetros del centro histórico de Sintra, debe su aspecto actual al arquitecto James Knowles, contratado por el industrial Francis Cook para recuperar una antigua quinta*

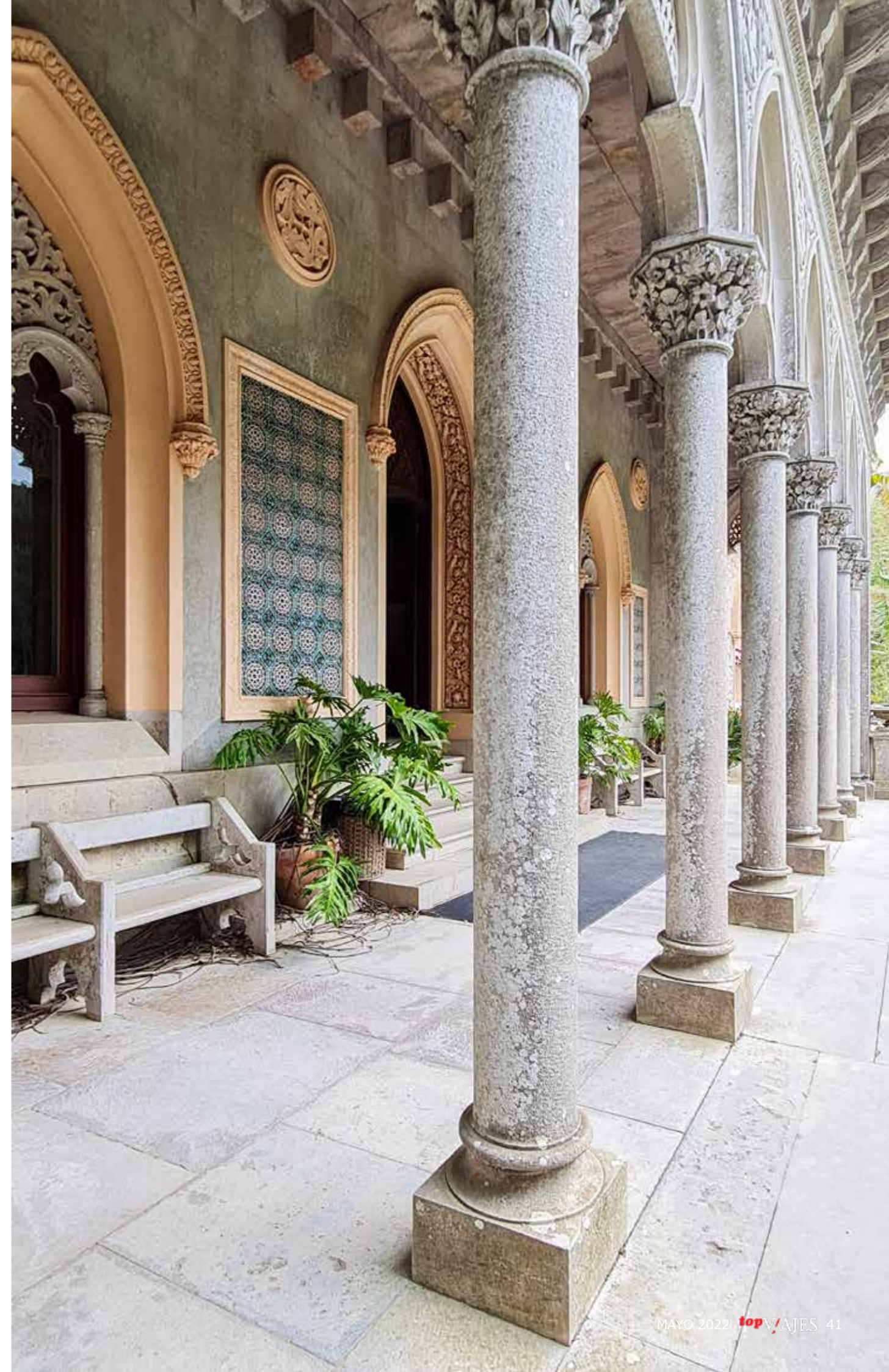




*Vista de uno de los laterales del palacio.*



*La decoración del palacio de Monserrate muestra influencias medievales y orientales*





*Lord Byron, uno de los personajes ilustres que visitaron y se hospedaron en esta propiedad, contribuyó a dar popularidad, ya en el siglo XIX, a este enclave de la sierra de Sintra entre los viajeros británicos.*



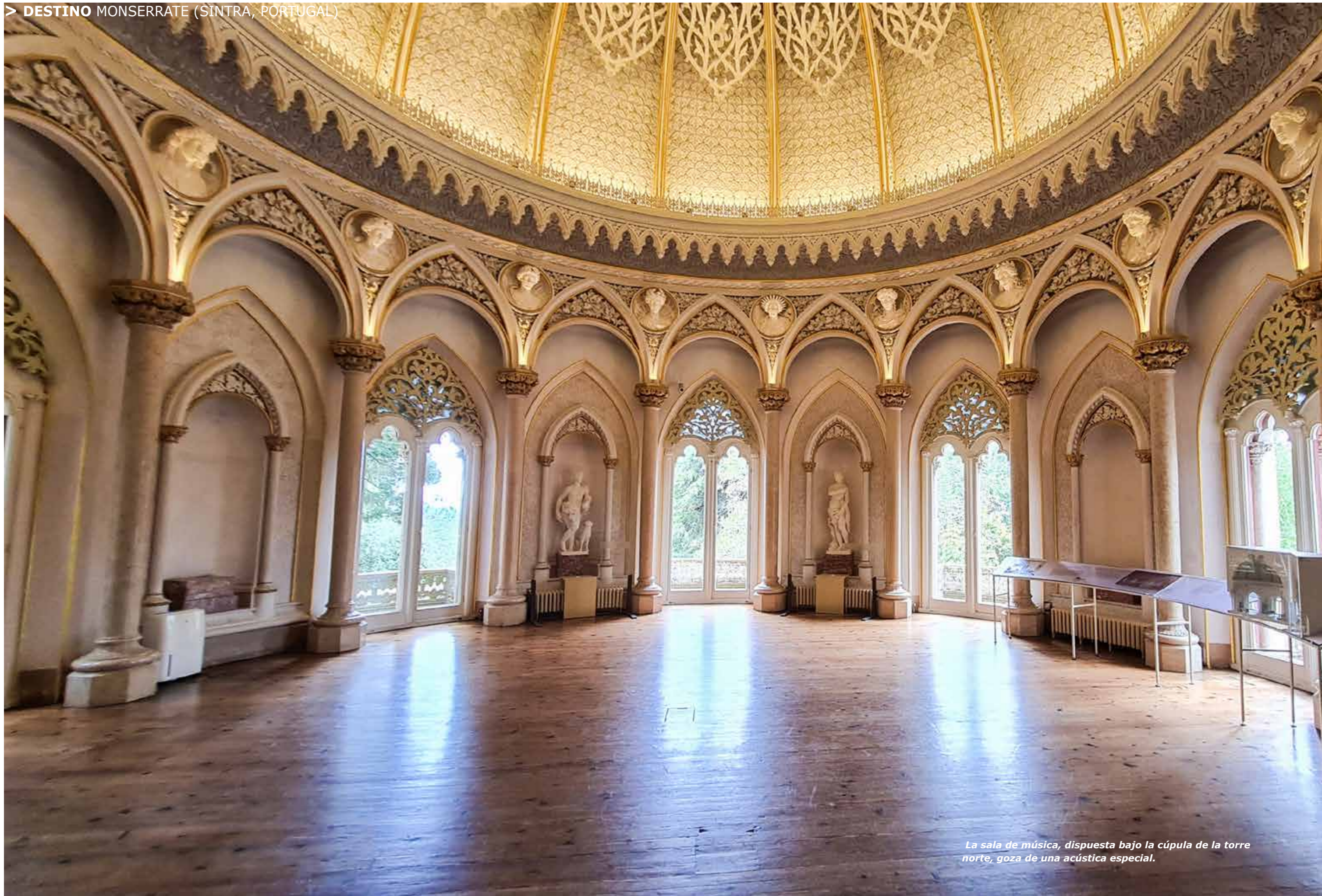


*El palacio de Monserrate es propiedad del Estado portugués desde 1949.*

*Una maqueta muestra el elegante y delicado diseño arquitectónico del palacio, coronado por tres torres.*



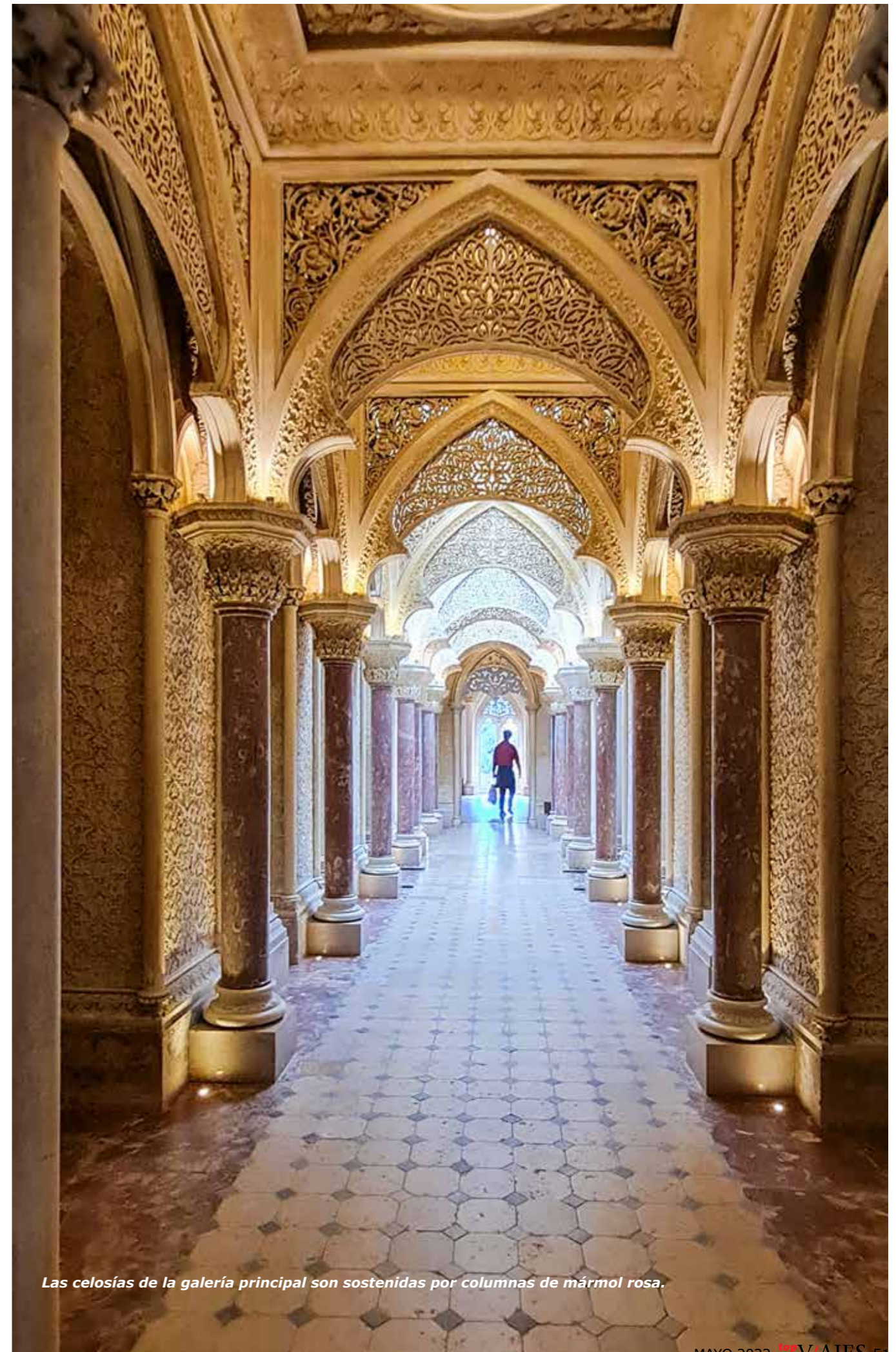




*La sala de música, dispuesta bajo la cúpula de la torre norte, goza de una acústica especial.*



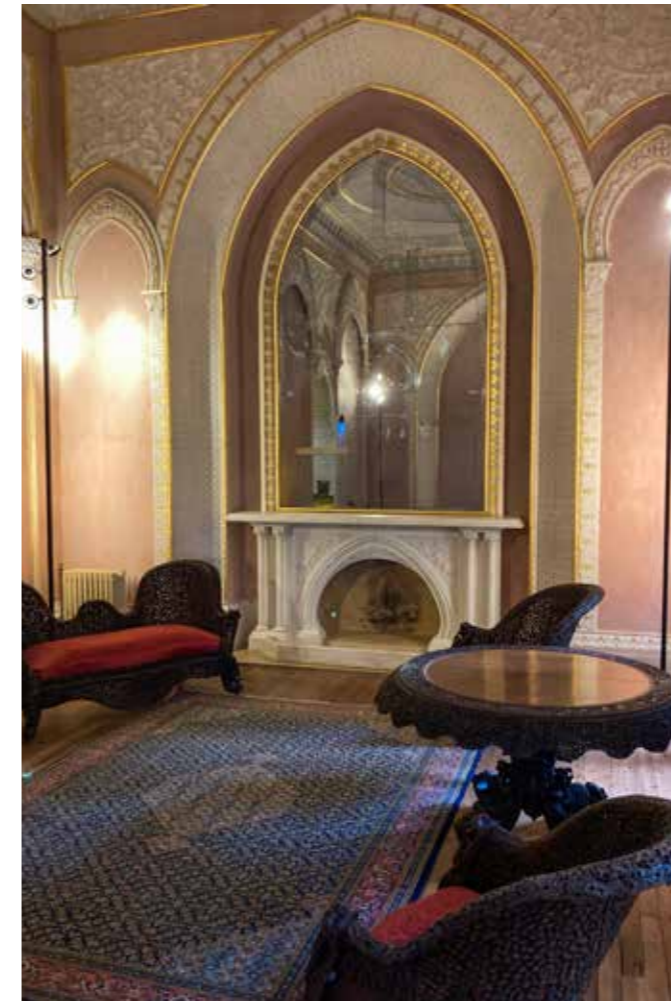
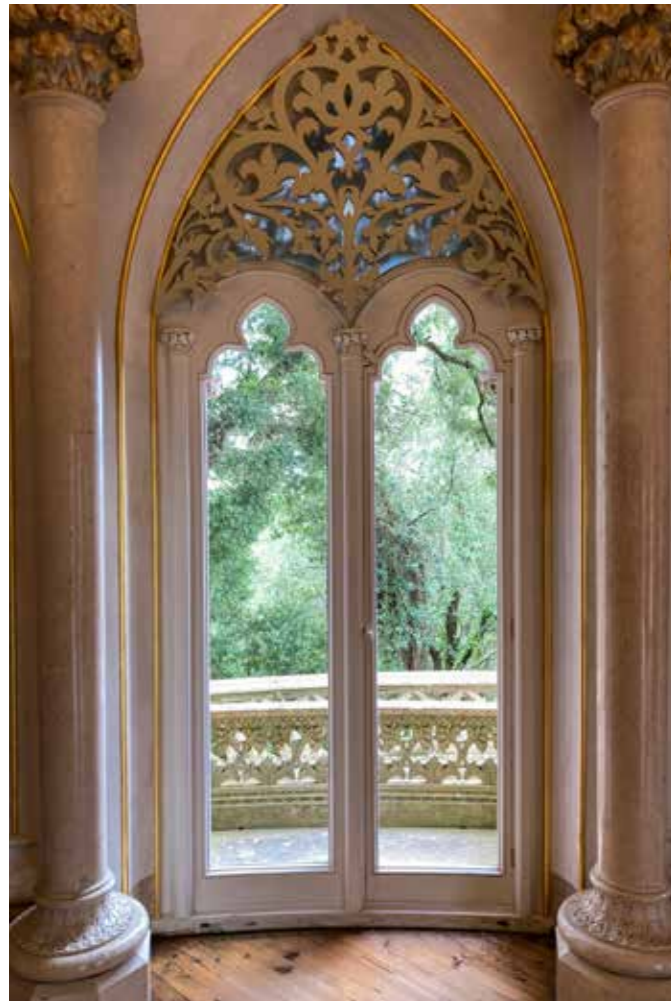
*Adornos vegetales de la escalera principal que da acceso al piso superior.*



*Las celosías de la galería principal son sostenidas por columnas de mármol rosa.*



*La decoración interior de ventanas, techos, paredes y escaleras son un canto a los gustos románticos por lo exótico y oriental*





*El ambiente romántico del palacio se sucede en los detalles decorativos del interior, ya sea mediante filigranas de estuco, esculturas de mármol o escenas mitológicas labradas en madera*





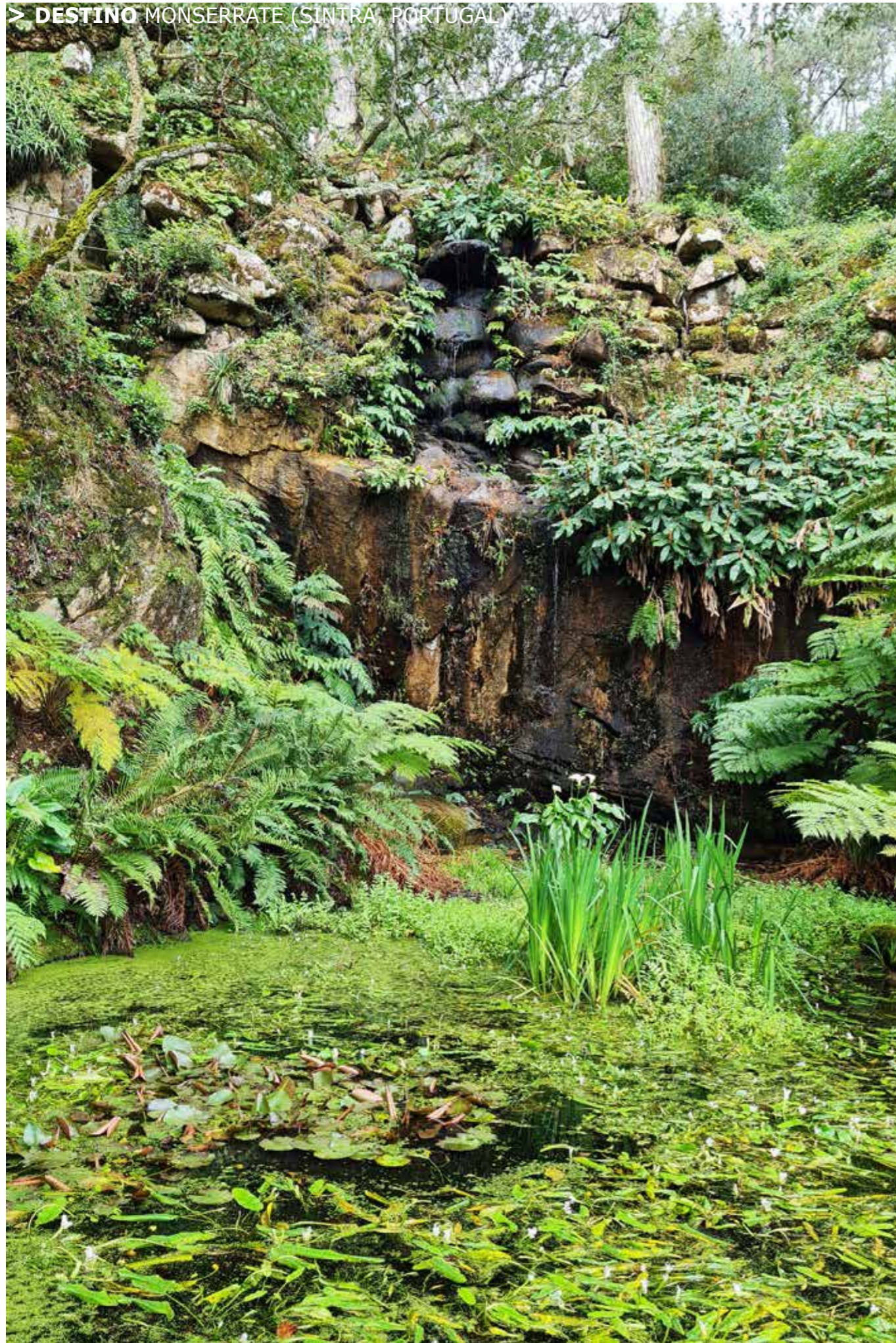
*Las dimensiones de la cocina dan idea de las multitudinarias recepciones celebradas en el palacio.*



