'TARDEO'
Verá lo rápido que se aprende el concepto: socializar cuando aún hay sol.

NOCHES MÁGICAS
Cómo contar una historia magistral a un niño.

EL PAVO DE DOÑA VICTORIA
La aventura de recrear una receta un siglo después.

BUENAVIDA

LA REVISTA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE EL PAÍS
Nº 78 DICIEMBRE 2020 WWW.BUENAVIDA.ES

2,5 €
GRATIS CON EL PERIÓDICO EL 12 DE DICIEMBRE

Queda mucho que celebrar.

Hasta nunca, 2020.

Compartir como siempre. Compartir como nunca.
Lotería de Navidad
El sorteo que nos une
22 de diciembre
ADO
Patrocinador del Equipo Olímpico
LOTERÍA NACIONAL
LOTERÍAS Y APUESTAS DEL ESTADO
JUEGA CON RESPONSABILIDAD
+18

diciembre

10

Si no hay caviar, bien vale un huevo. O una pizza. Que el *champagne* va con casi todo. ¿Verdad, Berasategui, Adrià, Zafra…?

LO MEJOR

07 **¿Y si damos las campanadas a mediodía?** Porque, si quiere salir de copas, va a tener que hacerlo por la tarde…

08 **Desempolve la cristalería familiar.** Sobre todo si va a descorchar un buen vino. Los expertos aseguran que todo depende del cristal con que se beba.

14 **La merienda es el nuevo resopón.** ¿Qué hay mejor que coger lo más rico de las sobras de la comida y meterlo entre pan y pan? Hacerlo como lo dicen los chefs.

18 **Y si sigue quedando algo…** Dedíquese a envasar. Que no solo se puede embotar el bonito en aceite, leñe. Imagínese su despensa con un tarrito de carrilleras al oporto, hecho en casa (o en la de su madre), otro de paté de lubina a la sal…

diciembre

34

Menos dulce no significa más *light*. Pero, en general, sí mejor. Y como el azúcar es el nuevo tabaco...

GASTRO

22 **A qué sabe... lo nuestro.** Salazones, ahumados, encurtidos, escabeches, cítricos y jamón.

28 **Si su abuela levantara la cabeza...** Acoso y derribo a los intentos (fallidos o no) de rescatar una tradición familiar al horno.

32 **Y hablando de hornos, deje de usarlo para asar pescado.** Qué limitaditos somos a la hora de cocinar lo que viene del mar.

BIENESTAR

38 **Celebrar en soledad puede sonar triste.** Pero tiene beneficios terapéuticos. Si hay que resignarse...

42 **Cómo dejar a un niño con los ojos como platos tan solo escuchando su voz.** Lecciones magistrales de una editora de cuentos.

DEPORTE

46 **Con todo el campo para correr...** A nosotros nos ha dado por pasear. Eso sí, en la inmensidad, que es más poético.

48 **No existen las zapatillas todo-en-uno.** Reserve una línea en la carta a los Reyes por cada deporte que practique.

BELLEZA

50 **¿No se nos está yendo de las manos tanta crema?** "Una piel sana no necesita un antiarrugas".

VIAJE

54 **"El mejor viaje de mi vida".** Cuatro testimonios de que explorar la tierra es mucho más que recorrer destinos.

62 **Regalos.** ¡Con qué ganas le vamos a decir adiós a este 2020!

ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE **Dietistas-Nutricionistas**

ACADEMIA ESPAÑOLA DE DERMATOLOGÍA Y VENEREOLOGÍA AEDV 1909

PEFC Certificado PEFC Este producto procede de bosque gestionados de forma sostenible y fuentes controladas www.pefc.org PEFC/14-39-00054

CON LA COLABORACIÓN ESPECIAL DE LA ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, EL CONSEJO GENERAL DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE ESPAÑA, LA ACADEMIA ESPAÑOLA DE DERMATOLOGÍA Y VENEREOLOGÍA Y DEL CONSEJO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS (CSIC).

EL PAÍS

EDICIONES EL PAÍS

Presidente de Honor
Juan Luis Cebrián

Presidente
Manuel Mirat

Consejero Delegado
Alejandro Martínez Peón

Director EL PAÍS
Javier Moreno

Subdirectora
Montserrat Domínguez

BUENAVIDA

Directora
Marta del Valle
mdelvalle@elpais.es

Redactora Jefa
Ana García Moreno
amgarciam@elpais.es

Web **Andrés Masa** (edición)
amasa@clb.elpais.es
Manuela Sanoja (redacción)
mcsanoja@clb.elpais.es
Edición gráfica **Paola Pérez**
pperez@elpais.es

Han colaborado: Teresa Sánchez-Ocaña (dirección de arte), M. José Díaz de Tuesta (cierre). Miguel Á. Bargueño, Salomé García, Beatriz González, Belén Juan, Antonio Ortí, Juan Pelegrín, Marinie Ruiz de Cabañas (ilustración), Javier Sánchez, Kino Verdú. Y Giuseppe Russolillo, Martina Miserachs, Manuel Moñino, de la Academia Española de Nutrición y Dietética. **Fotos:** Getty.

Fe de errores: El mes pasado firmamos como Javier Rojas artículos de Jesús Rojas.

PRISA BRAND SOLUTIONS
Director comercial de Prisa Noticias
Miguel Ángel Fernández Delgado
mafernandez@prisabs.com
Directora comercial BuenaVida
Raquel Retortillo
rretortillo@prisabs.com
Barcelona
Directora de la delegación
Mercedes Otálora
mercedesor@prisabs.com
Directora Comercial
Mar Salas marsb@prisabs.com
Elsa Rodríguez erodriguez@prisabs.com
Montse Sendra msendra@prisabs.com
International Sales Director
Cristina Ramos
cristinarb@prisabs.com

MIGUEL YUSTE, 40. 28037
MADRID ESPAÑA.
TEL. +34 915 386 104
Impresión **Rotocobrhi**
Depósito legal **M-15219-2014**
ISSN **2386-6357**

Evolucionar siguiendo la tradición de La Rioja

El vino 22 Pies es un crianza moderno que respeta la reglas del arte de la denominación de origen y que resulta perfecto para tapear

Desde que en el Neolítico, hace unos 7.500 años, se descubrió que el zumo de uvas fermentado producía un brebaje delicioso, el vino no ha dejado de evolucionar. Y los vinos de La Rioja son la prueba: mantienen intactos su reconocimiento y calidad pero han sabido progresar, adaptarse a los tiempos.

Las larguísimas crianzas en botas y barricas reutilizadas año tras año han dado paso a vinos más jóvenes, con la crianza justa para sostener con sus sutiles notas de cereza picota y otros frutos rojos su expresión propia. Son vinos joviales y festivos, para ser disfrutados en el día a día, obra tanto de enólogos jóvenes como de bodegas clásicas.

En esa corriente que transforma la tradición pero sigue las "reglas del arte" de la Denominación de Origen Calificada Rioja destaca un vino: 22 Pies, un crianza de corte moderno fruto de una selección de parcelas de tempranillos a lo largo de toda la geografía riojana. Es la simbiosis perfecta entre el gusto actual y la raigambre centenaria de La Rioja. Un vino versátil, perfecto para tapear o acompañar una comida o cena.

Hace unos cinco siglos, Fernando El Católico entró en una taberna a tomar un vino y pidió algo con lo que cubrir su copa y evitar que entraran moscas. "Su tapa", le dijo el mesonero al darle un trozo de jamón. Desde entonces, los vinos de Rioja están unidos a las tapas. Y justo ese es el territorio de 22 Pies, un crianza goloso y moderno óptimo para tomar con pintxos, morcilla, arroz, caracoles, un buen adobo, setas, verduras, lacón, jamón, queso... Tanto en alguna de las muchas zonas de tapeo de la geografía española como en casa.

FOTO: @anelgr

WINE in MODERATION
ELIGE | COMPARTE | CUIDA

Historia de un nombre

Cuenta la leyenda que al tabernero Durán le desaparecía cada noche una botella de su mejor vino. Escondido entre las barricas, un día esperó para cazar al ladrón. Y descubrió que quien le robaba eran 11 pequeños pícaros. De ahí viene el nombre de 22 Pies y el dibujo de su particular etiqueta. Un rioja que sigue la tradición pero modernizado, con una crianza de 12 meses en roble.

Para disfrutar del fin de semana y conectar con toda la actualidad y el ocio

Suscríbete a los hechos

Escanea el código con la cámara de tu móvil y suscríbete.

Disfruta de toda la actualidad el fin de semana y conviértete en suscriptor de EL PAÍS para disfrutar de:

- **La edición impresa del periódico junto a sus suplementos y revistas los sábados y domingos y todo el mes de lectura digital ilimitada.**
- Lectura en PDF de la edición impresa del periódico, revistas y suplementos a través de la app.
- Hasta 3 accesos simultáneos para consultar el contenido en varios dispositivos.
- Acceso a experiencias culturales exclusivas.
- Acceso a comentarios en elpais.com.
- Adelanto diario exclusivo de contenido de Opinión.

SUSCRIPCIÓN PAPEL FIN DE SEMANA

+

DIGITAL ILIMITADO TODO EL MES

12'50 €/mes
DOS PRIMEROS MESES

25 €/mes
SIN PERMANENCIA

Suscríbete en: **suscripciones.elpais.com o llamando al 914 400 135**

EL PAÍS

NO ES UN LLAMAMIENTO A MANTENER HÁBITOS POCO SALUDABLES. TAMBIÉN PUEDE SER "SIN"

'Tardeo'.

DE AQUÍ A QUE LLEGUE EL MOMENTO, PUEDE QUE EL RÉGIMEN DE VISITAS EN NAVIDAD CAMBIE. O LA HORA DE RETIRARSE A NUESTRO OLIVO. Y LO MISMO QUE HEMOS INTERIORIZADO RÁPIDAMENTE QUE LAS OCHO SON LAS NUEVAS DIEZ EN LO QUE RESPECTA A SALIR A CENAR, TOCA APRENDER QUE LA ANTIGUA MERIENDA ES LA NUEVA MADRUGADA.

TRAGOS CORTOS
"Yo no creo en las medias copas sino en los cócteles pequeños", dice Miguel Ángel Jiménez, *bartender* de Kave, la coctelería del grupo Ramses. Su propuesta: "Un Negroni, un Old Cuban o un Whiskey Sour. O los vinos de Jerez, que es una bebida muy nuestra que no deberíamos perder nunca". Perfectos para la transición entre el postre y la tarde.

Se sorprenden los que las sirven de que, en un país "donde generalmente se cena tarde para luego ir de copas", las reservas para cenar a las 20 horas suponen ya el 13% del total (datos de El Tenedor, la plataforma que permite a los comensales cerrar sus citas gastronómicas *online*). Y lo celebran, claro está: recuperar horas de servicio, además de oxígeno económico, evita provocar una indigestión por prisas. Pero, probablemente, reciban con más alegría el hecho de que la cantidad de mesas apuntadas para la hora de comer haya subido diez puntos en las últimas semanas (al cierre de estas páginas). O deberían.

Si por algo nos hemos resistido históricamente a adoptar los usos internacionales de almorzar a mediodía (literal) y cenar antes de la hora en la que el sol se va en invierno, suena razonable que haya sido (además de por el horario laboral –aunque, quién sabe qué fue primero, si el huevo o la gallina–, nuestro amor por la improvisación y la rebeldía o incluso anarquía de quienes nos sentimos reyes del buen vivir) porque en España somos de disfrutar largo y tendido. Sin prisa. Y esta nueva modalidad del *tardeo* (alternar por la tarde) nos puede dejar hasta diez horas para celebrar sin sentirnos alemanes. Y a las 12, con suerte, todos a casa –¿quizá hasta sin cenar?–a dormir ocho horas. Tan a gusto.

Cuidado, ni nosotros ni su hígado y ni siquiera quien destila el licor queremos que pase todas esas horas a base de copazos. Por eso, algunos –como Diageo, distribuidora de Johnnie Walker, J&B, Tanqueray, Cacique y Gordons–promocionan las medias copas: "Combinados con contenido alcohólico similar al de una caña". Mejor que enteras, son.

por Marta del Valle

CHINCHÍN

Para qué invertir en un vino excelso si lo va a beber en un vaso cochambroso.

"NO ES QUE LE VAYA A SABER MAL, PERO, DESDE LUEGO, NO EXPLOTARÁ SU POTENCIAL", DICE UN TIPO QUE SE GANA LA VIDA INVENTANDO COPAS DE LAS QUE SORBER.

A Kurt Josef Zalto, el vidriero austriaco que arroja el consejo que da título a este artículo, le repatea que se hable mal de los jóvenes. Lo dice en una visita a España entre la primera y la segunda ola, cuando la crisis reputacional de las nuevas generaciones (¿cuántas van ya?) comenzaba a tomar forma. "Cada vez conozco a más juventud interesada en la estética y en el origen de las cosas. No compran por comprar. Buscan vajillas, vasos, cubertería bonita... Porque saben de la importancia de pasar un tiempo de calidad en casa. No tiene nada que ver con ese consumismo ostentoso de hace diez años", defiende.

El artesano acaba de lanzar una nueva colección de copas para Josephinen, una firma que en España distribuye Primeras Marcas, de peso ultraligero (entre 90 y 95 gramos, frente a los 180 de una copa tradicional) y con cáliz en forma de zigzag. Lo primero se debe a una razón funcional: "Cuanto más fina es la pared del vaso, mejor va a fluir el vino en boca", comenta. Lo segundo, un capricho meramente estético. "No manejo estudios. Y estoy seguro de que un vino excelente se puede beber en cualquier lado. Pero va a saber mejor en una copa bonita", insiste. Para crear, se nutre del arte, como la estirpe de artesanos a la que representa (su familia se dedica al vidrio desde el siglo XVII), y su última inspiración ha sido el modernismo vienés o Jugendstil.

Ahora, detengámonos en el contexto. Ya invirtió en una buena copa (o dos, mucho mejor), descorchó ese tinto excelente ("para los vinos de mayor cuerpo, use las copas de gran tamaño; permiten que entre más oxígeno, que eleva extractos y matices", recuerda el vidriero) y sería absurdo pifiarla en lo demás. Acóplese en la estancia más agradable de su casa, aleje el móvil todo lo que pueda y disfrute del silencio. Según el profesor de Psicología Experimental de la Universidad de Oxford Charles Spence, la música es capaz de desvirtuar los atributos de un caldo, de modo que, por ejemplo, si el volumen es elevado, primará el umami sobre el dulce. ¿Otro caso de esta transferencia sensorial? Si bebe en un restaurante, que suene música clásica le animará a pagar más por la botella.

Pero volvamos a casa. Copa debidamente consumida. Silencio saboreado. Charla con su ser querido mantenida. Toca limpiar. "Nada de lavavajillas", aconseja Josef Zalto: "Las copas respiran activamente debido a la superficie porosa del vidrio; y si el electrodoméstico no funciona bien, absorben un olor feo que no se va". Si está seguro de la calidad de su máquina, no las mezcle, eso sí, con otros platos, "porque si la grasa de estos entra en contacto con el vaso, se forma una capa que nunca sale". Para secarlas, un paño de lino. Y no nos pasemos de esnobs: "Presumir de que una copa es de calidad por cómo suena al golpearla con el dedo es un sinsentido. Es un efecto que se debe a la forma: las curvas lo hacen bonito y las rectas no".

por Ana G. Moreno

Curiosidades de un material inmortal: el vidrio

Los cambios sociales de este año animan a la población a elegir vidrio frente a otros materiales

Sabías que el vidrio es uno de los pocos materiales que puede tener infinitas vidas? ¿Y que su reciclaje al 100% permite una economía circular? España está haciendo bien los deberes en este aspecto y gracias el actual sistema de reciclaje de vidrio, el conjunto de los españoles han elevado la tasa de reciclado a cifras superiores al 72%. Y, en 2020, con un aumento del consumo de bebidas y conservas en el hogar, se ha observado también un aumento de las visitas al contenedor verde.

Beneficios para la salud y el entorno. "El vidrio es también un producto interesante porque es 100% reciclable hasta el infinito, tantas veces como queramos. Además la fusión de las materias primas naturales (bicarbonato de sodio, caliza y arena de sílice), de las que procede, da como resultado un 'material inerte'. Es decir, no desprende sustancias tóxicas ni al contenido ni al entorno y es totalmente seguro para el medio ambiente y para nuestra salud. Y eso lo observamos en la buena conservación de los alimentos y bebidas en los envases de vidrio", explica Karen Davies, directora de comunicación de la organización Friends of Glass. "Otra de sus peculiaridades es que cuando se recicla se vuelve a utilizar para el mismo uso. El calcín o vidrio tratado y triturado no pierde calidad ni cantidad: es exactamente el mismo".

Un contenedor, un solo material. Un tarro de mermelada o una botella de vino podrían volver a ser el mismo tarro y la misma botella después del proceso de transformación. Pero para que el sistema de reciclaje funcione de forma óptima, recuerda la experta, es importante no confundir vidrio con cristal. "El contenedor verde está diseñado para que un envase se convierta en otro envase en un círculo cerrado. Así que solo deberíamos desechar ahí botellas, frascos y tarros que han sido utilizados para contener alimentos y bebidas: solo eso. El resto de cristalería, vajilla, pantallas de ordenador o televisión, espejos o vitrocerámicas deberían reciclarse en un punto limpio", concluye Davies.

Calcín ecológico

Más del 50% de la fabricación de envases de vidrio en España procede del calcín. Este material permite no solo ahorrar materia prima, sino también una reducción del impacto medioambiental en su fabricación, puesto que al tratarse ya de vidrio, requiere menos energía para su producción, a la vez que se reducen las emisiones de gases contaminantes.

ANÍMESE A CELEBRAR

¿Y con qué toma Martín Berasategui el 'champagne'?

NO A TODOS NOS OBLIGA A VESTIRNOS ELEGANTEMENTE. PERO SÍ A SACAR LAS COPAS BUENAS DE CRISTAL Y SERVIRLO CON UNA RICA CENA.

No me imagino (del todo) a medio universo levantando un tercio (por muy en el punto de precongelación que esté, ese que hace que corra una lágrima de felicidad con el primer trago) para despedir el fin de este año raro, que tantas ganas de perder de vista tenemos. Y como colofón a un lujoso menú en el que, quien más y quien menos, echará el resto. Bajo ningún concepto con *umqombothi*, la cerveza casera sudafricana, hecha con sorgo (un cereal) y maíz, que comparten con ajenos en los eventos especiales y para agasajar (disculpen, pero que el Señor nos libre). O un *baijiu*, el licor más consumido en el mundo porque lo toman los chinos, claro –a pesar de ser uno de los brebajes con más graduación que existen–, y que se sirve en celebraciones o comidas de negocios "como lubricante social [qué gran expresión]", explican en la web Directo al Paladar. Habrá que darle la razón a la enciclopedia Larousse de la Gastronomía cuando afirma con rotundidad que, desde el siglo XVII, el mundo brinda principal y acertadamente con *champagne*. Que los franceses fueron más listos que los demás –o cualquiera que sea la razón que la historia decida en el futuro– colándonos su caldo insignia para desear el bien, es una realidad.

Lo que ahora intentan estos bienintencionados galos es que dejemos de reservarlos solo para terminar y disfrutemos de ellos como lo hacemos de nuestros envidiados tintos: desde el principio hasta el final. Y para convencernos –sabiendo lo particulares que somos–, han empezado por reclutar a quienes pasean la cocina y bandera españolas por todo el planeta: nuestros venerados chefs. Llevan años nombrándolos embajadores de sus más emblemáticas bodegas. Y ellos encantados. "Yo no sería quien soy si no fuera por el *champagne* Louis Roederer", reconoce con agradecimiento el gran Martín Berasategui, que acaba de renovar para la marca.

La realidad es que dijo otra frase que nos pidió rectificar para, digamos, hacer extensivo el reconocimiento al resto de firmas que le apoyaron, apoyan y apoyarán, pero que significaba lo que hemos resumido: sus fogones hoy no estarían tan, tan, tan (y así, hasta 12, a la espera del nuevo fallo de la guía Michelin) iluminados sin sus burbujas. Ni el menú 2020 sería el que es. "No hay nadie en el mundo que beba más Roederer que yo. No te miento. Es la mejor bebida del mundo. Es una parte muy importante del garrote de Martín. ¿De verdad creéis que podría hacer lo que he hecho con agua? A ver si la gente se da cuenta de una vez que el agua es lo que estropea las carreteras. Porque cae mucha, claro, hay que beber mucho. Pero, ¿tu crees que se cocina igual sin beber Roederer que bebiendo?", bromea en serio. Y cuenta que en el confinamiento, caminando 1,5 horas por la mañana y otras tantas por la noche, engordó 25 kilos. "Pero es que no es lo mismo con mi profesión. Si abres la nevera y solo tienes un yogur desnatado y una hoja de lechuga, ¿cómo te vas a engordar? Fíjate lo que comí y lo que bebí... Hay que ser cabrón hasta decir basta. Y venga a la cocina, *pim, pam*. Y veía el Roederer, y me guiñaba un ojo y ¡ale! Vaya jabalí...", ríe. Estando a dieta como estaba en el momento de este encuentro –"hasta que no me ponga en 85 kilos no bebo ni gota"–, levanta simbólicamente la copa pensando en lo que vendrá.

¿Que qué puede celebrar este año? "Tengo 12 estrellas [espera con mucha ilusión y aún más modestia alguna más, para Lisboa]. No me gana nadie en una misma guía en su país. Ni en la historia tampoco. Y soy una pequeñita empresa familiar que no tengo ni gobiernos ni televisiones que me estén... Yo soy de la misma estatura que mis clientes cuando están *sentaos* y poco más. Pero luchador y de la cultura del trabajo y el esfuerzo... Estábamos preparados para pelear el año, pero no para lo que nadie lo estaba. Te viene esto y te quedas en *shock*. Pero solo unas horas. Enseguida me dije: 'Este no eres tú, Martín'. No dejé entrar el pánico, aunque sí máximo respeto por lo que estaba viendo. Me vine a Lasarte, cerré las puertas y me dije 'a buscar'. Y he tenido más horas para pensar de las que nunca me imaginé que iba a tener para ponerme a lo mío, que es ser transportista de la felicidad desde la cocina: nuevas recetas, nuevas técnicas, nuevos conceptos... que se harán realidad cuando desaparezca esta chapuza. Y, bueno, con una ilusión terrible de que esto nos tiene que servir a todos de aprendizaje".

