

# magazine traveling

EDICIÓN ESPAÑA

REVISTA DE VIAJES Y GASTRONOMÍA

Nº 55 Año 2022 Precio: 5,00 € - Canarias e internacional 7,00€

## 10 planazos de otoño

Sin salir de España

## Brescia

Una escapada en otoño



## Múnich

Capital histórica de Baviera

## Camino de Santiago

El Camino marítimo  
por la ría de Muros-Noia

## Portugal

El bacalao, identidad  
gastronómica del país

## Lublin

Encrucijada  
multicultural



**REGÁLATE DUBLÍN ESTE OTOÑO**

VUELOS DESDE

**36€**



**iberiaexpress.com**

# Bienvenido a bordo

Verdes, amarillos, ocres, naranjas, rojos, ... todos colores otoñales que incorporan paulatinamente los paisajes dando a luz a los tal vez más bonitos amanezcos y atardeceres del año. Sentimientos contradictorios los que el otoño produce pues la reducción de las horas solares, que siempre supone un decaimiento anímico, trae también una paleta de colores que la convierten en una estación con una luz muy bella y unos colores sublimes. Sin calor y sin agobio de gente, viajar en los próximos meses es sin duda una opción perfecta y para satisfacerla os sugerimos nos acompañéis a LUBLIN y descubrir en ella una ciudad polaca de alma joven y encrucijada multicultural fruto de una historia apasionante; en la región italiana de Lombardía, la bella BRESCIA emerge como ciudad para los amantes de la historia y del arte en su sentido más amplio; la festiva MÚNICH nos invita a visitarla tras el Oktoberfest y descubrir en ella una ciudad ecléctica en estilos y única en calidad de vida; paisajes, historia y gastronomía por la BEIRA BAIXA portuguesa; un viaje espiritual y marinero "EL CAMINO DE SANTIAGO MARÍTIMO" u otra manera de ganar la Compostela no exenta de emociones, fuertes; encontramos 10 rincones españoles que nos ofrecen las más bellas POSTALES DE OTOÑO para escapadas de fin de semana e impregnarnos de naturaleza viva.

Os invitamos a una ruta enoturística por CALABRIA, la "sibarita magna Grecia", un lujo para los sentidos; y en gastronomía estrenamos nuevos contenidos que incorporamos a TRAVELING GOURMETS a los que dedicamos 35 páginas apetecibles e irresistibles. Bon Appétit.

Un cordial saludo

Jose Antonio Muñoz y Rosario Alonso



Jose A. Muñoz  
Editor



Rosario Alonso  
Directora

Miembros de:



**Ediciones OMO DOMO SL**

Pol. Ind. Sta. Ana Cl. Electrodo 70-72  
nave 49 28522 - Rivas Vaciamadrid  
Madrid - (Spain) Tel: (+34) 911 126 744

El editor no se hace responsable de los contenidos aquí mostrados. Siendo por entera la responsabilidad de cada autor o colaborador. Así mismo, queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de la revista. Cualquier queja o reclamación sobre los textos o fotografías aquí mostradas, por favor envíenos un mail a [redaccion@revistatraveling.com](mailto:redaccion@revistatraveling.com) indicándonos sus datos y el motivo de la disconformidad para poder actuar convenientemente.

## EDITOR

Jose Antonio Muñoz  
[joseantonio@revistatraveling.com](mailto:joseantonio@revistatraveling.com)

## DIRECTORA

Rosario Alonso  
[rosario@revistatraveling.com](mailto:rosario@revistatraveling.com)

## PUBLICIDAD

Rose Mary Sanchis  
[info@revistatraveling.com](mailto:info@revistatraveling.com)

## REDACCIÓN

[redaccion@revistatraveling.com](mailto:redaccion@revistatraveling.com)

## FOTOGRAFÍA

Coromina  
[josemcoromina@gmail.com](mailto:josemcoromina@gmail.com)

## ENOTURISMO

Alejandro y Luis Paadín  
[alejandropaadin.es](mailto:alejandropaadin.es)

## Delegaciones

### ARGENTINA:

Daniela Carniglia  
[daniela@revistatraveling.com](mailto:daniela@revistatraveling.com)

### COSTA RICA:

José David Díaz Picado  
[jose.diaz@crmia.com](mailto:jose.diaz@crmia.com)

### ESTADOS UNIDOS:

Veronique Perret  
[vperret@eventpremiere.com](mailto:vperret@eventpremiere.com)

### MÉXICO:

Luís Armando Suarez  
[armando@revistatraveling.com](mailto:armando@revistatraveling.com)

### COLOMBIA:

Carlos Sanchez Urtiaga  
[carlos@revistatraveling.com](mailto:carlos@revistatraveling.com)

## Colaboran

Luís Y Alejandro Paadín  
[alejandropaadin.es](mailto:alejandropaadin.es)

Miguel A. Muñoz Romero  
[miguelmunozromero@gmail.com](mailto:miguelmunozromero@gmail.com)

Hernando Reyes Isaza  
[hreyes@altum.es](mailto:hreyes@altum.es)

Manena Munar  
[manena.munar@gmail.com](mailto:manena.munar@gmail.com)

Julián Sacristán  
[comunicacion@wfm.es](mailto:comunicacion@wfm.es)

Depósito Legal: M-1097-2018

ISSN: 2660-8146





**06** **DISEÑO Y ARQUITECTURA**  
**PAQUIMÉ**  
 La ciudad de adobe en Chiguagua

**12** **VIAJES**  
**MÚNICH**  
 La capital histórica de Baviera

**22** **ESCAPADAS**  
**BRESCIA**  
 Una escapada en otoño

**28** **VIAJES**  
**LUBLIN (POLONIA)**  
 Encrucijada multicultural

**36** **VIAJES**  
**CAMINO DE SANTIAGO**  
 El Camino marítimo por la ría de Muros-Noia

**44** **TURISMO RURAL**  
**10 PLANAZOS PARA ESTE OTOÑO**  
 Lugares de ensueño sin salir de España

**50** **SECUENCIAS**  
**LA BEIRA BAIXA**  
 El interior de Portugal más desconocido

**56** **LUGARES EMBLEMÁTICOS**  
**VILLA ARNAGA** en Cambo les Bains  
 La Casa-Museo de Edmond Rostand

**60** **ENOTURISMO**  
**CALABRIA**  
 La Sibarita Magna Grecia

**66** **LA VENTANA DE MANENA**  
**CROACIA**  
 Otoño en sus Parques Nacionales



# CONTENIDOS

Revista Traveling N°55

Año 2022



**PORTADA**  
Villa Olímpica de Munich

**70** LUGARES PARA SOÑAR  
HOTEL NICKELODEON  
Punta Cana (Rep. Dominicana)

**74** CINE EN LA MALETA  
NUEVOS TALENTOS  
y un joven veterano

**78** TODOS A BORDO  
HURTIGRUTEN  
Expedición a la Antártida

**82** PUERTA DE EMBARQUE  
WORLD2FLY  
Flexibilidad y compromiso de calidad

**85** **traveling**  
gourmets

**86** PERÚ  
EN BUSCA DE LAS RAÍCES  
GASTRONÓMICAS

**92** BODEGAS CON ALMA  
PAGO GUIJOSO - FAMILIA CONESA  
Albacete

**98** DE NUESTRA TIERRA  
EL PISTACHO  
el "Oro Verde" del campo

**102** RESTAURANTES PROBADOS  
Relación de restaurantes visitados  
y probados

**112** MAESTRO MIXÓLOGO  
DAIQUIRI Y MOJITO  
dos cócteles y mucho hielo

**114** PRODUCTO GASTRONÓMICO  
BACALAO  
Símbolo de identidad portuguesa



# PAQUIMÉ

La ciudad de adobe del desierto de Chihuahua

Por: Hernando Reyes Isaza - [hreyes@altum.es](mailto:hreyes@altum.es)

Uno de las mayores atracciones turísticas de México son los “Pueblos Mágicos”, un conjunto de localidades que destacan por su valor cultural, histórico, arquitectónico o gastronómico.

Uno de ellos es Casas Grandes en el corazón del desierto de Chihuahua, y en él encontramos la ciudad precolombina de Paquimé, Patrimonio Mundial de la Unesco, y dama del diseño y el adobe.



PAQUIMÉ, LA CIUDAD DE ADOBE



Para una inmensa mayoría de los extranjeros que visitan México, el estado de Chihuahua, el más grande del país, es un gran desconocido.

Lo cierto es que visitarlo es entrar en un mundo por descubrir que a todos fascina y cautiva por partes iguales. Y no es para menos, dentro de sus muchos atractivos naturales destacan las Barrancas del Cobre, un conjunto de cañones que se suceden a lo largo y ancho de la sierra Tarahumara, y que son cuatro veces más grandes que el Cañón del Colorado. La mejor manera de conocer este accidente geográfico es a bordo del Chepe Express uno de los trenes más fascinantes del continente americano, para muchos, el viaje en tren más bonito del mundo.

Pero Chihuahua también es desierto, y parte de esas grandes zonas infértiles, de arenas, de cactus y coyotes, limitan con los estados de Texas y Nuevo México, no en vano este es el desierto más grande de Norteamérica, y es el maravilloso escenario que alimenta nuestro relato.

### ***Cuando lo moderno es lo más antiguo***

Y justo en plena aridez se erigió una importantísima ciudad de la que tan solo quedan unas imponentes (y para muchos desconocidas) ruinas que hoy visitamos: Paquimé. Este yacimiento arqueológico fue descubierto en 1565 por el explorador español Francisco de Ibarra y desde 1998 engrosa el listado del Patrimonio Mundial de la Unesco.

La extensa ciudad de Paquimé progresó gracias a la denominada cultura Mogollón, de la que no se tiene muy claro su origen, y la que se extendió a lo largo de los valles que discurren desde Utah hasta el estado de Chihuahua. Una sociedad que se empeñó en refinar sus métodos agrícolas, y que ya en el siglo X había comenzado a incorporar unas más que avanzadas técnicas hidráulicas. La reconstrucción de la ciudad, que fue devastada por el fuego en 1340, otorgó a esta cultura ese soñado apogeo en el que la inmensidad y la complejidad de sus casas fue protagonista incluso con edificios de varios pisos. Además fueron capaces de explotar el río cercano -el que al igual que el pueblo terminaría llamándose Casas Grandes muchos años después- junto a los acuíferos subterráneos por una avanzada red de estanques y canales que permitían regar los campos y dotar de agua y alcantarillado a las viviendas.

### ***Edificios hasta de siete plantas***

Las excavaciones realizadas a día de hoy han permitido estimar que la ciudad contaba con unas 2.000 habitaciones agrupadas en núcleos familiares, talleres y comercios. Los recintos familiares estaban compuestos por habitaciones de diferentes tamaños y en torno a un patio central y los edificios, construidos enteramente en adobe y gravilla, podían llegar a tener hasta siete plantas. Entre las casas más relevantes están la Casa de los Hornos, llamada así por la existencia

“

**Las excavaciones realizadas a día de hoy han permitido estimar que la ciudad contaba con unas 2.000 habitaciones agrupadas en núcleos familiares, con edificios de hasta siete plantas**

”

## PAQUIMÉ, LA CIUDAD DE ADOBE

de cuatro huecos supuestamente para cocinar; la Casa de la Serpiente, de gran tamaño y posiblemente utilizada para criar aves, por lo general guacamayos, un ave muy preciada por los Mogollón; y el Montículo de la Cruz, compuesto por cinco protuberancias con posibles funciones rituales.

### **Mucho más que adobe**

Aunque es el adobe el que en gran parte ha dado la fama a Paquimé, hay otro aspecto que ciertamente llama mucho la atención y son las puertas con dintel o en forma de "T". Las investigaciones de los expertos concluyen que los edificios de esta ciudadela tienen rasgos de la cultura Oasis-América y demuestra la destreza de los arquitectos prehispánicos de la región; sin embargo otros historiadores creen que Paquimé fue el resultado de la invasión de una élite del México central.

En los escritos de Francisco de Ibarra se plasma con claridad la grandiosidad del lugar:

*"Está muy poblado de casas de mucha grandeza, altura e fortaleza, de seis a siete sobrados, torreadas o cercadas de fuerte a manera de fuertes para amparo y defensa de los enemigos (...) Tiene grandes y hermosos patios, losados de hermosas, lindas y grandes piedras a manera de jaspe; e piedras de navajas sostenían los grandes y hermosos pilares de gruesa madera, traída de lejos; las paredes bellas enjabelgadas e pintadas de muchos colores, matices e pinturas de su edificio, compuesto a manera de tapias, aunque tejida e revuelta con piedra e piedra más durable e fuerte que la tabla. Había gruesas e anchas canales del río a los pueblos con que solían llevar agua a sus casas. Tienen grandes y anchas estufas en lo bajo de las casas y edificios para ampara del frío que es allí mucho, porque nieva mucha parte del año e vienen los nortes en extremo fríos de hacia los llanos e de las sierras a donde nieva más de ordinario. Halláronse trazas de metales que los naturales debían de beneficiar e piedras de amolar (...) Hallamos caminos emprendados".*

### **Alfareros del desierto**

Se sabe a ciencia cierta que la ciudad desempeñó un importante papel en las transacciones comerciales.

Justamente los objetos que más distinguen a Paquimé son sus vasijas de barro a las que actualmente la gente de la región llama ollas y que es precisamente en el pueblo cercano de Mata Ortiz donde se ha despertado un verdadero clamor por este tipo de alfarería que atrae cada vez más la mirada de galeristas y coleccionistas internacionales.

### **Fin de la historia**

El asentamiento semi subterráneo de Paquimé fue abandonado parcialmente e inició la decadencia a causa del hostigamiento de los pueblos enemigos; para el año 1.340 la población sucumbe al asedio enemigo y muchos de sus habitantes fueron asesinados, o eso al menos, es lo que se concluye por la cantidad de restos humanos que en posturas grotescas fueron encontrados.

### **El Museo de las Culturas del Norte**

Durante muchos años, las piezas arqueológicas que habían sido encontradas en las ruinas de Paquimé estuvieron dispersas en diversos museos. Finalmente en 1.993 y a través del Fondo Nacional Arqueológico se proyectó y construyó el Museo de las Culturas del Norte para exhibirlas y dar a conocer las culturas de esa zona del norte de México y sureste de los Estados Unidos. El edificio fue proyectado por Mario Schjetnan es de estilo modernista y está integrado con el paisaje desértico de su entorno. Se encuentra semienterrado y se asciende y desciende a su interior gracias a una serie rampas y terrazas. El proyecto arquitectónico ganó el Gran Premio Latinoamericano de la Bienal de Arquitectura de Buenos Aires en 1995.

El museo cuenta con una colección de aproximadamente 2 000 piezas entre las que se encuentran cerámica de Paquimé, mapas, maquetas y dioramas de las culturas de la Gran Chichimeca, así como herramientas e implementos agrícolas.

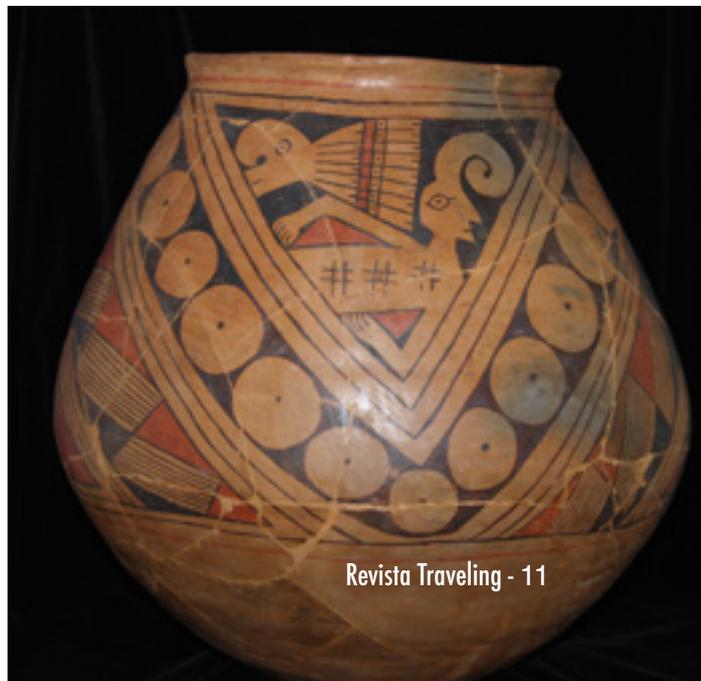
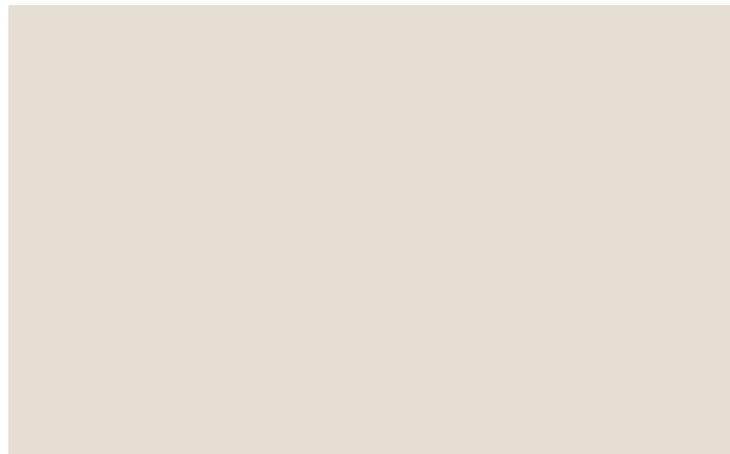
### **Más información:**

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

[www.inah.com.mx](http://www.inah.com.mx)



Entrada al Museo de las Culturas del Norte





# MÚNICH

## *Capital histórica de Baviera*

**Texto:** Rosario Alonso

**Fotos:** Jose A. Muñoz

Múnich o München, la bella capital del estado de Baviera, ubicada en el corazón de Europa y desde un enclave privilegiado, a los pies de los Alpes Bávaros, es una ciudad que sorprende por su diversidad, en el sentido más amplio de la palabra: cultural, artística, social y hasta religiosa; por su esencia alemana y ser a la vez cosmopolita; por lo arraigado de sus tradiciones y su espíritu vanguardista y de modernidad; por su historia fiel reflejo de su devenir como parte del Sacro Imperio Germánico, capital del Reino de Baviera con la dinastía de los Wittelsbach al frente y durante más de 500 años, su adhesión en 1871 al Imperio alemán y, como la historia es imprevisible, capital del movimiento “nacionalsocialista alemán” pues en Múnich tuvo lugar ese intento de golpe de Estado de Hitler, el Putsch de la Cervecería en 1923, que supondría el comienzo de lo que pasaría después, determinando para siempre el destino no sólo de la ciudad y del país, Alemania, sino el de todo el mundo, pero Múnich es una ciudad, parte de un país, que se sobrepone a todo, incluso a su destrucción al 80% después de la II Guerra Mundial y su reconstrucción, fiel a su pasado, ha sido increíble.





1



2



3

**E**l latido y el pulso de Múnich se toma en su emblemática MARIENPLATZ, o Plaza de María, que ya desde el siglo XII fue la Plaza del Mercado (Marktplatz), y que en el siglo XIX cambia de nombre gracias a la columna de María, con esa imagen dorada que en su día se levantó para proteger a la ciudad durante la Guerra de los 30 años.

Esta plaza cobija los históricos dos Ayuntamientos de la ciudad, el Viejo, del siglo XIV rediseñado en numerosas ocasiones y de estilo ecléctico, que hoy alberga el Museo del Juguete; y el Ayuntamiento Nuevo, el de verdad, de la segunda mitad del siglo XIX, de estilo neogótico que cuenta con una Torre del Reloj con un carillón que se asemeja mucho al de Nuremberg y rinde tributo a la epidemia de peste que sufrió Múnich a principios del siglo XVI. La panorámica de la plaza es espectacular y en ella destaca también la infinita torre de 91 m de la Iglesia de San Pedro, la más antigua de la ciudad y origen de la misma según se dice. Muy reformada y reconstruida, debido a los bombardeos aliados de la II Guerra Mundial, cuenta con elementos de los más variados estilos (góticos, renacentistas y barrocos) siendo especialmente destacados sus frescos y su espectacular Altar, así como su llamativo color blanco interior. Otra iglesia, la Iglesia del Espíritu Santo a la que también se accede desde una pequeña calle que sale de Marienplatz, se levanta a uno de los lados del famosísimo VIKTUALIENMARKT, el mercadillo por excelencia de la ciudad, de principios del siglo XIX que, con 140 puestos en la actualidad, nació como ampliación al Marktplatz y que como auténtico mercado en él puedes comprar desde todo tipo de frutas y verduras, además de disfrutar de la más típica Street food alemana así como descubrir sus fuentes y todo tipo de figuras que en él se intercalan.

Es el momento de recordar que Múnich y Baviera, son ciudad y estado católicos, la ciudad y la mayoría de sus habitantes a diferencia de la mayor parte de Alemania, e incluso en sus escudos hay un pequeño monje; no hay

que olvidar que los monjes fueron históricamente elaboradores de cervezas, aguardientes, recolectores de miel, etc. viandas que hicieron la vida más dulce.

Ahora nos dirigimos, desde Marienplatz, hacia Karlsplatz, por la calle más comercial de Múnich (Neuhauser Strasse) en ella nos encontramos en primer lugar con la Catedral de Nuestra Señora, FRAUENKIRCHE, que marca la altura máxima de la edificación en la ciudad, 99 m. De estilo gótico y ladrillo rojo es de mediados del siglo XV y se levanta sobre un templo de estilo románico; a día de hoy está restaurada en su totalidad. De ella destacan las que los muniqueses denominan cebollas verdes, que no son más que sus cúpulas renacentistas que se inspiraron en el Templo de Jerusalén. Realmente esta Catedral es un Templo Expiatorio que se construyó en un tiempo récord de 20 años y que parece que, con su reconstrucción en los años 60 del siglo XX, perdió parte de su alma católica y derivó más hacia el estilo de las iglesias protestantes con su sobriedad para evitar la dispersión mental en su interior y animar al recogimiento. Lo más llamativo de su interior tal vez sea el cenotafio de los Wittelsbach; otra curiosidad puede ser también buscar en ella y encontrar la célebre pisada del diablo. Tal vez no esté de más recordar en este momento que el "Papa emérito", Benedicto XVI es bávaro.

Continuamos hasta una de las tres puertas de la antigua muralla medieval, KARLSTOR, frontera natural entre las dos históricas plazas mencionadas. De mediados del siglo XIII, se reconstruye en estilo neogótico en el siglo XIX. Karlsplatz surge como una plaza animada de muchísimo tráfico que alberga el fastuoso Palacio de Justicia de Múnich.

Otra emblemática plaza muniquesa, no muy alejada de ésta, es ODEONPLATZ, que te obliga a preguntarte si estás en Múnich o en Florencia. Curiosa y rodeada de edificios neoclásicos de estilo italiano, a excepción de la magnífica Iglesia de los Teatinos de un barroco tardío de mediados del siglo XVII (y lugar de reposo eter-

**Portada: Ayuntamiento nuevo en Marienplatz.**

**1.- Carillón situado en la Torre del Reloj del Ayto. Nuevo**

**2.- Ayuntamiento Viejo y actual Museo del Juguete**

**3.- Viktualienmarkt situado en Marktplatz**

# MÚNICH, CAPITAL HISTÓRICA DE BAVIERA

no de numerosos reyes bávaros que fue prácticamente destruida en la II Guerra Mundial), esta plaza separa el centro histórico de la ciudad de la zona universitaria. El FELDHERRNHALL (Templo de los Generales o Salón del Mariscal) la preside. Esta imponente logia neoclásica construida por Luis (Ludwig) I entre 1841-1844, que imita a la Loggia della Signoria frente a la Galería de los Uffizi de Florencia, concebida como homenaje al ejército, fue durante el III Reich testigo de acontecimientos históricos especialmente sangrientos cuando el 9 de noviembre de 1923, tras el Putsch de la Cervecería, se enfrentaron simpatizantes de Hitler contra la policía bávara, saldándose la refriega con 16 muertos; fueron los llamados "testigos de sangre" que posteriormente serían honrados y homenajeados por un memorial que se añadió, y que tras la guerra sería eliminado, obligando durante ese periodo de locura que supuso el nazismo, a saludar al modo fascista a su paso, algo así como un lugar de peregrinaje y homenaje que buena parte de la población esquivaba, mientras se pudo, por un callejón trasero (Viscardigasse) hasta que oficiales de incógnito recibieron la orden de disparar al que esquivase el paso ante el Memorial. Hoy unos adoquines dorados del este callejón emulan la sangre derramada de los que no quisieron traicionar sus principios.

Muy cerca surge el antiguo Jardín Real, HOFGARTEN, construido por Maximiliano I a principios del siglo XVII, de estilo italiano con fuentes, bancos, memoriales como el de Diana, así como unos murales magníficos que representan los principales hitos históricos de Baviera, alberga hoy un mundano club de petanca o un entorno inigualable donde disfrutar bailando tangos. Desde él se puede acceder también al no menos famoso Jardín Inglés pues se comunican. Tal vez vayamos muy deprisa, pues antes de abandonar Odeonplatz aún nos queda que admirar, y no es exagerado, la RESIDENZ o Residencia, palacio real de los reyes bávaros durante más de 500 años o el también conocido como palacio urbano más grande de Alemania, que con sus varias fachadas, la trasera precisamente da al Hofgarten, y más de 130 habitaciones, algunas auténticas joyas que precisarían de casi una semana para ser visitadas, nos ofrecen la imagen de esa Baviera principesca apegada a coronas y landers que es historia y también presente. La Residenz empezó a construirse en el siglo XIV y su fachada principal neoclásica, en Max-Joseph Platz, junto

al Teatro Nacional ofrece una estampa de ciudad casi imperial y que pese a ser prácticamente destruida por bombardeos no puede ser más "Real".

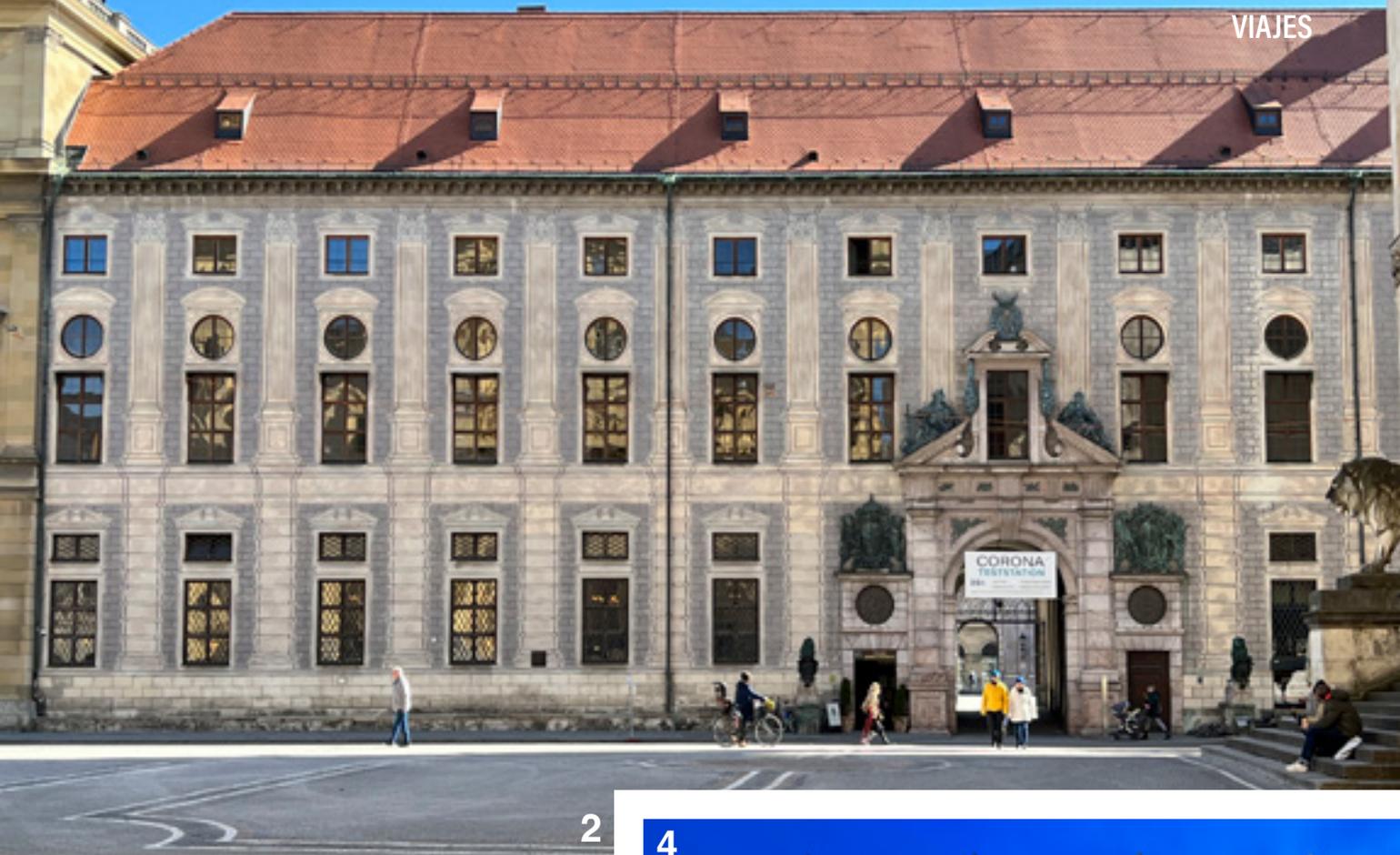
Desde aquí pasamos a la calle más glamurosa de Múnich, y más cara, Maximilianstrasse; a la altura de Loewe la abandonamos y nos introducimos por callejuelas estrechas en el Múnich medieval. Camino de la mítica-histórica Cervecería HOFBRÄUHAUSE, tal vez la más famosa del mundo, las casitas munitenses tradicionales que albergaban depósitos de trigo en la parte superior, en previsión de lo que pudiese pasar o necesitarse, surgen dejando atrás la ciudad refinada y palaciega. Fachadas que hay que conservar porque ese Múnich medieval tiene mucho encanto, como la placita en la que está la Cervecería HB, la figura de Julius en lo alto, al que siempre hay que saludar para que no falte nunca la cerveza y que en verano es un lugar increíble.

