

# OSACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA  
Domingo, 17 de enero de 2010 - Número 170

**CAMBOYA**

Viaje al tesoro oculto del sureste asiático

**PROYECTO HOMBRE**

Experiencias en primera persona

**SALUD**

Las claves de una buena dieta

María José Vázquez

**SENSACIONES DE  
LA NARIZ DE ORO 2009**

# HOLA 2010

CELEBRA EL NUEVO AÑO  
A LOS MEJORES PRECIOS



ENERO

## MALLORCA - 971 685 481

Hotasa Beverly Playa \*\*\*

Desde 21 € en MP

## COSTA DEL SOL - 952 384 033

Gran Hotel Cervantes \*\*\*\*

Desde 33 € en MP

## COSTA DE LA LUZ - 959 481001

Hotasa Lepemar Playa \*\*

Desde 30 € en MP

## LA PALMA - 922 181 277

Hotasa Taburiente Playa \*\*\*\*

45 € en MP

Hotasa Costa Salinas \*\*\*

37,5 € en MP

## GRAN CANARIA - 928 774 042

Hotasa Beverly Park \*\*\*

35 € en MP y 52.75 € en Todo Incl.

## TENERIFE - 922 374 500

Hotasa Interpalace \*\*\*\*

32.5 € en MP y 52.5 € en Todo Incl.

Hotasa Puerto Resort \*\*\*\*

32.5 € en MP y 52.5 € en Todo Incl.

Hotasa Lagos de César \*\*\*\*

Desde 28.75 € en MP y 40.5 € en Todo Incl.

Gran Hotel Semiramis \*\*\*\*\*

50 € en MP

Preços por persona y noche en habitación doble. Impuestos incluidos.  
1<sup>er</sup> NIÑO GRATIS (except Semiramis). Sujetas a disponibilidad. Más info en  
[www.hotasahoteles.es](http://www.hotasahoteles.es) o en el 902 16 00 55

 **HOTASA**  
Hoteles



**CAMBOYA 16**  
Un paraíso aún por descubrir

FOTO: FÉLIX ORDÓÑEZ



**NÚMERO 170**  
17 DE ENERO DE 2010

## BENDITA NIEVE

El poder de la imagen, la *magia* de la televisión convierte en protagonistas durante 15 segundos al señor Justiniano, a su vecina Graciela y a los dos perros que amedrentan a los reporteros mientras estos, en riguroso directo, muestran al mundo cómo es un suspiro bajo el temporal en la vida de dos completos desconocidos.

Más conexiones en directo con el operario de la quitanieves que vuelve a explicar, como el día anterior, los peligros de su oficio, sobre todo cuando demasiados conductores insensatos pasan de llevar cadenas en el maletero de sus coches y se lanzan a la aventura hasta quedar tirados en medio de la calzada, para desesperación general.

Ciudades colapsadas, pero menos; brigadillas de empleados municipales que sueñan con palas provistas de filos incandescentes para derretir el hielo de las aceras sin lumbalgias; mamás malhumoradas porque han sido suspendidas las clases de sus vástagos y ya no podrán dedicar la mañana a las rebajas y, claro está, hombres y mujeres del tiempo, mejor meteorólogos, trabajando a destajo en telediarios y programas monográficos sobre lo que hay y lo que se avecina desde el cielo.

En definitiva, nieve, frío, viento, lluvia, malestar general y todos los efectos propios del invierno. Pero no es normal que los carámbanos y las tiritonas copen portadas y acaparen tantas horas de radio y televisión. Hasta que uno cae en la cuenta de que los políticos en estas fechas, también, suelen coger vacaciones y se nota su ausencia, sobre todo en los informativos. Ahora ya están de vuelta y el tiempo, la meteorología importa, pero menos. Bendita nieve.

juanjo  
saiz  
subdirector  
de OSACA



# SUMARIO

NÚMERO 170

## HOY FIRMAN EN OSACA

javier ares\_ 4

ignacio uría\_ 4

carlos alsina\_ 5

antonio pÉrez henares\_ 6

ramón sánchez ocaña\_ 30

bernabÉ tierno\_ 32

maría jesús Álava\_ 34



**PROYECTO HOMBRE 8**  
25 años de ayuda a drogodependientes



**DIETA SALUDABLE 30**  
El control de los 'productos milagro'

## NARIZ DE ORO 2009 12

La bilbaína María José Vázquez tiene un olfato privilegiado para catar vinos

## CINE 22

El estilo seco de la 'La carretera', cinta basada en una novela de Cormac McCarthy