¿Cómo contar a qué sabe, a quien no lo ha probado nunca? "Aromáticamente es como bollería, mantequilla... En boca tendremos sensación de cremosidad, la alegría de la burbuja y la acidez de la manzana verde. Vamos, que hay que probarlo", Quim Casellas, chef de Casamar.

Pregunta: ¿Qué hace Berasategui con el *champagne* además de brindar? ¿Qué aporta a su cocina? Respuesta: Iría más allá. Yo diría que si un error nos gustaría subsanar es que el cocinero tiene que estar más pegado, hombro con hombro, con las bodegas. Mi cocina no funciona igual con ellas que sin ellas. Así de *clarisísimo* te lo digo. Son mundos que van superunidos y me gustaría que la gente me entendiera lo amigo que soy de ellas para agradecerles lo importantes que son para que yo pueda dar lo que doy. Martín Berasategui no soy solo yo: somos nosotros. Y nosotros somos todos: son las bodegas, los periodistas, los campesinos, los pescadores... Si yo, como *chiflao* que soy, no tengo claro que el libro escrito de la cocina vasca lo ha escrito la naturaleza vasca..., servido voy. Y cuando voy a Cataluña, la catalana; a Madrid, la madrileña; en Cádiz, la gaditana y en México la de México. El que no lo entiende... Yo lo respeto, pero a mi, *pf* [pedorreta].

¿Por qué el mundo del vino se asocia a la comida, al maridaje..., pero, al revés, no tanto? No todo lo hemos hecho perfecto, y esta es una de las cosas en las que no hemos estado a la altura, pero cada vez estamos más agradecidos. Lo que os voy a dar hoy de comida no tiene nada que ver si os lo doy sin Roederer. El cocinero que no quiera entender esto es un subidito o un tonto.

Y parece que, además, nos cuesta reconocer el valor de lo francés. A ver, podemos ser más agradecidos o menos, pero nos han enseñado muchísimo. Nosotros no teníamos ni universidades ni escuelas. Y voy a ser duro con lo que voy a decir: en mi abecedario, la "a" es de agradecimiento, a mis orígenes y tal. Y yo intento ser un poquito de cada maestro. Tuve la suerte de que cada uno de ellos se quemó todo para hacer lo mejor que podía en su profesión, y yo pude ser esponja de cada uno de ellos. Luego me tocó abrir caminos a mí y la suma de todos ellos ha definido mi viaje. Mira, hay gente que por falta de sinceridad del que enseña, no agradece a quienes enseñaron a los que les enseñó. Yo he enseñado a muchísimos y muchísimos, pero no sabrían lo que saben si no hubiese tenido la suerte –y el desparpajo primero– para aprender. A mí hubo gente que me remojó todos los días para que yo aprendiera. Y todavía hay alguno que dice que es autodidacta. Tú lo que tienes son unos.... En el mundo del vino y en todo absolutamente. Los franceses nos han enseñado todo.

¿Pensáis los menús y las nuevas fórmulas, técnicas y conceptos, teniendo en cuenta con qué vino lo vais a servir? Por supuestísimo que sí. Si no piensas así, eres un cocinero que se ha puesto techo. Si tú piensas que estás por encima de las bodegas y por encima de tal... del campesino, del pescadero, del agricultor... estás muerto. El *champagne* es más que un ingrediente. Los bodegueros franceses con un ingrediente te hacen una joya gastronómica que te ensalza.

¿Con qué lo toma? ¿Cuál es ese bocado que, por textura, aroma... se convierte en sublime? Para mí es casi mejor al revés: con qué no va o, mejor dicho, con lo que menos me gusta. Es muy poco. Es tal el trampolín que supone en una comida o cena, las distintas maneras de esta maravilla en la mesa... Cuando tienes joyas gastronómicas como estas, que tú no sabes hacer y genios que da el mundo sí son capaces, y tienes la suerte de estar al lado con tu profesión, con lo que soy yo para esto, que soy cocinero, pastelero, panadero... Dices: 'Máximo respeto'. Yo bebo y me digo: 'Ya te puedes apretar y darle al acelerador para estar a la altura, Martín'.

Y vaya si lo hizo, creando más de diez platos nuevos de su gran menú degustación como el tartar de quisquilla sobre perlas crujientes de azafrán; el *carpaccio* de gamba roja sobre tembloroso de crustáceos con montadito de endivias, anchoas y sardina; el taco de merluza con papada ibérica; la infusión de setas marinadas con yema de huevo y migas de hierbas, o la vieira con clorofila de perejil y cebollino y caviar.

O QUE ALBERT ADRIÀ COCINE POR USTED

Que eso sí que es un lujo. Junto a Dom Perignon, el chef ha creado Contrastes, una caja de degustación de *snacks* para maridar con su sorprendente Vintage 2010: cristales de *yuzu*, dulces profiteroles de grosella negra, galletas de maíz lyo, *cookies* de frambuesa y almendra, ruedas infladas de azafrán, alga nori con quinoa y *pizzeta* de parmesano con tomate seco, orégano y perlas de aceite de albahaca y guindilla. Edición limitada, a la venta en www.bespoke23.com/domperignon.

"El *champagne* se inicia con frescura, con las burbujas acariciando el paladar. Después, se desvelan matices que recuerdan a manzana asada, miel. Y, luego, a cuando tomas un cruasán o tostadas de *brioche* con mantequilla. Es una delicia", Rafa Zafra, chef de Estimar.

MÁS HUEVOS QUE DEL ESTURIÓN. En el arte del maridar, la tentación de juntar *champagne* con caviar y demás manjares de lujo, es obvia, pero no única. Al chef Xavier Pellicer (mano derecha del fallecido Santi Santamaría, que ahora defiende un restaurante con su nombre en Barcelona) le gusta con ostras: "Sus toques yodados hacen que nuestras papilas gustativas segreguen y la sensación sea sublime. Y con judías verdes *al dente*, patata o puerros en tatín"; a Quim Casellas, de Casamar (Llafranc, Girona), una estrella Michelin, con erizos, "para el aperitivo", y Rafa Zafra, de Estimar (Barcelona), lo sirve con percebes y lo toma con casi todo: "Con espárragos blancos –enemigo público del vino–, con muselina de ajos gratinada, salteado de setas con *parmentier* [puré de patata], salsa Perigord y trufa o con una tapa muy sevillana como son las huevas salteadas con taquitos de jamón y ajo refrito. Y con una buena tabla de jamón de bellota y quesos maduros como nuestro manchego, Comté o Parmigiano de 36 meses. Si una virtud tiene el *champagne* es su versatilidad y, si hablamos de Krug en concreto, las posibilidades se multiplican por su equilibrio perfecto de frescura y complejidad".

Los tres han participado en el programa Krug Single Ingredient, en el que la Maison Krug invita a los chefs de sus embajadas a crear maridajes inspirados por un solo ingrediente, que este año ha sido un humilde huevo. "A baja temperatura, su textura cremosa y untuosa combina con la fragilidad de las burbujas de Krug, y la acidez de este se integra perfectamente", explica Pellicer. Casellas lo presentó poché, con gofre de patata y caviar, "una combinación clásica y elegante". Zafra lo simplifica. "El ingrediente más complicado es el cariño y la dedicación que consiguen emocionar al comensal. Y esto marida perfectamente con el *champagne*". A ver con qué lo hace usted: que seguro que amor no le falta. Feliz Navidad.

por Marta del Valle

CON LAS SOBRAS DE LOS BANQUETES

Recetas grandiosas entre pan y pan.

APORTE AL DESPERDICIO CERO, HAGA FELIZ A SUS MAYORES Y AHORRE EN GAS (SI ES QUE ALGÚN DÍA LE SOBRA ALGO MÁS QUE UN MENDRUGO, CLARO).

El camino del exceso conduce al palacio de la sabiduría". Esta frase del artista romántico William Blake lleva más de dos siglos siendo utilizada para (auto) justificarse por aquellos que van a pegarse un buen festín. Y la Navidad es la madre de todos ellos, una orgía gastronómica a la que nos entregamos con desenfreno y frenesí. ¿Dónde queda la sabiduría? Según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), uno de cada tres alimentos acaba en la basura durante las fiestas navideñas, así que es de sabios aprovechar las sobras...

No es por gula, no... Es por ecología. Javi Estévez, cocinero estrella Michelin y apóstol de la casquería en su restaurante La Tasquería (Madrid), lo vio claro hace unos años. "Estaba trabajando con una empresa que prepara pulardas rellenas y alguien puso sobre la mesa el asunto de las sobras. Se me ocurrió que, loncheada finamente, podía sustituir al clásico fiambre trufado y ser una materia prima ideal para hacerse unos sándwiches", explica. Porque, como bien recuerda este cocinero –y el calendario– los paréntesis del 24 y 25 o del 31 y 1 son, justo eso: paréntesis. "Entre medias de las fiestas volvemos a trabajar y un sándwich como este te puede solucionar una cena ligera", explica. En esta misma línea de bocadillo de reaprovechamiento, Estévez lanzó hace unos meses su versión del Paquito, a base de carne de cordero. Y si algo hay en Navidad, es cordero hasta el empacho. Por eso propone acompañar carne procedente de la pierna con queso ahumado, mayonesa de pimentón, ajada (salsa de pan, agua, ajo y sal), brotes de rúcula y un toque picante. Pan de barra crujiente y, hala, a poner los ojos en blanco.

Álvaro Pérez, del *catering* Domenico, que trabaja con empresas como El Corte Inglés o Bankinter, también haría un bocadillo a partir de cordero lechal asado. "Una vez frío lo desmenuzas y le añades cilantro, jengibre, comino en polvo, pimienta negra, cúrcuma y canela. Pones un poquito de aceite de oliva virgen en una sartén, echas el cordero y lo marcas hasta que quede crujiente. Luego te curras una salsa de yogur con mayonesa, ajo rallado, zumo de limón, azúcar, perejil y sal. Ya solo necesitas un buen pan, tomate y lechuga para disfrutar de un kebab perfecto".

Y por darle gusto a su abuela, que no le coméis nada. Otro clásico asado del que suele quedar más de la mitad (o incluso más, escondido entre los huesos) es el pavo, relleno o no. Mario Céspedes, chef peruano al frente de templos de la cocina fusión como Ronda 14 (Madrid y Avilés) y Cilindro y Apura (Madrid), explica que en su casa familiar en Lima lo rebañaban para desayunar el día de Navidad. Cómo lo haría ahora: "Acompañando la carne con una salsa criolla, hecha a base de cebollita roja pochada, cilantro, zumo de lima, sal y rocoto o, en caso de no tener este chile, una piparra". Y mientras piensa en meter la mezcla entre pan de mollete tostado al horno mojado en la salsa de asar, se le ocurre otro bocadillo, más arrimado a su tierra de adopción, Asturias: de guiso de pitu de caleya (pollo de corral con una carne recia). "Recalentado con trocitos de *foie* que pueden quedar por la mesa y dentro de un pan artesano con una corteza crujiente. Te mueres". Víctor Conus, del restaurante La Mesa de Conus (Vigo), también sueña con bailes de carne e hígado de pato: "En mi casa siempre hay carrilleras para comer alguno de los días festivos y el *foie* nunca falta entre los entrantes. Se desmenuzan las carrilleras, se mezclan con el poquito de *foie*, un pelín de sal y un toque de mermelada de arándanos. El pan, de chapata y que vaya tostado. Buenísimo". Y cuidado, porque chorrea.

Del cochinillo, rara vez sobra. Pero si hay suerte... Estévez propone un bocadillo bastante gocho en el que "prensas la carne del cochinillo como si fueras a hacer una terrina y lo marcas en la sartén. Yo soy muy de mar y montaña, por lo que le añadiría un lomo de anguila ahumada para luego meterlo todo en un sándwich tostado con mantequilla. Con queso también queda brutal". Pérez propone usar lombarda, un entrante

más navideño que el especial de Nochebuena de Raphael: "Pones a calentar vinagre, azúcar, sal, unos granos de clavo, cardamomo, pimienta en grano y unas ramitas de canela y la infusionas ahí. Por otro lado, reduces el jugo del cochinillo, tomate natural, azúcar moreno, aceite, ajo en polvo y tomillo y metes la carne del cochinillo deshilachada como si fuera *pulled pork* [cerdo deshilachado]. Todo junto, dentro un pan de *brioche* tostado con mantequilla... brutal".

A ver quien compra las gambas justas por comensal. ¿Qué hay del resto de la cena? ¿Es que solo se pueden conseguir buenos bocadillos a partir de las sobras del plato principal de carne o ave? Andrés Castaño, del recién estrenado restaurante Papúa, ubicado en la plaza de Colón de Madrid, propone emparedar los langostinos que nadie haya querido por evitar explotar. "Con salsa rosa, ya tienes un sándwich. Yo la tunearía con zumo de limón, *brandy* y salsa Perrins. Y añadiría la piña que quizá haya quedado del postre, pero la brasearía. Pones lechuga y huevo cocido picaditos y lo metes en un pan *tramezzino* [de molde].Delicioso". Se está relamiendo, ¿eh...?

Estévez mira a otro invitado que nunca suele faltar a las veladas navideñas, el salmón ahumado, para marcarse una exquisitez que se come con las manos. "Seguramente hayan quedado trozos sueltos. Es el momento de recuperarlos, mezclarlos con una generosa cantidad de mayonesa, unas pocas alcaparras, huevo cocido cortado y hacer un emparedado frío. El pan ideal para esto sería uno tipo *brioche*".

Willy Moya, del restaurante Popa (Madrid), también ve posibilidades en esta delicia del mar: "Yo prepararía un sándwich frío tipo los que venden en la cadena Rodilla, mezclando los restos de pescado con aguacate, espinaca fresca cortada y una mayonesa tuneada con una buena mostaza de Dijon y eneldo. Lo pones en un pan de molde blanco y a disfrutar".

NO TIRE NI EL PANETONE SECO...

Si hablamos de imaginación, el que firma estas líneas aprovechó dos rebanadas para utilizarlas como pan de molde. Cortadas no demasiado gruesas, con un buen jamón cocido y un queso en lonchas decente, a la plancha con mantequilla, sale un *sandwichttone*... Porque de eso iba todo esto: de sacar algo bueno de tanto exceso.

Otro que se anima con los pescados es Alfonso Fierro, jefe de cocina del grupo Villoldo, con locales como dNorte (Madrid), Estrella del Bajo Carrión (Villoldo, Palencia) o la cafetería Habana (también en Palencia). "Si por ejemplo habéis preparado bacalao al ajoarriero, podéis aprovechar lo que haya sobrado para hacer unas tortillas francesas. Si lo combináis con pimientos verdes y un buen pan crujiente, os queda un bocadillo de quitarse el sombrero".

Paco García, del restaurante Ponzano 12 de Madrid, utiliza las sobras de rape, merluza o rodaballo, los pescados más típicos de estas fechas. "Limpiamos bien de espinas y piel y preparamos unos filetes rusos, como los típicos de carne pero de pescado, con perejil y pasados por harina antes de freírlos. Son un relleno estupendo para bocadillos que, además, podemos acompañar con una mayonesa con un toque de eneldo para que el conjunto quede muy cremoso".

¿Y si no sobra pan? María Luisa Banzo, de La Cocina de María Luisa (Madrid), está a favor de limpiar y picar muy fino el marisco que haya sobrevivido a los banquetes, prepararle un sofrito con ajo y cebolla y cocinarlo con un chorrito de vino blanco. "Es un relleno estupendo para preparar unas empanadillas de morirte".

Estévez anima a poner patas arriba nuestras costumbres y celebrar una velada de tacos en alguna de las fechas señaladas. "De merluza rebozada, por ejemplo, son deliciosos". Céspedes secunda la moción: "¿Por qué no? [Con los tacos] la imaginación es el límite: aunque la cebolla picada, los pimientos, las salsas o incluso las frutas para dar un toque dulce, ayudan".

por Javier Sánchez

¿De qué colchón eres?

La firma Maxcolchon lanza Mlily Collection, una nueva gama de productos que redefinen el concepto de descanso y se adaptan a las necesidades de cada persona

Mejora la memoria, alarga la vida, protege contra la demencia, la depresión y la ansiedad, reduce el riesgo de sufrir un infarto, fortalece el sistema inmunitario, evita la obesidad... Numerosos estudios certifican la importancia trascendental de un acto que, por su cotidianidad, muchas veces no valoramos como se merece: dormir.

En Maxcolchon son muy conscientes de lo relevante que es un buen descanso. Por eso innovan continuamente, incorporando las últimas novedades tecnológicas. Su nueva gama de productos Mlily pretende precisamente redefinir el concepto de descanso y personalizarlo. Se compone de tres tipos de colchones que ofrecen a cada uno el descanso que necesita. Porque no todos tenemos las mismas necesidades al dormir.

Hay personas muy calurosas, con un estilo de vida muy activo. Para ellas está el Mlily Strak, un colchón con un tejido superior Ice-Feel que libera una sensación de frescor que favorece un descanso sin interrupciones. El colchón Mlily Ego es perfecto para los que quieran mejorar su circulación sanguínea: su núcleo de espuma aporta la firmeza y la transpiración necesarias para un buen descanso que relaje la musculatura y mejore la circulación.

Y, por último, el colchón Mlily One, indicado tanto para los más pequeños como para los más mayores. Sus capas superiores de Airmax y viscoelástica ofrecen el descanso perfecto para toda la familia, adaptándose a todas las edades y morfologías.

¿Cuál es el tuyo?

Descanso a medida

Hace más de 15 años que Maxcolchon crea productos de descanso. Sin intermediarios, controlando ella misma todo el proceso de fabricación. Eso permite a esta firma garantizar mayor calidad en sus artículos y a un precio más competitivo. Además, Maxcolchon no cuenta con stock en su fábrica: todos los pedidos son creados específicamente para cada cliente, garantizando una personalización absoluta. El cliente puede elegir no sólo el tipo de colchón dentro del amplio catálogo de que dispone esta compañía, sino también su grosor, su ancho y su largo. Tanto a través de su página web como en cada una de sus más de 70 tiendas físicas. Y con 100 días de prueba, excepto en los colchones artesanales, cuya fabricación es completamente manual.

"OF COURSE I CAN!
Dick Williams
I'm patriotic as can be—
And ration points won't worry me!"
DISTRIBUTED BY OWI FOR WFA
WAR FOOD ADMINISTRATION
Washington, D. C.

¡QUÉ EMPACHO!

Si le sobra, conserve.

NO INSINUAMOS QUE LLEGUEN MÁS TIEMPOS DIFÍCILES. LA VIDA YA DIRÁ. PERO SÍ QUE HAY QUE LIMITAR LO QUE SE COME Y AÚN MÁS LO QUE SE DESPERDICIA. Y NO TODO ES CONGELAR.

por Marta del Valle y Javier Sánchez

En breve (si no ya) tendremos el congelador como para guardar restos... Y, si nuestro estómago tuviera ojos, con toda probabilidad los pondría en blanco al temer que nuestro cerebro glotón esté pensando en la suerte de repetir cada uno de los banquetes de Navidad, tres días consecutivos (el tiempo máximo que ¿inexorablemente? todo lo que queda en las cazuelas sobrevive en la nevera). "No estamos como para tirar", le respondería este, con razón. Pero a ver si interiorizamos que sobrealimentarnos aún más de lo habitual por estas fechas no es buena opción. Que un día es un día. Pero solo uno. Y celebramos hasta cinco. ¿Qué hacer con lo que, con tanto cariño y dedicación, hemos cocinado durante horas –quién sabe si días– para agasajar? ¿O con lo que, ante la visión de una encimera llena de ingredientes, hemos decidido sabiamente no tocar? ¿Y con ese rico guiso que quien nos ha echado de menos nos ha guardado sin calcular...?

El 2020 ha sido el año del *hygge*, esa alegre filosofía nórdica que consiste en disfrutar de los pequeños quehaceres hogareños. Tanto es así que hay quien ha invertido en confirmar que realizarlos con atención plena es tan bueno o más que meditar. Quizá por eso muchos hayan rescatado del pasado hábitos como hacer pan o yogures y, otros –¿más osados?–, hayan dedicado su tiempo libre a explorar: el mundo de la repostería, de la alta gastronomía, de la culinaria internacional o, llegado el otoño, de la conservación estacional. Bien por puro placer o entretenimiento, bien para emular a la cigarra y así aprovisionar la despensa por lo que pudiera (volver a) pasar.

Cierto es que las escenas se han sucedido mayormente por obligación y aburrimiento: nunca antes habíamos tenido que pasar tanto tiempo encerrados. Pero raro será que alguien se baje del *gastrocarro* con las fiestas a la vuelta de la esquina. Para quien tenga el bolsillo saneado: déjelo en manos expertas. Los restaurantes necesitan movimiento y muchos ofrecen menús a medio terminar, para no frustrar ni al cocinillas ni al activista que lleva dentro (ellos sí saben calcular a la perfección la compra por ración). Para el resto, moderación (las cifras de desperdicio en los hogares son indecentes) y buenos alimentos. Así, con lo que no cocine o lo que quede tras guisar, podrá hacer deliciosos tarritos que le den una alegría ¿en la cuesta de enero?

> Haga de este su mantra de cocinillas: moderación (para no tirar) y buenos alimentos que permitan embotar para días nostálgicos que quizá vendrán.