Hofbräuhaus es una cervecería estatal en régimen de concesión, fiel al principio de la pureza de la cerveza alemana de 1516, es famosa además de por su cerveza, su gastronomía, sus impresionantes frescos de estilo barroco y su música en directo porque en ella dio Hitler el discurso que funda oficialmente el Partido Nacionalista Obrero Alemán en 1920 y porque en ella se fraguó el Putsch de 1923.

Fuera de su casco histórico pero muy próximo al mismo surgen dos barrios muy interesantes que a caballo entre pasado y presente son imprescindibles para conocer el alma de esta ciudad germana. Son el Barrio de la Universidad (Maxvorstadt) y el de las Artes (Kunstareal). Una sucesión de edificios, monumentos y plazas integran estos distritos, alma imperecedera de la ciudad. Es pasear y descubrirlos. Desde la Plaza de los Hermanos Scholl, luchadores contra el nazismo; las Facultades de las que Múnich presume tanto pues les han dado hasta 16 Premios Nobel; sus tres impresionantes Pinacotecas; sus interesantísimos Museos como el original Museo Brandhorst que alberga en su primera planta una representación singular de la Batalla de Lepanto con 12 pinturas de Cy Twombly; bellísimos edificios como la Academia de Bellas Artes o La Biblioteca Nacional; la Puerta de la Victoria con su curiosa cuadría de leones; y no podría faltar el algo anacrónico o desafiante KÖNIGSPLATZ, la Plaza del Rey o la Plaza que mira a Atenas. De principios del siglo XIX,



- 1.- Escudos de las ciudades hermanadas con Munich
- 2.- La Residenz, Palacio Real de los reyes bávaros
- 3.- Hofbräuhaus, la cervecería más famosa de toda Alemania
- 4.- Feldherrnhall, logia neoclásica construida por Ludwig I
- 5.- Memorial de Diana en Hofgarten, el Jardín Real



2



4



3



5



2

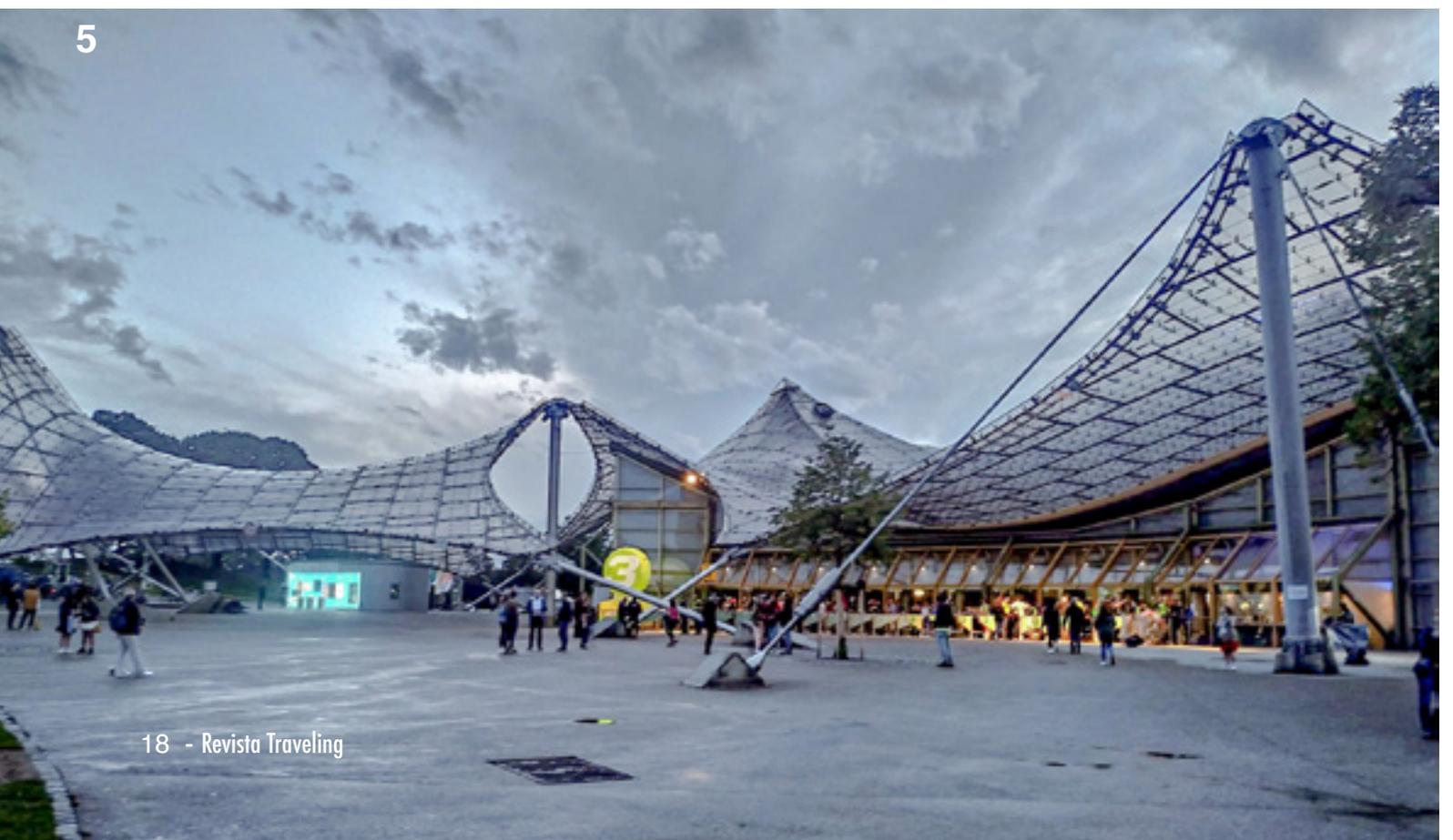
- 1.-Englischergarten y la ola surfera más famosa de Alemania
- 2.- Pato de cabeza rosa, parque de Englischergarten
- 3.-Fuente y edificios de la Universidad
- 4.- Museo Brandhorst
- 5.- Olympiapark München, ciudad de los Juegos Olímpicos de 1972
- 6.- Antikensammlungen, alberga la Colección Estatal de Antigüedades



3



4



5



6

esta plaza o gran explanada no es más que el reflejo de la pasión de Luis I por la cultura helena y como tributo manda levantar tres, casi colosales, construcciones neoclásicas muestra de cada uno de los tres órdenes arquitectónicos clásicos: PROPYLEOS de estilo dórico con el que se rinde homenaje a la Acrópolis ateniense; GLIPTOTECA, de estilo jónico, que homenajea a la escultura helénica y por último ANTIKENSAMMLUNGEN o La Colección Estatal de Antigüedades que con un estilo corintio alberga en su interior una fabulosa colección de arte griego, etrusco y romano.

En tiempos de la Alemania nazi esta plaza fue uno de los lugares que más se utilizaron por el régimen para realizar desfiles militares y conmemoraciones, siendo para ello reformada y ampliada incluyéndose edificios nuevos al servicio del nazismo como la Braunes Haus (sede central del Partido Nacionalsocialista Obrero Alemán), los Ehren-temple o templos de honor que rendían culto a los ya referidos testigos de sangre, o el Führerbau.

Se dice que el Jardín Inglés de Múnich, ENGLISCHER GARTEN, al que se puede acceder desde Hofgarten, es más bien un bosque de 4 km de extensión. De finales del siglo XVIII y diseñado por el Conde Rumford alberga un templo griego, una casa de té japonesa, varios biergarten, una pagoda de 35 m y, por extrañón que parezca, la ola surfera más famosa de Alemania; esta tendencia, sobre todo juvenil, llama la atención nada más llegar a Múnich porque los surfers y sus tablas pululan por el metro

como si estuviéramos en un destino costero y surfero de primer nivel y no pocas veces llevan, además, plumíferos para combatir el más duro de los inviernos.

En los alrededores de Múnich hay lugares muy interesantes a los que es bastante fácil acceder gracias al magnífico transporte público que tiene esta ciudad tanto por metro, bus o cercanías. Por su variedad voy a destacar tres, que además resumen muy bien su presente en el caso de los dos primeros y el tercero es un ejemplo inmejorable de su historia.

OLYMPIAPARK MÜNCHEN o Recinto de los Juegos Olímpicos de 1972 que con 300 hectáreas de extensión deslumbró al mundo por su simbolismo. Las colinas están hechas con los escombros de la destrucción que la guerra causó y esa carpa transparente en el techo, a modo de tienda de campaña, que grita al quiera escuchar el mensaje de que a partir de ahora todo será transparente y a la vista del mundo. Es además el pulmón verde de la tercera ciudad de Alemania que conserva hoy en día un estadio, una pista de patinaje sobre hielo, una piscina cubierta, una pista de ciclismo, un anfiteatro, un pabellón olímpico, un acuario con peces mediterráneos y tropicales, restaurantes, lagos, una pequeña capilla y una torre de televisión de 290m de altura.

Conciertos y todo tipo de espectáculos tienen cabida en este espacio con el que Alemania da a conocer al mundo que renace por la puerta grande de la historia.

## MÚNICH, CAPITAL HISTÓRICA DE BAVIERA

**MUSEO BMW;** este Museo muniqués pasa por ser uno de los más visitados de la ciudad. Un original edificio de forma circular y color metalizado que simula el neumático de un coche de competición y que a través de diferentes exposiciones muestran la evolución de la marca a lo largo de la historia. Además, junto a él el BMW Welt, un impresionante concesionario que te costará olvidar y, la propia Fabrica BMW.

o Palacio de las Ninfas. Este Palacio y sus 4 pabellones del siglo XVIII bien merecerían su propio artículo, pero hablar de Múnich y no mencionarlo sería un error imperdonable o una omisión incalificable. Todo en él obliga a elevar los adjetivos al grado superlativo. Tradicional residencia de verano de la familia Wittelsbach, la casa real bávara, se empieza a construir en el siglo XVII. Concebido como varios pabellones cuadrados unidos entre sí por galerías rectangulares, hoy es propiedad del Estado de Baviera.

Su construcción inicial, un tanto novelesca, comienza tras el nacimiento de Maximiliano Manuel II ya que sus padres, Fernando María de Baviera y Enriqueta Adelaida de Saboya, con dificultades para tener descendencia prometen que si consiguen tener hijos llevarán a cabo dos grandes construcciones, este palacio y lo que sería la Iglesia de los Teatinos que está en Odeonplatz.

Los frescos de sus paredes y techos, sus salones barrocos, rococós y neoclásicos, sus obras de arte, todo absolutamente todo es impresionante. Destacar, tan sólo por señalar alguna de sus salas, la Galería de las Bellezas de Luis I, la sala de las Piedras o el Festival, El Museo de los Carruajes o la colección Bäum de Porcelana que se levantan en las antiguas caballerizas palaciegas. El enorme jardín de estilo inglés que lo rodea completamente cuenta con canales, fuentes y estatuas y se dice que es mayor que el de Versalles.

Múnich tiene fama mundial por la cerveza, por sus acogedores biergarten y sobre todo por su Oktoberfest, todo un homenaje a la cerveza que desde 1810 ha hecho de esta fiesta la señal de identidad de Múnich y por extensión de Alemania; con 6 millones de visitantes una fiesta tradicional bávara es ya una fiesta patrimonio universal.



## Consejos para el viaje



### Cómo llegar

Múnich es una de las ciudades más turísticas de Alemania que goza de muy buenas comunicaciones con el resto de Europa.

Es muy cómodo volar con Iberia, Air Europa, Lufhansa o Air Berlin; también con Vueling y a bajo coste desde Barcelona, Málaga o Mallorca.

Desde el aeropuerto lo más barato es coger el tren de cercanías y en menos de una hora estarás en el centro de la ciudad. El transporte público muniqués es muy eficiente y con un horario muy amplio.



### Dónde dormir

#### LEONARDO ROYAL HOTEL MUNICH

Ideal si visitas la ciudad tanto por negocios como por turismo. Está muy cerca del complejo BMW y del Olympiapark, así como del metro y varias líneas de bus. De arquitectura contemporánea y moderna decoración es una opción perfecta.

Situado en Moosacher Str. 90,

[www.leonardo-hotels.es/munich/leonardo-royal-hotel-munich](http://www.leonardo-hotels.es/munich/leonardo-royal-hotel-munich)

#### NYX HOTEL MUNICH BY LEONARDO HOTELS

Situado en Hofmannstrase 2, su decoración es obra de artistas callejeros locales, por tanto su estilo es moderno y muy acogedor. Su camaleónico restaurante "Hans Im Glück" de cocina internacional se transforma al llegar la noche en un night club con DJ o música en vivo.

[www.nyx-hotels.es/munich](http://www.nyx-hotels.es/munich)



### Dónde comer o cenar

#### CERVECERÍA HOFBRÄUHAUS

Siempre imprescindible en cualquier visita a Múnich, tanto para comer como para cenar. Gastronomía e historia van de la mano. Situada en Platzl, 9

<https://hofbraeuhaus.de/en/welcome.html>

#### AGUSTINER STAMHAUS

Sin duda es un magnífico restaurante bávaro situado en el centro de Múnich, que con su típica decoración ofrece una carta bastante variada para lo que es la cocina alemana.

Neuhauser Str 27

<https://www.augustiner-restaurant.com/>

No puedes ir a Múnich y no probar su Street Food y nada como **VIKTUALIENMARKT**; sin duda disfrutarás de esta bella plaza, de la comida y de las conversaciones, en cualquier idioma, de tus compañeros de mesa y banco.



Museo BMW



Palacio de Nymphenburg

# Escapada a Brescia

Texto: Redacción

Fotografías: credits\_inLombardia

Foto: Cúpula de la Catedral Nueva



**A**podada la Leona de Italia, por los heroicos diez días de resistencia a los austriacos durante el “Risorgimento italiano” a finales del siglo XIX, Brescia es ahora un destino turístico cada vez más popular.

Arte, historia, arqueología, arquitectura y entretenimiento se unen en una combinación imprescindible.

La lista de puntos de interés y lugares para visitar es muy rica. El primero y más importante es el Castillo de Brescia, que data de la época medieval, y que en toda su majestuosidad representa uno de los complejos fortificados más fascinantes del norte de Italia, dominando la ciudad desde la cima de la colina del Cidneo. Escenario ya de las famosas Dieci Giornate di Brescia (Diez Días de Brescia), el castillo ofrece, con sus suaves y sinuosas pendientes, paseos a los visitantes, que, desde el corazón del casco antiguo, pueden acceder a la cima de la colina por la ruta de Contrada Sant’Urbano. En el interior, el castillo sorprende con calles estrechas llenas de misterio, habitaciones ocultas y una de las vistas más cautivadoras. El recorrido por las torres y la Strada del soccorso, una vía de escape de los Visconti que ha marcado los sucesivos asedios en la historia de la ciudad, son fascinantes.



Castillo de Brescia



## BRESCIA

Sin duda, merece la pena visitar el complejo museístico de San Salvatore, Santa Giulia y el Templo Capitolino que alberga la famosa estatua de bronce de la Victoria Alada, dentro del núcleo de la antigua Brixia romana, Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO. Es el complejo de edificios públicos romanos más importante del norte de Italia.

Otro lugar cultural importante es el Palacio Martinengo da Barco, que alberga la Pinacoteca Cívica, con obras de artistas del calibre de Rafael y Lotto así como valiosos grabados realizados con diversas técnicas. Un elemento imprescindible y característico de Brescia son sus plazas principales. Empecemos por la más bella, la Piazza della Loggia: la estructura arquitectónica, traza el gusto y el estilo veneciano con elegantes arcadas coronadas por un espléndido reloj en la pared este, una loggia renacentista en el lado sur y cerrada con el fantástico Palazzo della Loggia al oeste; mármol blanco, frontones y estatuas para admirar con detalle. Es el salón de la ciudad, donde se pueden hacer las fotos más buscadas.

Un poco más al sur se encuentra la Piazza della Vittoria, donde destaca el famoso Torrione, el primer rascacielos construido en

Italia diseñado por el arquitecto Marcello Piacentini. Sin embargo, en la plaza Paolo VI se descubre que la ciudad no tiene sólo una catedral, sino dos. La "Nueva", con su blanca fachada barroca tardía, y la "Vieja", de mil años de antigüedad, un importante testimonio de la arquitectura románica en Lombardía.

Atravesando el centro histórico, se puede pasear bajo los soportales de Corso Zanardelli. Además de numerosas tiendas, aquí se puede admirar el magnífico Teatro Grande, el principal teatro de Brescia, además de uno de los teatros tradicionales más importantes de Italia y, desde 1912, también monumento nacional: en definitiva, una parada ineludible. Para admirar sus interiores, es posible asistir a una de las numerosas representaciones programadas o, alternativamente, optar por el Gran Tour del Teatro, un auténtico viaje para descubrir la historia, los espacios y las anécdotas vinculadas al lugar.

Otros teatros importantes de la ciudad son el Teatro Stabile, donde es posible asistir a reseñas de teatro contemporáneo y producciones nacionales, y el Teatro Telaio, donde se celebran conferencias, espectáculos de cabaré y actuaciones de compañías teatrales emergentes.





- 1.- Interior del Gran Teatro
- 2.- Templo Capitolino
- 3.- Palacio de la Loggia, actual Ayuntamiento
- 4.- La Plaza del Duomo y las catedrales Nueva y Vieja
- 5.- El claustro del Museo de Santa Giulia



## BRESCIA

Son muchos los grandes eventos musicales que atraen a miles de personas a Brescia cada año. Destacan el Festival Internacional de Piano, en el que participan algunos de los directores, solistas y orquestas más prestigiosos del mundo; el Festival de Ópera (10 de junio de 2023), un evento único que desde el amanecer hasta la medianoche hace resonar la ciudad de Brescia con las melodías más famosas de la tradición operística; y la temporada del Teatro Grande, llena de ópera, danza, conciertos y proyectos especiales.

Para los amantes de la música moderna, todos los años se celebra en la Riviera del Gardone un evento excepcional en el sugestivo Parco del Vittoriale del Festival "Teneramente", que acoge en verano a prestigiosos nombres de la música y el espectáculo internacional. ¿Sabía que el Vittoriale degli Italiani, construido por Gabriele d'Annunzio en la Riviera de Gardone, a orillas del lago, a una hora de Brescia, es un extraordinario complejo arquitectónico que, además del teatro al aire libre, consta de la Prioria -la casa del poeta, llena de reliquias y manuscritos-, museos, jardines y canales?

También en verano, los amantes de las cuatro ruedas no pueden perderse la carrera más bonita del mundo. La "Mille Miglia" o Brescia-Roma, ida y vuelta. Una cita fija desde 1927 con coches de época de marcas prestigiosas, motores rugientes y elegancia mundana. "Un museo itinerante único en el mundo", lo llamó Enzo Ferrari. Muy interesante para visitar durante todo el año es el Museo "Mille Miglia", en Santa Eufemia della Fonte, construido en el interior de un monasterio del año mil y completamente reconvertido por la Fundación.



Jardines del Il Vittoriale degli Italiani, Gardone riviera

Museo Mille Miglia



Para los amantes de las actividades al aire libre, la ciudad de Brescia ofrece numerosos parques, reservas naturales y jardines botánicos. Partiendo del centro de la ciudad, a un par de horas de camino, es posible alcanzar la cumbre del Monte Maddalena, la "montaña de los brescianos". Atravesando caminos fácilmente transitables, con un desnivel de unos 600 metros, se puede disfrutar de la vista panorámica de toda la llanura bresciana.

Los que deseen dar un paseo más suave, a una hora del centro de la ciudad, pueden visitar el Parco delle Colline, el mayor pulmón verde de la ciudad, que, con decenas de senderos repartidos en 4.000 hectáreas, es un importante ecosistema a nivel europeo.

No hay que perderse una visita a Franciacorta, donde el visitante puede acompañar el famoso burbujeo con la especial gastronomía de la zona, que se juega entre dos polos: la cocina campesina de las carnes del interior y el pescado de los lagos cercanos.



Hay elementos geológicos, demográficos, culturales e históricos que unen a estas dos maravillosas tierras: lugares de memoria y de patrimonio de valor mundial gracias a los preciosos testimonios históricos y arqueológicos, tierras de trabajo, de laboriosidad y de industria que nunca se han detenido donde el "savoir faire" se extiende por todas partes, del campo a los talleres, de las fábricas a los sectores terciarios avanzados. Aquí, la cultura está representada por el "savoir faire".

Así es como uno se enamora de esta tierra, en la que es fácil perderse en un instante entre caminos antiguos, hileras de viñas y colinas onduladas

Carne de ternera al aceite de Rovato



Las osterias y trattorias sirven deliciosos platos manteniendo un rasgo de elegante sencillez con platos vinculados a la producción local. No faltan los productos locales: además de las distintas variedades de vino, se pueden degustar embutidos tradicionales, varios quesos DOP y el preciado aceite de oliva de Garda.

Entre los platos típicos se encuentran los Casoncelli alla Bresciana, una variante de los raviolis rellenos de pasta fina, los extraordinarios pescados del lago como la Tinca al horno, o la carne de ternera, cuya receta más famosa es la del aceite de Rovato, y el espeto bresciano, cocinado sobre brasas de leña de 4 a 6 horas. Por otro lado, un pastel típico que hay que buscar en las pastelerías de la ciudad es el Bossolà, una receta sencilla a base de harina, leche y huevos, pero con un sabor antiguo.

Estas y otras muchas razones están detrás del nombramiento de "Brescia y Bérgamo como Capital Italiana de la Cultura para el año 2023".

2023 será un año aún más importante para ambas ciudades. Será una gran cita para toda la región con las dos ciudades lombardas que se transformarán en la "Ciudad Iluminada".



Espetos Brescianos

### MÁS INFORMACIÓN EN:

[www.italia.it/es](http://www.italia.it/es)  
[www.in-lombardia.es](http://www.in-lombardia.es)





Vista aérea de la ciudad de Lublin

# Lublin

## Encrucijada multicultural

**Texto:** Redacción

**Fotografías:** Oficina de Turismo de Polonia en España



Lublin es una ciudad encantadora situada al este Polonia que hace las veces de capital de la región homónima. Se trata de una de las localidades más cautivadoras del país que, además, cuenta con una oferta turística regional única. Año tras año, crece el número de turistas nacionales y extranjeros que la eligen como destino. Vienen atraídos por la incomparable atmósfera de su casco viejo, por sus festivales genuinos, su rica historia, las especialidades gastronómicas locales y por una multiculturalidad que se siente a cada paso.

## Una Ciudad Inspiradora

Lublin es una ciudad llena de contrastes. Se ubica a una distancia de 170 kilómetros de la capital del país, Varsovia, y por otro lado a 100 kilómetros de la frontera con Ucrania. Es un lugar en el que, desde tiempos inmemoriales, las culturas y religiones del este y el oeste se han dado la mano, gracias a lo cual, la ciudad ha adquirido una atmósfera única que invita a sumergirse en su historia. Una rica historia puesto que los orígenes del asentamiento se remontan al siglo VI, con título de ciudad desde comienzos del siglo XIV. Durante los cientos de años que lleva en pie, ha sido testigo de muchos acontecimientos históricos, como la firma de la Unión de Lublin o la Segunda Guerra Mundial. Su historia multicultural de más de setecientos años la atestiguan numerosos monumentos.

Un lugar que permite encarar el rico patrimonio regional es el Museo Rural de la Región de Lublin. Es uno de los mayores museos etnográficos de Polonia. Muestra la diversidad cultural de la región y permite conocer las costumbres, rituales, tradiciones y oficios populares de épocas pasadas. El museo también organiza eventos relacionados con el calendario agrícola y ritual del mundo rural, y realiza recreaciones históricas.



Uno de los espacios más reconocibles de Lublin es su castillo, que además de ser la tarjeta de visita de la ciudad, sirve como sede al Museo Nacional de Lublin. Durante el siglo XIX, sus muros sirvieron como prisión, un uso que continuó hasta el final de la Segunda Guerra Mundial. Hoy, el Castillo de Lublin es, ante todo, uno de los hitos más importantes en el plano turístico local. Además de las exposiciones de pintura, arte popular y hallazgos arqueológicos de la región, en el castillo se encuentra la Capilla de la Santísima Trinidad, uno de los más valiosos exponentes de arte medieval nacional y continental, distinguido con el Sello de Patrimonio Europeo. En el patio de armas del castillo también se puede advertir el torreón defensivo de planta circular, que es una de las construcciones más antiguas construidas en la región.

De la historia de Lublin también nos cuentan muchas cosas los restos de su muralla, entre los que se incluye la Puerta de Cracovia, que constituye uno de los símbolos más representativos de la ciudad. También el entramado del casco viejo, que se conserva, aproximadamente, en un setenta por ciento en su estado original. Los edificios de Lublin nos deleitan con unas fachadas coloristas que esconden multitud de leyendas, como el de la Bodega Fortuna, que tiene sus muros y bóvedas cubiertos con policromías tardorenacentistas.

En el casco viejo también se ubica la Basílica de los Dominicanos, uno de los templos más antiguos de Lublin que nos recuerda los actos de celebración de la Mancomunidad de Polonia y Lituania en el año 1569. También la Torre Trinitaria, de estilo gótico, con el museo Museo Archidiocesano, desde cuyo punto más elevado se alcanza una fantástica vista panorámica de la ciudad. Y justo tras la muralla del casco viejo, la Catedral de Lublin, considerada una perla del barroco regional. Un punto clave en el nuevo centro de la ciudad es la Plaza de Lituania y su monumento a la mentada Mancomunidad, con una fuente que, en las tardes de verano, ofrece espectáculos multimedia.

## Una ciudad multicultural con memoria

Hace apenas cien años que las calles de Lublin se llenaban con conversaciones en polaco y en yidis. Los judíos de Lublin tenían aquí sus tiendas y talleres, y aderezaban el ambiente con el dulce aroma del jalá o el especiado olor de las tortas de cebolla. Los rabinos paseaban por las calles de camino a las sinagogas, y algunos de ellos seguramente estudiaron o fueron maestros de la Escuela de Rabinos de Lublin. En los días festivos, los judíos devotos se ponían sus vestimentas más solemnes y realizaban sus plegarias. Estas estampas se esfumaron con la llegada de la Segunda Guerra Mundial, cuando los nazis encerraron a la población judía en guetos desde donde los enviaban a campos de exterminio, mientras hacían desaparecer sus lugares de culto. Sin embargo, en Lublin sigue habiendo huellas de la sociedad judía en numerosos espacios que, hasta hoy, preservan el recuerdo de sus antiguos habitantes.

Entre ellos cabe mencionar el Museo Nacional de Majdanek, un lugar cuyo nombre hoy conoce el mundo entero. El museo se creó al final de la Segunda Guerra Mundial, en noviembre de 1944, en los terrenos de un antiguo campo de concentración alemán. Es un espacio que homenajea a los prisioneros del campo, víctimas de la política de persecución y exterminio nazi, y que documenta la trágica historia del campo de concentración, así como de los campos de exterminio de Belzec y Sobibór. Los que quieran seguir las huellas de la comunidad judía de Lublin, también deberían dirigirse al centro Puerta Grodzka-Teatro NN, que cuenta con una exposición a modo de archivo en la que se aglutina información sobre personas, construcciones y calles del antiguo barrio judío de Lublin. En la ciudad también se encuentra la llamada Jeszywas Chachmej, que fue la mayor universidad talmúdica del mundo, y que hoy funciona como hotel en cuyo interior se puede visitar la sinagoga. En recuerdo a los antiguos habitantes de la ciudad, siempre luce la Farola del Recuerdo, independientemente de la hora o el tiempo que haga. Se encuentra en la calle Podwale, donde antiguamente se ubicaba el barrio judío.