*El entorno del palacio acoge una amplia colección botánica de plantas procedentes de todo el mundo.*



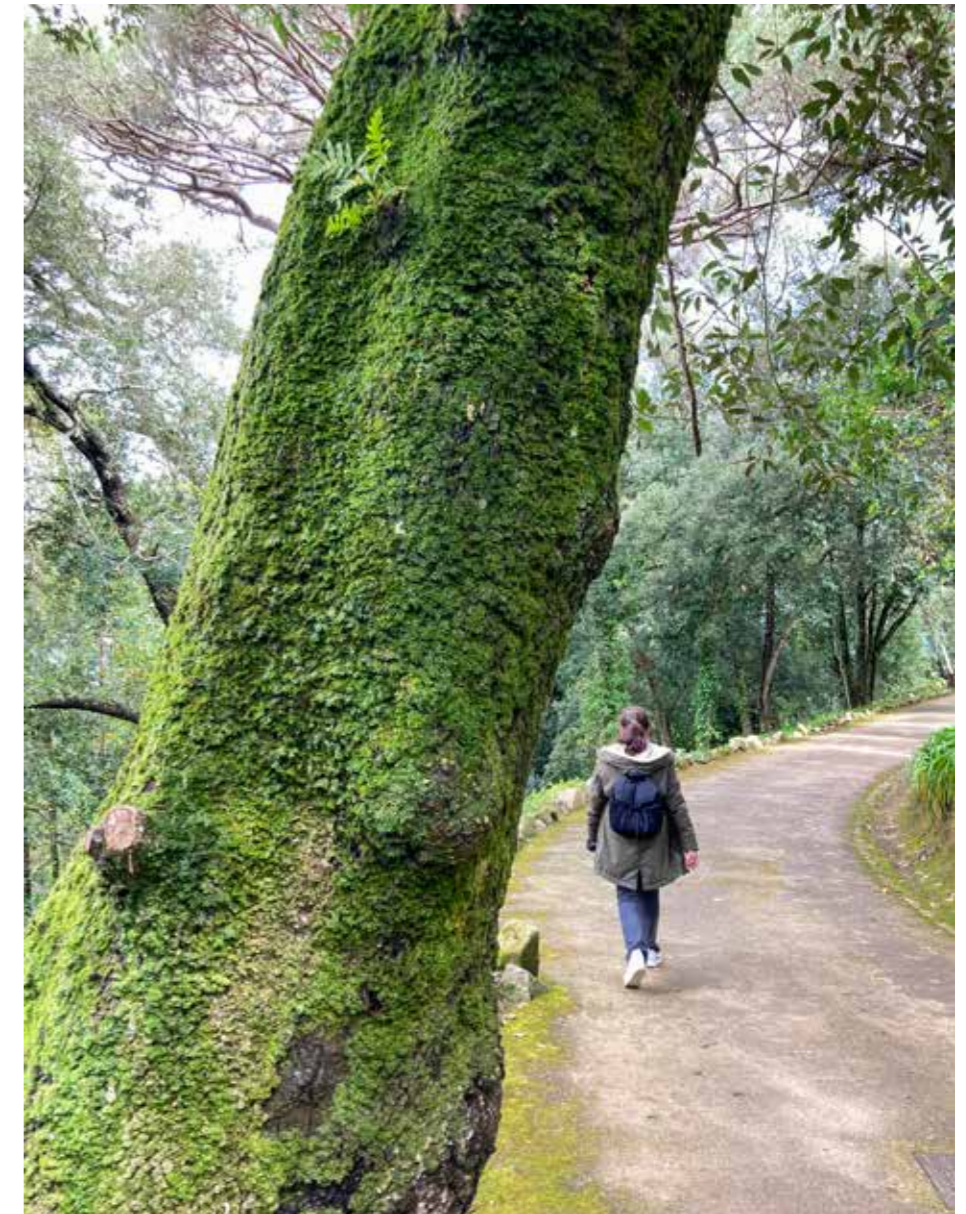
*Las ruinas de una capilla, integradas en la zona ajardinada, añaden un toque más al ambiente romántico que se respira en el parque de Monserrate.*



*La imagen actual del parque se debe a las intervenciones del pintor William Stockdale y el jardinero Francis Burt, pero sobre todo al espíritu romántico de su propietario, Francis Cook*





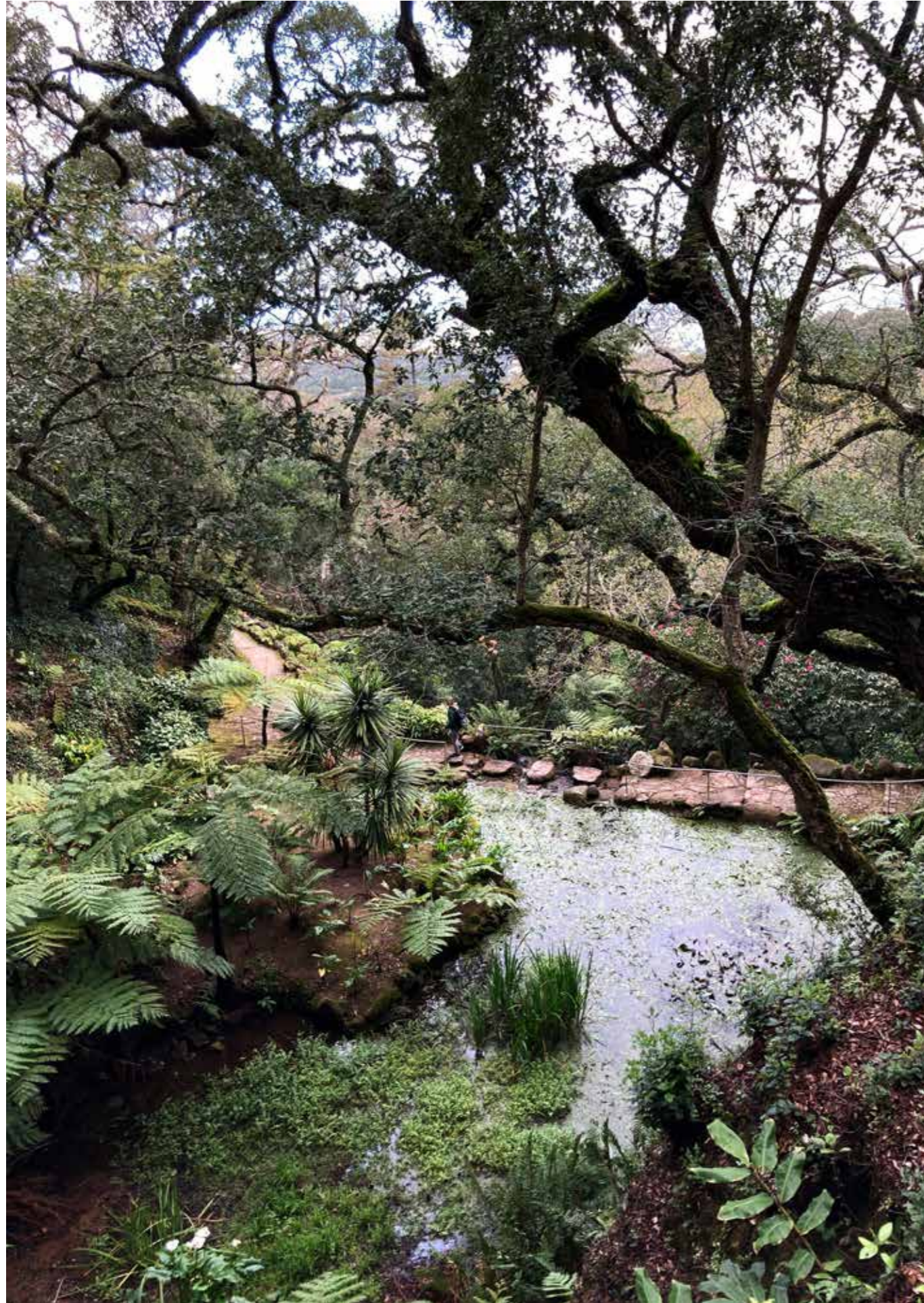


*El parque de 33 hectáreas que rodea el palacio de Monserrate cuenta con la primera pradera de césped que se plantó en Portugal*





*El particular microclima de la sierra de Sintra es propicio para acoger en el parque de Monserrate más de 3.000 especies vegetales exóticas en completa armonía con otras autóctonas*



*Tras la construcción del palacio, a mediados del XIX, se abordó el diseño y consolidación de unos jardines con trabajos ornamentales que incluían cascadas y estanques*





La Quinta do Rio Touro es una casa familiar tradicional que está integrada en el Parque Natural Sintra-Cascais.



QUINTA  
DO RIO TOURO  
[www.quinta-riotouro.com](http://www.quinta-riotouro.com)  
Azóia - Sintra - Portugal



## Guía Práctica / Recomendaciones

### CÓMO IR

El palacio y parque de Monserrate se encuentra en la N375, una carretera estrecha pero llena de encanto en plena sierra de Sintra que une varios de los monumentos visitables de la zona: Palácio da Pena, Quinta da Regaleira, Castelo dos Mouros, Palácio Nacional de Sintra, Convento dos Capuchos... Y numerosas playas: Guincho, Adraga, Praia Grande, Praia das Maçãs...

[www.parquesdesintra.pt](http://www.parquesdesintra.pt)

### DÓNDE DORMIR

A unos 13 kilómetros de Sintra y 15 de Cascais se encuentra la **Quinta do Rio Touro**, una casa familiar con solo tres habitaciones y un trato muy especial. Cuenta con piscina y amplios jardines salpicados de árboles frutales, desde naranjos a nísperos, perales, manzanos y hasta plataneras.

[www.quinta-riotouro.com](http://www.quinta-riotouro.com)

### QUÉ Y DÓNDE COMER

En toda la zona destacan los pescados y mariscos, algunos de ellos, como los percebes, capturados en su escarpado litoral, pero también platos típicos, como el cocido a la portuguesa, la cabidela, el arroz de pato, el arroz de pulpo, todo tipo de cataplanas (una olla hermética precursora de la exprés), de carne o pescados y mariscos, sobre una base de tomate, patata, cebolla y pimienta. Y bacalao, claro.

El **Restaurante da Adraga**, situado en la playa del mismo nombre sirve *grilhados* en su punto justo todos los pescados habidos y por haber y unas excelsas *amêijoas à Bulhão Pato*. Es inexcusable no pedir una *sapateira* (un buey de mar preparado); sin duda, la mejor de la zona. ¡Ah!, mejor que reserves con tiempo, especialmente si tu visita coincide con el fin de semana. Se pone hasta la bandera.

[www.restaurantedaadraga.com](http://www.restaurantedaadraga.com)

A pie de la carretera, la única, que conduce hasta el Cabo da Roca, en la pequeña aldea de Azóia, se encuentra el **Restaurante 3 Gomes**, (Estrada Cabo da Roca, 23), en el que Mimi, dueña y alma del local, mima (juego de palabras válido y necesario) a los comensales con una cocina mediterránea y tradicional portuguesa, pero con unos toques actuales que la hacen diferenciarse del resto. Puedes pedir unos espaguetis en tinta de calamar, un pulpo a la brasa, espetos de langostinos, mejillones o, en temporada, sardinas de Peniche... Y de postre una tarta Pavlova, pastel crujiente por fuera y muy cremoso y ligero por dentro.

<https://tresgomes.eatbu.com/>

### MÁS INFORMACIÓN

#### Turismo de Sintra

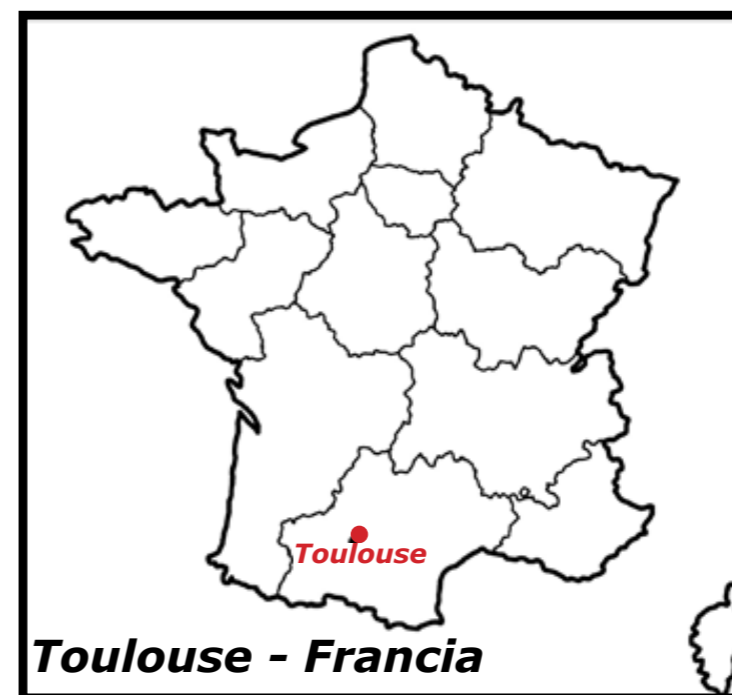
<https://visitsintra.travel/>  
[www.visitportugal.com/](http://www.visitportugal.com/)  
[www.sintraromantica.net](http://www.sintraromantica.net)



Puerta de un edificio tolosano en ladrillo.

# TOULOUSE

'La ville en rose'



TEXTO **HERNANDO REYES ISAZA**  
[www.altum.es](http://www.altum.es)  
FOTOS **ANDREAS BOGNER**  
[andreasbogner.photo](http://andreasbogner.photo)



Fascinante, cercana y aún libre del turismo de masas, la cuarta ciudad de Francia reluce con vigor en una época en que el viajero huye de las multitudes y busca espacios abiertos, cargados de experiencias, y a ser posible, llenos de encanto. Bienvenidos a la "Ville Rose".



El tono rosado del ladrillo cambia según la intensidad de la luz.

**Toulouse, capital de Occitania, recibe el apelativo de La Ville Rose por el color asalmonado de su entramado arquitectónico**

Arillas del río Garona, con toda la influencia del Canal du Midi —ese que une este río con el Atlántico— y a los pies de los Pirineos, Toulouse es la gran joya del suroeste francés.

De alma hedonista y rebotante de la alegre vida estudiantil de sus universitarios, recibe el apelativo de La Ville Rose por el color asalmonado de su entramado arquitectónico, y es que al carecer el Valle del río Garona de canteras de piedra, el ladrillo fue el elemento utilizado para levantar esta urbe capital de la Occitania. Se trata de un ladrillo hecho de arcilla de las orillas del río que, cuando no es de buena calidad, hay que prote-

gerlo con un revestimiento catalogado dentro de una gama cromática que impone un tono para las fachadas y otros para ventanas y puertas.

Paseando por las calles de la cuarta ciudad francesa es imposible no fijarse en la nomenclatura de las mismas que, además de francés, también está escrita en occitano, y que cuando es de color amarillo es porque uno se encuentra en una calle paralela al río, y cuando la calle es perpendicular al Garona, la caligrafía

se torna de color blanco, una tradición que se mantiene desde el año 1815 y que sirve para muchos como factor orientativo.

**Una plaza, una cruz, doce símbolos**

Una innumerable cantidad de guías turísticas definen a la Place du Capitole, la principal de Toulouse, como una de las más bellas de Francia. Ciertamente es imponente, y en el centro de la misma destaca la cruz occitana que le otorga toda la identidad regional y cuyos cuatro brazos con 12 puntos simbolizan los signos astrológicos (zodiacales), los 12 meses del año y las 12 horas del día. Esta cruz, al igual

**El ladrillo utilizado en los edificios tolosanos proviene de la arcilla de las orillas del río Garona**



▲ Detalle del ladrillo de arcilla de Toulouse.  
▼ El Renacimiento en Francia recibió el nombre de Bastardo, y este es un ejemplo de ello.



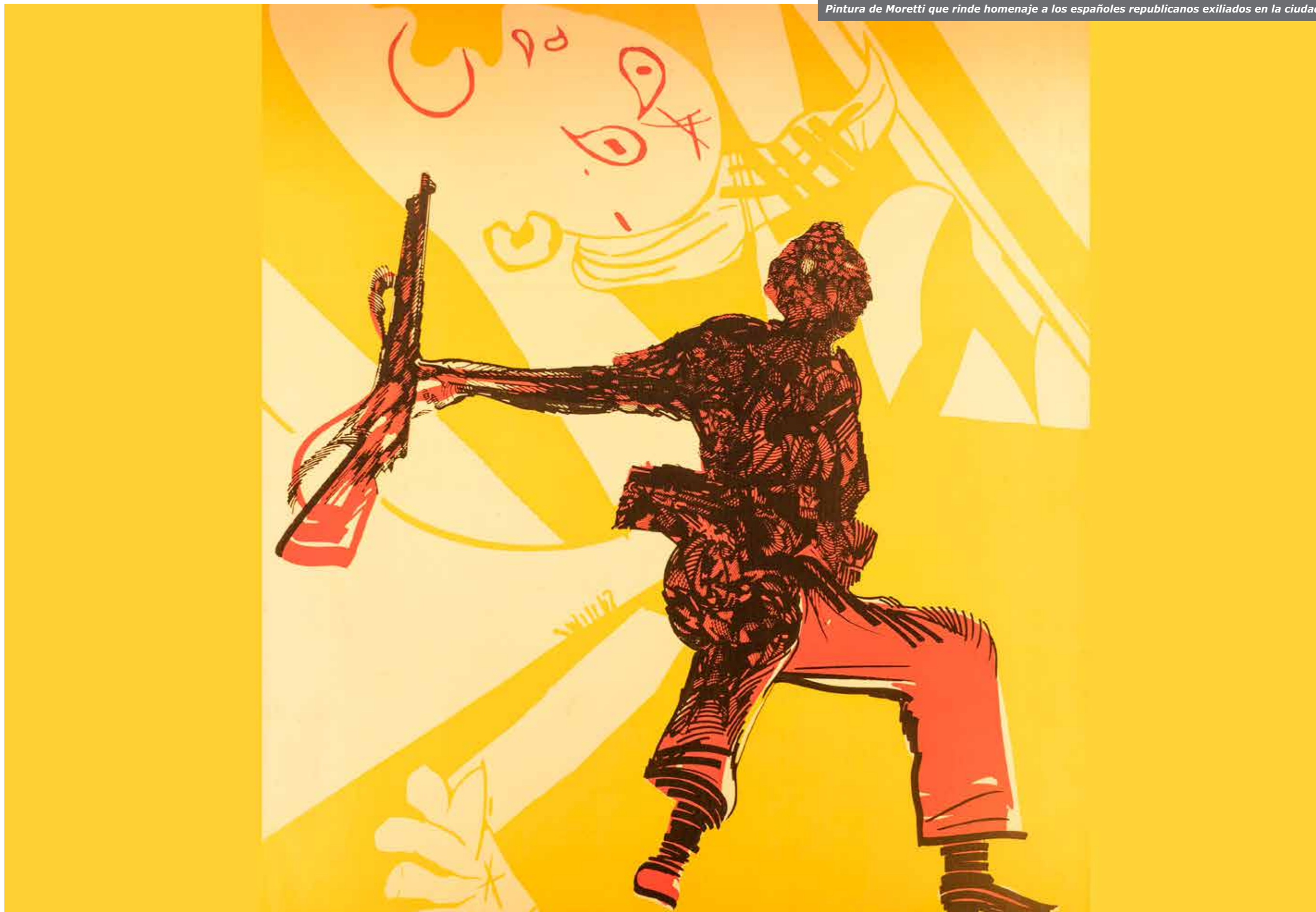
▼ Nomenclatura en francés y en occitano.  
▼ Fuente pública de agua en Toulouse.