En el mejor de los casos, digamos que para la cena de Nochebuena se ha informado de cuánto de algo es una ración. Y ha comprado los 100 gramos de langostinos por persona de rigor, en crudo, suponiendo que, además, ha tenido en cuenta que no debería servir más proteína en ese menú o sí, sabiendo que solo se ingieren 47 gramos del bicho después de pelar, por lo que aún podría poner un besuguito en segundo lugar. O algo parecido, vaya, que esto no es una ciencia exacta (ya abriremos ese melón). Sea como fuere, usted, que tiene callo en eso de preparar condumio para muchos, sabe, a ciencia (social) cierta, que es mejor que sobre a que falte. Así que se envalentona y duplica la apuesta. Pero no cuenta con que, inconsciente o subconscientemente, hace el mismo ejercicio mental con cada uno de los *preplatos*, platos *y posplatos* que sirve en una ocasión tan especial. Resultado: comida como para alimentar a un regimiento que lleva días deambulando por el Sáhara, como poco. Y con la basura a rebosar.

Recuerde que hay muchas más formas de conservar que se pueden hacer en casa: salmueras, adobos, encurtidos y escabeches, confitados, compotas…

Mucho de lo que aún no ha pasado por el fuego lo puede embotar. No todo. Que tras días en el armario el pan se ponga duro o el bizcocho se seque no supone una amenaza para nuestro organismo. Pero hacer conservas que duren es bastante más peliagudo. Si no se elaboran con propiedad, traen asociado riesgo de botulismo, una enfermedad que provoca la toxina botulínica (sí, la que pinchan, que no es tan amable cuando nos la tragamos) y que puede proliferar en los botes que preparamos si no tomamos las precauciones adecuadas. "La bacteria *Clostridium botulinum* es la que causa esta intoxicación y, para complicar aún más las cosas, es capaz de producir esporas que sobreviven en condiciones extremas", advierte Beatriz Robles, tecnóloga de alimentos y autora del libro *Come seguro comiendo de todo* (Planeta).

Para empezar, hay que ser tan escrupulosos con la limpieza como si trabajáramos en un laboratorio que investiga la vacuna del covid. "Con el alimento, con la cocina y con los botes que vayamos a utilizar", enumera. Después, tener en cuenta la acidez del alimento. "Si se trata de tomate, podemos estar tranquilos porque cuenta con un pH menor de 4,6. Ahí las esporas no lo tienen fácil para campar a sus anchas". Cualquier producto con estos valores, como las frutas y muchas hortalizas, encuentra en el cristal un nuevo hábitat natural –se siente como en casa, vaya– y puede durar en perfectas condiciones organolépticas

(para el olfato, la vista, el oído, el tacto y el paladar) hasta un año, dicen los expertos en seguridad alimentaria.

El proceso casero más sencillo, a modo resumido, es este (viene en los libros y en Internet): se esterilizan los botes y sus tapas y se llenan (aún calientes del proceso de limpieza intensiva) de lo que quiera conservar. Si está crudo, se echa almíbar, escabeche… Un líquido hirviendo. Si está cocinado hay que meterlo junto al jugo que lo acompaña aún quemando. En ambos casos hasta un centímetro de la boca del cristal. Elimine las burbujas de aire (golpeando suavemente la base o removiendo con una cuchara); cierre las tapas con cuidado de haber limpiado previamente hasta la última gota de conserva que haya podido manchar la embocadura o la goma, o lo lamentará. "No se debe llenar el bote hasta el tope por el riesgo a que el líquido interfiera con la tapa e impida que el vacío se haga adecuadamente", anota María Barrón, responsable y formadora de Espacio Inquietudes, un centro en Lozoya, en la sierra madrileña, que ofrece cursos para la elaboración de conservas en casa. Introdúzcalos en una olla con agua hirviendo (100º) que cubra. Cueza según receta (el tiempo varía dependiendo de lo que meta) y deje enfriar.

Ya, pero es que no es precisamente fruta lo que sobra estos días… "El problema es cuando se trata de judías [legumbres], alcachofas [flores] o guisos…", interviene Robles. En estos casos toca hacer la conserva en una olla a presión donde podamos alcanzar temperaturas superiores a los 120º que aseguren que el alimento quede esterilizado y las esporas destruidas. "Esta segunda cocción [no se hace con alimentos crudos] es lo que determina la seguridad de la conserva junto con el tiempo, que debe ser superior a los 25 minutos para que esos 120º se alcancen también en el centro del alimento".

Como adelantaba la experta, este proceso sigue a un tratamiento que hay que hacer previamente. "Tanto si queremos hacer una conserva de judías verdes,

como una de pisto o una de fabada [con pH no ácidos], tendremos que tener en cuenta que hay un cocinado inicial del producto y luego haremos el vacío en una segunda etapa en la olla exprés, por lo que conviene, por ejemplo, que las judías solo vayan escaldadas y se terminen de hacer en este segundo tiempo. Si las dejamos ya muy blandas al principio, acabarán hechas puré. Y así con todo", explica Barrón. De nuestra pericia con los tiempos depende que esa patata del guiso no acabe desapareciendo...

Ella tiene un pequeño truco para aumentar el nivel acidez y complicar la intoxicación. Se trata de añadir un poco de zumo de limón al líquido omnipresente en todas las conservas, ya sea en forma de agua, aceite o salsa. Esta incorporación resulta esencial para regatear el riesgo de botulismo por dos motivos, indica la tecnóloga Robles: "Ayuda a transmitir el calor por el alimento dentro del tarro durante el proceso esterilización que se produce en la olla a presión y, además, reduce el nivel de oxígeno en el bote, lo que hace que las esporas de la toxina lo tengan aún más difícil".

La presencia de un elemento líquido o cremoso permite que una conserva sea viable. Eso explica que sí pueda elaborarse una a partir de paté de pescado, pero no sea posible hacer lo mismo con un trozo de pollo asado. "Al fin y al cabo, para esos alimentos secos hay otras formas de conservación, como el congelado", recuerda Robles. En EE UU, más acostumbrados a este tipo de elaboración, se atreven con guisos de todo tipo (curiosamente con tomate) y hasta carne cruda. Pero recomiendan encarecidamente, además de no cocinarlo hasta el final, hacerlo con un accesorio especial: una olla de alta presión, más sofisticada que la exprés.

¿Que cómo lo hacen los *caterings* que venden comida preparada que dura dos semanas en la nevera...? Rubén Tabernero es fundador de uno, Domenico, y quien nos da la explicación. Hay dos formas de elaborar platos. Uno es "en línea caliente", que es prácticamente igual que lo que

hacemos en casa: se cocina a más de 70º (fundamental) y se mantiene por encima de los 65º hasta que se sirve. El otro es la "línea fría", que combina el cocinado con un enfriamiento rápido en abatidor (que consigue reducir la temperatura de 70º a 8º en 90 minutos) y luego conservación en nevera, a 4º, sin romper la cadena de frío. "El abatidor es fundamental para reducir tanto el riesgo de crecimiento de microorganismos patógenos como de formación de toxinas. Pero también lo es no romper la cadena de frío". Este sistema alarga la vida útil de sus manjares hasta los 10-14 días. Nos da una idea más: si una preparación se envasa al vacío (en medidas higiénicas óptimas, recuérdenlo), puede durar hasta 20 días.

Seguir a rajatabla los pasos para hacer una conserva segura es esencial, porque como bien alerta Robles, "la toxina del botulismo no altera los alimentos en absoluto, con lo que, aunque parezca que está en perfectas condiciones, eso puede no ser así". Además, recuerda que "el riesgo cero no existe", aunque si hemos hecho las cosas bien y consumimos las conservas dentro de su vida útil, la probabilidad será de "una entre un billón". Una última recomendación de Barrón: etiquete con la fecha de elaboración para no olvidarnos durante un lustro de aquellos pimientos asados y, una vez abierto el tarro, consumir en el plazo de 24 horas y hacerlo con placer y sin miedo: si nuestra abuela no sabía lo que era el *hygge* y aún así preparaba botes para todo el año...

No se confíe: las toxinas no tienen color ni olor... Siga escrupulosamente las instrucciones y consuma dentro del tiempo reglamentario. ¡Y que aproveche!

A qué sabe... lo nuestro.

por **Kino Verdú. Ilustraciones: Marinie Ruiz de Cabañas.**

Jamones y carnes, adictivos por ese regusto que nos dejan en el paladar. La potencia delicada de los escabeches. Salazones y ahumados, tan propios, una de las mejores maneras de conservar ciertos manjares y de engrandecerlos. O, por qué no, el dulce, ese sabor que consuela y rescata en momentos en los que la *bajona* no te suelta. Así se manifiestan los alimentos patrios.

El rosario de sabores, esos que nos llenan de placer la boca y el estómago, es infinito. Que si a sal, que si a vinagre, a azúcar o a umami. En cada región española, en cada pueblito, las artes para conservar productos, elaboraciones, son inabarcables. Y se localizan desde tiempos inmemoriales. Qué sería de las cocinas sin esa sal que mantiene pescados en forma hasta que llegan a provincias sin mar. O sin ese ahumado que hace que el salmón, por citar uno, esté siempre comestible. Sin olvidar el umami, último sabor descubierto, que inunda carnes y jamones. De él saben mucho Juan Atanasio y Francisco Carrasco, hermanos al mando de una de las empresas punteras de jamones y embutidos en España. El primero lo define así: "El umami es una palabra japonesa que recoge bastante bien la idea. La traducción al castellano vendría a ser *sabroso*. Realmente, lo que distingue al umami de los otros sabores es que cuando tú pruebas un producto que tiene esa cualidad, quieres repetir, seguir comiéndolo, porque engancha. Es la mezcla perfecta del resto de esencias, pero tirando más hacía una combinación de dulce y salado". El sabor que calificarías de adictivo. ¿Qué alimentos lo tienen? "Obviamente, el jamón ibérico de bellota, su exponente más claro. En el caso de Carrasco, nuestra marca, es un hecho, porque buscamos precisamente hacerlo de esa manera. Lo encuentras también en el queso parmesano, las setas *shiitake*... Esos alimentos con los que, una vez que empiezas, no puedes parar".

Junto a la Universidad de Salamanca, Carrasco Ibéricos ha elaborado estudios que demuestran que el 70% de la calidad del jamón o de un embutido ibérico proviene de la alimentación del cerdo. Las bellotas, ahí está la cuestión. Y en la raza de cerdo Lampiño portugués, con la que llevan años trabajando. "Hacemos una curación muy equilibrada para alcanzar ese umami. No es fácil, pues se trata de una técnica que requiere muchísima dedicación. No todas las curaciones valen. Se tiene que dar un equilibrio entre la oxidación justa y necesaria, la salinidad perfecta y la degradación y la temperatura en su punto, para que el producto final llegue a ese nivel. Si no, acabarán predominando los sabores salados, amargos... Para alcanzar el umami, tienes que lograr ese equilibrio".

También se deja sentir en el placer de un buen chuletón. Aurelian Catalin Lupu (más conocido como Cata) lleva las riendas de la Taberna de Elia, en Madrid. "El sabor del umami es casi adictivo", coincide: "Es un 'dame más de eso, que me encanta', un sabor intenso, delicioso, puro placer". Nacido en Craiova (Rumanía) hace 42 años, llegó a España para crecer profesionalmente y personalmente. Junto a su hermano, y tras un

El umami es una combinación de dulce y salado que te espeta: "Dame más de eso". Su máximo exponente es el jamón ibérico de bellota. Y la carne de nuestras vacas y terneras.

puñado de vicisitudes, montó su negocio basado en las brasas; y le tocó aprender. Alucinó, por ejemplo, con la querencia de los españoles hacia el entrecot sangrante o el *steak tartar,* cuando en su tierra los guisos se hacen con carne superpasada. Ahora se mueve en la parrilla como un rey mago en el Belén. "Tenemos Wagyu A5+ de Kagoshima, vacas centroeuropeas (sobre todo, *simmental* alemana y alguna frisona holandesa), *black angus* de Estados Unidos...". ¿Y de lo de aquí? "También, por supuesto. Ternera de Guadarrama y Ávila, vaca rubia gallega, buey, frisonas y otras razas nacionales de Galicia y el norte de Portugal". Bien de umami.

Qué sería de nuestros aperitivos sin el escabeche y su vinagre. En Alcalá de Guadaira (Sevilla) nació hace 39 años Rafa Zafra. Estudió gastronomía y deambuló por Italia y Francia; en España, le dio el hombro a Ferran Adrià y a su hermano Albert. Después abrió, junto a su mujer Anna Gotanegra, un restaurante llamado Estimar, en Barcelona, que desde hace poco tiene una filial en el centro de Madrid. "Hoy en día los escabeches han cambiado la que verdaderamente era su función, que no era otra que la de conservar los alimentos. Gracias a los avances tecnológicos y a la capacidad de los chefs, ya no son un modo de conservación, sino que le damos un valor actual, que es su capacidad de aportar textura y un sabor inigualable a los alimentos. Lo más característico de esta técnica son las cualidades aromáticas y gustativas que aporta, en las que mejor predominan los matices de vinagre".

Con ese poder para inundar las papilas gustativas, trabajar con un sabor avinagrado requiere maestría para no destrozar el resto de los sabores. Sutil, esa es la palabra. Su plato estrella son las navajas gallegas con escabeche tibio, impresionante, en el que emplean vinagre de Jerez: "Es un escabeche muy tradicional con pocos ingredientes: cebolla, aceite, vinagre, laurel, azafrán y zanahoria, que le aporta un sabor un poco dulce que le va genial al plato. El escabeche revive las papilas gustativas". Otro que le da a estas notas es Miguel Carretero, chef y dueño de Santerra, poesía culinaria de Castilla-La Mancha. En ese territorio se utilizaba el vinagre para conservar alimentos (como en todos), pero, como él mismo aprecia, ahora es parte de elaboraciones refinadas.

Carretero nació en Pedro Muñoz (Ciudad Real) hace 29 años. Tras bregarse en escuelas de hostelería y un puñado de restaurantes, abrió Santerra en 2017 y, luego, Santerra Neotaberna. "En la pasada edición de Madrid Fusión, mi propuesta de escabeche de perdiz de tiro con zanahorias crudas y encurtidas fue preseleccionada para la final del concurso físico en el congreso. Finalmente, resultó ser la ganadora del I Concurso Nacional de Escabeches. Actualmente, es una receta que igual vale de aperitivo, acompañado de mejillones al natural, como en un *snack* dentro de nuestro menú Monte Bajo, con una vieira curada en salmuera". Damos fe de que es un manjar, delicia pura. Se preguntarán cuál es su secreto, ahora que se acercan la Navidad y más de uno quiere innovar... Pues ahí va: "Nuestro escabeche sabe a un guiso delicado donde se aprecian todos los aromas del tradicional: las hortalizas que lo aromatizan (cebolla, ajo y zanahoria), las hierbas (tomillo, laurel y romero) y las especias (pimienta, clavo...), pero sobre todo tiene ese matiz de un escabeche de ave por el caldo de perdiz que añadimos. La acidez que encontramos es poco punzante, porque empleamos un vinagre de chardonnay, que es agridulce".

El último *escabechado* es Mario Sandoval, creador del dos estrellas Michelin Coque, y que acaba de inaugurar Coquetto Bar, de cocina cercana, sana, saludable, informal, de temporada, de brasas y leñas. Allí le echan vinagre a frutas (la fresa y el aguacate), verduras, pescados, caza... "Ahora hay una gran tendencia hacia esos platos ácidos, picantes, y ahí el escabeche tiene mucho que decir. Yo creo que es una técnica que se está poniendo muy de moda porque realza los sabores de los alimentos. Es importante señalar que son escabeches muy refinados, muy elegantes, se han pulido mucho las recetas", sentencia.

Ahumados y salazones: cuando el pescado es pura lascivia. Pasear por lonjas como la de Santa Pola, en Alicante, y detenerse ante esos bonitos colgados de pinzas, mojamas o huevas, es suficiente prueba de que no exageramos nada. Puro pecado. Dani García, que fue tres estrellas Michelin en su restaurante de Marbella y lo abandonó para seguir otro rumbo, lleva ahora las riendas del madrileño Lobito de Mar (amén de BIBO y Dani Brasserie), en cuyos bajos ha montado una cámara de larga maduración. En realidad, constituye un paso más allá de lo que se entiende por salazón y ahumado, una evolución, aunque en parte conserve ese ADN primigenio, cosas del futuro (¿será ese?). "Se trata de un pescado que, ciertamente, elimina todo el agua a causa del reposo, al igual que ocurre con una salazón, pero fuerzas el envejecimiento y el secado del producto y, mediante el reposado, este se va transformando".

Los ahumados y salazones se descubren, sobre todo, en sus atunes, además de en los embutidos marinos, en los que emplean esas técnicas para conseguir un sabor y textura determinados. Ojo: no es lo mismo una que otra. "Porque hay salazones que no están ahumadas", matiza el chef: "Los primeros tienen esa tendencia yodada, ligeramente metálica dependiendo del tipo de pescado que se esté utilizando y el tiempo de curación". Si se ahúma, se mantiene esa sensación de yodo, de metal, que se hermana con la profundidad del pescado y un delicado sabor a humo. "El ahumado, teniendo en cuenta el tipo de madera, siempre es especial. Hace que cualquier pieza, incluso las ligeramente sometidas, sean diferentes", interviene García.

Si hay otro experto que sabe salazonar, ese es Andrés Jordán, gerente, desde 2005, de productos de almadraba de Gadira, una empresa que hinca sus mimbres en Barbate (Cádiz). El atún rojo es su destino, en temporada siempre. Si no es ese pescado (sin almadabra), comercializan bajo la marca Baelo (bonito, maruca, atún de aleta amarilla...). "El salazón es una de las formas más

UN TRAGO LARGO Y ÁCIDO

Manu Valenciano es el tipo que manda en los cócteles del madrileño Café Comercial, punto de encuentro fundamental en la capital durante generaciones. Barman por naturaleza, ha movido sus copas en Nueva York, entre otros sitios. Un tipo discreto, no como esos que realizan virguerías delante del cliente con la coctelera. "Para mí la realidad es otra. Hay una frase que siempre utilizo con la gente a la que intento transmitir mis conocimientos y es esta: 'Lo que te hace ser el mejor en el mundo de la hostelería no es ser el más rápido, el más limpio o el que más sabe. Lo que te hace sobresalir es que seas capaz de hacer mejores a tus compañeros. Eso es lo que realmente te hará grande'. ¿Dónde lo aprendí?... La verdad, no lo recuerdo, pero es una verdad como un templo". Y de todos nuestros sabores, sorprende con el vinagre, que forma parte de grandes combinados que uno toma por la noche (o por el día). Sobre todo con su variedad de manzana, el adecuado para estos cócteles, como el Applefitzz. "El vinagre es un indispensable en las barras del Grupo Dani García, por ejemplo. Todas sus cartas de coctelería tienen al menos uno o dos ingredientes caseros que se elaboran con él. Los llamamos *shrub*, y son siropes con un pequeño porcentaje de vinagre (en torno al 5% o 10%)", anota. Esto conlleva dos ventajas. "Por un lado, es un conservante natural para nuestros ingredientes caseros. Por otro, aporta la cantidad suficiente de acidez para equilibrar el dulzor del sirope y que no resulte demasiado empalagoso".

Si el dulce sabe a recuerdo, como dice Pablo Moreno, "a ese momento que nunca quieres que acabe", el de muchos españolitos es la palmera de chocolate... ¡o una bandeja de pestiños!

puras de saborear el mar y su historia. Por su forma de preparación artesanal, los salazones mantienen el sabor intacto del pescado con la única ayuda de un perfecto secado y sal, ingrediente que también tiene su origen marino". Cádiz y la zona de Levante han sido siempre territorios que han mimado esa elaboración. El sol y la sal. Dos eses maravillosas.

Del atún rojo salvaje de almadraba se aprovecha todo (al menos, lo hace Gadira): corazón, hueva seca, mojama, ijada (ventresca)... También se someten a este proceso pescados como la bacoreta (más conocida por sarda) o el pez volador. Y esto acaba de empezar. Jordán afirma que se está innovando mucho: chefs y creadores de tendencia gastronómica juegan cada vez con más descaro con esta técnica. Nuestros tatarabuelos lo celebran, a buen seguro, allá donde sea que estén. "De una manera u otra, el pueblo de Barbate ha estado y está muy relacionado con la industria salazonera por su historia y cultura vinculada al mar. Cualquier vecino tiene un familiar que ha trabajado en el sector almadrabero y/o conservero. La sabiduría de estos oficios que giran en torno al atún de almadraba se ha ido heredando de generación en generación desde tiempos prerromanos", explica.

Y, por supuesto, el dulce. Porque atiborrarse a pestiños de crío imprime carácter. Tras tantos aromas y sabores más o menos salados, terminamos como se debe. Agustinas (*cookies*), tarta de limón, palmeras de chocolate, cruasán de mantequilla, *babka* (pastel alto y ondulado de chocolate)... Y sus panes, por supuesto. Son los *hijos* de Beatriz Echeverría y de sus socias, Carla Medrano y Susana Gaona, autoras de El Horno de Babette, un obrador madrileño que desprende fantásticos aromas a azúcar y a masa madre. "Para mí el dulce sabe a la tarta de limón que nos hacía mi madre el día de nuestro cumpleaños, o a los pestiños que nos dejaban comer con los primos en vacaciones cerca del mar. Y, sobre todo, a chocolate, uno oscuro y brillante, que rompes ligeramente con los dientes y dejas que se funda en tu boca y sientes que te cubre el paladar y esperas que tarde mucho en desaparecer", recuerda Echeverría. Productos nacidos de la tierra, sin interferencias industriales, naturales, como sus chocolates, sus cacaos. Nos paramos en algo tan cordial como mundano que se llama una buena y exquisita palmera de chocolate. "Pues es muy fácil: elabora tu propio hojaldre, usa mantequilla de verdad y baña en chocolate de calidad, ya está. Nada de sucedáneos. No es técnicamente complicada, más allá del laminado; el problema es que no se usan los ingredientes que supuestamente se tienen que emplear. Hay que ser fiel a la esencia de la palmera. Si la tratas bien, ella te lo devolverá. Si usas buenos ingredientes, nunca te saldrá industrial", comenta.

