

magazine traveling

EDICIÓN ESPAÑA

REVISTA DE VIAJES Y GASTRONOMÍA

Nº 59 Año 2023 Precio: 6,00 € - Canarias e internacional 8,00€



JAMAICA
Un país que rebosa color

MAURITANIA
La aventura de tu vida

REP. CHECA
Sobre railes

ZARAGOZA
Arte e historia para disfrutar

REVISTA DE VIAJES Y GASTRONOMÍA DIGITAL Y EN PAPEL



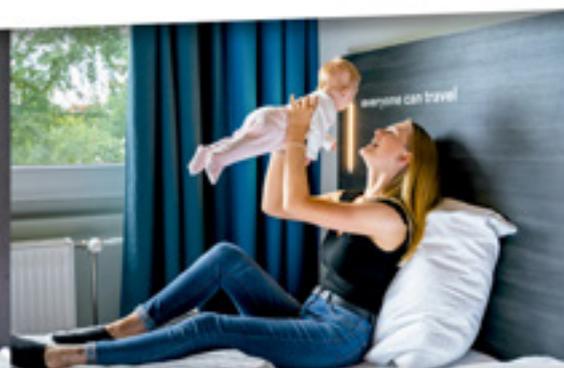


Número 1 en Europa

Todas las habitaciones con baño y WiFi gratis



▶ Habitaciones
dobles



▶ Habitaciones
familiares



▶ Dormitorios

Tus ventajas en a&o:

- ✓ Servicio 24/7
- ✓ Ubicación céntrica y buenas conexiones
- ✓ Primera cadena de hostels con una prestigiosa calificación de sostenibilidad de Sustainable Fitch



MISSION ZERO EMISSIONS

aohostels.com/green

Bienvenido a bordo

2023 ya ha sido testado, turísticamente hablando, y el balance no puede ser más positivo. La Semana Santa y el “puente de mayo” han sido un éxito incontestable para nuestro país con niveles de ocupación hotelera y de restauración pre-pandémicos e incluso superiores. Había muchas ganas de recuperar nuestro “modus vivendi” y de disfrutar sin trabas de nuestro ocio. Si la economía nos lo permite, sin duda en 2023 haremos realidad nuestros planes aplazados y por si necesitáis sugerencias en este número os proponemos algunas.

Les invito a vivir un flechazo a primera vista en **Belfast**, una increíble ciudad norirlandesa con muchas historias que contarnos. Descubrir la **República Checa**, más allá de Praga, y hacerlo sobre raíles, se convertirá en una experiencia inolvidable.

Descubrir la esencia de **Milán** en 48 horas o vivir la aventura de tu vida en **Mauritania** son antípodas que satisfacen gustos bien distintos pero que son tentadoras para quienes buscan diversidad y experiencias contrapuestas. En España **Zaragoza** nos espera para sorprendernos con su historia y modernidad además de su espíritu vibrante; **Plasencia** nos invita a una escapada “disfrutona” y sorprendente; **Úbeda** (Jaén) y La **Sierra de Francia** (Salamanca) nos transportan a una España rural genuina que tienen mucho que contar sobre historia y naturaleza respectivamente.

Para los que necesitan cruzar charcos para tener sensaciones de viajeros os invitamos a **Jamaica**, vibrante de color y de música, o a **Panamá**, en la que modernismo arquitectónico y artesanía tradicional conviven como un arte al que buscarle categoría propia.

Buscando territorios vitivinícolas históricos llegamos a **Istra** y si lo que queremos son aventuras extremas **Tarifa** nos espera y nos seduce. Una Gastronomía, como siempre tentadora, nos invita a recorrer nuestro país, como muchos dicen “el país más rico del mundo”. Disfruten este número.



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 indicándonos sus datos y el motivo de la disconformidad para poder actuar convenientemente.

EDITOR

Jose Antonio Muñoz
joseantonio@revistatraveling.com

DIRECTORA

Rosario Alonso
rosario@revistatraveling.com

PUBLICIDAD

Rose Mary Sanchis
info@revistatraveling.com

REDACCIÓN

redaccion@revistatraveling.com

FOTOGRAFÍA

Coromina
josemcoromina@gmail.com

ENOTURISMO

Alejandro y Luis Paadín
alejandropaadin.es

Delegaciones

ARGENTINA:

Daniela Carniglia
daniela@revistatraveling.com

COSTA RICA:

José David Díaz Picado
jose.diaz@crmia.com

ESTADOS UNIDOS:

Veronique Perret
vperret@eventpremiere.com

MÉXICO:

Luís Armando Suarez
armando@revistatraveling.com

COLOMBIA:

Carlos Sanchez Urtiaga
carlos@revistatraveling.com

Colaboran

Luís Y Alejandro Paadín
alejandropaadin.es

Miguel A. Muñoz Romero
miguelmunozromero@gmail.com

Hernando Reyes Isaza
hreyes@altum.es

Manena Munar
manena.munar@gmail.com

Julián Sacristán
comunicacion@wfm.es

Kiara Hurtado
kiara.hurtado.prensa@gmail.com

Depósito Legal: M-1097-2018

ISSN: 2660-8146



traveling



06 VIAJES DE AUTOR
JAMAICA
Un país que rebosa color

18 DISEÑO Y ARQUITECTURA
MUSEO HELGA DE ALVEAR
Arquitectura a medida del Museo

24 VIAJES
BELFAST
Flechazo a primera vista

30 VIAJES
MAURITANIA
La aventura de tu vida

38 VIAJES
REPÚBLICA CHECA
Sobre railes

46 VIAJES EXPERIENCIALES
MONT SAINT MICHEL (FRANCIA)
recuperando su identidad

50 VIAJES
ZARAGOZA
Arte e historia para disfrutar

56 VIAJES
48 HORAS EN:
Milán

60 ESCAPADAS
PLASENCIA
Naturaleza y cultura se dan la mano

66 ENOTURISMO
ISTRA
Corazón mediterráneo

72 HISTORIA, ARTE Y CULTURA
ÚBEDA
Joya del Renacimiento español



SECUENCIAS
TARIFA
Más allá del viento **78**

LUGARES PARA SOÑAR
SEVILLA (ALFONSO XIII)
ALENTEJO (The Place At Evoramonte) **82**

CON EL CINE EN LA MALETA
SILVIA MARSÓ **88**

LA VENTANA DE MANENA
PANAMÁ
Tierra de futuro, tierra de pasado **90**

traveling
gourmets **95**

RUTAS DEL VINO
SIERRA DE FRANCIA
Paisaje y más Rufete por favor **96**

PRODUCTOS
LOS BERRAZALES
El único cafetal de Europa **102**

PRODUCTOS
WOVO
Bebida a base de huevo **106**

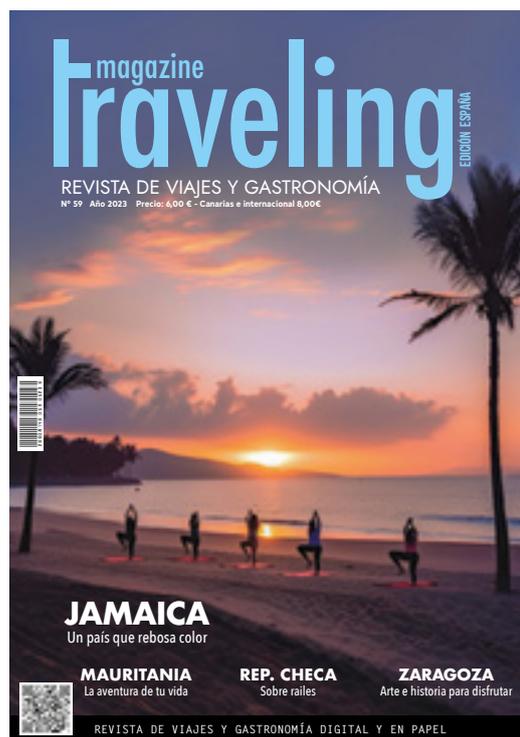
ESTRELLAS Y SOLES
ESSENTIA
Entrevista a Toño Navarro **108**

RESTAURANTES PROBADOS
ATRIO (Caceres) - BAO LI (Madrid)
NOLA GRAS (Zaragoza) **114**

CONTENIDOS

Revista Traveling Nº59

Año 2023



PORTADA

Practicando yoga en Negril (Jamaica)



PORTADA

Tosta de tartar de abanico ibérico de bellota
Restaurante Essentia





Viajes de Autor

Jamaica

Un país que rebosa color

Por: Jose Antonio Muñoz

Jamaica es un país que rebosa color, música y belleza natural. Esta joya del Caribe es un destino turístico muy popular debido a su rica mezcla de culturas, su clima caribeño y su ambiente festivo. Si buscas playas de ensueño, cascadas, selvas tropicales, montañas imponentes o simplemente un lugar para relajarte, Jamaica tiene mucho para impresionar.

La isla ha sido influenciada por muchas culturas, africana, europea, asiática e indígena. Como resultado, la cultura jamaicana es rica y diversa. La música, el baile, la gastronomía y la forma de vida de Jamaica son una mezcla única de estas influencias, lo que la convierte en un lugar fascinante.

La música es parte esencial de la cultura jamaicana y ha sido un importante nido de artistas y géneros musicales que se han exportado a todo el mundo. Desde el reggae de Bob Marley hasta el ska, el rocksteady y el dancehall, han dejado una huella indeleble en la música internacional. La música está omnipresente en Jamaica y es una parte integral de la vida cotidiana de los jamaicanos.

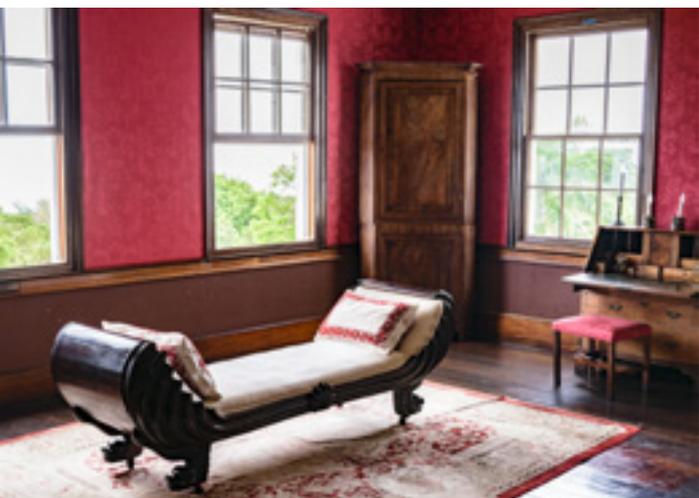
Además de por su cultura y su música, Jamaica es conocida por sus impresionantes playas de arena blanca y aguas cristalinas. Desde la icónica playa de Seven Mile en Negril hasta las hermosas playas de Montego Bay y Ocho Ríos. Las actividades acuáticas son otra de las grandes atracciones de la isla, con opciones que van desde nadar con delfines o tortugas hasta el esnórquel, el buceo, el paddle-surf o la vela entre otras muchas opciones.

Si eres amante de la naturaleza, existen numerosas actividades para disfrutar de su rica biodiversidad. Desde visitar las montañas azules (Blue Mountains), donde descubrirás los secretos de uno de los mejores cafés del mundo (el café Blue Mountain) hasta la selva tropical de río Grande, donde puedes hacer un emocionante recorrido en balsa de bambú o en Negril visitar la Laguna Luminosa.

En cuanto a la gastronomía jamaicana, tiene influencias africanas, europeas, asiáticas e indígenas. Desde los sabores picantes del pollo jerk hasta los mariscos frescos recién sacados del Mar Caribe. En los mercados locales y restaurantes, algunos de ellos simples puestos de la calle, son una gran manera de experimentar la auténtica comida jamaicana y conectarse con la gente local.

En el siguiente artículo, exploraremos algunos de los lugares que no puedes perderte en Jamaica, para que tu viaje sea completo y puedas tener unos recuerdos maravillosos de este hermoso país caribeño.

Kingston



Una de las estancias de Devon House

Comenzaremos por su capital Kingston; fue fundada en 1692 como un puerto comercial. La ciudad ha tenido una historia tumultuosa, siendo destruida varias veces por terremotos y fuegos. En 1800, Kingston devino en la capital de Jamaica convirtiéndose en un centro importante para el comercio de esclavos y productos agrícolas como el azúcar y el café. En el siglo XX, la ciudad experimentó una gran transformación gracias a la llegada de la música reggae y la fama de Bob Marley, uno de los hijos más ilustres de la capital jamaicana. Hoy en día es un destino turístico muy importante y el centro cultural y económico de la isla.

En Kingston no puedes perderte la **Casa-Museo de Bob Marley**, ubicado en la antigua casa del famoso músico. Este lugar es un santuario para los amantes de la música, donde puedes conocer la historia de su vida y su impacto en la música jamaicana y mundial. También puedes disfrutar de una visita guiada por la casa y jardines además de conocer el peculiar estilo de vida del artista.

Otro lugar imprescindible es **Devon House**, una mansión histórica construida en el siglo XIX por el primer millonario negro de Jamaica, George Stiebel. La casa es un hermoso ejemplo de la arquitectura georgiana y cuenta con una impresionante colección de muebles y objetos de época. Además, Devon House es conocida también por sus famosos helados, elaborados con recetas originales de la época colonial.

La siguiente parada es en el **Museo Nacional de Jamaica** que ofrece una amplia variedad de exposiciones sobre la historia, la cultura y la vida en Jamaica. El museo se divide en varias secciones, incluyendo una sección dedicada a la historia de Jamaica desde la época precolombina hasta la actualidad, una sección dedicada a la música, una sección dedicada a las artes y la artesanía, y una última sección dedicada a la ciencia y a la tecnología. Tras visitar mansiones y museos qué mejor que una escapada al **Emancipation Park** un impresionante parque para hacer ejercicio, pasear o simplemente relajarse antes de seguir camino.

Para terminar nuestro recorrido por Kingston quedan dos últimos imprescindibles: la **Iglesia de Santa María**, una de las iglesias más antiguas y hermosas de Jamaica y finalmente, **Trench Town**, el lugar de nacimiento de la música reggae y el hogar del Trench Town Culture Yard, un centro cultural donde conocer la historia de la música y la cultura jamaicana.



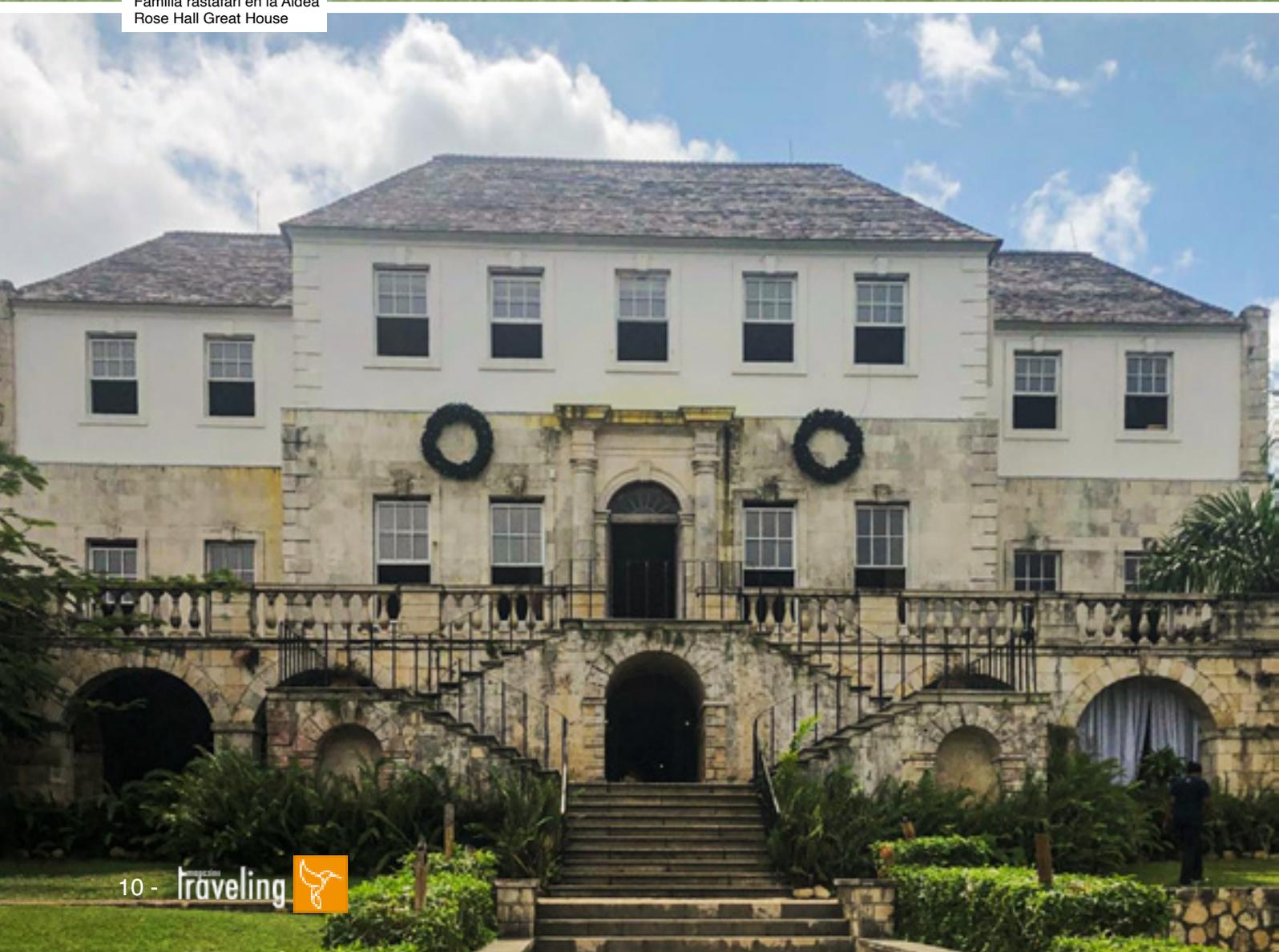
Casa Museo de Bob Marley
Devon House



JAMAICA, UN PAÍS QUE REBOSA COLOR



Familia rastafari en la Aldea
Rose Hall Great House



Montego Bay

Es la segunda ciudad más importante de Jamaica, a su aeropuerto internacional llegan prácticamente todos los vuelos procedentes de Europa y Norteamérica por lo que se puede considerar la ciudad más turística de Jamaica.

Uno de los lugares más auténticos que nos vamos a encontrar cerca de Montego Bay es la **Aldea Rastafari** que se encuentra a unos 15 kilómetros de la ciudad y es accesible en automóvil o en transporte público.

Al llegar a la aldea, nos vamos a encontrar con una comunidad tranquila en la que la música reggae y los tambores africanos se escuchan por doquier. La aldea es el hogar de una gran cantidad de artesanos y artistas que venden sus creaciones, pinturas, tejidos y bisutería, para de este modo asegurar la subsistencia de la comunidad.

Una de las principales atracciones de este lugar es la oportunidad de conocer a las familias que la integran, quienes comparten su estilo de vida y sus creencias con los visitantes. Los turistas pueden participar en ceremonias espirituales y rituales, así como aprender sobre la cultura rastafari y su historia. Uno de los lugares sagrados para la comunidad es el **Santuario de Haile Selassie**, el emperador etíope que es considerado una figura divina por la comunidad rastafari. Los visitantes pueden conocer más acerca de la vida de Haile Selassie y su importancia para la cultura rastafari, así como escuchar sus cánticos.

Rose Hall Great House es una histórica mansión ubicada en Montego Bay. La leyenda cuenta que la mansión está embrujada por el fantasma de su antigua dueña, Annie Palmer, conocida como la "Bruja Blanca de Rose Hall". Esta mansión fue construida a finales del siglo XVIII por John Palmer, un rico comerciante de esclavos británico. Tras su muerte, su esposa Rosa Palmer heredó la propiedad. Con la muerte de Rosa la propiedad pasó por varias manos hasta que fue adquirida por Annie Palmer en 1820. La leyenda cuenta que Annie era una mujer cruel que maltrataba a sus esclavos y tenía numerosos amantes. Se decía que practicaba la brujería y que había asesinado a sus tres maridos, así como a varios de sus amantes y esclavos. Según la leyenda, los fantasmas de sus víctimas aún merodean por la mansión.

En la década de 1960, Rose Hall Great House fue restaurada y se convirtió en un museo. Hoy en día, los visitantes pueden recorrerla y ver las habitaciones decoradas con muebles de época y descubrir la historia de la propiedad y la vida en Jamaica durante los siglos XVIII y XIX. También se ofrecen recorridos nocturnos para aquellos que buscan una experiencia espeluznante en esta famosa casa embrujada.

Negril

Ubicada en la costa oeste de Jamaica, famosa por sus playas de arena blanca y sus aguas cristalinas, además de ser uno de los destinos turísticos más populares del Caribe. La Playa de Seven Mile es una de las principales atracciones turísticas de Negril y una de las playas más largas y hermosas de Jamaica. Esta playa se extiende por aproximadamente 11 kilómetros de longitud, bordeada de palmeras, aguas cristalinas y multitud de puestos para tomarse algún cóctel bajo el sol del Caribe.

Otro de los lugares más visitados son sus **acantilados**. Los visitantes pueden disfrutar de saltos a más de 10 metros de altura, y si no te atreves a dar el salto, al menos disfrutarás viendo a otros darlo para adentrarse en las cristalinas aguas del Caribe.

Otra de las visitas imprescindibles es el **Mercado de Artesanías de Negril**, donde se pueden comprar productos locales hechos a mano, como bisutería, ropa, pinturas y objetos de artesanía.

Para los amantes de la música, el reggae por supuesto, el **Rick's Café** es un lugar imprescindible ya que ha sido el hogar de algunos de los músicos más famosos de Jamaica, incluyendo Bob Marley. Además de disfrutar de la música reggae en vivo, los visitantes también pueden disfrutar de la puesta del sol desde una impresionante plataforma en el acantilado.

Otro lugar muy curioso es la **Laguna Luminosa**, ubicada en las afueras de Negril, esta laguna bioluminiscente es el hogar de organismos que brillan en la oscuridad y ofrece una experiencia impresionante y única. Por la noche si remueves el agua de la laguna, verás como miles de lucécitas aparecen en el agua creando un escenario casi extraterrestre y bellissimo.

Faro de Negril





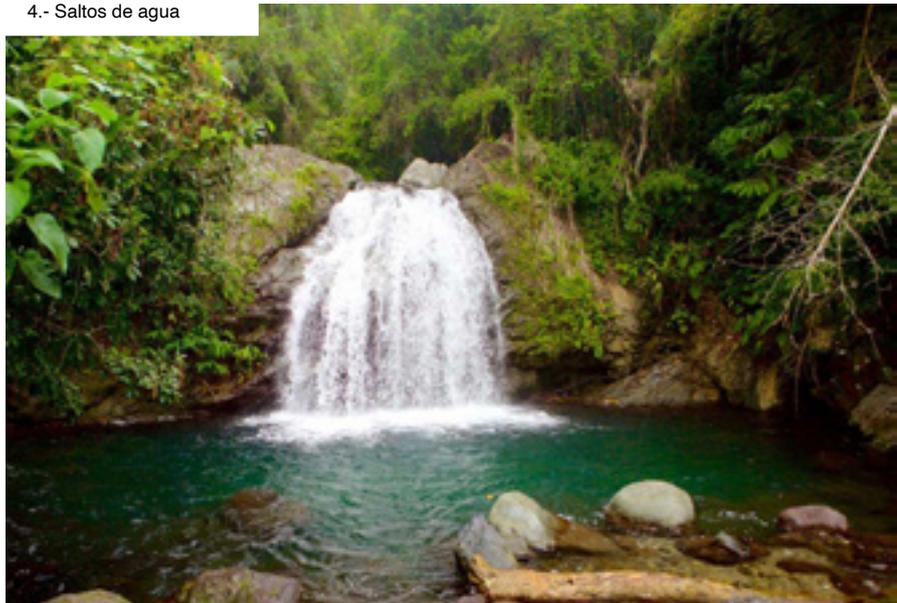
1.- Rock House Hotel Negril
2.- Saltos desde los acantilados
3.- Negril Rick's Café



JAMAICA, UN PAÍS QUE REBOSA COLOR



- 1.- Strawberry Hotel
- 2.- Planta del café
- 3.- Senderismo
- 4.- Saltos de agua



Blue Mountains

Seguimos viaje hacia las más famosas montañas, **The Blue Mountains**. Un impresionante cordón montañoso donde se cultiva el famoso café Blue Mountain.