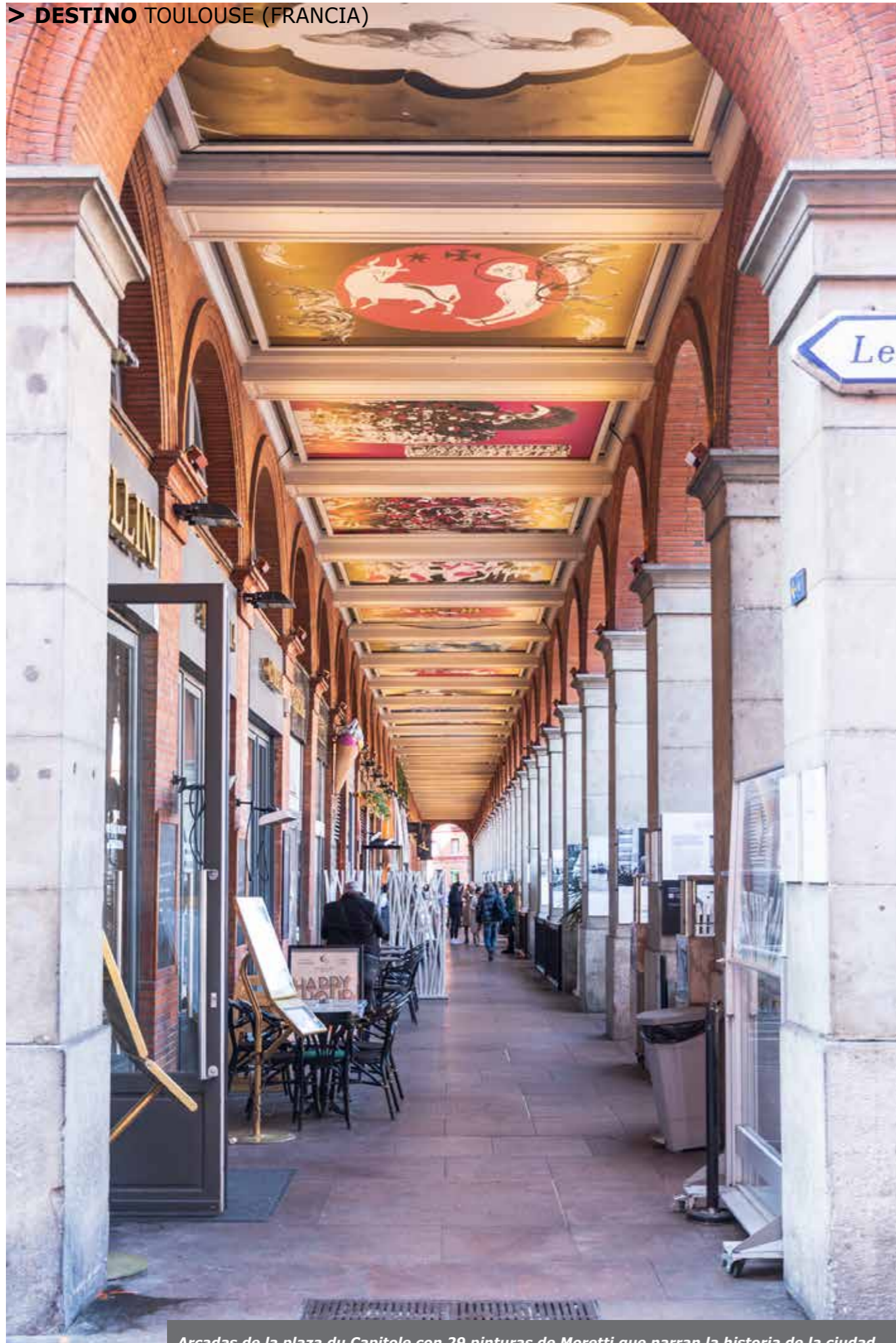


que las pinturas de los soportales de la plaza (inspirados en los de la parisina Rue de Rivoli), es obra del pintor nizardo Raymond Moretti. Solemnidad y equilibrio con dos calificativos para todo aquello que transmite esta plaza, eje neurálgico de la ciudad.

Precisamente son las 29 pinturas de Moretti, realizadas en los años 90 del siglo XX, las que contribuyen a dar valor al techo de esas arcadas y que cuentan a color y vivazmente la historia de la ciudad. Retamos al lector a encontrar aquella inspirada en la mítica fotografía *Muerte de un miliciano* realizada por Robert Capa durante la Guerra Civil española; y es que no podemos desconocer que Toulouse es la ciudad más españolizada

*Pintura de Moretti que rinde homenaje a los españoles republicanos exiliados en la ciudad.*





Arcadas de la plaza du Capitole con 29 pinturas de Moretti que narran la historia de la ciudad.



La flor que da el azul pastel es amarilla, como muestra Moretti en esta pintura de la plaza du Capitole.

de todo Francia y que acogió a 100.000 republicanos quienes desde allí combatieron el franquismo. De hecho, fue tal la afluencia de españoles que incluso llegó a conocerse a Toulouse como la quinta provincia catalana.

Concurridos cafés, míticos hoteles, numerosos restaurantes y lugares emblemáticos como el Bibent o el Florida, los únicos dos establecimientos que mantienen su decoración original, dan vida a esta hermosa plaza. Se dice que el Bibent, un lugar de intensa vida literaria y tertuliana en una atmósfera absolutamente palaciega, fue el sitio en el que se forjó

### **La Plaza du Capitole está considerada como una de las más bellas de todo Francia**

el asesinato del Archiduque Francisco Fernando de Austria que sirvió de detonante para la Primera Guerra Mundial, puesto que era aquí, en Toulouse, donde estudiaban los tres jóvenes que perpetraron el atentado y que pertenecían a la organización revolucionaria Joven Bosnia.

### **Del azul al rosa**

El cultivo de la planta pastel (Isatis tinctoria) y la producción de su tinte azul durante el

renacimiento fue crucial para el desarrollo económico del triángulo comprendido entre Albi, Toulouse y Carcassone. Era el pastel de Toulouse el que daba el color más vivo de este pigmento utilizado para teñir fibras naturales que, por la variedad de las condiciones atmosféricas, nunca otorgaba el mismo tono y que fue instrumento generador de grandes fortunas. De mediados del s. XV hasta mediados del s. XVI los mercaderes de Toulouse controlaban el cultivo y la distribución de esta planta en todo Europa, y su poder se manifestó con notoriedad en los palacetes que construyeron como sus viviendas y



Detalle de la Place du Capitole.





El tono azul del pastel, todo un emblema de Toulouse.

**Una de las pinturas de las arcadas de la Place du Capitole, inspirada en la fotografía de Capa "Muerte de un Miliciano"**

que eran todo un símbolo de éxito comercial, una magnificencia definida por la altura del torreón de la edificación: a mayor altura, mayor riqueza. Muchos de estos comerciantes eran de origen español, un aspecto que ha llevado a creer a no pocos historiadores que esa era precisamente la razón por la que la mayor belleza arquitectónica se plasmó en los interiores de las viviendas y no en sus exteriores, algo típico en muchas construcciones de España. En cualquier caso, el ladrillo rosa sí que está presente en estas fachadas, y na-

die duda que fue ese negocio azul el que dio aún más poder al ladrillo de esta ciudad.

**Un mercado con nombre de escritor**

Cubierto y con seis entradas diferentes, el mercado más grande de esta ciudad lleva por nombre Víctor Hugo. Y si el nombre Víctor proviene del verbo latino vincere, que significa vencedor, este mercado hace gala de victoria y de triunfo; sus más de 80 pues-

tos de todo tipo de productos frescos y regionales, pescaderías, carnicerías, charcuterías, casquerías y lugares especializados en aves, maridan con el trabajo de horticultores, panaderos, queseros y pasteleros de primer nivel. No en vano aquí se encuentra el mejor obrador de Francia, Jean-Luc Beauhaire, con un pan que no cesa de recibir aplausos. Aquí nos recuerdan que la *baguette* está postulada ante la Unesco para recibir el título de Patrimonio y que la original, la que aquí se fabrica, debe llevar el nombre

**A falta de un queso puramente tolosano, en 2015 el afinador Xavier inventó La Pavé Toulousain, que se vende en variedades que van de los 4 a los 12 meses de maduración**



▲ El Salchichón de la Maison Garcia ha recibido la Medalla de Plata en el Salón de Agricultura de París. En la foto Loïc García.

▼ Detalles palaciegos del café restaurante Le Bibent.



de Baguette Tradition: solo ha de tener cuatro ingredientes que son agua, levadura, harina y sal; la harina no puede tener ningún aditivo y la masa ha de ser siempre fresca, sin congelar.

En este mercado entramos también en contacto con Loïc García, nieto de un español de Peralta, Navarra, cuyo salchichón se acaba de hacer con la Medalla de Plata en el Salón de la Agricultura de París. Su puesto "Maison García" (mayor distribuidor de jamón serrano de la región, entre otras muchas cosas) es uno de esos que no debe faltar en ningún recorrido por este mercado que



Muestra de productos de la quesería Xavier, la más famosa de Toulouse.

**El apogeo comercial del tinte pastel extraído de la *Isatis Tinctoria* se dio en Toulouse entre los siglos XV y XVI y dejó grandes palacetes por toda la ciudad como símbolo de poder**

sagrada al cielo, que en Toulouse volar es esa realidad que no consiguiera Ícaro, que es aventura y modernidad, es desarrollo y también es alta industria aeronáutica y espacial. Toulouse es la capital de la aviación de Europa. Aquí se trazaron las primeras rutas de correo postal dado que, con el fin de la Primera Guerra Mundial, la capital occitana se convirtió en un punto geoes-tratégico para ubicar los hangares y las pistas de despegue de la Fuerza Aérea Francesa.

se encuentra entre los más célebres de un país donde la gastronomía marca la hoja de ruta en muchos aspectos.

Justo en frente del mercado recomendamos una visita a Xavier, el espacio de un destacado afinador de quesos que al no tener Toulouse un queso propio, él lo inventó en 2015 a partir de leche cruda de vaca. Lleva por nombre La Pavé Toulousain y es un *fermier*, o sea, de granja, en forma de cubo y con corteza natural. Con unos tipos de maduración que van de los 4 a los 12 meses, este queso de pasta flexible está dando mucho que hablar en un país que se enorgullece de ser el mayor en variedades a nivel mundial.

**De Ícaro a Saint Exupéry**  
Dicen que Toulouse está con-

Fue precisamente el empresario Pierre-Georges Latécoère quien, pensando en cómo aprovechar esa pista de casi dos kilómetros de largo, decidió utilizar aviones, hangares y pista para enviar el correo postal a las colonias francesas en África y a las ciudades suramericanas con gran presencia de ciudadanos franceses. Así surgió la célebre compañía Aeropostal que, con el tiempo, se uniría con otras compañías aéreas para finalmente dar vida en 1933 a Air France. Estas historias se conocen de primera mano en L'Envol des Pionniers, un museo que cuenta con todo lujo de detalles esa estrecha relación que Toulouse ha mantenido con el mundo de la aviación y en el que, como es lógico y a propósito de los 75 años de la publi-

**Para conocer la estrecha relación que Toulouse ha tenido con el mundo de la aviación hay que visitar los museos L'Envol des Pionniers y Aeroscopia**

cación en Francia de *El Principito*, se rinde tributo a Saint Exupéry con una exposición que estará vigente hasta el próximo mes de noviembre y en la que es posible recorrer la vida del legendario autor, y también piloto, desde su bicicleta alada de niño, hasta su trágica muerte a bordo del legendario Lockheed F-5 Lightning sobre el Mediterráneo. La muestra combina objetos personales, instalaciones sonoras y visuales, y libros escritos por el aviador. Una docena de esculturas multicolor realizadas por el artista Arnaud Nazare-Aga e inspiradas en los dibujos de *El Principito* ponen el colofón a esta muestra que invita al visitante a soñar y mirar el mundo con ojos de niño.

**Una ciudad con "alas"**  
Un edificio de más de 7.000 m<sup>2</sup> y en forma de fuselaje de avión



▲ Pescado en el Mercado Víctor Hugo.  
▼ El apelativo de la Ville Rose está más que justificado.



▼ Fachadas de la Ville Rose.  
▼ Escultura de *El Principito* realizada por Arnaud Nazare-Aga .



Gran edificio del Museo Aeroscopia.





▲ El Airbus A380 en Aeroscopia.

alberga tanto en su interior como en los exteriores las joyas de la aviación, una maravilla de la aeronáutica y del ya habitual Turismo Industrial que tanto seduce a los franceses: Aeroscopia.

El Súper Guppy SGT, uno de los aviones más grandes del mundo, el clásico Airbus A300B, el mítico Concorde, aviones de dimensiones más pequeñas como el Blériot XI (el primero en cruzar el Canal de La Mancha) o algún helicóptero son piezas reales exhibidas en esta muestra en la que no solamente es posible subir a bordo de las aeronaves sino que permite entender de primera mano la historia de la aviación, sus éxitos y sus tropiezos.

Una de las últimas adquisiciones es el Airbus A380, ya fuera de producción, y que en su mayoría sigue siendo el gran emblema de varias de las aerolíneas del Golfo Pérsico. Si el visitante aún quiere más, puede hacerse con las entradas para visitar a pocos metros la fábrica de Air-

bus que, como bien es sabido, tiene a Toulouse como su sede principal.

De regreso al centro de la ciudad se percibe ya el espíritu alegre que la acompaña. Los tonos rojizos de sus fachadas parecen intensificarse románticamente al atardecer, y restaurantes, bares y terrazas destilan bullicio, alegría y vida. No cabe duda de que aquí el viajero experimenta en primera persona una especie de síndrome de felicidad que entendemos como *La vie en Rose*. ●

#### MÁS INFORMACIÓN

[www.turismo-toulouse.es](http://www.turismo-toulouse.es)

# SOMOS

*Lifestyle Management*



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

 [www.somoslifestyle.com](http://www.somoslifestyle.com)

 [info@somoslifestyle.com](mailto:info@somoslifestyle.com)

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



# ZAGREB

El Mediterráneo en Centroeuropa



TEXTO Y FOTOS **MANENA MUNAR**  
[www.laventanademanena.es](http://www.laventanademanena.es)



Zagreb - Croacia

La capital croata es capaz de unir dos conceptos que, en principio, parecen antagónicos, pero aquí van de la mano: Centroeuropa y Mediterráneo. O, lo que es lo mismo, y algunos prefieren decir: vanguardia y tradición fusionadas.



Zagreb, tradicional y vanguardista.



El imprescindible MIMARA.

Zagreb es una ciudad amable y bulliciosa, con gente que pasea por la calle, charla en sus muchos cafés y se reúne en lugares específicos, como la comercial calle Ilica. Se observa la mezcla genética de sus habitantes de ojos negros, pelo azabache, ojos violetas o azules y cabellos dorados, respondiendo a un legado genético que también testimonian su arquitec-

**Gracioso el término *spitza*, ese dejarse ver que si se practica en todas partes del mundo, en Zagreb se oficializa con simpatía**

tura y gastronomía. Una muestra más de que en Zagreb el Mediterráneo y Centroeuropa van cogidos de la mano. El famoso *spitza* (dejarse ver) tiene sus lugares escogidos, como puedan ser la plaza del poeta Peter Preradovic (plaza de las Flores) o el monumento a Ben Jelacic, donde se mueve una juventud vestida con estudiado desenfado. En el Café Alcazraz, colindante

con la plaza de las Flores, se respira un aire bohemio del que presumen sus asiduos y que ellos mismos han bautizado como la vergüenza de la *spitza*. El glamur de antaño, sin embargo, sigue acompañando al Hotel Splanade cuando era la oficial y elegante parada y fonda del Orient Express en su camino a Estambul.

***Punto neurálgico***

En la calle Ilica hay un local pe-

**El Museo Mimara posee más de tres mil piezas de gran valor artístico que fueron donadas por el pintor y restaurador Ante Tópic Mimara y su esposa, Wiltrud**

queño y seductor, Sasa Sekoranja, especializado en los arreglos florales de cualquier evento que se precie. Su dueño lo es también del Café Velvet, que gracias a su exquisito café, zumos naturales y una decoración agradable se ha convertido en punto neurálgico, imprescindible para enterarse de lo que pasa en la sociedad zagrebí. A cada paso aparecen pasadizos que dan a patios con establecimientos singulares, ya sea una



El Pozo de la Vida, de Ivan Mestrovic.

## > DESTINO ZAGREB (CROACIA)

escuela de teatro o Mamá, el primer café internet de Zagreb. En un recodo el escenario cambia, no más callejuelas ni patios ni coquetas casas barrocas. El horizonte se amplía y una serie de parques que forman La Herradura Verde albergan los edificios más representativos de la cultura urbana, como el neobarroco Teatro Nacional, que cuenta con una de las obras más bellas del escultor croata por excelencia Ivan Mestrovic, El Pozo de la Vida, la Biblioteca Universitaria o la mítica Estación Central.

### *De arte prohibido a solicitado*

De camino a la redonda Casa del Arte Croata (1938), obra de Ivan Mestrovic y sede de la asociación de artistas croatas, se pasa por las cocheras del ferrocarril, cuyos muros cubiertos de grafitis muestran otra variante de la creatividad zagrebí que hasta hace poco estaba prohibida y que hoy sin embargo, no solo es una parte importante de la creatividad croata, sino que se anima a cambiar los murales para dar entrada a los nuevos artistas del arte urbano.

El complemento del hogar de los artistas croatas sería El Museo de Arte Contemporáneo, en el barrio nuevo de Zagreb, Novi Zagreb, el más grande y moderno de Croacia, obra del arquitecto Igor Franic. Su estructura cristalina de 14.500 m<sup>2</sup> alberga exposiciones permanentes y temporales sobre abstracciones geométricas, minimalismo, arte conceptual, arte óptico... Entre muchas y atractivas creaciones está el curioso tobogán de Carsten Höller, para salir zigzagueando del museo y, ¿por qué no?, aterrizar en el túnel del tiempo del Museo Arqueológico,



El Café Alcatraz es la 'vergüenza' de la spitza.



El grafiti, antes rechazado y hoy aplaudido.





Gliptoteca de Zagreb.



Teatro Nacional de Croacia.

### Los barrios de Kaptol y Gradec, en otros tiempos divididos y enemistados, hoy están poblados de cafés y bares donde brindan juntos

ya en el viejo Zagreb, para tomar un café en su jardín decorado con estatuas roma-

nas. La siguiente visita lleva a la Gliptoteca establecida en un edificio del s.XIX de arquitectura industrial, antigua fábrica de cueros que hoy muestra los moldes de yeso de esculturas escogidas croatas y algunas originales de los s.XIX y XX. No muy lejos de allí, se encuentra la calle Tkalciceva, familiarmente llamada Tkalčić, donde antaño fluía el arroyo Medvescak que dividía las poblaciones de Kaptol y Gradec, y que hoy está llena de acogedores cafés, galerías y tiendas curiosas.

#### **Museo de las Relaciones Rotas**

El punto álgido de la excursión es El Museo de las Relaciones Rotas, en la parte alta de la ciudad, a la que se sube en el entrañable funicular Uspinjaca. Una vez

aquí, en la Ciudad Alta, la Torre de Lotrscak nos permite alcanzar una panorámica bellísima de la capital croata.

El palacio barroco Kulmer sirve de sede al Museo de las Relaciones Rotas, cuya mecha se encendió en 2003 tras la ruptura sentimental de Olinka Vistica (productora de cine) y Drazen Grubisic (escultor), que llevó a la expareja a crear un espacio cuya temática del amor y la pérdida del mismo se viera reflejada por recuerdos de esa relación sentimental. Objetos, postales, cartas o juguetes hablan sobre la ternura, la pasión, la lujuria, el desamor en todo tipo de relaciones entre seres humanos. Los artículos del Museo son donaciones de personas anónimas con el corazón roto que entregan un recuerdo del vínculo que se rompió, por los motivos que fuera; el coche de



Marko Marulic (1450-1524) es el padre de la literatura croata. Uno de sus escritos contiene la primera mención que se hizo del término "psicología".



Material expuesto en el Museo de las Relaciones Rotas.



Cementerio Mirogoj de Zagreb.



La herradura.