Nos vamos ahora a Mallorca, una pastelería de la capital que en 2021 cumple 90 años. Es historia de Madrid. Guerra Civil, calle Bravo Murillo número 7, Bernardino Moreno (su propietario) y un pequeño rótulo en el que se leía "torteles y ensaimadas calientes a todas horas, como en Mallorca". De ahí el nombre. Pablo y Jacobo Moreno, hermanos, son la cuarta generación, estudiosos en escuelas de pastelerías de medio mundo. Como dice Pablo, "el dulce sabe, o debe saber, a un recuerdo. El dulce no es comer, es disfrutar, es un capricho y un placer. Para nosotros sería quedarnos cortos resumirlo a azúcar, chocolate, vainilla o fruta. Es el sabor de un momento que no quieres que acabe y que si lo vives demasiado rápido, te arrepientes. Es ese capricho que se debe disfrutar despacio". Torteles, cruasanes, palmeritas, guiandullas, suizos, tartas, mazapanes, *sakuskinas* [rosquillas con *fondant* blanco], milhojas de frambuesa, caramelo salado, tarta Tatin de manzana (la leche) y la actual colaboración con el restaurante Fismuler, al que le elaboran una tarta de quesos salados y potentes (y ahumados, toma). Los descendientes de Bernardino no paran. Qué suerte.

Nunca más se le quedará un filete duro

Y otras curiosidades sobre la carne de ternera

La carne de ternera es una valiosa fuente de nutrientes. Por cada 100 gramos de esta carne (solomillo, sin grasa y crudo) encontramos 20,2 gr de proteínas de alto valor biológico, necesarias para la formación y mantenimiento de la masa muscular y muchas otras funciones vitales. También es rica en hierro (1,7 mg), selenio (8,7) y zinc (3,1). Además, es una importante fuente de vitamina B12 (1,6 microgramos), clave para la formación de los glóbulos rojos y el normal funcionamiento del sistema nervioso.

1. Consumo limitado. En la dieta mediterránea se recomienda un máximo de una ración a la semana, en cantidades pequeñas y preferiblemente magras. En España se consume más del doble, un dato a tener en cuenta, pues su consumo excesivo se asocia a un mayor riesgo de enfermedades.

2. La importancia de la etiqueta (y de la edad). El concepto de carne de ternera engloba distintas dinastías de renombre. Hablamos de los sellos de calidad recomendada: la Denominación de Origen Protegida (DOP), la Indicación Geográfica Protegida (IGP) y Especialidad Tradicional Garantizada (ETG). Así, podemos tener la ternera gallega o la de Ávila, entre otras. La ecológica va por libre y se asocia a unas condiciones de cría determinadas, es decir, al bienestar animal. Otro aspecto a tener en cuenta es la edad: por debajo de los ocho meses será ternera blanca; entre ocho y 12 meses se considera ternera; añojo para piezas de entre 12 y 24 meses y novillo, de 24 a 48 meses. Por encima de esa edad, se considera buey, toro o vaca.

3. Evite que se quede duro. Si ya tiene un bistec lustroso, no lo fastidie en el último momento. Deje que coja temperatura unos minutos fuera de la nevera y cocine siempre la carne con su grasa, así queda más jugosa. Eso sí, retírela antes de comer.

4. ¿A la plancha o en salsa? Elija bien. Antes de elegir entre una pieza u otra, plantéese cómo la va a cocinar. ¿Quiere un filete tierno y blanco? Coja ternera. En cualquier caso, para filete mejor busque categorías altas, como el solomillo, el lomo o la aguja. Si va a cocerlas o a cocinar en salsa, tire por carnes más jugosas como la aleta o el morcillo.

CON LA COLABORACIÓN DE: ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

¿TIENE MORRIÑA?

EL PAVO DE MI ABUELA, UN SIGLO DESPUÉS

NO ES FÁCIL RECREAR UNA VIEJA RECETA A LA MANERA DE NUESTROS ANTEPASADOS. AUNQUE NOS IMPULSE EL SENTIMENTALISMO. LA FALTA DE TIEMPO, NUEVOS HÁBITOS DE CONSUMO E INCLUSO CIERTOS CAMBIOS EN LA SOCIEDAD DIFICULTAN LA TAREA. UN PERIODISTA DE BUENAVIDA SE PROPUSO EMULAR UN PLATO NAVIDEÑO DE LA MADRE DE SU PADRE, Y ES POSIBLE QUE ESTA, DE HABER SIDO TESTIGO, HUBIERA ESTADO MÁS ORGULLOSA DEL EMPEÑO QUE DEL RESULTADO.

por **Miguel Ángel Bargueño**

Creo que no soy el único que, en estos tiempos difíciles, ha encontrado alivio recuperando costumbres y objetos de un pasado mejor; de los días en que nos sentíamos más seguros y tranquilos. Supongo que cada cual gestiona dicha nostalgia a su modo; a mí me ha dado por escuchar viejos discos de vinilo y ver *Descalzos por el parque* y *Dos en la carretera* por octava vez. Pero hasta ahora no había sentido el impulso de llevar esa reconfortante añoranza al terreno de la gastronomía. Otros más cocinillas me consta que se han aplicado con febril encono al horneado de pan a la antigua usanza. En mi caso, la cercanía de una insólita Navidad me ha animado a intentar recrear una receta que en Nochebuena solía preparar mi abuela paterna y que me transporta a mi infancia, una etapa en que el mayor de los problemas era terminar los deberes antes de que mi estricto padre llegara a casa.

El pavo relleno de mi abuela Victoria es, de hecho, una de las pocas cosas que recuerdo de ella; su laboriosa actitud y su marcada sorna se desdibujaron cuando enfermó de alzhéimer, siendo yo todavía preadolescente. Tengo entendido que, tras llegar a Madrid, y antes de casarse, trabajó en casa de una familia de postín. Relataba (¡cómo olvidarlo!) que, en aquellos años, compraban los pavos vivos en el mercado de San Antón, para después confinarlos durante días en la bañera del aseo del servicio, donde permanecían ajenos a su fúnebre destino. Añadía que, cuando tocaba sacrificarlos, siempre había en aquella residencia alguien de pueblo dispuesto a ejercer de verdugo, desplumarlos y destriparlos. No se refería con desprecio al origen rural del intrépido justiciero, sino con admiración, pues ella misma había nacido en un pequeño municipio de Gipuzkoa.

Por un momento visualizo cómo sería meter un pavo vivo en mi diminuto apartamento, y en cómo se lo tomarían los inspectores de seguridad alimentaria y las protectoras de animales, por no hablar del casero. Afortunadamente, hoy tenemos frigoríficos, cuya ausencia, supongo, obligaba antaño a conservar la apreciada carne de aquellas infortunadas aves encerrándolas en vida en aquel tétrico corredor de la muerte llamado lavabo. Ignoro qué cometido desempeñaba la madre de mi padre en aquella dantesca mansión, pero me inclino a pensar que no era el de cocinera: nunca fue especialmente ducha en esa materia. Lo cual me consuela: indica que su receta de pavo, con la que nos deleitaba después a la familia, no puede entrañar grandes complicaciones. Dado que no dejó testimonio

Se ha perdido la tradición oral de las recetas. Preferimos mirarlas en Internet. Conclusión: los platos se parecen sospechosamente entre sí. "Antes ningún gazpacho era igual a otro", Isabel González Turmo, antropóloga.

escrito de cómo preparaba aquel atávico manjar ni de los ingredientes del relleno, me embarco en una ardua labor de investigación que me conduce hasta el catálogo *online* de la Biblioteca Nacional.

Mentalmente, sumo el tiempo que dedico a la detectivesca tarea al que requerirá la elaboración del plato, y el cúmulo de horas resultante me hace reconsiderar el empeño. Pero estoy aún en la casilla de salida, me digo; es pronto para tirar la toalla y decido seguir adelante con mi tortuoso plan. En los vetustos tratados que explican cómo se cocinaba el pavo en la antigüedad, encuentro información tan útil como desalentadora. El proceso se me antoja harto incompatible con el ritmo frenético de la vida moderna. "Una vez las aves bien limpias, deberán bridarse [atarse], valiéndose para esto de una aguja larga y bramante, de manera que han de quedar las patas y las alas bien sujetas y dobladas hacia la pechuga", aconseja Adolfo Solichón, discípulo de Casa Lhardy y repostero real, en *Arte culinario* (1900). Lo de someter a técnicas de *bondage* al desdichado cadáver no me hace especial ilusión, y respecto al bramante..., ni siquiera estoy seguro de lo que es.

La cocina moderna perfeccionada (1888), compendio editado por Agustín Jubera, propone como relleno una pasta de "hígados de ave, fuagrás, grasa y algunas trufas", aunque creo que el de mi abuela se ceñía al clásico navideño con trozos de manzana, ciruelas pasas y orejones. Y ahora viene lo mejor: una vez relleno el pavo, hay que coserlo. Me fastidia leerlo, porque a quienes yo pretendía emular era a los cocineros, no a los cirujanos...; aparte, carezco de aperos hasta para coser un botón. Después, "se dejará en sitio fresco y ventilado durante dos o tres días, según la estación, para que se perfume con el aroma de las trufas y no esté tan coriáceo [con aspecto de cuero]", expone Solichón. ¡Tres días! Me siento abrumado. ¿Puede exigírsele a alguien que hace la declaración de la renta minutos antes de que acabe el plazo que exhiba semejante capacidad de previsión? ¿Queremos hacer un pavo o la obra de El Escorial? ¿Tan orgásmico es el balance final, que hace que merezcan la pena tantos preliminares? Completa el ciclo el tiempo que debe pasar el interfecto en el horno: de dos a cuatro horas, según su tamaño, con regados continuos para que no se seque.

¿YouTube al rescate? Ja. Una investigación de este año en la BBC halló que muchos vídeos con recetas ultraestéticas están llenos de trampas que imposibilitan su realización en casa.

No hay pavos enteros en la carnicería. Hemos pasado de tenerlos revoloteando en los mercados a que no haya, ni vivos ni muertos, en los lugares donde mayoritariamente se compra la comida hoy.

***Telepavo,* ¿dígame?** Me pregunto: ¿no compensará comprar un pavo de esos que anuncian en la radio, envasado al vacío y que tras cinco minutos en el microondas queda listo para consumir? La venta de estos productos aumentó un 9,5% en 2018 con respecto al año anterior, según un informe de Nielsen; la Asociación Española de Fabricantes de Platos Preparados (Asefapre) eleva el incremento en ese mismo periodo a un espectacular 39,1%. No es que ya no cocinemos como nuestros ancestros: es que nos hemos ido al polo opuesto.

Viene de atrás. En 2015, este periódico certificaba en un artículo "el auge de los platos preparados en las fiestas navideñas". Mas no conviene olvidar este matiz: mientras resulta encomiable que hoy día alguien encuentre placer en el hecho de dedicar una jornada festiva a trajinar en la cocina, merecen indulgencia aquellos que, viéndolo como una obligación, deciden eximirse de su cumplimiento. "Las tareas del hogar solo son desestresantes si nos gustan", nos recordaba hace poco el experto en Ciencias Cognitivas Gustavo Diex. Al fin y al cabo, poder ahorrarse el engorro constituye un notable avance tecnológico, logístico y también sociológico, si pensamos que dicho cometido ha recaído históricamente en las mujeres.

Avances en igualdad aparte, me surgen dudas sobre el gozo que despierta el alimento: ¿le sabrían más ricos a nuestros antepasados sus platos, tan procelosamente confeccionados con sus propias manos, que a nosotros las viandas traídas a casa por DHL o, a lo sumo, cocinadas en la décima parte del tiempo? En términos nutricionales, los especialistas aseguran que cocinar en casa está asociado con una dieta más saludable (*Public Health Nutrition*, 2015). Curioso: pese a la actual obsesión por contar calorías y calcular carbohidratos, hace un siglo –cuando la gente se llevaba a la boca lo que podía– se comía sustancialmente mejor, tal como nos ha confirmado Ramón de Cangas, de la Academia Española de Nutrición y Dietética, en varias ocasiones.

Mientras un siglo atrás la gente era capaz de dedicar varios días al proyecto de poner un pavo en su mesa, ahora procuramos que nos lo den todo hecho, convirtiendo en tendencia el listo para consumir.

Me lanzo... y el carnicero me mira raro. Resuelvo que ha llegado el momento de comprar el pavo. Aún no es Navidad, pero si quiero lucirme ante mi familia en tan señalada fecha debo efectuar un ensayo previo. Me dirijo ilusionado a mi supermercado habitual y espero mi turno inspeccionando el mostrador en busca de algo que se asemeje a la idea que tengo de un pavo; no lo encuentro. Le pregunto al pollero y me mira como si le hubiera pedido carne de pingüino. Dispone de pechugas de pavo, muslos de pavo, filetes de pavo, lonchas de pavo, pero el pavo completo solo se lo suministran poco antes del 25 de diciembre. Así que hemos pasado de tenerlos revoloteando en los mercados a que no los haya ni vivos ni muertos en los lugares donde mayoritariamente se compra carne. Puedo encargar uno, eso sí, y aunque hacerlo me hará quedar como un *viejuno* esnob, accedo como única solución.

En un raro arrebato de perseverancia –o movido por simple cabezonería– recojo el pavo ya limpio y abierto en canal; compro los ingredientes del relleno, artilugios de costura, y procedo a poner en práctica la receta mezclando los rigurosos dictados clásicos con la sencilla fórmula del pollo asado. Me queda algo crudo por dentro, defecto que subsano prolongando la cocción y que espero no repetir la noche de autos. Sospecho que mi abuela, si levantara la cabeza, estaría más orgullosa de mi tenacidad que de mis dotes culinarias. A la vez que lo degusto, reflexiono: mientras hay actividades que en el presente pueden llevarse a cabo como en un pasado remoto (los cuadros se siguen pintando como hacía Velázquez, y la música puede componerse con el mismo instrumental que usaba Falla), las atávicas maneras de cocinar han quedado completamente desterradas por obra y gracia de refrigeradores, sartenes antiadherentes y Thermomix. Si no eres un loco sentimental, ni tan mal.

COCINAR PECES

El atún es el cerdo de mar.

Y OTROS SÍMILES QUE NOS PUEDEN SERVIR PARA PERDER EL MIEDO AL PRODUCTO, SEGÚN TRES GRANDES CHEFS DUCHOS EN HACER PESCADO.

por Ana G. Moreno

Primero, apague el horno. *¿Cómo? ¡Repámpanos! ¿Pescado y horno apagado? No seré yo...* Un voto de confianza, por favor. "Pese a su comodidad, no es el tipo de cocción que mejor le va al producto. Básicamente, porque lo reseca", ilustra Carlos Urrutikoetxea, chef de El señor Martín, en Madrid, que sigue: "El pescado azul saca todo su potencial cuando se cura en sal y se come crudo. ¿El blanco? Vuelta y vuelta en una sartén grande. Marcas por cada lado con paciencia y listo. Pero no lo levantes cada 10 segundos, porque se deteriora el proceso: ¡ha de asomar el colorcito! Como mucho, si ves que le falta cocción, un toque breve de horno al final". Fallar en la elaboración de un pescado pesa como una losa. "Le tenemos miedo al producto y cualquier fracaso hará que nos dediquemos a otros platos de carne", reflexiona el chef Josh Niland (restaurante Saint Peter y tienda Fish Butchery, en Sydney, Australia) en su libro *Todo el pescado* (Planeta Gastro). Influyen el precio, el olor cuando se descompone, la fragilidad... Resultado: en un país rodeado de mar, los españoles preferimos de lejos un bistec para la cena que un delicioso rodaballo a la parrilla, según los últimos datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

Piense que lo que tiene entre sus manos es una pieza de carne. Es otro de los consejos que arroja Niland. No tanto por aplicar las mismas técnicas culinarias ("más de una vez me he equivocado especiando demasiado un pescado, como si fuese ternera o cordero") como por abrazar su potencial. "A mí me ha permitido aprovechar infinitas alternativas, como la maduración en cámara o el curado, así como para explorar su casquería", continúa. Si en los restos de un cerdo o un pavo hay quien vislumbra unas espléndidas salchichas, Noland prepara brochetas con la carne intercostal del mero, "grasosa y texturada, como la que se encuentra entre las costillas del cordero"; o con el hígado de la lubina, que cocina a la barbacoa y condimenta con mermelada de limón.

Los cocineros insisten: hay vida más allá del aburrido lomito de pescado, que, en palabras de Rafa Zafra, de Estimar (Madrid), es, precisamente, la parte menos sabrosa del pez. Este anima a probar la cabeza: cocochas, carrilleras, ojos... Y, dentro del tronco, además del manido corte, "podemos consumir la ventresca, la ijada, el hígado y las huevas". Que nadie tuerza el gesto ante esta audiencia: "Me hacen gracia esas personas que sienten aversión por el pescado, pero luego compran la bandejita de trozos de pollo en el supermercado con tanta alegría sin tener ni idea de dónde ha salido nada de eso. El pescado lo tienes ahí, no hay trampa ni cartón", dice el chef de El señor Martín. Y seguimos con las referencias a la carne. Si ante una pata de cordero, ya piensa en una guarnición y elaboración concretas, ¿por qué cocinar todos los pescados igual? Urrutikoetxea recuerda que algunas especies, como el besugo, son de textura delicada y húmeda, por lo que requieren una cocción lenta y especialmente cuidadosa. "Sin embargo, el atún es como el cerdo; lo doras fuerte y lo tienes; te puedes pasar tres pueblos y daría igual", añade. Otros, como la dorada, son especialmente grasientos, por lo que habrá una explosión de aromas: piense en un maridaje discreto.

Intente comprarlos siempre con cara. La recomendación es del chef de El señor Martín. "Si no quieres manipularlo, dile al pescadero que te quite tripas y escamas". Ahora bien, hay especies muy grandes, difíciles de llevar a casa. "Que te la corten en trozos, como si fueran chuletas. Cuanto más grandes, mejor: tendrán más grasas y proteínas", prosigue. Y no da el visto bueno a la congelación: "Entiendo que a veces no queda otra, pero es que al descongelarlo pierde toda la humedad", lamenta. Y apunta que un pescado, si llega frío a casa, aguanta en la nevera dos o tres días perfectamente. Para Zafra no es tan grave: "Prefiero uno congelado a uno fresco que no sea de temporada".

Y no nos vamos de aquí sin un puñado de ideas para un banquete marino que alegre nuestra mesa navideña. El chef de Estimar sugiere dar una oportunidad al negrito. "Es un pescado con una textura maravillosa y un sabor a marisco increíble, porque solo se alimenta de crustáceos. Desde 2005 hasta 2011 fue el único pescado que se servía en El Bulli", explica. Y, como lo de comprar el besugo baratito para congelarlo hasta el 24 de diciembre no cuenta con la bendición de Urrutikoetxea, le *exigimos* una alternativa: "El borriquete, que cuesta menos de la mitad y está igual de rico. Y si estáis hartos de gambas, langostinos y navajas, dad una oportunidad a la escupiña, una almeja antigua más asequible, y a los erizos, que si se compran enteros no salen caros". Pídalo todo con tiempo en la tienda de su barrio o aproveche el despegue de las pescaderías *online* y búsquelo en Internet: no siempre son productos al alcance de la mano.

¿Y SI LA VÍA PARA TOMAR MENOS AZÚCAR NO FUERA TAN SIMPLE COMO "DEJAR EL AZÚCAR"?

El problema no es la cucharadita (o dos) del café, sino cómo la magia blanca de esta sustancia se camufla con múltiples nombres en tantos y tantos procesados, que, por otro lado, no podrían existir sin ella. Si no es usted Sherlock Holmes, vaya a la raíz: coma (más) fresco.

por **Beatriz González**

Ejerció tal fascinación sobre Isabel I de Inglaterra que esta acabó luciendo una escasa dentadura de color negro. Y como la reina, la aristocracia europea se volvió loca por él. Pero por entonces solo los ricos tenían acceso al azúcar. Hoy es un vicio al alcance de cualquiera y los números dicen que nos hemos resarcido a gusto de aquella época en la que estuvo vedado para casi todos: consumimos una media de 76,3 gramos de azúcar al día según el estudio ANIBES, una cantidad que triplica el límite máximo recomendado por la OMS. ¿Es tan difícil *romper* con él, como deja entrever el actor del anuncio *Azúcar, te dejo*? La campaña, lanzada por el Ministerio de Consumo a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan), nos anima a zanjar esta relación tóxica antes de que nos parta el corazón. Literalmente: las enfermedades cardiovasculares y la diabetes, además del sobrepeso y la obesidad, que a su vez son factores de riesgo para ambas patologías, son las consecuencias más directas de pasarse con el azúcar. Y con "pasarse" hablamos de superar el 5% del total de calorías ingeridas en el día. Es decir, 25 gramos de *magia blanca* si usted sigue una dieta media (2.000 kilocalorías).

No parece un límite difícil de respetar, pero le aseguramos que lo es. Incluso si solo se acuerda del azucarero en el café de la mañana (dos cucharaditas, 8 gramos). ¿De dónde salen el resto de montañas de azúcar que engullimos por cabeza? Responde Imma Palma, directora del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna de la Universidad Ramon Llull (Barcelona) y miembro del cuerpo académico de la Academia Española de Nutrición y Dietética: "El gran problema es que no somos conscientes de que lo consumimos porque está en muchos alimentos procesados". Se refiere al que no vemos, pero que está presente en cientos de productos. Algunos ya viejos conocidos, como los refrescos azucarados o la bollería, y otros de los que quizá no sospechábamos tanto, como las salsas.