Con una altura máxima de 2,256 metros, el Pico Blue Mountain es el punto más alto de Jamaica y ofrece vistas impresionantes de la isla y del mar Caribe.

Las plantaciones de café son otra de las atracciones más demandadas de la zona. Estas plantaciones producen algunos de los granos de café más finos del mundo gracias a su altitud, su clima fresco y su suelo rico en nutrientes. Los visitantes pueden disfrutar de tours por las plantaciones de café y aprender sobre el proceso de producción, desde la cosecha hasta el tostado y la degustación del café recién hecho. Además de la producción de café, The Blue Mountains son un lugar ideal para actividades al aire libre como senderismo, bicicleta de montaña y observación de aves.

Otro dato curioso es su impacto en la cultura jamaicana. La música reggae, se originó en las áreas circundantes a este macizo montañoso. Bob Marley era originario de Nine Mile, una ciudad cercana a las Blue Mountains. En plena cordillera cerca de Kingston se construyó el **Strawberry Hotel**, fundado en 1972 por Chris Blackwell, un empresario jamaicano y fundador de Island Records, una de las discográficas más importantes de la música reggae y del rock. Sus vistas son impresionantes a las "Montañas Azules".

Vistas de Nine Mile pueblo natal de Bob Marley



Ocho Ríos

Es muy conocido ya que es el principal puerto de cruceros de la isla. Las actividades turísticas son innumerables, desde nadar con delfines, peces manta o tortugas, hasta hacer senderismo o explorar lugares selváticos como La **Cascada de Dunn's River**, una impresionante cascada de 183 metros, donde se puede escalar y bañarse en algunas de sus pozas pues la erosión ha ido formando estos huecos. Está situada en un entorno totalmente selvático y a escasos metros de la playa. En esta zona también se encuentra la famosa playa denominada **James Bond Beach** ya que fué escenario de la película "Dr. No".

Además, los visitantes pueden explorar la arquitectura colonial británica en la cercana ciudad de **Falmouth** y visitar una barriada de pescadores relativamente cerca del puerto de cruceros donde podrán conocer diferentes variedades de pescados y en alguno de sus chiringuitos degustarlos con una cerveza junto con una buena conversación con alguno de los pescadores 'que te pedirán que les pagues otra cerveza'.

Jamaica es un destino que rebosa vida y naturaleza, es muy difícil ver el color de la tierra pues rebosa vegetación. Es un destino turístico que ofrece a los viajeros una experiencia tropical única. Desde la vibrante ciudad de Kingston hasta la relajante ciudad costera de Montego Bay, pasando por el puerto de cruceros y el destino turístico de Ocho Ríos además de las majestuosas montañas Azules; Jamaica tiene algo para todos los gustos.

Aunque en la mayoría de los casos las ofertas del todo incluido funcionan muy bien para descansar tumbados al sol, mi consejo es salir a descubrir la isla. Tiene mucho que mostrar y seguro que te va a encantar.

Muelle de cruceros en Ocho Ríos

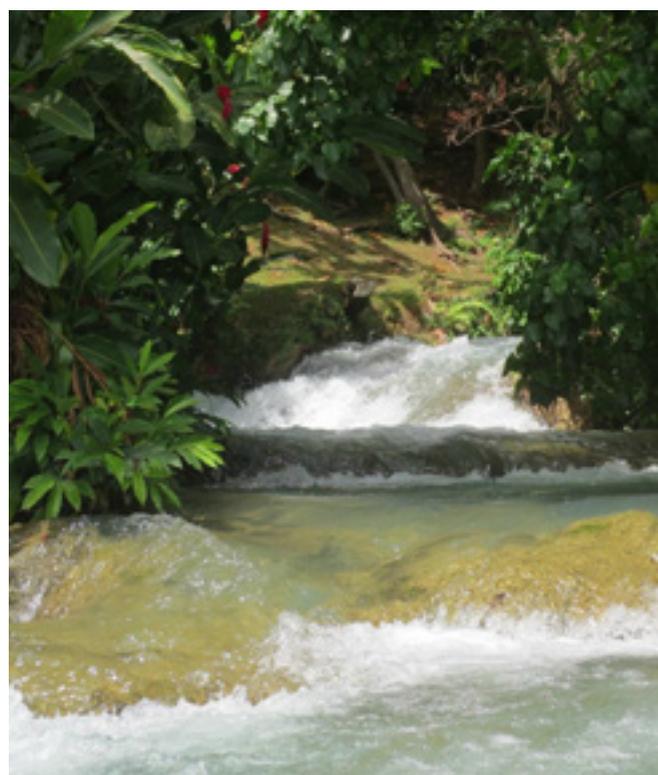




Balsas de bambú en el río Martha Brae



Dunns River Falls



Laughing-Waters Beach

Consejos para el viaje



Cómo llegar

No existen vuelos directos desde España. La Solución es volar a Londres con IBERIA y desde allí a Montego Bay con BRITISH AIRWAYS. También existe la opción de volar con IBERIA A Miami o a New York y con AMERICAN AIRLINES volar a Montego Bay, principal aeropuerto de Jamaica.



Dónde dormir

HOTEL HALF MOON
Rose Hall St James
Jamaica WI,
Montego Bay



STRAWBERRY HILL
New Castle Road
Irish Town

OCEAN CLIFF HOTEL
West End Road
Negril Westmoreland



Dónde comer

DELMARE
Half Moon Resort,
Rose Hall, Montego Bay



RICK 'S CAFE
West End Road
Negril

Más información

JAMAICA





Museo Helga de Alvear

Texto: Hernando Reyes

Fotos: Fundación Helga de Alvear

La colección privada de esta galerista y filántropa alemana afincada en España llegaba a principios de 2021 a la extremeña ciudad de Cáceres. El edificio en el que se encuentra ubicada es un “traje a medida” diseñado por Tuñón Arquitectos.

Interior del Museo, detalle de la arquitectura - Foto Amores Pictures



◀ Detalle de la fachada - Foto Luis Asin





Architecture Helga de Alvear - Foto Amores Pictures

Si el restaurante hotel Relais & Châteaux ATRIO había puesto a Cáceres en el mapa internacional gracias a la genialidad culinaria de Toño Pérez y el saber hacer de José Polo, el Museo Helga de Alvear terminó de consolidar a la ciudad dentro del mundo internacional de los viajes. Tanto Atrio como el Museo Helga de Alvear son obra del prestigioso arquitecto Emilio Tuñón.

Febrero del año 2021 es un mes que no van a olvidar los cacereños, fue cuando Extremadura se convirtió en sede permanente del gran acervo de arte de Helga de Alvear y Cáceres entraba de lleno en el plano artístico internacional; una hazaña que posicionó a esta ciudad como la residencia de uno de los mejores proyectos culturales de España según el último informe del Observatorio de la Cultura y que en estos dos años ha conseguido que más de 200.000 personas visiten este museo. Personalidades como los arquitectos Norman Foster y Rafael Moneo, el Secretario General de Naciones Unidas António Guterres, la directora de cine Isabel Coixet, los chefs José Andrés y Pepe Rodríguez o artistas internacionales de la talla de Ai Weiwei, Thomas Hirschhorn o Julian Rosefeldt han visitado la muestra.

Pasión por el arte contemporáneo

La Colección es el resultado de la combinación de emoción y conocimiento; una colección de colecciones que rebasa límites y fronteras, tanto formales como temporales o territoriales, y cuyo denominador común es la pasión por el arte contemporáneo.

Aunque el museo solo expone un pequeño porcentaje, la Colección cuenta con más de 3.000 obras de arte y la presencia de más de 500 artistas de los cinco continentes, constituyendo así, una familia numerosa y plural de obras de arte en constante transformación, que sigue creciendo en la actualidad con nuevas incorporaciones cada año.

A lo largo de los últimos 40 años, y gracias a la prolongada experiencia de su impulsora, la Colección ha sumado complejidad y rigor a un método tan probado como infalible: enamorarse de las obras. Se diría que el ADN de este contenido está definido por la amplitud y la diversidad que, a diferencia de otras colecciones de arte con afán historicista o

en busca de la especialización a través de la recopilación de ejemplos de un determinado tiempo, estilo o autor, recoge una variedad de técnicas, formas e ideas que sirven como muestra de la riqueza y variedad que encontramos en la creación contemporánea.

Premio Nacional de Arquitectura 2022

Emilio Tuñón se hacía el pasado noviembre con el Premio Nacional de Arquitectura 2022 por la coherencia de su obra que recoge de manera natural sus inquietudes teóricas, su dominio sobre las técnicas constructivas, su vocación de servicio a la sociedad, la que solo se entiende desde su rigurosa trayectoria académica.

El edificio de la Fundación Helga de Alvear es candidato al prestigioso Premio de Arquitectura Contemporánea de la Unión Europea, Premio Mies van der Rohe, y ha sido galardonado con el Premio Architecture Master Prize en la categoría de edificio cultural. Adicionalmente, la ampliación del Museo Helga de Alvear consta en las listas de mejores proyectos arquitectónicos según The Guardian, la revista Lonely Planet y medios especializados como ArchDaily o Design Boom.

Se trata de una construcción que ocupa la línea imaginaria que separa el casco histórico de Cáceres, Patrimonio de la Humanidad, de la parte más moderna de la ciudad, creando así una vía de comunicación fluida entre el pa-

sado y el presente. Como parte central del proyecto, un recorrido peatonal reordena urbanísticamente la zona y amplía el espacio de uso público.

Hecho a medida

Pilares de hormigón blanco, madera de roble, formas angulosas y un inteligente aprovechamiento de la luz denotan el sello de Tuñón, quien afirma:

“... el proyecto intenta escuchar el lugar, e imaginar una ciudad posible que, sin renunciar a nuestra época, sea capaz de preservar el modo en que la ciudad respira”.

En el nuevo edificio, las salas de exposiciones se agrupan mediante una estructura ordenada y flexible, organizada en cuatro niveles. En el primero de ellos se sitúan las taquillas y el control de acceso como paso previo a una gran sala creada para albergar la icónica lámpara de Ai Weiwei y donde comienza un recorrido expositivo descendente, con espacios expositivos versátiles. Además de añadir 5.000 metros de espacio a la Casa Grande preexistente, esta nueva construcción permite la reordenación funcional de los servicios incluyendo en el anterior edificio el área administrativa, salas destinadas a exposiciones temporales, biblioteca y área de servicios educativos.

Ambos edificios están conectados entre sí mediante un pasillo que une ambos espacios por la última planta donde se encuentra un auditorio.

Architecture Helga de Alvear - Foto Amores Pictures

Se trata de una construcción que ocupa la línea imaginaria que separa el casco histórico de Cáceres, Patrimonio de la Humanidad, de la parte más moderna de la ciudad, creando así una vía de comunicación fluida entre el pasado y el presente



Cinco obras para no olvidar jamás

Descending Light por Ai Weiwei

Es el gran chandelier que se encuentra tan pronto se ingresa en el museo.

Compuesta por cristales rojos cosidos uno a uno sobre una armadura amarilla, la lámpara con los colores de la bandera china se presenta tirada en el suelo como una crítica al sistema político y económico de China.

Los Caprichos de Goya

Sólo hay 20 libros como este y uno de ellos está a disposición de todos los que visiten este museo. Toda una tentación para los amantes del pintor aragonés quien con una serie de grabados ofrece una visión crítica de la sociedad que le rodea, y es que Los Caprichos, han servido como referente para muchos de los artistas vivos de la Colección, quienes han encontrado en este gran maestro temáticas y formas de sorprendente actualidad para leer nuestro presente.

Trois pommes sur un plateau

Es una obra de Picasso en la que al mirar a la vez las tres manzanas en ella pintadas, sus atributos se superponen, dando como resultado una manzana tridimensional.

El gran malagueño nos invita así a reconstruir mentalmente la imagen para comprender nuestra percepción: un nuevo modo de mirar que contradice la perspectiva y da lugar al cubismo.

Echo Activity

Es lo más parecido a estar en la casa de los espejos. Es imposible saber qué es real y qué es producto del reflejo de los mismos. La artista Olafur Eliasson hizo esta instalación inspirada en las Meninas de Velázquez y con ella pretende que el espectador esté presente siempre en la obra, aunque sea en un tercer plano.

Faux Rock de Katharina Grosse

Ezzzs una “dulce obra”, toda una fantasía de color, texturas y volúmenes que genera verdadera atracción en todos los públicos por tratarse de unas falsas rocas que juegan con la superficies y la perspectiva.

Queda pues claro que el aprovechamiento del espacio, creado a medida para albergar las obras, y el objetivo de utilizar el mismo para mostrar piezas que nunca antes habían sido expuestas fueron claves para lograr un resultado que garantiza la aproximación más innovadora a la infinita riqueza de la Colección.

Más información:

www.museohelgadealvear.com



Descending Light 2007 Ai Weiwei - Foto Joaquín Cortés





▲ Echo Activity 2017 Olafur Eliasson - Foto Joaquín Cortés

▼ Faux Rocks 2006 Katharina Grosse - Foto Joaquín Cortés





Belfast

Flechazo a primera vista

Texto: Rosario Alonso - **Fotos:** JoseA. Muñoz y archivo



Fachada del Museo del Titanic

Tan pronto como puse los pies en ella, se convirtió en un flechazo. Como todos los flechazos resulta difícil explicar porqué pero sentí algo muy especial. Si vas desde Dublín por carretera, unos 166 km., ya percibes que entras en tierras británicas, pero hay también algo más que la hace a la vez diferente. Se trata de un no sé qué que te hechiza e impulsa a buscar la causa. Sus gentes, tal vez las más parecidas de Europa en carácter a los españoles; sus contrastes, a caballo entre dos culturas, una católica y otra protestante; su arquitectura, tan variada que va del estilo victoriano de su barrio universitario al neoclasicismo de su Ayuntamiento; sus costumbres, incluido su afternoon tea con bandeja de dos pisos de pastelitos; la vida de sus fantásticos pubs en los que como en España la gente habla alto, lo cual consuela por eso de no ser los únicos del mundo y porque además así parecen estar vivos y pasárselo bien; y por último esos murales y graffitis, parte de la historia reciente y aún viva de Belfast que hablan de “sus problemas” y de la fractura social de un país, Irlanda del Norte que, por épocas, también ha sido la de nuestro país.

Lo mejor que podéis hacer es pasear por sus calles, dejaros llevar y adentraros en sus entrañas, mirar a un lado y a otro y descubrir su fantástica mezcla de estilos y experiencias de todo tipo. Os propongo comenzar desde la plaza en la que se sitúa su **Ayuntamiento** y observar todos los edificios que la rodean. Es fantástica, es una muestra inmejorable de lo que es la arquitectura norirlandesa. Este grandioso edificio, neoclásico y algo barroco de 1906, aparenta más edad a propósito; fue construido tras conceder la Reina Victoria a Belfast el título de ciudad. Su cúpula de 53 m, a imagen y semejanza de la Catedral de San Pablo de Londres, le otorga grandiosidad.

Desde allí nos dirigimos, siempre como si de un paseo se tratara, hacia “**Cathedral Quarter**”, uno de los grandes barrios de Belfast.

En Victoria Street se alza el “**Albert Memorial Clock**”, muy cerca de los muelles. Construido en 1865 y ligeramente inclinado por su construcción en terrenos robados al río, está presidido por la estatua del Príncipe Alberto, esposo de la Reina Victoria. Con él se pretendía dar cura a la nostalgia que funcionarios y hombres de negocios parecían sentir en Belfast de la ciudad de Londres.



Universidad de Queen

Catedral de Santa Ana

Albert Memorial Clock



Desde allí nos dirigimos hasta la **Catedral de Santa Ana** (Saint Anne's Cathedral) pero antes de llegar hay varias paradas obligadas siguiendo un entramado de estrechas callejuelas legado de la época victoriana que son una delicia para la vista.

Los **Pubs** más antiguos de Belfast aparecen ante nuestros ojos: The Spaniard, The White Tarbern, The Duke of York o la galería de arte urbano que hay en frente y sólo abre por las tardes-noches y que es una maravilla (Donecall Square North).

The Great Room Hotel es un espléndido hotel, en cuyo restaurante podremos participar de la experiencia del afternoon tea en uno de los mejores escenarios posibles.

The Northern Ireland War Memorial Museum; pequeño y bastante camuflado pero muy interesante rinde homenaje a las dos guerras mundiales con toda una exposición de documentos videos, uniformes y otros objetos que son bastante ilustrativos.

Cambiamos de zona y nos vamos a visitar el distrito en el que se hallan **la Universidad de Queen** (Queen's University Belfast), **el Jardín Botánico** y **el Museo del Ulster**; los tres en el mismo parque, al sur de Belfast. Su vida es muy intensa de lunes a viernes. Se trata de un barrio muy victoriano y sugerente. Os recomiendo un paseo por él.

La Universidad, la segunda más antigua de Irlanda, tras el Trinity College de Dublín, fue construida en 1845 por la Reina Victoria, en el estilo gótico de la arquitectura victoriana y eduardiana, tanto en su fachada como en su bello claustro.

Ahora nos vamos buscando el cauce del río Lagan, hacia el Museo del Titanic y los Astilleros de Belfast (**Titanic Quarter**).

Unas enormes grúas amarillas, conocidas como Sansón y Goliat nos dan la bienvenida y nos introducen en la historia industrial de Belfast.

El museo se levanta donde estaban los astilleros Harland and Wolf. Los 27 metros del edificio coinciden con la altura que tenía el Titanic. Repasa la historia del barco desde su botadura hasta su trágico final. Este museo ha reportado un importante impulso al turismo a la ciudad de Belfast junto con el Titanic Boat Tour, así como el Festival conmemorativo que todos los años tiene lugar el mes de abril.

Antes de coger el coche y salir del centro histórico para continuar con las visitas a los alrededores de la ciudad, hay que hacer una parada imprescindible en el "**Crown Liquor Saloon**", en Great Victoria St., sin duda uno de los pubs más bonitos de Irlanda y más antiguo pues data de 1826. Su fachada, de decoración victoriana, llamativa y llena de color con azulejos en las paredes y pequeñas teselas de mármol en el suelo, anticipa su interior con esos privativos "habitáculos" flanqueados por unas bellísimas puertas de una madera magníficamente tallada (snugs) que te dan privacidad mientras consumes, aunque lo mejor siguen siendo sus cervezas. Su barra, impresionante, está repleta de grifos de todo tipo de cervezas. Lo difícil es elegir.

Justo en frente se encuentra **The Grand Opera House**, otro de los edificios más emblemáticos de la ciudad.

Llega el momento tal vez más duro de la visita, el que se adentra en la historia más reciente de la ciudad y del país. La visita al **Muro** que, desde hace ya muchos años, desde 1969, y planteado como solución temporal, separa los barrios católicos y protestantes. De hecho, tuvieron que aumentar su altura para evitar el lanzamiento de cócteles molotov y granadas de un lado a otro. Nos da una idea de lo que llegaron a ser los conocidos como "The Troubles" que azotaron al país.

No es mi intención hablar de este asunto, pero si me gustaría recomendarles la obra que un autor español, catedrático

Ayuntamiento de Belfast





- 1.- The Duke York , pub tradicional
- 2.-Grafitti simulando la vida en un edificio
- 3.- Grafitti alegorico a la lucha entre los dos barrios de la ciudad
- 4.- Homenaje a la Reina Isabel II



de Ciencias Políticas de la Universidad Juan Carlos I, Rogelio Alonso, que nuestra guía en Belfast, Lynn Corken, nos recomendó como buena y objetiva. El autor está muy bien considerado entre los historiadores de la historia más reciente de Irlanda del Norte.

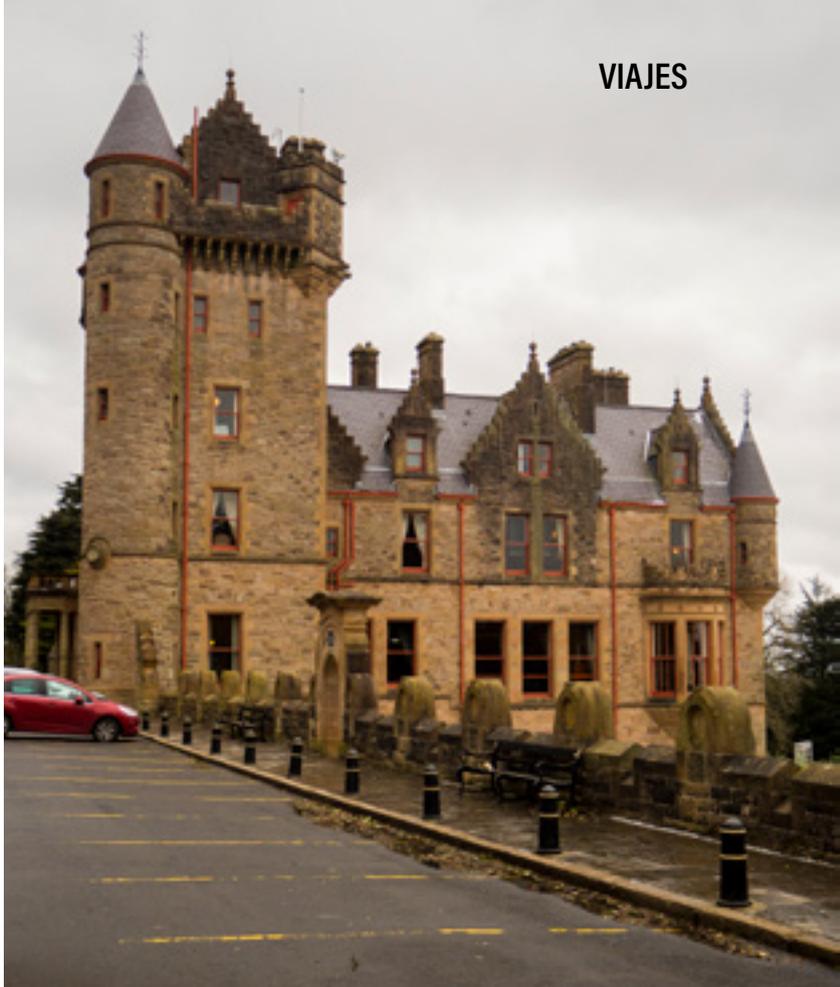
A ambos lados del muro, los barrios católico y protestante han plasmado su protesta por medio de murales; tal vez debería hablar de “han manifestado sus ideas”.

Los “**murales católicos**” en su gran mayoría son a favor del IRA, sus presos y otros grupos pro-irlandeses más minoritarios. Tampoco faltan referencias a otras partes del mundo y movimientos independentistas y revolucionarios vengan de donde vengan. Su estilo es variado, desde retro hasta las últimas técnicas del graffiti.

Los “**murales protestantes**”, menos famosos, aunque fueron los primeros, son más duros. Menos influenciados por otros conflictos mundiales; de toque retro y estética militarista, son a veces algo fascistas. El apoyo al Reino Unido, la crítica al IRA y a los católicos en general son su temática. Os recomiendo busquéis un buen guía o recurráis al “Taxi negro” de los murales, os llevarán a ver la zona y os explicarán su historia; merece la pena, así como visitar aquellos lugares que durante tantos años la televisión nos ha presentado casi como si de nuestro país se tratara, como si sucedieran al lado de casa: el cuartel general del Sinn Féin o el Mural de Bobby Sands. Siempre os hablarán de sus experiencias personales, opinión muy a tener en cuenta.

Por último, la visita imprescindible al **Casti-
llo de Belfast**, de estilo señorial escocés
construido en 1870 por el tercer marqués de
Donegall. En Antrim Road y a pocos kms de
Belfast, pasa de propiedad privada a pública,
siendo gestionado por el Ayuntamiento des-
de 1934. En 1978 se acomete una restaura-
ción importante que dura 10 años y cuesta 2
millones de libras que le devuelven todo su
esplendor.

Se alza a 122 m sobre el nivel del mar, en
las laderas de Cave Hill y ofrece unas vistas
inmejorables de Belfast. Si eres un amante de
la historia y de los castillos no te lo puedes
perder pues es una magnífica muestra de la
arquitectura señorial escocesa de castillos;
también si eres un enamorado de los gatos,
pues en su jardín hay 9 referencias a los ga-
tos entre enlosado, esculturas y mobiliario y
que tienen que ver con la leyenda de un gato
blanco que seguía a los jardineros por el jar-
dín, así como a las míticas muchas vidas de
los gatos, que para los norirlandeses son 9.
¿Cuántos gatos eres capaz de encontrar?



Castillo de Belfast

Consejos para el viaje



Cómo llegar

Avión: Desde España podemos volar a Dublín con Iberia Express, Aer Lingus o Ryanair entre otras compañías. Desde allí alquilar un coche y por carretera (primero la N1 y después la A1) hasta Belfast. Son menos de 2 horas y recordad que hay que conducir por la izquierda y el volante va a la derecha. También hay vuelos directos a Belfast desde distintas ciudades españolas.