**En la tienda del Museo de las relaciones rotas, las almohadas tienen una cremallera en medio y las gomas de borrar están partidas por la mitad**

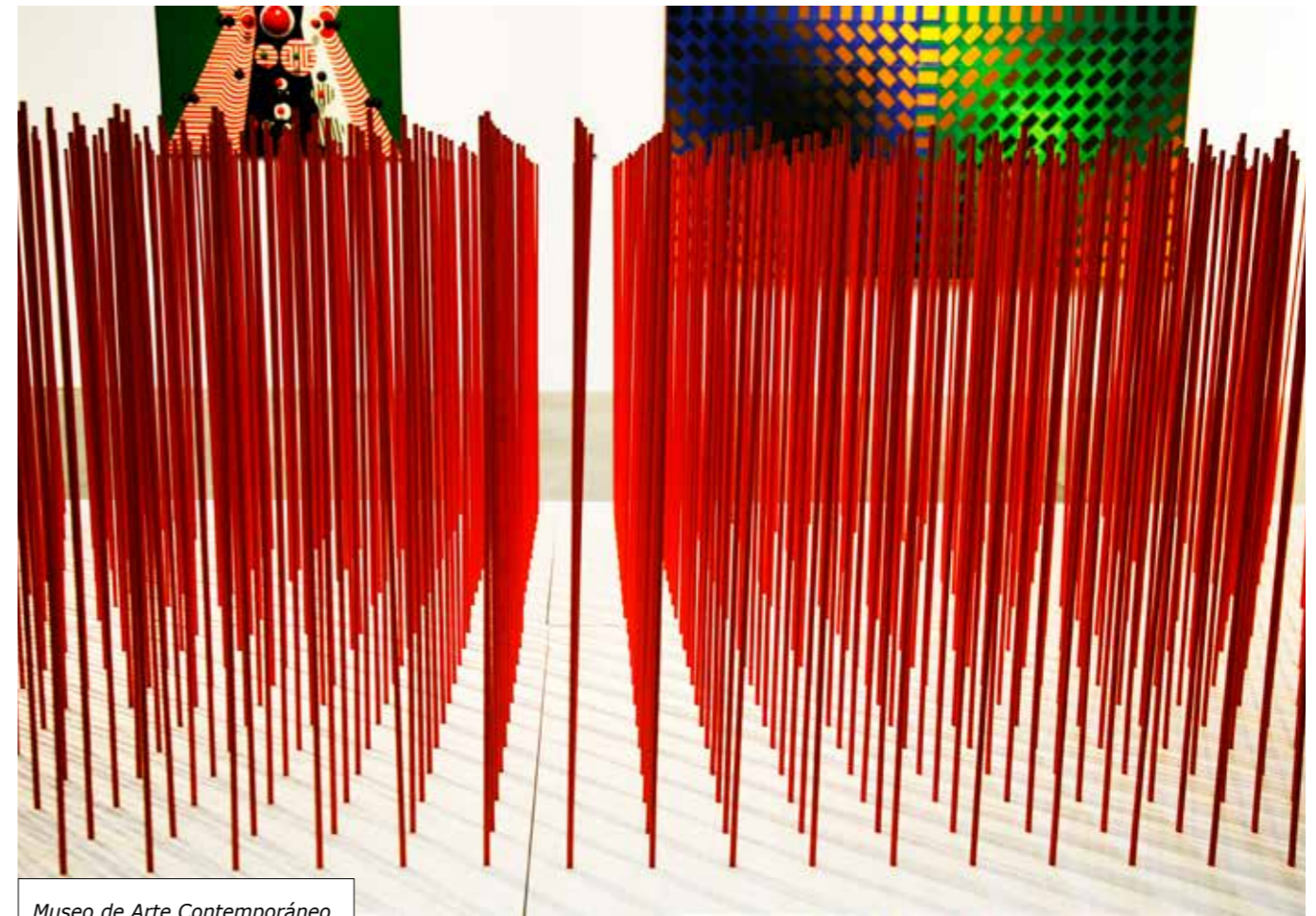
juguete en el que él quería haber montado de niño y que nunca tuvo hasta que, siendo ya adulto, su novia se lo regaló; la pinza de colgar la ropa, único objeto que una madre salvó de su casa bombardeada antes de irse a vivir con su hija; el contenedor de plástico de una lavandería que pusieron juntos...

Dado el éxito que ha alcanzado este original museo, en el que cada cual puede sentirse identificado, debía de ser un proyecto muy esperado por el público. Un año después de su apertura, obtuvo el premio Kenneth Hudson que otorga el European Museum Forum al museo más innovador del mundo. Además de la muestra permanente en Zagreb tiene otras exposiciones itinerantes.

El postre de la visita al museo es su tienda, con gomas para borrar los malos recuerdos, almohadas con una cremallera en medio por si hay que separarlas, rompedores del hielo...

**La belleza inmortal de Miragoj**

En uno de los cementerios más hermosos del mundo, recubierto de hiedra en sus muros y matizado con cúpulas azuladas, obra del arquitecto Herman Bollé, descansan, entre otros, artistas y luchadores por la libertad. En Miragoj se suceden esculturas memorables entre la exuberancia de su flora: "Nunca ha de morir quien sigue vivo en la memoria y ha quedado plasmado con mano artística en bronce o piedra". ●



Museo de Arte Contemporáneo.



En Zagreb se puede tomar el aperitivo entre obras de arte.



Monumento al gobernador Josip Jelačić, obra del escultor austriaco Anton Fernkorn.



Hotel Esplanade, donde recalaban los viajeros del Orient Express. ©Hotel Esplanade

## Guía Práctica - Recomendaciones

### CÓMO LLEGAR

**Iberia** tiene vuelos directos entre Madrid y Zagreb.  
[www.iberia.com](http://www.iberia.com)

### DÓNDE DORMIR

**Hotel Esplanade.** Merece la pena revivir la experiencia de los pasajeros del Orient Express que hacían escala en este magnífico hotel.

[www.esplanade.hr](http://www.esplanade.hr)

**Canopy by Hilton** tiene una situación excelente en el centro de la ciudad. Está decorado con

gusto y cuenta con todas las comodidades.

[www.hilton.com/en/hotels/zagzcpy-canopy-zagreb-city-centre/](http://www.hilton.com/en/hotels/zagzcpy-canopy-zagreb-city-centre/)

### DÓNDE COMER

El **Restaurante Pod Zidom** es un bistró de producto excelente y vino orgánico, recomendado por la Guía Michelin.

<https://podzidom.hr/>

**Theatrium by Filho.** Situado en el atrio del Teatro Juvenil de Zagreb, este restaurante recomendado en la guía Michelin cuenta con la cocina del chef

Philip Horvat, que ofrece toda una experiencia gastronómica innovadora.

<https://theatrium.hr/>

El restaurante **Pod Grickim Topom** (calle Zakmardijeve stube 5) es un buen ejemplo de la simbiosis de Zagreb pues sirve comida tradicional centroeuropea, pero también mediterránea, además de ofrecer unas espectaculares vistas de la ciudad.

### MÁS INFORMACIÓN

[www.infozagreb.hr](http://www.infozagreb.hr)



Official agency for  
**advertising and  
promotions**





▲ Claustro de la abadía. ▼ Abadía cisterciense de Flaran.



## Valence-sur-Baïse

# La influyente abadía de Flaran

TEXTO Y FOTOS MIGUEL BLASCO



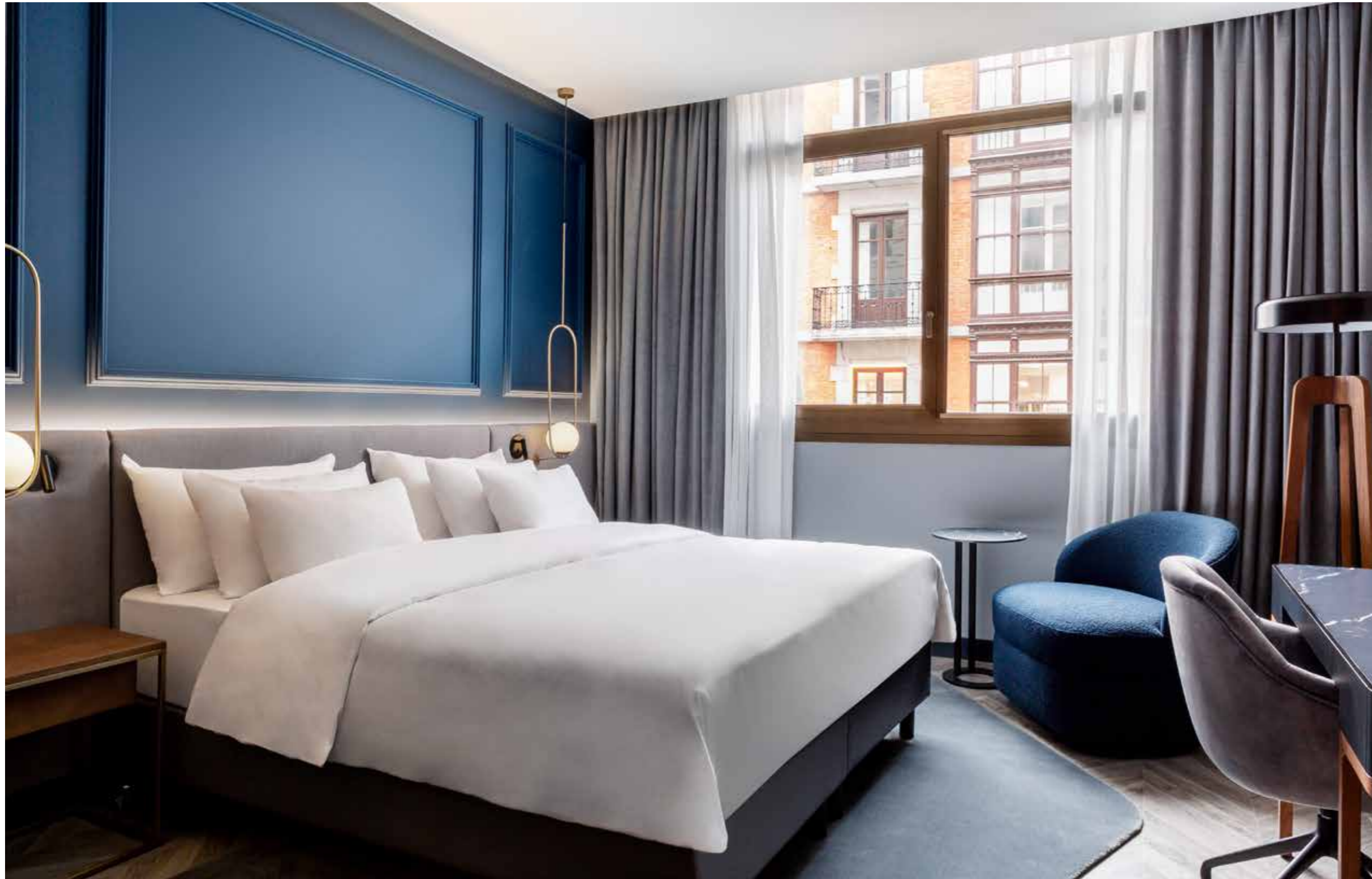
Cuando se viaja por el sur de Francia muchos pasan sin detenerse por el departamento de Gers, en el distrito de Condom. Allí existen algunos pueblos que merecen una parada, como Valence-sur-Baïse, una bastide defensiva fundada en 1274 por el Conde de Armagnac, Geraud VI, y el abad de Flaran.

En la confluencia de los ríos Auloue y Baïse, que es navegable hasta el Garona, se instalaron en 1151 unos monjes procedentes de Borgoña, construyendo una abadía cisterciense. La fachada occidental tiene un pórtico de medio punto, sobre el que se levantan dos ventanas románicas y un rosetón en la parte más alta. El claustro, en el norte de la iglesia, es de planta rectangular y conserva una parte gótica que habría sustituido a una construcción románica anterior. Debido a varios episodios bélicos, aquel claustro gótico se perdió en parte y fue restaurado en el siglo XVI. La sala capitular tiene unas columnas de mármol y además se pueden ver la celda del prior, el refectorio de los monjes, la cocina y un jardín de plantas aromáticas y medicinales.

La abadía de Flaran tuvo mucha influencia en otros lugares, un ejemplo es la iglesia parroquial de San Miguel, en la localidad española de Estella, en Navarra. ●

Fachada occidental de estilo románico.





TEXTO **HERNANDO REYES**  
[www.altum.es](http://www.altum.es)  
FOTOS **RADISSON COLLECTION HOTEL,**  
**GRAN VÍA BILBAO**

Habitación superior.

La cadena Radisson ha desembarcado en Bilbao con su marca de más alto nivel dando así un paso más allá de lo que marcan las tendencias actuales. Moderno, con mucho estilo, abierto a la ciudad y con las soluciones sostenibles como bandera en su operación, este hotel hace honor al lema de la cadena: "Welcome to the Exceptional".

***RADISSON COLLECTION HOTEL***  
***GRAN VÍA BILBAO***  
*Quando la excelencia lo es todo*



Todo el hotel está lleno de rincones acogedores.



Los efectos teatrales de la luz dotan a un mismo espacio de distintos ambientes.

Un nuevo hotel, ahora en Bilbao, se suma al porfolio de Radisson Hotel Group en España junto al Radisson Collection Hotel, Magdalena Plaza Sevilla; el recientemente renovado Radisson Blu Hotel, Madrid Prado, y el Radisson Blu 1882, Barcelona Sagrada Familia, que se ha incorporado esta primavera a la cartera de la compañía. Además, Radisson Hotel Group cuenta con dos hoteles más en Gran Canaria –Radisson Blu Resort, Gran Canaria y Radisson Blu Resort & Spa, Gran Canaria Mogán– y última la apertura en Madrid del que será su primer hotel en nuestro país de su marca Radisson RED, prevista para el segundo semestre de 2022. Una marca cuyos hoteles se caracterizan por aunar arte, música, diseño y moda y ofrecer una experiencia que conecta con la energía urbana real sumergiéndose en la cultura local de las ciudades en las que se ubican.

### ***El Art Decó, como punto de partida***

El proyecto de interiorismo del hotel lo firma el estudio dAAr arquitectura. Cuenta con una

paleta bien definida de materiales y crea una elegancia discreta con el mármol, la piedra natural, la madera y una gama cromática en elegantes tonos tierra en espacios públicos y en las habitaciones, siendo la procedencia de los materiales en su mayoría de origen local.

“Queríamos utilizar elementos robustos que envejecieran bien, que con el paso del tiempo ganaran belleza”, nos explican desde dAAr Arquitectura, .

El edificio del hotel fue originalmente construido como la sede central del Banco Hispano Americano en 1945 por el arquitecto Manuel Galíndez en un estilo neoclásico. Es por ello que, queriendo romper con su exterior, el proyecto toma como punto de partida el *Art Decó*, estilo que trata de representar algunas abstracciones que se muestran en la naturaleza como los rayos luminosos radiantes y los fluidos acuáticos. Estamos ante un *Art Decó* renovado con toques japoneses que se implanta en una ciudad que ha evolucionado a nivel urbanístico, arquitectónico y turístico en los últimos 50 años a un ritmo vertiginoso.

El oro de los rayos de luz que inspiran el *Art Decó*, junto con el azul de los fluidos acuáticos, se asemejan al resplandor de esta ciudad: el azul de su ría y la luz que reflejan todos sus monumentos arquitectónicos que se erigen entre las calles abarrotadas de vida, gastronomía y belleza.

### ***Manejo teatral de la luz***

Partiendo de la premisa de que Bilbao no es una ciudad muy luminosa se ha querido dotar a todos los espacios del hotel de una luz muy cuidada y trabajada, con efectos teatrales e incluso con la posibilidad de dotar a un mismo espacio de diferentes escenas lumínicas. El oro de los rayos de luz se materializa y se convierte en realidad, convirtiendo los espacios en cálidos y amables en los que todo el mobiliario elegido se caracteriza por la comodidad que transmite desde la primera mirada. Con líneas curvas y amables, asientos mullidos y un sinfín de tejidos y texturas diferentes, el interiorismo ha logrado conceder a cada rincón el glamour y sofisticación que requiere un hotel de esta categoría. Cada espacio del hotel se caracteriza







En la propuesta del restaurante NKO la mesa no es un objeto sino un lugar de encuentro.

por un diseño diferente en función de su uso, así, el mármol, el latón o la madera de nogal, entre otros, aportan singularidad.

### Sofisticación minimalista

Nada más entrar, nos encontramos con el amplio lobby y su espectacular front desk con el mostrador en acabado de latón que contrasta con una atmósfera sobria y elegante, uno se impregna de ese espíritu de sofisticación minimalista tan actual que promueve la marca Radisson Collection.

Una visión muy especial de lo que significa el lujo contemporáneo que se interpreta a través de una arquitectura y un estilo decorativo inspirado en el minimalismo escandinavo, pero con grandes dosis de calidez aportadas por las maderas nobles y los elegantes tonos azules marino que predominan en los textiles y en las paredes. Se conecta así con la paleta de colores que predominan en el norte y en el Cantábrico. Por su parte, los acabados de latón terminan por completar la armoniosa paleta de tonos y texturas. Este espacio, además, está específicamente concebido para funcionar como el nuevo y más sofisticado punto de encuentro de la ciudad, desplegando ante huéspedes y visitantes locales una sucesión de confortables espacios de mesas y sofás con una zona con-

cebida a modo de tienda ultramarinos en el que se sirven embutidos, conservas y otros productos locales junto una amplia oferta de coctelería y cafés Premium.

### País Vasco y Japón con el sello NKO

Como ya es una constante, el chef Eneko Atxa (cinco estrellas Michelin), mantiene aquí su relación con Radisson Hotel Group a través de un restaurante en la azotea del edificio que él mismo ha asesorado. Se trata de NKO, un proyecto que aúna dos culturas gastronómicas importantes, la vasca que es la suya propia, y la japonesa, cocina que este chef adora desde su primer viaje a Japón hace ya más de 15 años cuando

NKO aúna las gastronomías vasca y japonesa.



El chef Eneko Atxa basa su cocina en la excelencia del producto.

descubrió la riqueza cultural y gastronómica del país del sol naciente. Ciertamente, ambas culturas sienten predilección por los grandes productos de su propio entorno y por formas de elaboración que los resaltan. Tanto en Japón como en el país Vasco la mesa es algo más que un objeto, es un lugar de encuentro, es algo casi sagrado donde los mejores manjares se dan cita para unir a las personas, para compartir en torno a la mesa, para disfrutar, para conversar, para alcanzar el camino a la felicidad. Eneko Atxa ha conseguido este concepto en el que conviven el espíritu de las tradiciones culinarias vascas y japonesas; un lugar para encontrar el perfecto mestizaje entre ambas cocinas. El mismo Atxa afirma: "En NKO hemos creado una cocina vasco-japonesa basada en la excelencia del producto, que busca la succulencia, la potencia de los sabores, e incorpora en cada receta aquello que entiendo dará placer a todos los clientes que llegan hasta nosotros buscando pasar un rato agradable y divertido".

Entre los platos estrella de NKO se incluyen los nigiris de ostra y Joselito y los de gamba y txistorra, la tempura de langostinos y en el apartado de Robata, la Parpatana de atún rojo. Igualmente, en la carta hay una selección de distintos tipos de ramen que combinan ingredientes locales con técnicas japonesas, como es el caso del Ramen de Bizcaína, cerdo y pak choi. Por supuesto, en el apartado de postres, también se encuentran esos guiños a ambas culturas como sucede con la imprescindible Nippon torrija o el Kaigori.

El restaurante, cuyos fogones dirige el chef Iker Barrenetxea, que ha trabajado junto a Eneko



Los cócteles creativos son otro atractivo del restaurante.

Atxa durante 14 años en varios de sus proyectos, dispone de una espectacular terraza con jardines verticales, coloridas sombrillas y un llamativo piso geométrico en blanco y negro de mármol en la que se sirven cócteles creativos con unas vistas envidiables de la ciudad. El lugar perfecto para relajarse después de una jornada de turismo o de reuniones de negocios por la vibrante capital vizcaína.



### Excelencia y sostenibilidad

Con sus 137 habitaciones cuidadas al detalle –incluidas las dos impresionantes suites de la última planta con terrazas privadas con jacuzzi y vistas a la ciudad– repartidas en las seis plantas que tiene el edificio, un amplio gimnasio, un exclusivo spa con piscina cubierta con cascada y un estudio de yoga, nos queda claro que el nuevo establecimiento nace para convertirse en un auténtico referente hotelero y de estilo de vida cosmopolita.

En el ADN de esta marca se encuentra el cuidado de todos los detalles para hacer que los huéspedes se sientan como en casa y que su estancia sea lo más placentera posible. Por ello se ofrecen diferentes elementos pensados para asegurar la comodidad del huésped como son el menú de almohadas –para

adaptar el descanso a cualquier preferencia–, el wifi de alta velocidad en todo el hotel, el servicio de *late check out*, las ventanas insonorizadas, los desayunos para madrugadores, los desayunos tardíos –o en la habitación–, las máquinas de café Nespresso o el servicio de lavandería exprés y planchado. Asimismo, destaca también la posibilidad de convertir la habitación en lugar de trabajo en remoto, un plus en los tiempos que corren. Por supuesto, tampoco faltan servicios a la altura de una experiencia cinco estrellas como el de conserjería con atención 24 horas para cuando se requieren recomendaciones y asistencia con reservas para disfrutar de lo mucho que ofrece la ciudad de Bilbao en términos de agenda cultural, visitas turísticas o experiencias gastronómicas. Además, su ubicación privilegiada lo convierte en el destino perfecto para visitantes nacionales e internacionales que quieran descubrir los múltiples atractivos de la ciudad.