Casi una década atrás ya lo advertía un informe del comité científico de Aesan, que afirmaba que la ingesta de azúcares añadidos no hacía más que crecer. Y hace solo unos meses uno de sus estudios, publicado en la revista *Nutrients* y firmado junto al Departamento de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid (UCM), volvía a la carga, identificando como principales amenazas en forma de productos con más de 22,5 gramos de azúcar por cada 100 a helados, galletas, cereales de desayuno y barritas de cereales, bizcochos, pasteles, postres, confituras, chocolates, mermeladas y golosinas.

SI LE QUITA EL AZÚCAR A UN PROCESADO, PODRÍA COMER MÁS, PERO NO QUERRÁ. LO NATURAL SACIA ANTES.

Por eso, para los expertos queda claro que el principal enemigo a batir en la lucha contra esta sustancia tiene forma de procesado. La razón es que muchos de sus productos la necesitan para poder existir. No solo por el dulzor que aporta y hace irresistible una tableta de chocolate, "que organolépticamente es muy potente, lo que nos crea cierta adicción, animándonos a consumir más", explica la doctora Palma. "También lo necesitan para dar más volumen a la masa, poder conservar durante más tiempo el producto o como saborizante que neutraliza la acidez", comenta.

Ahí va un ejemplo: la bollería industrial. "El azúcar ocupa un espacio físico que es difícil de sustituir por un edulcorante artificial sin calorías, ya que no va a tener ese volumen, sería imposible lograr la masa con sustitutos", señala la académica. Así que aunque la industria lo intente –existen nada menos que 19 edulcorantes artificiales autorizados en Europa–, si el fabricante quiere que una magdalena tenga aspecto de magdalena, no le quedará otra que añadir azúcar puro.

Primer paso: leer el etiquetado. Empecemos por el principio. ¿Cómo saber qué procesados lo llevan y cuáles no? La tarea es más

¿REPOSTERÍA CASERA? "A MÍ ME FUNCIONAN LAS RECETAS CON LA MITAD DEL AZÚCAR", EMILIO LECONA, INVESTIGADOR DEL CÁNCER.

complicada de lo que pueda parecer, porque bajo la que hace siglos se conocía como sal dulce de la India se esconden ahora más de medio centenar de denominaciones. Y eso quiere decir que aunque veamos una lata de tomate en la que dice en grandes letras "sin azúcar", es posible que no tengamos que lanzarnos a por ella alegremente. "Cuando hablamos de azúcares se incluyen todos los mono y disacáridos, nombrados como glucosa, fructosa, galactosa, lactosa, sacarosa y maltosa", explica Patricia Casas Agustench, profesora experta en procesados del Máster universitario de Alimentación en la Actividad Física y el Deporte de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC).

Por eso la lata de tomate puede no contener azúcar, pero sí fructosa. U otros muchos nombres. Casas recuerda un estudio realizado en España en el que se analizaron 434 productos envasados donde se identificó el azúcar añadido bajo los términos caramelo, azúcar caramelizado, dextrosa de maíz, dextrosa, fructosa, jarabe de glucosa, jarabe de glucosa-fructosa, miel, azúcar invertido, lactosa y azúcar (sacarosa). Y ahí no acaba la lista. Otras posibles denominaciones son azúcar moreno, caña de azúcar, fructosa cristalina, jarabe de maíz, jarabe de maíz alto en fructosa, jarabe de malta, maltodextrina, miel, jugo de caña evaporado, melaza, néctar de agave, jarabe de arce...

¿El consejo de los expertos? Leer la etiqueta de los productos –si hemos dejado la lupa en casa, habrá que hacer un esfuerzo– y sospechar de todo lo que acabe en "osa", y también de jarabes, zumos y néctares. O seguir una regla que no falla: los ingredientes están listados en cuanto a la proporción que tienen en el alimento, así que si el primero que sale es el azúcar, "pon una alarma, porque quiere decir que seguramente más de la mitad de lo que estás comiendo lo es", aconseja Inma Palma, que cita como ejemplo la mayoría de marcas de cacao soluble o tabletas de chocolate.

Segundo paso: aprender a diferenciar dulces. Si el asunto de la nomenclatura no es fácil de asumir para los que tenemos cierta dispersión mental, la cosa se complica aún más si intentamos diferenciar los azúcares inofensivos de los perjudiciales. Porque no todo es igual. Hay alimentos, como la leche, la fruta y las verduras, que lo tienen de manera intrínseca. Sin embargo, los especialistas afirman que ese azúcar es saludable porque está formando parte de un todo de vitaminas, minerales, fibra o proteínas. Es decir, sacamos un beneficio de él. Pero si le quitáramos esas propiedades, volvería a mostrar su otra cara, la de villano.

"Los azúcares añadidos son químicamente idénticos al que se encuentra naturalmente en los productos alimentarios, y el cuerpo no puede distinguir la fuente del nutriente. Pero aquí hay un concepto importante y es el de la matriz alimentaria", explica Casas, que añade que esa matriz es la que define el potencial saludable de los alimentos, porque juega un papel clave "no solo en la regulación de la saciedad y la biodisponibilidad de nutrientes, sino también en el grado de masticación y el tamaño de las partículas después de la misma, las secreciones hormonales, el tiempo de tránsito o la cantidad de fibra que ingresa en el colon humano y sus importantes efectos metabólicos", explica.

Por eso no es lo mismo comerse dos napolitanas, con 500 kilocalorías *vacías*, que sacar esa energía de alimentos sin procesar o mínimamente procesados: por ejemplo, una ensalada mixta y un plátano. Igual que no es lo mismo consumir jarabe de maíz de alta fructosa que fructosa natural de una manzana, que, paralelamente, también aporta fibra, minerales, vitaminas, antioxidantes, sensación de saciedad... Es como el ya comentado

en esta revista célebre caso de los zumos: la naranja debe primar sobre el jugo de la fruta. Si como la pieza entera, me estoy cargando de fibra, minerales y vitaminas, además de azúcar *saludable*. Si, por el contrario, prefiero bebérmela, "elimino la fibra, que es como tirar oro a la basura, y si no lo tomo rápido, se oxida parte de la vitamina", advierte Palma.

Resumiendo: además de sustituir los zumos por piezas enteras, el azúcar que tenemos que intentar eliminar es el que o bien añade el cocinero, el fabricante o nosotros mismos, o bien el que lleva el producto de forma natural pero que se incluiría en los azúcares libres, que son los presentes en la miel, los jarabes y los jugos de frutas y los néctares. Es por eso que el etiquetado del envase puede anunciar que "contiene azúcares naturalmente presentes", y aun así tratarse de un alimento que no debería estar entre nuestros favoritos si hacemos caso a la OMS. ¿Se ha liado? Pase al siguiente nivel.

Tercer paso: comer más sano. Hasta aquí, las instrucciones para identificar el azúcar que no debemos consumir y dónde se encuentra. Sin embargo, podríamos saltárnoslas y optar por una costumbre mucho más sencilla que no requiere tanto estudio: huir de los ultraprocesados. Y, a ser posible, hacerlo desde la infancia, educando al paladar. En opinión de Jesús Vioque, director de la Unidad de Epidemiología de la Nutrición de la Universidad Miguel Hernández (Elche, Alicante), es la única vía para evitar la epidemia de obesidad. Coinciden con él las investigaciones, como la publicada recientemente en la revista *Nutrients*, basada en el seguimiento de 1.823 niños del estudio INMA a la edad de 4 y 5 años. "Demostramos que los niños que consumían más de una bebida azucarada al día (principalmente zumos y refrescos) tenían 3,23 veces más riesgo de estar obesos que los infantes que tomaban menos de una a la semana", dice.

Otra razón para evitar los ultraprocesados y, de paso, el azúcar, es que, si los sustituyéramos por alimentos frescos, probablemente no querríamos picotear a todas horas. La profesora Casas hace referencia a un estudio de intervención que comprobó que el consumo regular de alimentos altamente procesados se asocia a una mayor ingesta calórica, "probablemente debido al bajo potencial de saciedad que tienen", explica. Visto de otra forma: si eliminamos el azúcar, podríamos comer más, claro está. Pero seguramente no haría falta, pues, al decantarnos por productos naturales o mínimamente procesados, nos saciaríamos antes.

¿Moraleja? Comer fresco, de temporada y, si algún día toca capricho, imprescindible mirar el etiquetado prestando especial atención a los productos ya mencionados. Eso o tener la calculadora a mano y recordar que si desayuna un vaso de zumo de naranja (20 gramos de azúcar no bendecido) con un cruasán relleno de chocolate (25 gramos de azúcar) y un café con un azucarillo (8 gramos), a media mañana toma un refresco (33 gramos), escoge de postre un helado (18 gramos) en la comida y, para la sobremesa, de nuevo un café con su dosis de lo mismo (8 gramos), ya habrá superado los 100, y multiplicado por cuatro el límite aconsejado por las autoridades sanitarias. De la merienda y la cena, ni hablamos.

MENOS AZÚCAR, ¿MENOS CALORÍAS?

A pesar de que contarlas no es la mejor estrategia para perder peso, es indiscutible que un exceso nos lleva a engordar y reducirlas puede ayudar a revertir los daños de años de mala dieta. Como dice el dietista-nutricionista Juan Revenga en su Instagram, "las calorías hay que conocerlas y tenerlas en consideración cuando sea necesario". Ahora, ¿qué aporta más: 100 gramos de almendras tostadas o la misma cantidad de almendras tostadas y garrapiñadas? Con esta encuesta en su *stories*, Revenga provocaba la explosión del 82% de sus seguidores, que contestaron, erróneamente, que las garrapiñadas tienen más calorías. ¿Son entonces más aconsejables por *light*? "Ni metabólicamente, ni por pronóstico de salud, ni por saciedad. Las almendras solo tostadas son mejores".

KETCHUP

“Te necesito, pero no siempre”: salir a cenar solo como terapia de autocuidado.

QUEREMOS MUCHO A NUESTROS AMIGOS, PADRES, HERMANOS Y HASTA A LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO. PERO DEFINITIVAMENTE NO ES LO MISMO ESCUCHAR SU OPINIÓN SOBRE LA VACUNA DE PFIZER QUE EMBOBARSE CON LA TEXTURA DE UN TARTAR. CERO CULPA: LOS PSICÓLOGOS LO APLAUDEN. MESA PARA UNO EN EL BAR DE MODA.

por **Antonio Ortí**

Lejos han quedado los tiempos en los que sentarse solo en un restaurante se veía como algo deprimente o triste. En algunas revistas de psicología recomiendan hacerlo al menos una vez por semana, y chefs tan conocidos como Josean Alija (de Nerua, en el Guggenheim, Bilbao) lo aplauden con entusiasmo: “Es una actitud ante la vida y no tener miedo a hacer las cosas”. Esta actividad, que empezó como un reducto para *singles*, comienza a atraer a personas de muy diversa condición, interesadas en conversar únicamente con el estómago mientras la boca casa sabores. Si no lo ha hecho aún, no espere: reserve mesa para uno en el local más *cool* de su ciudad (si sigue abierto, claro). Desde luego, no le pondrán ni una pega a causa del número de comensales.

La literatura científica se había empeñado hasta ahora en desglosar los beneficios de comer acompañado, aludiendo a que hacerlo sin nadie al lado conduce a peores elecciones alimentarias, pero por fin se ha abierto una rendija por la que se cuela alguna ventaja psicológica para los días en los que el cuerpo no te pide cháchara. Antonio Cano Vindel, presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, entresaca la siguiente: “A pesar de que somos seres sociables necesitados del apoyo de los demás, así como de afecto y comunicación, a veces es preciso que estemos solos. Lograrlo algún rato a la semana proporciona reflexividad, es decir, ayuda a ver la vida en perspectiva y a recomponer los objetivos y las cosas importantes”. Por otro lado, el cerebro necesita descansar. “Por eso es bueno cambiar de tareas para no estar todo el día sobreestimulado. Al cuerpo le pasa algo parecido: cuando desarrollamos mucha actividad, nuestros músculos están más tensos, aumenta la frecuencia cardiaca, la presión arterial... pero luego necesitamos volver a los valores normales”, continúa el catedrático de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid. Para conseguir ese recoloque mental, señala,

CUANDO ENCONTRAR TIEMPO PARA UNO PARECE IMPOSIBLE...

No todo el mundo tiene la suerte de poder reservarse una noche, unas vacaciones o unas cuantas horas. Un momento: ¿tiene usted *smartphone?* Entonces lo de las horas es pan comido. Según algunos estudios, dedicamos 14 horas semanales a las redes sociales. Para ayudarnos a tomar conciencia de lo que hemos dejado de hacer, la psicóloga Alicia López de Fez recomienda "elaborar un inventario de las actividades abandonadas". Imaginemos lo que da de sí ese tiempo: por ejemplo, ir al gimnasio tres veces a la semana en sesiones de dos horas y apuntarse a una clase de inglés, cerámica o escritura. En esos pequeños ratos libres en los que nos conectamos (viajes en metro, esperas en la consulta del médico o en el supermercado), podríamos aprovechar para lo que se hacía antes: leer (daría a un libro de extensión media por semana). Y si al salir a la calle miráramos a nuestro alrededor y no al móvil, tal vez llegaríamos a una mejor comprensión de nosotros mismo, los congéneres y el universo.

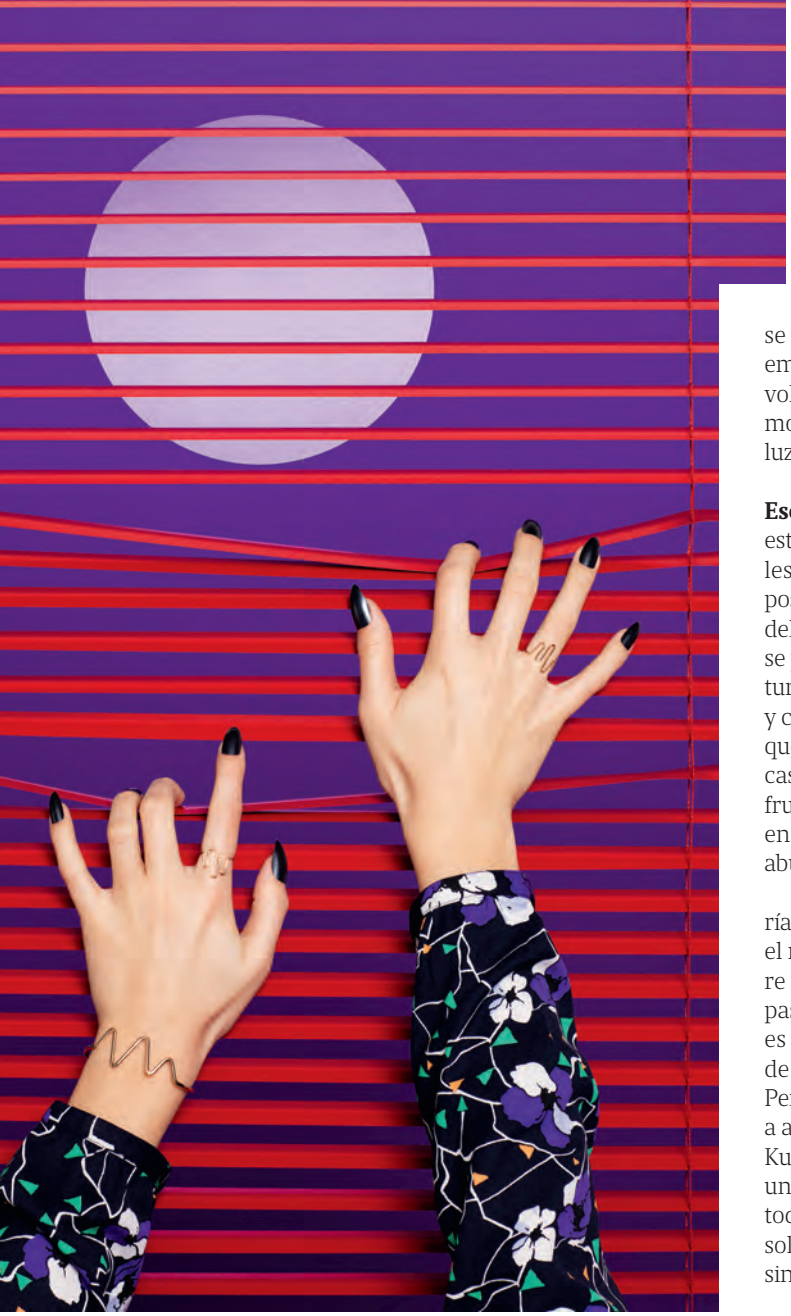
"no basta con dejar de hacer, sino que también hace falta dejar de pensar o pensar en cosas neutras, por ser exactos". Finalmente, centrar la atención en un único tema (por ejemplo, en un arroz meloso con cigalas, sepia y alcachofas) relaja mucho más, recuerda Cano, que ser *multitasking*.

Con esta idea en mente, la diseñadora holandesa Marina van Goor abrió hace unos años Eenmaal (que traducido del holandés significa "comida para uno"), el primer restaurante de Ámsterdam con mesas únicamente para una persona. Según declaró a la BBC, tuvo la idea al comprobar que en nuestra sociedad no hay lugares para estar solo en un espacio público. "Quería crear un foro atractivo donde estuviera permitido desconectar, especialmente en nuestra sociedad hiperconectada. Elegí poner un restaurante porque comer solo es la forma más extrema de sentirse desconectado en nuestra cultura", señaló entonces. Y fue todo un éxito; ha estado lleno todas las noches desde su apertura.

Marina van Goor abrió un restaurante en Ámsterdam con mesas solo para uno con la idea de crear un espacio público donde desconectar. Éxito rotundo.

También la literatura refleja esta tendencia. El dibujante Jiro Taniguchi y el guionista Masayuki Kusumi publicaron hace unos años el cómic *Paseos de un gourmet solitario*, tras el éxito obtenido seis años atrás por *El gourmet solitario*, donde un japonés deambulaba por diferentes barrios de Tokio y su periferia en busca de restaurantes en los que saciarse. Para este hombre solo ante el peligro, el momento de la comida representaba una auténtica aventura en la que rendir tributo a los sentidos y entregarse a la pasión gastronómica, lejos de los consensos sociales impostados y de las conversaciones políticamente correctas. Y hasta la música se ha subido al carro. Darren Hayman, el antiguo líder de Hefner, un grupo que nos regaló discos enormes como *The Fidelity Wars*, editó un vinilo en el año 2006 titulado *Table for one* (Mesa para uno). ¿Y qué hay del mito de que si no hay al menos dos personas en torno a los platos, los trabajadores de un local tienden a tratarte peor? "Te garantizo que es mentira", declaró el *sommelier* y *maître* Bruno Tannino en El Comidista, el blog de gastronomía de este periódico. E insistió: "En los establecimientos de un cierto nivel, cuando entra una persona sola, a menudo saltan las alarmas por si es un crítico".

Ahora, añada una película a la ecuación. Otra posible terapia de autocuidado es ir al cine solo. Según una encuesta de Showcase Cinemas, una cadena de cines estadounidense, la gran pantalla es un santuario para aquellos que buscan un poco de "tiempo para mí", con una tendencia al alza en



las visitas sin compañía. Casi una cuarta parte (24%) de los encuestados manifestó ir a una sala del séptimo arte por su cuenta hasta tres veces al año, y más de un tercio (36%) admitió preferir la experiencia en soledad frente a la de ir con un colega que te masculla al oído cada cosa que le emociona del filme. Pero, ¿de verdad esta vivencia tiene algún tipo de impacto en nuestra salud? El 13 de enero de 2020, un experimento académico llevado a cabo por Vue Cinema y el Departamento de Psicología Experimental de la University College of London (UCL), registró un notable aumento en los ritmos cardiacos de los participantes durante la proyección del largometraje, con los espectadores en la zona sana del corazón durante alrededor de 45 minutos (el equivalente a una forma ligera de cardio). Las pruebas de conductividad de la piel también mostraron que durante ciertos instantes se produjo un incremento en los niveles de excitación emocional. En suma, el estudio puso de relieve que gozar voluntariamente de unos ratos para estar con uno mismo es mano de santo para cualquiera. También con la luz apagada y diálogos de acción a todo volumen.

Escapar del rebaño para sentirse poderoso. Gracias a estos periodos de desconexión de las obligaciones sociales, señala la psicóloga clínica Mertxe Pasamontes, es posible conectar con uno mismo, sí, pero también salirse del rebaño y perder el miedo a hacer cosas. Ella misma se pone como ejemplo: este año decidió ir sola a Biocultura Barcelona, una feria anual de productos ecológicos y consumo responsable, y se lo pasó muchísimo mejor que en ediciones a las que acudió acompañada. "Estuve casi cinco horas y creo que es la vez que más lo he disfrutado, porque al depender solo de mí hice lo que quise, en lugar de preocuparme de si quien venía conmigo se aburría en los *stands*", admite.

¿Y qué hay de un viaje a base de *selfies*? "Todos deberíamos invitarnos a hacer cosas en solitario para perder el miedo a salir de nuestra zona de comodidad", sugiere la psicóloga. "Cuando las haces, te das cuenta de que pasa a ser una experiencia diferente. De alguna forma, es como ampliar el mapa y percatarse de que dentro de ti hay recursos que a lo mejor ni sabías que tenías". Pero para ello hay que vencer dos resistencias: el miedo a aburrirse y la vergüenza social. Ir al cine, a cenar o a Kuala Lumpur más solo que la una no te convierte en un bicho raro. Y, cuando lo has hecho más de tres veces, todos los temores asociados desparecen. Por supuesto, solo valen las actividades que provoquen gozo interior, sin forzarse a pasar más tiempo del deseado en solitario.