Barco: Brittany Ferries opera entre España e Irlanda con una línea directa entre Santander y Cork. Podemos llevar nuestro coche. Y desde Cork por carretera a Belfast.



Dónde dormir

BULLITT HOTEL



EUROPA HOTEL BELFAST



PARK INN BY RADISSON BELFAST



TEN SQUARE HOTEL



Dónde comer

THE MUDDLERS CLUB BELFAST



FLAME RESTAURANT



Tomar una copa

THE DIRTY ONION



THE DUKE OF YORK



Por: Redacción - Fotos: Oficina Nacional de Turismo de Mauritania

Ven a vivir la aventura de tu vida en el último paraíso intacto



Pescadores en Nouackchott

MAURITANIA

Mauritania es un país ubicado en el noroeste de África. Limita con el océano Atlántico al oeste, con Senegal al suroeste, con Malí al este y al sureste, con Argelia al noreste y con el territorio del Sahara al norte. Con una población de unos 4 millones de habitantes.

El 60% de su población vive en el mundo rural y el 40% restante vive en ciudades. La mayor parte de los habitantes de Mauritania son árabes, siendo principalmente nómadas y su origen es árabe-bereber.

Su territorio ocupa un área de 1.030.700 km², que para efectos comparativos es similar al doble de España.

Su capital es Nouakchott, su puerto de pesca es muy animado y lleno de colores con sus cayucos, es una de sus principales atracciones, donde pueden verse cientos de hombres, en su mayoría de etnia wólof y fulani, arrastrando redes llenas de pescado.

El desierto y sus poblaciones nómadas

Mitad desértica, Mauritania posee numerosos paisajes de desierto, se encuentran esencialmente en las regiones de Adrar, de Tangant, de Hodhs y de Asaba. Estos paisajes acogen también algunas zonas de vida vegetal, animal y humana (campamentos u oasis). En algunos casos, los oasis constituyen paisajes insólitos, como el Oasis de Terjit.

La visita al desierto se puede hacer con excursiones a pie, montado en un camello o en vehículo todo terreno. La visita a estos espacios naturales está frecuentemente asociada a detenerse en los lugares habitados que permiten entrar en contacto con las poblaciones residentes y conocer su modo de vida. Estas paradas permiten también visitar lugares históricos y culturales.

Las ciudades antiguas

Fundadas entre los siglos IX y XIII, las ciudades de Ouadane, Chinguetti, Oualata y Tichitt, se desarrollan principalmente gracias al comercio transahariano.

Nominadas por la UNESCO “Patrimonio Mundial de la Humanidad” en 1996, y más conocidas por su apodo de “Ciudades Antiguas”, son objeto de muchas operaciones de preservación y de rehabilitación de los edificios. Los últimos habitantes se han convertido en valientes guardianes de los lugares y de los excelentes manuscritos que contienen. La conservación de estas obras y su salvaguardia constituyen un trabajo gigantesco en el que colabora la UNESCO. Diferentes donantes de fondos internacionales en cooperación y con asociaciones mauritanas se esfuerzan en salvar y rehabilitar todos estos ricos vestigios.

Chinguetti

Conocida por sus manuscritos de gran valor, Chinguetti era **un centro religioso e intelectual reputado que albergaba numerosas escuelas y universidades coránicas**. Está considerada como la séptima ciudad santa del Islam Su reputación era tal que los árabes llamaban a Mauritania “Bilad Chinguit”, o país de Chinguetti. La ciudad antigua construida en piedras secas, alberga aún una mezquita cuyo minarete es el más célebre de Mauritania.

Ouadane

Situada a 80 kilómetros de Chinguetti, Ouadane fue un **punto de partida de los peregrinos hacia la Meca**. Se dice que Ouadane fue también la primera ciudad en introducir la palmera datilera en la zona. Con la cooperación española se han emprendido acciones de valoración y potenciación turística de la ciudad con un refuerzo de sus infraestructuras de base

Oualata

En Oualata se ha desarrollado un **arte de decoración de casas hecha a partir de la arcilla coloreada en rojo** y dibujada con conjuntos de motivos geométricos y florales. El arte culinario de Oualatta es igualmente particular. Muchos eruditos y ulemas se formaron en Oualatta y constituyeron la ciudad de Tombuctú en Mali, en el camino de la Meca por la ruta de “Savane”



Calles de la ciudad vieja de Chinguetti

Tichitt

Fundado en el siglo VI de la hégira (XII d. Cr) por el gran sabio Abdel Moumin, Tichitt es la menos conocida de las ciudades antiguas. Se la tiene justamente como **una de las más bellas ciudades medievales de África del Noroeste**. Las piedras utilizadas en su construcción ofrecen una gama de tintes cuyo efecto decorativo confiere al conjunto una brillantez única.

La ciudad se desarrolla con el comercio transahariano entre Ouadane y Oualatta, como un relevo indispensable para el descanso de las caravanas. Tichitt es igualmente un lugar de actividades agrícolas prósperas basadas en la cultura fenicia.



Ruinas de la fortaleza de Ouadane en el Sahara



Oualata

Los lugares arqueológicos

Mauritania cuenta con **multitud de lugares prehistóricos fechados en el paleolítico y en el neolítico** atestados por la presencia de numerosos útiles: piedras talladas, puntas de flechas, hachas, etc., así como los **vestigios arqueológicos de las ciudades medievales** en que abundan pinturas que representan la fauna salvaje de esta época: jirafas, elefantes, rinocerontes y otros animales en manadas, así como escenas de la vida cotidiana: ceremonias, caza... Los grabados y las pinturas rupestres se encuentran sobre todo en los Dhars de las regiones de Adrar, de Tagant y de Hodh.

Hay zonas enteras que están sin explorar. La mayor parte de los científicos se preguntan sobre las posibilidades de nuevos yacimientos.

Las regiones de Adrar de Tichitt y el litoral mauritano comportan igualmente los vestigios de presencia humana relativamente evolucionada a través de **las cerámicas, los grabados rupestres y los monumentos funerarios**. Las regiones de Tegdaoust y de Koumbi Saleh que han albergado las grandes ciudades del ex-imperio de Ghana representan los lugares medievales más importantes de Mauritania. A estos dos sitios se añade **la ciudad almorávide de Azougui**.



Caspian-Tern-Parque Arguin



Diawling Park, aves tomando el vuelo

Los parques naturales y los lugares de ocio al aire libre

Mauritania cuenta con dos grandes reservas naturales: **El Parque Nacional de Diawling** y **el Parque Nacional del Banco de Arguin**.

En el extremo suroeste de Mauritania se encuentra el **Parque Nacional de Diawling**, a lo largo del río Senegal junto al Océano Atlántico. Tiene **una superficie de 16.000 hectáreas**. Esta reserva junto con el vecino parque Nacional de Djoudj situado en Senegal, constituye un conjunto ecológico de alto valor sobre el plano de la biodiversidad. Está **clasificada como Zona de Humedal de Importancia Internacional** según la convención RAMSAR. Representa una atracción turística para las personas interesadas en la observación de aves y otros animales, como los facoceros. La creación de la **Reserva de la Biosfera Transfronteriza del Delta del río Senegal** integrando en el mismo marco el Parque de aves de Djoudj y el Parque Nacional de Diawling puede constituir efectivamente un argumento turístico potente.

El **Parque Nacional de Banc de Arguin** está situado a 165 Km al norte de Nouakchott y cubre un vasto rectángulo a caballo entre el Océano Atlántico de 75 km ancho por 150 km de largo. Su lado norte se encuentra a la altura de Cabo Blanco, al sur de Nouadhibou. Este parque constituye una verdadera atracción por la presencia de **millares de aves migratorias**, verdadero tesoro para los ornitólogos y otros apasionados que podrán descubrir



igualmente la cultura y las costumbres de las poblaciones 'Imraguens' que practican la pesca con los métodos ancestrales.

Además en Cabo Blanco **esta pequeña reserva natural acoge una colonia de focas monje**, especie amenazada que recuerda a los elefantes marinos. Hay 150 ejemplares de un total estimado de 500 en todo el mundo.

El océano y los deportes náuticos

Además de los parques naturales, Mauritania ofrece cerca de **700 kilómetros con numerosas playas** que favorecen el desarrollo de actividades deportivas, especialmente la **pesca de caña, el windsurfing, surf, kyte surf y el buceo submarino**.

El río Senegal y su valle

Mauritania dispone de otros atractivos turísticos que pueden ser valorados y explotados, como el **Valle del Río Senegal**, en el que la vegetación y el modo de vida de la población son diferentes al resto del país y que pueden ser objeto de cruceros fluviales: las zonas situadas en la parte alta del río (wilaya de Gorgol y de Guidimakha) y en que la fauna podría justificar la organización de safaris de caza o fotográficos.

Valle del río Senegal con suministros de agua durante todo el año, Guelta de Matmata, Región de Tagant



Qué visitar

El valle del río — Valle de gran verdor que recoge una variada fauna.

La presa de Foug Gleita — La mayor y más extensa extensión de agua dulce artificial de Mauritania.

Los avestruces de Monguel — Los avestruces se crían en su antiguo hábitat natural.

Las aves de Maghama — Las grandes aves migratorias como las cigüeñas vienen a pasar el invierno al calor cerca del río.

Vivir...

Tomar el té bajo una jaima (tienda tradicional) para descubrir la hospitalidad mauritana. **Pasear por el mercado y comprar algún objeto de artesanía.**

Escuchar a los "cantores tradicionales" en alguna fiesta.

La **mejor estación para visitar el río Senegal** y su valle es **de noviembre a marzo**. Un vehículo todo terreno es imprescindible para los desplazamientos por la sabana. El Gorgol es una escala interesante antes de ir a Senegal o a Mali. Hay un hotel y albergues en Kaédi. Además, se puede tomar alojamiento en los albergues o en los hogares de los habitantes.

Artesanía típica mauritana





Mujer pintada con henna

La práctica de la Henna

La aplicación de la henna sobre las manos es una **parte obligatoria del maquillaje de la recién casada de Mauritania**. Por eso el trabajo de la aplicación de la henna se practica por un gran número de mujeres, generalmente del gremio de los herreros, conocidas por sus dedos con la decoración de las trazas de sus figuras geométricas. La demanda crece durante la temporada invernal, periodo preferido para las nupcias e igualmente para **la celebración de grandes ceremonias sociales o eventos políticos**.

Hay dos métodos para la aplicación de la henna. La primera llamada "Seir" es antigua, mientras que la llamada "Zazou" o "Seringue" es moderna. La aplicación de "Seir" dura de 4 a 6 horas. Permanece mucho tiempo, al contrario que la "Seringue", que no precisa más de 2 horas, pero permanece menos tiempo.

Comida y bebida típicas de Mauritania

Thieboudienne (Cheb-u-jin), un plato costero de pescado y arroz, que se considera el plato nacional de Mauritania. Se sirve en una salsa blanca y roja, generalmente hecha de tomate.

Méchoui, festín nómada en el que se asa un cordero entero y se rellena de arroz.

Pescado con especias.



Cocina Bonava; tradicional guiso de cordero con patatas

Poulet Yassa, asado de pollo con verduras servido sobre papas fritas o arroz. Originalmente es un plato senegalés de las tribus wolof y pulaar.

Maafe, carne de cabra o camello en salsa de cacahuete, quingombó y tomate. Se sirve sobre arroz y también se puede hacer sin carne (para vegetarianos).

Hakko, una salsa hecha de vegetales de hoja servida con frijoles sobre cuscús.

Lakh, cuajada de queso o yogur con coco rallado servido sobre gachas de mijo dulce.

Trigo bulgur con frutos secos.

Maru we-Ilham, carne con arroz y verduras

Dátiles, están considerados los mejores de África.

Cherchem, cuscús de cordero mauritano.

Harira, plato de sopa mauritana.

Leksour, panqueques mauritanos con salsa de carne y verdura.

Bonava, un estofado de cordero.

Al-Aïch, pollo, frijoles y cuscús.

Bebidas

Té de menta

Zrig, leche cuajada de cabra o camella sin endulzar; a menudo acompaña la comida.



Rutas a camello por el desierto

Bebida de fruta Baobab (*Jus de Bouye*)

Jarabe de Roselle (*Sirop de Bissap*)

Es una república islámica y por lo tanto **las bebidas alcohólicas están prohibidas**, aunque se pueden encontrar en los restaurantes.

Experiencias que recomendamos

VISITAR LOS PARQUES NACIONALES

Banc D'Arguin, 2.075 km², frente al Cabo Blanco.

Sitio Ramsar. Zona costera con humedales, áreas marinas, islas aisladas, canales, bancos de arena, arroyos y algún manglar.

Reserva satélite de Cabo Blanco, 2.1 km², zona ma-



Banco de Arguin, barcos de pesca

rina y costera, frente al Parque nacional del Banco de Arguin. Patrimonio de la Humanidad como reserva de la foca monje.

Parque de Diawling 130 km², al oeste del Parque Nacional de las Aves del Djoudj, en Senegal. Sitio Ramsar y Patrimonio de la Humanidad. Llanura salina en el bajo delta del río Senegal, dunas, lagunas costeras, un estuario con manglares, peces, camarones y gambas que alimentan a numerosas aves: cormoranes, cigüeñas, espátulas, garcetas, ánades y zancudas etc. Entre los mamíferos hay facoceros, chacales y monos rojos.

VIAJAR EN EL TREN DEL DESIERTO

Aprovechando el recorrido de la vía, el tren más largo del mundo con una longitud de 2,5km, sale desde el remoto pueblo de **Zouerat**, ubicado en medio del Sáhara, hasta la ciudad costera de **Nouadhibou** atravesando 650km de desierto y transportando miles de toneladas de mineral de hierro. Se ha habilitado un recorrido turístico llamado **"Tren del desierto"** con unos vagones restaurados para hacer el viaje de forma turística, con acampada al pie del monolito Ben Amera que es, el más grande de África y el segundo del mundo.





Descubriendo la magia de la República Checa en tren

*Una ruta inolvidable
por Pilsen, Pardubice,
České Budějovice, Olo-
mouc, Brno y Ostrava*

Texto: Redacción - **Fotografía:** Oficina de Turismo de la República Checa

En Chequia donde los paisajes parecen pintados, se revela un viaje en tren que desentraña la esencia de seis ciudades: Pilsen, Pardubice, České Budějovice, Olomouc, Brno y Ostrava. Cada una de ellas es un capítulo en la saga de un país enigmático, esperando ser descubierto al ritmo de las ruedas sobre railes.

El recorrido inicia en Pilsen, cuna dorada de la cerveza, donde tradición y sabor se entretajan en notas amargas. Pardubice surge como un mosaico de legado y naturaleza, narrando historias en un escenario de ensueño. En České Budějovice, plazas adoquinadas y edificios históricos tejen una sinfonía de encanto y tradición.

Olomouc susurra su melódico encanto barroco a través de plazas y monumentos, mientras Brno seduce con su enigmática riqueza, un enigma envuelto en la seducción de lo antiguo y lo moderno. Finalmente, Ostrava nos muestra la alquimia entre industria y cultura, atrayendo a los viajeros a descubrir su metamorfosis urbana.

Pilsen

En Pilsen comienza nuestra aventura; se trata de la cuarta ciudad más grande de la República Checa y cuna de la mundialmente famosa cerveza Pilsner. Una visita al Museo de la Cervecería Pilsner Urquell es imprescindible para aprender sobre su historia y del proceso de elaboración de esta icónica bebida. Pero Pilsen es mucho más que cerveza. La Plaza de la República de Pilsen, una de las más grandes de Europa, acoge un desfile de coloridas casas burguesas además del Ayuntamiento de estilo renacentista. A poca distancia de esta plaza se encuentra el Museo del Patrimonio Judío, así como el antiguo barrio de esta comunidad.

La Catedral de San Bartolomé, con su imponente torre, ofrece una espectacular vista panorámica de la ciudad. Os recomendamos también visitar el Museo del Oeste de Bohemia y la Gran Sinagoga, la segunda más grande de Europa.

Para los amantes de la naturaleza, el Zoológico y el Jardín Botánico son ideales para pasar una tarde tranquila en un entorno verde.

Pilsen, la cuna dorada de la cerveza en Chequia, donde las calles empedradas y las fachadas coloridas suspiran al compás de un legado cervecero que fluye como un río de espuma y sabor a través del tiempo.

Distancia desde Praga: 107 kilómetros

Duración del trayecto: 1 hora y 20 minutos





Pardubice, un mosaico de legado arquitectónico y naturaleza vibrante en Chequia, en el que los ríos y castillos se abrazan para tejer un paisaje de ensueño, donde pasado y presente danzan al unísono.

Distancia desde Praga: 104 kilómetros.

Duración del trayecto: Poco más de una hora

Pardubice

Nuestra siguiente parada es Pardubice, una ciudad con una rica historia ecuestre. Es famosa por su Velká Pardubická, una carrera de obstáculos de caballos que se celebra desde 1874, un evento emocionante que atrae a visitantes de todo el mundo. El Castillo de Pardubice, de estilo renacentista, alberga al Museo del Este de Bohemia que seduce al visitante con sus jardines además de exposiciones muy interesantes.

La Torre Verde, un campanario de estilo gótico tardío, ofrece una panorámica inigualable de la ciudad. La Casa del Caballo Blanco es otro de los lugares emblemáticos de Pardubice; se trata de un bello edificio renacentista que acoge exposiciones temporales y eventos culturales. Para los amantes de la arquitectura modernista, la villa de estilo funcionalista del arquitecto Josef Gocár es una parada imprescindible.

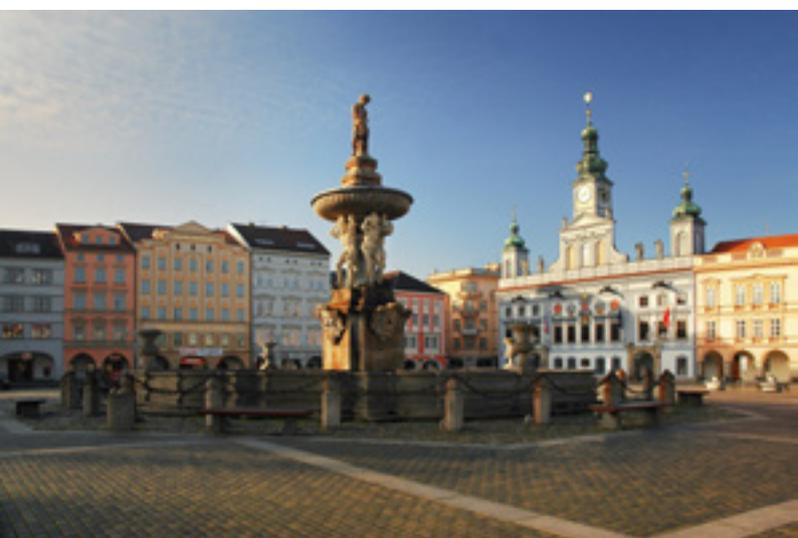
Por último, no se pierdan la oportunidad de probar el famoso Pardubický perník, un delicioso pan de jengibre tradicional.





České Budějovice, una joya escondida en el corazón de Chequia, donde sus plazas adoquinadas y edificios históricos susurran las historias de antaño en una sinfonía de encanto y tradición.

Distancia desde Praga: 169 kilómetros.
Duración del trayecto: Menos de 2 horas



České Budějovice

Continuamos hacia el sur, hasta České Budějovice, la ciudad conocida por su cerveza Budweiser. La Plaza Přemysl Otakar II es el corazón de la ciudad y está rodeada de casas de colores con fachadas barrocas y renacentistas. La Torre Negra, un campanario gótico tardío, ofrece vistas espectaculares sobre la ciudad. El Convento de San Nicolás, alberga la Galería de Arte de la Ciudad y una impresionante colección de arte checo y europeo.

El Parque Stromovka es un espacio verde ideal para pasear y disfrutar de la naturaleza.

Para saber de la historia local de la ciudad nada como el Museo del Sur de Bohemia.

A pocos kilómetros de České Budějovice, se encuentra el magnífico Castillo de Hluboká, que parece sacado de un cuento de hadas.



Olomouc

La siguiente parada en nuestra ruta es Olomouc, una joya escondida en la región de Moravia. La Plaza Superior, con la impresionante Fuente de Hércules y la Columna de la Santísima Trinidad, es el centro histórico de la ciudad. La Universidad Palacký, fundada en 1573, es una de las más antiguas de Europa Central. La iglesia de San Moritz alberga un órgano barroco único en su género, considerado uno de los más grandes de Europa Central.

El Museo de Arte de Olomouc es otro de los atractivos de la ciudad, tanto por sus colecciones de arte checo y europeo como por la extensión del periodo que abarca, desde el Medioevo hasta el arte contemporáneo.

La Fortaleza de Olomouc, con sus imponentes murallas y torres, es un excelente ejemplo de la arquitectura militar de los siglos XVI-XVII.

Olomouc es la esencia de un pasado glorioso en Chequia, donde el eco de las campanas resuena entre callejuelas y monumentos, trazando un enigmático laberinto de historia, arte y sabor en cada rincón.

Distancia desde Praga: 250 kilómetros

Duración del trayecto: 2 horas y 20 minutos





Brno, un vibrante abrazo de modernidad y tradición en Chequia, donde la innovación y el legado histórico se funden en un fascinante baile de contrastes que seduce a los viajeros y les invita a explorar sus secretos ocultos.

Distancia desde Praga: 257 km

Duración del trayecto: 2 horas 75 minutos



Brno

La vibrante ciudad de Brno, la segunda más grande de la República Checa, es nuestro siguiente destino. El Castillo de Špilberk, que domina la ciudad desde una colina, es una visita obligada para disfrutar de las vistas y conocer su interesante historia. La Catedral de San Pedro y San Pablo, de estilo gótico, es uno de los principales símbolos de Brno. No olvidéis visitar la Villa Tugendhat, una obra maestra del arquitecto Mies van der Rohe y Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO. Debemos aprovechar para descubrir las famosas "leyendas de Brno", como la que envuelve al enigmático reloj astronómico en la Plaza de la Libertad.

También podremos explorar el conocido como "Laberinto de Pasajes Subterráneos", una red de túneles y bodegas datadas en la Edad Media y que ahora albergan exposiciones y eventos culturales.

El parque Luzanky de Brno, es el parque público más antiguo de la República Checa, perfecto para relajarse y disfrutar de la naturaleza.

Otro castillo medieval, ubicado a las afueras de la ciudad, el Castillo de Veveri, es parte de la historia de la ciudad.



Ostrava

Finalmente, llegamos a Ostrava, una ciudad con un rico pasado industrial que ha evolucionado hacia la cultura y la innovación. El Parque Industrial Dolní Vítkovice es un impresionante complejo de acero y minería transformado en un centro cultural y educativo. El Museo de la Minería del Carbón Lan-dek Park te sumerge en la historia minera de la región.

La Torre del Ayuntamiento de Ostrava, la más alta de la República Checa, ofrece la mejor panorámica de la ciudad y sus alrededores. El Parque Komensky, para los amantes de las actividades deportivas, y el Teatro Nacional Moravo-Silesio, para los amantes de la música clásica, son dos lugares destacadísimos de la ciudad

Stodolní Street es una animada calle llena de bares y restaurantes, donde podréis disfrutar de la vida nocturna de Ostrava.

Ostrava, la alquimia industrial y cultural de Chequia, donde la fuerza del pasado siderúrgico se funde con un renacer artístico y creativo, atrayendo a los viajeros a descubrir su enigmática metamorfosis urbana.

Distancia desde Praga: 356 kilómetros.

Duración del trayecto: 3 horas y 11 minutos



SUSCRÍBETE A NUESTRA REVISTA DIGITAL
¡ES GRATIS!



www.revistatraveling.com



Mont Saint-Michel

La isla que surge de las mareas

Por: Joaquín del Palacio - joaquineografo@gmail.com

En el año 708, tras haberse posado tres veces el arcángel san Miguel sobre el Mont-Tombe, el obispo de Avranches fundó un primer santuario sobre la roca que se convertiría en la abadía de Mont Saint-Michel. Sus dependencias y estancias se irían arracimando a diferentes alturas irguiéndose sobre el monte y creando una silueta muy peculiar, mezcla de naturaleza y arquitectura. Los sillares para su construcción llegaron a pie de obra en barco, aprovechando las mareas altas que en esta zona se alcanzan varios metros, las mismas mareas que convertían su entorno en el foso inundable mayor del mundo.