## CULTURA 23

El genial Ennio Morricone publica los recitales de Venecia dedicados a las víctimas de la guerra

## CRÓNICA SOCIAL 24

Lo que ocultan las gafas y la peineta de Maribel Quiñones, conocida como Martirio

## TENDENCIAS 28

Packard Bell lanza un ultraportátil con pantalla táctil que rota 180 grados

## SALUD 30

La influencia de los genes en enfermedades como la muerte súbita

## EDUCACIÓN 34

La vida, convertida en una negociación constante

## GASTRONOMÍA 35

Descubra la estrecha relación que vincula la ópera y la comida

## MOTOR 37

Audi saca el A8, una berlina con grandes novedades en equipamiento

## DE REBAJAS 26

Apuesta por los básicos

**Director:** Óscar del Hoyo.  
**Subdirector:** Juan José Saiz.  
**Jefe de Fotografía:** Alberto Rodrigo.  
**Redacción:** Javier M. Faya, Marta Ruiz, María Albilla, Adriana Rodríguez e Iván Juárez (SPC).  
**Diseño:** Sergio Azúa y Esther Matías.

**Edita:** Ópera Prima Comunicación, S.L.  
**Imprime:** Rotedic, S.A.U  
**Depósito legal:** M-43231-2006

**Comercializa:** Gestión y Comercialización OSACA, S.L.  
**Dirección:** Avda de Castilla y León 62-64. 09006 Burgos.  
**Teléfono:** 947282904 (Redacción).  
**Fax:** 947282906.  
**Departamento comercial:** Alicia Serna.  
Teléfono: 947252253 (Publicidad).  
Correo electrónico: publicidad@revistaosaca.com



por las buenas

javier ares  
periodista

## ESA RESPETABLE DAMA

Escribo divisando un paisaje fascinante. La nieve, esa vieja y digna dama, ha tenido a bien descender de las montañas para hacernos una visita de cortesía y dejarnos el sello de su exquisita distinción y el rastro de su inmarchitable belleza. Y el recuerdo o la nostalgia de aquellos tiempos en que alegraba nuestros juegos de niños y vestía de encanto nuestras fantasías y ensueños.

Anoche la sufrí en el viaje nocturno de regreso a casa. No estaban las carreteras para transitar por ellas ni los pilotos mesetarios somos tan duchos en el manejo, así que las vías se convirtieron en un aquelarre de vehículos desmayados en las cunetas o empotrados contra otros semejantes.

Esta mañana las radios crepitan con ritmo monocorde los consabidos reportes. Son tan conocidos y repetidos como aquellos del sorteo de la lotería navideña, pero dan mucho juego porque el oyente se extasía ante los agobios ajenos mientras disfruta del inesperado día de asueto que la inclemencia le ha regalado. Que a ver quien es el guapo que va a trabajar estando así el patio y no teniendo nada que vender.

ALGUNOS PASAJEROS SE QUEJAN DE LA FALTA DE PERSONAL, PRETENDIENDO IGNORAR QUE PARTE DE ESE PERSONAL ESTÁ PARADO EN MONUMENTALES ATASCOS POR HABER TENIDO LA GALLARDÍA DE INTENTAR ACUDIR A SU PUESTO DE TRABAJO

Las televisiones también difunden las mismas imágenes de siempre e idénticos testimonios. Asistimos, así, a un desfile de tipos sociales que despiertan en nosotros curiosidad, admiración, antipatía o indiferencia. La curiosidad viene derivada de casos singulares, generalmente los menos; la indiferencia nos la proporcionan quienes se esfuerzan en transmitirnos que lo que les ha pasado tiene algo de extraordinario; la admiración se nos dispara hacia los miles de funcionarios (más, aún, si son voluntarios) que se entregan a la ardua tarea de facilitarnos las cosas; la antipatía, hacia los que se creen siempre en el derecho a despotricar contra todo.