Alex Soojung-Kim Pang, fundador de The Restful Company y autor de *Descansa. Produce más trabajando menos* (Lid), propone dividir las vacaciones estivales en tramos: unos días con la pareja, otros con la familia y el resto, con uno mismo. Es lo que se conoce como "vacaciones a la alemana", y sirven para darse un descanso del entorno con la intención de regresar más social y creativo. Lograrlo (si 24 horas son muchas, basta con un trocito de ese día) es un modo de empoderarse (la palabra de moda entre los *coaches*). "La cuestión no es ser introvertido o extrovertido, sino tener valor para estar a solas con uno mismo: ese es precisamente el reto", resalta Cano. Otras actividades idóneas con las que hacer este ejercicio de reconexión interior son, según una encuesta de la BBC, leer, escuchar música, darse un baño o estar con animales. Y permítannos este añadido: nada como cocinar cuando la casa está vacía, sin más ruido que la lenta respiración de su siempre fiel nevera.

LA AUDIENCIA LO MERECE

Cómo contar una excelente historia de buenas noches.

NO SE OBSESIONE CON EL RITMO, EL TONO, LA ESTRUCTURA O LA PUESTA EN ESCENA. LO QUE NECESITA UN NIÑO PARA VOLAR DE LA EMOCIÓN ES...

por **Belén Juan**

Papi, ¿me cuentas un cuento?". En las películas, el progenitor mira al infinito, sonríe, acomoda el embozo y comienza su historia. Suele haber una princesa (o un príncipe) con tribulaciones parecidas a las del crío. Este escucha el relato embelesado. Si acaso, hace una pregunta o dos que ayudan a aterrizar suavemente en el final previsto, justo antes de que sus párpados se cierren y termine la secuencia. Pero cualquiera que se haya puesto a inventar una historia infantil sobre la marcha sabe que la experiencia no suele ser tan fluida. Te metes en jardines de los que no es fácil salir, el osito pierde fuelle y no hay manera de que vuelva a importarnos y, atendiendo a las peticiones del oyente, hemos trasladado la acción de un bosque lleno de posibilidades a la casa de unos escarabajos que... vete tú a saber. La idea era que la niña se durmiera, pero se ha espabilado y quiere brincar en la cama. O peor: se aburre y hay que volver a empezar.

¿Cojo un libro o me la invento? En muchas familias, leer cuentos forma parte de las rutinas cotidianas, aunque no es tan común hacerlo sin papel. Abrir un álbum es como levantar el telón de un teatro: los espectadores ocupan sus asientos, hay un texto con una estructura y una sonoridad que atrapan, las ilustraciones nos sumergen en la historia y como –seguramente– lo hemos leído varias veces, el niño espera con delectación su momento favorito, es más, tienen un chiste privado sobre la araña que pende de su tela en la ventana y, al llegar a esa página, su dedito la ilumina como un foco.

No son formas de narrar excluyentes, cada una tiene su espacio: las historias sin libro pueden aparecer en un viaje en automóvil, de camino al colegio o, simplemente, las contamos para pasar el tiempo. Cada vez que lo hacemos, estamos interactuando con nuestro hijo de una manera única. "Sea con el soporte del libro o sin él, lo fundamental cuando contamos un cuento es que construimos un imaginario compartido, un mundo ficcional con sus propios códigos", explica Ellen Duthie, autora y especialista en literatura infantil y en la práctica filosófica con niños. Comparte su pasión por la lectura en voz alta en su blog *Lo leemos así*. "Una de las cosas que más me gustan [de contar estas historias] es la adquisición de ese código compartido. Muchas lecturas llevan a experiencias que se salen del libro y se adentran en otra cosa: cuando tu hijo juega contigo a ser Pippi Calzaslargas estáis inmersos en una especie de acervo cultural común según las reglas de esa ficción. Esa vivencia tiene mucho que ver con el juego y con una especie de lenguaje privado. Es algo bonito que se crea también en la narración libre".

Ahí está la clave, en el universo común que se alza entre el narrador y su oyente. La especialista en esta práctica Alicia Bululù (Alicia Remesal), también actriz y pedagoga, lo ve así: se use o no un libro, "en ambos casos se trata de un espacio de afecto. Cuando la oralidad es más primaria, hay un contacto muy directo y muy emocional. Y, lo que lo diferencia por encima de todo, es la mirada. Cuando el soporte no está, no te queda más remedio que ser consciente de ese canal afectivo". Quién no se ha visto alguna vez recitando *El pollo Pepe* con el piloto automático...

La primera frase es vital. Ya lo ha decidido: ¡se inventará un precioso cuento de Navidad para el churumbel! Encontrar el hilo del que tirar no es siempre sencillo. Estamos cansados, no tenemos costumbre, nos falta imaginación, nuestros intentos previos han terminado deshinchándose como un balón de playa abandonado… Tranquilidad: nadie ha dicho que tenga que partir de cero. Use las herramientas de sus ancestros, que llevan perfeccionándose desde el inicio de los tiempos. Si han llegado hasta aquí, por algo será. "Por su estructura, que permite marcar un ritmo y también ordenar el caos de la vida y nombrarla, los cuentos de fórmula [narraciones populares de la tradición oral dedicadas a los pequeños, llenas de diminutivos, onomatopeyas y giros similares] son un buen recurso para empezar", asegura Alicia Remesal. Cantinelas, retahílas, adivinanzas, pareados… Y añada un juego de cuerpo, como "la araña arañita que sube las escaleras y hace cosquillas" (no hace falta explicarlo, ¿verdad?). En definitiva, "relacionar palabra y afecto", afina la pedagoga. Si le coge el gusto, hay grandes antologías de cuentos populares. Eche un ojo, por ejemplo, a la web del escritor y narrador Pep Bruno (pepbruno.com); o a *La aventura de oír: cuentos y memorias de tradición oral*, de Ana Pelegrín, en cervantesvirtual.com.

Y no siempre han de aparecer un unicornio, una bruja o un conejo parlanchín. En sus talleres, Remesal propone a los padres que le cuenten a sus vástagos por qué le pusieron su nombre. "Es una historia que conoce casi toda la familia, menos la persona implicada, y les encanta. Les ayuda a ubicarse y refuerza el sentimiento de pertenencia". Y reivindique los relatos familiares. Siempre hay una anécdota divertida protagonizada por la abuela o un tío, o nuestras propias vivencias: "¿Os acordáis de cuando fuimos al campo y vimos a aquel gato que…?". Ese tipo de narraciones sencillas, explica la pedagoga, nos ayudan a componer estructuras fundamentales para la expresión oral y a revivir momentos compartidos y contemplarlos de una manera diferente.

SIEMPRE HAY ALGUNA ANÉCDOTA PROTAGONIZADA POR LA ABUELA. "¿OS ACORDÁIS DE CUANDO FUIMOS AL CAMPO Y VIMOS A AQUEL GATO QUE…?". ESO TAMBIÉN ES UN CUENTO.

Vale, ya estamos un poco entrenados. Llega la hora de inventar, con mayúsculas. "Establecer unas reglas, unas limitaciones, ayuda a poder crear algo", apunta Duthie. "Elegir, por ejemplo, cuatro objetos que tienes encima de la mesa, o una situación concreta, e incluso pedir al niño esas premisas: '¿Quién es el protagonista?, ¿eres tú o un niño de tu edad?, ¿dónde está?'. Ya ahí estás empezando a contarlo y a compartirlo. Y, normalmente, los menores tienen bastante claro qué quieren: es una estrategia que rara vez falla".

Fomente la participación de la audiencia. Si su hija prefiere que la protagonista sea una sirena en lugar de una astronauta, puede cambiarlo. Si la moraleja está resultando demasiado obvia, en dos frases puede saltar a la comedia disparatada. Ahí está el encanto. "Contar estas historias tiene mucho de leer lo que quiere el otro", explica Duthie. "En la narración de invención espontánea, la posibilidad de creación conjunta es mayor, y el nivel de participación del niño suele ser muy alto. Puede decir: '¡No, ese personaje no era malo!'. Y tú lo cambias. Es una invitación a jugar. Y también una introducción a la narración propia: si tú cuentas historias de esa manera, tu hijo también te las va a transmitir a ti".

Podemos introducir una frase que se repite y que el pequeño tiene que decir en el momento oportuno, utilizar rimas u omitir el final de una oración para que nuestro hijo la complete. O pedirle un personaje (una princesa), un espacio (el supermercado) y una acción (patinar, por ejemplo), para comenzar. Si la historia encalla, el "afortunadamente-desafortunadamente" nos puede sacar del brete. Decimos: "Afortunadamente sucedió que…", y tienen que añadir algo maravilloso que ocurriera. O "desafortunadamente…", y deben inventar algo horrible

Otro recurso clásico y eficaz es convertir lo que tenemos a mano en escenografía: "Para los niños es muy fácil reproducirlo: lo que decía Gianni Rodari [escritor y pedagogo italiano que revolucionó la literatura infantil] de convertir un platito en un avión y la cuchara en su piloto. Enseguida el crío hará sus propias conexiones para dar un simbolismo fantástico a un objeto cotidiano". Y, por supuesto, podemos elegir una fábula que el oyente conozca muy bien e introducir variaciones. "Un cuento clásico, por ejemplo, te da una estructura que va a funcionar, en el sentido de que tiene un principio, un nudo y un desenlace. Pero el género de la narración libre también te permite romper con esto. A menudo lleva al absurdo y a

EN *GRAMÁTICA DE LA FANTASÍA*, EL ESCRITOR, PERIODISTA Y PEDAGOGO GIANNI RODARI REUNIÓ, EN 1973, RECURSOS PARA INVENTAR HISTORIAS PARA NIÑOS Y AYUDARLES A INVENTÁRSELAS. SIGUE SIENDO UNA REFERENCIA IMPRESCINDIBLE.

infracciones de la verosimilitud. El destinatario del cuento lo entiende y es parte de la gracia: a ver cómo sales de esta", subraya Duthie.

Los fuegos artificiales, para días señalados. Cada padre y cada madre tienen su propia gestualidad y su manera de contar, que van puliendo con la práctica. Y, luego, existen elementos de apoyo que pueden enriquecer la experiencia: añadir música, utilizar dados y cartas para construir historias, títeres, sombras chinescas... Si nos funciona, todo suma, siempre que tengamos claro que es un elemento especial, para días extraordinarios, pues el nivel de exigencia podría mermar nuestra implicación cotidiana. "Disfrutemos de lo sencillo, que es el gesto, la palabra y la cercanía a través de la mirada y el contacto corporal. Y lo demás, para días de fiesta", insiste Alicia Remesal.

¿Dónde quedan entonces el ritmo, el tono, la estructura narrativa? "Relájate", recomienda la autora infantil: "Cuando cuentas un cuento, lo que estáis haciendo es disfrutar de un rato de comunicación y conexión. No te obsesiones con la estructura narrativa, aquí no es lo importante. Y no te preocupes demasiado si la historia se va al garete. La oportunidad de convertirlo en un momento de cocreación, donde el poder creativo también está en el niño, es interesante y es fácil, y genera esos lazos de comunicación ficcional a los que me refería al principio".

Remesal coincide: "Creo que lo fundamental es que haya ganas. Y, luego, que se establezca dentro de un marco de costumbre y de rutina en casa. Quizá antes de dormir, los viernes, o cuando nos vamos a tomar una pizza juntos. Pues ese será el rato de la pizza y las historias. Los asuntos técnicos, para los profesionales. Ninguna familia debería sentir que tiene una traba, o que necesita perfeccionar algo de cara a un relato de buenas noches. Porque la única manera de contar es contando. Hacerlo todos los días y con voluntad, y que la persona que escucha tenga ganas de escuchar. Se trata simplemente de convertirlo en una costumbre saludable de la familia". Colorín, colorado...

SOBRECOGID@S

Deambular por el campo durante 15 minutos puede ser el primer paso de un cambio muy superior.

ASOMBRARSE ANTE LA INMENSIDAD ES UN BÁLSAMO PARA EL CEREBRO. Y CUANDO SE HACE EN MEDIO DE UNA SESIÓN DEPORTIVA... ¡PREMIO!

Camino al borde de un acantilado. Observo la imponencia de un pantano azul oscuro, casi negro. Me postro frente a un árbol centenario, alto y frondoso, indescifrable. Me pierdo (o me dejo perder) por un sendero natural que nunca antes había transitado. Siento temor, pero también placer. Una mezcla rara que recibe el nombre de sobrecogimiento. No aparece en ninguna taza de Mr Wonderful: "¡Sobrecógete! Hoy puede ser un gran día". Pero se trata de una emoción positiva, según la rueda del célebre psicólogo Robert Plutchik: un *mix* de miedo, sorpresa y deleite. Ahora unos científicos la han estudiado, y dicen que tenemos que caminar en la inmensidad más. Mucho más. Lo llaman *paseo del asombro*.

Virginia Sturm, profesora asociada de Neurología y Psiquiatría en la Universidad de California y una de las autoras del estudio, que acaba de publicarse en *Emotion*, avanza por correo electrónico: "El sobrecogimiento es una emoción que da respuesta a las cosas inmensas que no podemos entender inmediatamente". ¿Y por qué es bueno cultivarlo? "Despierta lo que hemos llamado tu 'yo pequeño', que significa verse como algo diminuto ante el vasto mundo que nos rodea. De esta forma, te sientes más conectado. Toda esa importancia que nos damos a nosotros mismos decrece, de modo que nos convertimos en la parte de un todo. Dejamos de mirarnos el ombligo y fijamos la atención en los demás, algo que promueve la humildad, la generosidad y la bondad", responde. En su investigación, se crearon dos grupos de paseo, uno de control y otro al que se animó a deambular por un bosque desconocido para ellos. Los segundos se sintieron más sociales y felices, reconociendo sentimientos que los primeros ni rozaron, "como la compasión, la admiración o detenerse más en los detalles de la aventura". Aunque Sturm y su equipo trabajaron solo con mayores de 60 años, la neuropsicóloga considera que la edad

es irrelevante. Ni siquiera es obligatorio marcharse al campo a sobrecogerse: "La naturaleza es un gran medio para experimentarlo, pero el arte, la religión o las acciones colectivas, como los conciertos, también son sitios en los que esto se logra. Incluso en un lugar familiar, escudriñando los detalles de una planta o un pájaro en un jardín cercano. La clave es aprovecharse de nuestro sentido del asombro infantil y tratar de ver lo que nos rodea con ojos nuevos". Eso sí, al menos se necesitan 15 minutos de inmersión, según matiza. Y puede intentarlo acompañado. "Los participantes de nuestro estudio lo hicieron solos, pero si alguien es capaz de no distraerse por la presencia de los demás, no hay problema en caminar con otros", aclara Sturm.

Quien dice caminar, dice correr, montar en bici, hacer pilates... Marcos Flórez, director de la web de entrenadores personales a domicilio Estarenforma.com, admite que, en cierto modo, fue esperanzador salir a la calle y verla llena de personas en chándal durante las jornadas posteriores al último confinamiento. Algunos se movían con más acierto, otros con menos (porque, por desgracia, salieron falsos monitores deportivos hasta de debajo de las piedras, lamenta), pero todos intentaban quemar algo de suela en su zona verde más cercana. Los exteriores, sean bosques impresionantes o no, están siendo grandes aliados en la pandemia: un informe reciente del Ministerio de Ciencia recalcaba la necesidad de potenciar la vida al aire libre. Ahora bien, lanzarse a la calle y *mazarse* no es todo uno. "El entreno con máquinas de gimnasio puede ser útil para quienes empiezan con los ejercicios de fuerza, ya que el control sobre el movimiento es mayor. Además, favorece el trabajo de segmentos corporales concretos, muy necesario en el proceso de recuperación de una lesión", anota Ignacio Hernando Valle, codirector de la empresa de entrenamiento personal Nachos con Fitness. Un poco de mesura: la calle es nuestra amiga para casi todo (protegernos, sobrecogernos, entrenarnos...), pero siempre habrá una buena excusa para pisar el gimnasio, si lo que busca es ponerse en forma.

Los expertos sí que conceden cierto grado de bienestar mental en quienes se ejercitan con frecuencia al aire libre; en muchos casos, con entrenador personal. "Hemos visto crecer algo nuestra demanda", anuncia Flórez. Entre las actividades que más se prestan a la ausencia de techos y paredes, una clase de pilates, por ejemplo, "o cualquier otra que no requiera de gran material y no te dé vergüenza hacer con público", dice el director de Estarenforma.com. Hernando Valle pide cautela a la hora de desenvolverse en los parques biosaludables (ya sabe, esos con circuitos y aparatos de gimnasia). "En la mayoría de los casos carecen de información para utilizar la máquina correctamente", advierte. Porque –insisten– salir a la calle a sudar no es jauja. "¿Otra cosa que vimos tras el confinamiento? Cómo aumentaron las lesiones", recuerda el experto.

Las actividades estrella del exterior, como correr, caminar rápido, patinar o montar en bici, son todo un nuevo canto a la salud, cuando se hacen con cabeza. Y si, además, busca parajes poco monótonos para llevarlas a cabo, se topará con ese momento de sobrecogimiento que tantos beneficios extra suma. "Los participantes del paseo del asombro informaron de mayores niveles de diversión en su posterior vida diaria que los del grupo de control. Pensamos que es algo bueno para la salud mundial, al ayudar a las personas a sentirse más conectadas y menos solas y estresadas", zanja la investigadora. Y si encima *hace* piernas...

por Ana G. Moreno

A VER QUIÉN VUELVE A LA CINTA DE CORRER...

Recordatorio para autoindulgentes: que moverse al aire libre sea una vía de insondables beneficios no significa que los centros deportivos sean lugares que hay que esquivar. Desde un punto de vista cien por cien deportivo, todo dependerá del objetivo que se persiga. Por ejemplo, según una revisión de 34 estudios de la revista *Sports Medicine,* los que corren en exterior exhiben mayor resistencia en comparación con aquellos que lo hacen en la cinta. "Sin embargo, cuando se analizó el consumo máximo de oxígeno (parámetro muy importante para valorar el rendimiento), o la velocidad máxima alcanzada en cinta o en el exterior, no hubo diferencias significativas", explica el cardiólogo Fernando de la Guía, coordinador de la clínica REMA.

NADIE DUDA DE QUE SEAN MOLONAS, PERO…

Dé una tregua a sus zapatillas de correr.

SI NO VA A UNA BODA EN CHANCLAS, ¿POR QUÉ SE METE EN EL *GYM* CON EL CALZADO QUE USA PARA TROTAR EN LA CALLE? ASÍ HA DE SER SU SEGUNDO PAR, SEGÚN EL DEPORTE QUE PRACTIQUE.

No solo podremos hacer mejor los ejercicios con el calzado deportivo adecuado, sino que evitaremos dolores y molestias. Las zapatillas para correr están diseñadas teniendo en mente los dos movimientos esenciales de ese deporte: el aterrizaje y el despegue del pie. "Se limitan a proteger del impacto y asegurar que se pierda el mínimo de energía cinética posible en el alzamiento", aclara Luis Vaquero, *coach* de Reebok. Según el diseño, favorecerán o no la velocidad (las que protegen más las articulaciones ralentizan el trote). Pero, más allá de eso, no hay misterio. Sin embargo, en otras disciplinas los movimientos de los pies son muy distintos y variados. Vamos a ello. Ah… y adquiéralas al final del día, pues el pie estará dilatado y no habrá sorpresas con la talla.

Para hacer *crossfit*, fíjese en los laterales. Enormes cajones de madera para saltar sobre ellos, cuerdas gruesas y pesadas que sirven para ejercitar los brazos moviéndolos como si fueran tentáculos, ruedas tipo *supercamión* que deben pesar toneladas… Estas salas son templos de sudor en los que hay que esquivar y cargar objetos, mientras se ejecutan *burpees*, sentadillas, saltos y otros ejercicios. "Hay que buscar un calzado diseñado para sufrir en 360º", dice Vaquero, quien añade que por ello es necesario que tengan dos cualidades: "Un *upper* —el tejido de arriba— con alta resistencia a la erosión que se genera al rozar en ejercicios como el *rope climb* (trepar por una cuerda) y una suela estable con una densidad específica para amortiguar bien los saltos y la carga de peso". Sin llegar al dibujo exagerado de una suela de *trail*, las de *crossfit* tampoco son planas. Deben asegurar una buena tracción para evitar resbalones y favorecer un agarre casi simiesco a las cuerdas. Algunas marcas alargan el dibujo rugoso de la suela hasta los laterales de la zapatilla, precisamente para trepar con más eficiencia.

Flexibilidad y estabilidad para el HIIT… o el baile. Aunque la mayor parte de gente cometa el mismo error ("el 85% de las personas que van a HIIT llevan calzado de *running*", dice el entrenador), debe saber que no es lo correcto. "En los entrenamientos interválicos de alta intensidad se hacen movimientos multidireccionales, no es solo aterrizar y despegar", continúa el experto. Consecuencia de llevar las zapatillas equivocadas: "Después de varias sesiones es posible que los isquiotibiales se quejen por el sobresfuerzo de compensar todas las carencias del calzado". La zapatilla adecuada para este ritmo frenético debe aportar una sujeción óptima y una suela muy flexible que permita doblar el pie sin resbalar. Los entrenamientos en los que se mezcla el *fitness* con el baile, como la zumba, requieren de un calzado similar. Tiene que ser blando y amortiguado, de forma que se adapte como un guante. Cuando vaya a comprar, fíjese bien en la suela: lo normal es que estas zapatillas tengan un círculo para favorecer los giros. Al igual que las de *spinning*, suelen llevar un cierre de velcro para un ajuste personalizado. ¿Padece hiperlaxitud en el tobillo? Busque modelos ligeramente abotinados que lo protejan de las torsiones excesivas.