Un grano no hace granero pero...

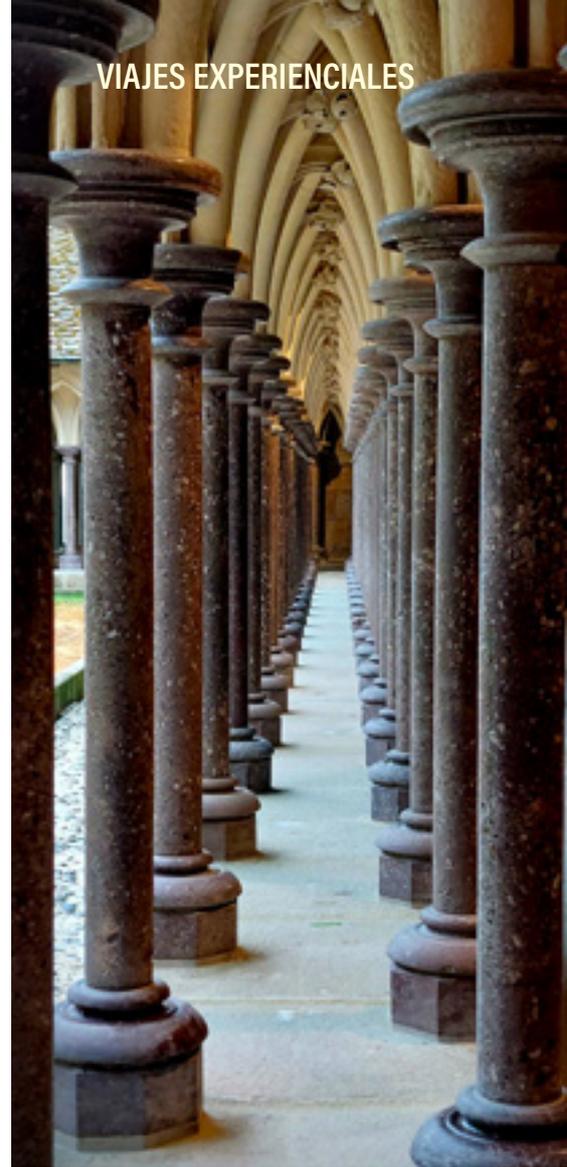
Sin embargo, más de un milenio después, tras la construcción de algunas obras de ingeniería, por lo visto poco ingeniosas, aquella isla intermitente que estaba a merced de las mareas dejó de serlo para convertirse en un farallón unido al continente debido a los varios metros de espesor de sedimentos depositados en la bahía. El principal río que desemboca junto

al Monte, el Couesnon, había sido represado disminuyendo su poder de arrastre, las arenas se acumulaban cada vez más cerca de la desembocadura subiendo de nivel y el mar comenzó a perder terreno, lentamente se iba alejando. La bahía se fue colmatando y la insularidad intermitente de Saint-Michel se fue perdiendo.

La carretera de acceso tenía habilitados unos estacionamientos inundables sobre los sedimentos, estos fueron los últimos vestigios de un lugar que dos veces al día inundaba su entorno haciendo imposible alcanzar sus murallas por tierra, gracias a su peculiar geografía y a su alianza con las mareas. Aquella carretera fue sustituida por otra sobre pilotes que permite la circulación de las aguas.

La fragilidad del entorno

En esta bahía de alto valor natural desembocan varios ríos, aportando agua dulce y sedimentos, que han contribuido a ese aumento del nivel de arenas, entre ellos destacan el Sée, el Sélune y el Couesnon, quizás el principal.



Arquería del claustro de la Abadía
Trabajos de mejora en los accesos





Vista aérea de los antiguos estacionamientos

Vista aérea del Mont Saint-Michel



¿Estos ríos han puesto en peligro la insularidad del monte abacial? No, pero la ingeniería allí aplicada sí.

Del Couesnon, de 101 km y con un caudal muy irregular, se dice que «Le Couesnon par sa folie a mis le Mont en Normandie» (El Couesnon con su locura puso el Monte en Normandía). Pero fue canalizado en el siglo XIX para evitar sus crecidas y en 1969 se construyó un embalse que definitivamente restó potencial a su caudal. Su magia se desvaneció.

Estos ríos que en su origen eran recorridos por salmones, anguilas o truchas fueron perdiendo parte de su vida natural al haber sido interferido su curso y también disminuido su caudal, así sus aportes sólidos como arenas o limos se depositaban más cerca y rápidamente en la bahía mientras las mareas carecían de empuje para arrastrarlos mar adentro. El equilibrio se rompió y la arena ganó y ganó altura.

Senderismo peculiar

Actualmente los guías titulados organizan rutas durante las mareas bajas por la bahía para conocer el entorno natural que rodea la gran roca y disfrutar de su singularidad. En la ruta se percibe la vida natural, se siente la succión de las peligrosas arenas movedizas e, incluso, se ve de cerca la subida de la marea, de la que dicen: corre como un jinete al galope. Esto no es exacto, pero avanza a 10 Km/h que es bastante deprisa.

Es un espectáculo de la naturaleza casi único pero, atención, caminar por este lugar sin guía es muy peligroso. La policía patrulla constantemente para que ningún incauto cometa el error de ir solo, porque esa llegada súbita de las aguas podría ser letal.

La presa salvadora

Los expertos pensaron y pensaron. Había que lograr que la naturaleza

volviese a reinar y rigiese la circulación de las aguas, saladas y dulces, para recuperar el ecosistema original. Primero decidieron terminar con la presa de 1969 pero aunque acabaron volando el principal embalse del Couesnon, culpable del cambio de paisaje, no resultaba suficiente para recuperar el estado primitivo. La solución al problema pasaba por contribuir a la evacuación de los sedimentos no deseados allí almacenados.

¡Curiosamente el remedio resultó ser otro embalse! Una especie de presa inteligente que retiene el agua marina de las mareas altas y la va soltando posteriormente, cuando la marea está más baja, provocando una erosión sobre las arenas cuasinatural que irá liberando al monte de los sedimentos que lo rodean.

La presa funciona así...

Construida junto a la desembocadura del Couesnon, actúa en cuatro pasos:

-Sedimentación: Las compuertas se

cierran totalmente una hora y media antes de la marea alta, así los sedimentos traídos por el mar no acceden al río.

-Llenado: Las compuertas se abren por arriba, un poco nada más, 10 minutos antes de la marea alta para que el Couesnon se cargue con el agua limpia superficial, sin sedimentos, y se cumpla con la inundación marina natural del cauce.

-Almacenamiento: Y se vuelven a cerrar justo antes del inicio del descenso del nivel de las aguas para conservar toda el agua en el cauce del río. Se retienen entre 70.000 y 1.700.000 m² de agua dependiendo de la estación y las mareas.

-Liberación del agua: 6 horas después de la marea alta, con marea baja, las compuertas se abren elevándose gradualmente dejando escapar el agua, por abajo, sin olas, para que arrastren hasta el mar, entre 2 y 5 horas, los sedimentos depositados en el fondo.

Esperando un éxito que llegará con el tiempo.



Vista de la Abadía desde una de las calles

Presa del río Couesnon





Zaragoza

Destino acogedor, dinámico, con historia y un valioso legado cultural y arquitectónico además de un entorno natural único.

Texto: Rosario Alonso - **Fotografía:** Jose Antonio Muñoz y archivo

Foto: El río Ebro y la Basílica del Pilar

La Plaza del Pilar y su entorno son el corazón de Zaragoza; “el salón de la ciudad”, como es conocida popularmente, es el punto de encuentro social y cultural.

En la plaza, una de las peatonales más grandes de Europa, atrae como un imán la impresionante **Basilica de Nuestra Señora del Pilar**, símbolo de la ciudad con el Ebro a sus pies. En su entorno se encuentran joyas arquitectónicas como **La Lonja**, museos, monumentos y calles con sabor y tradición.

Muy cerca, **La Catedral del Salvador**, popularmente conocida como **La Seo**, es una de las mejores muestras del arte mudéjar español, además de Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

Bordeando La Seo, mientras te maravillas con la mezcla de estilos que se percibe en los ábsides y el muro de la Parroquieta, se llega a la deliciosa Plaza de San Bruno remodelada y peatonalizada en 1990 que además alberga todos los domingos y festivos un mercadillo de antigüedades.

Al mismo estilo arquitectónico que La Seo, el mudéjar, corresponde la impresionante **Torre de la Magdalena**, en el barrio que le da nombre y que es uno de los más animados de la ciudad, trufado de bares de tapas y comercio joven.

Siguiendo la huella árabe de Zaragoza, el **Palacio de La Aljafería**, actual sede de las Cortes de Aragón, es el Palacio árabe más al norte de Europa y uno de los mejor conservados de la época Taifa. Destacadísimo ejemplo del arte mudéjar, fue construido entre los siglos XI y XII y recorrerlo es una inmersión en un tratado de historia del arte (espectaculares yeserías, arcos de herradura, arcosonados medievales, ...). Es imprescindible reservar con antelación para su visita.

Goya está presente por toda la ciudad; varios espacios museísticos rinden homenaje al genio aragonés. De entre todos, la exposición permanente conocida como **Museo Goya** Colección Ibercaja-Museo Camón Aznar, es un imprescindible en cualquier visita a la ciudad. Situado en un bello palacio de corte renacentista exhibe una de las mejores colecciones de sus Grabados (los Caprichos, los Disparates, los Desastres de la Guerra, la Tauromaquia y los Toros de Burdeos).

Además, 2 grandes frescos de Goya pueden admirarse en la Basílica del Pilar.

Pasear por Zaragoza es descubrir su historia a cada paso; la huella romana, el pasado glorioso de Caesar-augusta, su germen histórico está presente en varios espacios arqueológicos musealizados. Los vestigios de



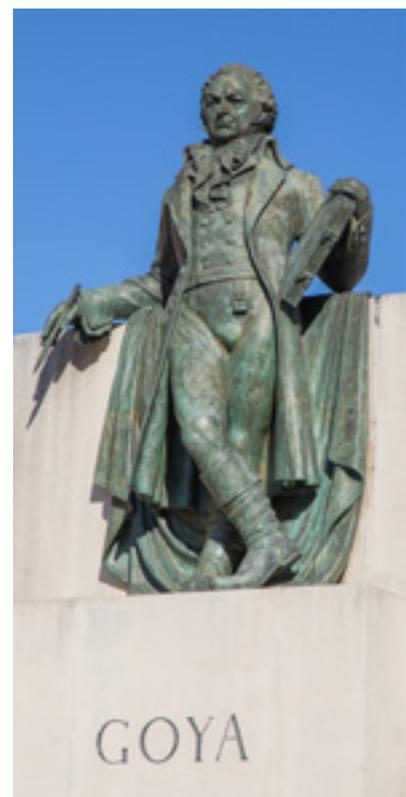
Torre de la Magdalena

Estatua de Goya en la Pza. del Pilar

su **teatro romano**, de las murallas, de sus termas, del foro o de lo que fue el puerto fluvial del Ebro son objeto de visitas guiadas adaptadas.

Otra de las joyas de Zaragoza son sus **plazas**, las cuales casi podrían ser objeto de un artículo, entre las que destacan la Plaza de España, la de Aragón, la de los Sitios, la de la Santa Cruz o la Plaza Paraíso por poner algunos ejemplos. Y siempre por delante la gran plaza de Zaragoza: la **Plaza del Pilar**.

Historia y modernidad van de la mano en Zaragoza y buena muestra de ello es el impresionante complejo de la **Exposición Internacional Zaragoza 2008** (Agua y Desarrollo sostenible) fácil de recorrer y visitar gracias al Bus turístico que, con numerosas paradas,





Ayuntamiento, La Lonja y La Seo en la Pza. del Pilar
La Aljafería, actual sede del Gobierno de Aragón



nos permitirá admirar sus tres pabellones temáticos y parar para disfrutar de su impresionante **Acuario Fluvial**, el mayor de Europa de este tipo; cuenta con 8.000 m² construidos, de los cuales 3.400 m² son expositivos. En sus 70 peceras se alojan más de 5.000 animales, en su mayoría peces, de más de 350 especies distintas de fauna fluvial, además de flora natural autóctona, característica de cada uno de los 5 ríos representados: Nilo, Mekong, Amazonas, Murray-Darling y el Ebro.

Otras atractivas ofertas culturales de las que disfrutar en Zaragoza nos las ofrece **Caixa Forum**, con sus exposiciones principalmente temporales y su amplia oferta cultural, artística y educativa, así como el lúdico **Museo del Origami (EMOZ)**, primer museo de origami en Europa con obras de los mejores artistas del plegado de papel.

Es prácticamente imposible pasear por el centro de Zaragoza y no descubrir el famosísimo **Tubo**, así como dejarte llevar por ese entramado de calles estrechas que alberga la principal zona de tapeo de la ciudad y la de más solera. El “tardeo”, como dicen los locales, alcanza en esta zona de la capital maña su máxima expresión. Punto de encuentro tras la finalización de la jornada laboral, no hay mejor lugar para ponerle el punto y final al día.

La **gastronomía** de Zaragoza es una de las mejores de España, de producto local y estacionalidad muy acentuada, es una delicia. Con platos típicos entre los que destacan el Ternasco de Aragón, las migas, el lomo a la zaragozana, los huevos al salmorejo, el pollo al chilindrón, el bacalao ajoarriero, la borraja o las frutas de Aragón.

Recetas tradicionales y gastronomía de vanguardia van de la mano en Zaragoza; con una calidad muy alta, una magnífica presentación y unos establecimientos muy cuidados la oferta es impresionante.

El ternasco al horno con patatas es sin duda el plato más característico, no solo de Zaragoza, si no de todo Aragón. El Ternasco es un cordero que se cría únicamente en Aragón y que tiene que ser de una de las razas de la Comunidad Autónoma (Ojinegra de Teruel, Maellana, Ansotana, Rasa aragonesa o Roya Bilbilitana); es un cordero muy joven, que ronda los tres meses y con un peso de entre 10 y 13 kilos.

Además de al horno, se puede encontrar guisado con espárragos, alcachofas y longaniza; o a la plancha acompañado de ensalada o patatas fritas; o en caldereta acompañado de otras carnes.

Vista de la Plaza de España





Calle Libertad en el Tubo

Si aceptáis sugerencias os propongo cuatro restaurantes para degustar la rica gastronomía de Zaragoza; dos de vanguardia y dos más tradicionales, pero en todo caso de autor.

UASABI

Platos de cocina japonesa fusionados con la mediterránea y toques de la nikkei, en un local de fantástica luz natural gracias a sus paredes de cristal y a sus mesas que invitan a la tertulia.



NOLA GRAS

de ambiente moderno y sofisticado inspirado en Nueva Orleans nos invita a una gastronomía de fusión intercultural con una presentación inmejorable que transpira la juventud de su equipo. No defraudará.



RESTAURANTE AURA

Ubicado en la zona más emblemática de la ciudad y con unas vistas impresionantes a la Basílica del Pilar, a la Torre del Agua, al palacio de congresos y la zona expo, así como al Ebro y a la impresionante arboleda que le precede. La calidad y la inmejorable presentación son su dogma.



Restaurante ARAGONIA PALAFOX

Ubicado en el Hotel Palafox ofrece lo mejor del producto aragonés de temporada de pequeños productores locales, de km 0. Cocina tradicional de autor en un ambiente elegante e intimista.



APARTAHOTEL LOS GIRASOLES

Puede ser la opción perfecta. Inmejorablemente situado, en la Avenida Cesar Augusto 27 y perfectamente comunicado con la estación de tren de Zaragoza (Delicias), el autobús 34 te dejará en la puerta.

La azotea cuenta con una terraza que ofrece unas vistas excelentes a la Basílica del Pilar.

También cuenta con gimnasio, sauna, solárium y piscina al aire libre. Sin duda se trata de una elección excelente.



HORECA
hoteles
zaragoza



48 Horas



Plaza del Duomo

en Milán

Por: Kiara Hurtado - kiara.hurtado.prensa@gmail.com

Para un fin de semana de mucho estilo, arte y cultura siempre tendremos Milán. La capital de la moda italiana alberga todo lo que estamos buscando para una escapada de fin de semana inolvidable. Dentro de Europa es muy sencillo llegar a Milán, tiene muchas conexiones para llegar, ya sea por tren, avión o en vehículo particular. Si bien la ciudad tiene cientos de actividades para realizar, 48 horas son más que suficientes para conocer los atractivos más famosos de la ciudad y entender por qué Milán es el sueño de los amantes de la moda y el diseño.

Para iniciar este recorrido lo ideal siempre será hospedarse en el centro de la ciudad, lo recomendable es buscar un hotel dentro de la zona 1, es decir, en la parte centro de la ciudad.

En Milán abundan los hoteles boutiques y de lujo, cuyos diseños son un homenaje al arte que caracteriza la ciudad. Una buena opción es el hotel Indigo de Milán - Corso Monforte, un espacio muy chic, con suites amplias y acogedoras. Este hotel boutique está situado en el centro histórico de Milán, a pocos metros de la catedral y cerca del metro principal.

Su construcción está inspirada en la historia de la sastreía de las grandes maisons del pasado, el hotel es una joya del diseño de interiores. Además del confort de sus habitaciones, cuenta con un restaurante con deliciosas opciones para el disfrute de sus huéspedes, de hecho, los desayunos aquí son un regalo mañanero gracias a su buffet orgánico. Asimismo, el bar siempre está disponible para un aperitivo cada vez que lleguemos al hotel con ganas de descansar.

Cuando ya estemos listo para descubrir Milán, empieza la aventura por todo lo alto, ya que la primera parada será la parte más céntrica, la Piazza Duomo. Esta plaza alberga

la magnífica Catedral de Milán, también conocida como el Duomo di Milano. En este punto, será imposible no tomarnos un buen rato para admirar la impresionante arquitectura gótica de la catedral, ya que también es posible hacer un tour guiado, conocer la historia que encierra el monumento, subir a la azotea y ver de cerca la maravillosa construcción. Desde lo más alto del Duomo las vistas de toda la ciudad son de postal.

A pocos pasos de la plaza, las ganas de iniciar las compras serán una tentación que muy pocos podrán resistirse, pues las marcas italianas más famosas reinan en la Galleria Vittorio Emanuele II y la Rinascente. Si bien el shopping nos puede tomar mucho tiempo, lo mejor es contener un poco las ganas porque Milán aún tiene mucho para mostrar. Alrededor de la plaza hay muchos rooftops para disfrutar de una vista maravillosa de Duomo, en los cuales vale la pena probar el tradicional aperitivo italiano, que consiste en un vino o un aperol spritz, junto a algunos snacks. Tranquilamente en estos dos puntos podemos pasar un día estupendo, pero si queremos conocer algo más en, un área un poco más local y llena de opciones para divertirse es el Canal Naviglio Grande. Si vamos al atardecer, el Canal Naviglio Grande la puesta de sol junto al canal nos regalará otra experiencia para recordar, el canal está rodeado de gran cantidad de bares, cafés y restaurantes.

El segundo día es para recorrer el lado más moderno de la bella ciudad, la recomendación es empezar el día en el Castello Sforzesco, situado muy cerca del distrito San Marco, es un castillo medieval que fue residencia de la familia gobernante de Milán. En la actualidad, el castillo alberga diversos museos y galerías de arte, como el Museo d'Arte Antica, con obras de algunos de los artistas italianos más famosos. A la salida del castillo nos encontraremos directamente con la Piazza Sempione, un parque que alberga una gran variedad de restaurantes y cafés



con mucho estilo, lo que la convierte en el lugar perfecto para disfrutar de una comida tranquila.

A continuación, es momento de tomarse la tradicional foto con el Arco della Pace, un arco de triunfo construido a principios del siglo XIX para celebrar las victorias de Napoleón. El arco se encuentra en el corazón del Parque Sempione.

Por la tarde, recorreremos las calles de Porta Garibaldi y Porta Nuova, las áreas más modernas de la ciudad donde se encuentra lo más sofisticado de Milán. Una recomendación es subir a uno de los rooftops de moda de la ciudad "Radio Rooftop Bar", un lugar ideal para el aperitivo y el atardecer. En esta parte de la ciudad, encontraremos todo el glamour milanés, de hecho aquí se encuentra una de las calles fashionistas más famosas de Italia, la Via Montenapoleone. En esta vía, los fashionistas se sentirán en el mismo cielo, ya que no solo se trata de un paraíso del shopping, es también el lugar donde se ubican los bares de las marcas de moda más exclusivas.



- 1.- Fachada del Hotel Indigo
- 2.- Arco della Pace, Parque de Sempione
- 3.- Interior de las Galerías de Victor Manuelle II





Canal Naviglio Grande

Museo Novecento

Algunos de los más famosos son sin duda, el restaurante Nobu de Armani Privé, el hotel de Bulgari, entre otros.

Si aún nos queda algo de tiempo o si somos unos fanáticos de los museos, Milán alberga el Museo del Novecento, que presenta arte del siglo XX y XXI, incluyendo obras de Modigliani y Picasso. Asimismo, el Palacio Real de Milán es una exhibición que presenta artefactos y objetos relacionados con la familia real italiana y la historia del país, entre otros museos con encanto están, el Museo de la Ciencia y la Tecnología, el Museo Arqueológico, el Museo de la Moda y el Museo de la Última Cena, que presenta la famosa pintura de Leonardo da Vinci.

Milán es una ciudad con un encanto elegante, su pasión por el diseño y la moda hace que los gustos más sofisticados se enamoren de la ciudad y decidan volver por un poco más de 48 horas.





Escapada a Plasencia

Texto: Redacción - **Fotografía:** Archivo fotográfico

Foto: Catedral de Plasencia

En el corazón de la provincia de Cáceres, Extremadura, España, se encuentra Plasencia, una joya escondida llena de historia, cultura, y paisajes naturales que te dejarán sin aliento. En este artículo, te invitamos a descubrir esta cautivadora ciudad y sus alrededores, adentrándonos en su legado medieval, la belleza del Valle del Jerte y su exquisita gastronomía.

Plasencia es una ciudad que te transportará al pasado, con su impresionante conjunto monumental que cuenta con una gran cantidad de iglesias, palacios y murallas. A continuación, te presentamos algunos de los sitios que no puedes perderte en tu visita a esta ciudad extremeña.

Catedral de Plasencia: Esta catedral en realidad consta de dos edificaciones, la Catedral Vieja y la Catedral Nueva. La Catedral Vieja data del siglo XIII y es de estilo románico, mientras que la Catedral Nueva es de estilo gótico y renacentista, y fue construida entre los siglos XV y XVII. Ambas edificaciones se encuentran unidas y ofrecen un contraste arquitectónico único.

Palacio de los Monroy: También conocido como "Palacio del Marqués de Mirabel", este palacio del siglo XVI es una de las construcciones más representativas del Renacimiento en Plasencia. El palacio destaca por su portada de estilo plateresco y su imponente torreón.

Murallas y puertas: Plasencia es conocida por sus murallas, que rodean gran parte de la ciudad y datan del siglo XII. No dejes de visitar las diferentes puertas que permiten el acceso a la ciudad, como la Puerta del Sol, la Puerta de Berrozanas y la Puerta de Trujillo, que te llevarán a través de la historia de la ciudad.

Barrio Judío: Este pintoresco barrio, también conocido como "La Mota", se encuentra en la parte más antigua

de la ciudad. Sus estrechas callejuelas y casas con entramado de madera te transportarán a la época medieval.

Si salimos de la ciudad, los alrededores nos ofrecen parajes naturales de una especial belleza, algunos de ellos que no puedes dejar de visitar son:

Parajes naturales del Valle del Jerte:

El Valle del Jerte es un espectacular entorno natural que se encuentra al norte de Plasencia y es famoso por sus cerezos en flor, que tiñen el valle de blanco en primavera. Aquí te ofrecemos algunas recomendaciones para disfrutar de la naturaleza en este hermoso lugar:

La Garganta de los Infiernos: Esta reserva natural es conocida por sus impresionantes cascadas y pozas de agua cristalina, como la conocida "Pozo de las Paredes". Es ideal para practicar senderismo y disfrutar de un refrescante baño en verano.

Mirador de la Memoria: Situado en el municipio de Tornavacas, este mirador ofrece unas vistas panorámicas impresionantes del Valle del Jerte. Es el lugar perfecto para contemplar la belleza de los cerezos en flor en primavera.

Ruta de los Pilonos: Este sendero discurre por la Garganta de los Infiernos y te llevará a través de bosques de robles y castaños, así como espectaculares formaciones rocosas esculpidas por el agua a lo largo de los años. La ruta culmina en los Pilonos, una serie de pozas naturales en las que podrás disfrutar de un refrescante chapuzón.