Rodeado de calles peatonales, los huéspedes pueden pasear por la ribera de la Ría de Bilbao hasta encontrarse con el icónico Museo Guggenheim, la atracción más famosa de Bilbao y que justamente celebra en este 2022 el 25 aniversario de su inauguración. También se encuentran cerca del hotel otras propuestas culturales locales como el Museo de Bellas Artes, el espacio



La espectacular terraza destaca por su jardín vertical.

de entretenimiento cultural Azkuna Zentroa y, por supuesto, el casco antiguo marcado por calles estrechas y empedradas y pintorescas plazas llenas de cafés y bares de *pintxos* como la cercana Plaza Nueva. Para aquellos que buscan conectar con las formas de ocio más populares de la capital vizcaína, no puede faltar tampoco una visita al afamado Kafe Antzokia, punto de encuentro de la escena nocturna, mientras que los fanáticos del fútbol pueden visitar el Estadio de San Mamés, sede del Athletic Club.

En lo relativo a su apuesta por la sostenibilidad, el edificio ha recibido la certificación LEED (*Leadership in Energy and Environmental Design*) Platinum por ser una construcción verde que consume un 47 % menos de energía y un 40% menos de agua comparado con edificios similares. También ha conseguido el reconocimiento de LEED Innovation por crear un *Walkable Project Site*, es decir, un concepto que incorpora elementos de diseño que promueven formas de transporte no motorizadas entre el hotel y sus alrededores a pie y en bicicleta, entre otras. ●

[www.radissonhotels.com](http://www.radissonhotels.com)



El cuarto de baño dispone de lavabos y grifería individuales. La habitación familiar es diáfana y luminosa.



## COCINA SALUDABLE

### Presentación del Menú Primavera 2022

TEXTO FERNANDO PASTRANO / FOTOS PILAR ARCOS

Los españoles nos preocupamos cada vez más por consumir alimentos saludables. Así lo refleja un estudio realizado por la cooperativa "Decir Haciendo". Frutas, hortalizas, pescados frescos, alimentos bajos en sal, azúcar y grasas, es decir los alimentos saludables, son los más demandados a la hora de hacer la compra. Pilar Carrizosa empieza un nuevo ciclo de comidas saludables para cada estación del año basadas en estos alimentos.



Pilar Carrizosa, el chef De la Fuente y el resto de participantes en la presentación del Menú Primavera 2022.

Un estudio denominado *Salud y sostenibilidad marcan la alimentación del futuro* de la Asociación Española de Codificación Comercial (AECOC) concluye que ocho de cada diez consumidores gastan más en alimentación saludable que antes de la pandemia. Un dato que sirve de argumento a las propuestas gastronómicas que desde hace años anuncia Pilar Carrizosa. La periodista y escritora inicia con la presentación del *Menú Primavera 2022* un nuevo ciclo por ella promovido de *Las Cuatro Estaciones Saludables*. No es que quiera emular a Vivaldi, se trata nada más y nada menos que de una actividad que desarrolla desde hace tiempo a lo largo de todo el año para promocionar una forma de comer

sana, pero sin renunciar a la gastronomía más refinada.

En esta ocasión el escenario escogido ha sido el hotel Intercontinental de Madrid, un cinco estrellas renovado con casi 70 años de historia (se inauguró en 1953 como Castellana Hilton) y que en su día fue el primer hotel internacional que se abría en Madrid tras la guerra civil. Gastronómicamente, el Intercontinental hoy es famoso por su *brunch* de los domingos, acrónimo de *breakfast* (desayuno) y *lunch* (almuerzo), que viene a ser como un desayuno tardío o una comida adelantada.

El chef ejecutivo del hotel, Miguel de la Fuente, definió la idea de este menú de primavera como una "cuestión de hones-



tividad, transformación y creatividad". Productos básicos para desarrollar una cocina del pasado que encaje con los gustos del presente. Este cocinero defiende una cocina de producto, honesta e inconformista.

Todo se cocinó con agua alcalina ionizada Greenwater (<https://greenwater.vivenaturaleza.es/>) y AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra) Original (<https://original.com/>) y consistió en un pan con tomate, sencillo pero excelente; una fotogénica menestra de verduras al dente con pompas de almendras; una sorprendente ensalada hurdana de jamón ibérico con salsa de yema de huevo; un tradicional jamón ibérico ecológico de La Umbría (<https://laumbríaiberico.es/>) con una salsa de yema de huevo; una exótica sopa tailandesa de La Bendita Sopa ([www.benditasopa.es/](http://www.benditasopa.es/)), reducida con huevo cocinado a baja temperatura, fideos chinos, enokis, alga nori y cebolleta; una sabrosísima tortilla de alcachofas de Tudela cultivadas por Vehortu (<https://vehortu.com/>) en cáscara de huevo, con AOVE y diente de ajo; y un bien conjuntado mar y montaña a base de kebab de pollo de Gourmet Food Experience (<https://gourmetfoodexperience.com/>), con un velo de gamba blanca y una salsa de curry rojo, brotes de cilantro y lima raspada. ●



#### Menú Primavera 2022

De arriba abajo: Jamón ibérico ecológico de La Umbría. Pan con tomate. Menestra de verduras al dente y pompas de almendras. Ensalada hurdana de jamón ibérico con salsa de yema de huevo. Sopa tailandesa con huevo cocinado a baja temperatura con fideos chinos. Tortilla de alcachofas en cáscara de huevo, con AOVE y diente de ajo.

## EL BACARO (MADRID)

### La Latina estrena “tasca veneciana”

TEXTO HERNANDO REYES ISAZA

**Primero Chamberí, luego Pozuelo y ahora en la plaza de la Paja. El informático veneciano Fabio Gasparini deslumbra con una propuesta corta pero certera: platos típicos de la ciudad de los canales, pinsas romanas en acertadas versiones y unas pastas de regio abolengo magistralmente hechas, como la que para muchos es la “mejor carbonara de la capital”.**

**E**ste hombre del Venetto lleva 12 años en nuestro país haciendo gala de los fogones italianos; ha trabajado para la Embajada italiana en la capital, aunque en sus inicios cocinaba a domicilio y ahora llega al Madrid de los Austrias con su tercer local de especialidades italianas, muchas de ellas de su Venecia natal, una ciudad en que llaman bacaro a esa especie de tascas en las que se picotea, se charla y se bebe vino.

Fue en 2019 cuando abrió su primer local en la calle Hertenbusch, luego vino Pozuelo y ahora es en la plaza de la Paja. Precisamente es el local que ocupara el mítico restaurante ruso El Cosaco durante más de 50 años el que le da cobijo en este vecindario. Aquí la carta es prácticamente igual a la de los otros dos locales, pero con algún fuera de carta propio y un “especial” con el que homenajea a su extinto predecesor: Tagliatelle con salmón y vodka acompañado de un chupito de vodka muy frío.

#### La mejor carbonara de la ciudad

En lo referente a los entrantes no hay que dejar pasar el carpac-

cio de picaña madurada 40 días de Discarlux, servido con alcachofas, rúcula y parmigiano reggiano. Infallible es también su plato estrella, los spaghetti alla carbonara originale (guanciale, pecorino y yema de huevo), que es ya un clásico catalogado por una vasta mayoría como la mejor de Madrid; y de especial mención son los paccheri al ragu o los gnochi al pesto.

#### Pinsas: deliciosas y variadas

Como especialidad de la casa cuentan con las “pinsas” que, a mitad de camino entre las pizzas y las focaccias, están hechas de manera artesanal con masa madre, una mezcla de harinas de trigo, arroz y maíz que, con aceite de oliva, es sometida a una fermentación de 72 horas en nevera.

No son pocas las opciones: scamorza ahumada, calabacín y pesto; mortadella y burrata o la picante El Bacaro con tomate, mozzarella, tomates cherry y un embutido picante llamado `nduja similar a la sobrasada y proveniente de Calabria.

Orgullosamente cuentan con más de 30 referencias de vinos italianos, vermouths y cócteles típicos venecianos como Aperol Spritz, Negroni y Bellini, y unos postres caseros a los que siempre hay que hacerles un sitio, como la Tarta tres quesos, el Tiramisú servido en taza o la Panna cotta con miel de trufa.

Este local con capacidad para 70 comensales y una terraza con 12 mesas en la misma plaza ha sido decorado por por AM Estudio, e, inspirado en Venecia evoca sus colores palaciegos y toques dorados. Las paredes lucen el acabado brutalista del estuco y tienen apliques diseñados a medida. Destaca el mural del salón privado que evoca un fresco al óleo representando una boda ortodoxa. ●

[www.elbacarodefablo.es](http://www.elbacarodefablo.es)



Carbonara originale.



Tagliatelle con salmón y vodka.



Gnochi al pesto.



Fabio Gasparini.



Pinsas variadas, picante de `nduja y salami, de mortadella y burrata, de scamorza ahumada, calabacín y pesto.



Tiramisú.

# MENTICA GASTRONÓMICO

## La Rioja en modo innovación

TEXTO HERNANDO REYES ISAZA

**Se llama Lucía Grávalos, es de Calahorra y ha dado un giro de 180° a la cocina riojana respetando el producto, manteniendo los sabores tradicionales e innovando todo lo que puede. Su osada ejecución en los fogones le ha merecido un Sol Repsol y Madrid entero está a sus pies.**



Coliflor crujiente.



Tarrina de cordero



Cardo con almendra. Lucía Grávalos

Esta aguerrida mujer calagurritana refrendó su entrada al escenario gastronómico madrileño con el premio a Mejor Chef Revelación Guía Metrópoli y con el Premio Gastronomía Centro Riojano de Madrid, ambos conseguidos en 2021. Recientemente ha conseguido un muy merecido Sol de la Guía Repsol que ratifica esa cocina innovadora que se basa a la vez en platos tradicionales con productos riojanos y que es más elaborada que sofisticada.

### El sabor y el producto por encima de todo

Sí, Lucía reivindica La Rioja en la mesa a través de la alta cocina, y lo hace con tres menús que avalan su versatilidad: *Gran viaje por La Rioja*, *Tradición* y *Ejecutivo*, cada uno de ellos con platos que no se repiten entre sí y donde presenta más de una docena de creaciones totalmente nuevas

Siempre con una vuelta de tuerca para actualizar las recetas sin dejar atrás su identidad, Grávalos adapta el producto para que mantenga su expresividad y siga sorprendiendo. Es el caso de los caparrones, una singular y fina legumbre que se presenta en dos tiempos. Por un lado, el caldo; por otro, los sacramentos (chorizo,



Lucía Grávalos propone una cocina innovadora, más elaborada que sofisticada.



tocino, costilla y oreja) sobre un pan brioche.

Como constatación a ese esfuerzo por versionar las recetas clásicas sin camuflar el producto, nos sorprende el *saam* de mollejas de cordero chamarito o del falso niguri de pasta de tomate, yema texturizada, puntilla de huevo y papada, donde bajo una apariencia japonesa descubre un plato de largo recorrido y cocina de fondo con una pasta de tomate que exige varios días de cocción. Algunos platos del repertorio con el que Lucía ha encandilado a Madrid son la coliflor guisada en mantequilla noisette, sobre una bechamel ahumada, acompañada de su propio crujiente y caviar, o el *Oído cocina*, una crujiente oreja de cochinitillo en dos cocciones que acompaña de salsa riojana y que le valió el premio *Delantal de Oro* en 2017.

Un imperdible es el marmitako riojano, un trampantojo de las patatas a la riojana, o el postre Paisaje Otoñal, donde café, mousse de chocolate y helado de vainilla se reinventan.

Rindiendo culto al huerto de su tierra, ella misma baja semanalmente de La Rioja un despliegue de verduras y

hortalizas, por lo que el lector no ha de sorprenderse si en el postre encuentra alguna verdura como el espárrago verde o el brócoli... las peras caben en uno de sus menús como aperitivo junto al queso y el milhojas de foie, y también en el postre acompañadas de tofee y crema de vino tinto.

De las 100 referencias de su bodega, Rioja ocupa el 80%, con etiquetas clásicas, nuevas bodegas y jóvenes productores. ●

[www.menticagastronomico.com](http://www.menticagastronomico.com)



El comedor de Mentica es en realidad dos, en el primero de ellos destaca un jardín vertical y el segundo simula una bodega llena de barricas.

## NEXO (MADRID)

### Oda al buen comer (y al buen gusto)

TEXTO HERNANDO REYES ISAZA

**Una carta breve pero con personalidad, calidad y, sobre todo, bien ejecutada por el chef Alberto García Navio es la que se encuentra el comensal de este nuevo restaurante de Pintor Rosales donde, además, los amantes de la estética encuentran un refugio muy cosmopolita.**



Steak tartar de solomillo con helado de mostaza y pan soplado.  
Burbuja de Gin Tonic con helado de mango y bayas de enebro.

Producto de temporada, vanguardia culinaria y elegancia en el detalle definen a este nuevo establecimiento que llegó el pasado enero al paseo de Pintor Rosales, una de las calles más señoriales de nuestra capital. Con el Parque del Oeste en frente, la fachada de Nexo nos mira con aires de contemporaneidad, su cartel amarillo y su caligrafía son fruto de un cuidado diseño que se aprecia aún con más ímpetu nada más traspasar el umbral de su puerta y detallar su interiorismo. La sala a pie de calle -dominada por los tonos grises y amarillos- nos da la bienvenida con una espectacular barra de hormigón pulido de color antracita y forma serpenteante; en ella, sus taburetes, unas mesas altas y un moderno sofá nos hablan de un lugar exquisito y de buen gusto. Una imponente y moderna escalera circular llena de luz natural y construida en hormigón nos conduce a la sala principal con preciosas mesas de cristal rectangulares y redondas, y donde las esquinas están dominadas por rincones privados para dos personas. Además hay un reservado, imponente y en tonos blancos que da un toque futurista al local; y la cava, con su suelo empedrado habla de tiempos pasados con un lenguaje muy contemporáneo. Al descubrir que algunos de los reservados tienen acceso privado desde el aparcamiento, entendemos que es un lugar apto para celebridades que necesitan pasar desapercibidas.

#### **Raíces argentinas y un chef de altos vuelos**

El argentino Eduardo Martín, propietario también de los Asadores La Churrasquita, está detrás de este lugar que atrapa y evade, en el que hay sabores reconocibles de su tierra. En los fogones, Alberto García Navio, que tras su paso por Zalacaín, Alcalde o



A'Barra, entre otros, llega para definir el rumbo de esta cocina singular.

Empezamos con alguna verdura de temporada, como las indispensables alcachofas a la brasa con chips, yema de huevo y gel de naranja o los puerros a la brasa con fondo oscuro de setas y crujiente de trigo... o bien otros entrantes como el parfait de pato con vinagreta de nueces y pan de especias o las gyozas de langostino, demiglace de jamón acompañados de camarones fritos. Imperdible es su arroz de chipirones, sus patitas crujientes y mayo de azafrán, o el steak tartar de solomillo ahumado con helado de mostaza y pan crujiente. Para los carnívoros el brioche relleno de cochinillo deshuesado con toques picantes, o la paletilla de cordero lechal deshuesada con migas de pastor son una gran alternativa. Hay que tener presente el lomo alto argentino angus certificado, o el chuletón de vaca con 40 días de maduración, hecho a la brasa, donde queda patente el punto argentino de Eduardo. En los pescados, lubina salvaje, risotto de bulgur, verduras y cebollitas francesas, un suavísimo bacalao asado con salsa de ajos fritos, piparras encurtidas y base de patata confitada y un atún rojo a la brasa, teriyaki casera, sésamo blanco y aguacate que invita a repetir. Para el final, es casi obligatoria la burbuja de gin tonic con helado de mango y bayas de enebro.●

[www.nexorestaurante.com](http://www.nexorestaurante.com)

La sala principal combina mesas de vidrio redondas y rectangulares. En la barra, de hormigón pulido de color antracita, destacan sus taburetes en tono amarillo.



## CAFÉ DE LA PLAZA

### Esencia castiza y mediterránea (con arroces gourmet)

TEXTO PILAR ORTEGA

**El restaurante del hotel Pestana Plaza Mayor presenta su nueva carta de arroces en formato individual elaborada por el chef Borja Veguillas.**



Arroz de bogavante.



Arroz de paro, ajetes y boletus.

La carta del Café de la Plaza, en Madrid, está de estreno. Borja Veguillas, chef ejecutivo del hotel Pestana Plaza Mayor donde se ubica el restaurante, ha añadido siete tipos de arroces diferentes a su ya deliciosa propuesta gastronómica. Ahora se incorporan el arroz de pato, boletus y ajetes, el arroz con bogavante, el arroz negro con chipirones o el arroz de presa ibérica al carbón, entre otros. Para esta nueva propuesta gourmet, el cocinero ha querido trabajar con la variedad de arroz dinamita porque "absorbe muy bien los caldos, es bajo en adhesividad y tiene consistencia. Es bastante parecido al arroz bomba", apunta Borja. Para el resto de ingredientes, el chef da protagonismo al producto nacional, a excepción del bogavante, que es canadiense, y el magret de pato, que es francés.

#### Arroz para uno

Con la suma de estos arroces, Borja Veguillas pretende enriquecer aún más la propuesta del restaurante y de la Plaza Mayor, con la particularidad de que podrán disfrutarse de forma individual y sin necesidad de realizar una reserva previa. "La idea es poder cambiar los arroces, que vayan rotando, aunque algunos se mantendrán en la carta durante todo el año", puntualiza el chef.

Además, el hotel mantiene su carta de meriendas de 16:00h a 19:00h con opciones dulces como la ensalada de

frutas tropicales y frutos rojos, el brioche caramelizado con helado de vainilla, el gofre con crema de avellanas, frutos rojos y chantilly, y los pancakes esponjosos con sopa de chocolate blanco y plátano para los más golosos. En cuanto a las opciones saladas, siguen el mixto de pavo braseado y edam fundido, el sándwich de jamón ibérico, queso y tartufo, y el bocadillo de jamón ibérico en pan de masa madre.



Vista parcial del Café de la Plaza.

#### Un oasis escondido

Con acceso directo desde la Plaza Mayor y la calle Imperial, el Café de la Plaza está ubicado en lo que fue la primera estación de bomberos de Madrid y tiene sus puertas abiertas para todos los amantes de la buena cocina, estén o no alojados en el hotel. El patio interior del restaurante, presidido por cuatro laureles de indias, es el epicentro y corazón de todo el edificio. Está cubierto por una impresionante cúpula de cristal, y rodeado por abundante y variada vegetación. Los detalles del lugar consiguen crear un ambiente que se va transformando según pasan las horas, de forma que durante el día es un jardín lleno de luz y por la noche, un espacio íntimo y acogedor, iluminado por las catenarias inspiradas en *La verberna de la Paloma*. Destaca también el suelo del mismo, pues está revestido con la emblemática *calçada* portuguesa que forma, en tonos blancos y negros, figuras geométricas. Completa el espacio su característico mobiliario, que ha sido especialmente diseñado para el mismo, y que mezcla roble, latón y piel.

#### Apasionado de los fogones

Sobre el chef Borja Veguillas, hay que decir que es un hombre apasionado de su oficio, no en vano lleva 20 años unido a esta profesión. Su formación comenzó en el Hotel Escuela de la Comunidad de Madrid y continuó en ISADE, BCC y Cámara de Comercio Madrid. Ha trabajado en Reino Unido y España en proyectos vinculados a cadenas hoteleras como Meliá Hotels International o NH Hotel Group y en grupos como La Máquina. También junto a chefs como Juan Pablo de Felipe en su restaurante El Chaflán con una estrella Michelin o Alberto Chicote en Nodo. Ha sido jefe de producción con Dani García en BiBo Madrid y jefe de cocina de Ricard Camarena en su proyecto Canalla Bistro en Madrid. También ha realizado colaboraciones en el catering de Ramón Freixa, entre otros. Por algo actualmente es el chef ejecutivo del grupo Pestana en Madrid. ●

[www.pestanacollection.com/es/hotel/pestana-madrid-plaza-mayor](http://www.pestanacollection.com/es/hotel/pestana-madrid-plaza-mayor)



Borja Veguillas, chef del Grupo Pestana en Madrid.



Los arroces destacan en la carta del Café de la Plaza.

## RESTAURANTE NAKAMA (MADRID)

### Interesante propuesta japocaribeña

TEXTO PILAR ORTEGA

**Situado en el castizo barrio de Chamberí, este restaurante que fusiona la cocina japonesa con la caribeña tiene un "hermano" en Las Rozas. Ambos amplían su carta y apuestan por la excelencia del producto.**



Atún en tempura de hoja de shiso.



California roll.



Langostino tigre negro.