Entre este tipo de imbéciles energúmenos aparece siempre el automovilista que arremete contra la Administración por no poner los remedios necesarios para dejar limpias las carreteras cuando a él le convenga, sin querer entender que hay situaciones y momentos en que resulta imposible hacer frente a factores incontrolables; o el viajero que grita desahogado en el aeropuerto porque el vuelo de Sebastopol ha salido y el suyo de Murcia no aparece, mientras decenas de abnegados operarios se afanan en limpiar las pistas; o la pasajera que, puestos a quedar bien ante la cámara, de lo que se queja no es del retraso sino de la falta de personal, pretendiendo ignorar que parte de ese personal está parado en monumentales atascos por haber tenido la gallardía de intentar acudir a su puesto de trabajo en lugar de quedarse a gozar de un día tan hermoso junto a sus retoños.

No consiguen, empero, amargarme el día. Ante la suprema necesidad de unos y la escasa imaginación de otros, salgo a presentar mis respetos a tan insigne señora. El sol también ha salido para rendirle pleitesía y hacer más luminoso aún el día. La respetable dama se va a quedar con nosotros algún tiempito más, y hasta es posible que vuelva. Para recordarnos que siempre estará ahí, pese a tanto druida que pretenda intimidar con calentamientos y sortilegios.

OPINIONES CRUZADAS

ignacio uría  
periodista

historias mínimas

## YO ENCONTRÉ A WARREN SÁNCHEZ

YO NUNCA OLVIDÉ DEL TODO A WARREN POR LO MUCHO QUE ME HIZO REÍR (Y SIN HABER BEBIDO O FUMADO NADA QUE AYUDARA A LA RISA. EN MI CASA SIEMPRE HEMOS DEFENDIDO EL HUMOR ECOLÓGICO Y LA LECHE ENTERA)

Conocí a Warren Sánchez en Pamplona, hace medio siglo, o quizá 20 años, no lo recuerdo bien. El caso es que él no me conoció a mí porque entonces trabajaba (Warren trabajaba, yo estudiaba Filosofía) para Les Luthiers -los cómicos argentinos- y era difícil que le diera cita a uno (y a más de uno imposible).

En aquel tiempo, Warren era el Hermano Principal de una secta, no sé si protestante o de las otras, y tenía todas las respuestas. Todas. Y era capaz de dar los mejores consejos. Los mejores. Por ejemplo, cuando Warren se encontró a un muchacho dispuesto a suicidarse tendido en las vías del tren y habiéndole preguntado Warren: «Desdichado, ¿qué haces ahí?». El joven contestóle entre lágrimas: «Mi novia me ha dejado». Y Warren díjole: «La verdad es que podría haberte dejado en otra parte». Luego levantólo, aconsejólo, consolólo y estimulólo. ¡Vamos, Lolol! O cuando invitó a sus fieles: «Para aquellos que entre ustedes tengan hijos y no lo sepan, tenemos en la secta una zona arreglada para niños».

Warren Sánchez era un gran predicador y conseguía que todos los que se acercaban a él se arrepintieran. Tal era su carisma que sus discípulos tarde o temprano se arrepentían.

Pasaron los años, y los espectácu-

los, y nunca más nadie oyó nada sobre Warren Sánchez. El silencio rodeó su nombre y su leyenda, sus seguidores se desperdigaron y ni siquiera los cómicos argentinos le citaban en sus funciones. Bueno, sí, una vez lo hicieron y confirmaron que algo le retenía en Miami... y que ese algo era el FBI. Su tiempo había pasado.

Yo nunca olvidé del todo a Warren por lo mucho que me hizo reír (y sin haber bebido o fumado nada que ayudara a la risa. Nada. Nada. En mi casa siempre hemos defendido el humor ecológico y la leche entera).

Así que me quedé de piedra cuando Warren Sánchez se cruzó en mi vida. Sin buscarlo. Salía yo del aeropuerto camino de la parada de autobús, que no llegaba (el autobús, la parada estaba allí fija). Apareció por fin a la media hora (y media hora a -6° C parecen dos). Del autobús saltó el chófer, fornido y de un diligente azul marino, como los conductores de ALSA. Tenía un bigotillo fino y lateral. No un mostacho como el de Groucho Marx (ancho y pintado). Lo suyo era más bien tipo Cantinflas.