Como en todo buen viaje, la gastronomía es parte importante, en Plasencia y el Valle del Jerte es rica y variada, y ofrece una amplia selección de platos típicos que no puedes dejar de probar. A continuación, te ofrecemos algunas de las delicias culinarias que puedes encontrar en esta región:



Palacio de los Monroy

Migas extremeñas: Un plato humilde pero delicioso, elaborado con pan duro, ajo, pimiento, tomate, chorizo y panceta. Las migas son el desayuno perfecto para recargar energías antes de una jornada de turismo o senderismo.

Cordero asado al estilo de la Vera: La comarca de La Vera, situada al este del Valle del Jerte, es famosa por su cordero asado, que se cocina lentamente al horno y se sazona con hierbas aromáticas y pimentón de la Vera.

Patatas revolconas: Este contundente plato se elabora con patatas cocidas y machacadas, a las que se añade un sofrito de ajo, panceta y pimentón. Se suele servir como tapa en bares y restaurantes de la zona.

Cerezas del Valle del Jerte: El Valle del Jerte es conocido por sus cerezas de gran calidad, que se utilizan para elaborar deliciosos postres y licores. No dejes de probar la mermelada de cerezas, el licor de cerezas o las cerezas en almíbar o la tarta de queso extremeño con cerezas.

Cerezos del Valle del Jerte en flor





Pilones del Valle del Jerte

Semana Santa de Plasencia

Para finalizar, haremos una breve alusión a la Semana Santa de Plasencia, ya que merece mucho la pena tenerla presente para una futura visita el próximo año.

La Semana Santa de Plasencia, con más de 800 años de historia documentada, es la más antigua de Extremadura y una de las más antiguas de España. Esta festividad religiosa es un encuentro con la devoción y el arte, cuenta con un patrimonio arquitectónico y cultural sorprendente.

En la Semana Santa de Plasencia participan 11 cofradías con alrededor de 4.000 cofrades y hermanos y más de 10.000 penitentes. Los desfiles procesionales incluyen más de 25 pasos acompañados por bandas de música y tallas que son auténticas obras de arte, como el Cristo del Santo Sepulcro, realizado en el siglo XVI y construido en corcho policromado, y la Sagrada Cena, una escultura coral de José Jerique que representa a Jesús con sus apóstoles.

Visitar Plasencia durante la Semana Santa es una oportunidad única para apreciar el fervor religioso y el rico patrimonio histórico y cultural de esta ciudad extremeña, que ofrece un escenario excepcional para esta celebración ancestral.



Guía Práctica

LA PITARRA DEL GORDO

Tasca típica extremeña ubicada en la Plaza Mayor de Plasencia donde podrás degustar sus emblemáticos vinos de pitarra para acompañar variadas tapas de ibéricos como jamón, lomo o chorizo sin olvidar la morcilla patatera o los quesos en aceite del "Pueblo del Abuelo". Todo ello en un escenario inmejorable.

Dirección: Plaza Mayor, 8
Teléfono: 927 414 505



MERCADO BAR

Espacio para el ocio y la gastronomía ubicado en pleno centro de Plasencia. Tapas, celebración de eventos y restaurante con los mejores productos extremeños elaborados con un toque moderno y sofisticado con sugerencias semanales que te sorprenderán en un entorno único.

Dirección: Calle Santa Clara, 6
Teléfono: 927 278 672



CAFÉ TORERO

Café bar en la Plaza Mayor de Plasencia con una amplia carta de tapas y raciones que unen tradición e innovación en las que podremos disfrutar de un recorrido por la gastronomía extremeña. Gran variedad de pinchos, ideales para acompañarlos con los mejores vinos de la tierra mientras disfrutas de las vistas.

Dirección: Plaza Mayor, 21

Teléfono: 927 707 604



RESTAURANTE BARI

Cafetería ubicada en la Plaza de San Nicolás donde podrás disfrutar de una gran variedad de desayunos, tapas y raciones con propuestas representativas de la gastronomía regional y opciones más innovadoras deleitándose con el ambiente acogedor de este bello rincón patrimonial de Plasencia.

Dirección: Plaza de San Nicolás

Teléfono: 622 150 291



NERA CONSULTORÍA

Consultoría estratégica de empresas y desarrollo económico empresarial liderada por Jesús Manuel Corrales que desarrolla los diferentes servicios a través del denominado Turnkey Project, adaptándose a las necesidades y recursos disponibles.

Teléfono: 630 287 854



ISTRA, PARAÍSO MEDITERRÁNEO



ISTRA

Paraíso Mediterráneo

Por: Luis y Alejandro Paadín - alejandro@paadin.es



Viñedo de Punta Greca

La mayor península del Adriático guarda grandes tesoros gastronómicos tras la frontera croata, siendo el vino uno de los más destacados. Se dice que Estrabón definió Istra como un “lugar agradable para vivir”, por lo que no es de extrañar el celo con el que sus primeros habitantes la protegían. Su templado clima mediterráneo se ve refrescado por las frescas brisas de los Alpes Dinarios y la relativamente alta pluviometría. Un clima definido por Köppen y Geiger como “subtropical húmedo” y con una soleada costa mediterránea, sólo puede ser definido como un paraíso.

La zona es muy popular entre gran parte de los países centroeuropeos como un destino vacacional de primer orden y no es extraño escuchar conversaciones en alemán, francés o italiano, siendo Pula y Poreč las dos ciudades más grandes y visitadas. Además de ser un enclave privilegiado, su gastronomía es un aliciente para sus visitantes, ya que ofrecen un trinomio de alimentos de categoría mundial: el vino, el aceite de oliva y las trufas.

Istra tiene una riqueza vinícola enorme, con más de 150 variedades de uva siendo 3 de éstas las más representativas y habituales. La Malvasía (Malvazija) es sin duda la más importante suponiendo aproximadamente un 80% del viñedo istriano. Hay que decir que la Malvazija Istarska no es la misma variedad que la Malvasía Aromática (la más extendida en España y gran parte del Mediterráneo), sino que se trata de otra variedad con un registro aromático bien distinto.

Es quizás, una de las variedades que mejor reflejan el origen del viñedo. En Istra además de la importancia de las variedades de uva, el factor suelo es muy relevante ya que cuentan con dos estratos litológicos muy diferenciados: Terra Rossa y los Suelos Blancos.

Si bien los primeros tienen una alta concentración de hierro que al oxidarse adquiere el color rojizo del que toman el nombre, los segundos tienen una gran cantidad de carbonatos que le dan su característico color blanco. Dependiendo de la concentración de unos suelos u otros, podemos encontrar también colores marrones y otras tonalidades que condicionan y modifican la naturaleza de los vinos. Mientras los suelos de Terra Rossa (3/4 partes de los suelos vitícolas) sacan el perfil más fructoso y estructurado de la Malvazija, los suelos blancos le otorgan una elegancia y una frescura inigualables.



Uva Teran



Vendimia en Istra



Viñas en el Mar Adriático

Esto lo saben bien los curiosos turistas que se desplazan hasta Istra todos los años y que prácticamente en 3 meses consumen el 80% de toda la producción vitivinícola. Motivo por el que apenas se exporta un 10% del vino, lo que hace que sea difícil encontrarlo fuera de sus fronteras.

Pero además de sus frescas y complejas Malvasías jóvenes, cada vez son más las bodegas que se aventuran, muy acertadamente, a guardar los vinos unos años, dándoles una crianza que ensalza el potencial de un territorio único. Barricas de roble, acacia y hasta morera ayudan a perfilar unos vinos cuya frescura natural les permite desarrollarse durante muchos más años de lo que se pensaba hasta hace poco.

Además de esta Malvazija, los vinos dulces de su Muškat Momjanski (el Moscatel de Grano Menudo), harán las delicias de los más golosos, mientras que su tradicional licor Teranino servirá como un aperitivo ideal elaborado a base de la uva Teran. Esta variedad tinta que fue muy denostada en el pasado, ha ido poco a poco ganando más reputación gracias a elaboraciones más y más complejas. Quizás uno de los territorios más representativos de esta particular variedad es el pueblo medieval de Motovun, donde 5 productores locales (Benvenuti, Bertoša, Fakin, Tomaz y Valenta) muestran todo su potencial siendo especialistas en las elaboraciones con crianza.

Pero Motovun no sólo es conocido por el vino tinto a base de Teran, sino que sus extensos bosques de robles, fresnos y olmos (conocidos como "longozas") son uno de los ejemplos mejor conservados del estereotípico bosque mediterráneo de tierras bajas. Este majestuoso mar de árboles custodia uno de los alimentos más exquisitos, delicados y afamados del mundo: las trufas.



Uva Malvazija Istarska
Ciudad medieval de Motovun





Cata de Malvazija



Cata de Teran



Pršut, el jamón de Istra

Y es que las trufas negras y blancas de Motovun gozan de un gran reconocimiento internacional y no es inusual que formen parte del menú de cualquier restaurante.

Durante todo este trayecto desde la costa más turística hasta el interior más tradicional, el paisaje está salpicado por pequeños viñedos y olivares que han conservado variedades autóctonas desde hace siglos. Sus olivos dan lugar a aceites de oliva virgen extra de una calidad supina, con una extensísima diversidad de tipos de aceitunas, desde la delicada Rošinjola hasta la picantona e intensa Bjelica.

Pero sin duda, para conocer y disfrutar de todo este vergel mediterráneo no hay nada como visitar Istra, a sus productores y lugares más incógnitos. Dentro de la producción vinícola, la asociación Vinistra aglutina a las 120 bodegas más importantes de la zona, como las vanguardistas Matošević (una de las mayores estudiosas de la Malvazija Istarska) y Kozlović (con el considerado Grand Cru de Santa Lucía como bandera) o la tradicional Rossi (5ª generación de bodegueros y destiladores).

Sin olvidar las omnipresentes Agrolaguna y Medea, cuyo trabajo incluye también, además de los vinos, algunos de los mejores aceites de la península.

Y para disfrutar de la gastronomía en su conjunto, no hay nada como visitar una "konoba", sus tabernas tradicionales. En ellas se pueden disfrutar de varias tipologías de pasta con distintas salsas y acompañamientos, siendo la trufa un habitual. También cuentan con quesos y embutidos autóctonos estando dominados los platos principales por pescados en las zonas más costeras y adquiriendo mayor protagonismo las carnes conforme nos desplazamos hacia el interior. La istarska spaleta (paleta de cerdo confitada con mantequilla) es una delicia que en esta época del año suele ir acompañada de espárragos salvajes, pero si queremos algo más intenso, cualquier elaboración de la casi extinta vaca Boskarin complacerá a los más carnívoros.

Dónde comemos Los Paadín:

Konoba Jadruhi (Vižinada)

Konoba Jadruhi es un restaurante tradicional situado en Vižinada, Croacia. Se especializa en ofrecer auténticos platos croatas y deliciosos vinos locales. El entorno rústico y acogedor brinda una experiencia culinaria única en medio de la hermosa naturaleza de Istria



Konoba Fakin (Motovun)

Situado a media colina en la ciudad medieval de Motovun, las vistas del atardecer sobre los bosques de trufas bien valen la pena. Cocina y ambiente con influencias más modernas, pero sin perder el producto de kilómetro 0.



Konoba Stari Podrum (Momjam)

Un caserío tradicional situado en un amplio espacio natural. Su gastronomía no esconde sus raíces y cuentan con una divertida bodega de vinos istrianos.



ÚBEDA



Úbeda y Baeza, Baeza y Úbeda están indisolublemente unidas geográfica e históricamente. Separadas por tan solo 8 km y desde 2003 Ciudades Patrimonio de la Humanidad por la Unesco vivieron su gran esplendor los siglos XVI y XVII que hicieron de estas ciudades del sureste andaluz una de las mejores muestras del renacimiento español comparables, en condiciones de igualdad, a las más bellas ciudades italianas del renacimiento...

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

Sus calles empedradas, la infinidad de palacios, iglesias, plazas, miradores a un mar de olivos, sus bellos atardeceres desde los cerros, el sosiego de sus callejuelas, inducen a sentir que el tiempo se ha detenido en ellas.



Son destinos para amantes de la historia, del arte y del patrimonio; es turismo por el interior andaluz que te sorprenderá pero que sin su historia no entenderíamos por qué estas bellas e increíbles ciudades están ahí.

Durante la Reconquista dado su importante valor estratégico, pues era zona fronteriza entre Castilla y Granada, los reyes castellanos les concedieron numerosos fueros y privilegios pues eran imprescindibles para culminarla. Aunque en los siglos XIV y XV empieza a haber un despegue, será el siglo XVI su época de esplendor al establecerse en ellas familias de alto abolengo pertenecientes a la nobleza que eran cargos importantes en la Administración del Estado y sensibles a las corrientes Humanistas del primer Renacimiento, aunque muy enfrentadas entre sí como los Benavides y los Carvajales. También el clero, así como numerosos burgueses y un estimable número de mercaderes ricos y un variado repertorio gremial fueron atraídos por la bonanza del lugar.

Así nació el Renacimiento en Úbeda y Baeza, pero sin la figura del gran artista Andrés de Vandelvira, protegido de Francisco de los Cobos, secretario de Estado de Carlos V, no hubiera sido lo que realmente fue; él es el gran maestro del Renacimiento jienense. Estos dos personajes, Vandelvira y de los Cobos, junto con sus descendientes, son ejes centrales de la historia de Úbeda.

En este número nos referiremos exclusivamente a Úbeda, dejando Baeza para otro posterior, y esto es así porque es mucho lo que hay que contar de esta bellísima ciudad.

Geográficamente estamos en el centro de la Comarca de La Loma, entre valles bañados por los ríos Guadalquivir y Guadalimar, sobre unos cerros a 750 m de altitud, los famosísimos “Cerros de Úbeda”, objeto de leyendas y poesías.

Empezamos por la leyenda. Data de los tiempos de la Reconquista y la situamos en plena campaña contra los almohades. El rey Alfonso VIII manda a uno de sus capitanes vigilar un cerro cercano al puesto de mando.



Estatua de Vandelvira

Éste pronto descubre una bella joven mora y queda prendado de ella, olvidándose de su misión se va con ella e ignora su cometido. A la mañana siguiente el rey enterado de lo ocurrido le reprende y el bueno del capitán le contesta que “se había perdido por los cerros de Úbeda”. Cerros hay, pero no tienen la suficiente entidad para justificar el extravío de un soldado. El capitán se fue por la tangente o por los cerros de Úbeda.

El genio Antonio Machado, muy vinculado a estas tierras pues fue profesor de Gramática francesa en el Instituto donde hoy está la Antigua Universidad de Baeza entre 1912-1919, le dedica un bello y corto poema a estos cerros:

“Cerca de Úbeda la grande, cuyos cerros nadie verá, me iba siguiendo la luna sobre el olivar”.

Comenzaremos la visita por su centro histórico paseando y admirando la famosísima **Plaza Vázquez de Molina** o **Plaza de Santa María**. Bastante grande y de forma trapezoidal tiene

un carácter muy señorial. Uno ve tantos edificios que no sabe por dónde empezar.

En el centro la magnífica **Sacra Capilla de El Salvador del Mundo** parece destacar de una manera especial. Fue mandada construir por Francisco de los Cobos, quien junto con su esposa descansan en la cripta. Numerosos arquitectos y escultores intervinieron en su ejecución, la flor y nata de la época, como Diego de Siloe, Andrés de Vandelvira, Esteban Jameste, Francisco de Villalpando. De su interior, francamente elegante, destaca la inmensa reja que separa el espacio reservado para la familia de la nave principal; el retablo del altar mayor realizado por Berruguete del que solo se conserva el conjunto escultórico de la Transfiguración de Cristo que impresiona por su detalle; la sacristía y su extraordinaria portada en “esviaje”. Justo al lado, el **Palacio del Deán Ortega**, confesor de Francisco de los Cobos, fue realizado también por Vandelvira; es un edificio austero del que destacan sus balcones en esquina, su

Basílica de Santa María de los Reales Alcázares





Palacio de Vázquez Molina o de las Cadenas

Hospital de Santiago

bello patio interior y la escalera de piedra. Hoy es Parador de Turismo.

A continuación, el **Palacio Vázquez de Molina, o Palacio de las Cadenas**, es hoy el Ayuntamiento de Úbeda. Fue levantado en solo 20 años, de 1540-1560, por A. de Vandelvira. De planta cuadrada e influjo italiano, su fachada principal está dividida en tres cuerpos y siete calles con una gran lonja o atrio cuya entrada la marcan dos leones de piedra.

Justo frente al anterior palacio se alza la **Colegiata de Santa María de los Reales Alcázares**. Se trata de la iglesia más antigua de la ciudad, construida sobre los cimientos de una antigua mezquita. A simple vista se aprecian numerosos restos de estilos góticos, mudéjares, renacentistas y barrocos.

El conjunto de esta plaza es posiblemente el recuerdo que os quedará en la retina cuando penséis en Úbeda.

A una distancia de pocos minutos a pie de la Plaza Vázquez de Molina se encuentra el barrio de San Pablo, alrededor de la Plaza Primero de Mayo, también conocida como **plaza del Mercado** pues fue el centro de la ciudad medieval. A la plaza asoman la **Iglesia de San Pablo** de estilo gótico tardío que es Monumento Histórico Nacional desde 1926 y las **Antiguas Casas Consistoriales** de bellas balconadas en una de las esquinas de la misma.





Sinagoga del Agua

En los alrededores nos encontraremos con la **Casa Mudéjar** que acoge el Museo Arqueológico de la ciudad y la **Sinagoga del Agua**. Uno tiene la sensación de que cada edificio de su centro histórico es un monumento por la elegancia que exhibe. ¿Cómo, en tan poco espacio, puede haber tanto arte y con tanta armonía en su conjunto?

En la pequeña Plaza del Carmen se encuentra el **Oratorio San Juan de la Cruz** lugar de culto y peregrinación de los devotos del santo carmelita pues en una de sus celdas falleció en 1627. En la actualidad en él está el Museo San Juan de la Cruz. El recogimiento que transmite la plaza, sin bullicio y algo escondida, tiene un extra de espiritualidad.

En los alrededores de la iglesia de San Pedro, dos bellos palacios vuelven a llamar nuestra atención, el **Palacio de los Orozco**, de arquitectura decimonónica y el **Palacio de la Rambla**, hoy hotel de bella portada y patio renacentista cubierto de yedra.

A la plaza de Andalucía, centro de la ciudad en el siglo XIX, asoman las Antiguas Carnicerías, la Torre del Reloj, la **Iglesia de la Santísima Trinidad** y un poco más arriba y ubicada en la ciudad extramuros la **Iglesia de San Nicolás de Bari**. Sin duda uno de los lugares más palpitantes y bulliciosos de Úbeda.

Plaza de Andalucía



Por último, el imponente **Hospital de Santiago**, fuera de la ciudad medieval, destaca por su gran fachada, flanqueada por dos esbeltas torres en sus extremos que están cubiertas de una elegante cerámica vidriada, más otras dos para la gran capilla central. Es tal vez la obra más completa y fastuosa de Andrés Vandelvira que fue promovida por Diego de los Cobos, sobrino de Francisco. La sobriedad de su fachada contrasta con la riqueza de su interior en la destacan numerosas pinturas al fresco en el patio, la iglesia y la escalera. Fue hospital hasta 1975, hoy es sede de numerosas actividades culturales.



Hospital de Santiago

Consejos para el viaje



Cómo llegar

Si optas por el coche y vas desde el norte, la Autovía A-4 hasta Bailén, salida 292 y después la A-32, hasta Úbeda (40km).

Si vas desde el sur, la A-44 y luego la A-316. Si sales de Almería, la A-92 hasta Guadix y luego la A-401.

Si optas por el tren, la parada más próxima será en la estación Linares-Baeza, situada entre estas dos localidades, a unos 20 minutos de Úbeda. Luego habrá que recurrir al coche, bus o taxi.

El aeropuerto más cercano está en Granada y luego coche, bus o tren.



Dónde dormir



HOTEL ALVAR FAÑEZ
C. Juan Pasquau, 5, Úbeda,
Un hotel con encanto
en el centro de Úbeda

HOTEL ROSALEDA DON PEDRO

Calle Obispo Toral 2, Úbeda.
Muy cerca de la Pza.
Vázquez de Molina



PARADOR DE ÚBEDA
Pza. Vázquez de Molina.
Para los nostálgicos de
los Paradores, es bellissimo.



Parador de Úbeda y la Iglesia de San Salvador



Dónde comer

CANTINA LA ESTACIÓN
Cuesta Rodadera 1, Úbeda



ANTIQUE
Calle Real 25

LLÁMAME LOLA GASTROBAR
Calle Baja del Salvador 5, Úbeda



Más información
Oficina de Turismo de Úbeda





Castillo de Guzman el Bueno

Tarifa

Más allá del viento

Texto y fotos: Miguel A. Muñoz Romero
www.comoencasaencualquierlugar.com

Situada en la provincia de Cádiz, Andalucía, Tarifa es un tesoro oculto conocido por sus playas y vientos ideales para practicar deportes acuáticos. Sin embargo, esta encantadora ciudad costera también está llena de historia y cultura, lo que la convierte en un destino fascinante para los viajeros.

Fundada en el siglo VII a.C. por los fenicios, Tarifa ha sido testigo de la influencia de diversas culturas a lo largo de su historia, incluyendo a los romanos, visigodos y árabes antes de ser reconquistada por los cristianos en el siglo XIII. Durante siglos, la ciudad desempeñó un papel clave como centro comercial y militar.

La rica historia de Tarifa es evidente en sus numerosos monumentos y sitios históricos. Uno de los lugares imprescindibles es el Castillo de Guzmán, construido en el siglo X por los musulmanes y reconstruido por los cristianos en el siglo XIII. Esta fortaleza sirvió para proteger la ciudad de los ataques de piratas y, posteriormente, como prisión. Hoy en día, el castillo alberga un museo y ofrece vistas espectaculares del Estrecho de Gibraltar y la ciudad.



1.- Estatua homenaje a Sancho IV
2.- Entrada al Castillo de Tarifa
3.- Iglesia de San Mateo

1



2



3



Tarifa desde el Castillo de Guzman el Bueno. Foto inferior callejuelas del casco antiguo





Nadador antes de cruzar el Estrecho de Gibraltar desde Tarifa



Interior del Castillo



Playa urbana de Tarifa. Foto inferior callejuelas del casco antiguo



El casco antiguo de Tarifa es un laberinto de estrechas calles empedradas, esas fachadas blancas típicas de Andalucía y plazas con encanto. Al pasear por estas calles, no se puede dejar de visitar la Iglesia de San Mateo, un templo gótico del siglo XVI construido a expensas del primer Marqués de Tarifa, que ocupa el lugar de una antigua mezquita.

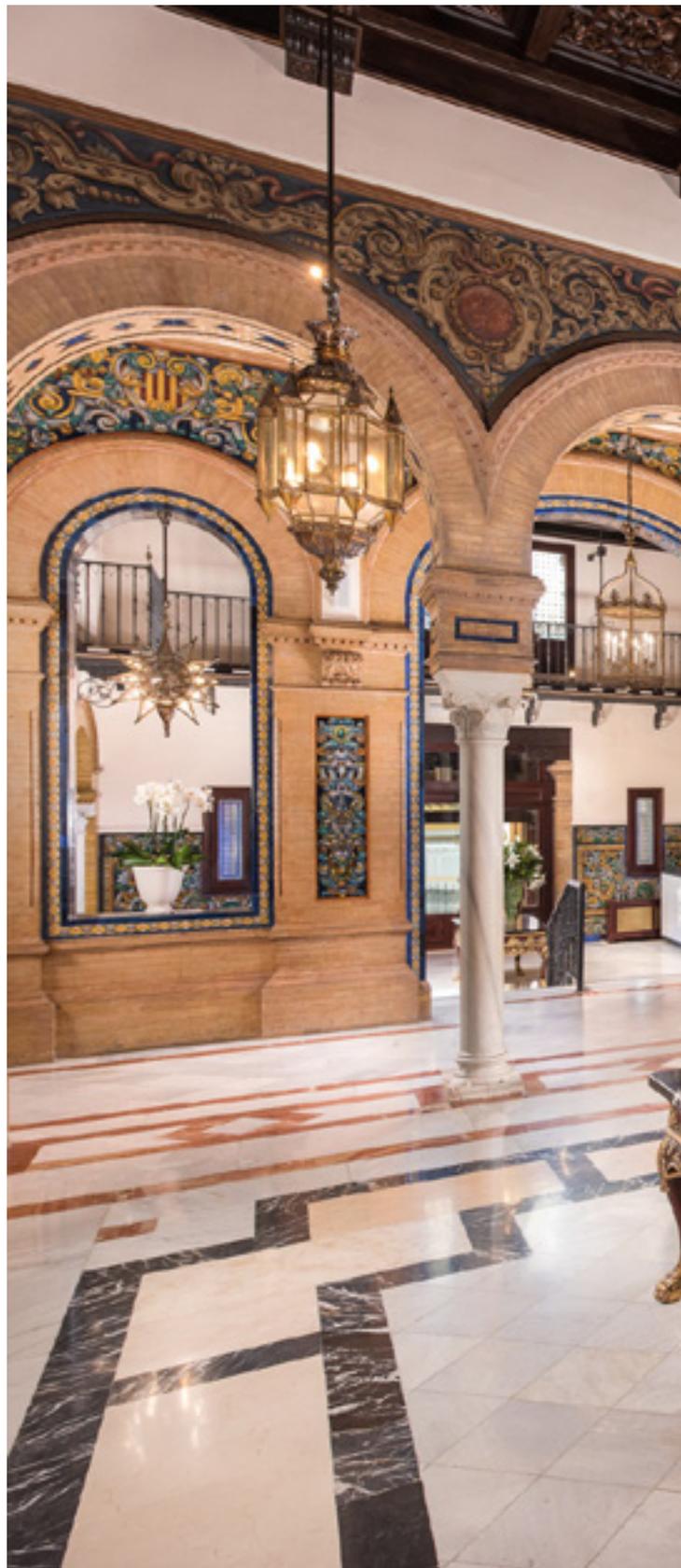
El Puerto de Tarifa es el punto principal para tomar el ferry hacia Tánger, Marruecos, y representa la distancia más corta entre la Península ibérica y el continente africano. Esta proximidad ha creado un desafío para los nadadores más audaces, aunque siempre es recomendable contar con el apoyo de una organización especializada para garantizar la seguridad.