En solo tres años, el restaurante Nakama ha visto crecer "la familia" y convertirse en un punto de referencia, tanto de la cocina de fusión como de su oferta de cócteles. El nombre de Nakama se ha asentado con una interesante propuesta japocaribeña, tanto en el barrio de Chamberí (Sagasta, 23) como en Las Rozas (Belgrado, 22). Hasta el punto de que ahora amplían su oferta con un cuidado especial en la selección de la materia prima con el fin de lograr únicamente propuestas sobresalientes. "Una vez consolidado el proyecto, ha llegado el momento de buscar la excelencia", afirman Roberto Martínez Valladares y Fernando Pagés Martínez, socios fundadores de Nakama.

#### Nuevas propuestas

Por eso han seleccionado los mejores proveedores de ternera gallega para sus platos cárnicos, la carne de wagyu la reciben fresca directamente desde Kagoshima (Japón) con certificado A5, y apuestan por las mejores lonjas para la selección de algunos de sus nuevos productos, como los niguiris de carabinero, los deliciosos gunkan de erizo o las exclusivas ostras que ahora proponen como sugerencia. Con todo ello, su carta se amplía con nuevas propuestas



Nakama abre su segundo local en el madrileño barrio de Chamberí.

que se añaden a los platos que ya se han convertido en icónicos e imprescindibles.

Era obligatorio mantener los míticos *Caribe roll*, su *spicy tuna*, sus niguiris de toro y caviar, de foie con frutos rojos o su espectacular tempura de langostinos tigre negro con salsa Nakama. Lo mismo que otros platos que siguen triunfando como el magnífico aderezo de atún, su entrecot gallego Nakama o su impresionante *black cod* con miso rojo.

En el capítulo dulce, imposible resistirse a sus deliciosos mochis, o a postres de reminiscencias latinoamericanas como la tarta tres leches o la tradicional marquesa de chocolate.

#### Un viaje a lo insólito

Para acompañar estos bocados, Nakama sigue apostando por una interesante carta de vinos que recoge denominaciones de origen poco comunes, que sorprenden y cautivan, vinos elegidos con cariño por Patricia García, sumiller responsable de la carta de ambos restaurantes. "Queremos proponer un viaje a lo insólito a través del vino, desde la belleza de lo sencillo hasta lo abrumador de lo único", comenta Patricia.

En cuanto a la carta de *sakes*, en Nakama no se ofrece el típico sake caliente para dar por finalizada la cena, sino que se marida con la comida como cualquier vino. En ambos restaurantes se ofrecen referencias para todo tipo de paladares y se consumen fríos y, según lo prefiera el comensal, se sirve por botella o copas.

Todo ello sin olvidar la amplia carta de cócteles creada por Sergio Bermejo, ganador del campeonato nacional Negroni Essence 2016 y del primer premio del concurso Ideal Cocktail Bar 2018, que juega con una serie de combinaciones tradicionales, mezclando sakes, whiskis y ginebras japonesas, así como rones de Venezuela y Jamaica. ●

[www.nakamasushibar.com](http://www.nakamasushibar.com)



Gunkan de cangrejo real.



Gunkan de ikura.



Nakitos.



Ternera gallega con yuca frita.



### MARCO REAL SYRAH 2020, mejor tinto de la DO Navarra



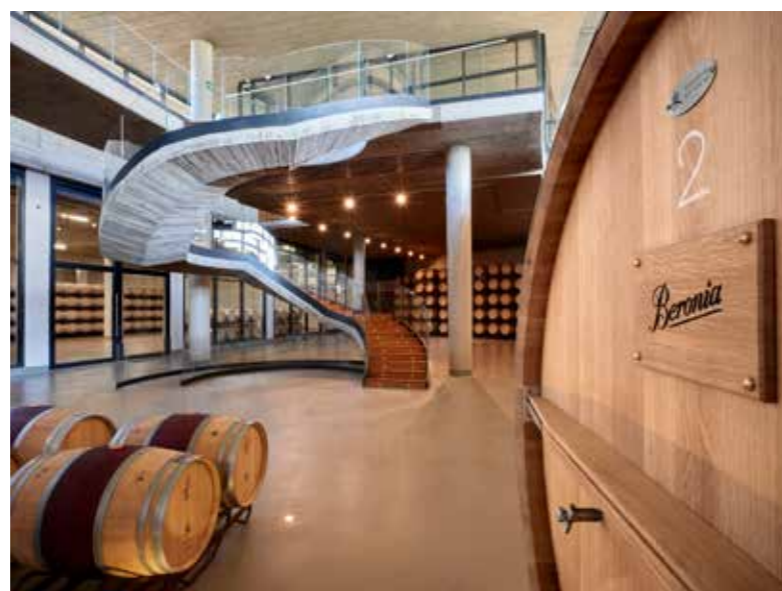
Bodegas Marco Real está de enhorabuena. Un jurado externo ha elegido su vino tinto Marco Real Syrah Pequeñas Producciones 2020 como el mejor vino tinto para representar a la DO Navarra en sus actividades promocionales. Este reconocimiento es también para los viñedos de la Sonsierra navarra, protagonistas de este vino con el que se premia la calidad de la variedad Syrah que Bodegas Marco Real posee en esta zona única de Navarra.

Este premio es un reconocimiento a la labor que Bodegas Marco Real realiza en esta zona de Navarra. Marco Real Syrah 2020 muestra la singularidad de la variedad Syrah perfectamente adaptada a las condiciones climatológicas y al suelo de la Sonsierra navarra. Este viñedo de 4,5 hectáreas y 22 años está situado en la zona sur de Finca La Pared, en Torres del Río.

**Bodegas Marco Real**  
[www.bodegasmarcoreal.com](http://www.bodegasmarcoreal.com)

### BERONIA RIOJA, logra la certificación sostenible Leed V4 BD+C:NC

Beronia se ha convertido en la primera bodega del mundo en lograr la certificación de edificación sostenible LEED V4 BD+C:NC (Liderazgo en Eficiencia Energética y Diseño Sostenible) y LEED Gold. Otorgada por el "US Green Building Council", reconoce y distingue aquellos edificios que cuentan con una construcción sostenible y con bajo impacto medioambiental. Y entre ellos, se encuentra esta bodega de la D.O.Ca. Rioja, cuya dirección enológica ha sido guiada por Matías Calleja, enólogo y gerente de la bodega; su obra arquitectónica ha correspondido a IDOM, con los arquitectos Gonzalo Tello y Borja Gómez a la cabeza, y su paisajismo, a Isaac Escalante Camus.



**Bodegas Beronia**  
[www.beronia.com](http://www.beronia.com)

### BODEGA EDUARDO PEÑA

#### Vinos María Andrea y Eduardo Peña y Sara Peña, la pura esencia del Ribeiro

##### Eduardo Peña

Elaborado mediante la maceración en frío de las variedades de Tenía, Cámara, Pueblo, Lado y Loureira, suave trabajo sobre lías y 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.

Color amarillo pálido con reflejos verdes.

Complejidad, intensidad y calidad, de aromas primarios, sutil y elegante. Mandarina, melocotón, albaricoque y manzana, flor de azahar, membrillo, cítricos y ligeras notas minerales.

Boca de ligera textura grasa, lleno, untuoso y glicérico, manteniendo una intensa frescura por su buena acidez, de buena estructura, sabroso y bien equilibrado, de posgusto muy largo y afrutado, final con un puntito amargo.



##### María Andrea

Elaborado mediante la maceración de las variedades de Treixadura, Loureira y Albariño.

De color amarillo pálido y ciertos reflejos almonados, limpio transparente y brillante, buena lágrima.

En nariz destaca por su marcado carácter varietal y muy afrutado, elegante e intenso, notas cítricas de limón y laurel, mango, melón, membrillo y flores amarillas.

De estructura media y ligera textura grasa, ágil y fresco, de buena acidez, muy afrutado y de gran persistencia.

##### Sara Peña

Elaborado en su totalidad con variedades autóctonas gallegas, SOUSON CAIÑO Y BRANCELLAO a partes iguales.

Maceración y Fermentación Tradicional en A. Inox y suavísimo paso por barricas de 300

litros de roble francés de tostado muy suave y grano fino.

Color rojo granate con ribete violáceo.

Nariz de frutos negros y fruta roja, regaliz, casis, mora, arándanos, fresón... perfectamente ensamblados con ligerísimos balsámicos, mentas, vainillas y notas tostadas de ligerísima torrefacción, toffe.

Boca de estructura media, ligeramente glicérico y de buena untuosidad, tanino maduro y sedoso, bien polimerizado, acidez justa y un punto goloso en el paso de boca, final ligeramente amargo y de postgusto largo y sabroso.

**Bodegas Eduardo Peña**  
[www.bodegaeduardopenha.es](http://www.bodegaeduardopenha.es)





### **MAAR DE CERVERA SAUVIGNON BLANC, estilo bordelés con vulcanismo puro en Almagro**

En un singular paraje volcánico, en el término municipal de la noble y cultural ciudad de Almagro, se elabora Maar de Cervera Sauvignon Blanc, un blanco de finca muy especial, de producción limitada, que no deja indiferente a nadie. Una Sauvignon Blanc al más puro estilo bordelés de la variedad, pero con un toque especial de pólvora, típico de los terroirs de islas volcánicas, que no tardará en formar parte de las elaboraciones más especiales y personales de España.

Y es que los viñedos de la Finca Encomienda de Cervera, donde se elabora este singular vino, están situados en el corazón del Macizo Volcánico del Campo de Calatrava; allí se encuentran varios volcanes estrombolianos y un Maar, el de Hoya de Cervera, que estuvieron activos entre el Plioceno y el Cuaternario.

#### **NOTAS DE CATA**

**Vista:** Amarillo pajizo brillante con borde verdoso, limpio y brillante.  
**En nariz:** Aromas herbáceos frescos que recuerdan a hierba recién cortada, bizcocho de piña y mango, espárragos, pomelo rosa, sobre un fondo de pólvora quemada típica de suelo volcánico, complementado con miel y vainilla dulces.  
**En boca:** es seco, serio, nada dulzón y con mucha personalidad. Se marca el terroir con un toque metálico. Buen trabajo de lías y bodega que lo hace envolvente, con cuerpo, denso, glicérico, con un final sávido y sabroso (caliza). En retronasal encontramos presencia de aromas refrescantes de pomelo rosa y piña, con un toque de fósforo muy agradable. Un excelente vino, expresivo, sugerente, lo que le hace muy singular y puede ser uno de esos candidatos a formar parte de las curiosidades imprescindibles de España. PVP: 14,00 €.

**Encomienda de Cervera**  
[www.encomiadecervera.com](http://www.encomiadecervera.com)

### **TOBÍA 'LUZ DE LUNA' TINTO CRIANZA 2019** *Un toque de romanticismo*

El vino es uno de los pocos productos capaces de transmitir la esencia del lugar en el que nacen y el espíritu de las gentes que lo elaboran, las dos características que mejor definen un vino tan singular como el Tinto Crianza Cosecha 2019 'Tobía Luz de Luna', la última novedad presentada por Bodegas Tobía. Una mágica conjunción de la expresión del terruño que rodea la localidad de Cuzcurrita, donde la bodega cultiva 35 hectáreas de viñedo, y del inevitable sesgo romántico que, antes o después, aflora en todo bodeguero nacido y criado a pie de cepa. Si el lema 'con alma de autor' refleja fielmente el espíritu innovador que late tras los vinos creados por Óscar Tobía a lo largo de tres décadas, en 'Luz de Luna' el autor robustece sentimientos, que fluyen tras descorchar cada botella.

**Bodegas Tobía**  
<https://bodegastobia.com/>



### **ALTOS DE LOSADA 2020** *una tentación más para los amantes del chocolate negro*

El chocolate es uno de los alimentos que todavía algunos se resisten a acompañar con vino. Es cierto que no todos los vinos son susceptibles de maridar con chocolate, pero nosotros te proponemos esta armonía realmente interesante. Elegante, fragante y complejo. Así se presenta Altos de Losada Vino de Villa de Valtuille de Arriba 2020, para que puedas armonizar con el cacao, ya sea amargo o dulce según tu gusto. Así que mezcla en tu boca esos dos sabores, pégale un mordisco a la vida y aparecerá esa sonrisa que tanto nos gusta.



**Notas de cata:** Complejo en nariz, en primer plano destacan aromas de fruta negra en confitura (ciruela y moras), apuntes florales, ceras propias de la crianza. Maderas dulces y especiadas, regaliz, cuero, agua de coco; todo ello en perfecta armonía. Con sutiles notas minerales es un vino franco y sabroso en boca, con muy buena estructura ácida y un tanino cremoso, con buena carga frutal y muy largo.

**Bodegas Altos de Losada**  
[www.losadavinosdefinca.com](http://www.losadavinosdefinca.com)

### **Rosé Reserva 2018, el atractivo y personal** **MONTESQUIUS NATURELOVERS**

Asombran con sus aromas a frutos rojos como guindas, clavel, pimienta rosa, laurel, con un fondo delicado de café recién hecho y avellanas. Todo ello envuelto en una acidez perfecta y una burbuja cremosa que lo hace refrescante.

¡Ya es primavera 2022 y damos la bienvenida a Montesquius Naturelovers Rosé Reserva 2018 Brut Nature!, un cava frutado y fresco elaborado 100% con uva Monastrell. Y es ahí donde radica su atractivo y personalidad, diferenciándole de otros cavas.

La Monastrell es una variedad muy mediterránea de cultivo minoritario para la elaboración de cavas rosados en la denominación de origen. Pero este rosé reserva ha nacido para sorprender a todos.

Precio 12,90 euros

**Montesquius**  
[www.montesquius.com](http://www.montesquius.com)





*Los carteles publicitarios  
SÍMBOLO DE LA VIDA MODERNA*

Hasta el 24 de julio, CaixaForum Lleida acoge la exposición “Carteles de la vida moderna. Los orígenes del arte publicitario”, una oportunidad para contemplar un conjunto de piezas históricas de Ramón Casas, Joaquín Sorolla, Santiago Rusiñol o Toulouse-Lautrec, entre otros, que muestran las transformaciones sociales, estéticas, industriales y de costumbres en el cambio de los siglos XIX y XX.

La exposición *Carteles de la vida moderna*, que se exhibe en Caixaforum Lleida hasta el 24 de julio, es todo un paseo por el mundo de entresiglos a través de más de 100 obras de artistas de la talla de Henri de Toulouse-Lautrec, Alphonse-Marie Mucha, Jules Chéret, Ramon Casas, Alexandre de Riquer, Joaquín Sorolla, Théophile A. Steinlen, John Hassall, Adolf Hohenstein, Santiago Rusiñol o Antoni Utrillo. Comisariada por Ricard Bru, doctor en Historia del Arte, la muestra se nutre mayoritariamente del fondo de carteles históricos del Museu Nacional d’Art de Catalunya (MNAC), además de préstamos de otras colecciones y museos.

Hay que recordar que el cartel publicitario inundó las calles de las grandes ciudades de Europa y Estados Unidos a finales del siglo XIX para anunciar productos de todo tipo, pero también locales de ocio y espectáculo, como un símbolo indiscutible de la vida moderna y urbana y del inicio de la cultura de masas. La calidad y exquisitez artística de estas piezas se debe al hecho de que pintores e ilustradores destacados se apuntaron a su realización con un lenguaje artístico innovador, así como al desarrollo de nuevas técnicas de reproducción litográfica.

*Carteles del Museo de d’Art*

Un total de 75 obras de la exposición proceden del importante fondo de carteles del MNAC, cuyo Gabinete de Dibujos y Grabados dispone de varios centenares de afiches históricos de las antiguas colecciones de Lluís Plandiura (1903) y de Alexandre de Riquer (1921). El recorrido de la exposición se centra en la representación de la vida moderna en la sociedad de 1900 a través de sus carteles,



Arriba: “Monaco · Monte-Carlo” (1897), de Alfons Mucha. Sobre estas líneas: carteles del pintor alemán Adolfo Hohenstein (i) y del artista estadounidense William H. Bradley. En la otra página: “May Belfort”, de Henri de Toulouse-Lautrec.



que nos informan de los cambios de costumbres y estéticos de la sociedad en el paso de un siglo a otro.

Distribuida en siete ámbitos, la exposición combina la presentación de la técnica de la litografía con otros aspectos, como el papel de la mujer como musa y como objeto de atracción publicitaria, la influencia en el cartel moderno de la estampa japonesa, el arte en la calle o temas que impactaron en la vida cotidiana de esa época, como el progreso de la ciencia y de la técnica, la importancia de la prensa periódica, los libros, el culto a la moda, la salud y la enfermedad, las fiestas, el deporte, los viajes o la vida nocturna.

### Una obra icónica

Este recorrido incluye algunos de los momentos fundamentales de la historia del cartelismo de la mano de los principales autores de Europa y Estados Unidos. El francés Jules Chéret, considerado el padre del cartel artístico moderno, creó una obra icónica para anunciar el emblemático Moulin Rouge y un millar de carteles que anunciaban desde lámparas de petróleo hasta bebidas alcohólicas. Toulouse-Lautrec, cliente habitual del Moulin Rouge, fue otro de las artistas que realizaron carteles para anunciar el local parisino. De Toulouse-Lautrec se expone el único cartel de los 31 que está presente en colecciones públicas españolas, y que dedicó a la cantante irlandesa May Belfort, una de las modelos habituales del pintor.

El cartel moderno suscitó muy pronto un gran interés en toda Europa ente galeristas y coleccionistas. En 1896, en la sala Parés de Barcelona, se celebró la primera exposición de carteles en España, con piezas de Toulouse-Lautrec, Chéret, Beardsley o Hassall. Dos industrias catalanas,

Anís del Mono y Codorniu, organizaron los primeros concursos importantes de carteles. En 1898 Ramón Casas ganó el primer premio de Anís del Mono con el emblemático cartel *Mono y mona*. Y a nivel internacional, la empresa Cigarrillos París, de Buenos Aires, también organizó un concurso en 1901 que ganó el italiano Aleardo Villa y en el que quedó en el tercer puesto Ramón Casas.



Cartel del artista belga Jean Ubaghs.

### Cambios en las costumbres

Los carteles artísticos también fueron testigo de los cambios de costumbres de la época, como el veraneo y el turismo. De esto da fe un cartel de Joan Llaverías, de 1901, que anuncia el Grand Hotel de Palma, hoy sede de CaixaForum Palma, edificio modernista de Lluís Domènech i Montaner. La figura de la mujer, tanto como musa, objeto erótico o *femme fatale*, protagoniza muchos carteles. Théophile Alexandre Steinlen retrató aspectos oscuros como la esclavitud sexual para un cartel que publicaba la novela *La trata de blancas*, de Dubut de Laforest. Y Ramón Casas utiliza la figura de una mujer, rodeada de símbolos sobre la pureza perdida y la enfermedad, para alertar sobre los peligros de la sífilis.

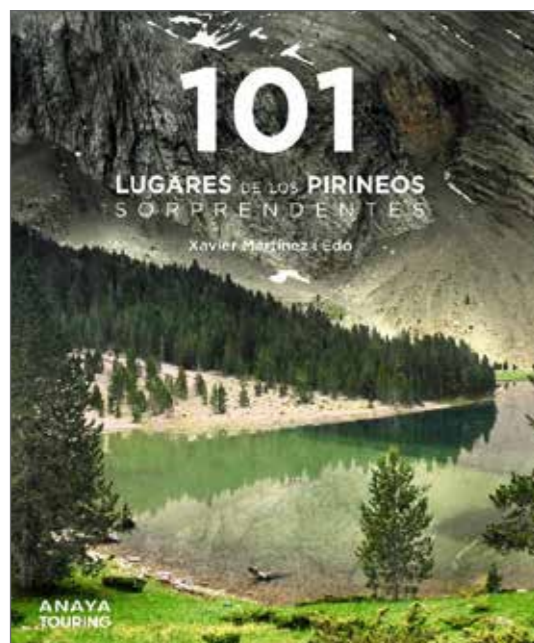
La exposición también analiza la influencia y el impacto del japonismo en el cartelismo occidental, no solo por lo que se refiere a aspectos estéticos, sino porque muchos pasquines con fines publicitarios se empezaron a producir sobre papeles polícromos importados de Japón, xilografías japonesas pensadas para la publicidad occidental.

Además de carteles, la exposición también incluye dibujos originales, fotografías, libros, objetos de la época como un cinematógrafo, una lámpara eléctrica y una bicicleta, y algunas de las primeras películas de los Lumière que ayudan a contextualizar esta edad de oro del cartel artístico moderno. ●

<https://caixaforum.org/ca/lleida>



"Anyoranses" (1902), de Alexandre de Riquier. En la otra página: "Sifilis" (1900), de Ramón Casas.