Entrada al Castillo de Lublin



Jeszywas Chachmej, hoy convertida en hotel



Puerta Grodzka

## LUBLIN, ENCRUCIJADA MULTICULTURAL

Esta rica historia ha hecho que Lublin sea, desde hace siglos, una ciudad multicultural. Hoy, esta multiculturalidad y el carácter abierto de sus habitantes no solo se dejan sentir en los vestigios de su rica historia o en sus diversas culturas y tradiciones, sino también en su participación en numerosos proyectos internacionales y en su cooperación con ciudades amigas. Entre ellas, cabe destacar, por ejemplo, la ciudad española de Alcalá de Henares

### Historia a la mesa

La historia de la ciudad no solo se ve reflejada en sus museos y memoriales, sino que también acompaña a los vecinos en su día a día, a través de la cocina local. Uno de los manjares más famosos de Lublin es el cebularz, una torta de cebolla con semillas de amapola cuya receta se atribuye a Ester, una joven judía que tuvo que recibir en su casa al rey Casimiro III de Polonia. La cocina judía hoy sigue siendo un elemento indisoluble de la cultura de Lublin, cuyos platos se pueden probar, por ejemplo, en el restaurante judío Mandragora, ubicado en el mismo centro del casco viejo.

Otro manjar de origen judío es el forszmak, es decir, un guiso que se prepara con distintos embutidos y carne de pollo, y al que se le añaden pepinillos encurtidos, tomate triturado y patatas hervidas. El panorama gastronómico de Lublin incluye platos cocinados sobre la base del trigo sarraceno, que es uno de los productos más tradicionales de la región. Otra especialidad de culto es el llamado pastel biłgorajski, que se prepara con un bizcocho relleno de patatas, trigo sarraceno, queso blanco, nata, huevo, chicharrones, especias y menta.

También merece la pena probar la cerveza local. Las tierras de Lublin son famosas por su producción de lúpulo, y su tradición cervecera se remonta a mediados del siglo XIX. En la antigua Fábrica de Perła se puede hacer una visita subterránea por las instalaciones en las que se produjo cerveza durante más de cien años, así como conocer el proceso de elaboración. Los amantes de esta bebida deberían pasarse por la Cervecería Perła, un bar ambientado donde se pueden probar sus famosas cervezas y descubrir bebidas especiales de la Fábrica Perła que no se encuentran en ningún otro lugar.

### Un poema sobre la ciudad

Lublin tiene vínculos con muchas personalidades famosas. Es el caso del poeta polaco Jan Kochanowski, uno de los artistas europeos más destacados del Renacimiento, quien visitó Lublin en numerosas ocasiones y que dedicó a la ciudad varias de sus obras. También destaca Józef Czechowicz, un poeta de la época de entreguerras del siglo XX que pasó casi toda su vida en esta ciudad, en la que falleció debido a un bombardeo durante la Segunda Guerra Mundial. Una de sus obras más famosas es el Poema sobre la ciudad de Lublin, en el que expresa la nostalgia por su localidad natal y, a partir del cual, se puede trazar una ruta por la ciudad.

Los amantes de la literatura que se acerquen a Lublin deberían pasar por la encantadora cafetería-librería Między Słowami ("Entre Letras"), que se encuentra en



Cebularz, torta de cebolla con semillas de amapola



Plato de forszmak con su guarnición





Carnaval en el casco antiguo de Lublin



Urban Highline Festival frente al Tribunal de la Corona

pleno corazón del casco viejo. El café turco recién hecho tiene un sabor completamente distinto aquí, entre estanterías repletas de libros desde el suelo hasta el techo, que puedes hojear, leer o comprar. No faltan publicaciones sobre Lublin, como la novela *El mago de Lublin*, de Isaac Bashevis Singer, premio Nobel de literatura, que trata de la fe y de la identidad cultural. El protagonista es Jasza Mazur, que pasa la gran parte de su tiempo viajando y demostrando sus habilidades como acróbata e ilusionista. Desde hace muchos años, en Lublin se celebra el festival Carnaval de los Artistas Callejeros (Carnaval Sztukmistrzów) en referencia a este personaje al que homenajea. Durante una de las ediciones de este evento, sobre la calle principal del casco viejo de Lublin se colgó la figura de un funambulista sobre la cuerda floja. Ahora se ha quedado de manera permanente en el paisaje urbano y recuerda a los habitantes y visitantes de Lublin la tradición multicultural y multirreligiosa de la ciudad.

## Ciudad de festivales

El Carnaval de Artistas Callejeros es el festival más importante del circuito en su categoría por esta parte de Europa. Se trata de un bullicioso evento de circo moderno, además de un momento en el que el espacio público se convierte en un gran escenario. A la ciudad llegan artistas callejeros y de circo de todas las partes del mundo, donde presentan una serie de espectáculos que cortan la respiración. También se celebran ciclos de talleres para profesionales y principiantes. En el marco del evento, tiene lugar el Urban Highline Festival, o sea, un festival de funambulismo. El Carnaval de los Artistas Callejeros es uno de los mayores festivales de artes escénicas del país, aunque conviene recordar que Lublin tiene una oferta de festivales muy amplia, y que cada verano ve pasar una serie de eventos diversos y atractivos, tanto para los locales como para quienes visitan la ciudad. La temporada de festivales de Lublin arranca anualmente en el mes de junio con la Noche de la Cultura. Es una noche en la que el arte revitaliza lugares desconocidos y olvidados: en las puertas se colocan instalaciones luminosas, las plazas y patios se convierten en escenarios, y las galerías de la ciudad, los teatros y los museos permanecen abiertos durante toda la noche.

Un testimonio de que las tradiciones locales siguen vivas es el Mercado Jaguellón, que se organiza para rememorar los mercados que se realizaban cientos de años atrás, en las épocas de mayor desarrollo de la ciudad. El festival nos muestra la cultura tradicional a través de la música, el canto, el baile y las artes en un sentido amplio. Es una ocasión excepcional para descubrir a cientos de artistas, artesanos y diversos creadores tradicionales de distintos rincones de Europa central y oriental.

Pero eso no es todo: Lublin también acoge el Lubliner Festival, o sea, un evento de cultura judía; el Festival de Música Tradicional y Vanguardista, en el que se puede asistir a conciertos que fusionan



música arcaica con música moderna; y en 2023 Lublin será oficialmente la Capital Europea de la Juventud, un título que le concedió el Foro Europeo de la Juventud. Por eso, ahora Lublin se abre aún más a la juventud con un programa repleto de actividades culturales, cada una de las cuales será un buen motivo para visitar la ciudad en 2023.

### **Pintorescos alrededores de la Ciudad de la Inspiración**

Al visitar la ciudad, vale la pena aprovechar la oferta turística de localidades de los alrededores, así como de la región de Lublin. Y es que la ciudad también puede ser un fabuloso campo base desde el que hacer excursiones a localidades como Kozłówka, Nałęczów, Kazimierz Dolny o Zamość, y a las regiones de Roztocze y Polesie. Kozłówka es una pintoresca localidad en la que se encuentra el palacio Zmoyski, una de las residencias aristócratas mejor conservadas de Europa. Nałęczów es una apacible ciudad balneario en la que te puedes relajar paseando por el estanque del parque y sus monumentos barrocos. Kazimierz Dolny, por su parte, es un pequeño pueblo situado a orillas del Vístula con fachadas renacentistas y una iglesia medieval. Las tres localidades distan entre 30 y 60 kilómetros de Lublin y están bien comunicadas con la ciudad, por lo que no hay el más mínimo problema en viajar en transporte privado o público.

Desde Lublin también se puede viajar a la renacentista Zamość así como a Roztocze, una pintoresca región repleta de bosques frondosos y praderas doradas que le encantará a los que disfruten del contacto con la naturaleza y del descanso activo. Además de hacer senderismo por el Parque Nacional de Roztocze, se pueden realizar actividades en kayak y en bicicleta de montaña; es una zona especialmente famosa por sus rutas ciclistas.

**Más información sobre la oferta turística de Lublin y de la región:**

[www.lublininfo.com](http://www.lublininfo.com) y en el Centro de Inspiración Turística calle Jezuicka 1-3 de Lublin.

Imágenes del Parque Nacional de Roztocze





# ÚNICA

Playa de Varadero  
Matanzas

#CubaUnica | [cuba.travel](http://cuba.travel)





90  
Millas  
A vela

Av

# "Caminante no hay camino si no estelas en la mar"

## Camino de Santiago marítimo de la Ría de Muros-Noia

Texto y fotografías: Jose A. Muñoz

*Existen varios Caminos de Santiago oficialmente reconocidos en España y también cada vez son más las personas que buscan nuevos itinerarios y variantes con el fin de vivir nuevas experiencias. Vamos a hablar del Camino Marítimo de la Ría de Muros-Noia, un camino histórico, perdido desde hace mucho tiempo y que ahora se ha recuperado e integrado en la red oficial de los Caminos de Santiago.*

Este camino fué muy popular en la Edad Media por los peregrinos que venían desde Europa puesto que el camino por tierra albergaba muchos peligros. Reconocido como Ruta Jacobea por el cabildo catedralicio, podemos obtener la Compostela cumpliendo con una serie de requisitos: recorrer al menos 90 millas náuticas a vela, sellando la credencial del peregrino en todos los puertos, restaurantes, y oficinas habilitadas para ello. El último tramo debemos realizarlo caminando, tenemos dos opciones: realizar la travesía a pie desde Portosin a Santiago, unos 45 km que en dos jornadas se pueden realizar o, para los más "comodones", desde Portosin tomamos un taxi hasta Bertamiráns y desde esta villa hasta Santiago de Compostela son sólo 12 km. Este último tramo a pie coincide con el Camino Portugués y ambas opciones son válidas para ganar la Compostela.

El Camino está dividido en cinco etapas, cada día debemos sellar en al menos dos puntos del Camino nuestra "credencial del peregrino", por lo tanto 10 sellos.

Partimos del puerto de Vigo, donde vamos a estrenar nuestra credencial con el primer sello poniendo rumbo a las Islas Cíes. Tras desembarcar en este paraíso lo primero que llama nuestra atención es su blanca arena, sus cristalinas y turquesas aguas y la exuberante vegetación de la playa de Rodas. Podemos recorrer algunos de sus senderos y visitar el camping donde en la recepción nos sellan la credencial y de paso degustar en su restaurante unos pescados excelentes. Da tristeza tener a media tarde que dejar este lugar tan encantador pero el camino debe continuar y el barco nos está esperando para continuar la navegación y llegar al anochecer a Pedras Negras, un bonito puerto deportivo situado en O Grove. Algunos pasaremos la noche a bordo del velero, aunque también cabe la posibilidad de poder dormir en alguno de los hoteles próximos a los puertos donde se atraca, pero nunca será la experiencia igual.





Todavía no os hemos presentado a “Ángela”, un precioso velero de 15 metros de eslora, con 2 camarotes dobles a popa y 3 camarotes a proa con capacidad para pernoctar a bordo hasta 8 personas; tiene además 3 baños incluido el del capitán y un salón con cocina, nevera y todo lo indispensable para vivir a bordo. Esta preciosa embarcación pertenece a Sailway, empresa que realiza esta ruta jacobea. Según el número de personas ellos ponen a nuestra disposición uno de sus barcos acorde al tamaño del grupo. Esta empresa de alquiler de embarcaciones nos realiza un plan del viaje a medida ajustándose a nuestras necesidades y a lo que es en esencia el Camino y para ello realizan un trabajo excelente estando en todo momento pendientes de hasta los más mínimos detalles. Si disponemos de nuestra propia embarcación, siempre podemos realizar la ruta por libre a nuestro aire.

Pasar la noche en una embarcación supone adaptarse a un espacio limitado, siempre la primera noche suele ser la más complicada para dormir plácidamente. El barco siempre se mueve algo, los amarres pueden crujir, si hace viento al pegar contra el mástil se produce un silbido, pero la experiencia bien merece la pena. Os aseguro que las noches sucesivas se duerme de un tirón. Uno de los inconvenientes habituales es la falta de Wifi en los clubs náuticos, aunque suelen tenerlo, casi nunca llega al barco por lo que tendremos que tirar de nuestros datos, esto es suplido por el cansancio de pasar el día navegando.

Por la mañana en Pedras Negras, una ducha en el Náutico, un buen desayuno en el bar del club, sellar la credencial en sus oficinas y nos hacemos a la mar. Es nuestro día más largo de navegación con zonas de mar abierto, dejando la ría de Arosa atrás; pasaremos por el paso de Sagres entre Ribeira y la isla de Sálvora para adentrarnos en la ría de Muros y Noia; el barco se puede mover bastante más que cuando navegamos por las rías. Es recomendable tomarse una “biodramina con cafeína” (para no marearnos ni dormirnos).

La primera isla que dejaremos a “babor” es la Isla de Sálvora que se encuentra en la bocana de la ría de Arosa; casi toda la isla es rocosa, a excepción de tres playas de blanca y fina arena. Esta isla pertenece al Parque Nacional de las Islas Atlánticas de Galicia junto con la isla de Ons, las Cíes y Cortegada.

Tras una mañana tranquila de navegación a vela entre islotes e islas, la tarde se vuelve más movida, nos toca navegar a mar abierto rodeando el cabo de Corrubedo para adentrarnos en la ría de Muros-Noia y arribar a la ciudad de Muros, en la entrada de la ría.

La llegada al **puerto de Muros** es una estampa imborrable, es uno de los pueblos de pescadores más bellos de Galicia con mucha historia pues fue uno de los más importantes puertos de toda la costa gallega en el pasado. Hoy Muros mantiene su esencia marinera; en el S. XIX llegaron empresarios catalanes para establecer más de treinta fábricas de salazón. Aunque el turismo es otro de sus pilares económicos, la pesca sigue siendo muy importante.





3

Es fundamental pasear por su casco antiguo, el barrio de pescadores que data del siglo X; entre sus estrechas calles con nombres tan originales como la calle de la esperanza, la del sufrimiento, la amargura, la salud, la del socorro... se erige una ciudad de típicas viviendas marineras de uno o dos pisos con balcones y bajos con soportales donde se guardaban los aparejos de pesca y las mujeres trabajaban con las capturas.

Su centro histórico cuenta con templos como la excolegiata y la ermita de la Virgen del Camino, y en sus plazas se encuentra el corazón y el alma de esta villa marinera, algunas de las imprescindibles son: la Praza do Concello (Plaza del Ayuntamiento), la Plaza de la Pescadería Vieja, donde antiguamente se distribuía el pescado, la Plaza del Mercado (antigua Plaza Mayor) donde se encuentra el actual el mercado de abastos, un monumental edificio de piedra con su peculiar escalinata o la Plaza del Cristo con uno de los cruceiros más impresionantes que se pueden ver del siglo XVIII.

Terminaremos nuestra visita a Muros visitando la Iglesia Parroquial de San Pedro de Muros, de estilo gótico marino (una única nave con amplios arcos que nos recuerda a una embarcación boca abajo), construida sobre una iglesia románica del S. XII de la que sólo se conserva el pórtico.



4



5

- 1.- Playa de de Rodas en Islas Cíes
- 2.- Puerto de Pedras Negras
- 3.- Entrando en el Puerto de Muros
- 4.- Interior del velero
- 5.- Desembarcando en Muros



1



5



2



3



4

- 1.- Plaza del Ayto. de Muros
- 2.- Mercado de Muros
- 3.- Interior de la iglesia de San Pedro de Muros
- 4.- Pila bautismal de S. Pedro de Muros
- 5.- Fachada de la iglesia de S. Pedro de Muros

Como curiosidad destaca su pila de agua bendita, con forma de serpiente tallada enroscada en espiral. Una alegoría del triunfo del bien sobre el mal al ser purificada por el agua bendita.

Por la mañana muy temprano amanece en Muros, tras un generoso desayuno, soltamos amarras para realizar nuestra última travesía, tan sólo unas pocas millas por la ría de Muros-Noia nos separan de Portosin; durante esta corta travesía es curioso ver la isla de A Creba, una isla privada de unas 7,5 ha. comprada por una familia en 1966.

Ya amarrados en Portosin y tras una excelente comida marinera, nos vamos a dirigir hasta la cercana población de Noia, otra de las ciudades indispensables en nuestro Camino hacia el Apóstol.

Noia está situada en el punto más interior de la ría de Muros-Noia y fue fundada en el año 1168, aunque ya existía una pequeña villa más antigua con el mismo nombre. No es hasta la segunda mitad del siglo XX cuando la Villa comienza a crecer para



Iglesia de San Martiño de Noia



Puerto de Portosin

convertirse en la ciudad que hoy conocemos. De su casco histórico decir que es uno de los cinco barrios de Noia. Monumentalmente no podemos perdernos la iglesia de San Martiño de Noia de 1434 y estilo gótico mariñeiro, que fue construida allí donde con anterioridad había una ermita en honor de la Virgen María. Esta iglesia, a la que dicho sea de paso le falta una de sus torres, tiene una leyenda negra a consecuencia de la cual nunca se construyó la segunda torre. De forma muy breve os contaré que su arquitecto subió a la torre en construcción precipitándose al suelo por accidente, siglos más tarde rodándose una película, se construyó la segunda torre en cartón piedra y el director al subir a ella tropezó y se precipitó, una cruz roja marca el punto donde murió al caer. Dice la leyenda que aquél que intente construir la segunda torre tendrá un trágico final. – ya se sabe Galicia es tierra de leyendas, meigas y misterios- ¿realidad o fantasía?...

Nuestra segunda parada es la iglesia de Santa María la Nueva, también llamada "A Nova" por estar construida sobre una iglesia románica, data de 1327. De estilo gótico-mariñeiro con cierto aire románico destaca un rosetón gótico en la fachada principal y su porche neoclásico. Al entrar nos llama la atención la falta de elementos religiosos, tampoco se celebran misas, sólo queda en el altar mayor un impresionante retablo barroco, el resto de la antigua iglesia alberga el Museo de Lápidas Gremiales con más de 500 laudas de gran calidad y bien conservadas, es uno de los más grandes de toda Europa.



- 1.- Cementerio viejo en Santa María de Noia
- 2.- Interior de Santa María de Noia y el Museo de lápidas
- 3.- Monasterio de San Xusto deTousoxoutos
- 4.- Llegada a Santiago y vista de la Catedral
- 5.- Imagen del Apostol Santiago en el altar Mayor
- 6.- Imagen del famoso Botafumeiro frente al Altar Mayor



Detrás de la iglesia se encuentra el antiguo cementerio de la ciudad, que bien merece ser visitado.



De Noia y a tan sólo un kilómetro se encuentra el antiguo monasterio de San Xusto de Tousoxoutos. Tras bajar desde la carretera por unas muy pendientes escaleras llegamos a un paraje sin igual, entre eucaliptos, helechos, cascadas y pozas. A los pies del río San Xusto, este pequeño monasterio benedictino fue fundado en el S. XII por dos caballeros: Froylán Alonso y Pedro Muñiz de Carnota que abandonan la vida militar para entrar en la orden Benedictina. El monasterio llegó a ser muy importante, pero en 1835 con la desamortización de Mendizábal fue abandonado. Actualmente un pequeño hotel rural abrió sus puertas y puedes, previa reserva, alojarte. Pero nosotros debemos seguir camino hacia Santiago.

La llegada a Santiago debe ser antes de las seis de la tarde si queremos recibir la Compostela, hora en que la oficina del peregrino cierra sus puertas. Al final del Camino uno siente muchas emociones encontradas, y aunque sólo hemos caminado 12 km, hemos pasado varios días embarcados, viviendo en un pequeño espacio, compartiendo miedos, mareos, risas, comidas y alguna que otra cerveza... en definitiva momentos muy especiales.



5



6



4

Cuando por fin te encuentras frente a la Catedral, sientes una alegría inmensa por haber llegado a la meta, después te invade una emoción incontrolable cuando pasas por delante del Santo y una tristeza enorme cuando tienes que despedirte de los que han sido tus compañeros de viaje estos días. No se puede describir con palabras ni con imágenes lo que realmente es el Camino, la esperanza y el deseo de llegar cuando lo estás realizando y los sentimientos encontrados al llegar a Santiago. ¿Cómo es posible sentir alegría y tristeza a la vez? En el Camino de Santiago lo descubrirás.

MAS INFORMACIÓN:



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



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

# 10

## Planazos para el otoño

Tras el verano, nos encaminamos hacia el invierno, pero no pasemos por alto el otoño, una de las estaciones más bellas en la naturaleza por su color. Las temperaturas suelen ser agradables para disfrutar de la naturaleza, realizar actividades diversas y desconectar de la ciudad. Los puentes y festivales que marcan la temporada de otoño, son la excusa perfecta para prepararnos unas escapadas cercanas. Qué mejor momento que este para ver la caída de las hojas, recoger setas, respirar aire fresco y empaparse de los colores vivos del otoño y esperar la llegada del frío.



### 1 Bosque de Muniellos (Asturias)

Es el mayor robledal de España, además de uno de los mejor conservados. Es el hogar de muchas leyendas de la mitología asturiana y simplemente dando un paseo es fácil entender el porqué. Los verdes son más verdes, los ocre, amarillos y rojizos tienen tonalidades que no habrías imaginado nunca... Para poder visitarlo hay que pedir permiso y tan sólo son 20 los afortunados que lo puede visitar cada día. El bosque es cambiante durante todo el año, pero el otoño es la época favorita para visitarlo. Robles de más de 6 metros de diámetro y de diferentes especies, hayedos, abedules, tejos y acebos moldean uno de los mejores paisajes del otoñales de España.



### 2 Selva de Irati (Navarra)

Es el segundo hayedo más extenso y mejor conservado del mundo, un espacio natural que ha logrado conservarse casi en estado virgen. El otoño es la estación perfecta para pasear y disfrutar del paisaje rodeados de todos los tonos de ocre y rojos que nos podamos imaginar; si vamos ya avanzada la temporada, la mezcla de colores es ya brutal.

Paseos, senderismo, mountain bike, y cómo no recogida de setas (previa obtención del permiso diario), son algunas de las actividades que te proponemos para este otoño en la Selva de Irati.



### 3 La Garrotxa (Girona)

En otoño no puedes perderte La-Garrotxa, una de las comarcas más bonitas de Girona en esta época del año. En ella podrás encontrar paisajes preciosos como los de Vall d'en Bas, Castellfollit de la Roca, o el pueblo medieval de Besalú. En esta época lo más espectacular es la Reserva Natural de la Fageda d'en Jordà, un hayedo excepcional por encontrarse sobre una "enfriada" colada de lava procedente del volcán del Croscat, situado en un terreno llano, a tan sólo 550 m de altitud. Además, el hayedo está rodeado por 21 de los volcanes que hay en la comarca de La Garrotxa.

A finales del verano y comienzos del otoño tiene lugar la vendimia, un momento maravilloso para descubrir el mundo del vino y la técnica a veces artesanal de su elaboración. Semanas después de la vendimia, los viñedos empiezan a tomar colores sorprendentes, el paisaje cambia espectacularmente con una explosión de colores rojos y amarillos. Si dispones de pocos días, te recomendamos visitar Laguardia y La Bastida, en Rioja Alavesa y San Vicente de Sonsierra (localidad famosa por los Picados de Semana Santa) en Rioja; en esta localidad puedes visitar La Bodega de Carlos Moro y catar sus excelentes vinos.

### 4 La Rioja y sus viñedos (Rioja y Euskadi)





## 5 La Laguna Negra (Soria)

La Laguna Negra se encuentra en el término municipal de Vinuesa, al norte de la provincia de Soria. Es una de las tres lagunas de origen glaciar que se encuentran en esta zona. Sus oscuras aguas se deben al reflejo que proyectan las enormes rocas que rodean la laguna. Si te gustan los colores, la fotografía y el senderismo, los meses de otoño son especialmente atractivos para pasear entre los pinos y las hayas que se sacuden el follaje, tapizando el terreno. Si el viento está en calma, los coloridos hayedos junto con la vegetación que crece alrededor de la laguna te dejarán boquiabierto.

Situada al norte de la provincia de León, lindando con Asturias, su paisaje montañoso muestra las huellas de la erosión glaciar, circos, morrenas, encrespadas crestas, suaves valles, desfiladeros y lagunas de origen glaciar. Un paisaje que perfectamente podría ser alpino salpicado de pequeñas aldeas con casas de piedra bien cuidadas. En sus prados se crían caballos hispano-bretones, una raza autóctona utilizada para la producción de carne. En otoño los colores ocres y rojizos contrastan con las cristalinas aguas de sus lagunas como la Laguna Grande o la de Barrios de Luna. En cuanto a la fauna salvaje es una zona muy rica para la observación de aves y otras especies como lobos, nutrias, urogallos, martas, osos...

## 6 Comarca de Babia (León)



## 7 Hayedo de Montejo (Madrid)

En la Sierra del Rincón se encuentra Montejo de la Sierra, un bonito pueblo de arquitectura serrana; en su Centro de Interpretación del Hayedo puedes obtener toda la información acerca del paraje. El hayedo tiene un importante valor ecológico ya que ha logrado sobrevivir a través de los siglos y hoy es el único bosque de hayas de la Comunidad de Madrid y uno de los más meridionales de Europa. Las visitas están muy reguladas. Para acceder debes obtener los pases en el Centro de Recursos e Información de la Reserva de la Biosfera Sierra del Rincón. Existen tres itinerarios: la Senda del Río Jarama; la Senda de la Ladera y la Senda del Mirador, un recorrido de 90 minutos, de dificultad alta.



## 8 Hoces del Duratón (Segovia)

El Parque Natural de las Hoces del río Duratón está situado en el noreste de Segovia, relativamente cerca de Sepúlveda. En esta zona, el río atraviesa un profundo cañón que, en algunos lugares alcanza más de 100 metros de altura. A la belleza del paisaje hay que añadir la gran riqueza arqueológica e histórica. En los altos acantilados anidan buitres leonados, alimoches, águilas reales y halcones peregrinos. La mezcla de colores y las serpenteantes aguas del río nos ofrecen una estampa inigualable. Muy recomendable para realizar una ruta en familia.





## 9 Valle de Ambroz (Cáceres)

En pocos lugares vas a poder encontrar una combinación colores otoñales como la que nos ofrece este lugar. La estación multicolor de este valle es un auténtico espectáculo en todos los sentidos porque al de la naturaleza, se suma un atractivo añadido: “el Otoño Mágico”; una celebración que comienza a finales de octubre y durante todos los fines de semana de noviembre se organizan multitud de actividades; quizás sea el mejor momento para visitar el valle y disfrutar de una fiesta en la que cientos de personas participan en actividades tan diversas como la fiesta de la trashumancia, un rally fotográfico... castañas asadas y folclore tradicional.

El Tiemblo está situado en la zona este de la Sierra de Gredos, en el Valle de las Iruelas, en la provincia de Ávila. Es uno de los más bellos paisajes cercanos a Madrid por su imponente Castañar, con numerosos ejemplares de esta especie. Este castañar, especialmente bonito entre mediados de octubre y fines de noviembre, es un espacio natural para disfrutar por completo y admirar no sólo castaños sino también acebos, pinos y robles, que ofrecen un contraste cromático maravilloso, mientras practicas senderismo o recorres la Ruta Ornitológica.



## 10 Castañar del Tiemblo (Ávila)

# ALTUM

CON | TEXTO | TURÍSTICO



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

## THE NEW ERA OF TRAVEL

# Secuencias de mi Viaje

**La Beira Baixa:** el interior del Portugal más desconocido

Por: Miguel Ángel Muñoz Romero  
[www.comoencasaencualquierlugar.com](http://www.comoencasaencualquierlugar.com)

Imagina un triángulo entre Oporto, Lisboa y Madrid. En el centro de éste se encuentra La Beira Baixa, a menos de dos horas de Cáceres y a una hora desde Plasencia.

Esta región poco conocida de la que apenas se habla esconde secretos que no te dejarán indiferente, cultura, tradición, naturaleza y gastronomía, sin olvidar a sus gentes.



Castelo Branco Street art

Castelo Branco, Casa do Arco do Bispo



# La Beira Baixa

La Beira Baixa es una de las regiones más extensas y menos pobladas de Portugal, para descubrirla te recomendamos empezar por Monfortinho y alojarte en el hotel Fonte Santa, que está a pocos minutos de las termas.