En cuanto a la gastronomía, Tarifa ofrece una deliciosa mezcla de sabores marroquíes y andaluces. El atún rojo de la almadraba, una técnica tradicional de pesca, es uno de los platos más populares y se puede degustar en diversas preparaciones. Sin duda, la ciudad ofrece una experiencia culinaria única que satisface a los paladares más exigentes.

Hotel Alfonso XIII

Por: Hernando Reyes Isaza - hreyes@altum.es

Sus interiores mezclan el estilo de las mansiones y palacios de principios del siglo XX con las raíces del neo-mudéjar y el regionalismo andaluz. Desde que fuera construido para la Exposición Iberoamericana de 1929 ha sabido mantener el espíritu del lujo y buen hacer propio de los felices años veinte, manteniéndose siempre como un grandísimo referente de la hotelería a nivel mundial.





Suntuoso homenaje a la cultura andaluza



Una inversión descomunal y doce años de trabajos de construcción fueron necesarios para dar vida a uno de los hoteles más lujosos de Europa -la prestigiosa revista Travel & Leisure le otorgó en 2016 la octava posición del continente en la categoría Lujo-. Esa grandiosidad era precisamente la que perseguía el rey Alfonso XIII cuando encargó al arquitecto José Espiau Muñoz el diseño de un palacete para alojar a todos los dignatarios internacionales que acudirían a la Exposición Iberoamericana de 1929 y que llevaría el nombre del monarca.

Elegancia sevillana desde 1928

Tras su inauguración el 28 de abril de 1928, el hotel que no escatimó ningún tipo de recursos para lograr su incomparable nivel de lujo y exquisitez, rápidamente se convirtió en uno de los edificios más admirados de Sevilla y en una parte integral de la vida social de una ciudad que veía cómo la alta sociedad organizaba bailes, cenas y fiestas de todo tipo en su interior.

No hay Casa Real Europea que no haya pasado por este grandioso hotel con el que también se han deleitado presidentes de diversas naciones, actores de Hollywood y escritores de todas las corrientes; deportistas de élite y músicos de todas décadas del s.XX.

Quizás sea el llamado “embrujo andaluz” el que ha traído hasta estas instalaciones a algunos de los más grandes nombres del mundo de la moda: Valentino, Dolce Gabbana, Christian Lacroix, Elle Mc Pherson, Naomi Campbell o Christy Turlington... Y es que, ciertamente, esa fusión

de la elegancia reinante en las mansiones de inicios del siglo XX junto a ese estilo neo-mudéjar que impera en tantos detalles y líneas arquitectónicas de los espacios del hotel resulta casi hipnotizadora para quienes entienden de estilo, moda y preceptos estéticos... Así, es fácil entender por qué este hotel es el traje estilo s.XX más hermoso con el que Sevilla se pueda vestir.

Los azulejos originales de las paredes del hotel han sido el núcleo de varias crónicas de interiorismo, por un lado están los hechos a mano y pintados por artesanos del distrito de Triana, y por otro, los de Mensaque, fácilmente reconocibles por su característico brillo metálico. Los candelabros de las salas de actos alledañas al patio central son de cristal de Bohemia; y en los jardines también se conservan algunos elementos originales como el “árbol de coral” o algunos ejemplares de plantas exóticas traídas expresamente para la Expo como una palmera de plátano y varios árboles de aguacate.

Sueños de alma andaluza

El Hotel Alfonso XIII cuenta con 126 habitaciones y 22 suites. Cada uno de los tres estilos en que están decoradas refleja una faceta de la idiosincrasia de este gran establecimiento.

Las inspiradas en el estilo andaluz se decantan por las camas con cabeceros de cuero fino y sillas adornadas con remaches de metal; las de estilo morisco destacan por los detalles mudéjares y la yesería arabesca; y por último, las de estilo castellano presentan elegantes cor-

nisas de yeso, artesonados de madera y lámparas de cristal de Murano. Todos los detalles están cuidados al máximo, y muestra de ello son los armarios, hechos a medida y forrados con cuero amarillo, azul, rojo y beige.

La vida es una SUITE

Uno de los atractivos más hermosos de Sevilla son los Reales Alcázares -edificio de arquitectura árabe que fuera sede del poder Omeya en la ciudad-, y justo con vistas a sus jardines se encuentra una de las suites más demandadas del hotel, la cautivadora "Suite Reales Alcázares". Por su parte, la llamada "Suite Torreón" cuenta con una espectacular terraza y con el imponente torreón que domina una de las vistas sobre el casco histórico de la ciudad.

Los vítores y aplausos se los lleva la "Suite Real" decorada con maravillosas antigüedades entre las que destaca un bargeño con incrustaciones de nácar, regalo del Aga Khan al hotel. En sus 200 m2 además de un gran salón cuenta con un comedor para ocho personas, dos baños y un gran dormitorio. Adicionalmente ofrece la posibilidad de conectar con una suite contigua, con lo que se gana un dormitorio adicional, dos baños más, espacio de cocina y acceso directo a la biblioteca, donde destaca la mesa que el rey Alfonso XIII utilizaba durante sus estancias en el hotel.

Comer con estilo

El restaurante San Fernando es todo un mosaico ornamental con una colorida tapicería. Comer en él es toda una experiencia regia, y las especialidades andaluzas,

como un plato de jamón ibérico o de atún de Almadra se entremezcla con exquisitos platos internacionales.

En 2014 llegaba al hotel una cocina innovadora y más que lúdica como es la del chef catalán, con estrella Michelin, Carles Abellan. El restaurante recibe el nombre de Ena en homenaje a la reina Victoria Eugenia Julia Ena de Battenberg, esposa de Alfonso XIII. Se trata de una propuesta que fusiona las identidades culinarias de Cataluña y Andalucía que consigue unir a Barcelona y Sevilla sin prejuicios y con mucho sentido del humor. Elegante pero informal, el lugar es todo un "must" para vivir Sevilla de una forma gastro experimental.

Un brindis Art-Decó

Son las galerías cubiertas alrededor del patio central las que albergan al Bar Americano, un lugar de corte art-decó que con espejos, sofás de cuero y terciopelo, y un espíritu muy royal mezcla azules y dorados para resaltar esa tradición de elevados estándares del hotel.

Sin duda, las estrellas de la carta del Bar Americano son los cócteles inspirados en dos míticas películas que se rodaron en el hotel: Lawrence de Arabia (1962) y Knight and Day (2010) protagonizada por Tom Cruise y Cameron Díaz. ¡Salud!

Hotel
Alfonso XIII





The Place at Evoramonte

Texto: Rosario Alonso
Fotografía: Jose A. Muñoz



El Hotel Rural o Bed and Breakfast “The Place at Evoramonte” es un tesoro escondido en la región del Alentejo, Portugal. Ubicado en un lugar tranquilo y rodeado de naturaleza, en la cima de una maravillosa colina dominada por su imponente castillo, este alojamiento es una joya para aquellos que buscan un ambiente tranquilo y acogedor en un entorno rural.

Evoramonte, también conocida como Évora Monte y Santa María es una freguesía portuguesa del concelho de Estremoz a 30 km de Évora y a 58 de Elvas, las dos grandes ciudades del Alentejo portugués.

Con una decoración cálida que combina elementos tradicionales y modernos, las cuatro habitaciones del hotel son amplias y cómodas. Las zonas comunes también participan del mismo concepto de calidez y cuidado del detalle con toques bohemios y de gente viajada, como sus propietarios.

Cada una de las habitaciones cuenta con una terraza privada y unas vistas impresionantes a la campiña portuguesa. Los huéspedes pueden disfrutar de un ambiente tranquilo y relajante, con un diseño interior elegante y acogedor.

La ubicación de The Place at Evoramonte es inmejorable, dentro de las murallas de piedra de la ciudad, justo al lado del castillo de Evoramonte, al comienzo de la calle empedrada; sin duda sus terrazas, con vistas al campo de Alentejo, son su mejor reclamo, desde ellas las puestas de sol son espectaculares, es como fusionarte con el infinito, e igualmente contemplar esos cielos estrellados nocturnos sin ningún tipo de contaminación lumínica ni acústica.

Todas las habitaciones cuentan con aire acondicionado y baño privado, y una de ellas, una especie de suite cuenta con cocina propia que además incluye microondas; WIFI gratuito y de calidad en todo el complejo y una amplia gama de servicios y comodidades para que los huéspedes no echen nada en falta, hasta es posible un take

away de establecimientos locales del pueblo e incluso que te lo lleven hasta tu habitación. Un cuidado jardín, perfecto para tomar el sol, relajarse y, en definitiva, desconectar del mundo. Todas las mañanas The Place at Evoramonte sirve un desayuno continental de productos locales de exquisita calidad del que destaca su delicioso queso fresco local.

Sus dueños, Vicki (inglesa) y Mitch (sudafricano), una pareja encantadora portadores de un excelente karma, tras muchos años buscando un lugar donde hacer posible sus sueños lo encontraron, y día a día trabajan con tesón para que su ilusión progrese y el huésped disfrute de sus logros.

El entorno rural de Evoramonte también ofrece muchas opciones para los amantes de la naturaleza y los deportes al aire libre. Los huéspedes pueden disfrutar de rutas de senderismo, paseos en bicicleta, excursiones a caballo y mucho más. Vicki y Mitch estarán encantados de ayudarte a organizar estas actividades y a recomendarte los mejores lugares para visitar, comer o comprar.



The Place at Evoramonte



Silvia Marsó



Por: Julián Sacristán - comunicación@wfm.es

Silvia en su dilatada carrera ha sido nominada en múltiples ocasiones a diferentes premios, siendo galardonada en 1986: Premio Ercilla de Teatro como actriz revelación por *Búscame un tenor*. En 2010 recibió el Premio Ercilla de Teatro a la mejor actriz por *Casa de muñecas* y en 2011 el Premio Teatro de Rojas a la mejor actriz por *Casa de muñecas*. También recibió el Premio Meliá Recoletos Amigos del teatro a la mejor actriz por *Yerma* 2012 y en 2016 el Premio Teatro de Rojas y ECO FM como mejor actriz por *El zoo de cristal*. Y en 2021 el Premio GRESOL a la excelencia a las Artes Escénicas.

Si estuviese en EE.UU, tendría su propio show en una televisión desde hace muchos años, Silvia es una actriz que domina todos los géneros, drama, espectáculos de mimo, comedia, musicales, canta, declama en verso, y se maneja en expresión corporal y acrobacias, ¿alguien da más?

¿Has trabajado en todos los medios?

Si y cada formato me resulta muy interesante, cine, mucho teatro, televisión donde la ficción ha cambiado y he podido vivir su evolución.

¿La televisión te dio la popularidad muy pronto?, aunque ya tenías bastante experiencia al empezar muy joven.

Cuando empecé no existían los directores de casting y los repartos los hacían los propios directores, imagínate, comencé con teatro y haciendo mimo y me surgió la posibilidad de hacer tele, porque además cantaba y bailaba y eso hizo que fuese muy popular de golpe.

La primera vez que salí en el mítico Un, dos, Tres... responda otra vez, lo vieron 25 millones de personas, una cifra ahora impensable.



Esa época la recuerdo como de aprendizaje, una época muy buena, y donde además tuve la oportunidad de trabajar en series interesantes. Ahora visto con la distancia del tiempo, es que lo más importante es seguir en esta profesión a pesar de los años que han pasado.

¿Cómo te hiciste productora?

No me gustan las cosas fáciles, me gustan los retos, pero además, di el paso a producir porque lo que quería hacer nadie lo quería producir.

Por desgracia en esta profesión, como en otras, el edadismo, es un problema, los productores y guionistas prefieren mujeres jóvenes. Cuando resulta curioso que las mayores consumidoras de cultura son mujeres, no se entiende muy bien.

¿Casi debutas en Broadway ?

Con "24 horas en la vida de una mujer" tuvimos un problema burocrático y no pudimos estrenar allí, de momento.

Con este espectáculo musical «24 horas en la vida de una mujer» de Stefan Zweig, que estrenamos en La Adadía, y después de más de 150 representaciones por toda España, ganamos el premio Broadway World Spain como mejor espectáculo musical de pequeño formato.

Actualmente estas en los escenarios con Blues & Roots

Es un espectáculo que estamos llevando por toda España en dos formatos junto a Del Toro Blues Band, hay una dramaturgia escrita por mí para poder hilvanar las canciones, que es más teatral y donde hacemos un recorrido por la música negra, basado en El Rey de Harlem, de Poeta en NY de Federico García Lorca. Además también realizo mi primera dirección de escena. Y el otro formato es un espectáculo concierto musical con Del Toro. Que por cierto, nos conocimos a través de un compañero que trabajaba en la puerta de al lado, que era músico y me invitó un día a conocerles y hasta hoy.



Hablando un poco de giras ¿cómo eran las giras de antes y las de ahora?

He trabajado en el extranjero haciendo giras de teatro en Londres, México, Portugal. Y tengo que decir que Londres fue un sueño, con la compañía Internacional de Teatro Clásico. En los 90 la marca España estaba de moda. Recuerdo el éxito en Portugal con Dª Rosita la soltera.

Antes en las giras teatrales, salías con la maleta y volvías después de 3 meses, ahora son actuaciones vas un día y te vuelves.

Además tenemos un patrimonio cultural y teatral muy bien cuidado y es una gozada trabajar en ellos, he trabajado en casi todos como el Arriaga de Bilbao, el Campoamor de Oviedo, el Principal de Valencia, el Gayarre de Pamplona, el Rosalía de Castro de Coruña, el Calderón de Valladolid y el resto, son un patrimonio muy bueno.

¿Qué te parece la nueva Academia de Artes Escénicas de la que eres miembro?

Era muy necesaria y es muy oportuna,

está en sus inicios y los inicios siempre son difíciles.

¿Qué le falta al mundo del teatro en España?

Ayudas para la producción, porque desde que inviertes hasta que lo puedes recuperar pasa mucho tiempo. Hay pocos espacios de promoción cultural, Recuerdo que en los 80 hubo una evolución hacia la cultura, y eso hizo que nuestra cultura fuese exportable, pero hace unos años se estancó. Por ejemplo, En Francia se promociona la cultura como un bien intrínseco del país.

Y para terminar ¿Una ilusión profesional?

Dirigir teatro sería mi ilusión, aunque ahora estoy ejerciendo un poco con Blues & Roots, pero me gustaría dirigir una obra de teatro y seguir evolucionando y hacer cosas cada vez más difíciles.

Parece que el origen de su sonrisa es la ilusión y los retos permanentes.



La ventana de Manena

Anécdotas Viajeras

Fotos y texto: Manena Munar 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.

Panamá

Tierra de futuro, tierra de pasado

Bello skyline de Panamá City al atardecer



Cada destino tiene un aura, un atractivo especial que nos llega a través de noticias, fotos, de historia. En el caso de Panamá , a mi, particularmente, me tenía muy intrigada. Quién no ha oído hablar de Panamá, por diferentes motivos, y el principal de ellos, por un canal que cambió la navegación del mundo. No es un lugar cualquiera . De hecho al bajar del avión cuando ese aroma a humedad, trópico, sensual sin duda alguna, te conquista, al pensar en ver el canal, me emocioné. Mi imaginación se dispara con frecuencia... Empecé a recapacitar en como, no solo habría cambiado el curso de la navegación pero también la vida de muchas personas. Los marineros tardarían menos en volver a casa, las cartas no llegarían a su destino cuando el contenido ya era obsoleto, cuántas vidas se habrán salvado al no tener que atravesar el peligroso estrecho de Magallanes en su ruta de las Indias. Sin obviar los petroleros, y la cantidad contenedores llenos de productos de todo tipo que estarían dispuestos para la venta por lo menos dos semanas antes gracias a ese estrecho de 80 km. que ahorra 15.000 km entre Pacífico y Atlántico y cuyas esclusas levantan las naves 26 m hasta el punto más alto del Lago Gatún y luego las hacen descender uniendo un océano con otro. Un inciso para comentar como el canal tuvo varios novios entre los que se encontraban Nicaragua y Costa Rica, pero dado su temperamento volcánico, se eligió el lago Gatún en lo que hoy es el parque Natural de Gamboa, como enclave idóneo.



Impresionante edificio de cristal llamado El Destornillador

De corsarios, bailes, sombreros y de Pedro Navaja

Canal aparte, Panamá tiene mucho que ver en un espacio relativamente pequeño. La sola panorámica del skyline de la capital hace que la cámara se embale, especialmente al atardecer cuando una luz entre velada ilumina sus rascacielos y la Ciudad Antigua que no Vieja. De la Vieja , que por cierto fue el primer asentamiento español, queda poco pues el Corsario Henry Morgan, haciendo gala de su oficio, la quemó en 1671. Aconsejo vivamente dar un buen paseo por la Ciudad Antigua al anochecer, que en

el trópico se da puntualmente a las seis de la tarde. Pararse a contemplar la Catedral Basílica Metropolitana Santa María la Antigua cuya mezcla de arquitectura y piedras testimonian la trayectoria de la ciudad. Entrar en alguno de esos hoteles que guardan un sello colonial, lleno de historias, cruentas, románticas, de todo un poco. Buenos ejemplos podrían ser el Central Hotel Panamá <https://www.centralhotelpanama.com/> ; a su vera la jacaranda roja, el árbol de fuego del que brotan sus primeras flores , o el Comercio Americana Hotel www.americantradehotel.com/ Hablando de historias, la que cuenta la canción de Pedro Navaja , la escuchaba y la escucho con pasión y no pude menos

PANAMÁ, TIERRA DE FUTURO, TIERRA DE PASADO



Habitación del Hotel Tántalo en la Ciudad de Panamá



El artesano del auténtico sombrero Panamá Viviana Rodríguez y su jardín de orquídeas



que visitar la casa de su autor, Rubén Blades en pleno barrio antiguo. Al traspasar el umbral de la tienda llena de seductores sombreros Panamá, me llevé una buena sorpresa. Teniendo en cuenta que en algún que otro cumpleaños había regalado el elegante sombrero, el encargado me aclaró que los que yo y casi todo el mundo pensábamos oriundos de Panamá, en realidad lo son de Ecuador. El de Panamá verdadero está adornado con líneas negras. Días más tarde, en el poblado que formó el volcán de Antón, entablado una deliciosa conversación con el rey del Mercado, me explicó orgulloso, como cada línea negra tiene un significado de su cotidianidad y escenario. Este montículo es el volcán, la raya plana es el valle, esta otra el amor o la tristeza y así sucesivamente. Guiñando un ojo me contó como, él, de vendedor ambulante, multa va multa viene, pasó a tener su sitio preferente en el mercado del Valle de Antón y a ser reconocido como el sabio y legendario artesano del auténtico sombrero panameño. Sin salir del volcánico Valle hay que mencionar a otra persona donde las haya. Viviana Rodríguez lleva toda su vida pendiente de las orquídeas del Valle en la Asociación de Productores de Orquídeas del Valle de Antón. Las ama, las cuida, y las llama por su nombre. Bella más sumamente peligrosa-suele pasar con la belleza- es la ranita endémica del Valle, la rana dorada, amarilla con motas negras que te fulmina en cuestión de segundos. De ahí y de su peligro de extinción el hermoso anfibio vive, mimada, eso sí, en el acuario de Centro de Conservación de Anfibios del Valle de Antón.

Sigo paseando por la encantadora Ciudad Antigua de Panamá y me encuentro con los puestos de los Gunas, donde mujeres ataviadas con creatividad y alegría venden su artesanía. Me lo llevaría todo ¡qué cerámica! ¡qué telas! Poco se puede llevar hoy en día en los vuelos transatlánticos ... en los cercanos menos.

El cenit de la noche se dio en el Pent-House del Hotel Tántalo <https://tantalohotel.com/>. Tras correr a hacer la foto de rigor antes de que el sol se escondiera; el cristalino edificio llamado destornillador por su forma,

protagonista de la toma, se impone una cervecita Balboa, homónima de la moneda. Nombre que distingue a Vasco Núñez de Balboa cuando hace más de quinientos años descubrió el Mar del Sur, Océano Pacífico, y desembarcó en el territorio que hoy conforma el país de Panamá. Cae definitivamente la noche, momento decisivo en que como si les hubieran dado cuerda, todo el mundo en el ático del hotel empieza a bailar. Y ¡cómo bailan! Suelo comentar con los amigos, que deberíamos bailar más *¡Es muy saludable y relajante!* De hecho, salgo al estrado, y no con la gracia de ellos, qué le vamos a hacer, me lanzo a la danza . Se acaba hablando , brindando y bailando unos con otros ¡Qué noche tan divertida!



Espectacular cabello de una joven Emberá
Mimo y saber hacer en la artesanía de los Emberá

Todo un mundo, el de los Emberá

Otro momento más que especial del viaje, fue el subir a la canoa que remaba un hombre pequeño, fuerte y juncal, apenas vestido y muy tatuado. La travesía por el río Chagres fue indescriptible. Aguas verde esmeralda, la jungla a cada orilla, y una paz que se añora cuando por fin se tiene el placer de sentirla. Llegamos a una pequeña playa donde seres de otro mundo, nos esperan cantando y bailando. Nada más desembarcar noto una serie de sentimientos contradictorios respecto a la excursión. El jefe de los Emberá que rebosa dignidad y sabiduría nos da una charla en la que se trasluce por un lado su alegría al vernos y por otro cierta resignación al haber pasado de cazadores, pescadores, agricultores a artesanos (una artesanía maravillosa), y contadores de historias a todos aquellos que tienen el privilegio de visitarles. Fue hace ya años, cuando su tierra se declaró parque nacional <https://es.tourismpanama.com/naturaleza-y-parques/parques-nacionales/parque-nacional-chagres/> y por lo tanto su forma anterior de vida era inviable...

Veo a una joven descansando en un banco por el que cuelga su pelo ¡no he visto una melena igual, espesa, negra, brillante. Foto va y foto viene. No tengo más remedio que preguntarle el secreto de semejante cabellera a lo que me contesta que lavársela simplemente con agua fresca, sin shampoos, ni cosméticos adheridos...



Los Emberá viven a orillas del río Chagres





1



2

- 1.- La tierra de los Emberá a orillas del río Chagres.
- 2.- El árbol de fuego empieza a florecer al lado del Central Hotel Panamá.
- 3.- La casa de Rubén Blades en la Ciudad Antigua.

3



De vuelta a la ciudad de Panamá, el perezoso colgado en un cable de la luz, sigue en la misma postura en la que le fotografiamos hace ya más de cuatro horas. Durante el vuelo hacia casa, da tiempo a reflexionar sobre todo lo visto y aprendido de un país cuyo solo nombre ya habla de su belleza: Panamá abundancia de peces y mariposas.