Para ganar al pádel, taquitos o espigas. Calzarse las de correr haría que se clavara al suelo de la pista y no diese una. "Para jugar en hierba artificial lo mejor es una suela con taquitos: ofrece la mejor relación entre agarre y un deslizamiento controlado. Para pistas con mucha arena, el dibujo en espiga funciona mejor. Finalmente, hay suelas polivalentes, para hierba artificial y pista dura, con un equilibrio entre agarre y deslizamiento", concluye Pablo Salvador, responsable de *marketing* de K-Swiss.

por Salomé García

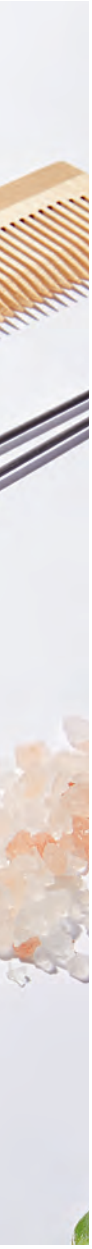
TODAS TIENEN FECHA DE CADUCIDAD

Las de correr se despiden a los 800 o 1.000 km. Las otras han de jubilarse cuando la suela no agarra y ya tiene agujeros o, en la parte superior, se acumulan las heridas de guerra y no sujeta lo suficiente el pie, según Vaquero. Tratarlas bien alarga su vida útil: "Siempre es recomendable sacarlas de la bolsa cuando llegamos a casa y dejar que se aireen en el balcón". Si, además, extrae la suela y la deja ventilando al lado, evitará el mal olor.

¿CUÁNTAS CREMAS MÁS ESTÁ DISPUESTA A COMPRAR…?

Sin contar con la limpieza y la fotoprotección que, más que actos cosméticos, sí son una necesidad casi tan básica como el respirar.

por **Marta del Valle**



Contaban en un interesante artículo de *The New York Times* de título *Rethinking the science of skin* (repensando la ciencia de la piel, en inglés, en el que su autora desgrana las razones por las que debemos empezar a verla como un ecosistema lleno de seres vivos que hay que proteger) que, hasta 2009, Procter&Gamble (P&G), la multinacional de limpieza, cuidado e higiene personal, produjo una serie de televisión llamada *Guiding Light* que realmente empezó en 1937 como un programa de radio para promocionar el jabón que la marca estadounidense fabricaba. Este patrocinio alimentó el fenómeno que hoy se sigue conociendo como *soap operas* (teleseries), bautizadas así por estar financiadas por empresas que fabricaban este tipo de limpiador para fomentar su uso entre una población poco acostumbrada al aseo y mucho a infecciones, coetáneos de quienes vieron en el excedente de grasa animal proveniente de los mercados de carne, un filón a explotar: los ya mencionados P&G y los hermanos Lever (¿les suena Unilever?).

Aquí quizá se conozcan más (sentimos el *spoiler* si no es así) los ejemplos de las películas como *Iron Man, Transformers* o la saga *Transporter*, reconocida como unas de las más efectivas campañas de *marketing* de los años 2000. Cuentan que, al ver el tirón en ventas que supuso proyectar a toda pantalla coches BMW y Mercedes esquivando tiros elegantemente a toda velocidad, Audi decidió comprar los derechos del film para su A8 (emplazamiento publicitario que proporcionó varios premios a sus responsables). O el ejemplo de los dibujos animados de Lego, cuyo origen debió ser "quiero vender millones de figuritas, voy a hacer que molen, hago una película de animación", o algo parecido. En todos los casos el fin era el mismo: crear una necesidad que uno ansiara saciar.

Es evidente que no hace falta remontarse a las superproducciones hollywoodienses ni a los archivos de esas *soap opera* para seguir encontrando mensajes que nos incitan a intervenir en nuestra piel, principalmente para cambiar su aspecto. Hoy, mires donde mires, siguen bombardeándonos con imágenes de dermis impolutas, frescas, lozanas, con tono y textura completamente irreales, bien por arte del combo iluminación + maquillaje, bien por el Photoshop (o las modernas *apps* de filtros), bien por Botox y compañía. Que parte de la industria de la cosmética las utilice para justificar interminables rutinas, a sabiendas de que ninguna crema logra ninguno de esos resultados –y que la gran mayoría de la audiencia les crea–, no deja de ser tremendamente sorprendente (por no hablar de que hayan conseguido que reneguemos de nuestros pliegues y demás signos de la natural evolución de la piel). El negocio de la belleza mueve, solo en España, 8.200 millones de euros. El del cuidado facial, 2.600. Y sigue subiendo.

NO HAY EVIDENCIA DE QUE USAR MÁS CREMAS SEA MEJOR. Y YA ABSORBEMOS 15 KILOS DE COSMÉTICOS POR LA PIEL A LO LARGO DE NUESTRA VIDA…

¿Estamos perdiendo el norte?

Reflexionábamos el mes pasado que quizá hayamos perdido el foco sobre lo que verdaderamente importa de la cosmética: que es un acto más de autocuidado en pro de la salud que, además, nos aporta bienestar. Y, con eso, basta y sobra. "Una piel sana no debería tener arrugas, manchas, flaccidez, descamación, sensibilidad, rosácea… Es aquella en equilibrio y en la que cada célula y estructura mantiene su función. [Cuando esto no es así] sembramos el campo idóneo para que aparezcan alteraciones", arranca Laura Cubells, dermatóloga y miembro del Grupo de Dermatología Estética y Terapéutica de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). Las arrugas aparecen cuando nuestros músculos machacan las fibras de colágeno; las manchas, cuando alteramos el ADN de nuestras células por pasarnos con el sol; la descamación y sensibilidad cuando no cuidamos la hidratación… "Ninguna de estas alteraciones son cuestiones meramente estéticas, subjetivas sobre el aspecto, sino consecuencias de la pérdida de salud", continúa. Y manteniéndola, los evitamos todos. "Una piel sana será bonita porque, ¿qué es la belleza sino la máxima expresión de la salud?", observa la también directora médica de Clínica Alejandría, en Valencia.

Necesitamos poca cosa para cuidarla. "La piel es un órgano perfectamente diseñado para funcionar con normalidad. Pensemos en nuestros hijos pequeños; tienen la piel hidratada, luminosa y tersa sin necesidad de cremas humectantes". Y esto es así hasta que comienzan los desequilibrios: de grasa en la adolescencia, "que altera la microbiota, la microcirculación y el colágeno"; del ciclo celular a partir de los 30 años, que se hace más lento, trastocando la hidratación interna, "haciendo necesario aportarla desde el exterior"; y en cualquier momento que dejamos que el sol nos achicharre. Así, recuperar el control pasa por una rutina de lo más simple: además de fotoprotección diaria durante toda nuestra vida y limpieza, principios seborreguladores y exfoliación.

Bueno, sería sencilla si los catálogos cosméticos no parecieran un circo con tres pistas en los que hay siete deslumbrantes números a la vez. Hidratantes revitalizantes con protección solar y antioxidantes, cremas iluminadoras regeneradoras con vitamina C, brumas limpiadoras exfoliantes, moléculas que aportan hidratación, *peelings* enzimáticos con anti radicales libres... Sin entrar en los cientos de activos con misiones imposibles que copan las conversaciones en los medios. Y así, cómo no vamos a eternizar los rituales cosméticos: es tan complicado resistirse a ese instinto tan humano del "cuanto más mejor"...

"No hace falta utilizar demasiados productos. Una persona de 60 años habrá absorbido 15 kilos de ingredientes cosméticos a través de la piel a lo largo de su vida, por lo que es importante simplificar la rutina diaria y saber qué ingredientes tienen los productos que nos aplicamos", avanza Ricardo Ruiz, dermatólogo y director de la Clínica Internacional. Además, aunque en muchos botes hay algo de lo que suena correcto, en demasiadas ocasiones no está como debería. El experto numera aquellos sobre los que existe mayor literatura científica que avala sus avances y efectividad, que son los que convendría buscar (aparte de los filtros solares, básicos para todos los expertos en piel): ácido retinoico y derivados de la vitamina A y alfahidroxiácidos –ácido glicólico– [ayudan a la renovación celular], despigmentantes y vitamina C –antioxidante–. ¿Y sanseacabó? "Muchos otros ingredientes cosméticos son complementos, como el DMAE [de efecto tensor]. Aportan propiedades no imprescindibles pero útiles [incluidas las sensoriales, tan importantes para no amargarnos las mañanas]", recuerdan Virtudes Ruiz y María Vicente, médicos estéticos de los centros Virtud Estética, en Murcia y Lorca.

1

2

3

4

5

LA PIEL NO "ES" SECA, SENSIBLE..., SINO QUE "ESTÁ". POR ESO HAY QUE OLVIDARSE DEL AUTODIAGNÓSTICO Y EL FUROR POR GASTAR. SI NO SE LO DICE UN DERMATÓLOGO, SUELTE ESE RETINOL YA.

Pero tienen que estar bien hechos. Que una etiqueta diga que lleva algo desafortunadamente puede no significar nada de nada. De poco sirve si no hay una buena formulación detrás, en las concentraciones en las que sí han demostrado eficacia. Y estas se cuentan con los dedos de las manos. Lo dice Ruiz: "Lo ideal es que un cosmético tenga entre un 15% y un 20% de concentración de vitamina C. Si es pura, es eficaz a partir del 8%". Cantidades mayores no han demostrado mayor eficacia y sí más posibilidad de irritación. "De glicólico suelen llevar entre un 4% y un 20%. En consulta, lo usamos del 20% al 50% para realizar *peelings* superficiales para iluminar e hidratar la piel, y entre el 50% y el 70% para exfoliaciones profundas en caso de manchas, arrugas o para mejorar el acné. El ácido retinoico solemos recomendarlo al 0,05%, dos o tres noches por semana, y el Retinol entre el 0,1% y el 1%". Aunque tenga esta ristra de números no olvide lo más importante: que sea su dermatólogo quien le diga qué y cuánto tiene que usar.

OLVIDE LA ETIQUETA

Es extraño que expliquen el porcentaje de concentración del activo, su pH o la tecnología de conservación y penetración. Cosas que importan y mucho. Marta Barrero y Elena Ramos, farmacéuticas y expertas en dermocosmética, dan algún apunte más: "En fotoprotector nos quedamos con Helicare 360° (2), con filtros químicos, físicos y biológicos que protegen frente a todo tipo de radiación, UV, visible, IR.... En el caso del retinol, la correcta formulación es fundamental, ya que puede causar alteraciones en la piel. R-Retinoate, de Medik8 (5), está desarrollado con el derivado que le da nombre, ocho veces más potente. De la misma marca también nos gusta Crystal Retinal 3, 6 o 10 (3). La vitamina C al 3% funciona si tiene un pH de 3. Y nos gusta la línea Brightening, de Perricone (4), con vitamina C Ester [ascórbico + calcio, con pH neutro]". En enero el laboratorio Skinceuticals, uno de los favoritos de los más exigentes expertos, lanza Silymarin CF (1), con un 15% de vitamina C pura y ácido ferúlico, "un antioxidante que aclara la piel", pensado para pieles con acné.

Bienvenidos al *backstage* de las leyendas del rock

COLECCIÓN GRANDES ESTRELLAS DEL ROCK

Descubre cómo se crearon las leyendas del rock en una colección de 12 libros de tapa dura, 112 páginas y gran formato, plagados de historias y fotografías increíbles de dentro y fuera de los escenarios.

Consíguelo en tu quiosco o en **colecciones.elpais.com**

CADA DOMINGO UNA NUEVA ENTREGA

POR **9,95€**

ENTREGAS:

29-nov **Queen** | 06-dic **Bruce Springsteen** | 13-dic **The Beatles** | 20-dic **The Rolling Stones**
27-dic **David Bowie** | 03-ene **U2** | 10-ene **Pink Floyd** | 17-ene **Elton John** | 24-ene **Bob Dylan**
31-ene **Nirvana** | 07-feb **The Who** | 14-feb **Fleetwood Mac**

BOLDLETTERS

@elpais_promociones | facebook.com/elpaispromociones

Para más información: coleccioneselpais.com o 914 400 135.
Promoción válida solo en España. EL PAÍS se reserva el derecho a modficar y/o cancelar los títulos de la colección

EL PAÍS

EL VIAJE QUE ME ARREBATÓ

Ecuador, Venezuela, el sur de Francia, la isla de Pascua y una remota comarca en el Pirineo de Huesca. Grandes viajeros explican por qué estos destinos (y no otros) los marcaron para siempre.

Texto **Juan Pelegrín**

Entorno del volcán Chimborazo. Con sus 6.268 metros de altitud, es el punto más alto de Ecuador y, curiosamente, también el más alejado del centro de la Tierra.

ECUADOR TIENE UN MONUMENTO DEL QUE SE HABLA POCO: LA ALEGRÍA

DESPUÉS DE RECORRER UN BUEN MONTÓN DE LUGARES, EDUARDO VÁZQUEZ VIAJÓ A QUITO PARA UN CONGRESO, PERO SE QUEDÓ EN EL PAÍS ANDINO UN MES ENTERO. SE ENAMORÓ DE SU JALEO Y DE SUS VOLCANES, POR LOS QUE LLEGÓ A TREPAR.

Medio mundo mirando al suelo. Los viajes de Eduardo Vázquez, por lejanos que sean, siempre están pegados al suelo, que es lo que le da de comer. Estudió Ingeniería Agrónoma entre Praga y Madrid, y ahora se dedica a la investigación en Ciencias del Suelo. Viaja tanto por trabajo que, en realidad, vive fuera de España. Actualmente, reside en Bayreuth, Alemania, pero antes lo hizo durante meses en Italia o Colombia. Los vuelos a congresos se cuentan por docenas y los nombres de los países visitados invitan a hacer rápidamente las maletas: México, Guatemala, Mongolia, Letonia, Estonia, Suecia... (Mejor dejar fuera del recuento una Europa del Este cuyas cervecerías conoce con detalle). Después de tantas millas no es fácil decidir cuál ha sido el viaje de su vida: "Creo que a Ecuador. Fui para asistir al Congreso Latinoamericano de Suelos y me quedé por allí un mes a descubrir el país". La experiencia la compartió de la mano, a veces literalmente, de Nikita, "compañera de andanzas laborales y personales por aquel entonces".

Oyéndole hablar parece que todo se le puso de cara para que el país sudamericano le dejara una bonita huella, allá por 2016: "Nuestra estancia coincidió con un congreso de la ONU que hizo que Quito estuviera vestida de gala, con muchísima gente por todos lados y un optimismo generalizado. Luego, en las zonas más rurales, se sentía ese mismo impulso, la vida iba mejor, todo el mundo miraba al futuro con buenos ojos pensando que las cosas marchaban hacia adelante. Y eso se notaba en el ambiente. La gente era siempre encantadora. Me sentí muy feliz aquellos días".

Además del alentador paisaje humano con el que se encontró, Eduardo no se olvida de destacar "la fantástica naturaleza, que te sorprende continuamente". Una de las características del país es que en pocas horas se puede pasar de la playa a la Amazonia, saltando antes, eso sí, por encima de la mágica cordillera de los Andes, que salpica con cientos de volcanes la espina dorsal de Ecuador, además de suponer un atractivo deportivo, reclamo para los viajeros: "Subir volcanes allí es algo de lo más común. Cada pocos días, aprovechando las paradas, intentaba uno un poco más alto que el anterior para ir batiendo la marca personal. El último fue el Illiniza Norte (5.126 metros, a unos 100 kilómetros al suroeste de Quito)".

Con la pandemia, su vida viajera se ha reducido a cero y lleva unos meses en los que la búsqueda de productos españoles en Bayreuth es casi la única aventura. De cara a su aún imprevisible final solo pide una cosa: "Por favor, no me pregunten más a dónde voy a viajar. No lo sé, probablemente tendré la agenda repleta de compromisos decididos de manera casual, como todos los anteriores. O igual, simplemente, vuelvo a casa para visitar los bares de siempre. Lo que toque, yo qué sé".

No se lo pierda. Quito es una ciudad que recibe al viajero con estrépito y olor a incienso. Algunos de sus 50 edificios religiosos son de visita obligada: convento de San Francisco, la catedral o la barroquísima iglesia de la Compañía de Jesús son responsables de la inclusión de la ciudad en la primera lista de monumentos protegidos por la UNESCO. Para un festín local, los puestos del Mercado Central ofrecen el ceviche más popular y el hornado (cerdo marinado en cerveza y asado). Para comida callejera hay que visitar el parque de las Comidas de La Floresta. Las compras de artesanía local, en la calle de La Ronda.

Fuera de la capital, a una media hora en coche, lo más típico es visitar la pequeña ciudad Mitad del Mundo (mitaddelmundo.com). A hora y media de Quito se puede hacer *trekking* por el Cotopaxi y el Quilotoa, dos de los grandes gigantes andinos. A medio camino entre Quito y la playa se eleva el Chimborazo, el punto más alto de Ecuador. Siguiendo por la carretera 491 se llega a la explosión de color en la orilla del Pacífico que supone Guayaquil. El barrio de Las Peñas, origen de la ciudad, pondrá el mejor fondo para los *selfies* en Instagram.

Para una estancia más larga se puede llegar también, cruzando de nuevo los Andes, a la Amazonia ecuatoriana. Solo el 2%, lo que se conoce como "el oriente", se encuentra en territorio de Ecuador, y, sin embargo, es de las zonas de más fácil acceso para conocer el mayor bosque forestal del planeta.

LA VIDA EN EL PUEBLO ES LA VIDA MEJOR. Y SI HAY CROQUETAS…

EL VALLE DE LA SOLANA ESTUVO CERCA DE SER INUNDADO A CUENTA DE LA CONSTRUCCIÓN DE UNO DE LOS CÉLEBRES PANTANOS. LA AMENAZA NO LLEGÓ A EJECUTARSE, PERO DEJÓ UNA SOMBRA DE ALDEAS FANTASMA PEGADAS AL PARQUE DE ORDESA. ES LA ELECCIÓN DE JORGE ALONSO.

La fabla y las rondas. La familia de este viajero, operario logístico, está en el germen de su espíritu trotamundos: mochila en el maletero y, desde Madrid, a plantar la tienda de campaña en algún *camping* de la costa de Levante. Más tarde, las *malas compañías* (músicos, generalmente) le hicieron seguir con la tradición, recorriendo festivales por toda España en los que vivió algunas situaciones pintorescas, como la de aquel pueblo, Chañe, en Segovia, "en el que pagaban a las bandas con las fresas cultivadas en sus campos".

A pesar de haber viajado a multitud de destinos entre Laponia y el Caribe, por citar un par de ellos, el lugar ideal de Jorge Alonso está bien cerca: "Si tuviera que elegir un solo sitio me quedo con el valle de la Solana, en el Prepirineo oscense, dentro de la comarca de Sobrarbe". Suena un poco rudo y austero, pero "el conjunto de la comarca tiene un valor histórico incuestionable, con un patrimonio cultural ligado al mundo antiguo de Aragón, sus cantes y su fabla, además del patrimonio ambiental con el río Ara, el único no embalsado en la comunidad". Su trabajo costó mantenerlo así.

"En los años 50, Iberdrola, por orden del Gobierno, comenzó un proyecto para la inundación del valle", cuenta Jorge. Aunque los vecinos tuvieron que ir abandonando sus casas, nunca dejaron la lucha y así, hace tan solo una década, el proyecto se abandonó definitivamente dejando por el camino "3 municipios y unas 15 aldeas abandonadas y varadas en los años 60 y 70, conectadas por todo un paisaje de caminos y veredas naturales que siguen vigentes en la actualidad". Él descubrió ese paraíso gracias, cómo no, a una antigua pareja, y ha terminado viviendo en Aragón, a un par de horas de allí. "Desde que lo conozco no hay año que no lleve a cualquier amigo que venga a visitarme".

Las iniciativas comunitarias vuelven a llenar poco a poco de vida el valle. Antiguos habitantes, y sus familias, vuelven "en las fechas de las fiestas tradicionales de los pueblos para celebrarlas y recaudar un poco de dinero para mantener las calles y apuntalar algunas casas para evitar su derrumbamiento". Moderadamente más ambiciosos son los creadores del "festival de cine más pequeño del mundo, el de Ascaso, en el que cada último fin de semana de agosto los asistentes tienen que portar su silla por el camino de acceso al pueblo para asistir a las proyecciones". Así, las aldeas van recobrando un poco de vida durante unos días, "y el visitante disfruta de una experiencia única", promete este viajero .

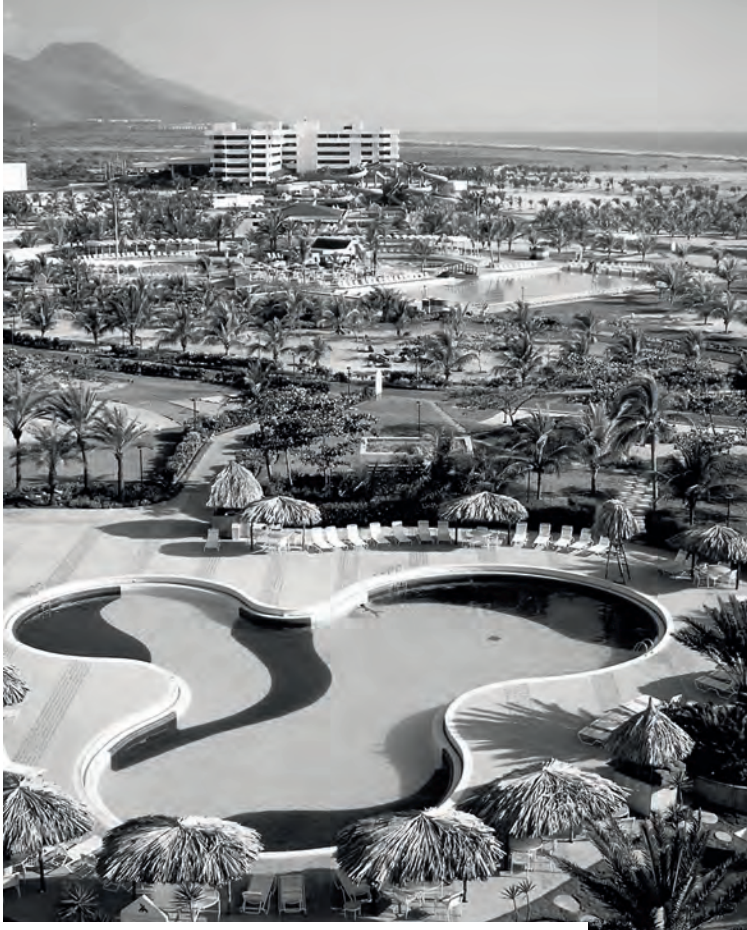
Guarda lo mejor para el final: "En Boltaña un grupo de amigos decidió juntarse hace ya 40 años para recuperar la tradición de las rondas del Alto Aragón y, desde entonces, se ha convertido en un símbolo de toda la comarca y el mundo rural aragonés. Hay dos rondas, la de verano y la de invierno. Creo que nunca he bebido, reído, comido y bailado tanto como en la de verano. Es algo que todo el mundo debería probar, no una, sino al menos diez veces en la vida". Ojalá en 2021.