### JOYAS PIRENAICAS Los secretos de una cordillera

Desde el Atlántico hasta el Mediterráneo, los Pirineos esconden entre sus valles multitud de rincones y parajes a los que se puede acceder muy fácilmente y que, sin embargo, son lugares absolutamente sorprendentes, impactantes. Este libro incluye 101 de las joyas que esconde la cordillera pirenaica en su vertiente española, desde bosques legendarios como la Selva de Irati o la Selva de Oza, hasta los sensacionales paisajes del valle de Aguas Tuertas o del circo de Colomers, pasando por tesoros del patrimonio histórico como la catedral de Roda o la plaza Mayor de Aínsa, por citar tan solo algunos ejemplos a vuelapluma. Un largo viaje para descubrir las singulares iglesias del Serrablo o el románico del valle de Boí, pero también lagos de alta montaña, circos glaciares, emocionantes itinerarios sobre profundas gargantas, dos parques nacionales, cascadas de impresión, algunos museos sorprendentes... Y con una cuidada selección de impactantes fotografías, paso previo a medir in situ su verdadera belleza.

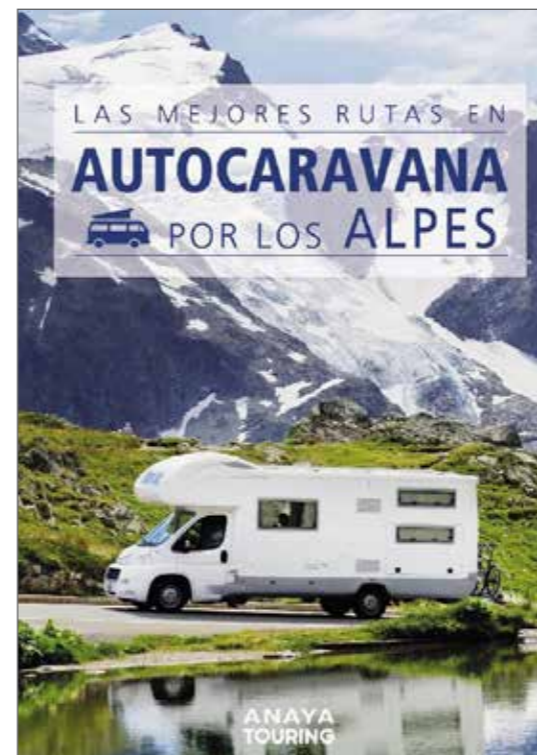
**Autor:** Xavier Martínez i Edo  
**Título:** 101 lugares de los Pirineos sorprendentes  
**Páginas:** 224  
**Editorial:** Anaya Touring  
**Precio:** 22,95 euros



### UN PAÍS DE CONTRASTES Consejos y sugerencias para conocer España

El road trip(s) definitivo para viajar por España, 10.000 kilómetros en coche o en moto, pero siempre por las rutas más interesantes y espectaculares por las carreteras españolas segmentadas en ochenta propuestas para adentrarse en algunos de los parajes más insólitos del país y así disfrutar de su patrimonio histórico y monumental, su naturaleza exuberante, sus tesoros arqueológicos, cientos de playas para perderse y cordilleras donde tocar el cielo con los dedos. Viajando en el sentido de las agujas del reloj, al volante de tu automóvil o al manillar de tu motocicleta, *La vuelta a España en 80 viajes* propone ir en busca de un país de contrastes asombrosos, componer el retrato de un territorio en el que lectores y conductores encontrarán un tesoro, no por conocido muchas veces reivindicado o suficientemente admirado: su deslumbrante diversidad. Un volumen con una generosa edición gráfica, mapas detallados de cada ruta, recomendaciones específicas por localidades, contenidos actualizados, consejos indispensables y sugerencias fuera de ruta.

**Autor:** AA. VV.  
**Título:** La vuelta a España en 80 rutas  
**Páginas:** 480  
**Editorial:** Anaya Touring  
**Precio:** 25,95 euros



### 21 RECORRIDOS POR 6 PAÍSES Panorámicas espectaculares

Ya sea en el Karwendel, en el pintoresco Tirol del Sur o en la espectacular región de la Silvretta, este volumen reúne 21 de los más bellos recorridos en autocaravana por la mayor cordillera de Europa Central. Será, en ocasiones, posible disfrutar del mar dado que algunas estribaciones alpinas llegan hasta las orillas del Mediterráneo. Inspiradoras descripciones de los itinerarios, recorridos recomendados, mapas detallados y tracks GPS guían a los autocaravanistas por Alemania, Austria, Suiza, Italia, Francia y Eslovenia. La ruta les llevará por puertos de montaña, pastos alpinos, cascadas, a lo largo de lagos de montaña de color turquesa y animadas metrópolis. Por supuesto, incluye espectaculares panorámicas que hacen las delicias de los viajeros a lo largo del viaje.

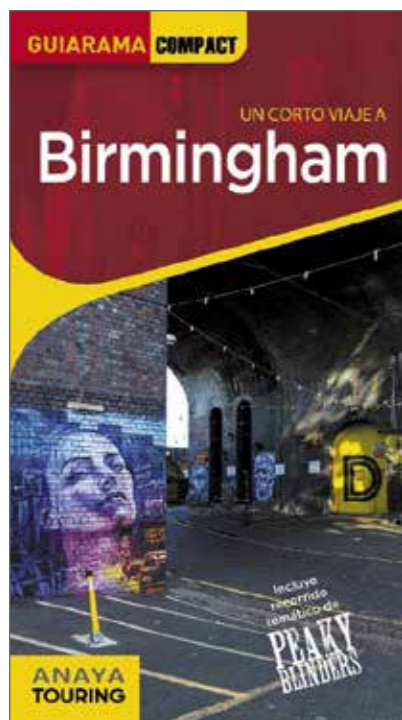
**Autor:** Kunth Verlag  
**Título:** Las mejores rutas en autocarava por los Alpes  
**Páginas:** 296  
**Editorial:** Anaya Touring  
**Precio:** 32,95 euros



### HAY OTRO JAPÓN 35 destinos nipones desconocidos

Japón es uno de los países más visitados del mundo, un lugar que evoca imágenes donde se entremezclan las tradiciones más ancestrales con los paisajes urbanos más futuristas. A pesar de toda la información disponible, la mayoría de los viajeros terminan yendo a los lugares más trillados mientras ignoran sitios de Japón tanto o más interesantes que estos destinos tan afamados. Japón secreto pretende mostrar, a través de espectaculares fotografías y detalladas descripciones, estos rincones que escapan al radar de la mayoría de los viajeros; lugares que pueden ser un complemento perfecto de cualquier ruta que incluya las típicas visitas a Tokio, Kioto, Himeji o Hiroshima. Este libro no es una guía al uso, a través de los textos que acompañan esta selección de ciudades, rutas y monumentos, se dan a conocer aspectos sobre la historia, la cultura y las curiosidades de un país que no deja nunca de sorprender. *Japón secreto* es un compañero perfecto tanto para los que busquen inspiración a la hora de planear una ruta por Japón como para los que quieran adentrarse en este fascinante país recorriendo algunas de las regiones menos exploradas por los visitantes extranjeros. 35 destinos sorprendentes de Japón alejados de los lugares más visitados.

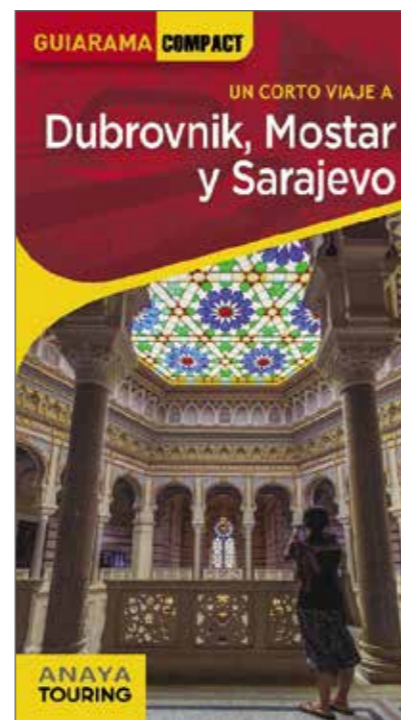
**Autor:** Marc Aitor Morte Ustarroz  
**Título:** Japón secreto  
**Páginas:** 272  
**Editorial:** Anaya Touring  
**Precio:** 25,95 euros



**UN FIN DE SEMANA ESPECIAL**  
Los escenarios de 'Peaky Blinders'

Birmingham, situada a menos de tres horas de las principales urbes británicas, se ha convertido en una magnífica opción para hacer una excursión desde cualquiera de ellas o directamente convertirla en nuestro destino para un fin de semana. Se trata de una ciudad con un marcado patrimonio industrial transformado en uno de sus principales atractivos turísticos y muestra de su carácter. Una buena red de transporte público ha facilitado que se haya convertido en uno de los mejores destinos para los amantes de las compras en Gran Bretaña. Y los amantes de la serie *Peaky Blinders* podrán visitar las calles utilizadas para grabar y ambientar la producción en un recorrido incluido en la guía. No olvidemos que los reales Peaky Blinders son originarios de Birmingham y popularizados en la serie de Netflix.

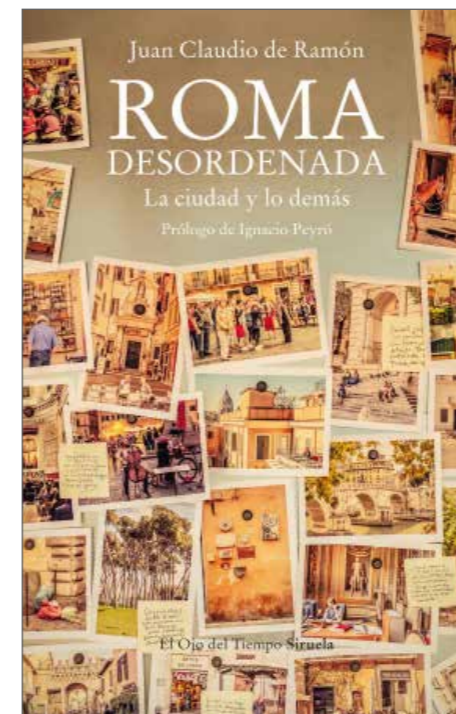
**Autor:** Galo Martín Aparicio  
**Título:** Birmingham  
**Páginas:** 120  
**Editorial:** Anaya Touring  
**Precio:** 13,95 euros



**RINCONES EXÓTICOS**  
Ciudades de la Vieja Europa

La bella Dubrovnik nos abre una puerta a uno de los rincones más exóticos de la Vieja Europa. Su aeropuerto y sus buenas conexiones por tierra y mar permiten descubrir el sur de Dalmacia, pero también adentrarse en el frasco de las esencias de los Balcanes. Remontando el río Neretva, en un par de cientos de kilómetros cambiamos los ambientes venecianos del sur de Croacia por los orientales del corazón de Bosnia, donde perdura una genuina multiculturalidad fraguada en la época en que otomanos y austriacos se disputaban estas tierras. En el camino todavía veremos algunas heridas de la guerra de los 90 que forman parte esencial de la experiencia, aunque Dubrovnik, Mostar y Sarajevo ya vuelven a brillar como siempre lo hicieron.

**Autor:** Miguel Cuesta Aguirre  
**Título:** Dubrovnik, Mostar y Sarajevo  
**Páginas:** 144  
**Editorial:** Anaya Touring  
**Precio:** 13,95 euros

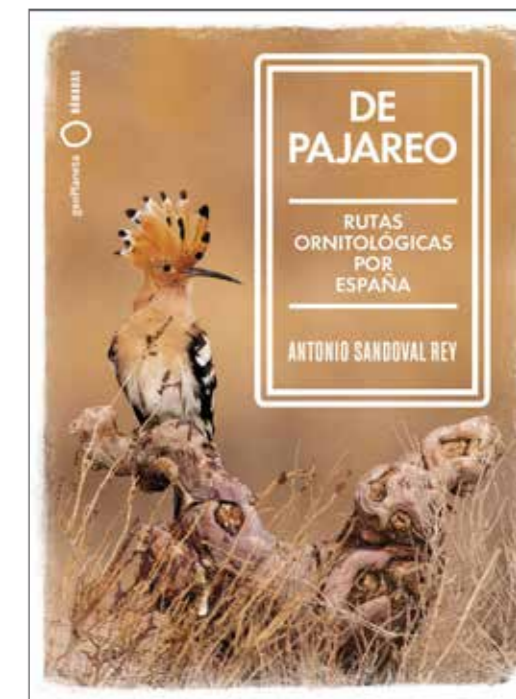


**ROMA, DE SIGLO EN SIGLO**  
Un mosaico de hechos históricos

Roma nos permite ser voyeurs de nuestra propia historia. De las tumbas de los etruscos a la mundana Via Veneto, de Nerón a Pasolini, pasando por Caravaggio, Bernini, Borromini y Winckelmann —con escala española en Alberti, Zambrano o Gaya—, este es un libro que se propone juntar de nuevo las piedras de una mampostería eterna para contarlo todo otra vez de la ciudad que lo sabe todo. Una misión enloquecedora, saltando de siglo en siglo, con un ojo puesto en la Roma urbi y otro en la Roma orbe, uno en las reliquias de los santos y otro en los torsos desnudos de las estatuas, uno en la confusión y otro en la calma, en un viaje por la ciudad donde, como en un arca de Noé, se han salvado todas las historias de la historia, y que es la culminante demostración de que el ser humano ha conocido la belleza.

Juan Claudio de Ramón ofrece, con erudición y la emoción del extranjero que se descubre romano, un mosaico de hechos históricos, anécdotas, curiosidades, gastronomía y calas literarias y artísticas en distintas épocas.

**Autor:** Juan Claudio de Ramón  
**Título:** Roma desordenada  
**Páginas:** 344  
**Editorial:** Siruela  
**Precio:** 22,95 euros



**TRAS EL VUELO DE LAS AVES**  
Rutas ornitológicas

Un recorrido completo por la diversidad ornitológica de España a través de más de 40 rutas seleccionadas por su riqueza en aves y el fácil acceso para garantizar estupendas y cómodas observaciones. Cada una de ellas cuenta con mapa de situación, consejos de personas que conocen la zona en profundidad y mucha más información sobre recursos u otras rutas posibles. En resumen, una guía para planear viajes o saber siempre dónde es posible observar aves. Una guía imprescindible para decidir, preparar y disfrutar de viajes pajareros por España.

**Autor:** Antonio Sandoval Rey  
**Título:** De pajareo  
**Páginas:** 280  
**Editorial:** GeoPlaneta  
**Precio:** 27,50 euros



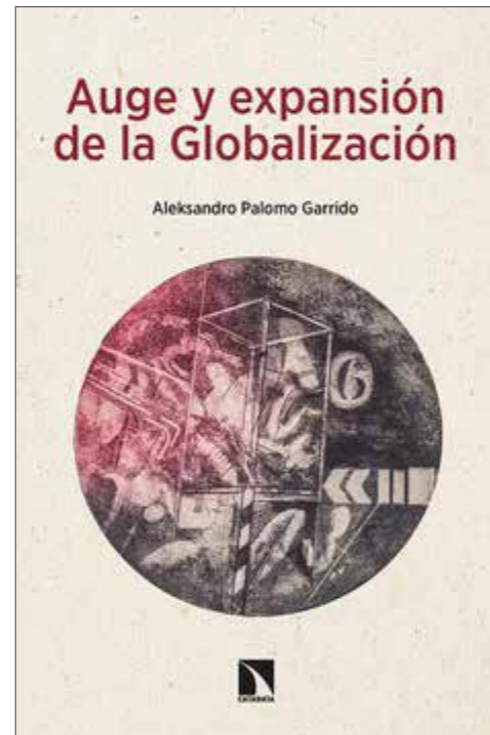
**LA NUEVA OLIGARQUÍA RUSA**  
El desembarco de la KGB en el Kremlin

Tras una impresionante labor de investigación, Catherine Belton desvela la historia inédita de cómo Vladimir Putin y su círculo íntimo, formado principalmente por miembros del KGB, se apoderaron del poder en Rusia e instauraron una nueva liga de oligarcas cuya influencia se extiende por Occidente.

A través de entrevistas exclusivas con algunos de los principales implicados, Belton da cuenta de cómo Putin llevó a cabo su implacable conquista de las empresas privadas para posteriormente repartirlas entre sus aliados, quienes poco a poco fueron extendiendo sus poderes por Europa y Estados Unidos. Una historia de cómo el KGB aprovechó el caos originado tras la caída de la Unión Soviética para hacerse con el control del país, borrando los límites entre el crimen organizado y el poder político y silenciando a la oposición.

Los hombres de Putin es un portentoso ejemplo del mejor periodismo de investigación y el relato cautivador de las terribles consecuencias que tiene para Rusia y para el mundo ese autoritarismo que reina hoy desde el Kremlin.

**Autor:** Catherine Belton  
**Título:** Los hombres de Putin  
**Páginas:** 928  
**Editorial:** Ediciones Península  
**Precio:** 27,90 euros



**EL MUNDO ES OTRO**  
Cómo fue el proceso de la globalización

Primer volumen de una obra dedicada al proceso de globalización y su desarrollo en el filo de los siglos XX y XXI en el que se analiza la primera fase de expansión del sistema global nacido tras la Guerra Fría. Es una época de transición desde un sistema bipolar a uno unipolar que se caracteriza por la progresiva articulación de un sistema económico y político de ámbito global. En este libro, se consideran las fechas de 1989 y los primeros años del siglo XXI como posibles hitos históricos que separan la época de la Globalización de su precedente y su posterior. A lo largo de sus páginas se analiza cómo se fue produciendo la incorporación de los países no-alineados y comunistas al sistema global liderado por Estados Unidos y sus aliados. Asimismo, se explica cómo se estructuró el sistema económico global y las causas de su expansión y crecimiento, para mencionar, por último, las consecuencias negativas más importantes relacionadas con el desarrollo histórico del proceso de globalización.

**Autor:** Aleksandro Palomo Garrido  
**Título:** Auge y expansión de la Globalización  
**Páginas:** 288  
**Editorial:** Catarata  
**Precio:** 19,00 euros



**UN PAÍS CERCANO Y LEJANO**  
Contradicciones apasionantes

Este libro habla de la sociedad, de lo cotidiano y lo extraordinario, de un país cercano y lejano al mismo tiempo, atrapado en un sistema y en unas leyes que miran al pasado, pero apasionante en sus contradicciones y en sus particulares procesos (y retrocesos) hacia la llamada modernización. Se trata de una nueva edición revisada que incluye los últimos acontecimientos. No obstante, este libro no ha perdido ni un ápice de actualidad, pues se centra en la sociedad marroquí: todo lo que narra continúa vigente y seguramente lo estará durante muchos años.

**Autor:** Javier Otazu  
**Título:** Marruecos el extraño vecino  
**Páginas:** 208  
**Editorial:** Catarata  
**Precio:** 17,00 euros



**Un picnic sostenible,  
el regalo de DEHESA DE LOS LLANOS**



Este año, Dehesa de Los Llanos sorprenderá a toda la familia con su propuesta de primavera para celebrar El Día de La Madre: Un picnic sostenible. El Capacho hecho de palma natural y fabricado a mano y en España, lleno de productos de Km0, es un regalo gastronómico, saludable y solidario con la economía rural. Lo primero será brindar por la ocasión con su Cima Mazacruz Blanco 2021. Continuamos el estuche degustación de Queso Manchego Artesano D.O de la Finca con sus tres curaciones: Gran Reserva, Curado y Media Curación (apto para intolerantes a la lactosa, celíacos y alérgicos al huevo). Vino y queso irán acompañados de las Nueces fruto de sus nogales y Miel de Lavanda extraída de sus colmenas. Por último El jabón artesano, elaborado a partir de Aceite de Oliva Virgen Extra, Miel y Esencia Pura de Lavanda nos transportará a los campos de la finca.

<https://dehesadelosllanos.com/>

**Regálale el lujo de una merienda familiar  
con TARTIA**

Para todas las madres que no quieren ningún regalo el 1 de mayo, el mejor obsequio es la magia de una reunión familiar acompañada por una deliciosa tarta artesanal que llega a casa a través de un mensajero en bici.

Este es el plan perfecto que te brinda Tartia, el nuevo *cake shop* de tartas americanas a domicilio de Ana de Arana, la diseñadora que dejó una carrera de 20 años en el mundo de la moda para volcarse en su empresa familiar, un obrador dedicado a la venta de pastelería para restauración.