Más información en : <https://www.visitcentroamerica.com/>

traveling

gourmets

LOS BERRAZALES

Cafetal en el sur
de Europa

WOVO

La alternativa a la leche

RUTA DEL VINO DE LA SIERRA DE FRANCIA

Pasión por la uva Rufete

ESTRELLAS Y SOLES

Restaurante Essentia
Toño Navarro



Vista de Miranda del Castañar

Ruta del Vino Sierra de Francia

Textos y fotos: Jose A. Muñoz



Plaza de Mogarraz





Si hay un destino que encarna a la perfección el concepto de enoturismo responsable y sostenible, ese es la **Ruta del Vino Sierra de Francia**, un territorio único que combina la pasión por el vino, la riqueza cultural, la historia y la naturaleza. Entre los paisajes de la Reserva de la Biosfera de la Sierra de Béjar, Sierra de Francia y el Parque Natural de las Batuecas, nos sumergimos en una experiencia única que merece ser compartida.

Galardonado como el **Mejor Destino Ecoturístico responsable y sostenible 2020-2021** por ACEVIN, la Ruta del Vino Sierra de Francia es un proyecto integrado por 22 municipios, 8 bodegas, 10 restaurantes, alojamientos rurales, bares, comercios, empresas de actividades de ocio, 3 oficinas de turismo y la D.O.P. Sierra de Salamanca. Con un enfoque sostenible, ofrece 56 experiencias ecoturísticas que permiten al visitante disfrutar de unos días inolvidables.

Desde experiencias familiares, de naturaleza y senderismo, catas y degustaciones, hasta talleres vivenciales, rutas en bicicleta de montaña (BTT) y experiencias VIP, hay opciones para todos los gustos y edades. Pero más allá de su diversidad, todas las experiencias tienen un hilo conductor: el respeto y la conexión con la naturaleza y la cultura enológica y para ello nada mejor que recorrer los antiguos caminos de arrieros que unían los pueblos de la comarca, entre castaños y nogales, una auténtica selva de vegetación exuberante.

La Ruta nos invita a descubrir sus municipios, cuyos patrimonios histórico y natural nos trasladan a tiempos pasados. Pasear por calles empedradas, admirar las casas de piedra con tramoneras de madera en pueblos con encanto (**Sequeiros, San Martín del Castañar, La Alberca, Villanueva del Conde, Montemayor del Río, Mogarráz o Miranda del Castañar**) es revivir la historia y la cultura de una región que atesora 35 Bienes de Interés Cultural, como monumentos, castillos y hasta arte rupestre.

Otra localidad muy interesante es **Garcibuey**, y lo es por su colección de “arte urbano”, llevada a cabo por artistas nacionales e internacionales y que bien merece una visita.

Algunas de estas bellas localidades pertenecen a la categoría de “Pueblos mágicos” o “Los Pueblos más bonitos de España”. Daremos un breve paseo por algunos de estos municipios, una maravilla de viaje al corazón de esta provincia castellana, Salamanca.

RUTA DEL VINO DE LA SIERRA DE FRANCIA (SALAMANCA)



Arreglando aperos en San Martín del Castañar

A modo de postal, y solamente para despertar la curiosidad, comenzamos la ruta por el pintoresco pueblo de **San Martín del Castañar**. Este encantador municipio, de calles empedradas y casas también de piedra, ofrece una experiencia única de auténtica vida rural española. Recorriendo sus estrechos callejones, vamos a descubrir una arquitectura tradicional, con muchas casas con entramados de madera y fachadas coloridas. Es imprescindible visitar el Castillo, una fortaleza medieval que ofrece vistas panorámicas de la Reserva de la Biosfera de la Sierra de Béjar y la Sierra de Francia. Seguimos camino para dirigirnos a **Miranda del Castañar**, calles empedradas y las casas de piedra, como su anterior vecino, armonizan en un paisaje de singular belleza. Al caminar por su larga calle principal podemos sentir como el tiempo parece haberse detenido para preservar la esencia de un pasado lleno de misterio y encanto. Es imprescindible dejarse llevar y caminar por los pasadizos, callejones y miradores que se suceden.

Seguimos camino a **Villanueva del Conde**, aquí se encuentra la sede de la Ruta del Vino Sierra de Francia. Esta localidad repleta de pasadizos y calles porticadas, tiene por centro una gran plaza, lugar donde tienen lugar los acontecimientos más importantes del pueblo; con unos huertos centrales, hoy propiedad privada, antaño servían para poder hacer acopio de

alimentos en épocas de asedio. Por último, hablaremos de **Garribuey** y de su singular festival "Grafittibuey". La idea surge de un profesor local que viendo como su pueblo tenía que competir con localidades cercanas como La Alberca, Las Batuecas o Miranda del Castañar, tuvo la idea de plasmar enormes grafitis por todo el pueblo creando así un museo al aire libre. Artistas alemanes, franceses y españoles han decorado fachadas con verdaderas obras de arte.

La gastronomía es otro de los grandes atractivos de esta comarca, y lo es por ser una mezcla perfecta de las culturas que han pasado por estas tierras, y va desde platos tradicionales como las patatas meneás, el limón serrano, el zorongollo, el cabrito o el tostón cochifrito, hasta las recetas más vanguardista basadas siempre en los recetarios de las abuelas; y todos estos platos se pueden maridar con los vinos de la D.O.P. Sierra de Salamanca.

Plaza de Villanueva del Conde





Vista de San Martín del Castañar

Productos locales como jamones y embutidos de cerdo ibérico, aceite de oliva virgen extra, miel, castañas, hornazos y dulces tradicionales como sacatrapos y perrunillas conforman una oferta culinaria irresistible.

La gran joya de la Ruta es, sin duda, la **“Uva Rufete”**, variedad autóctona y corazón de los vinos de la D.O.P. Sierra de Salamanca. Cultivada en las laderas de la Sierra de Francia, esta variedad de uva, tanto tinta como blanca, es el símbolo de la identidad vinícola de la región y el resultado de siglos de trabajo y recuperación de esta variedad prefiloxerica por parte de sus viticultores. Esta variedad se ha adaptado perfectamente al microclima particular de la zona, con veranos secos y noches frías, y a la diversidad de suelos: arenosos de roca granítica, que proporcionan vinos largos, sutiles y elegantes, y arcillosos de pizarra, que aportan mayor estructura y mineralidad.

La Rufete se caracteriza por tener racimos pequeños y apretados, con granos medianos y hollejos finos. Esta uva es sutil y compleja, lo que requiere de una elaboración cuidadosa para extraer sus mejores cualidades. Los vinos que se obtienen de la Rufete despliegan aromas delicados con recuerdos a frutas rojas y especias, y taninos dulces

y suaves que aportan elegancia y complejidad al paladar.

Las bodegas de la Ruta del Vino Sierra de Francia, conscientes de la importancia de esta uva autóctona, han apostado por un enoturismo sostenible respetando la tradición de la Rufete. La producción de vinos con esta variedad de uva, tanto en tintos como en blancos, se basa en la combinación de técnicas ancestrales y modernas para obtener caldos sutiles y únicos. Las bodegas de esta comarca son bodegas familiares muy pequeñas y ponen mucho alma y corazón en lo que hacen.

En definitiva, la Ruta del Vino Sierra de Francia es un tesoro enológico que invita a descubrir los secretos y la magia de esta tierra única, donde la pasión por el vino se entrelaza con la riqueza cultural, histórica y natural en una experiencia inolvidable.

Grafiti en Gacibuey





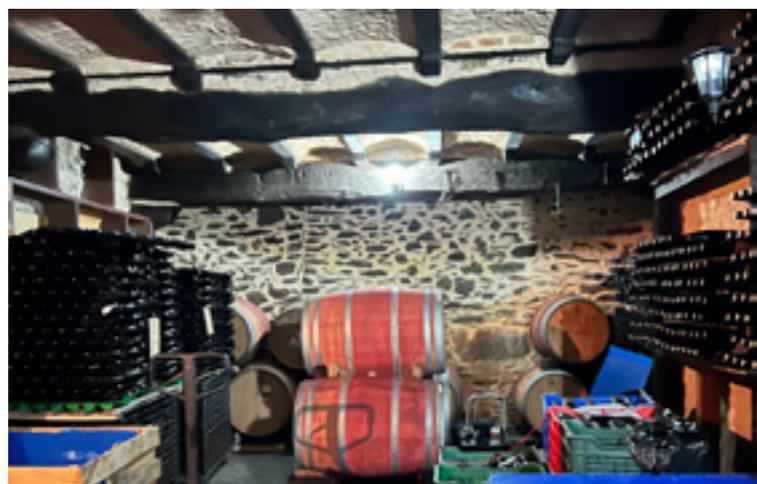
Bodega Abuelo Flores

Es ya la quinta generación de viticultores, con más de 6 décadas dedicados al cultivo de sus viñedos. Los resultados de este esfuerzo se ven reflejados en la calidad de sus vinos. Debido a las limitaciones del terreno, apuestan por la calidad y no por la cantidad.



Bodega IV Generación

La bodega fue fundada en 1948, situada en el Parque Natural Las Batuecas y Sierra de Francia, son viñas centenarias aferradas a las escarpadas laderas de pizarra donde cohabitan con cerezos y olivos. El resultado son grandes vinos elaborados con Tempranillo, Rufete y Garnacha. En la bodega se encuentra un interesante museo del vino.



Bodega y Viñedos Rochal

Es una pequeña bodega, que con tecnología enológica de corta capacidad, elabora vinos de una digna expresión frutal.

El terreno es escarpado y distribuido en terrazas. Aquí crecen viñas de Rufete y en la finca también se encuentran los restos de un castro vetón, con un interesantísimo Lagar rupestre.



Actualmente Bodegas Rochal cuenta con 8 hectáreas de viñedo propio. La bodega elabora los vinos Calixto Rufete y Calixto Bolosea.



Restaurante la Botica

Ubicado en San Esteban de la Sierra, es un lugar donde saben combinar a la perfección sabores tradicionales con toques vanguardistas. No dejes de probar las alcachofas confitadas a la plancha con huevo frito y jamón ibérico, la ensalada de ventresca con mermelada de piquillo o el lomo de bacalao al horno con cama de morro estofado



Mesón San Martín

Con una cocina tradicional y un producto extremadamente cuidado de Km 0, sus elaboraciones no te dejarán indiferentes; platos como la tartaleta de boletus con jamón ibérico, la tartaleta de zorongollo (ensalada tradicional de pimientos confitados) o una de las especialidades de la zona: el cordero lechal asado, realmente delicioso.

Mesón San Marcos

Cocina tradicional con producto local ideal para degustar la esencia culinaria de esta tierra. Patatas meneadas, carrilleras con reducción de vino rufete o carne asada con mojo serrano son algunas de nuestras recomendaciones.



Taberna La Albada

Una pareja madrileña, enamorados por el entorno y el pueblo decidieron montar este restaurante donde todo se cocina al carbón. Todo está delicioso; no dejes de probar la ensalada de tomate asado con queso y frutos secos, la fajita de morcilla y manzana asada o la costilla a baja temperatura con soja, miel y sal de Rufete.

Restaurante El Pipero

Situado en un lugar privilegiado, rodeados de montañas y en contacto con la fauna y flora de un territorio declarado Reserva de la Biosfera. Puedes degustar platos tradicionales como la chanfaina, garbanzos con almejas, lomo de trucha escabechado o cabrito cochifrito



Hotel Rural Porta Coeli

Cuenta con piscina, sala común con chimenea, sala de congresos, terraza de verano e invierno con vistas a la montaña..., su restaurante de cocina casera y tradicional con productos de la zona y un toque mediterráneo es un lugar ideal para grupos, amigos y familias. Aceptan mascotas.



Bodega Los Berrazales

El único cafetal de Europa se encuentra en Gran Canaria

Texto y fotos: Jose A. Muñoz

“

En el corazón de Gran Canaria, un tesoro oculto aguarda a los amantes del café: El Cafetal de la finca La Laja. Esta emblemática plantación situada en Agaete, está rodeada por un impresionante paisaje. La visita ofrece una experiencia única que combina la riqueza de la tradición cafetera con la belleza de la naturaleza.

”



La cultura del café ha experimentado un auge en los últimos años, convirtiéndose en una de las bebidas más consumidas y apreciadas en todo el mundo. Por desgracia en España la cultura del café no está nada desarrollada, al contrario que nuestros vecinos portugueses o italianos que sí saben preparar un buen café.

La isla de Gran Canaria, destino turístico de renombre mundial, ofrece no solo hermosos paisajes y playas, sino también un tesoro oculto en el corazón de la isla: **el cafetal de La Laja**. Exploraremos la historia, características y proceso de producción del café en esta singular plantación, así como su impacto en la economía y turismo de la región.

Descubrir el proceso de producción del café es realmente curioso, y más en estas latitudes donde nadie se podría esperar que su cultivo fuese posible a la vez que pone en valor el trabajo que hay detrás de un cafetal y comprender el precio justo que ha tener este producto, así como otras muchas labores del campo, cuanto mas si los queremos de una calidad aceptable.

La Finca La Laja, reúne unas condiciones óptimas para este tipo de cultivo. El cafetal se encuentra en el municipio de Agaete, a los pies de los riscos de Tamadaba y bajo centenarios pinares canarios, en el noroeste de Gran Canaria. La finca es muy conocida, reconocida por sus naranjas, café y por sus vinos, una finca de más de 200 años de antigüedad de explotación familiar.

El café es de la variedad arábica, específicamente de la subespecie Typica. Esta variedad se caracteriza por su sabor suave y dulce, con notas afrutadas y florales que le confieren un perfil de sabor muy distinto a otras variedades. Además, el clima subtropical de Gran Canaria con temperaturas templadas, sumado a suelos volcánicos ricos en minerales, proporcionan las condiciones ideales para el cultivo de esta planta, dando lugar a un café de excelente calidad, aunque la producción de café no supera los 1.500 kg, es por tanto muy limitada. Las plantas se cultivan en terrazas escalonadas, aprovechando el desnivel del terreno, lo que permite una mayor eficiencia en el uso del agua y evita

la erosión del suelo. Además, el cultivo se realiza en un entorno de biodiversidad, donde conviven cepas de listán negro, naranjos, aguacates o guayabos entre otros, protegiendo a los cafetos del intenso sol, pero a la vez el riego y abonado son los que corresponden a los otros cultivos, lo que determina menor cantidad de kilos de café producido, pero también aumenta el equilibrio ecológico y la calidad del suelo.

La recolección del café en La Laja se realiza de forma manual, lo que garantiza la selección de los granos en su punto óptimo de madurez. Posteriormente, los granos se someten a un proceso de fermentación, secado y tostado, que determinan su sabor y aroma final.



La cereza del café, fruto ya seco y el grano antes de ser tostado

Secaderos de café tradicionales



BODEGAS LOS BERRAZALES - FINCA LA LAJA



Entrada a la bodega
Granos de café en distintas fases de secado
Vista del valle desde la finca





Victor Lugo mostrándonos el café en el secadero

En este proceso se tiene especial cuidado en respetar las características naturales del grano y se busca potenciar su perfil de sabor único.

El renacimiento de la producción de café en La Laja ha generado un impacto positivo en la economía local, generando empleo y promoviendo la diversificación de la actividad económica en la región. Además, este producto ha despertado el interés de los visitantes, quienes se sienten atraídos por la oportunidad de conocer de cerca el proceso de producción del café y degustar esta deliciosa bebida en su lugar de origen. Reciben aproximadamente 80.000 visitantes al año y venden toda la producción de café entre los visitantes. En palabras de Víctor, uno de los dueños “nosotros exportamos café a todo el mundo con unos costes de distribución de cero euros”. Un café sin duda muy exclusivo.

Bodega Los Berrazales

Finca la Laja



DIRECCIÓN: Calle De Los Romeros s/n
Valle de Agaete, Las Palmas
Gran Canaria, España
Teléfono: 628 922 588
Email: lugojorge3@hotmail.com



WOVO LA BEBIDA A BASE DE HUEVO





WOVO

LA NUEVA ALTERNATIVA A LOS LÁCTEOS

Por: Redacción

Directa desde Galicia llega Wovo, productos sorprendentes y únicos en el mercado procedentes de la clara del huevo. Se trata de la alternativa a la leche y a las bebidas vegetales, tanto por su textura y su sabor como por sus propiedades. De origen 100% natural, es un alimento sano y nutritivo. Una fuente de energía que sienta bien y sabe ¡wow!

Detrás de esta novedad absoluta se encuentra la compañía **Mundo Healthy, spin-off** perteneciente a Campomayor, empresa referente en la producción y comercialización de huevos y pionera en los usos innovadores de este alimento. Obtener el mejor valor del huevo protagoniza su apuesta por la evolución de la alimentación hacia lo saludable y lo sostenible para un amplio rango de público. Wovo ha sido desarrollado por su equipo de i+D+i con la colaboración del CSIC, partiendo de una patente desarrollada por este

prestigioso centro de investigación. La gama de productos Wovo está compuesta por Bebida Wovo (bebida de clara de huevo UHT con calcio y vitamina D), que se presenta en envases de un litro y tres versiones (Original, Calcio y Cacao), y Wovo Cremosos (preparado fermentado a base de clara de huevo con calcio), en versiones Original y con frutas. Todos ellos destacan en el lineal gracias al potente color rojo de su envase, impactante y poco habitual en este segmento de productos, y con fruta real en su diseño, lo que lo hace altamente apetecible.

BEBIDA WOVO

La bebida Wovo, al estar elaborada con clara de huevo enriquecida con calcio, posee un alto contenido en proteínas de calidad y presenta los nueve aminoácidos esenciales. Además, no contiene lactosa, gluten, grasa, colesterol, hidratos de carbono ni azúcares añadidos. Es apta para celíacos e intolerantes a la lactosa, y perfecta para estilos de vida activos y

consumidores que busquen cuidarse, sin renunciar al placer y al disfrute.

Wovo es una bebida sorprendente, alternativa a las bebidas vegetales y a la leche, con una textura ligera. Entre sus grandes ventajas se encuentran su sabor neutro y su versatilidad, lo que hace que sea una buena alternativa para emplearlo en el desayuno con café y cereales o para cocinar, por ejemplo para elaborar unas creps o una bechamel.

FERMENTADOS WOVO

Por su parte, los vasitos Wovo Cremosos son postres fermentados de textura ligera, sin grasa. Se ofrecen en pack de dos unidades, cada una de 135 g, envasados en cartón y con sello PEFC. Hay tres variedades: Original, Con Fresa y Con maracuyá. Los Wovo Cremosos son perfectos para desayunar con muesli o con fruta, hacer un smoothie o tomar como tentempié en cualquier momento del día.



1 Sol Repsol

Toño Navarro chef de Essentia

Soles y Estrellas En la cocina

Toño Navarro (Restaurante Essentia)

Por: Jose A. Muñoz

Antonio Navarro, nacido en 1992, es un chef que ha logrado destacar a pesar de su juventud. Cursó sus estudios en hotel-escuela de la Comunidad de Madrid, realizando posteriormente un prestigioso master en cocina de vanguardia en el Basque Culinary Center.

A lo largo de su carrera, Toño ha trabajado en renombrados restaurantes como Portobello, La Máquina de la Moraleja y Las Rejas de Manolo de la

Ossa. Estas experiencias le han permitido consolidar su habilidad en la cocina y perfeccionar sus técnicas culinarias.

En su tiempo libre, cultiva un profundo amor por la naturaleza y la sostenibilidad, lo que se refleja en su huerto propio, donde cosecha una gran variedad de ingredientes frescos y orgánicos. Esta pasión por los productos naturales ha sido un pilar fundamental en su cocina

y se evidencia en sus exquisitas creaciones.

Es también conocido por ser un experto en pescado, lo que le ha permitido desarrollar platos deliciosos y creativos basados en los tesoros del mar. Su cocina es un reflejo de su personalidad: noble, sincera y enfocada en el producto. Gracias a su talento y dedicación, logrando posicionarse como uno de los chefs jóvenes más prometedores.

¿Cómo empezaste y cuando supiste que querías ser cocinero?

Desde el inicio de mi carrera culinaria, siempre supe que la cocina tenía algo especial para mí. Tenía 17 años cuando me di cuenta de que lo mío no era estudiar; simplemente no me gustaba. Fue entonces cuando comencé a acompañar a un amigo que tenía un restaurante en la autovía Madrid-Valencia. Juntos íbamos a Mercamadrid, y me enamoré de la idea de poder adquirir los productos más frescos y de distintos puntos del país en el mismo día, para luego cocinarlos. Aquella experiencia me abrió los ojos al maravilloso mundo de la gastronomía, y supe en ese momento que quería dedicar mi vida a ser cocinero y crear experiencias únicas.

Cuéntanos brevemente tu día a día en Essentia

En Essentia, el día a día se centra en la búsqueda incesante de la excelencia culinaria. Hablamos con proveedores a diario, explorando productos únicos y de primerísima calidad. Aprendemos temporada tras temporada sobre las diferentes formas de cocinar materias primas cercanas y excepcionales. Nuestro objetivo es evolucionar y crecer más cada día, siempre manteniendo el compromiso con la excelencia en nuestra propuesta gastronómica.

¿En qué está inspirada tu cocina?

Mi cocina en Essentia está principalmente inspirada en el producto, ya sean verduras, carnes, pescados o mariscos. Contamos con una pequeña huerta en el restaurante, lo que nos permite ofrecer un producto muy fresco y ecológico además de mantener un vínculo estrecho con la tierra. Además, seleccionamos las mejores piezas de wagyu y vaca rubia gallega entre otras de nuestra propia industria cárnica, garantizando así la excelencia en nuestras carnes. En el hotel, disponemos de un secadero propio de jamones 100% ibéricos y de cebo, lo que refuerza nuestro



David Gómez Mariscal, Director y Sumiller de Essentia

compromiso con la calidad y la autenticidad de los ingredientes que utilizamos. Esta filosofía se refleja en cada plato que preparamos, buscando siempre realzar los sabores naturales y ofrecer una experiencia culinaria única a nuestros comensales. La conexión entre la tradición y la innovación también juega un papel importante en nuestra cocina, ya que nos esforzamos por explorar nuevas técnicas y combinaciones sin perder de vista la esencia de la gastronomía local.

muy contenta. Nuestras expectativas siguen siendo las de crecer y mejorar, siempre manteniendo el compromiso con la excelencia y la satisfacción del cliente.

Háblanos de tu equipo, ¿quiénes forman el alma de Essentia?

Primero que nada, quisiera expresar mi pesar por la gran pérdida que sufrimos hace dos meses, cuando Miguel, una pieza fundamental en Essentia, falleció. El equipo se involucró

¿Qué te ha supuesto conseguir el Sol Repsol y cuáles son tus expectativas?

Conseguir el Sol Repsol ha sido una alegría inmensa para todo el equipo de Essentia y representa un compromiso ante nuestros clientes, quienes llegan con expectativas altas que nos esforzamos por cumplir. Aunque el reconocimiento no ha supuesto un gran cambio en nuestra filosofía, nos mantiene humildes y centrados en nuestro trabajo. No queremos que esto se nos suba a la cabeza; en su lugar, nos enfocamos en que cada persona que visite Essentia se vaya

Jesús Trigo, Jefe de sala y maestro cortador de jamon



TOÑO NAVARRO - ESSENTIA (TARANCÓN)

al máximo, ya que él era lo que más quería. Afortunadamente, hoy cuento con Eugenio, un gran cocinero y excelente persona. No obstante, es importante mencionar que cada miembro del equipo es parte fundamental del alma de Essentia, y todos juntos, trabajamos con pasión y dedicación para mantener viva la esencia de nuestro restaurante.

¿Quién es o ha sido tu chef de referencia y por qué?

A lo largo de mi carrera, he tenido la oportunidad de conocer a varios chefs de referencia, pero hay dos que han dejado huella en mí. Manolo de la Osa, un referente de la cocina manchega, es uno de ellos. De él, he disfrutado de los mejores guisos y he aprendido la importancia de mantener nuestras raíces culinarias. Por otro lado, Javi Olleros de Culler

de Pau, quien posee una sensibilidad única para la cocina, ha sido otra gran inspiración. Ambos chefs han inspirado mi trabajo.

Si tuvieses que elegir tu plato estrella, ¿cuál sería y en qué consiste?

Elegir un plato estrella es complicado, ya que existen muchas recetas que me fascinan en Essentia. No obstante, creo que la comida es para compartirla con amigos y familiares, y no hay mejor escenario que estar en el campo. Mi plato favorito sería un guiso cocinado en un perol a fuego de leña, ya sea de caza u otra variedad, pues considero que la leña es la mejor fuente de cocción. Este plato, además de delicioso, simboliza la unión y el compartir momentos especiales con nuestros seres queridos. Pero si tengo que elegir alguno de la carta,

creo que el Bacalao al ajo tostado es uno de mis preferidos.