Uno de los mayores atractivos de esta zona, son las Termas de Monfortinho Spa, unas aguas medicinales de origen romano, procedentes de la sierra de Penha Garcia. En estas termas como algo peculiar y disponible entre los muchos tratamientos, tienen uno en bañeras individuales con naranjas naturales y aguas termales, sin olvidar tu zumo de naranja.



Termas de Monfortinho, tratamiento scon naranjas

Después te recomendamos probar el famoso bacalao a la teja, en el restaurante del Club de Tiro de Monfortinho.

Apenas a media hora del restaurante se encuentra uno de los pueblos con más encanto de la Beira Baixa, Monsanto.

Un lugar característico donde grandes rocas hacen de tejados de sus casas. En los bosques de Monsanto encontraras la capilla de San Pedro de Vir-à-Corça, donde se cuentan emocionantes historias y leyendas de monjes templarios.



Torre Vigia de la Sierra das Talhadas

Uno de los atractivos de la Beira Baixa son sus zonas fluviales, como ejemplo sirva el río Erjas junto a Monfotinho, y que desemboca en el río Tejo. Aquí puedes realizar un paseo en barco desde Vila Velha y disfrutar de una cata de vinos, además de degustar un menú a base de pescados de la zona.



Crucero desde Vila Velha por el río Erjas

Seguimos recorriendo la Beira Baixa; esta vez nos vamos hasta su interior, al municipio de Proença-a-Nova, donde encontramos la Torre Vigia de la Sierra das Talhadas. Una torre para los que no les gustan las alturas, desde donde se puede ver toda la magnitud de sus montes. Un lugar que debes visitar muy cerca de la Torre Vigia es la popular playa fluvial de Fróia, con un paisaje de cuento y aguas transparentes.

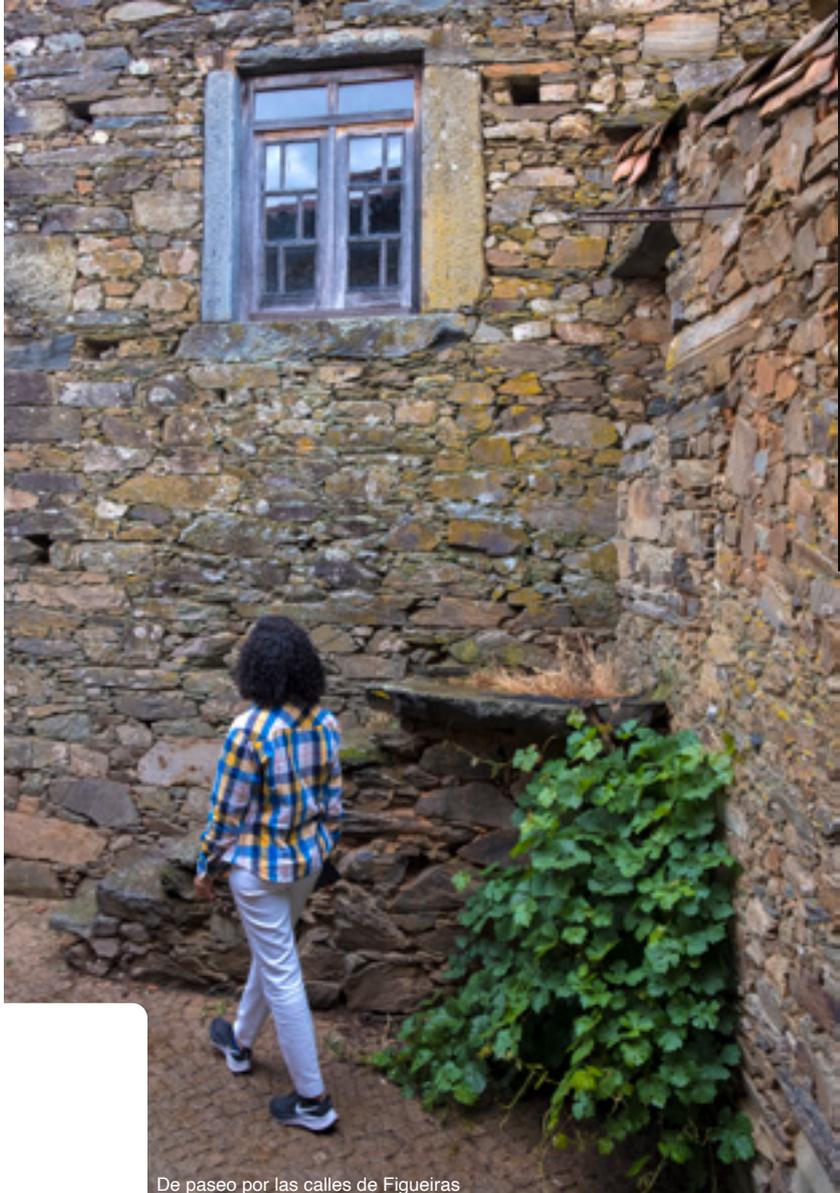


Capilla de San Pedro de Vir-à-Corça en los bosques de Monsanto

A tan solo 5 kilómetros de estas playas, encontraremos la peculiar aldea de Figueria. Una aldea de pizarra negra y pequeñas callejuelas. Para acceder a Figueria, tendrás que abrir una pequeña puerta ya que está cerrada para que no entren lobos.



Leonel Barata cocinero en el crucero



De paseo por las calles de Figueiras



Entrada al castillo de Castelo Branco

En Figueiras sólo hay un restaurante, altamente recomendable, bajo el nombre de Ti Augusta, regentado por la carismática Joana Pereira, mujer del sobrino de la Tía Augusta, que también hace de guía de la aldea. Puedes disfrutar de la gastronomía local con la caldereta de cabrito, plagiao (vejiga de cabra rellena de cerdo) y embutidos Maranhos.

Para terminar este recorrido, te recomendamos la ciudad de Castelo Branco, una pequeña gran ciudad que es la capital de la Beira Baixa.

Cuando fue construida comenzó llamándose Moncarche pero, cuando fue conquistada por los templarios, estos la llamaron Castelo Branco, por su castillo y sus calles blancas.

Una ciudad que sufrió diferentes guerras que la destruirían; a día de hoy sólo se conservan las murallas del castillo, desde el cual puedes ver unas vistas de toda la ciudad desde el mirador de São Gens.

## SECUENCIAS DE MI VIAJE

Bajando del castillo encontramos algunos restos en sus calles, más bien en sus fachadas, de la comunidad judía que por el año 1500 creció rápidamente gracias al comercio y la artesanía pero que, con la llegada de los cristianos, que les obligaron a convertirse o serían expulsados, comenzaría su declive.

Uno de los más ilustres vecinos de Castelo Branco en esa época fue el médico Amato Lusitano, que descubrió la función de las válvulas y, con ello, la circulación de la sangre.

Castelo Branco, tiene varios museos que visitar, empezaremos por el Centro de interpretación del bordado. Este centro se encuentra en Castelo Branco por ser ésta una región donde había un mayor cultivo de lino, y donde el árbol de la morera permitía la producción a gran escala del gusano de seda.

No podemos olvidar el “punto de Castelo Branco”, un tipo de bordado de la zona; además en el centro de interpretación pueden verse prendas antiguas tejidas con este punto y bordadoras trabajando en sus telas nuevas.



Castelo Branco, Museo Cargaleiro



Centro de interpretación del Bordado

Vista del castillo de Castelo Branco



## LA BEIRA BAIXA

La fundación Cargaleiro consta de dos edificios contiguos, el primero es un palacete del siglo XXI, donde encontrarás una exposición de cerámica de La Ratinha. El segundo edificio alberga arte contemporáneo, una colección del artista Manuel Cargaleiro, que donó en el año 2004.

Una de las joyas de la corona de Castelo Branco es el Jardín de San Juan Bautista o Jardim do Paço Episcopal. Considerado como Monumento Nacional y de estilo barroco, fue construido inspirándose en el jardín de Adán y Eva.

Lo más destacado de estos jardines son la multitud de estatuas que hay; un recorrido iconográfico para que el visitante se cree una visión material y espiritual del mundo.

Residencia de varios obispos, donde jugaban con las doncellas por sus laberínticos jardines, asustándolas con pequeñas fuentes que disponían de chorros de agua desde el suelo.

Para terminar nuestra vista por Castelo Branco, no podemos olvidar su gastronomía; entre sus numerosos restaurantes recomendamos el restaurante Tabuas, donde se sirve la comida en tablas de madera, tanto carnes, como pescados, y una sorprendente sangría azul.

Así terminamos nuestro viaje al eje central de ese triángulo imaginario, que es La Beira Baixa.



Jardín de San Juan Bautista o Jardim do Paço Episcopal

Una doble escalinata con su fuente separan uno de los niveles del jardín





El jardín de estilo italiano, concebido en dos alturas, estatuas de granito ornamentan las escalinatas

**BeiraBaixa**

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

Quinta de Sao Pedro de Vir



Restaurante casa TI Augusta, caldereta de cabrito



Restaurante Tabuas y su sangría azul

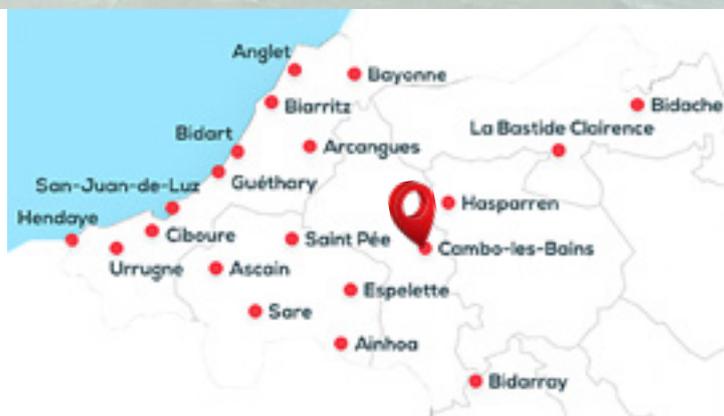




# Villa Arnaga

Casa-Museo de Edmond Rostand

Texto y fotografía: Jose Antonio Muñoz



Villa Arnaga es una casona de estilo neo-vasco situada en Cambo les Bains, una localidad de interior del País Vasco Francés, situada en una finca de 12 ha. En su fachada principal un imponente jardín de estilo francés, que nos recuerda a Versalles, nos da la mejor de las bienvenidas. Estanques, fuentes, un cenador y hasta un invernadero que hoy es la tienda de souvenirs de la casa-museo ocupan esta fachada.

**E**dmond Rostand, autor de **Cyrano de Bergerac**, llegó a Cambo les Bains en 1900 gracias al asesoramiento del doctor Grancher con la finalidad de recuperarse de una enfermedad pulmonar, recomendación que se debía a las bondades de su clima y su balneario, que resultaba perfecto para curar este tipo de dolencias. Fue rápidamente conquistado por el clima del País Vasco francés, su vida tranquila muy distinta a la vorágine de París y es por ello por lo que tras su recuperación decide asentarse allí. Después de comprar unas tierras cerca del pueblo, encargó al arquitecto parisino Joseph Albert Tournaire la construcción de una casa que el propio Edmond había prediseñado mezclando estilos a su antojo. El exterior al más puro estilo vasco, lo combinó con un interior donde el lujo y la opulencia de los grandes palacios franceses estaba presente en cada uno de sus rincones. Concebida para albergar espacios confortables y soleados, el trabajo comenzó en 1903 y se tardaron tres años en llevarla a cabo.

La vivienda fue construida para su mujer Rosemonde Gérard (1871-1953) y sus 2 hijos; Maurice y Jean; la familia y el secretario Louis Labat se instalaron en Villa Arnaga en 1906. Edmond Rostand dotó a su casa de la personalidad que le caracterizaba.

Tras atravesar el impresionante jardín francés, uno no puede dejar de hacerse algún selfie en los cenadores y fotografiar la fachada principal reflejada sobre el estanque (si el viento no nos lo impide) hasta llegar a la puerta principal de la casa. Junto a la puerta una inscripción del propio Edmond – tú que vienes a compartir nuestra abundante luz y a sentarte en la fiesta de los horizontes cambiantes, entra sólo con tu corazón, no traigas nada del mundo y no cuentes lo que la gente dice – nos deja intuir una personalidad tan extremadamente sencilla como atormentada. En la planta baja se encuentra un gran salón, la biblioteca, el comedor y su despacho, todas ellas habitaciones destinadas a recibir numerosas personalidades. Elegante decoración y amplitud son las señas de identidad de las distintas salas. En la planta primera están los dormitorios de la familia, las habitaciones para invitados y una sala de hidromasaje. Edmond, dotó a la mansión de toda la tecnología de la época; tenía su propia central eléctrica que le proporcionaba la electricidad a la vivienda, un sistema de calefacción eléctrica innovadora para la época, molinillos, ventiladores, secadores de pelo... toda una serie de "inventos" desconocidos para la mayoría de las personas de su tiempo. Como curiosidad, en una de las paredes cuelga un reloj con catorce horas, dicen que lo mandó hacer Edmond, pues cuando la visita era pesada, le mostraba el reloj que marcaba las 14 cuando realmente eran las 12,







- 1.- Comedor
- 2.- Despacho de Edmond Rodstar
- 3.- Habitación de juegos
- 4.- Objetos alegóricos a Cyrano
- 5.- Túnel de glicinias
- 6.- Vista del jardín inglés
- 7.- Reloj con 14 horas

5

6



7

## LUGARES EMBLEMÁTICOS

y así los despachaba de forma apresurada para comer a la que metódicamente era su hora.

Otra habitación impresionante es la de los niños; en sus paredes hay numerosas ilustraciones de cuentos clásicos y, es esta la habitación y no el despacho de Edmon como mucha gente piensa, donde la banda terrorista ETA firmó la paz definitiva tras muchas horas de reuniones infructuosas; cuando los participantes iban de retirada alguien, con buen criterio, pensó que aquello no podía terminar sin acuerdo y en esa habitación se firmó.

Dejamos para el final el despacho, todo revestido de madera de limonero y lleno de sus objetos personales, sin duda el santuario para los amantes, por no decir "frikis", de Cyrano de Bergerac; en esta sala encontramos una amplísima colección de piezas, manuscritos, figuras... todas ellas relacionadas con el famoso personaje literario, y cinematográfico después. ¿Quién puede olvidar a Gerard Depardieu que además ganó un Cesar por esta interpretación? y que posteriormente donó a Villa Arnaga. Es una lástima que él personalmente no haya visitado nunca la casa.

Para terminar la visita os recomendamos dar la vuelta alrededor de la casa; en primavera un túnel de glicinias da paso al impresionante jardín inglés que preside la parte posterior de la casa; desde aquí tenemos bellas vistas del valle y del río Nive.

Es muy importante entrar en su web [www.arnaga.com/](http://www.arnaga.com/) y reservar las entradas, suelen organizarse las visitas en grupos reducidos, así nos aseguramos nuestra visita y podemos disfrutarla sin agobios de gente.

## MÁS INFORMACIÓN:

<http://www.arnaga.com/>

<https://www.en-pays-basque.fr/es/>

<https://www.france.fr/es>



# CALABRIA

## CALABRIA, LA SIBARITA MAGNA GRECIA

“

Denominada así por algunos historiadores romanos, la Magna Grecia fue un territorio situado al sur de la península itálica y Sicilia, cuyo nombre hacía alusión a las riquezas y prosperidad de sus ciudades, a menudo mayores que las de algunas Polis griegas

”

Texto: Luis y Alejandro Paadín - [alejandro@paadin.es](mailto:alejandro@paadin.es)  
Fotografía: Alejandro Paadín y archivo  
Foto izquierda, una calle de Scilla



Estas colonias se implantaron tras el cambio de régimen en la Antigua Grecia, pasando de la Edad Oscura al Periodo Arcaico en el siglo VIII a.n.e. Sus sistemas de gobierno a menudo se basaban en una férrea monarquía (en ocasiones indistinguible de una tiranía) con varias ciudades-estado independientes distribuidas en el entorno geográfico de la actual Grecia. Su crecimiento y afinidad cultural permitió un gran desarrollo de sus sociedades, con el aumento de la población y descenso de la mortalidad, provocando la competencia por la tierra, los recursos y las materias primas. Esto generó una gran cantidad de conflictos sociales dando lugar a la crisis económica y social conocida como stasis.

En este marco de belicismo “interno”, surgen los Juegos Olímpicos en el 776 a.n.e., que a su vez sirvieron como tregua cuatrienal. Buscando alternativas de suministro, varias ciudades-estado comienzan un periodo de expansión colonial, fundando ciudades más allá de su territorio, donde poder conseguir las materias primas que en su tierra natal eran escasas o inexistentes. Si bien a menudo se considera la antigua ciudad de Cumas como la decana de la Magna Grecia, Síbaris (720-710 a.n.e.) fue una de las primeras y la que sin duda alcanzó mayor prosperidad.



Situada al norte de la actual provincia de la Calabria, la gran fertilidad de sus suelos permitió un desarrollo agrícola sin parangón; el toro estampado en las monedas de la ciudad es una prueba inequívoca de esta vinculación con el campo. Cereales, miel, aceite y vino eran algunos de los productos que la ciudad exportaba por toda la península itálica, siendo los Etruscos algunos de sus mejores clientes. La prosperidad de la ciudad fue tal, que dentro de ésta no se permitían herrerías, carpinterías o cualquier actividad que generase contaminación acústica (ni siquiera se podían criar gallos).

El refinamiento, lujo y hedonismo que dominaban la ciudad, ha permitido que el gentilicio "sibarita" sea sinónimo de fastuosidad y buen gusto, especialmente aplicado al ámbito gastronómico. Hoy, la antigua tierra de los sibaritas, sigue proporcionando algunos de los productos gastronómicos más finos y sabrosos dignos de los habitantes de la Síbaris arcaica.

El territorio abarcado por la actual Calabria, era uno de los pilares fundamentales de la región denominada por los griegos como Enotria (tierra de vino), lo que unido a su elevada concentración de Palmenti (antiguos lagares rupestres) nos indica la gran querencia de Calabria hacia la elaboración de vino. Asimismo, hallazgos arqueológicos enotrios, parecen indicar una viticultura y vinificaciones precoces ya en el 1.300 a.n.e. en la costa Jónica; varios siglos antes de la llegada de los griegos a la comarca.

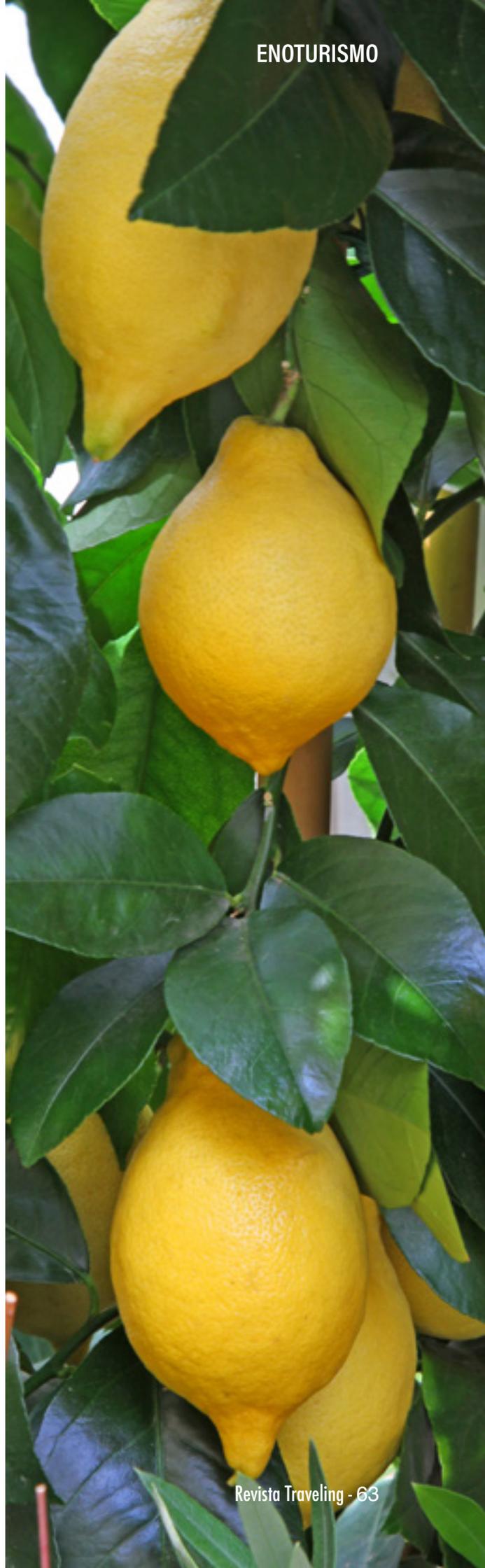
Con varias DOC distribuidas por toda la "punta de bota", algunas de las más destacadas son DOC Cirò y DOC Greco di Bianco (un vino dulce blanco, tipo passito, elaborado al menos en un 95% con la uva Greco Bianco, sinónimo de la Malvasía Aromática). Aunque en Cirò se pueden encontrar excelentes vinos blancos (con un mínimo de 80% de la variedad Greco Bianco) y rosados, son los tintos los grandes vinos de esta DOC aspirante a DOCG, la máxima categoría cualitativa en Italia. El territorio abarcado por esta Denominazione di Origine Controllata comprende la totalidad de los ayuntamientos de Cirò y Cirò Marina (únicas que pueden producir vinos auspiciados bajo el término "classico"), así como parte de los ayuntamientos de Melissa y Crucoli. Los tintos de Cirò deben contener al menos un 80% de la uva Gaglioppo y aunque la mano del elaborador puede definir estilos muy diferentes, en general son de gran finura y complejidad, con recuerdos especiados de montebajo, fruta y flor.

La gran heterogeneidad orográfica de Calabria (con zonas costeras, montañosas y valles), así como sus diferencias litológicas (vetas calizas, algunas graníticas y suelos arcillosos y aluviales) y su diversidad varietal (se pueden encontrar decenas de uvas tradicionales), han sentado las bases para el desarrollo de multitud de vinos genuinamente distintos.

Así con todo, la gran fertilidad de parte del territorio y la baja industrialización de la provincia, mantienen una agricultura viva y a escala humana, estando la mayoría

de las parcelas por debajo de las 2 hectáreas. El policultivo es una realidad, y es habitual encontrar viñedos dispersos entre plantaciones de olivos y cereales, siendo esta tríada mediterránea la que ocupa la mayor parte del suelo agrícola. La riqueza de Calabria permite que, más allá de su "bautismo" como tierra de vino por los antiguos helenos, haya productos que brillen en la zona y que mantengan viva la fama que los sibaritas prendieron hace casi tres milenios.

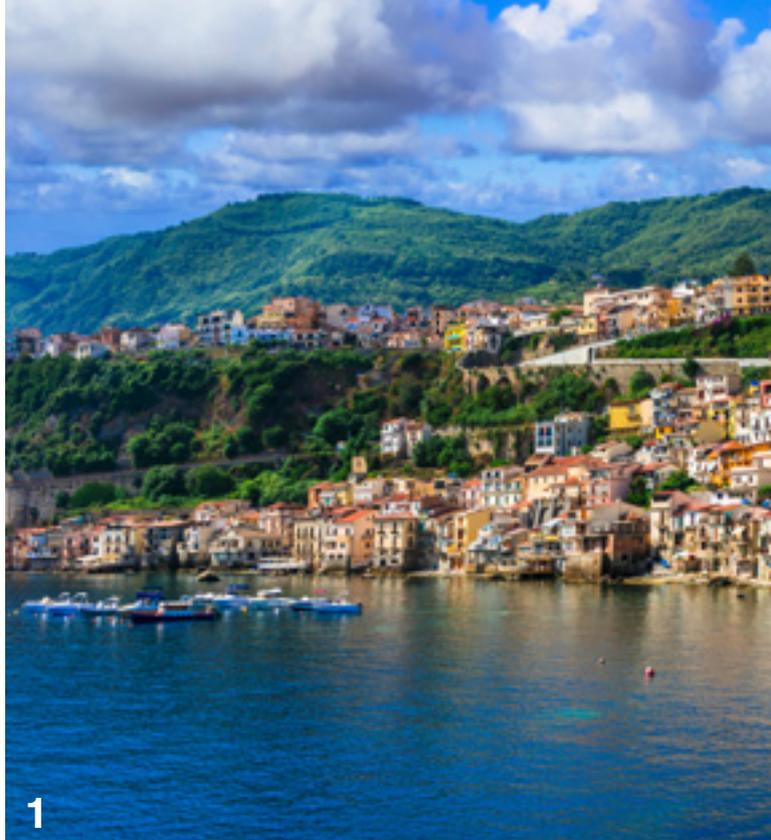
El Aceite de Oliva Virgen Extra es sin duda uno de esos grandes tesoros. Producto omnipresente en cualquier comida calabresa, los olivos se encuentran dispersos por toda la provincia, creando paisajes únicos como los que se pueden ver en la costa sureña de Reggio Calabria, donde el viento ha moldeado la figura de los árboles, dándoles un majestuoso e hipnótico cariz fantasmagórico. Los cítricos también cuentan con gran fama, destacando la "Bergamota de Reggio Calabria" (que cuenta con una DOP propia) la cual es muy usada en la gastronomía y cultura popular, comercializándose no sólo como fruta fresca, sino también en aceites, helados y fragancias aromáticas. Más dulces son las clementinas ("Clementine di Calabria IGP"), introducidas en Italia en la década de los 30 del siglo pasado, pero que en Calabria encuentran un hábitat idóneo. El "Limone de Rocca Imperiale" también cuenta con su propia IGP vinculada al municipio que le da nombre en la provincia de Cosenza. Por supuesto, no podemos olvidarnos del "Cedro di Calabria", cuya concentración en la "Ribera de los cidros" (Riviera dei cedri), supone el 98% de la producción nacional de este progenitor de la mayoría de los cítricos actuales. Pero más allá de vino, aceite, cereales y cítricos, la huerta calabresa suministra algunas de las mejores hortalizas de toda Italia con muchas especies propias, algunas a medio camino entre variedades



## CALABRIA, LA SIBARITA MAGNA GRECIA

silvestres y domesticadas. El “Peperoncino di Calabria” ya es mencionado en un texto de medicina botánica de 1635 por Tommaso Campanella por sus propiedades medicinales y, hoy por hoy, este ají picante forma parte indisoluble de la gastronomía calabresa. Aunque el “Pomodoro di Belmonte” llegó relativamente tarde a las tierras del sur de Italia desde América (a principios del siglo XX de mano de Guglielmo Mercurio), durante generaciones se ha estado trabajando y seleccionando hasta desarrollar esta variedad en dos ecotipos distintos: “Cuore di Bue” (Corazón de Buey) y “Gigante”, ambos con una gran concentración de sabor y un armonioso equilibrio entre acidez y dulzor.

Otros productos que gozan de gran prestigio nacional son la “Liquiriza di Calabria DOP” (regaliz cuyos caramelos y licores son ubicuos), los “Fichi di Cosenza DOP” (higos deshidratados ideales para acompañamiento de ensaladas, carnes o postres) y la “Nocciola Tonda di Calabria BIO” (avellana cuyas plantaciones en la zona de remontan al 1700). Quesos (Caciocavallo Silano DOP, Pecorino del Monte Poro DOP, Pecorino Crotonese DOP...) y embutidos (Nduja di Spilinga, Capocollo di Calabria DOP...) forman también parte del acervo cultural siendo habituales tentempiés, preámbulo de las comidas tradicionales.



1

- 1.- Vista panorámica de Scilla y su costa
- 2.- Vista de Roca Imperiale
- 3.- Vista de Morano



2



3

Aunque se podría pensar que su abanico gastronómico es bastante homogéneo, las particularidades de cada territorio han desarrollado hábitos de consumo bien distintos. En algunas zonas bañadas por el Jónico, como en la provincia de Crotona, el consumo de vegetales y carne de cerdo era lo más habitual hasta el siglo XX, ya que la costa estaba despoblada y la demografía se concentraba en el interior. Sin embargo, en la costa del Tirreno se pueden encontrar multitud de pueblos pesqueros como Scilla, que han hecho de la pesca del marlín un auténtico arte, siendo los productos del mar fieles aliados en el recetario popular.

Todos estos alimentos y tradiciones son magistralmente trabajados por los calabreses tanto en las cocinas particulares, como en sus restaurantes y escuelas de cocina. Particularmente, la asociación “Uno Chef per Elena e Pietro” en el municipio de Bianco, forma gratuitamente a jóvenes calabreses para darles un futuro defendiendo y divulgando las raíces de esta cocina mediterránea. Fundada en 2019, se encuentra enclavada en un elegante edificio Art Nouveau de 1920 y promulga los principios de economía circular con colaboraciones multidisciplinarias que abarcan desde investigaciones de vanguardia hasta prácticas de cultivo tradicionales. Casi 3.000 años después, la gastronomía calabresa mantiene su identidad sibarita, pero desde un prisma de humildad, honestidad y apego al territorio y a sus tradiciones más acérrimas.