<https://tartia.es/>

**BLAUER, el regalo más 'fashion'**

Blauer se fundó en 1936 inspirándose en los uniformes de policía de Estados Unidos. Nacida en Boston para suministrar ropa técnica a la Policía, la Marina y otras fuerzas armadas, ha conseguido que su logotipo sea inconfundible. Transmite perfectamente el ADN de la marca: una clara identidad americana de inspiración militar.

[www.blauerusa.com/es](http://www.blauerusa.com/es)



Sobrecamisa color beige, con apliques de motivos florales. 130 euros



Cazadora ante color verde, con forro estampado de flores. 554 euros

**BOMBON BOSS tiene el regalo más dulce  
para la mujer de tu vida!**



Sin duda, el Día de la Madre es la excusa perfecta para sorprender a todas nuestras mamis con algo muy especial: desde un regalo que vaya a hacerle mucha ilusión hasta una experiencia que compartir, pero... ¿Y si, además, lo hacemos endulzándole la jornada? Desde Bombon Boss, tienen la opción perfecta y dulce para que sorprendamos y les recordemos a nuestras madres y les recordemos lo mucho que las queremos; ¡Su Caja Regalo! La Caja Regalo de Bombon Boss contiene 18 piezas dulces donde podremos encontrar: palmeritas de cereales, palmeritas con cobertura de chocolate, tanto blanco como negro y berlinas rellenas de chocolate (blanco o de avellanas). Además, se puede personalizar y cada cliente puede combinar el producto como más le guste o le apetezca.

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



### LA FELISA 2020, un vino con nombre de mujer para celebrar el Día de la Madre



La bodega vallisoletana Emilio Moro, referente en la Ribera del Duero, pone en valor su vino ecológico, la Felisa, un Tempranillo homenaje a la madre de la tercera generación

Felisa, protagonista de esta campaña, es el reflejo de la entrega, la pasión y la fuerza de una mujer que ha transmitido el valor de la tradición a su familia.

De color rojo cereza picota con la presencia de ribetes en tonos morados y en el que los aromas a frutos negros y rojos se perciben claramente a nivel olfativo. En boca es expresivo, intenso, pero de paso fácil y amable y perfecto para estar presente en la mesa de una comida familiar en la que embutidos y carnes rojas formen parte del menú para celebrar el Día de la Madre, por ejemplo. Porque qué hay más especial que brindar con una madre para celebrar su día; y si es con unas copas de La Felisa 2020, aún mejor.

P.V.P. botella: 25,90 €.

### Nueva colección de jarrones y maceteros BANAK

Con diseños sinuosos y barrocos, de vidrio, gres, metal o porcelana, la nueva colección de jarrones y maceteros de Banak te ofrece un sinfín de opciones para un regalo de lujo asequible para el Día de la Madre

Elegantes, sofisticados, llamativos. Banak lanza una nueva colección de jarrones decorativos con diseños sinuosos pensados para aportar un toque barroco en hogares modernos y minimalistas.

Objetos ideales para mesas, consolas, chimeneas y mesitas auxiliares, esta nueva colección llega justo a tiempo para las flores del Día de la Madre, el obsequio con el cual es imposible equivocarnos.



[www.banak.com](http://www.banak.com)

### Madre, solo hay una, pero en MESTIZO MADRID, lo festejan el doble

En Mestizo Madrid estamos de gran celebración porque se acerca el Día de la Madre en España -1 de mayo- y también el Día de la Madre en México -10 de mayo- y tenemos pensado festejarlo por todo lo alto... porque 'madre, sólo hay una'. ¡Por eso, si eres madre, no te lo pienses dos veces y apúntate a las dos fechas!

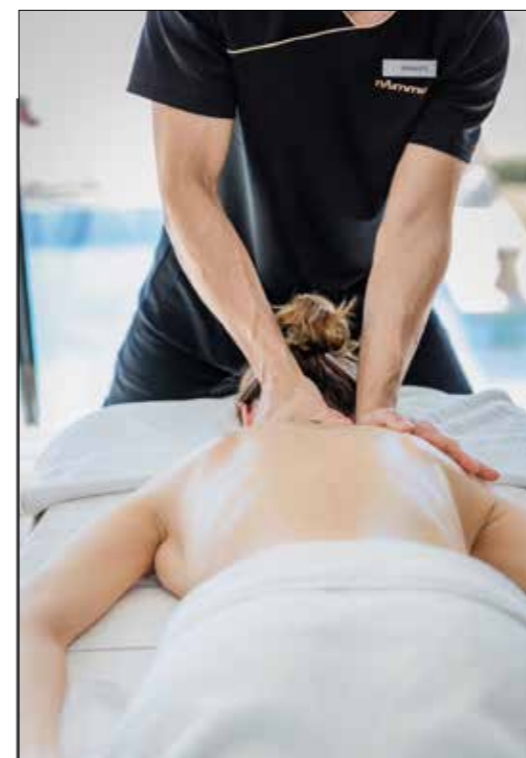
Para ellas y su familia -para cuatro personas en total- Mestizo Madrid ha confeccionado, como es su costumbre, un menú típicamente mexicano con recetas tradicionales para llevar la 'tierra azteca a todos sus clientes.

PVP Menú Día de la Madre para 4: 28€ por persona

<http://madrid.mestizomx.com/>



### Regala bienestar de la mano de VINCCI HOTELES



Es el momento oportuno para cuidar de nuestras mamis más que nunca. Por ello, Vincci Hoteles propone hacerles un regalo con el que puedan tener ese más que merecido descanso y desconexión al mismo tiempo que las miman. En definitiva, una experiencia de relax única con su línea de bienestar Nammu Áreas Spa que reúne en un único sitio todos los masajes, tratamientos, rituales y propuestas de la cadena dedicadas a la relajación más intensa y al cuidado de nuestro cuerpo. Presente en distintos destinos a lo largo de la geografía española, la cadena ofrece todo lo necesario para poder disfrutar de todos los atractivos propios del lugar, relajándose, con todas las comodidades y el servicio de calidad característico de Vincci Hoteles.

[www.vinccihoteles.com](http://www.vinccihoteles.com)



Si los híbridos son por ahora la opción más ecológica hasta la implantación masiva de los eléctricos, el nuevo ES 300h de Lexus ostenta el más alto exponente entre las berlinas respetuosas con el medio ambiente: sólo 5,2 litros de consumo medio y 119 gr/km de emisiones de CO<sub>2</sub>, las más reducidas de su categoría. Todo un récord para un automóvil de clase superior con un afilado diseño aerodinámico e innovaciones tan llamativas como los espejos retrovisores digitales. Un modelo singular que evoluciona para mejorar la movilidad.

## LEXUS ES 300H LUXURY Evolución de la singularidad



TEXTO FELIPE TERUEL

El ES 300h de Lexus recién renovado es una de las más claras representaciones de lo que debe ser una berlina de gama alta: la combinación perfecta entre equipamiento tecnológico, fiabilidad, potencia, lujo razonable y discreción en cuanto a imagen y precio, sin caer en la ostentación o las concesiones a lo superfluo. Y es que, la idea del lujo contemporáneo según Lexus, partió de un estudio que constituyó la base de la marca nipona hace ahora 35 años con un cuestionario en el que se preguntaba a los clientes de la marca lo que esperaban de un automóvil de alto nivel. La mayoría de los encuestados se mostraron partidarios de dejar a un lado el prestigio que suponía conducir primeras marcas más consolidadas a favor de vehículos más fiables, seguros y con la mejor combinación de potencia y dinamismo.

El ES 300h es una berlina de lujo que responde a los parámetros de una clientela que busca discreción, sin renunciar a la potencia, la comodidad y el buen gusto de los acabados de alta calidad. Los atractivos principales de esta nueva remodelación se basan en esas preferencias y en la utilización de tecnologías de forma inteligente y eficaz con el fin de mejorar la dinámica,

la seguridad, la facilidad de uso y la comodidad de sus ocupantes.

### *Respetuoso con el medioambiente*

Hoy por hoy, el Lexus ES 300, en la categoría de híbridos autorrecargables, es la berlina media más grande y respetuosa con el medioambiente. Su actualización se centra en la enorme parrilla delantera, con menos barras verticales, y unos faros que transmiten mayor nitidez y aportan mayor funcionalidad. La renovación de esta séptima generación destaca por su nivel superior en cuanto a diseño, rendimiento y lujo, y mantiene un equipamiento de serie en el que casi no queda espacio para añadir alguna opción porque la versión Luxury, probada por **topVIAJES**, incorpora hasta un asistente climático para disfrutar de un ambiente saludable en el habitáculo, que controla automáticamente la calefacción y ventilación de los asientos y del volante al activar el aire acondicionado. Este asistente añade también un sistema que ayuda a inhibir virus y bacterias, reducir olores e hidratar el pelo y la piel.

Otro elemento de exclusividad y equipamiento tecnológico es el que aportan los retrovisores digitales,



diseñados para proporcionar una mejor visión posterior que los convencionales, especialmente de noche y con lluvia. Incluye diez airbags, reposacabezas activos, tapicería de cuero bicolor, asientos traseros regulables en longitud y un equipo de sonido Mark Levinson PurePlay con 17 altavoces que proporciona una altísima calidad sonora para desafiar a los melómanos más exigentes, mientras que la comodidad de los asientos traseros alcanza cotas con más de un metro de espacio para las piernas.

### Refinamiento y minimalismo

El habitáculo, amplio, cómodo y elegante, añade un cuadro de mandos más ergonómico y completo. Dividido en dos zonas diferenciadas, sobre el salpicadero destaca la pantalla totalmente táctil de 12,3 pulga-

das, más adelantada e inclinada hacia el conductor, con cristal antirreflectante en la que aparecen de forma ininterrumpida todas las funciones operativas del sistema híbrido y una zona inferior con controles para acceder al navegador, el equipo de alta fidelidad y el climatizador.

Los asientos están tapizados con un tipo de piel bicolor más suave que la que se encuentra habitualmente en los tapicerías de cuero convencionales; las dos butacas delanteras son extraordinariamente cómodas y con múltiples reglajes para aumentar más si cabe su confort, sobre todo, en los recorridos sinuosos o por carreteras de montaña.

El ES 300h solo está disponible con motorización híbrida autorrecargable de 218 caballos de potencia, un sistema que combina un motor gasolina de

2.5 litros asociado a un pequeño bloque eléctrico que le permite circular sin emisiones en recorridos urbanos. Con el nivel de emisiones más bajo de su categoría, 119 gramos de CO<sub>2</sub> por kilómetro y 5,2 litros cada 100 kms en el ciclo WLTP combinado, puede recorrer trayectos



## FICHA TÉCNICA

### LEXUS ES 300H

#### Dimensiones:

Largo: 4.975 mm  
Ancho: 1.865 mm.  
Altura: 1.445 mm.  
Batalla: 2.870 mm.  
Peso: 1.680 kilos.

Depósito de combustible: 50 litros.  
Maletero: 454 litros.

#### Motor:

Tipo: Inyección directa de gasolina. Cilindros: 4.

Cilindrada: 2.487 centímetros cúbicos.

Potencia: 178 CV motor de gasolina y 120 CV motor eléctrico. Potencia total: 218 CV.

Par máximo: 202 Nm.

Tracción: delantera,

Cambio: automático de velocidades múltiples.

#### Prestaciones:

Velocidad máxima: 180 km/h

Aceleración: de 0 a 100 en 8,9 segundos.

Consumo medio WLTP: 5,2 litros cada 100 km.

Emisiones de CO<sub>2</sub> WLTP: 178 g/km.

Precio: 72.000 euros.

urbanos en modo eléctrico. Todo un récord, sin duda, para un vehículo de estas características, tamaño grande, peso elevado, alto equipamiento y elevadas prestaciones, que en carretera se mueve con soltura, acelera con decisión y responde permanentemente con firmeza y sin apuros en los adelantamientos. En el capítulo de seguridad, destaca el Lexus Safety System con sistema precolisión, una nueva dirección asistida de emergencia, ayuda al mantenimiento de trayectoria, control de crucero inteligente adaptativo y los ya mencionados retrovisores digitales. ●



## DE TIENDAS

ANTONIO GÓMEZ RUFO  
Escritor  
[www.gomezrufo.com](http://www.gomezrufo.com)



El preso salió de la cárcel dos años después. Allí dentro, sin nadie que le interesara ni otro ánimo que el de dejar pasar el tiempo, se abandonó un poco. Sabía que lo que le convenía era cuidar su alimentación, hacer unas horas de ejercicio, esmerarse en el aseo diario y mantener su aspecto cuidado, pero por unas cosas u otras iba dejándolo y pudo más la apatía que las ganas, le venció la indolencia y se dejó arrastrar por la corriente monótona de los días que se repetían iguales, desesperantes. Cuando salió de la cárcel, dos años después, su peso excedía en cinco o seis kilos los que tenía al entrar, había perdido la forma física y todo él era un Adán.

A otros muchos presidiarios les sucedió lo mismo. Y a las presas, también. Ellas, más proclives a cuidar la apariencia, se esforzaron más durante esos años, dejándose ver en los aspectos más llamativos, sobre todo en sus ojos, de modo que mantuvieron su capacidad de seducción. Pero también se habían dejado ir un

poco y la báscula no engañaba. Ni la cruda realidad de pasar dos años sin actualizar su vestuario, gastado de tanto usarlo.

Así es que llegó mayo y todos, reos y presidiarias, coincidieron en que era preciso realizar un viaje aplazado durante los últimos tiempos: el viaje a las tiendas de ropa para adquirir prendas de vestir ajustadas a sus nuevas tallas, a la moda del año y para lucimiento del verano que se aproximaba, el primero que pasarían libres después de estar presos en sus casas, soñando con viajes lejanos, con vacaciones de sol y libertad, con escapar del escondite al que habían sido condenados por la realidad y el miedo, por el temor a la pandemia y por la necesidad de protegerse y de proteger a los demás. Salir de compras, esa fue la consigna. Viajar de tiendas, el deseo unánimemente compartido.

Y allí nos vimos todos, buscando qué ponernos para disimular lo que habíamos escondido tras las mascarillas durante tanto tiempo.

# 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

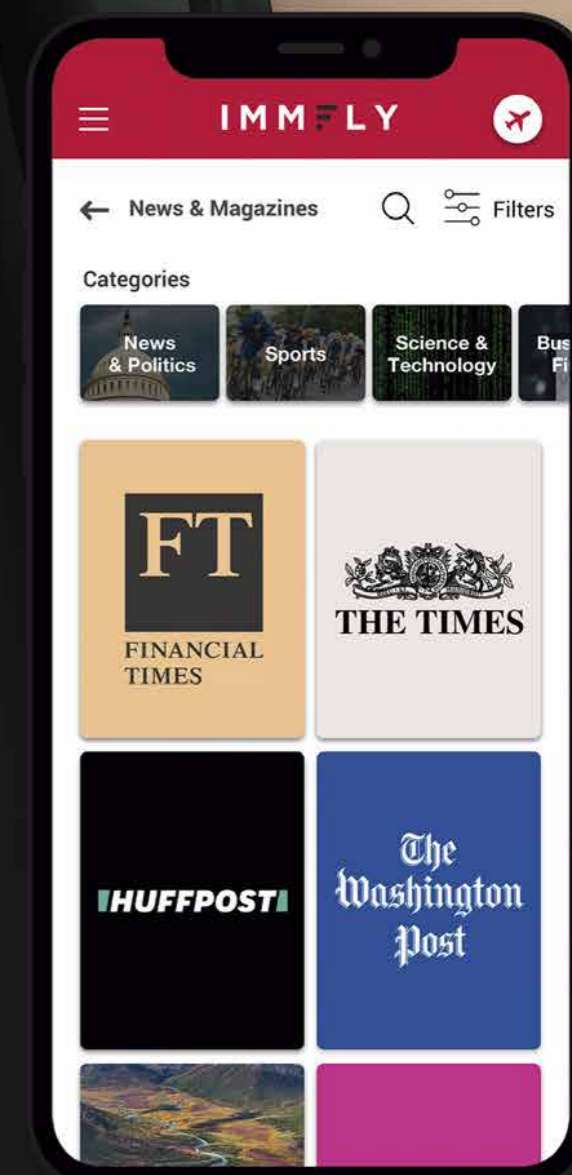
Y mucho más

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

[www.immfly.com](http://www.immfly.com)

Servicio disponible en vuelos seleccionados.

IMMFLY



# 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 emeraldas 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. Escapa una suite top y déjese cuidar 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 disfrace de su abición 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 "arbolado" en el Real Lane® Spa, que dispone de 17 lujosas cabinas de tratamientos. Y cuando sus sentidos ya no puedan con más, disfrute del jazz a la orilla del mar o de su cálida playa.

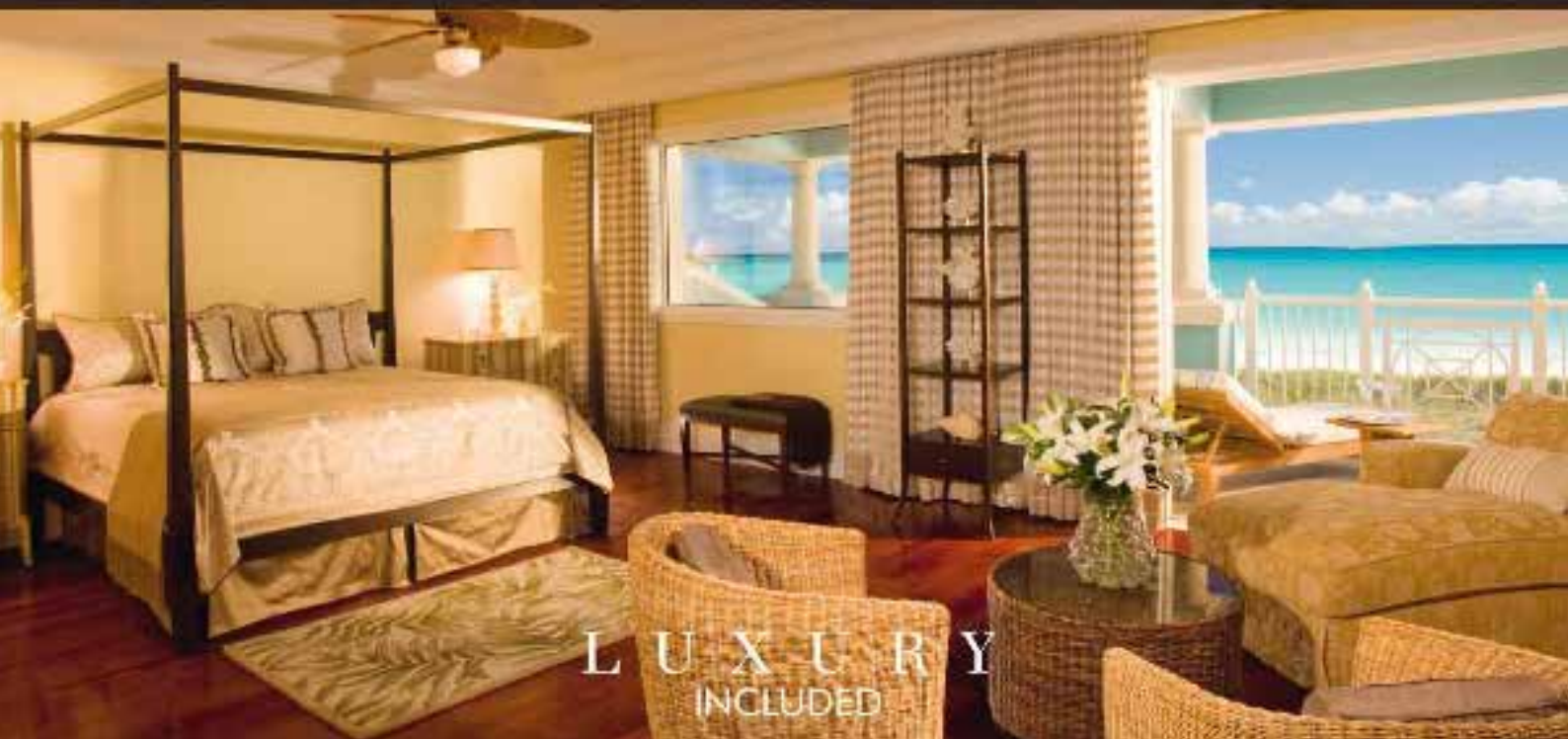
*Una experiencia de lujo solo en Sandals Emerald Bay, Great Exuma, Bahamas.*



[www.sandals.com](http://www.sandals.com)

Consulte con su agencia de viajes.

\*Este costo adicional no aplica para reservas o tarifas...



LUXURY  
INCLUDED