¿Para terminar, si tuvieses que elegir un restaurante...?

Es difícil decantarme por un restaurante, la oferta que tenemos es brutal y de muy buena calidad. Si tengo que decir alguno, nombraré a dos restaurantes dentro de mis preferidos; el Culler de Pau y Fuente el Gato. El Culler de Pau combina a la perfección productos gallegos con técnicas internacionales, como las japonesas. Por otro lado, Fuente el Gato es, en mi opinión, el restaurante con más proyección en este país. Destaca por sus técnicas milimétricas, productos increíbles, creatividad e innovación. Además, su equipo joven promete conquistar el mundo gastronómico en un futuro cercano.

Chuletón de vaca finlandesa a la parrilla



Petit fours



Vista de la sala



LA RECETA

Bacalao al ajo tostado acompañado de pisto manchego

Ingredientes

200 g bacalao

•PISTO

4 und Tomate maduro

250g Cebolla picada

200g Pimiento verde

200g Pimiento rojo

2und Diente de ajo

300g Calabacín

Aceite de oliva virgen extra

Pimienta negra molida

Sal

•MAHONESA AJO TOSTADO

1 huevo

1 yema

1 cabeza ajo asado

250g de aceite oliva



Elaboración

Cocinamos bacalao al vacío 65°/8min. Y reservamos. Por otro lado cortamos las verduras en pequeños trozos y en una olla añadimos aceite y rehogamos las verduras, cuando estén pochadas añadimos el tomate rallado y dejamos cocinar hasta que el tomate esté reducido, rectificamos de sal y pimienta, si hiciera falta añadimos un poco de azúcar para contrarrestar la acidez del tomate.

Y por último hacemos la mahonesa de ajo tostado; asamos 1 cabeza de ajos en el horno y por otro lado hacemos una mahonesa clásica a la que le añadimos la pulpa del ajo que hemos asado anteriormente.

Y a la hora de montar el plato, gratinamos el bacalao con la mahonesa de ajo tostado e introducimos al horno a 200°/6min para gratinar

Emplatado: En un plato hondo añadimos una cucharada de pisto y encima colocamos el bacalao gratinado y decoramos con cebollino.

Los restaurantes preferidos de Toño Navarro (chef de Essentia)

Para ir con amigos

Es un lugar donde la excelencia culinaria se fusiona con una atmósfera acogedora. Sus hamburguesas son simplemente increíbles, sin duda las mejores que he probado en mi vida. La combinación de sabores y texturas es perfecta, logrando un bocado que deleita hasta el paladar más exigente. los postres muy muy redondos y no dejéis de pedir ese guacamole.



LA BISTROTECA: Calle de Espartinas, 7 Madrid
Tel: 914 25 86 01 consultas@labistroteca.com

La bistroteca



Alabaster



Para ir con la pareja



Es un restaurante excepcional donde el compromiso de Oscar y Antonio garantiza una experiencia perfecta. Aunque no necesariamente se le considere un lugar muy romántico, es sin duda el sitio ideal para asegurar una velada inolvidable. Su merluza es, sin exagerar, de diez.

ALABASTER: Calle Montalbán, 9 Madrid Tel: 915 121 131
info@restaurantealabaster.com

Para comer pescado

Ofrece un excelente pescado. Se destaca por sus habilidades en la preparación de pescados a la parrilla, ofreciendo piezas enteras y meticulosamente diseccionadas, una elección perfecta para degustar platos de pescado de alta calidad y tratados con una técnica excepcional.



BISTRONOMIKA: Calle de Ibiza, 44 Madrid
Tel: 910 60 72 40 bistronomika@bistronomika.es

Bistronomika



Para comer carne

Es un restaurante que se destaca por su enfoque meticuloso y dedicado al cuidado de la carne, desde el nacimiento del animal hasta su llegada a la mesa. Este establecimiento representa el resultado de un largo recorrido y un arduo trabajo, demostrando el máximo respeto por el producto y sus procesos



EL CAPRICHIO: Pl. de S. Marcelo, 9 León - Tel: 914 25 86 01

El Capricho



Mantarraya MX Marbella



Roberto Ruiz es un chef excepcional cuya habilidad culinaria se puede disfrutar en sus reconocidos restaurantes Barracuda y Mantarraya, ubicados en Marbella. Con un enfoque en técnicas mexicanas, estos establecimientos ofrecen una experiencia gastronómica única que deleita a los comensales.

MANTARRAYA MX MARBELLA: Bulevar Príncipe Alfonso De Hohenlohe 269 C.c Coliseum - Marbella Tel: 951 210 000

Restaurante Essentia

En Essentia, los comensales pueden esperar sorpresas en cada aspecto de su experiencia gastronómica. Desde la impactante decoración y las generosas dimensiones del espacio, hasta la amplia variedad de productos disponibles para degustar. Ofrece una combinación única de elaboraciones clásicas y novedosas, asegurando una experiencia culinaria memorable e innovadora para el deleite de nuestros visitantes.



Restaurante Essentia · Av. Adolfo Suarez, 30. km. 79, A3 · Tarancón · Cuenca
Tel: 969 32 23 97 Mail: reservas@essentiarestaurant.com





Una de las mesas del restaurante

El producto extremeño es fundamental para entender la esencia de Atrio, por ello esta temporada, este restaurante-hotel miembro de la asociación Relais & Châteaux, ofrece un menú degustación en torno al cerdo ibérico que bien celebra y confirma la tercera estrella Michelin obtenida hace seis meses.

Restaurante-Hotel

ATRIO

Tiempos de Montanera

Por: Hernando Reyes Isaza
hreyes@altum.es

Hace ya 37 años que Toño Pérez y José Polo iniciaron el que sería su plan de vida. Un restaurante en pleno casco histórico de Cáceres ciudad declarada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco. En sus inicios el restaurante estaba en la parte moderna de la ciudad y ni Toño sabía de cocina, ni José (pronunciado sin la tilde como a él le gusta) de temas empresariales. Su historia ha sido escrita por la formación, el empeño y el amor por lo propio, y así en 2010 abrieron el hotel de 14 habitaciones en un impresionante edificio de los laureados Luis Moreno Mansilla y Emilio Tuñón Álvarez, maestros de la arquitectura contemporánea. Sus estancias están decoradas con parte de la colección particular de arte contemporáneo de este tándem en donde destacan obras de Andy Warhol, Antoni Tapies, Juan Barjola o Eusebio Sempere.

Recientemente han incrementado la oferta de su hotel con la remodelación del Palacio Casa Paredes, una joya arquitectónica que tras una reforma digna de premio, da cobijo a 11 suites adicionales definidas por la exquisitez, el diseño y el arte; y como no puede ser de otra manera, el conjunto de hotel y restaurante es miembro del sello de calidad francés Relais & Châteaux.

La morada del dios Baco

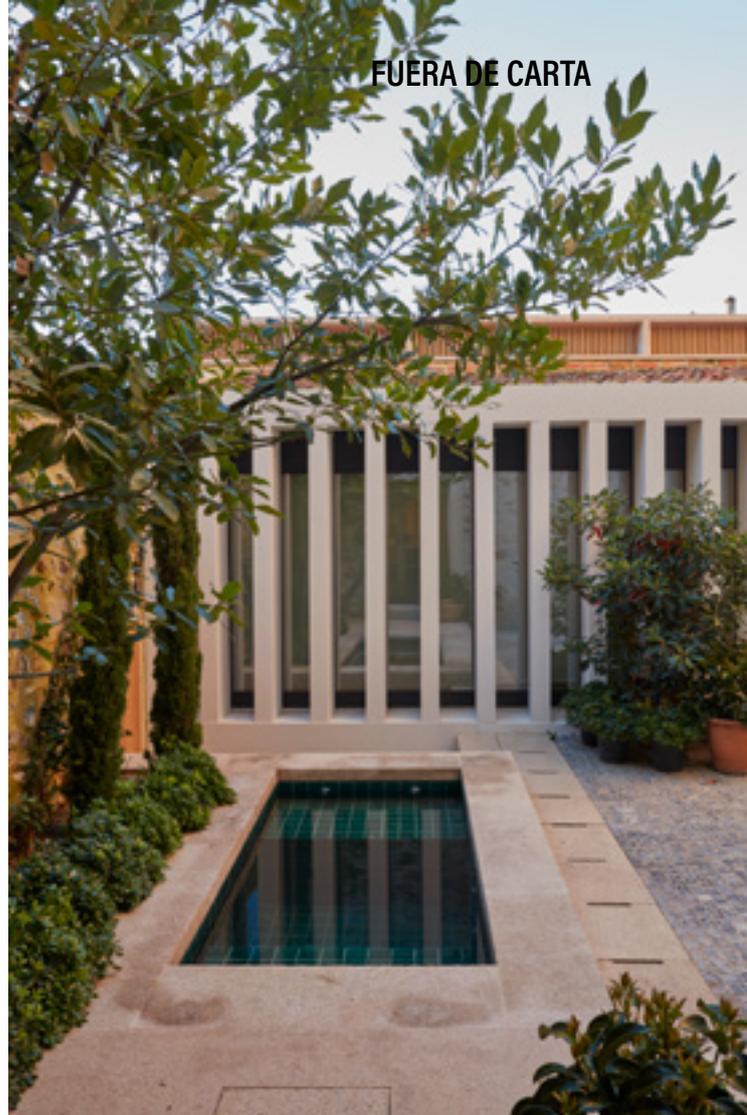
Hoy, más de tres décadas después Atrio no solamente es un absoluto emblema de esta ciudad extremeña, sino uno de los mejores restaurantes de España cuya bodega es conocida como la “Capilla Sixtina del vino”, que con 40.000 botellas y 4.500 referencias, provenientes de diferentes países, es una de las mejores del mundo y la primera de España en ostentar la distinción Grand Award de la prestigiosa publicación norteamericana Wine Spectator.

Pureza y más pureza

El eje vertebral del menú degustación que se ofrece esta temporada, es el cerdo ibérico, al que Toño cariñosamente llama “cochinito feliz”, y que en la dehesa extremeña encuentra su mejor hábitat. Se trata de una propuesta que cambia al vaivén de las temporadas y se compone de tres snacks y veinte pases agrupados en diferentes capítulos.

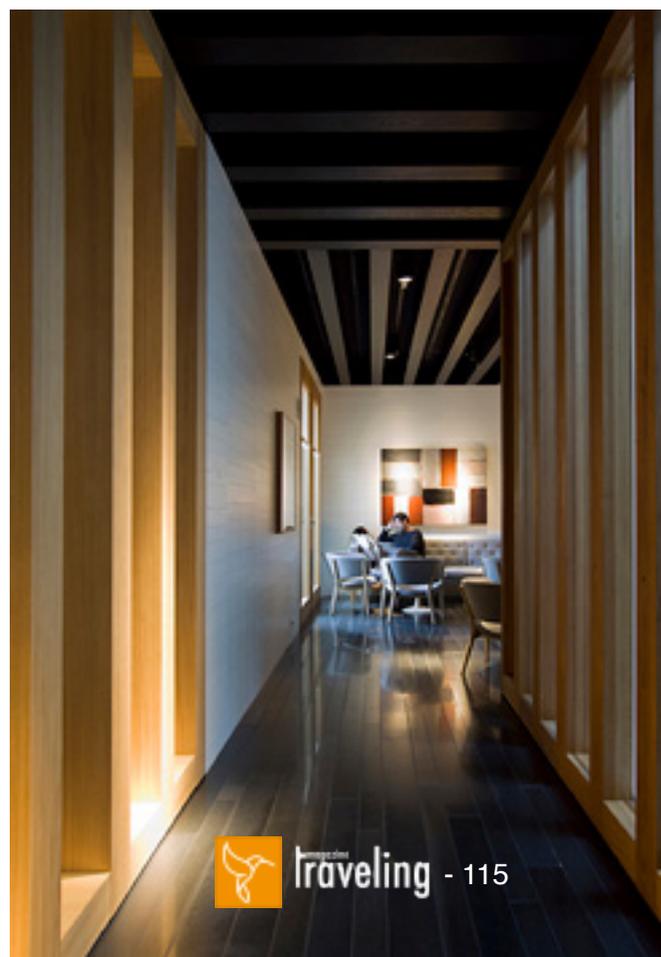
«En Atrio creamos una experiencia, nos adaptamos a la temporalidad y ofrecemos un recorrido por el territorio. No es posible entender esta casa sin el producto extremeño». Toño Pérez.

Bodega de Atrio



Casa Paredes Patio

Entrada al bar



RESTAURANTE ATRIO (CÁCERES)



Torreznos, vieiras con cítricos y suero de cebolletas



Gilda de loncheja ibérica, manzana y anguila ahumada

Porco tonato



Flan de papada ibérica y caviar



Los diferentes cortes del animal (cabecero de lomo, careta, papada...) se combinan, de forma sutil y divertida, con productos del mar. El menú actual, llamado “Tiempos de montanera”, arranca con “Cuando nuestro cochinito se va a la playa”, con bocados como la ventresca de atún con manteca colorá; un crujiente de tapioca con emulsión de salmón y cochifrito; y la gilda de loncheja ibérica con anguila ahumada y manzana.

Prosigue con “El cochinito de merienda en la dehesa”, con una empanadilla de taro, manteca y comino; los torreznos con vieiras con cítricos y suero de cebolletas o un sabrosísimo porco tonato con alcaparras fritas y pimienta negra –que sustituye el atún por cerdo–. Continúa con “Caviar y cochino”, un festín que incluye flan de papada y caviar; bogavante con glaseado de ibérico, curry verde y poleo; careta de cerdo con cigala y jugo cremoso de ave; y perdiz al modo Alcántara. Para terminar, en “El cochinito goloso” juegan con las materias primas: su jamón y queso con bizcocho de té matcha y membrillo o el chocolate ibérico con café y jamón rancio son dos de los postres más singulares.

La mesa de Atrio hace gala de una cocina sincera, madura y reflexiva que ensalza la pureza del sabor. Toño se declara, sobre todo, un enamorado y un embajador, por vocación y convicción personal, de la despensa de Extremadura.

ATRIO





Bao Li

Suculentos sabores cantoneses

Por: Hernando Reyes Isaza - hreyes@altum.es

Los hermanos Bao, María y Felipe, llevan años siendo unos de los mejores embajadores de la cocina china en España. Esta nueva apertura recrea muchas recetas tradicionales cantonesas tras años de investigación, viajes y estudios.

El verde de los montes y la riqueza de las aguas de la región china de Cantón dan como resultado una cultura gastronómica abundante y diversa; y en un país como China con una historia milenaria y una rica y extensa cultura, la gastronomía de Cantón siempre ha sido una muy valiosa forma de expresión. Por ser conscientes de ello, María Li y Felipe Bao, los hermanos que mejor han sabido posicionar la gastronomía asiática en nuestro país, han decidido en este establecimiento elevar la tradición culinaria cantonesa a unos niveles verdaderamente altos alejándose de todo lo que se haya replicado hasta ahora en la cocina occidental, y que nace de un extenso proceso de investigación.





Vistas de la sala y de fondo la bodega



Felipe Bao y Maria Li Bao



Es el proyecto con el que María Li Bao se siente más identificada, pues ha tenido una implicación constante en el diseño de su carta, así como una influencia evidente en las decisiones de cocina, que ofrece una propuesta gastronómica sin parangón que se combina magistralmente con la modernidad y la calidad de un producto único.

Una gran variedad de sabores

A cargo de los fogones está el propio Felipe Bao y su misión es mostrar una gastronomía china tradicional menos conocida en Occidente. La carta explora gran variedad de sabores, redescubiertos tras viajar buscando los ingredientes y recetas originales para después añadirles el punto de vista familiar. Cada plato es el resultado de años de investigación y de la pasión de los Bao por la cultura gastronómica cantonesa. Con una propuesta que va desde la variedad del dim sum (xiao long bao de txangurro, xiao long bao ibérico con foie y trufa negra). Destacan platos como el hilo de seda Bao Li black wagyu, cangrejo real con salsa de jengibre y canelones de arroz con langostinos en dos texturas.

En la carta se plasma el intenso sabor del mar, con platos como el bacalao negro caramelizado con verduras, bogavante azul salteado con jengibre y cebolleta, cangrejo real con salsa de jengibre & canelones de arroz artesanal, "buddha jump" cocido tradicional de abalones, mariscos y boletus y langosta salteada en salsa de verduras encurtidas y tofu de huevo.

Vistas de la sala



Ponen sobre la mesa la excelencia de los arroces y los noodles de la cocina de Cantón: bogavante azul con tallarines artesanos en su jugo, lingotes de arroz glutinoso con ibérico adobado, fideos artesanales de boniato con ibérico adobado receta original del pueblo de baoli y arroz golden lotus envuelto en hoja de loto con vieira. Destacan también sus carnes: pato asado estilo cantonés, tradicional cantonés fortune chicken y magret de pato a baja temperatura.

Aquella China palaciega

El ambiente del restaurante recuerda al lujo de la China afrancesada, o de la interpretación en occidente de la cultura china, como se hizo en los palacios de los nobles de finales del XIX y principios del XX con sus salones chinos, llenos de patrones en cerámicas y porcelanas y combinaciones de rojos y azules. Mientras Felipe y María Bao preparaban la actual carta de Bao Li, se buscaron muebles art deco, jarrones chinos, lámparas con historia y detalle, se fabricaron piezas en escayola para la barra o la zona de chimenea con motivos muy arraigados en la cultura china como son el caballo o los peces, se compraron piezas en subastas suecas, alemanas y francesas para así poder crear como si se tratara de una boda con la gastronomía un ajuar acorde a la succulenta cocina de Felipe Bao.



Hilo de seda black de wagyu

Bao Li



Wellington BAO LI

Crujiente de bogavante, mango y maracuya





NOLA GRAS

“locura creativa”
inspirada en
New Orleans

Texto: Rosario Alonso

Fotografía: Jose A. Muñoz y Nola Gras

“La gastronomía es el arte de utilizar los alimentos para crear felicidad”, con esta frase de Theodore Zeldin, con la que no puedo estar más de acuerdo, nos presenta la web de este gran restaurante su carta. A partir de ella comienza la “locura creativa”, de enorme calidad y cuidadísima presentación, de este sorprendente restaurante de Zaragoza



Brioche de Steak Tartar

La cocina de NOLA GRAS busca una inmersión en la sugerente y enigmática ciudad norteamericana de Nueva Orleans. La fusión y la mezcla, en este caso de sabores, de diferentes rincones del mundo llega al plato con la finalidad de contar historias y provocar sensaciones que sorprendan al paladar.

Ya desde la puerta, basta una ojeada a su interior, se percibe un ambiente moderno y sofisticado, así como la juventud y la pasión de su equipo por la gastronomía, en un local rompedor con su entorno; sin duda una apuesta exclusiva pensada para paladares exigentes además de la atención esplendida de su personal.

NOLA, abreviatura de New Orleans, es un homenaje a una ciudad que transpira diversidad, color, ritmo, misterios e historias en cada rincón; señas de identidad de su mezcla de culturas, etnias, razas y gastronomías. Criollos, afroamericanos, caribeños, latinoamericanos, chinos y europeos como culturas; acordes de jazz, swing, soul, y otras tantas melodías que se fusionan, mezclan y complementan; una tierra preñada de ritmo, sabores y olores. NOLA es carnaval; es el frenesí del “Mardi gras”, estandarte de los placeres carnales, musicales y culinarios que hacen de la vida algo extraordinario.

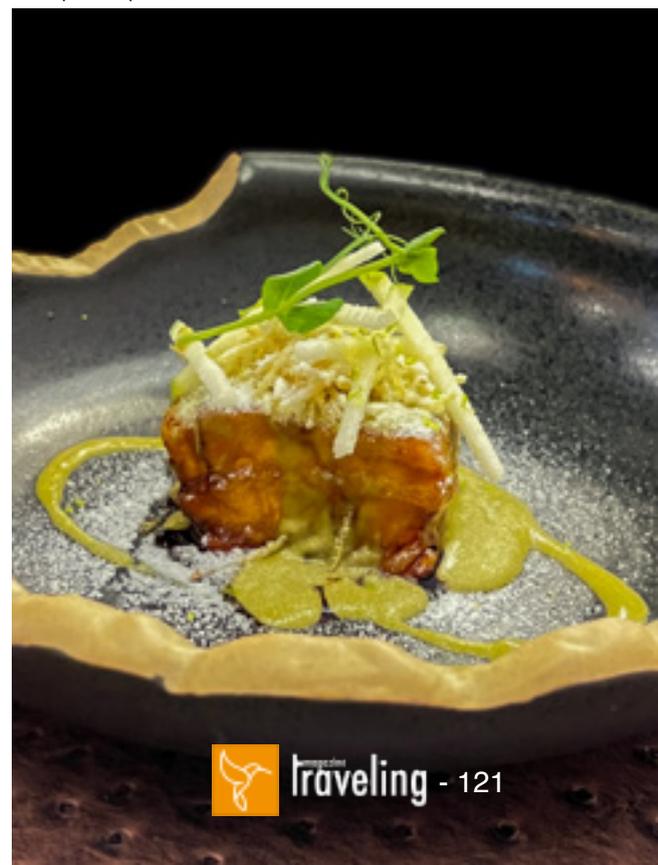
La juventud y saber hacer de su chef Álex Viñal, poseedor de un excelso currículum, contagian. Ganador de la mejor tapa de Zaragoza 2021; ganador de la mejor tapa de Aragón 2017; mejor ensaladilla rusa Zaragoza 2018; mejor tarta de queso de Zaragoza; asesor gastronómico en Aragón Televisión 2018; chef televisivo del programa “La Báscula” durante 2 temporadas; son una inmejorable carta de presentación de NOLA GRAS y de su cocina.

FUERA DE CARTA



Vista parcial de la sala

Terciopelo de panceta



NOLA GRAS (ZARAGOZA)



Hamburguesa de carne de chuletón

Los **Bocados de autor** son probablemente la esencia de su carta y de ellos destacamos el Umami marino, la ensaladilla de cuento, el brioche de steak tartar, el huevo Verona, la empanadilla mexicana, el terciopelo de panceta, el rollito Shangai o el tako Koreano; una original **Street food** o comida urbanita en la que como ejemplo todo el sabor de un chuletón se convierte en una hamburguesa de auténtica locura, se trata de su original Burger; o su perrito kemuri, 180 g de salchicha bratwurst hecha a la brasa con encurtidos, mahonesa de kimchi, perfume de naranja y katsubushi; **platos para compartir**, como la vida misma, en buena compañía (solomillo italiano, pollo sureño, terciopelo de panceta, dorada Veracruz, lasagna Agadir,...); una **cocina dulce** sofisticada en la que destacan su famosa tarta de queso o las combinaciones de chocolate; una selección de **ginebras puramente artesanales** con toques picantes y dulces acompañados de aromas y sabores únicos.

¿Estás dispuesto a una inmersión gastronómica en Nueva Orleans desde la cocina de Nola Gras en Zaragoza?

NOLA GRAS



Tapa de umami marino



smartbox

BUSINESS SOLUTIONS



Agradecer a equipos y colaboradores regalando experiencias únicas

¡que recordarán siempre!

CONTACTA CON NOSOTROS y encontraremos juntos

#ElMejorRegaloCorporativo

Equipo especializado dentro del Grupo Smartbox que asesora a empresas y agencias con los mejores regalos corporativos a través de nuestras experiencias en formato Caja Regalo o e-Caja de experiencias digital (envío por email) siempre con posibilidades de personalización y con condiciones especiales.



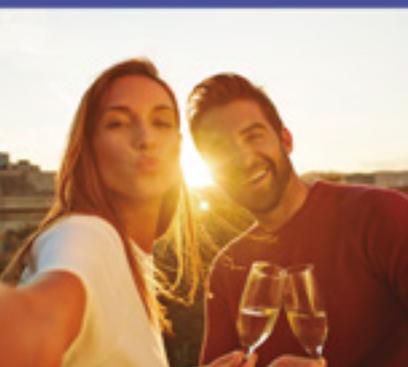
REGALO EVENTOS



RETOS INTERNOS



CAPTACIÓN



AGRADECIMIENTO



FIDELIZACIÓN



info.empresa@smartbox-group.com / 91 746 86 41

@SmartboxBusinessSolutionsSpain

POR FIN ISLANDIA A TU ALCANCE

VUELOS DESDE

77€



iberiaexpress.com

Precio mínimo por trayecto reservando ida y vuelta a través del Club Express en iberiaexpress.com.
Sujeto a disponibilidad de tarifa.