# La ventana de Manena

## Anécdotas Viajeras

Fotos y texto: Manena Munar  
[manena.munar@gmail.com](mailto:manena.munar@gmail.com)

“Son aquellas pequeñas cosas...” que cantaría Joan Manuel Serrat las que después de un viaje prevalecen en la memoria y al recordarlas se vuelve a abrir la sonrisa, a llorar, o a reír a carcajadas. Me gustaría sacar del baúl de mis recuerdos algunas de ellas y compartirlas con vosotros.



## Otoño en los parques de Croacia

Buscando al lince, fotografiando al oso, cogiendo el puntito del aguardiente rakia y contemplando uno de los otoños más bellos y variados que se puedan desear

**R**ecuerdo cuando, hace mucho, pero que mucho tiempo y yo era pequeña, veía pintadas sobre Croacia en los muros callejeros. No supe nunca a qué se debían, cuál era el motivo, pero lo que sí me acuerdo muy bien, es que ese país desconocido con un nombre extraño, me atraía, y me preguntaba si le conocería algún día.

### Croacia en el mapa español

Le conocí y todo hay que decirlo fue gracias a quien desde mi punto de vista puso Croacia en el mapa español, la directora de turismo de Croacia en España durante varios años, Sanja Jelic. Sanja hizo todo lo posible, y hasta lo imposible también para dar a conocer uno de los países más hermosos de Europa.

### Un otoño de primera

Ya que estamos de cara al otoño, me voy a centrar en el primer viaje que Sanja me aconsejó y organizó por los Parques Naturales de Croacia en otoño ¡Qué belleza!

El primero de ellos fue Risnjak que quiere decir lince en honor al felino homónimo que vive en el Parque y rara vez se deja ver. Un animal muy digno de mención tanto por su belleza gatuna como por su astucia. Yo tenía sentimientos contradictorios, por un lado, me moría por encontrarme con él y por otro me inquietaba; al igual que pasa con los leopardos en África, con los tigres en la India o con las pumas en México. El lince no hizo acto de presencia y aún así disfruté del magnífico escenario! deliciosa la sopa de setas recién cogidas que cocina el restaurante del mismo parque!

El siguiente que voy a mencionar, los Lagos de Plitvice, es famoso por su cadena de lagos escalonados. En otoño corta la respiración, los tonos de los más de cien tipos de bosques que le componen van del ocre al rojo reventón, pasando por diferentes amarillos, naranjas y hasta un verde que todavía no ha cambiado la vestimenta. A todo esto, hay que añadir el azul, verde, aqua, de sus lagos. Tuve la suerte de que al ser otoño estaba bastante vacío; últimamente durante el verano creo que hay que llevarse una escalera, al igual que en la cabalgata de los reyes magos, para atisbar un trocito de lago. La barcaza que navega por el más grande de ellos la conducía un hombre de gran bigote y un estar pausado. Probablemente se habría fundido ya con el espíritu del Parque de tanto navegarlo llegando a formar parte de su espléndida naturaleza.

## Del verano al invierno al volver una curva.

Tras la sinfonía acuática de Plitvice, Velebit, Reserva Mundial de la Biosfera por la UNESCO (la única de Croacia) fue toda una experiencia terrestre. La aventura comenzó en el hotelito del pueblo donde me recibieron a base de rakia, ese aguardiente croata que quita las penas y ayuda a hacer amigos con rapidez.

La tormenta nocturna fue un preludio a la subida al pico del día siguiente donde pasamos del verano al invierno en cuestión de pocos kilómetros. Las hojas de los árboles se unían al cambio de estaciones ofreciendo un naranja luminoso cuyas hojas tanto alumbraban los bosques como alfombraban el sendero hasta que la propia nieve hizo acto de aparición.



## OTOÑO EN LOS PARQUES DE CROACIA

Faltaban ojos, lentes para abarcar tamaña panorámica cuando de repente una sombra fugaz y enorme aparece por el bosque. Tan rápido como se nos presentó el impetuoso oso pardo, desapareció sin ni siquiera hacernos el honor de posar para la cámara.

### Quando llegue la primavera...

La siguiente sorpresa del viaje montaños fue llegar a la cima de Zavizan, al refugio donde vivía el meteorólogo de la zona que en invierno se quedaba completamente aislado por la nieve. No volvía a ver a los suyos, hasta primavera, cuando bajaba al pueblo. Si entretanto, algo pasaba, necesitaba cualquier cosa, alguno de sus hijos se subía a pelo la montaña para visitar al ermitaño padre. En el refugio estaban el protagonista del que ya hemos hablado, el meteorólogo y algunos montañeros calentándose con una taza de te antes de seguir ruta.

La vista desde Velebit en días claros alcanza Italia. Es extraña pero bella. Montículos que parecen pequeños volcanes se escabullen entre las nubes que les cubren dándole un aspecto realmente fantasmagórico. Irene, la guía, habla de las maravillosas formaciones de Velebit, producto de la piedra caliza y de la dolomita, de los relieves cársticos como la figura de 100 m conocida como Stapina. Menciona la fosa llamada Lukina, de 1.392 m de altura cuyo fondo está a 83 m sobre el nivel del mar. Alaba el jardín botánico. Su voz es pausada y

amena y se le ilumina la mirada cuando menciona a los habitantes del bosque: osos, lobos, ardillas...

Tras comer una deliciosa puka de cordero que ha estado esperando en su cazuela de hierro cuatro horas para cocinarse escondida en las brasas, continuamos el onírico viaje. De camino a Paklenica se observa un paisaje de lo más curioso en que las colinas peladas se adentran en el mar recordando a una postal lunar y cambiante según la luz. Su aspecto un tanto estremecedor se pierde en el horizonte.

### En el lejano oeste

Paklenica no tiene bosques, su paisaje es rocoso. Rocas altas y lisas como las de Velika y Mala Paklenica que los aventados escaladores conquistan, escalando sus paredes con cuerdas y clavos.

No lejos del rocoso espacio fluye el río Zrmanja. Sus aguas cristalinas reflejan los montes y arbustos que le orillan. Niko el barquero me lleva a dar un paseo en su barca mientras me cuenta como el Zrmanja fue plató natural donde rodaron el famoso western **Winnetou** de Karl May. Lo relata con un orgullo que su cara morena al igual que su cabello me hace pensar que estoy en el lejano oeste en vez de en un país europeo que cada vez que más conozco más me gusta y sorprende.

- 1.- Plitvice, paz y belleza
- 2.- Risnjak, balada de otoño
- 3.- Risnjak, las otoñales calabazas
- 4.- En Zodiac por el río Zrmanja
- 5.- Risnjak, ¿dónde se esconde el lince?

Plitvice Paz y belleza





# Nickelodeon

## Hotels & Resorts Punta Cana

Por: Hernando Reyes Isaza - hreyes@altum.es

Si como familia se desea que un viaje a República Dominicana esté dominado por una diversión interminable y con todos los aspectos que abarca el lujo, la solución es sencilla y tiene nombre propio: Nickelodeon Hotels & Resorts Punta Cana. Y puede que el verano haya acabado, pero los días de descanso de navidades y fin de año están al caer.



Bob Esponja es un dibujo animado que vive debajo del mar, en un lugar llamado Fondo de Bikini. El origen de esta serie de animación está relacionado con el mundo de la ecología y se remonta al año 1984 cuando Stephen Hillenburg, profesor de biología marina en un instituto oceánico en California, creó una serie de ilustraciones inspiradas en la vida marina en aguas contaminadas por el hombre. En ellas ideó varios personajes que representaban distintos artefactos que solemos encontrar debajo del agua, como una esponja de baño, que más adelante fue el personaje principal de la aclamada serie de animación del canal Nickelodeon. Ese mundo de fantasía se plasma en este hotel de Punta Cana en la República Dominicana plagado de color, diversión y fantasía.

## Diversión para todas las edades

Estamos ante un hotel temático en el que adultos y niños se funden por igual en un interminable mundo de diversión. Así, una tarde en Aqua Nick, el parque acuático del recinto es toda una fiesta de agua donde

toboganes, increíbles fuentes y hasta un río lento que se recorre en neumáticos gigantes sirven como aperitivo a la experiencia de recibir encima litros y más litros de agua desde un enorme cubo: la alegría de los más pequeños.

Y, ¿quién no recuerda el slime, ese moco verde que hizo las delicias de los más traviesos? Pues en este parque todas las familias acuden a recibir un baño verde de este desagradable moco de la forma más divertida. Para quitarse esta repugnante sustancia de encima, lo mejor es que la misma nariz gigante en forma de ducha -que se conoce como Pick It- riegue los cuerpos contaminados. Eso sí, siempre hay que estar atento al lugar llamado Nickelodeon Place donde a lo largo del día hacen sus espectaculares apariciones varios de los personajes: Bob Esponja, Dora la exploradora o incluso Pat Patrol. ¡Un momentazo lleno de vibraciones caribeñas!

El concepto gourmet que todos aplauden *Lighthouse, Zest, Zest Character Breakfast, Fresco Bar & Grill, Aqua Bite, Sugarcene, Wok Wok, Verdello, BRGRS. PH, Spacewalker, Kitchen 23 Le Chique y Doppio* son los nombres de los doce restaurantes que existen en este hotel, y en los que el producto es siempre de primera



Restaurante espacial



Restaurante BRGRS PH



Restaurante Fresco



Gourmet Inclusive Village

calidad, la técnica impecable y los platos siempre alejados de lo que tradicionalmente ofrece un hotel "all inclusive".

Así, los sabores caribeños, las cocinas sicilianas y del lejano oriente, la cocina mediterránea o incluso la interestelar están presentes en esta más que suculenta oferta diseñada y ejecutada por grandes chefs, y que además marida con unos bares y lounges a lo largo y ancho de todo el recinto otorgando a la experiencia gastronómica un toque cosmopolita con muchos aires de vanguardia.

## Suites y villas de fantasía

Son 460 las habitaciones entre suites y villas de diferentes tipos. Las hay tipo swim up con acceso directo a la piscina, y las suites pueden ser también pads y flats, dependiendo de su tamaño y estilo. Pero si hay algo que hace que la personalidad del hotel sea fuerte y decidida es The Pineapple, el equivalente a una suite presidencial en forma de piña y que, como no puede ser de otra manera está inspirada en vivienda de Bob Esponja en el número 124 de Conch Street. Son 140 metros cuadrados que incluyen 2 habitaciones (una en cada planta, la superior con un interiorismo de corte loft) y 3 baños en donde todo está inspirado en el Fondo de Bikini. Por supuesto, esta villa tiene mayordomo privado para que todos los deseos de la familia que la habite se hagan realidad.



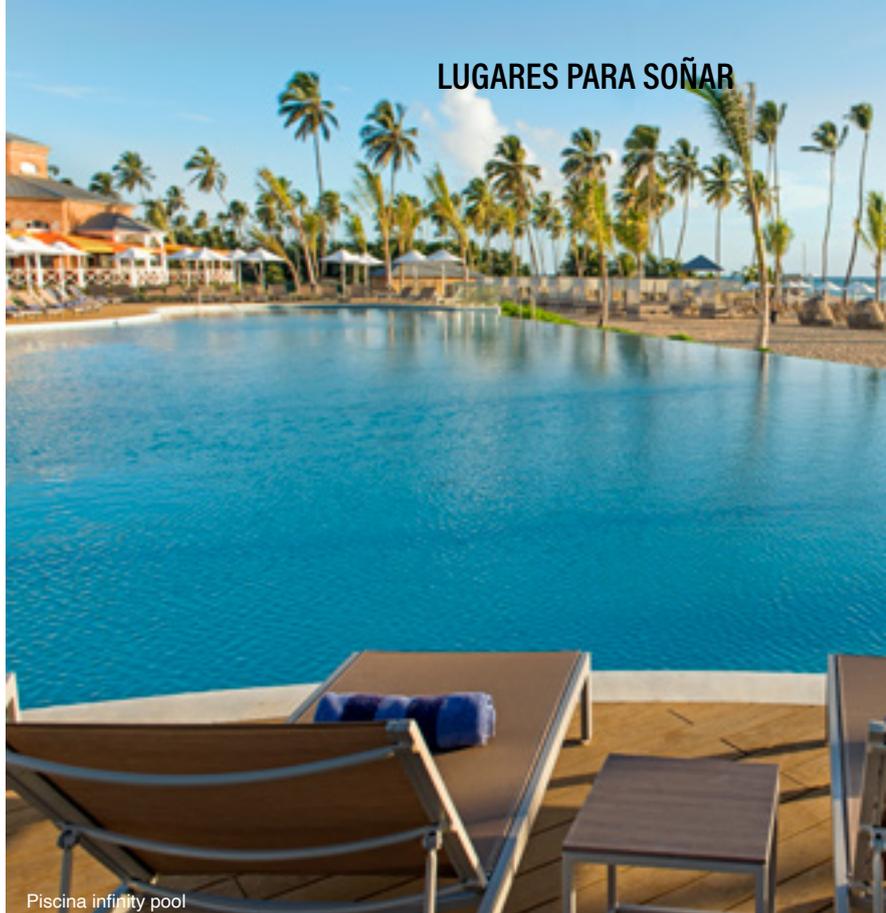
Cuarto de estar de Bob Esponja en la villa Pineapple

Villa Pineapple



## Hedonismo del fondo del mar

El hotel cuenta con un spa de clase mundial inspirado en un ambiente Zen y que cuenta con más de 836 m<sup>2</sup> de áreas para tratamientos y relajación. Vassa Spa, además de contar con una boutique colmada de prestigiosos productos, ofrece servicios para el cuidado del cabello en su salón de belleza y, claro, un circuito de hidroterapia además de una sala de vapor con hierbas aromáticas, sauna seca, ducha de cromoterapia, hidromasaje, camas de burbujas y una piscina que alterna el agua fría con la caliente. Las suites para tratamientos son varias, y entre ellas destaca la destinada a los cuidados en pareja, además de otra especialmente reservada para las novias, porque sí, esta cadena tiene fama de organizar unas bodas sencillamente espectaculares. También es posible disfrutar de tratamientos “al fresco”, y los más jóvenes también tienen su menú de cuidados especiales llamado “Perfectly Pink”. El espacio llamado “Sky Massage” ofrece las mejores vistas al mar Caribe mientras esas manos expertas hacen que desaparezcan contracturas y molestias.



Piscina infinity pool



Acceso al parque acuático infantil

## Desayuno con Bob Esponja y sus amigos

Una de las actividades que nadie desaprovecha es la de desayunar con Bob Esponja y sus amigos. En el menú de la mañana no todo son pancakes y huevos porque el verdadero plato principal de cada mañana en el restaurante Zest Characters Breakfast es poder pasar tiempo con los personajes favoritos de esta gran familia Nickelodeon, o incluso bailar con ellos y hacerse muchas, pero muchas fotografías para el recuerdo. Dora la exploradora, Bob Esponja, Boots, Patricio Estrella o Paw Patrol y sus amigos ya están posando para el próximo selfie de los niños que están por llegar.

El dresscode del lugar solo acepta ropa de dormir, por lo que lo mejor es tener a mano el mejor pijama y las más cómodas pantunflas, porque aquí todo es “pan con mermelada”. Los adultos por su parte tienen la oportunidad de desayunar con las Tortugas Ninja, y aprender movimientos de artes marciales de la mano de Donatello, Leonardo, Michelangelo y Raphael. ¡Booyakasha!

Este hotel, perfecto para familias con niños, que además buscan el concepto de lujo en un todo incluido, es ciertamente una de las mejores ofertas de este género en todo el Caribe. Se encuentra a 60 kilómetros de Punta Cana y es verdaderamente un remanso de sorpresas y alegría rodeado de arena blanca y prístinas aguas turquesas.

## Más información

[www.karismahotels.com/nickelodeon-hotels-resorts/punta-cana](http://www.karismahotels.com/nickelodeon-hotels-resorts/punta-cana)

# Alex O'Dogherty



# Nuevos talentos y un joven veterano llenan de teatro, cine y ficción la nueva temporada

Por: Julián Sacristán - comunicacion@wfm.es

**Curioso y aventurero ocasional, 38 películas, obras de teatro, monólogos, conciertos y hasta creador de un juego de mesa hablamos de Alex O'Dogherty.**

Con motivo de la película *Héroes de Barrio*, Alex un gaditano internacional que en esta ocasión rodó en Sevilla una ciudad donde estudió, y regreso después de Londres, mientras grababa *Camera Café*. En *Héroes de Barrio* hace lo que antiguamente se denominaba alivio cómico, desde el 1 de octubre está en Teatro Capitol con la cuarta temporada de *Imbécil*.

## ¿Qué significa para ti *imbécil*?

Mi educación teatral me pide hacer monólogos de una sola temática, el primera era *Y tú de que te ríes*, el segundo fue *"el amor es Pa Ná"*. Y ahora me preocupa el mundo de las palabras, de eso trata *Imbécil*, de cómo nos influyen las palabras y los límites del humor.

## Y sigues de gira con *The Hole*

Hay que entrar en el agujero para salir del agujero, y lo llevo 10 años, como maestro de ceremonias y guionista.



## Eres muy curioso, cuando viajas por trabajo seguro que lo aprovechas mucho. ¿Qué lugar te ha sorprendido?

Soy de aprovechar el tiempo, hice una película en Panamá en inglés, y cada rato exploraba, me quema conocer sitios. Visité las dos esclusas del canal de Panamá, me adentré en la selva, y aproveché un tren que cruza el país y tiene todo el techo acristalado.

## ¿Eres un viajero empedernido?

Muy joven comencé a colaborar con *Payasos sin Fronteras*, todo me parecía fascinante, me decían veinte a Palestina y allí iba. La importancia que tiene la risa para el ser humano,

y su agradecimiento me motiva. Estoy preparando una gira por Europa y además voy a Londres a monólogos para españoles a Viena, Amsterdam y Berlín.

## Y la música es otra de tus pasiones

Si, en la Banda de La María estuve 14 años y ahora *La Bizarrería* con la que preparo mi cuarto disco.

## ¿Qué es *Insultos del Siglo de oro*?

Un juego de mesa, el origen del juego lo encontramos en *Imbécil*. Me parece divertido ver como el paso del tiempo los convierte en algo de lo que te puedes reír.



Amanda Ríos



**Amanda Ríos** Es una apasionada del teatro, que le llevó a vivir en Londres y cuando volvió se quedó en Madrid haciendo teatro, con José Carlos Plaza, *“El auto de los inocentes”* en el Teatro de la comedia. Fue cuando Carmen Utrilla, le hizo una prueba y le ofreció **Desaparecidos** donde interpreta Azhar del grupo 2 de policía. A Amanda se le iluminan, aún más los ojos, cuando recuerda a Utrilla diciendo que sus compañeros entre otros eran **Elvira Mínguez y Juan Echanove**.

### ¿Cómo fue tu regreso de Londres?

Cuando llegué a Madrid comencé a hacer cortos como *“El chico del tren”* un largo *“Los amantes de hielo”* de Álvaro Santos y seguí mi formación actoral, e incluso trabajé de ayudante de dirección, para ver los dos puntos de vista. formándome con cursos de armas para actores, yoga, boxeo ...

### ¿Cómo te entró el gusanillo de la interpretación?

Viendo **Siete vidas**, de niña dije yo quiero hacer eso. Y en Málaga a mi madre le recomendaron **La sala** donde se abrió el universo de la interpretación.

Amanda ha entrado por la puerta grande, porque ya hay segunda temporada de **Desaparecidos** e intuimos que tercera.

**La ficción  
española  
está llena  
de jóvenes  
talentos y  
para muestra  
Amanda y  
Pablo**

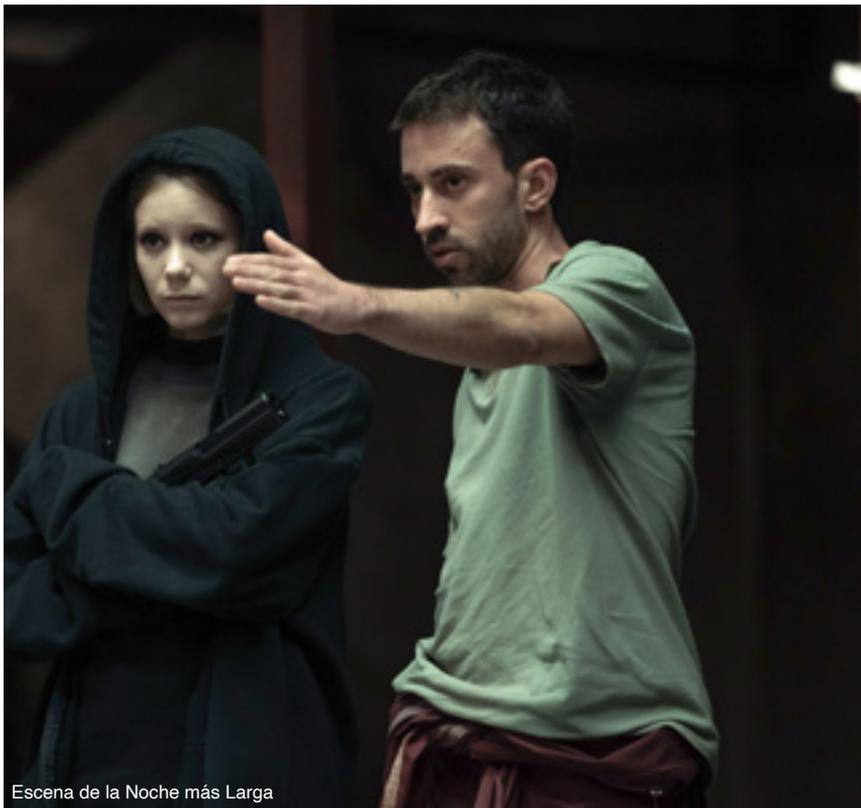


un perfil bajo, y va evolucionando al aparecer los niños que no deben estar allí.

### Y como valenciano ¿qué nos puedes descubrir de tu ciudad?

El centro histórico de Valencia a nivel arquitectónico es especial. En la universidad me hice guía para estudiantes y descubrí mi ciudad. Me gusta mucho el barrio del Carmen. Mi sitio favorito es **la más bonita** en la playa de la **Patacona**, un restaurante/casa con patio interior y en primera línea de playa. Y el **Museo de la ilustración valenciana**, tiene mucha variedad de exposiciones. De gastronomía el **All i pebre**, es un guiso muy rico, con pescado o anguila, patata, pimentón, ajo, una sabor de mi infancia.

Parece que este otoño tenemos mucho que conocer y que ver, viajar y degustar es hasta empezar.



Escena de la Noche más Larga

**Pablo Alamá** interpreta el personaje que no tenía que estar allí de **“La noche más larga”**.

Pablo es actor por formación, terminó periodismo y se interesó en un Master de locución y doblaje, donde le picó el gusanillo de la interpretación.

### ¿Dónde te hemos escuchado?

Sobre todo en publicidad y en doblaje de video juegos.

### Antes de La noche más larga ¿qué has hecho delante de la cámara?

Tuve un papelito en **Madres** y otro en **Poliamor para principiantes** de Fernando Colomo, y soy Rey en **La noche más larga**.

### Cuéntanos tu experiencia en la serie y algo sobre tu personaje

Llegué Valencia a una producción con un elenco impresionante. Mi personaje es Rey, que por una trampa estoy en una prisión psiquiátrica. Es un personaje trans, que elige ir al módulo de hombres. Al principio tiene



Pablo Alamá



# MS FRIDTJOF NANSEN



Texto: Redacción - Fotos: © Hurtigruten

**E**l barco MS Fridtjof Nansen, ha sido construido en 2020, es la última incorporación a la compañía como barco de expedición de última generación, de propulsión híbrida para generar la menor emisión de CO2 posible. Con sus 140 metros de eslora y capacidad para albergar a 528 pasajeros, este crucero ha sido diseñado para explorar algunos de los rincones más espectaculares y duros del mundo; Alaska, el Ártico, la Antártida...

Su nombre hace referencia al explorador noruego, científico, humanitario y premio Nobel de la Paz Fridtjof Nansen. Conocido por sus innovaciones en las expediciones árticas, Nansen lideró la primera travesía de Groenlandia con esquís de fondo. Quizás sea más famoso por su intento de llegar al Polo Norte geográfico durante la Expedición Fram (1893-1896). Curiosamente, después de la expedición Fram de Nansen, el barco pasó a manos de otro gran explorador que planeó en secreto una expedición al Polo Sur: Roald Amundsen.

Este espectacular crucero cuenta con diez cubiertas, la mayoría de ellas destinadas a suites o camarotes. Las suites de popa tienen además de vistas espectaculares jacuzzis privados para disfrutar de una experiencia única mientras navegamos entre los más fríos lugares del planeta. Para la decoración tanto de las zonas comunes como de los camarotes y suites, se han utilizado materiales escandinavos como granito, roble, abedul y lana, para crear ambientes cálidos, confortables de estilo nórdico. Todos los camarotes son exteriores y aproximadamente la mitad cuentan con balcón.

## **Las Suites**

Espaciosas y muy luminosas con amplios ventanales y balcones. Los tamaños no son nada despreciables, desde los 46m2 de la Suite XL a los 22m2 de la suite de esquina. Todas tienen balcón (excepto la suite de esquina), baño con las amenites de un hotel de lujo, albornoces, minibar, té, cafetera... las camas de matrimonio que se puede dividir en dos camas individuales y algunas suites además cuentan con sofá cama.

## Los Camarotes

Todos son exteriores, la mitad aproximadamente cuentan con balcón privado y el resto ventanales. Los tamaños varían según la posición y la cubierta, entre los 24 y 27 m<sup>2</sup> de los más amplios hasta los 17m<sup>2</sup> de los de inferior categoría. En las cubiertas superiores se encuentran los que tienen balcón.

Al igual que en otros cruceros, mucho más grandes, su éxito está en el ocio; el casino, los espectáculos a bordo, música en directo, bares y restaurantes de distintas especialidades, shopping... este crucero pone el foco en la ciencia, la investigación y la sostenibilidad; por este motivo la exclusividad, el lujo y la experiencia no tienen comparación con ningún otro crucero que hayamos podido disfrutar. No todo es ciencia, los pasajeros también pueden relajarse y practicar deporte en el Explorer Lounge, un gran gimnasio y centro de bienestar, o disfrutar del paisaje y las puestas de sol en las enormes plataformas de observación de las que dispone el barco, relajarse haciendo unos largos en la piscina infinita de popa o disfrutar de los jacuzzis.

En cuanto a la gastronomía, cuenta con tres restaurantes; Aune Main Dining y Fredheim son dos lugares de encuentro un tanto informal donde degustar principalmente una cocina de tipo internacional y en el restaurante Lindstrøm, se sirven más bien platos de la cocina nórdica moderna, discreta, con toques de autor, reflejando los lugares en donde nos encontramos con un producto de proximidad y respetando la estacionalidad de los mismos. La esencia de la experiencia a bordo de este crucero se

encuentra en el Nansen Science Center, un lugar en el que los pasajeros y la tripulación se reúnen para estudiar y comprender más a fondo las áreas que se exploran.

En cada viaje los pasajeros están acompañados por un equipo cuidadosamente seleccionado de especialistas y científicos con sobrada experiencia, pasión y conocimientos; para el proyecto que se llevará a cabo durante la travesía el equipo de expedición guiará en todo momento al grupo para preservar su seguridad y aportar los conocimientos sobre el proyecto que se lleva a cabo en su viaje de exploración.

MS Fridtjof Nansen está dotado con los más modernos equipos de investigación y exploración para que la experiencia sea total; equipos electrónicos para la observación, un laboratorio, kayaks, una flota de drones submarinos Blueye y barcos de expedición para desembarcar con total seguridad en los lugares más remotos.