Bajando por el río. La ruta del río Ara recorre una interesante geografía llena de paisajes y pueblos para disfrutar. Quizás el más importante sea Aínsa, uno de esos enclaves medievales con su casco antiguo y su castillo. Boltaña se ciñe, más o menos, a los mismos parámetros, pero, además, presenta unas fabulosas vistas. Jánovas es un pueblo abandonado por la amenaza de inundación del valle. A sus ruinas solo se puede acceder a pie por el puente colgante o desde el pueblo, también abandonado, de Lacor, donde es posible dejar el coche.

En BTT (rutas de bici) o caminando se llega a Fiscal, una localidad que no tiene la menor dejación, sino un buen puñado de sitios para darse un homenaje. El más representativo es el Asador de Fiscal, con producto de calidad cocinado de forma sencilla. Además, el pórtico románico de la iglesia de Jánovas se trasladó a una de las plazas del pueblo. En la plaza de arriba de Puyarruego, a unos 40 kilómetros de Fiscal, está la pequeña Casa O'Cado, con cocina 100% casera, donde destacan las croquetas, los desayunos de pan/tomate/jamón, la sopa y el cordero. Más allá de su menú, "lo que no tiene precio es salir a su terraza, el mejor mirador de Ordesa que existe".

El paso del río Ara por Broto es un espectáculo que complementa bien la propia visita del pueblo de donde no hay que olvidarse de llevar a casa algunos chuletones de ternera Valle de Broto. También se puede disfrutar de una vía ferrata junto a la cascada del Sorrosal.

Aínsa. Sus calles empedradas, casas señoriales y el castillo dan el título de "pueblo con encanto" a la capital del valle del Ara. Con sus 1.500 habitantes, agrupa distintos núcleos en su Ayuntamiento. El río Ara desemboca en el Cinca, dentro de Aínsa, y los parajes que lo rodean son perfectos para caminar.



(De izquierda a derecha y de arriba abajo). **Los Andes.** Las poblaciones indígenas mantienen su presencia en la porción andina de Venezuela. **Isla Margarita.** Además de ser un paraíso, acoge un buen número de *resorts* para los amantes del *todo incluido*. **Playa Juan Griego.** Los pelícanos son las aves más características del Caribe y suelen visitar las playas y puertos con descaro. **Basílica Menor de Nuestra Señora del Valle.** En valle del Espíritu Santo. No todo es sol y playa en isla Margarita.

VUELTA AL MUNDO EN TRAJE DE LUCES: FRANCIA MÍSTICA, VENEZUELA CARNAL

EFECTIVAMENTE, HABLA UN BANDERILLERO, QUE CONOCE BIEN LOS OCHO PAÍSES QUE CONFORMAN EL PLANETA TAURINO DEL SIGLO XXI. PARA VIAJAR EN EL TIEMPO, EL ANFITEATRO DE ARLÉS. PARA TODO LO DEMÁS, UNA LANCHITA EN MORROCOY, UN PARQUE NATURAL DE ISLAS PARADISIACAS.

El corazón dividido. "Todos mis viajes de trabajo tienen momentos muy especiales", cuenta Rafael González, banderillero de toros bravos. "Se pasan horas en la furgoneta de cuadrillas o en el coche con los matadores y apoderados", continúa. Con esa gente ha recorrido el mundo entero. El mundo taurino, queremos decir. A saber: España, sur de Francia, Portugal, México, Perú, Venezuela, Ecuador y Colombia. Aunque el vestido de luces también le sirvió como billete para "un viaje muy peculiar a California, donde hay una comunidad lusa que organiza corridas a la portuguesa (sin la muerte del toro). Pude participar en ellas, cerca de Modesto, y de paso conocer San Francisco, San José o el parque de Yosemite".

"Si tuviera que elegir un solo lugar no dudaría en señalar la Francia taurina, con Arlés a la cabeza", cuenta el banderillero. "Torear en su anfiteatro romano te transporta a otra época, es un túnel del tiempo. Nîmes, Mont de Marsan, Dax, Bayona... y los innumerables pueblos que conforman su geografía taurina son mi refugio predilecto".

Curiosamente, uno de sus mejores recuerdos de sus viajes como torero lo tiene de aquel en el que cruzó el charco, pero no pudo torear: "Hace unos años al viajar a Valencia, en Venezuela, para una feria en esta ciudad, nos advirtieron de que había algún problemilla para poder dar las corridas para las que habíamos sido contratados. Nos quedamos tranquilos porque creían que se podría solucionar. Al tercer día de estar allí, descubrimos que sería imposible arreglarlo, que no podríamos torear y que aún nos quedaban cinco días para el vuelo de vuelta. Decidimos entonces hacer un plan turístico de lo más divertido", relata. "Nos fuimos a Morrocoy, un Parque Natural con unas islas paradisiacas en el Caribe venezolano, alquilamos una pequeña lancha y estuvimos pescando, navegando, y conociendo personajes de lo más pintoresco. Fueron unos días fantásticos e inolvidables en compañía de buenos amigos, que supieron mejor por lo inesperado de la ocasión". Y sin dar un solo lance.

> Una tercera opción de Rafael: "Mi primer viaje importante fue a Cali (Colombia), con 17 años. Siete días inolvidables en una feria maravillosa y un país que me cautivó de inmediato. He vuelto varias veces: Manizales, Medellín, Bogotá... He visitado la zona ganadera del valle del Cauca, en plena selva, y también las montañas de Bogotá. Es único".

A pesar de pasar muchos días al año fuera de casa, los viajes por puro placer son una de sus mayores aficiones. De Sri Lanka se trajo magníficos recuerdos, aunque tal vez a costa de lesionar levemente su autoestima como torero: "Cada día era una experiencia nueva, paisajes increíbles, la sonrisa perpetua de su gente, su manera de afrontar la vida, sus sabores únicos y los olores de las calles. Conocer otras culturas, otras maneras de vivir y de sentir, te hace más abierto y más libre. Lo único que no me gustó fue que en el lugar más insospechado aparecía un hipnotizador de serpientes, con su cobra en un cesto. Solo ver el reptil me hacía correr despavorido en dirección contraria... ¡era un sinvivir!". Toros de 600 kilos, sí; cobras adormecidas, no. El cerebro humano es una máquina absolutamente inexplicable.

Si se inclina por cruzar el Atlántico... Venezuela es una enormidad de país cuyo 50% del territorio está ocupado por la selva del Amazonas. En la pequeña porción andina que despliega es recomendable perderse por Boconó, la *ciudad jardín*, que además de sus increíbles paisajes todavía conserva muchas construcciones coloniales. En Trujillo, se encuentra la imponente Virgen de la Paz, a 1.700 metros de altura. Además de la huella humana no hay que olvidarse de los parajes naturales de la cordillera, como la laguna Mucubají o la Ruta de Las Nieves, que va desde Valera hasta Mérida, atravesando el Parque Nacional Sierra Nevada. Y el Caribe, por supuesto. Al este de Caracas, isla Margarita, con 168 kilómetros de sus costas. Hacia el oeste, la mítica Maracaibo de los piratas de tantas películas de sobremesa y, antes, el Parque Nacional de Morrocoy, reserva del paisaje de manglares, playas y cayos en las aguas del golfo Triste.

En la Guayana venezolana se disfruta de lugares como la laguna de Canaima o el cañón del Diablo, que se abre en el corazón del Auyán-tepuy. Allí se puede sentir el vértigo de la caída de agua más alta del planeta, el Salto Ángel.

LA ISLA QUE HARÍA LAS DELICIAS DE LOS SEGUIDORES DE 'CUARTO MILENIO'

EL PERIODISTA ALBERT FALCÓ CONOCE MÁS DE 120 PAÍSES EN EL MUNDO, PERO SE LE FUE A QUEDAR EN EL CORAZÓN LA ISLA DE PASCUA, EN CHILE, CON SUS 'MOÁIS' Y SUS APENAS 5.000 HABITANTES. LOS ATARDECERES TUVIERON LA CULPA. Y SUS MUCHOS MISTERIOS.

En medio de la nada. "Quien viaja tiene muchas vidas", afirma el viajero, que ha visitado más de 120 países del mundo. Eso supone una enorme cantidad de vidas. La lista de los que no ha pisado es bastante más corta, y entre ellos hay uno que le apena especialmente: "Se me frustró, y supongo que tardaré en poder realizarlo, el viaje a Siria. Estaba todo organizado justo antes de la guerra". Pero el horror, por desgracia, llegó más rápido que Albert Falcó, que espera "no haber perdido la oportunidad de conocer un país maravilloso".

El periodista asegura que le motiva viajar por conocer a las gentes de cada lugar, la gastronomía, los paisajes, la cultura o la historia. "Las posibilidades son infinitas", apunta. De los mundos que sí ha podido descubrir, se queda con la isla de Pascua (en la Polinesia chilena), por la que desde pequeño siempre tuvo una gran curiosidad. "Cuando aterrizas allí te das cuenta de que estás en un sitio en el que no hay nada en 8.000 kilómetros a la redonda. Es inevitable pensar cómo llegarían sus primeros habitantes y, por supuesto, cómo levantarían esas estatuas [las *moáis*, esculturas monolíticas humanoides típicas de la zona]".

Sus casi 11.000 seguidores en Instagram (@albert_falco) pueden ser téstigos de sus viajes prácticamente en directo, pero, a pesar del empeño de Albert por tener actualizado su rincón en el ciberespacio, hay cosas que un *selfie* no puede transmitir: "Un atardecer estaba sentado mirando los *moáis* frente al mar, pensando qué significado tienen, qué representan. Y estaba solo, porque no puede haber muchos turistas en la isla. Pero, de repente, en ese silencio de la tarde, aparecieron como 100 caballos salvajes justo delante de mí. Fue una experiencia maravillosa. Sentí una conexión plena con la naturaleza y el pasado". Por supuesto, la gente completa el paisaje de todos sus viajes: "Otro día estuve hablando con una persona muy mayor, uno de los pocos rapanuis que quedan en la isla, que me contó toda la historia de sus antepasados".

Todas las experiencias vividas en ese lugar tan remoto han dejado a Albert "muy buenos recuerdos de una isla que tiene algo que se siente. No sabría decir qué es, pero algo tiene. Como una energía especial que no sé si llamar magia...". Para poder descifrar el secreto, solo hay que volar, desde Madrid y en línea recta, unos 13.000 kilómetros. Seguro que la respuesta compensa el viaje.

Todo queda cerca. Tiene 165 kilómetros cuadrados, la mitad de La Gomera, y está situada a más de 2.000 kilómetros del lugar habitado más cercano. En Pascua viven unos 5.000 habitantes y es Patrimonio de la Humanidad desde 1995. La capital, y único núcleo urbano, Hanga Roa, aloja al 90% de la población. El clima es muy constante: húmedo y cálido durante todo el año. Mayo es el mes más lluvioso y los turistas se desplazan a la isla algo más en el primer trimestre del año. Justo a finales de enero y principios de febrero se celebra el evento más importante, el festival Tapati, una representación de manifestaciones culturales propias de los rapanui. Toda la isla está declarada Monumento Histórico y su atractivo se centra en el patrimonio de esta etnia: los *ahu* o plataformas sagradas para ceremonias, los *moáis*, sus petroglifos o diseños grabados en rocas, basamentos de antiguas viviendas... Además, también se puede disfrutar del mar, por supuesto: no en vano, estamos en mitad del Pacífico. Las actividades más interesantes se centran en el fondo marino, con el buceo y el *snorkel* [buceo a ras de agua] como divertimentos estrella. El hotel Explora, aparte de ser un alojamiento magnífico, propone excursiones para conocer las canteras donde se construyeron los célebres *moáis*, descubrir cuevas y grutas por toda la isla y recorrer sus paisajes caminando o en bicicleta.

En cuanto a la comida, lo más típico es, claro está, el pescado, que se prepara cocido sobre piedras calientes, recién sacado del mar. Se cocina en la misma playa y el exótico nombre del plato es Tunu Ahí. Hablando de playas, en la isla solo hay dos y ambas están en el norte: Anakena y Ovahe. Son de arena volcánica y coralina.

Las canteras de las faldas del volcán Rano Raraku son el origen de las impresionantes estatuas por las que es conocida la isla: los *moáis*. Hoy sus laderas presentan multitud de siluetas recortadas en las que se reconocen perfectamente las célebres cabezas.

Ahu Tongariki (arriba). Quince *moáis* se levantan sobre esta plataforma, que es la más grande de la isla de Pascua. Se encuentra al este, cerca de otro de sus hitos, el volcán Rano Raraku. **Hanga Roa** (abajo). El 90% de los habitantes de la isla vive aquí, su capital. En rapanui significa "bahía amplia".

1

2

¿Se lo ha ganado?

SI HA SIDO RESPONSABLE Y HA AHORRADO EN SALIR, EN GASOLINA Y EN ROPA, LE DAMOS IDEAS.

3

5

4

6

7

1. BURBUJAS MOLONAS. Porque uno queda fenomenal llevando una botella de *champagne* a sus anfitriones. Con esta, más. Veuve Clicquot Tape. **2. UN LIBRO ESPERANZADOR.** Las flores volverán. *Flower* (Phaidon). **3. PLACER EN CREMA.** ¿Hay algo mejor que una piel suave? Baume Velours Corps, de Sisley. **4. UNA EXCUSA PARA SALIR A CAMINAR.** Botas de *trekking*, de The North Face en The Style Outlets. **5. UN PRODUCTO ENVIDIOSO...** de que todas las mascarillas sean para la cara. Let's talk about your bum [culo], de LovBod. En Miin. **6. UN PRODUCTO QUE SÍ ES UNA NECESIDAD.** Higienizante de manos y *refill*, de Haan. **7. UN SECADOR RÁPIDO, ¡QUE HACE FRÍO!** Con un motor seis veces más veloz de lo normal, Supersonic, de Dyson. Edición limitada.

1

2

3

4

5

6

7

8

1. UN ACEITE TOP. Con lo que lo hemos usado este año... One Limited Edition Hojiblanca, de Finca La Torre, de aceitunas en verde. **2. EL NUEVO CHAMPÚ.** O eres sólido o no eres. Oily Hair & Dry Hair Solid Shampoos, de Vera & The Birds. **3. UN VINO VETERANO, QUE ES UN GRADO.** Un amontillado con 53 años de envejecimiento. Tío Pepe Cuatro Palmas, de González Byass. **4. UN PLUMAS RECICLADO.** Recycled Down, de Uniqlo. **5. PASATIEMPOS. ¿QUÉ MÁS NECESITA QUE DIGAMOS?** *Cuaderno de Invierno* (Blackie Books). **6. UN APARATITO ANALÓGICO PARA DORMIR COMO UN NIÑO.** Con rutinas de meditación y sofrología. Morphée, en morphee.co. **7. "EL NESPRESSO DE LA BELLEZA",** lo llaman. Un dispensador de activos para personalizar su rutina. Lesielle. **8. CINCO BOTELLAS DE PLÁSTICO.** Transformadas en gafas de sol, claro. H2O by Afflelou.

1. UN APERITIVO DE LO MÁS ORIGINAL. Un licor hecho con pomelo y otros cítricos, quinina (lo que da sabor a la tónica) y un toque de alcohol. Pampelle. **2. UN APARATO QUE ESTÁN COMPRANDO TODOS LOS DEPORTISTAS.** Alivia tiranteces y dolores por entrenar. Theragun Pro Product (Red), edición especial en colaboración con la asociación RED, con la que un porcentaje de los beneficios van para la investigación del covid y el sida. **3. MÁS EQUIPO PARA DISFRUTAR AL AIRE LIBRE.** Chaqueta Peak Pursuit, de Columbia. **4. UN LIBRO PARA COCINILLAS.** *La cocina del mar* (Planeta Gastro). **5. UNO DE LOS PERFUMES MÁS POPULARES DEL MUNDO.** Siempre está en el top ventas. Angel Nova (rosa) y Angel, de Mugler. **6. UN ALTAVOZ QUE SUENA DE MARAVILLA.** Sound X, de Huawei. **7. ZAPATILLAS CON ENTRENADOR INCLUIDO.** Hovr Machina, de Under Armour, con conexión a una *app* de entrenamiento. **8. UN LABIAL PARA HACER OJITOS.** Con esto de la mascarilla... L'Absolu Rouge Drama Matte, de Chiara Ferragni para Lancôme.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

1. AROMAS 360º. Para su casa y para usted. Vela y perfume, de Atelier Cologne. **2. Y OTRO PARA SENTIRSE LADY GAGA.** Voce Viva, de Valentino. **3. UNA GRAN INVERSIÓN.** No es barato, pero si seguimos así, la amortiza rápido. Thermomix TM6, de Kobold. **4. UNA COPA CON MANOS LIBRES.** Porque viene ya servido. Gin Tonic, de Tanqueray. **5. RECETAS PARA MENTES INQUIETAS.** *Gipsy Chef. Mi mundo en 40 recetas bestiales* (Cúpula). **6. UN JUGUETE PARA DOS.** Anillo vibrador Satisfyer Mighty One, con una *app* para componer sus propios ritmos... **7. UN WHISKY FRANCÉS.** Y de malta. Bellevoye. **8. UNA GINEBRA CON VESTIDO DE DISEÑO.** Hecho a mano, de Leandro Cano. Larios 12, en bodeboca.com. **9. ¿MÁS DULCES?** Es que está... Panetone, de La Duquesita (Madrid). **10. PRODUCTOS PARA MONTARSE UN *SPA*.** Con gel de ducha, champú sólido, barrita de masaje, exfoliante corporal... Northern Lights, de Lush.

1. PARA LOS DÍAS DE LLUVIA. Porque en casa no se van a quedar... Crocs, en The Style Outlets. **2. UNA SUSCRIPCIÓN AL APERITIVO.** Reciba jamón, chorizo, salchichón, queso, picos, vino... como una revista mensual. De Muñoz Rojo. **3. ¿ALGO PARA SUSTITUIR EL MAQUILLAJE?** Pendientes Chic-Loops Crazy, de Jesús Yanes. **4. UN VIAJE A EE UU.** Bueno, mientras puede hacerse un batido americano... Reversa Blender, de Oster. **5. UNA CHAQUETA PARA NO MOLESTAR.** Ligera, silenciosa y de camuflaje, para pasar inadvertido en el campo. Kelvin Down Lite Jacket, de Sitka (en bowlandhunting.es). **6. ¡QUE ASPIREN OTROS!** U otra: Roomba Serie 900, de iRobot. **7. UN RELOJ PARA SU SALUD.** Avisa de cambios en la frecuencia cardiaca, ritmo irregular. Apple Watch SE, de Apple. **8. UNA NUEVA GAMA DE PRODUCTOS PARA AFEITARSE COMO ANTIGUAMENTE.** De bien, se entiende. King C Gillette. **9. UN ESPUMOSO QUE NO SEA *CHAMPAGNE* NI CAVA.** ¡Que las burbujas son de todos! Verdejo Brut Nature, de Palacio de Bornos.

Nos lo hemos ganado

4 botellas

TINTO DOCa Rioja
Borisa 125 Aniversario
Reserva 2017

4 botellas

TINTO DOCa
Rioja Monte Real
Reserva 2017

4 botellas

TINTO DOCa
Rioja Viña Albina
Reserva 2017

AÑADA CALIFICADA COMO MUY BUENA POR EL CONSEJO REGULADOR DE RIOJA.

GRANDES VINOS DE BODEGAS RIOJANAS

Pocos años nos hemos merecido tanto un vino como este, pocas veces ha tenido más sentido brindar por todo lo alto con los que tenemos cerca. Consigue con EL PAÍS la colección exclusiva de 12 botellas de Bodegas Riojanas y despide 2020 con un poco de sabor a 2017.

Infórmate de cómo realizar la reserva y de los centros de EL CORTE INGLÉS dónde podrás recoger tu lote de VINO con 12 botellas de RESERVA RIOJA.

Si prefieres recibirlo en tu domicilio* llama al 914 400 135 o realiza tu compra a través de elpaiscoleccones.com, por solo 8€ más te lo llevamos a casa.

Promoción limitada a 50.000 unidades.

ANTES POR
~~224,80€~~

AHORA POR SOLO
69,90€

¡HAZ TU RESERVA!

@elpais_promociones | facebook.com/elpaispromociones

*Gastos de envío para Península y Canarias, 8€. Bases publicadas en colecciones.elpais.com
Para más información: colecciones.elpais.com o 914 400 135. Promoción válida solo en España.

EL PAÍS

EXPERTOS EN DISEÑAR UN PLANETA MEJOR

El Kintsugi es un arte, el de reparar lo dañado, pero también una filosofía que sostiene que lo que ha sido reparado tiene otra vida, con más historia y más valor.

Nuestro planeta está herido por las crisis sanitaria, económica y climática. Si apostamos por una recuperación sostenible y para todos, podremos cerrar sus heridas.

Reconstruyamos ahora un planeta mejor.

-SOLUCIONES-

ENERGÍA TRANSPORTE AGUA SOCIALES

CIUDADES INMOBILIARIAS FINANCIERAS

acciona

BUSINESS AS UNUSUAL