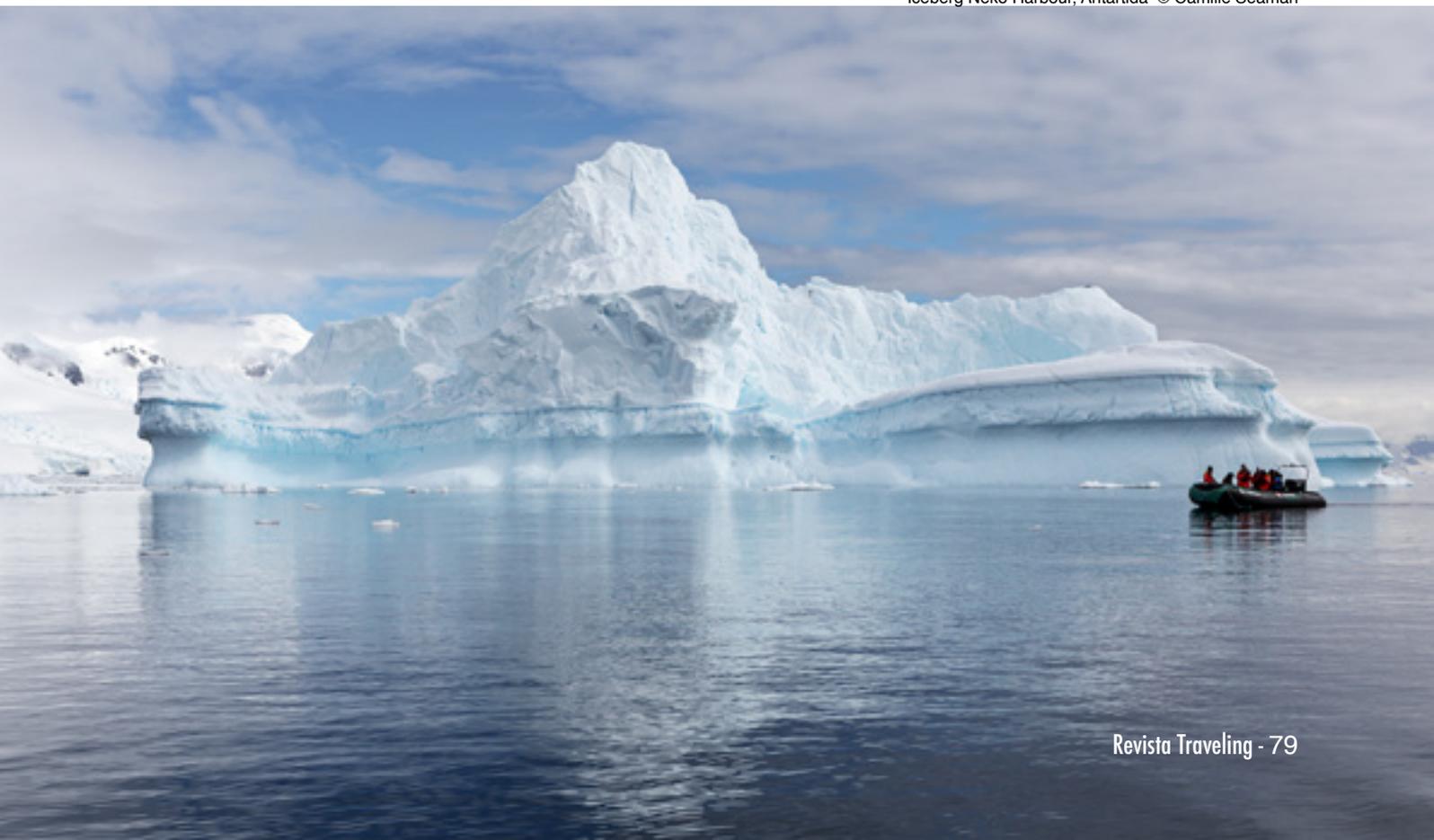
## El Viaje

Tras conocer a fondo el barco, hablemos de su próximo viaje para conocer el séptimo continente, un sueño para los amantes de las aventuras y para disfrutar de fauna y de unos paisajes únicos.

Un recorrido de 14 días (con asistencia en habla hispana) a la Antártida para conocer sus glaciares, montañas inaccesibles y la fauna salvaje; además los pasajeros también tendrán la oportunidad de complementar su viaje con conferencias a bordo, practicar kayak o avistamiento pingüinos entre otras actividades.

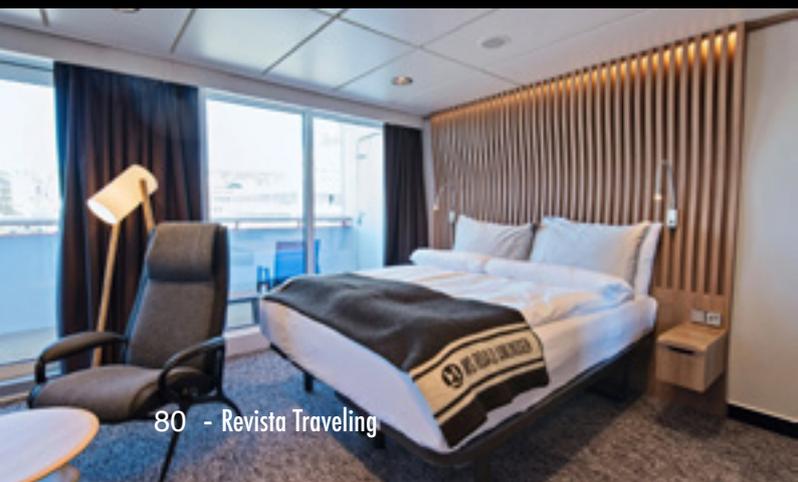
El punto de partida será Buenos Aires, desde allí se volará hasta Ushuaia para embarcar. La que se conoce como

Iceberg Neko Harbour, Antártida © Camille Seaman





- 1.- Explorer Lounge Bar © Agurtxane Concellon
- 2.- Vista de una de las suites superiores
- 3.- Conferencia a bordo © Rune Kongsro
- 4.- Camarote artic superior con balcón
- 5.- Restaurante Fredheim © Agurtxane Concellon
- 6.- Restaurante Lindstrom © Agurtxane Concellon
- 7.- Una de las áreas de Investigación del barco



 **HURTIGRUTEN**  
<https://global.hurtigruten.com/>

“la ciudad más austral del mundo” dará la bienvenida al pasajero con el glaciar Martial situado al norte de la ciudad como impresionante telón de fondo. Una vez a bordo, se pondrá rumbo a la Antártida, se cruzará el Paso de Drake, es el tramo de mar que separa América del Sur de la Antártida, entre el cabo de Hornos (Chile) y las islas Shetland del Sur (Antártida). Punto de unión entre el océano Atlántico y el Pacífico, se necesitan al menos dos días de navegación para cruzar las aproximadamente 530 millas náuticas para atravesarlo.

El Equipo de Expedición iniciará su programa de conferencias en el Centro de Ciencias y mostrará cómo debe comportarse el viajero para que la exploración en la Antártida sea lo más segura y sostenible posible. Además también tendrá la oportunidad de conocer y participar en proyectos de ciencia, que colaboran en la recopilación de datos para la investigación científica.

Una vez en la Antártida, se entra en un mundo totalmente diferente de aguas heladas, glaciares e icebergs con fauna salvaje como focas, pingüinos y ballenas como únicos compañeros de viaje. Durante 5 días, el

viajero sólo estará acompañado de la naturaleza más pura de la Tierra. Los paisajes helados de la Antártida y el comportamiento de la vida salvaje cambian con el paso de las estaciones. A finales de primavera, en octubre y noviembre, hay mucha más nieve, es la época de apareamiento de los pingüinos. Las ballenas empezarán a llegar en diciembre y enero, marcando el apogeo del verano, justo cuando los primeros polluelos de pingüino asomen sus cabezas en el nido. Febrero y marzo son los meses ideales para la observación de ballenas, que llegan atraídas por grandes cantidades de krill del Océano Austral.

La idea del crucero es acercar al pasajero a la impresionante vida salvaje del séptimo continente bien mediante conferencias a bordo o bien mediante excursiones opcionales en tierra por las que se podrán observar pingüinos; mientras se navega por las aguas heladas en lanchas neumáticas o kayaks podrán aparecer focas o ballenas. Momentos únicos e irrepetibles en los que debemos estar atentos para captar con nuestra cámara estas escenas, aunque bien seguro nos perdurarán en nuestra memoria para siempre.



Damoy, Antartida © OscarFarrera





Despegue del A-350 en el aeropuerto de Lisboa

Esta compañía nace en el año 2020 y tiene su sede en Palma de Mallorca, tras recibir su certificado de operador aéreo en la segunda mitad del mes de abril del pasado año, WORLD2FLY realizó su primer vuelo en junio del 2021 desde Madrid a Punta Cana y dos días después a Cancún. Actualmente la aerolínea posee dos Airbus 350-900 y un 330-300.

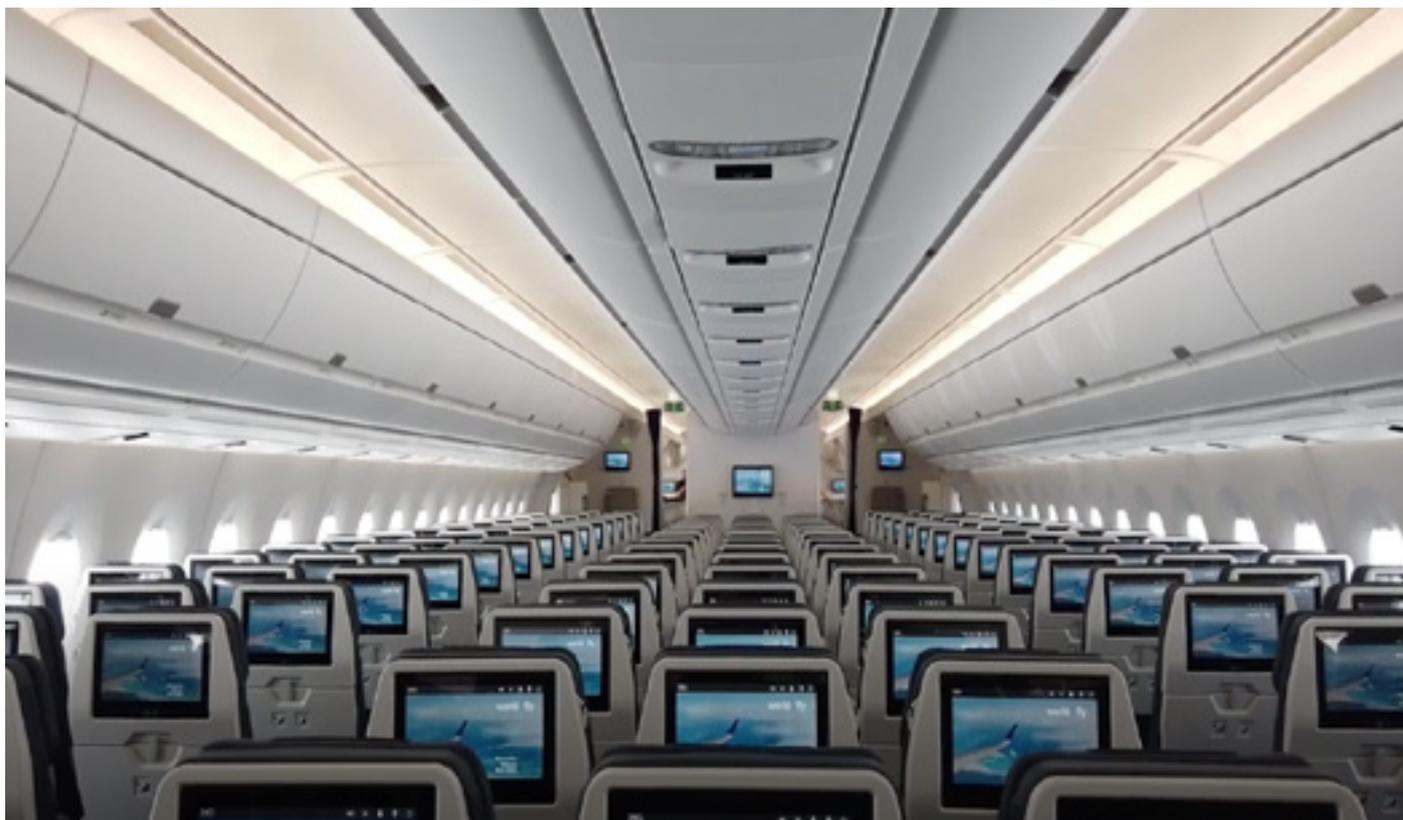
Tras esta breve introducción pasemos a conocerla mejor. Cuando entramos en su web, primer paso en toda reserva o compra de billetes, observamos que es bastante intuitiva, tienes a mano todo lo necesario para poder configurar tu vuelo a medida. Aunque existe un paquete Premium fly, que integra una serie de comodidades como el embarque preferente, asiento XL (muy importante en vuelos tan largos) menú gourmet, bebidas a bordo, una maleta adicional, un neceser de viaje..., tenemos la posibilidad, a la hora de comprar el billete en la web de configurarlo a nuestro gusto. Las posibilidades son infinitas, poder contratar el aparcamiento de nuestro coche en el aeropuerto, disfrutar de wifi a 10.000 pies de altura para gestionar tu correo y ponerte al día con tus redes sociales.

Otra de las novedades es que, gracias al mapa de asientos virtual con tecnología 3D el pasajero puede ver su asiento y elegir el que mejor se adapte a sus preferencias. Además, la compañía cuenta con una nueva APP que facilita todas las gestiones desde cualquier dispositivo móvil.

En cuanto al entretenimiento a bordo cuenta con una amplia selección de películas, juegos, podcast y varios canales de música. Por lo que respecta a prensa y revistas, dispone de una amplísima selección gracias a Pressreader, el mayor kiosco digital del mundo, donde dicho sea de paso podrás disfrutar de nuestra revista Traveling a bordo.

Como usuario de Word2fly, debo destacar la amabilidad de sus tripulantes de cabina, la calidad de sus menús gourmets, la comodidad de sus Airbus 350-900 de última generación que reducen el ruido en cabina facilitando el descanso, su iluminación es mucho más relajante que otras aeronaves y si tienes un asiento XL el espacio es más que suficiente para viajar cómodo.





Interior de la cabina del A-350-900



Menú gourmet de pescado, disponible en en Premium fly

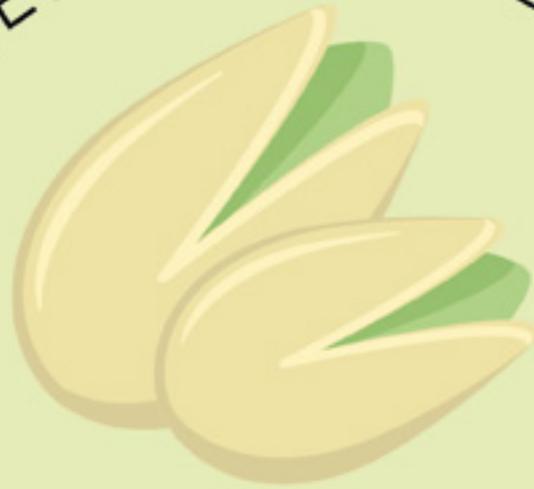
Como contrapartida, como en cualquier compañía aérea, el espacio entre asientos para vuelos de largo radio debería en cualquier caso ser mayor. Por lo demás WORLD2FLY es una buena opción si queremos volar a La Habana, Santo Domingo, Punta Cana o Cancún desde Madrid o desde Lisboa a un precio más que razonable.

Detrás de World2fly hay un importante grupo turístico, **World2Meet**, formado por un mayorista, una red de agencias de viajes y una importante cadena hotelera para que nuestra experiencia sea única, pudiendo desde un mismo lugar diseñar nuestro viaje.

Más información en:  
<https://www.w2fly.es/>



PREMIUM QUALITY



# PISTACHOS

*Andaluces*

FINCA  
La Fabriquilla

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

# Traveling

gourmets

## Amazonas

Buscando las raíces del producto

## Bacalao

Símbolo de identidad  
gastronómica de  
Portugal

## Pistachos

El "oro verde" del campo

## Pago Guijoso

Bodegas con alma





Chef peruano Jhosef Arias en PISCOMAR

## Chef Jhosef Arias

Equilibrio ambiental, sostenibilidad, productos endémicos o respeto por el pasado y presente culinario de una nación es algo que Jhosef Arias defiende muy bien. Cada año, este chef se sumerge en las profundidades de su Perú natal en busca de las verdaderas raíces gastronómicas y en pro de las comunidades menos favorecidas para traer a su imperio de restaurantes en Madrid lo más autóctono. Traveling ha viajado con él hasta la región amazónica de San Martín y aquí os lo contamos.

# En busca de las raíces gastronómicas

## **AMAZONAS para el paladar**

**Texto:** Hernando Reyes Isaza - hreyes@altum.es

**Fotografías:** Álvaro Laforet



Carne cecina del Amazonas con un toque chifa de Jhosef Arias

## EN BUSCA DE LAS RAÍCES GASTRONÓMICAS: PERÚ

A mitad de camino entre la sierra alta y el llano amazónico se encuentra la ciudad de Tarapoto, una población de casas de mediana altura, muchas motos y un innumerable número de pequeñas barbacoas callejeras que llaman "parrillitas" y que, en gran parte, son el buque insignia de una gastronomía que no imaginábamos peruana.

Y es que aquí, en una región en la que históricamente los nativos se han adentrado en la selva a través de sus ríos para conseguir productos alimenticios ricos en proteínas el consumo de "carne de monte" y de pescado de río ha sido una constante; insumos, que para ser conservados y transportados sin que se estropeen, se someten a un proceso de ahumado a base de leña. Esta es una tradición que se mantiene en ciertos lugares remotos aunque en las ciudades la situación es diferente.

### Street food: "Parrillitas" sostenibles

En Tarapoto, por ejemplo, el goloso concepto de Street Food se entiende a partir de las mencionadas parrillas, pequeñas barbacoas como puestos de comida donde el pescado (la estrella es un pez llamado paiche), la carne de cerdo -conocida aquí como cecina amazónica- y los chorizos locales se asan a las brasas de carbón vegetal junto a plátanos o yuca. Nos sorprende el concepto de sostenibilidad que defienden los parrilleros al utilizar un carbón vegetal proveniente de los residuos del coco, una idea desarrollada por un grupo de emprendedores que busca la protección medio ambiental. Y sí, las parrillitas de Tarapoto, por suerte, ya no consumen carbón de leña, por lo que contribuyen a frenar la tala de bosques.

### Mesas que alimenta el Amazonas

Jhosef Arias tiene claro que una de sus prioridades en el terreno de la investigación, y en una gran parte uno de sus ambiciosos propósitos profesionales, es que sus establecimientos revaloricen los productos de la selva de un país donde el 61% del territorio es amazónico. Y si en el Perú muchos de los grandes chefs trabajan desde hace varios años en este sentido, internacionalmente la labor ha sido más compleja, y Arias lo sabe, pero no cesa en su esfuerzo difusor. Percibimos que

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

### El mayor escaparate de la "Gran Despensa"

Fascinante nos resulta ver que en Perú los mercados municipales van numerados como las calles y aquí en Tarapoto el que alberga la muestra más succulenta de productos es el llamado N° 2, un apoteósico escaparate de lo que ofrece la región del Amazonas para comer, beber, y si se quiere, para untarse también.

Los puestos de ahumados y de embutidos amazónicos se suceden unos tras otros, alternando con los de frutas (limones, naranjas, zapotes, guavas, mamey, pijuayo, granadillas, uvas de la región, melones, sandías o cocos), con los de macerados de aguardiente de caña a partir de hierbas, raíces y tubérculos a los que se les atribuyen propiedades curativas o hasta afrodisíacas en algunos casos, como es el Para Para que ayu-



1

- 1.- Ajíes amazónicos
- 2.- Parrillitas de Tarapoto, el street food amazónico
- 3.- Coctelería amazónica, mixología de la selva con el pisco como estrella



2

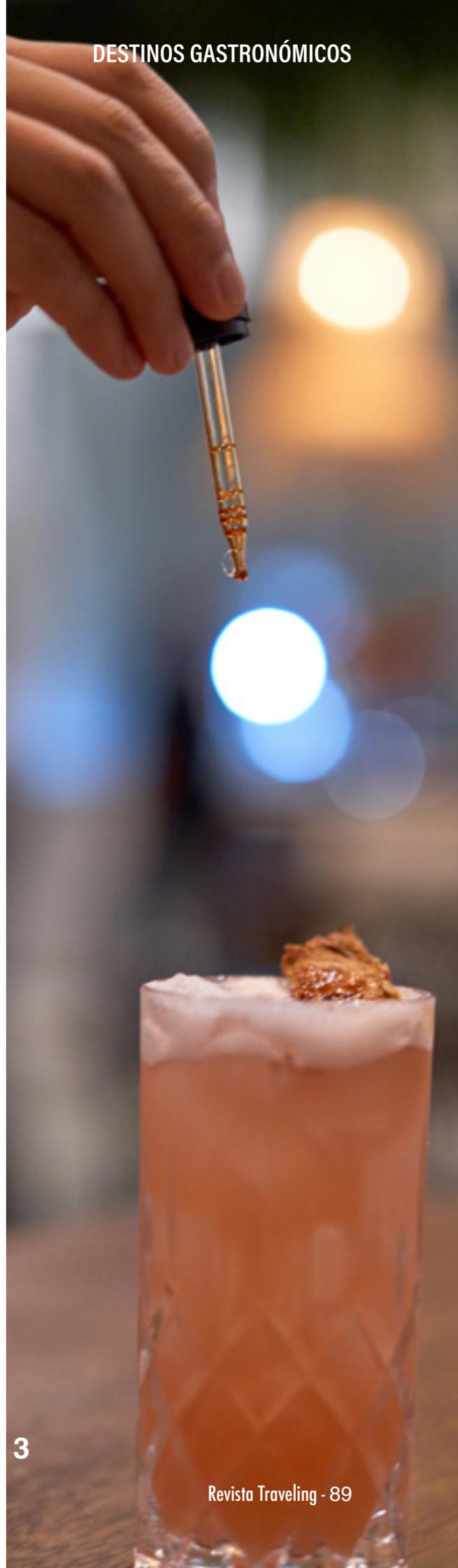


da a la impotencia y se promociona con el eslogan “De Tarapoto para el Mundo”; el “7 veces sin sacar” que refuerza la potencia viril; el “7 Pingas” para el mismo efecto, o el licor de Uyo, un roedor cuyo pene se utiliza como instrumento beneficioso para la fertilidad. No faltan los puestos de repostería y dulces artesanales, por demás desconocidos, deliciosos y dignos de mención como las pastitas de yuca o las de almidón con nombres tan sugerentes como Newtons o Turquesas, además del rico pan de cacao. Los quesos del amazonas son blandos, jóvenes y blancos, y no deja de sorprender que en muchos casos se utilice un cuajo natural, normalmente la lima, que otorga un fino y elegante retrogusto cítrico. Encontramos también un queso de coco proveniente de la leche de esta fruta y que consigue sorprender y cautivar nuestros paladares, toda una exquisitez digna de mención.

## La sal rosada de Pilluana

Como conservante de alimentos, aderezo de los mismos o incluso como moneda de cambio o acierto medicinal, la sal ha tenido varios usos a lo largo del tiempo. Nuestro recorrido, en el que poco a poco vamos internándonos cada vez más en la selva, nos lleva hasta los domos de sal de Pilluana (un producto que Jhosef Arias siempre

utiliza en los showcookings que imparte en Madrid en su espacio Bold Kitchen). Se trata de unas minas localizadas en la cuenca del río Huallaga que ocupan un sistema montañoso completo que además de la sal rosada también aporta la sal blanca y la negra. La rosada debe su tonalidad a las filtraciones de agua existentes en estos suelos de tierra rojiza rica en óxido de hierro. Los miembros de la comunidad extraen las piedras de sal con hachas de la ladera de la montaña, sin explosivos para no dañar ni perturbar el ecosistema. Luego con machete le dan la forma a los cachimazos, bloques de sal que se pueden utilizar para suavizar la carne dándole un sabor único. También crean lámparas y varios adornos con la piedra. Además de la diversidad de minerales que contiene, la sal rosada, a diferencia de la marina y la de mesa, carece de tratamientos químicos de secado ni adición de yodo, lo que la hace más saludable.





Especialidades amazónicas a base de plátano y ceviches a base de pescado de río

## Platos emblema de la región

Son varios los platos de la región de San Martín que nuestro chef guía se empeña en que conozcamos. Empezamos por el llamado Juane. Se trata del plato estrella de las fiestas de San Juan que envuelto en hoja de plátano bijao se asemeja a un tamal preparado a base de arroz aromatizado con culantro (un cilantro silvestre), gallina y huevos, y que se cocina al carbón vegetal en las “tushpas”, las parrillas antes mencionadas.

Otra delicia exótica es el Tacacho de cecina de cerdo, unas bolas de plátano macho frito machacado y mezclado con manteca de cerdo y cecina. Un plato algo más ancestral, ya presente en la dieta de los antiguos pobladores de esta zona, es la Patarashca, por lo general cualquier pescado de río ricamente condimentado con diversas hierbas y achiote, asado en hoja de plátano sobre las parrillitas. Célebre es también la sopa Rumo-API preparada a partir de yuca molida y pollo cocido. Y si el paiche, ese pescado que llega a medir hasta 2 metros y pesar 250 kilos, es uno de los más representativos del Alto Amazonas,

Jhosef Arias, se empeña en prepararnos un ceviche de paiche con sus propias manos utilizando ajíes locales y el cilantro de la selva.

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

San Martín, Tarapoto y la selva nos han enseñado una faceta de Perú muy poco conocida y que viene a engrosar el valor que la gastronomía peruana ha alcanzado internacionalmente. Tanto es así, que el próximo mes de noviembre el chef Jhosef Arias será anfitrión en Madrid de una delegación de la fa-

cultad de Ciencias Económicas de la Universidad Nacional de San Martín que llega a España para promover los valores académicos, turísticos, empresariales, de desarrollo y culturales en Madrid y Tenerife con la invaluable ayuda de la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid, Universidad de Nebrija y la Universidad de La Laguna.



Los cocos como vasos de coctelería dan un toque muy cosmopolita en los bares de Tarapoto

Arroz Chifa amazónico



Recuerdos del viaje



Mujer de la región de San Martín



El chef peruano Jhosef Arias en Lamas



Mujer Awajún, Bosque de las Nuwas



Frutos de la selva con el plátano y el cacao como protagonistas

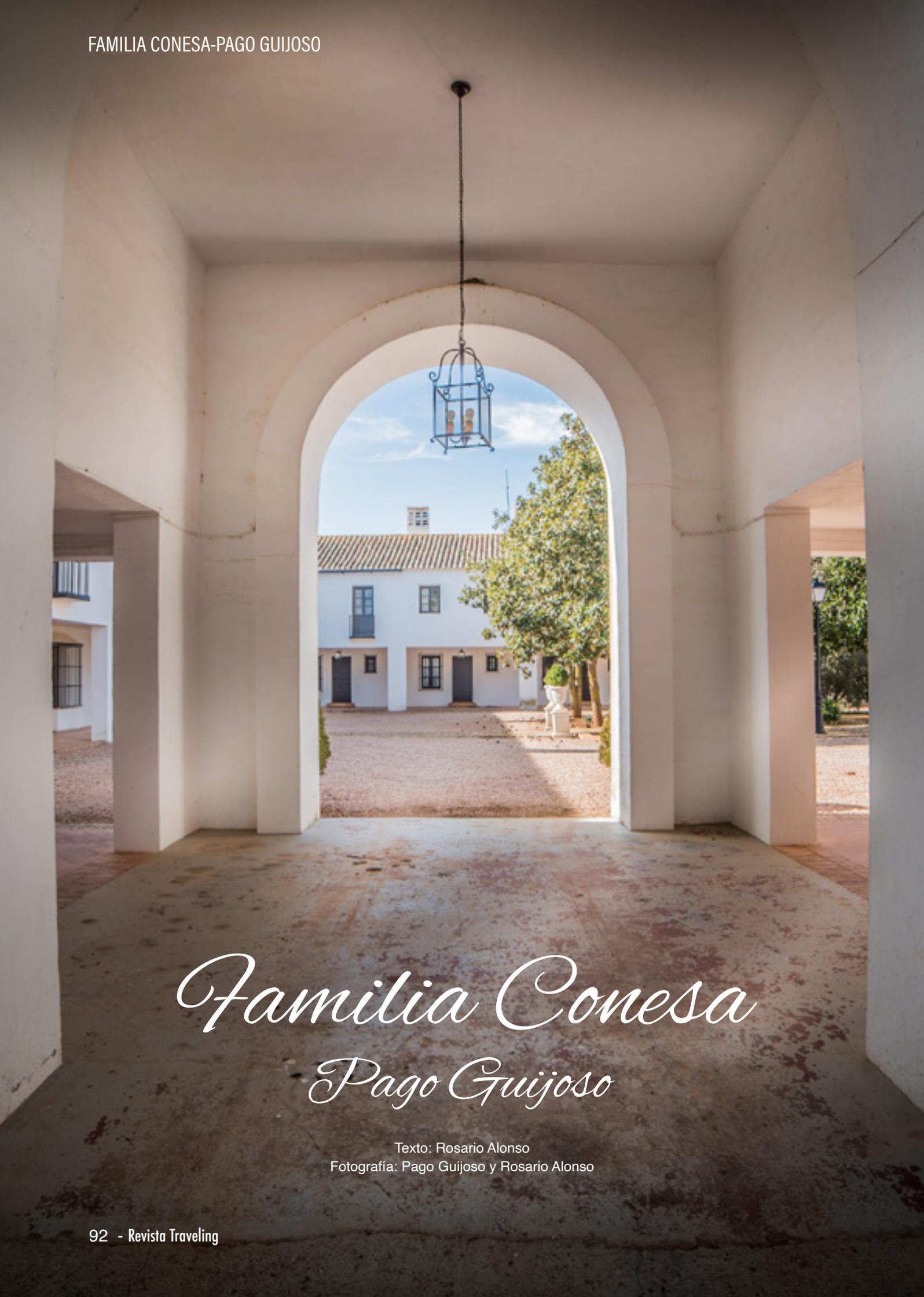


Niños de la Comunidad Waiku en Lamas, Amazonas

Más información:

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

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



*Familia Conesa*  
*Pago Guijoso*

Texto: Rosario Alonso  
Fotografía: Pago Guijoso y Rosario Alonso



Una increíble finca de 2.000 hectáreas ubicada en la comarca de Campo de Montiel, Albacete, entre dos Parques Naturales: las lagunas de Ruidera y la sierra de Alcaraz, es el hábitat natural de unos vinos únicos y exclusivos. Una saga de agricultores de segunda generación, la Familia Conesa de origen murciano con Antonio Conesa a su cabeza son los artífices del reconocimiento de El Guijoso, como así se llama la Finca, como una de las mejores fincas de Europa en cuanto a conservación de la biodiversidad.

Familia Conesa-Pago Guijoso se levanta sobre un suelo pedregoso, por el que discurre un río, y en ella cohabitan en completa libertad numerosísimas especies animales como conejos, liebres, perdices, ciervos, jabalís, incluso avutardas, águilas imperiales y hasta el especialmente protegido lince ibérico; sobre ella crecen de forma silvestre romero, tomillo, lavanda, pinos, encinas, enebros y uno de los sabinars más valiosos de la península, con ejemplares de hasta 2.000 años. Naturaleza generosa que con básicamente trabajo humano sabe dar lo mejor de sí misma.

Además, la finca alberga una importantísima explotación agrícola y ganadera a la que dedica 1.400 Ha de su extensión total. Hortalizas (lechugas, guisantes, ajos, pimientos ...) así como árboles frutales (además de almendros y pistacheros) todos ellos, incluido el viñedo con certificación ecológica.

Las 122 Ha de viñedo de Familia Conesa-Pago Guijoso se sitúan en una altiplanicie a 1.100 m sobre el nivel del mar. Esta altitud, junto con su ubicación geográfica, propician una climatología extrema (día-noche, con las cuatro estaciones muy marcadas) que a su vez favorece la maduración lenta de la uva, que se recoge entre 60-80 días después del envero, y hace que el vino tenga más carga de polifenoles y, en consecuencia, mayor riqueza de matices. El suelo de guijarros sobre el que se levanta la viña, de ahí Pago Guijoso, aporta por su parte mineralidad y confort térmico a la planta desde su raíz, algo imprescindible para que está de su mejor fruto.

La Denominación de Origen de sus vinos, Vino de Pago, algo poco común en España, supone el máximo reconocimiento a la calidad y singularidad que otorga la legislación española en materia vinícola y que sólo la poseen otras 19 bodegas.

El viñedo es de exclusivo diseño, y fue el gurú australiano Richard Smart su responsable: dividido en subparcelas trabajadas de forma ecológica y controladas milimétricamente por dos estaciones meteorológicas propias que envían datos a tiempo real.

Respecto a las variedades de uva plantadas son para las blancas Chardonnay, Sauvignon Blanc y Viogner; para las tintas Cabernet Sauvignon, Merlot, Syrah, Tempranillo, Garnacha y Petit Verdot; existe también una pequeña

## FAMILIA CONESA-PAGO GUIJOSO

extensión de viñedo experimental con variedades poco comunes entre las que destacan las Zinfandel, Trincadeira, Tannat, Montepulciano, ...

Si buena es la tierra y su fruto no menos importante es el equipo humano que trabaja la planta y su fruto; Pedro Carrascosa, director general de la Bodega y viticultor por tradición familiar, es su responsable que apuesta por conjugar modernas tecnologías y trabajo absolutamente artesanal y para ello se sirve de crianza sobre lías para los blancos y crianzas mínimas de 6 meses en los tintos.

En cuanto a la Bodega, se trata de un edificio cuyo estilo es de lo más peculiar, entre manchego y andaluz y data de 1987, y junto con la vivienda familiar domina esta imponente finca. La bodega tiene la estudiada particularidad de estar ubicada a menos de 20 minutos de cualquier punto del viñedo para que la uva sufra lo menos posible en la vendimia. Perfectamente dotada, cuenta con dos salas de envejecimiento, una de ellas en una cueva subterránea; un parque de 516 barricas (500 de roble francés y 16 de americano); dos depósitos ovoides para la oxigenación y microoxigenación del vino; y 6 tinajas de barro de 1840 que han sido adaptadas con acero inoxidable y que se usan para afinar determinados vinos.

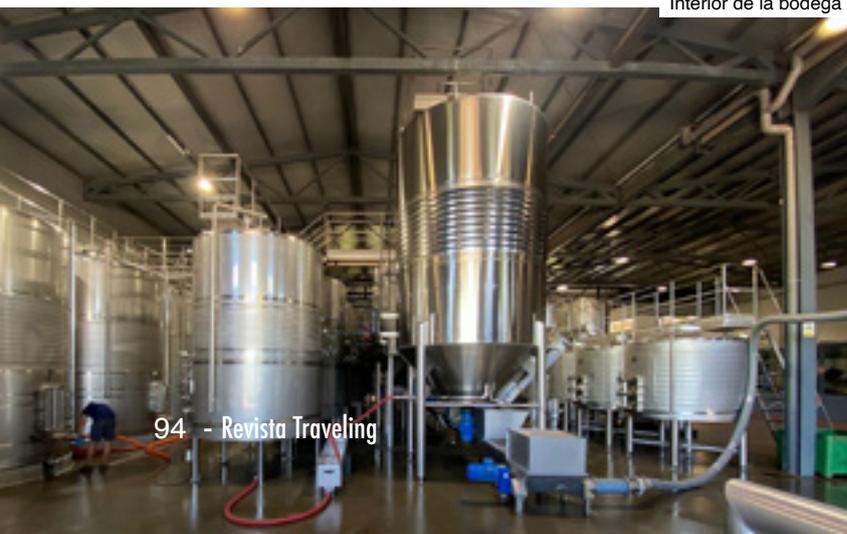


Sala de barricas



Recepción de la uva en vendimia  
Interior de la bodega

Uvas tempranillo en vendimia



## BODEGAS CON ALMA

Bajo el nombre Familia Conesa-Pago Guijoso se elaboran las marcas: La Doncella, El Beso y La Sabina. Entre las tres engloban 7 tintos, un rosado y 2 blancos. Desde finales de 2020 se comercializa también el espumoso A. Conesa, un brut nature Blanc de Blancs, que puedo decir que es espectacular. Todos son orgánicos y responden al concepto de vino de terroir.

En la actualidad la bodega tiene capacidad para producir 250.000 botellas al año, de las cuales un 60% se exporta a 18 países de todo el mundo.

Como ultimísima incorporación a su ya dilatada lista de vinos, está Finca La Sabina Chardonnay 2015, un nuevo monovarietal de Chardonnay, único en el mercado, con una crianza en bodega de roble francés inusualmente larga para un vino blanco. El fruto con el que se elabora este nuevo vino procede de una subparcela en la que la uva se selecciona minuciosamente con dos controles de maduración diarios. La vendimia es manual. El año 2015 tuvo un invierno muy frío con una primavera suave y poco lluviosa, la producción no fue abundante pero sí de gran calidad. La fermentación se llevó a cabo en depósitos de acero inoxidable, y una vez completa se hizo el trasiego a barricas de roble francés de la firma Radoux, de grano extrafino, donde permaneció 5 años sobre sus lías y se le practicó un batonage mensual. En nariz el vino es elegante y equilibrado, mientras que en boca ofrece una gran frescura con volumen y longitud no propios de un blanco.

La Finca Pago Guijoso cuenta también con una importante explotación ganadera, más de 4.000 ovejas que alimentadas de manera totalmente natural otorgan a sus quesos una idiosincrasia propia. Una infraestructura impresionante que abarca desde incubadoras para cuando se adelantan los partos, guardería para realizar la transición de edad de los animales, hasta la propia elaboración de la alimentación de los mismos con lo que la propia finca produce, el pastoreo de las ovejas por su extensión y por supuesto ordeño en salas especiales. Auténtico bienestar animal.

Hace tan solo unos meses era presentado su "minimalista" queso de autor bautizado con el nombre CH Spain, La Mancha New Cheese. Se trata de una pasta blanda de leche cruda de oveja con una curación de 2 meses que termina por evolucionar hacia un acabado cremoso. El queso nació de la casualidad o de un pequeño accidente que se produjo durante la maduración de un experimento que la maestra quesera estaba llevando a cabo con la finalidad de obtener un queso de pasta blanda, quedando mucho más cremoso por el centro, por causas que en un primer momento no estaban claras y que luego se supieron aprovechar. El resultado es un producto de sabor y aromas muy puros con un acabado cremoso delicioso.

### Más información:

<https://www.familiaconesa.com/>



Queso CH Spain, La Mancha New Cheese





**FINCA LA SABINA  
CHARDONNAY**

Se trata de un vino blanco elaborado 100% con uva chardonnay, reposado, con una crianza de cinco años en barrica de roble francés. Un vino que refleja toda la singularidad y las características del terroir del que procede, con grandes contrastes térmicos, permite que la uva madure lentamente.

A nivel visual, se trata de un vino de un color amarillo muy intenso, con destellos dorados y muy brillante. Presenta mucha lágrima y una capa alta.

En nariz, encontramos un mundo lleno de complejidad, gracias a su crianza. Hay notas de fruta madura y la barrica aporta matices ahumados, de miel y frutos secos.

Estamos ante un vino de guarda, muy longevo

**EL BESO  
CHARDONNAY**

Las uvas Chardonnay se encuban en depósitos de inoxidable extra-riendo el mosto por decantación y realizando una maceración pre-fermentativa durante 24 horas. Una vez arrancada la fermentación se trasiega a barricas de roble francés de 225 litros con un tostado “evolution” en el cual las duelas de la base de la barrica van sin tostar, las duelas centrales tienen un tostado ligero y las duelas superiores tienen un tostado plus. Aquí permanece alrededor de 5 meses trabajándolo con sus lías.

De color amarillo paja intenso con destellos dorados. Es brillante y presenta abundante lágrima. En boca es untuoso y denso con una muy buena estructura, con notas marcadas de ahumados y un post-gusto medio-alto que le aporta mayor sensación de longitud.



**LA DONCELLA  
CHARDONNAY**

Mosto extracción directa obtenido de una maceración pre-fermentativa en frío, fermentado en depósitos de acero inoxidable a temperatura controlada durante aproximadamente ocho o diez días. Una vez terminada la fermentación alcohólica se realiza un batonage semanal durante tres meses antes de su embotellado. Estas técnicas de elaboración hacen que sea un vino con un equilibrio aromático perfecto y una boca con un volumen inmejorable.

De un paja pálido, con recuerdos verdosos muy limpio y brillante, tiene mucho empaque, predomina la fruta tropical, integrando aromas perfectos, la piña madura, la manzana y el plátano... En boca es muy untuoso, con una sedosidad fantástica.

Elegido Mejor Chardonnay de España 2020 y uno de los 10 mejores del mundo.

### BRUT NATURE A. CONESA

Vino Espumoso D.O Pago Guisoso. Elaborado con vino 100% chardonnay, siguiendo el método tradicional champanoise. Para la obtención de este brut nature, el vino se envejece en bodega 9 meses, pasado este tiempo se embotella para realizar su segunda fermentación durante 18 meses una vez finalizado este proceso es el momento del degüelle para eliminar las lías de la botella.

Color dorado brillante, con una burbuja finísima. En nariz es potente y elegante, con notas frescas de frutas, flores blancas y un sutil aroma a las bodegas francesas donde descansó el vino que da vida a este Brut Nature. Una boca cremosa, fresca y muy larga, que le aporta complejidad y redondez



### LA DONCELLA ROSADO

Elaborado 100% con uva tempranillo de extracción directa, una vez encubada la uva se extrae el primer mosto, el cual es de un rosado pálido. Este será utilizado para la elaboración del vino. Se trasiega a un depósito de acero inoxidable y se fermenta a una temperatura de 16°C durante aproximadamente 8 días. Esta forma de elaboración hace que se conserven intactos sus aromas frutales.

Rosado intenso, con una capa media, con toques violeta suave, sorprendente en todas sus partes, muy vivo, limpio, muy llamativo y brillante. Predominan notas de caramelos, sorprenden sus toques de piruleta y frutas rojas, con una nariz admirable. En boca es suave, completo y muy untuoso.

### FINCA LA SABINA TEMPRANILLO 2018

La vendimia de esta viña se realiza de forma manual, a primeras horas de la mañana, en cajas de 15 kilos. Se realiza una selección de la mejor uva en la mesa de selección, en depósitos de acero inoxidable se macera 12 horas a 12°C antes de aumentar la temperatura hasta los 21°C que será la de la fermentación. El vino tiene una crianza en bodega de roble francés y de grano extrafino de 12 meses.

De color rojo picota intenso, con ribete y lágrima densa con destellos azulados que denotan integridad. En nariz predominan frutas rojas y negras maduras con toques ahumados y un fondo lácteo. En boca es amplio y largo con una textura que recuerda al grano extrafino de la bodega donde hace su crianza; sedoso y envolvente.





Campo de pistacheros

# El Pistacho

El "oro verde" del campo

Texto y fotografías: JoseA. Muñoz



*El pistacho, un fruto seco de sobra conocido por todos como un snack, tostado y salado, pero poca gente conoce el mundo del pistacho tan bien como D. José Aguilar, un ingeniero agrónomo que lleva más de 40 años dedicado en cuerpo y alma al cultivo y asesoramiento del pistacho. Actualmente está de moda realizar plantaciones por toda España, del llamado "**oro verde**" por su rentabilidad que van sustituyendo a viñedos e incluso olivares centenarios pero... ¿Es tan rentable como parece?*

## Las variedades de pistacho más populares

En el mundo existen multitud de variedades, vamos a enumerar las más conocidas y populares en España.

- Aegina
- Avdat
- Kastel
- Kerman
- Larnaka
- Mateur
- Sirora
- Golden Hill
- Lost Hill

## La Historia del pistacho

José aguilar nos cuenta a cerca de la historia del pistacho en España. *"Si bien este cultivo es novedoso en España actualmente, parece cierto que en el S.XV y anteriores ya se conocía, con el nombre de alfóncigo, que fue introducido y cultivado por los musulmanes. Ha habido que esperar estos últimos siglos para retomar este interesante producto de fruto seco.*

*Su nombre científico es Pistacia Vera, de la familia anacardiáceas. En su historia reciente, se inicia su cultivo a finales de los 70 del pasado S. XX, siendo pioneros los agricultores catalanes, que toman tecnología del cultivo aplicado en California, donde ya era muy abundante.*

*En Andalucía se inicia la plantación en 1.980, a modo de ensayo, que resulta un fracaso, por la contaminación en la tierra que contenía los patrones de Pistacia Atlántica, un hongo de suelo, Verticillium Dahliae, que resulta letal para esta planta, y contra el cual y hasta el momento, no se ha descubierto fungicida válido.*

*Tras este inicial fracaso se repite la experiencia dos años después en la provincia de Jaén, ahora con patrones no contaminados del hongo y de igual especie. A partir de aquí se inicia un largo proceso de aprendizaje para establecer la adecuada tecnología de un cultivo nuevo, que por otro lado difiere mucho de otros generalizados en esta región, como puedan ser el olivo o el almendro. A pesar de las muchas dificultades que comportó ese aprendizaje, mediante el único camino posible, prueba – error, a día de hoy podemos decir que es una planta muy rentable, cuando recibe los cuidados adecuados y cuya extensión está en claro crecimiento.*

*La mayor superficie consagrada al pistacho se encuentra en Castilla la Mancha, seguida de Andalucía y Cataluña, y con experiencias más recientes en Aragón y Castilla León. En total hay sembradas unas 50.000 Has, en estadios de edad diferentes y con variados rangos de producción."*



D. José Aguilar

Tras esta breve introducción e historia sobre el pistacho, hablamos con José Aguilar para desvelar dudas y conocer mejor algunos de los secretos que guarda este fruto seco.

### Eres pionero en el cultivo del pistacho, ¿Cómo fueron tus inicios y qué viste en el pistacho?

Mis inicios en esta actividad, allá por 1980 se debieron a que, el entonces mi jefe, me dijo que también nosotros deberíamos iniciar el cultivo de pistacheros, pues había tenido una conversación con unos señores, ya productores de pistachos, que le habían comentado el interés de este cultivo. Era el estallido de la siembra de olivar, por las ventajas que presentaba, tras nuestra entrada en la U.E. De hecho yo también estaba sembrando de olivos importantes superficies, pero aparte del mandato de mi jefe, pensé que no convenía tener "todas las peras en la misma cesta", y que la diversificación de cultivos sería aconsejable, toda vez, que a pesar de la poca información que había sobre el pistachero, parecía ser una planta adaptable a nuestras condiciones de suelo y clima y que comercialmente podría ser interesante, ya que no se puede cultivar en todas partes, pero su consumo podría ser casi universal.

La ausencia de información aludida hizo muy difíciles los comienzos, ya que este árbol presenta muy notables particularidades en temas tan importantes como el injerto, la poda o el abonado. El único camino a seguir era el de "prueba-error", afrontando sus enseñanzas y consecuencias.

## EL PISTACHO

### ¿Cómo ves el futuro del pistacho en España a corto y medio plazo?

El futuro lo veo prometedor, aunque con necesidad de superar las dificultades que nos aquejan:

- Atomización del sector con múltiples procesadores y múltiples pequeños productores a veces, con superficies del orden de 2 Has o menos.
- Falta de masa crítica, que impide una oferta de producto estandarizado y seleccionado, en los volúmenes que piden los grandes comercializadores europeos.

### De qué manera nos influyen países como EEUU, Irán o Turquía en la comercialización de nuestro pistacho?

Especialmente los dos primeros, por su volumen de producción son los que condicionan los precios del pistacho en el mundo. Nosotros somos una gota en un océano, sin capacidad de imponer precios. EEUU produce del orden de 400.000 Tm., frente a nuestras dudosas 7.000 - 8.000 Tm.

Si bien nuestro pistacho es más sabroso que el americano, la perfecta presentación y estandarización de su producto hace que sea un competidor muy serio, frente al cual, por la cualidad de nuestros frutos, cuesta mucho trabajo obtener unos cts. de sobreprecio.

### ¿Qué factores debemos tener en cuenta en España para la plantación de pistachos?

Los factores a tener en cuenta para una exitosa plantación de pistachos son:

- Contar con terreno con la correcta adecuación de factores agroclimáticos (calidad y profundidad de suelo, horas, frío, fecha de última helada)
- Superficie mínima de 5-10 Has.
- Adecuados conocimientos sobre el cultivo de la persona responsable de la plantación.
- Correcta elección de la variedad y marco de plantación, según condiciones agroclimáticas.
- Adecuada instalación para los primeros pasos del procesado tras la recolección, como el pelado y secado.
- Contactos fiables y fieles para la comercialización en los sucesivos años.
- La disponibilidad de agua de riego en dotación de al menos 1.500 m<sup>3</sup>/Ha, proporciona un incremento de cosechas y anticipo de entrada en producción.

### ¿Qué propiedades presenta este fruto seco?

#### Bajo el punto de vista del agricultor:

- Fruto con estabilidad de precio de mercado, con menores oscilaciones que otras cosechas agrícolas.
- Alta facturación por Ha., muy superior a cualquier otro cultivo alternativo.
- Discreta vecería cuando la plantación recibe la adecuada atención, muy especialmente en lo referente a fertilización, poda, y riego si lo hay.
- Mayor resistencia a la sequía en condiciones de sequía, que otro cultivo alternativo como fuese el olivar.
- Fruto con alta demanda mundial, con tendencia a incrementarse. Aptitud para uso tanto como aperitivo, cocina o repostería.

#### Bajo el punto de vista del consumidor:

- Fruto muy rico en proteínas y otros elementos minerales como fósforo, calcio, potasio y elementos menores.
- Rico en grasas poliinsaturadas, que ejercen un favorable control del colesterol y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Recomendada su ingesta para equilibrar los niveles de glucosa en sangre.
- Rico en fibra que produce efecto saciante y limita el riesgo de sobrepeso.

### ¿Por qué pistacho tiene un precio tan alto de cara al público?

Entre los frutos secos, como almendras o nueces, el pistacho no destaca por un precio muy superior a esos otros. Tal vez se requiera una ampliación de la oferta y que se encuentre en los mismos establecimientos que sus homólogos de comparación. Como cualquier otro producto comercial, su precio al consumidor depende de la calidad del mismo, selección, presentación y componentes de la cadena comercial que lo lleva al consumidor. Actualmente es posible obtenerlo directamente del productor, a través de la web y envío sin intermediarios.

Frutos madurando en el árbol



**Tienes una marca Gourmet de pistacho, cuéntanos ¿cómo surgió la idea, qué productos comercializáis y dónde se pueden comprar?**

La idea de establecer una marca de pistacho como **PISTACHOS NAZARÍES** venía apoyada por la necesidad de obtener el mayor valor añadido a nuestras producciones, muy especialmente a aquellos frutos que presentaran un mayor nivel de calidad, dentro de unos exigentes varemos que nosotros mismos nos hemos autoimpuesto, donde la exigencia en calidad y excelencia predominan sobre cualquier otro aspecto del producto. Nuestra gama actual comprende las siguientes presentaciones:

**EN CÁSCARA:**

**Pistacho Premium** edición especial **“Cortijo de Raya”**, en tarro de cristal al vacío, con 150 gr./tarro.

**Pistachos Nazaríes Selección**, en bolsas con cremallera de cierre, en 120, 250 y 500 gr..

**EN GRANO O HARINA:**

**Pistacho en grano natural**, en bolsas de 250 y 500 gr..

**Pistacho en granillo**, en bolsa de 250 gr..

**Harina de pistacho**, en bolsa de 250 gr..

Como productores, estamos abiertos a solicitudes de formas y presentaciones diferentes a las expresadas, siempre que su volumen las haga posibles.

Tenemos en estudio nuevas presentaciones acorde al desarrollo de nuestras plantaciones.

Se pueden adquirir en:

nuestra web [www.pistachosnazaries.com](http://www.pistachosnazaries.com)

En plataformas como Amazon

En supermercados el Corte Inglés e Hiperpor en Málaga y Granada.

En el Club del Gourmet del Corte Inglés.



Pistacho Premium edición especial Cortijo de Raya

En algunos centros comerciales de Granada y Marbella y en diversas tiendas gourmet de Madrid, Barcelona, Bilbao, Málaga y Ceuta.

**Habéis empezado a elaborar dulces y postres de pistacho, ¿nos puedes contar algo más sobre ello?**

Partiendo de nuestros pistachos y contando con su selección y garantía de calidad, nace la marca **'Pistachos de mi Horno'**, asociada a nuestra producción. Su elaboración es totalmente artesanal y natural siendo productos de temporada y destacando entre otros : **mantecados de pistacho, bombones de pistachos o la tarta nazarí**. Se pueden adquirir en su local del mercado de Archidona o realizando pedidos por correo electrónico [lospistachosdemihorno@gmail.com](mailto:lospistachosdemihorno@gmail.com)

**¿Podrían aprovechar vuestra experiencia adquirida durante estos años, personas interesadas en este cultivo?**

Sí, por medio de nuestro correo [jagular@iies.es](mailto:jagular@iies.es) pueden contactar con nosotros y solicitar recomendaciones o asesoramiento sobre los diversos aspectos inherentes al cultivo del pistacho.





**H**a sido todo un descubrimiento conocer este restaurante situado en uno de los lugares más privilegiados de Salzburgo, en Mönchsberg una de las cinco montañas que rodean la ciudad, que flanquea el lado occidental del centro histórico de Salzburgo y forma parte del Patrimonio Mundial de la UNESCO. El restaurante M32 se encuentra en el mismo edificio que el Museo de Arte Moderno.

La clave del M32 está en su cocina austriaca con clara influencia mediterránea. Productos de temporada, elaborados de manera magistral para crear una simbiosis donde se conjugan perfectamente las texturas, los sabores y los colores. Existe una carta para la hora, austriaca, de comer, otra para la cena y otra para el brunch.

En la carta del mediodía: Salmón con aguacate y verduras en escabeche, Ensalada de primavera con hierbas silvestres, espárragos y huevo escalfado, Sopa de pescado con tomate, espinacas frescas y cangrejo, Solomillo de ternera Black Angus con alcachofas, pimientos y gajos a la plancha o el Wiener Schnitzel al horno con mantequilla clarificada y patatas al perejil con arándanos...

En la carta de la cena: Pulpo y calamares sobre alioli de verduras y berros con guisantes, Ensalada de verano con queso de cabra salvaje caramelizado y tomates guisados, Raviolis de ricotta trufada en jugo de verduras, parmesano y pesto o Kottelletes de lamm (Costillar de cordero) a la parrilla con pimientos de padrón... El restaurante también ofrece una amplia gama de platos veganos y especialidades regionales.

# M32

Paraíso  
gastronómico  
en Salzburgo

Si hablamos de postres no puede faltar el Suflé nockerl de Salzburgo, este delicioso postre de merengue presentado en forma de tres montañas y por dentro relleno de framuesa. Otra de las grandes sorpresas del M32 es su generosa carta de vinos nacionales e internacionales así como sus destilados.

**Texto:** Rosario Alonso  
**Fotografía:** Jose A. Muñoz

## M32

Mönchsberg 32 - Salzburg  
Tel: (+43) 662 84 1000  
[www.m32.at](http://www.m32.at)





1



2

# Berlanga

Por amor al arroz (y al cine)

Por: Hernando Reyes Isaza - hreyes@altum.es

**Animado por sus alumnos de arroces valencianos de la escuela Alambique y con el apoyo de su cálido círculo de amigos, José Luis, el primogénito del gran cineasta Luis García Berlanga se decidió hace un tiempo a abrir su restaurante frente al parque del Retiro. Hoy por hoy, es un entrañable lugar que atrapa tanto por su concepto como por su magnífica oferta culinaria.**

**L**a filosofía culinaria de José Luis encaja la perfección con los paladares clásicos de la zona y su repertorio abarca la despensa mediterránea con ciertas concesiones al casticismo. La elección no es casual: del mismo modo que el mérito del berlanguismo fue llegar al centro de la tradición y la realidad españolas, la apertura de este local responde, no solo a los gustos del barrio y a las demandas de sus vecinos, sino también a la petición de un Madrid ávido de buenos lugares para comer arroz. «No buscamos posicionarnos en absoluto como arrocería, sino como un referente en arroces, un punto de encuentro familiar después del paseo de rigor por el Retiro», explica José Luis.

## Con precisión cinematográfica

La oferta arrocería de Berlanga es de mucha envergadura pues cuenta con

una docena de opciones: negro, a banda, al horno (con blanquet, embutido valenciano tradicional), del senyoret, de salmonetes y ajos tiernos, con bogavante o con carabineros, por poner algunos ejemplos. Destaca especialmente el rossejat Berlanga, un potente y sabroso arroz elaborado con el caldo y las carnes del cocido y sus garbanzos, que se sirve todos los martes. La paella de verduras, generosísima en ingredientes, supone la opción de los miércoles, mientras que los jueves y viernes se ofrecen paella de puerros y rape, de espinacas y gambón (creación del chef), respectivamente. Por último, la clásica valenciana para cuatro personas (atención: se ofrece también en ración individual) es la estrella los fines de semana. Aunque etiquetados 'del día', estos arroces se pueden pedir por encargo a lo largo de la semana, para un mínimo de dos o cuatro personas según variedad. Así pues, la paella es el elemento esencial de una cocina dirigida con precisión cinematográfica.

En la elaboración de esta especialidad (que José Luis reivindica también para la hora de la cena) se emplean dos variedades de arroz, albufera y sendra, cultivadas en el parque natural de la Albufera por la quinta generación de una familia de agricultores locales.

Una parte de la carta otorga especial interés a las recetas y el producto típico valenciano. Encontramos esgarrats con bacalao desmigado, siempre presentes en casa de su abuela, de berenjena, cebolla o pimiento rojo; blanco y negro (bocadillo valenciano de longaniza, morcilla y habitas frescas); ensalada de tomate ibérico pelado y aromatizado con tomillo; coca mallorquina y pa amb oli de sobrasada de Ses Salines (el cocinero tiene residencia en la isla balear) y, en temporada, clóchinas, coquinas y sepionet.

Se ofrecen también guisos del día y platos netamente castizos, como por ejemplo las croquetas de jamón, el caldo de cocido y su ropa vieja (especiada con curry casero) y propuestas como el carpaccio de tocino de bellota o las chuletillas de lechal empanadas, muy propias del norte y un plato que el añorado Luis gustaba de cocinar, eso sí, «con la carne muy torrada». La carta incluye un capítulo dedicado al laterío fino, que contempla anchoas en mariposa traídas del País

Vasco, mejillones, berberechos, ventresca y sardina ahumada.

En definitiva, sencillez, regularidad y solvencia en platos de toda la vida que encierran una historia personal. La carta de vinos, corta y bien seleccionada, recorre las principales denominaciones de origen españolas e incluye tres champagnes y alguna referencia italiana.

- Vista de la sala - 1
- Arroz con puerros y rape - 2
- Vista de uno de los reservados - 3
- Paella valenciana - 4
- Chef José Luis García Berlanga - 5
- Alcachofas confitadas - 6



Chef José Luis García Berlanga



**Restaurante Berlanga**  
 Av. de Menendez Pelayo, 41  
 Madrid  
**Teléfono:** 913 91 68 86  
[www.restauranteberlanga.com](http://www.restauranteberlanga.com)



# ababol

RESTAURANTE



**Texto:** Rosario Alonso

**Fotografía:** Rosario Alonso y Ababol

Albacete

**A**BABOL es el homenaje gastronómico de Juan Monteagudo a la cocina manchega de temporada, pasada por el tamiz de su herencia familiar francesa (su padre es el pintor francés Philippe André Georges Monteagudo) y sustentada en los ingredientes que campo, monte y huerta, todos ellos manchegos, le proporcionan.

Tres pilares fundamentales dan origen a su amor a la gastronomía: los guisos que aprendió a hacer viendo cocinar a su abuela materna con la que iba al campo a recoger hierbas y plantas, incluidos los "ababoles" o brotes tiernos de la amapola; su pasión por la caza; y la incorporación a todo lo anterior de salsas y técnicas propias de su origen galo.

A sus 31 años Juan Monteagudo abrió en Albacete el enero pasado su restaurante ABABOL y ya es un referente en la ciudad y en toda la comunidad manchega. Formado en la Escuela

de Hostelería de Artxanda en Bilbao y especializado en Cocina creativa e internacional, antes de regentar su propio restaurante ha bebido ya en alguna de las fuentes más importantes de nuestro país (Azurmendi, Mina, Zarate Jatetxea, Aizian, Álora, Adunia, Santerra y Lobito de Mar).

Dos fincas familiares, una en Fuentealbilla y otra en Tarazona de la Mancha, esta última gestionada por su familia desde hace 400 años, constituyen la despensa de la que se nutre ABABOL. De la primera se surte del aceite con el que cocina y una gran parte de las verduras, auténticas protagonistas de su carta y de una región "de huerta, zurrón y escopeta". En la segunda elabora el AOVE que sirve de aperitivo, inmejorable coupage de arbequina y cornicabra.

La sala que sirve de restaurante, con capacidad para 30 personas, es sobria y de cocina vista, pues su gastronomía es transparente, y está decorada con los cuadros de su padre. La

vajilla que utiliza es también de una empresa local de Fuentealbilla así como una curiosa teja que sirve para apoyar los cubiertos, un pequeño homenaje a la fábrica de tejas que hay en dicha localidad.

En cuanto a la carta, que cambia cada estación en función de los productos de cada temporada, sus grandes protagonistas son las verduras. También ofrece dos menús, fantásticos, de autor: Tierra (4 snacks, tres entrantes, un pescado, una carne, un postre, café y petit fours) a 50 euros o 35 euros más si es maridado; Ababol (4 snacks, dos entrantes, dos pescados, dos carnes, dos postres, café y petit fours) a 80 euros o 45 euros más si es maridado.

Entre los aperitivos, con los que nos quiere contar pequeñas historias, está un bello plato multicolor con mímico de aceituna relleno del mismo aliño que su abuela usaba para las aceitunas; bolita de queso y lavanda;

macarrón de remolacha con gel de limón y caviar; chupito de la huerta y las croquetas casi líquidas de jamón de Joselito.

Entre los entrantes destacan la berenjena en escabeche de mejillón y vainilla, acompañada de huevas de trucha y crujiente de la propia berenjena; vainas verdes a la brasa con crema de coliflor y chocolate blanco en un caldo elaborado con recortes de judías verdes enriquecido con colágeno de manitas de cerdo.

Entre los principales destacan el foie de pato asado con caldo de hierbaluisa y un toque de yogur (buena muestra de su ascendencia gala); pichón de Bresse con escabeche de hinojo y ajo negro; perdiz roja de tiro, foie con alubias en escabeche y puma en agusal; bacalao desalado acompañado de crema de berenjenas con un caldo de zanguango con verduras.

Entre los dulces destacan la tarta de queso (azul de Quesería La Torre, de Roda) acompañada de helado de tomillo limonero salvaje; hummus de

garbanzos con vainilla y cuscús, ras al hanout y crujiente de mantequilla y de proteína de leche de oveja, con un helado de cítricos.

La Bodega de ABABOL está a cargo de Laura Caparrós. Más de la mitad de la carta de vinos son de Bodegas pequeñas, locales y muy personales, podríamos decir que son vinos de autor que en muchas ocasiones emprenden auténticas cruzadas por la recuperación de vides singulares: La Finca El Molar y su tinto de Tardana; Garagewine de Quintanar de la Orden; La Niña de Cuenca D.O.Manchuela que emplea barricas de barro para conseguir mayor consistencia y cuerpo.



- 1.- Vista de la sala
- 2.- Pichón de bresse, escabeche de hinojo y ajo negro
- 3.- Árbol de berenjena
- 4.- Vainas verdes a la brasa, jugo de sus recortes y coliflor
- 5.- Chef Juan Monteagudo
- 6.- Snacks



ababol  
 C/ Calderón de la Barca, 14  
 Albacete  
 Teléfono: 967 02 08 82  
[www.restauranteababol.es](http://www.restauranteababol.es)



# SALVAJE

LA MORALEJA



Texto: Jose A. Muñoz Fotografía: Jose A Muñoz y SLVJ Moraleja

Madrid

**S**i quieres poner a prueba tu aspecto más salvaje, divertido y disfrutón en lo que a gastronomía se refiere, ya tienes un templo de obligada visita: Salvaje La Moraleja, el segundo de Madrid tras Salvaje de Velázquez. Un icono de la cocina japonesa más desenfadada, cuyo protagonista es el producto, muy seleccionado, y un lugar perfecto para ir con amigos, entre semana o los fines de semana, en familia e incluso con niños pues encontrarán platos adaptados a sus jóvenes paladares y espectáculos que les fascinarán. Ubicado en la plaza de La Moraleja, en el corazón de esta exclusiva urbanización de

Alcobendas, en Salvaje La Moraleja todo es sorprendente, su exquisito diseño arquitectónico; su doble ambiente, relajado hasta que llega la noche y comienza el más adulto, salvaje y sofisticado con un show de baile y música en el que hasta los propios camareros participan; y su original propuesta gastronómica nipona impregnada de sabores y técnicas de todos los rincones del mundo, toda una oda al Japón más mestizo e interesante, con recetas y técnicas tradicionales además de toques de autor y vanguardia. Su diseño arquitectónico, con una decoración abrupta, desmesurada, exageradamente y a propósito grandilocuente,

## FUERA DE CARTA

Arroces, como el de pato al wok, sopas con tallarines, como el ramen de ternera, son propuestas para un público amplio que incluye a los niños, con un paladar no acostumbrado a matices complejos y profundos.

No faltan ni postres ni cócteles, todos de autor; con una magnífica selección de ginebras, tequilas, mezcales y numerosos destilados, los combinados son uno de los favoritos indiscutibles de Salvaje La Moraleja, incluso los peques de la casa podrán disfrutarlos, eso sí, en su versión no alcohólica (Virgin Mule o Sendo son algunos ejemplos).

La noche transforma el local al son de músicas aptas para todos los públicos y pinchadas en directo, espectáculos de danza y acrobacia de gran calidad que se exhiben en simbiosis con la decoración del mismo creando un todo armónico que invita a disfrutar de la noche, los acordes y de unos "merecidos tragos" bien en su interior o en su fabulosa terraza perfectamente acondicionada.

juega con un espacio amplio organizado en varias zonas: una imponente barra de sushi, mesas repartidas por toda la sala, una barra de coctelería, una zona de reservados y una impresionante terraza.

La carta nipona de SLVJ va mucho más allá de del consabido sushi o los crudos (sashimi, nigiri, hosomaki, gunkan y temaki), salmón glaseado con salsa de ponzu, rodaballo, pollo marinado en miso y ahumado con hierbas aromáticas o carnes rojas de excepcional calidad. Del Cantábrico, Atlántico y Mediterráneo llegan los mariscos y pescados; de granjas y huertas selectas las carnes, aves, frutas y verduras.



- 1.- Tereyaki de atún
- 2.- Vista de la sala
- 3.- Sushi de de atún
- 4.- Rodaballo
- 5.- Cóctel
- 6.- Oki Oku chicken
- 7.- Spicy tuna



### SLVJ MORALEJA

Pl. de la Moraleja, 1, Alcobendas, Madrid  
Teléfono: 911 088 818  
[www.madridmoraleja.salvaje.world](http://www.madridmoraleja.salvaje.world)



Tacos de rabo de toro

Texto: Rosario Alonso Fotografía: Casa de Fieras



Vista de la sala

# Casa de Fieras

Madrid



**E**n el barrio más gastronómico de Madrid al que acude a “comer bien” la gente que conoce y disfruta de la gastronomía madrileña; un barrio que sigue manteniendo alma de barrio con una impresionante oferta gastronómica, frente al Retiro y como homenaje al antiguo Zoo de Madrid, ubicado en este emblemático Parque, con un nombre potente, fácil de recordar y muy alegórico el Restaurante Casa de Fieras abrió sus puertas en el verano de 2017. El local era un antiguo taller de pieles y cuero de principios del siglo XX del que se ha respetado

al máximo su interior original, creando un ambiente que invita a la calma, a la desconexión del ajetreo de la ciudad, un local que destila autenticidad.

El secreto de su cocina en palabras de su alma mater, Rafael López del Hierro, radica en su materia prima, en su calidad y en la poca elaboración de sus platos. Los platos que llevan atún destacan de una manera evidente, siendo éste el ingrediente estrella de su carta. Dados de atún rojo picante sobre limas; atún rojo marinado sobre tosta de maíz, aguacate y huevo de codorniz; huevos fritos con atún patatas fritas y mayonesa de trufa; tataki de atún con salsa Ponzu; tartar clásico de atún rojo, ... son algunas posibilidades.

Verduras de temporada (puerros confitados con salsa de queso Idiazábal y huevo escalfado; alcachofas confitadas a la plancha con ralladura de lima y sal Maldon) exquisitas carnes (lomo de vaca vieja; carrilleras al vino tinto con pasas y puré de batata; tacos de rabo de toro o raviolis de carrilleras al vino tinto) y unos fresquísimos pescados además de atún, su plato estrella (merluza a la plancha con salsa de ajo y guindillas con patatas tostadas; canelón de langostino con salsa de carabenero).

Entre sus postres, imprescindibles son la tarta árabe de obleas fritas o el coulant de dulce de leche y helado de coco.



Tarta árabe de obleas y coulant de chocolate

## Casa de Fieras

Av. de Menéndez Pelayo, 15  
Madrid

Teléfono: 918 26 72 73

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



# CURIOSIDADES COCTELERAS

Hablamos de los cócteles clásicos y de los más atrevidos, de los más deseados y de los olvidados, de los fáciles de preparar y de los no tan fáciles... Pasen y disfruten de nuestro bar.

Por Pedro Grífol  
PERIODISTA & MIXÓLOGO

El DAIQUIRI, junto con el MOJITO, son los cócteles más famosos creados en Cuba. El Daiquiri fue inventado a finales del siglo XIX por Jennings Cox, un ingeniero norteamericano que trabajaba en una mina cerca de Santiago de Cuba. Cox tenía que atender a unos invitados y no quería darles ron a secas; y preparó una mezcla con ron, zumo de limón y azúcar y hielo.

El combinado fue todo un éxito, y se dio a conocer públicamente en el Bar Americano del Hotel Venus, en Santiago de Cuba, cuando unos mineros que habían asistido al evento, y clientes del bar, le contaron la receta al barman del hotel. Había nacido el cóctel Daiquiri.

Posteriormente, en 1914, Constantí Ribalaigua, un lloretense -es decir: de Lloret de Mar (Costa Brava)- que se fue a Cuba a buscar fortuna y terminó siendo el propietario de la famosa coctelería Floridita de La Habana, lo personalizó añadiéndole unas gotas de licor Marrasquino, llamándolo 'Daiquiri nº4 Frozen' (o sea: granizado).

El escritor norteamericano Ernest Hemingway -¡jaquel personaje que tenía el don de la ubicuidad!- se encargó de ponerlo de moda en las barras de bar en las que se apostaba, donde solía decir: "El Mojito en La Bodeguita y el Daiquiri en Floridita".

Pero hay otras maneras de preparar un Daiquiri. Una escena sobre cócteles que ha pasado a la historia del cine se puede ver en la segunda parte de la saga El Padrino II (1974), donde Michael Corleone (Al Pacino) aparece con su hermano Fredo (John Cazale) en una terraza de La Habana. Fredo le pregunta a Michael Corleone: ¿Cómo se dice Banana Daiquiri en español? Corleone responde: "Banana Daiquiri".

Se trata de una de las combinaciones más tropicales. Lleva ron, limón, azúcar y medio plátano triturado... Naturalmente, también se elabora en batidora. Un cóctel que se toma tan frío como la conciencia de la familia Corleone.



Daiquiri © Pedro Grífol

## Receta de Constantí Ribalaigua:

Preparar directamente en el vaso de la batidora:

60 ml. Ron blanco

20 ml. Zumo de Limón

1 cucharadita de azúcar

Gotas de Marrasquino.

Agregamos hielo pilé, batimos y servimos en copa cóctel.

## Receta del mojito

Se prepara directamente en un vaso tipo collins:

1 cucharadita de azúcar

30 ml. zumo de lima. Diluir

Echar hojas de hierbabuena.

Añadir media rodaja de lima. Majar

Añadir hielo pilé.

Finalmente añadir 70 ml. de Ron blanco.

Remover y completar con soda y pajita.

El Mojito encontró sus raíces en la Ley Seca norteamericana, que estuvo vigente entre 1920 y 1933, prohibiendo la venta y consumo de alcohol en Estados Unidos.

Y como cada cóctel tiene alguna anécdota que contar, en lo que al MOJITO respecta, no podemos eludir la leyenda del gallego que se fue a Cuba.

Uno de los bares más populares de Cuba donde se bebían 'mojitos' era el Sloppy Joe's Bar, abierto por un inmigrante gallego, José Abeal Otero, que había llegado a Cuba en 1910. Nuestro 'Pepiño' -apodo que ya se había ganado en Cuba- vio en la prohibición de vender destilados en los Estados Unidos una buena oportunidad para su negocio. 'Pepiño' no sólo abrió el bar más célebre de su tiempo, sino que se convirtió en el local favorito de los muchos famosos de la industria de la cinematografía hollywoodiense que escapaban al cepo alcohólico de su propio país, encontrando en Cuba el paraíso de los cócteles.

Por allí pasaron Douglas Fairbanks, Mirna Loy, Richard Dix, Clark Gable, Spencer Tracy, Alice Faye, Tyrone Power, John Wayne... y, naturalmente: Hemingway ¡cómo no iba a estar ahí!

Después vino la fama de la coctelería La Bodeguita de Enmedio... y la historia continuó.



**Bienvenidos  
Grifol's bar**



**YouTube**



# El bacalao, símbolo de la identidad gastronómica de Portugal

Por: Redacción Fotografías: archivo

Si hablamos de Portugal en términos gastronómicos, siempre pensamos en su "bendito" bacalao; de alguna manera, este producto se ha incrustado en el ADN de la gastronomía portuguesa, siendo reconocido mundialmente. Pero, ¿Por qué Portugal tiene esta fama si en sus aguas no se pesca este pescado?, vamos a contaros su historia, algunas de las recetas que le han dado la fama mundial y por supuesto algunos lugares para comer el mejor bacalao, también, fuera de Portugal.

Los portugueses pescaron bacalao por primera vez en las costas de Terranova; como los viajes eran largos y no se disponía de cámaras para su conservación, decidieron meterlo en sal para su conservación. En aquella época, la sal era sinónimo de riqueza y los portugueses sabían muy bien como extraerla. En 1353 Pedro I de Portugal y Eduardo II de Inglaterra establecen un acuerdo para que pescadores portugueses pudieran faenar en aguas británicas y extraer el bacalao durante 50 años. Gracias a los escandinavos que en el siglo X llegaban a los puertos portugueses en busca de la sal, estos aprendieron las técnicas de navegación para adentrarse en el océano y buscar el bacalao en aguas más septentrionales. Después de varios siglos de pesca en Terranova y Groenlandia, en el siglo XIX los portugueses dejaron de pescar bacalao y comenzaron a importarlo.

El bacalao se introdujo cómodamente en la gastronomía popular por dos motivos. Uno, por salud: se mantiene comestible durante varios meses, por lo que los habitantes del interior del país podían acceder a él, lo que no ocurría con otros pescados y el segundo por temas religiosos, en épocas de cuaresma, donde estaba prohibido la ingesta de carnes, era un sustituto muy válido para aportar las proteínas necesarias al cuerpo. De esta manera el bacalao

pasó a tener una relación muy estrecha con la cultura del pueblo portugués.

En los últimos tiempos y en parte a su gran demanda, ha pasado de ser un alimento humilde a ser un alimento prestigioso de elevado precio, en parte por la moda, y en parte por la merma a la hora de desalarlo.

En la actualidad hablar de Bacalao es hablar de la identidad gastronómica portuguesa; se dice y es cierto que en Portugal se conocen más de 1.000 formas de comer bacalao, y como ejemplo de la importancia del bacalao en Portugal, en la cena de Nochebuena es típico que el plato estrella sea éste; se sirve cocido, con repollo y patata cocida, una comida que durante muchos años fue sinónimo de pobreza, hoy en día engalana las mesas portuguesas recordando el espíritu de la Navidad.

A día de hoy, en Portugal la mayor parte del bacalao se importa de Noruega e Islandia, salado y seco; las partidas frescas, las mejores, se salan y curan en Portugal; en Moita (cerca de Lisboa), se encuentra Riberalves, la mayor factoría del mundo de bacalao, donde se procesan al año cerca de cien mil toneladas de este preciado producto

Llega el momento de probar algunas de las 1.000 recetas de este exquisito pescado cocinado a "la portuguesa".



## Bacalao à brás

### Ingredientes

400 g de bacalao salado  
(se puede comprar ya desalado)  
400 g de patatas paja  
2 cebollas cortadas en juliana  
2 o 3 dientes de ajo picados  
1 hoja de laurel  
6 huevos camperos  
Aceitunas negras sin hueso  
Perejil fresco picado  
3 o 4 cucharadas de aceite  
de oliva virgen extra  
Pimienta negra molida y sal

### Preparación

En una sartén ponemos a calentar el aceite y, cuando esté caliente, añadimos las cebollas cortadas junto con el laurel y sofreímos a fuego medio para que quede muy pochada. Cuando esté bien tierna, agregamos el ajo picado, mezclamos bien y rehogamos un par de minutos. Quitamos la piel y las espinas al bacalao y lo troceamos; cuando la cebolla esté lista, incorporamos el pescado a la sartén. Rehogamos hasta que se haya cocido y comience a separarse en lascas. Lo desmigamos con la paleta hasta dejar los trozos del tamaño deseado. Una vez rehogado, agregamos las patatas paja y mezclamos bien durante un minuto, removiendo suavemente para que no se destrozé demasiado las patatas.

Por último, batimos los huevos, los sazonamos con sal y pimienta y los añadimos a la sartén. Bajamos el fuego y vamos removiendo con cuidado, hasta que los huevos se hayan cuajado a nuestro gusto. Probamos y rectificamos de sal y pimienta y servimos enseguida espolvoreado con perejil y decorado con aceitunas negras.

# Cataplana de bacalao

## Ingredientes

- 4 lomos de bacalao fresco o desalado
- 200 g de gambas o langostinos
- 250 g de almejas
- 2 cebollas
- 1 pimiento rojo
- 2 tomates maduros o 150 g de tomate en conserva
- 3 dientes de ajo
- Perejil fresco
- 3 o 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 hojas de laurel
- 1 chorrito de vino blanco
- Sal y pimienta negra molida



## Preparación

Una vez tengamos el bacalao desalado o si es fresco tal cuál, comenzamos a preparar los ingredientes. Las cebollas se cortan en juliana y el pimiento lo cortamos en finas tiras. Los dientes de ajo los picamos finamente o los podemos triturar con un exprimidor de ajos. Pelamos los tomates y los pasamos por la batidora y por último picamos muy fino un manojo pequeño de perejil.

En una sartén calentamos el aceite, pochamos la cebolla y el pimiento unos minutos; cuando esté pochada añadimos el ajo, el tomate y salpimentamos y dejamos que el tomate se reduzca a la mitad. Colocamos la mitad del sofrito en la base de la cataplana y a continuación colocamos los lomos de bacalao encima; si fuese fresco salpimentamos el pescado y lo cubrimos con la otra mitad del sofrito. Distribuimos las gambas, langostinos y almejas, espolvoreamos con perejil, añadimos un buen chorro de vino blanco (si es vinho verde mejor) tapamos y dejamos a fuego medio-bajo 10-15 minutos. Es importante durante la cocción, agitar la cataplana varias veces sin abrirla para que no se queme ni se pegue.

# Bacalhau a gomes de sa



## Ingredientes

800 g. de bacalao desalado  
800 g. de patatas de tamaño medio  
75 g. de aceitunas negras  
2 huevos  
3 cebollas grandes  
4 dientes de ajo  
200 ml. de aceite de oliva virgen extra  
250 ml. de leche entera  
Un manojo de perejil fresco  
Sal y pimienta negra

## Preparación

Ponemos a hervir el bacalao y cuando comience apagamos el fuego, lo tapamos y dejamos reposar. Le quitamos la piel y las espinas y lo desmenuzamos. Lo colocamos en un plato hondo y lo cubrimos con la leche, que habremos calentado sin llegar a hervir. Dejaremos el pescado marinar en la leche durante una hora y media.

Cocemos los huevos y reservamos, mientras se marina el bacalao lavamos las patatas y las cocemos con monda, cuando estén cocidas las escurrimos, pelamos las patatas y reservamos. En una sartén con abundante aceite de oliva virgen extra, doramos las cebollas cortadas y los ajos picados a fuego medio. Cuando empiece a dorarse apagamos el fuego y retiramos la cebolla y el ajo del aceite.

En una fuente de horno colocamos las patatas cortadas en rodajas gruesas, sobre ellas volcamos el aceite de dorar las cebollas repartido para que moje todas las patatas. Sobre las patatas colocamos el bacalao y por último distribuimos la cebolla sobre el bacalao. Terminamos salpimentando.

Colocamos la fuente en el horno (180° C) y la dejamos diez minutos. Retiramos del horno y adornamos con rodajas de huevo cocido, aceitunas negras y abundante perejil fresco muy picado. Servimos muy caliente.

# Bacalhau com natas

## Ingredientes

400 gr Bacalao desalado  
5 Patatas medianas  
1 Cebolla  
20gr de harina de trigo  
20 g de mantequilla  
50 ml de leche  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación

Cortamos el bacalao desalado en pequeñas tiras y las reservamos, podemos usar migas de bacalao al punto de sal. Pelamos y cortamos las patatas en rodajas como para tortilla y las freímos ligeramente sin que se lleguen a dorar. Colocamos la mitad de las patatas una vez fritas y escurridas en la base de una rustidera. Picamos media cebolla y mientras se pocha cocemos los trozos del bacalao en la leche durante dos o tres minutos. Después ponemos las tiras de bacalao con la cebolla y las salteamos juntas. Colocamos el bacalao y la cebolla sobre las patatas en la fuente. Preparamos una bechamel muy ligera con la leche en que cocimos el bacalao; una vez comience a espesar, lo añadimos a la fuente dejando que se reparta bien, haciendo una especie de lasaña. Horneamos a 190° durante quince minutos y después gratinamos hasta que se dore la capa superior.





## Tras os Montes

En Tras os Montes podrás elegir entre más de 25 recetas de bacalao, desde las más clásicas de la cocina portuguesa hasta las más innovadoras con un toque de autor. Además de bacalao, existe una amplia variedad de entrantes, guisos tradicionales de Portugal y las mejores carnes de ternera de Aliste (Zamora). La carta de postres, con un toque hispanoluso, son de elaboración casera. Una extensa carta de vinos con más de 200 referencias.

### Restaurante Tras Os Montes

C/ Senda del Infante 28 (posterior)  
28035 Madrid

Teléfono: 91 376 57 27

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

## La Taberna portuguesa

En un ambiente muy tradicional al igual que su carta, podrás degustar platos típicos de la cocina portuguesa como el bacalao brass o el bacalao con nata, que lo bordan. Los bolinhos o buñuelos caseros de bacalao es otro de sus exquisitos bocados mientras esperas para saborear un buen arroz; el arroz con bacalao o con pulpo (polvo malhandrino) son espectaculares. En su carta de vinos encontrarás referencias portuguesas como vinos verdes o de la cuenca del Douro. Y para finalizar nada mejor que un buen Oporto

### Taberna La Portuguesa

C/ de Martín de los Heros, 36, Madrid

Teléfono: 911 25 95 23

[www.facebook.com/laportuguesa.es](http://www.facebook.com/laportuguesa.es)



## Restaurante Forno Velho

Integrado en el Hotel Carris Porto Ribeiro, la ubicación es inmejorable y las vistas al Duero y a Vila Nova no te las puedes perder. El restaurante fue inaugurado en octubre de 2012 y sigue la tradición gastronómica de la región de Oporto y del Douro. Ofrece una cocina portuguesa que conserva los sabores y aromas tomados de las recetas de las abuelas, con toques de autor. Platos como el caldo verde, vieira caramelizada con mousse de guisante y tartar de buey de mar, arroz caldoso de almejas, langostinos y berberechos. Bacalao de múltiples formas y exquisitas carnes. Elaboraciones que respetan al producto.

### Restaurante Forno Velho

Hotel Carrís Porto Ribeira-Porto  
Rua do Infante D. Henrique 1, Oporto

Teléfono: +351 22 096 5786

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



# smartbox

BUSINESS SOLUTIONS

**LAS EXPERIENCIAS SON EL REGALO CORPORATIVO PERFECTO PARA MOTIVAR, FIDELIZAR E INCENTIVAR, OFRECIENDO LA POSIBILIDAD DE DISFRUTAR MOMENTOS INOLVIDABLES. PERSONALIZANDO CAMPAÑAS TANTO FÍSICAS COMO DIGITALES, CONSIGUIENDO CREAR UN VÍNCULO ÚNICO. INSPIRANDO A LOS DEMÁS PARA EXPERIMENTAR LA VIDA, REDESCUBRIENDO LO QUE EL MUNDO TIENE PARA OFRECER.**



## VENTAJAS PARA TU EMPRESA

GAMA  
EXCLUSIVA

MOTIVAR Y  
FIDELIZAR

PERSONALIZACIÓN  
A MEDIDA

CONDICIONES  
ESPECIALES

IMPULSA  
TUS VENTAS

VALIDEZ 3 AÑOS  
Y 3 MESES\*

**CONTACTA CON NOSOTROS** y os asesoraremos de forma personalizada sobre nuestras experiencias, pudiendo disfrutar de las mejores condiciones adaptadas a cada acción.

[INFO.EMPRESA@SMARTBOX-GROUP.COM](mailto:INFO.EMPRESA@SMARTBOX-GROUP.COM) | 91 746 86 41

SÍGUENOS EN: **LinkedIn**

\*Estudio realizado en septiembre de 2020. Validez efectiva a partir del 1/11/2020. Con la excepción de ciertos productos, entre los que se incluyen los exclusivos de la web y las ofertas. Ver detalles en [smartbox.com](http://smartbox.com)

# Fitur

Línea Aérea Oficial

**IBERIA**

Miembro Afiliado

  
**UNWTO**

**Cuidamos del mundo.  
Somos turismo.**



**18-22**  
**Ene**

**2023**

**Recinto Ferial**  
**ifema.es**

  
**IFEMA**  
**MADRID**