Esperamos un poco, quizá hasta que comencé a sentir de nuevo los dedos, y entonces arrancó. Yo no sabía que él era él. De haberlo sabido le habría tratado con más respeto. «¿Y usted cómo se llama?», interrogué curioso. Él se giró un poquito y sonrió con una dentadura mellada. «¿Yo, señor?», dijo como si fuera gallego. Lo digo porque en el autobús no había nadie más. «Sí, sí, usted». Él, sin darse importancia, me dijo: «Warren Sánchez». En ese instante el aire se congeló (y juro que eso es casi imposible cuando es invierno y estás en Washington). «¿Warren? ¿Warren Sánchez?». El asintió y no dijo nada más. Yo nada más pregunté. Preferí respetar su nueva vida de anónimo inmigrante en EEUU, con un trabajo corriente y dos hijas ya mayores. Eso lo supe porque llevaba las fotos pegadas en el salpicadero, al lado del volante. Una estaba abrazada a él en una casita azul y blanca de madera, típica de los suburbios americanos. La otra muchacha vestía el uniforme del ejército y había puesto una dedicatoria: *besos desde Iraq*.

carlos alsina

## LOS DEL MARAVILLAS

**N**os plantamos todos frente a la orla que está colgada en uno de los pasillos y, perplejos ante aquella colección de rostros añiados y melenas tupidas, exclamamos entre suspiros: «¡Si es que éramos unos críos!» Y tanto que lo éramos. Veintitrés años después de haber estudiado el COU, ciento y pico hombres y mujeres de 40 años nos reencontramos hace una semana en una suerte de *revival* colectivo epatante, cariñoso y afortunado. Nunca creí que una reunión de antiguos alumnos pudiera ser tan divertida. Veintitrés años después de haber tenido 17 años, ahí estábamos, los recién cuarentones, recorriendo con ojos como platos los rincones del colegio Maravillas de Madrid, la que durante tantos años fue -y aún hoy sentimos que sigue siendo- nuestra casa.

Es curiosa la familiaridad que permanece entre quienes compartimos 12 años de escuela, por más que hayamos pasado el doble de años sin vernos ni sentirnos. Es extraña la sensación que te produce ver una cara y sentir cómo brota en tu mente, sin proponértelo, el nombre del antiguo compañero a que esa cara corresponde. Hay una conexión de banda ancha, tan invisible como perenne, entre quienes crecimos juntos haciendo chanza de nuestros profesores y sus motes. Volviendo a ver los espacios en los que discurren tantos cursos de tu vida, te sorprenden los tamaños y te embargan los olores. Las aulas se antojan diminutas comparadas con el recuerdo agigantado que tenemos de ellas. El patio ha debido de encoger, igual que la piscina de

25 metros, pese a seguir teniendo su mismo largo y sus cinco calles -en la tres nadaban los mejores; en la cuatro, los de bra-

za-. Permanece el olor del cloro que impregnaba el calorcillo de los vestuarios y el crujir del suelo de parquet en la cancha donde sudábamos la gimnasia. En las clases ha cambiado el mobiliario, ha entrado la tecnología, los proyectores, la pizarra electrónica, pero permanecen los tramos de escaleras que inundábamos a paso rápido para bajar al patio y que volvíamos a inundar, con menos prisa, cuando sonaba el timbre de regreso al aula. Nunca, en realidad, la llamamos aula. Siempre fue la clase, la A, la B, la C, la D y la E. Las diapositivas, en el colegio, eran *filminas*; resolver ejercicios en la pizarra se decía *salir al encerado*; las mochilas aún no tenían ruedas y el último grito tecnológico que conocimos fue un carro con televisor y un vídeo para ver documentales de animales. El bar canijo donde comprábamos el bocadillo y las patatas del recreo es ahora una cafetería espaciosa que no guarda recuerdo, a diferencia de nosotros, de aquel vendedor ambulante que le hacía la competencia apostado a la puerta del colegio, con su furgoneta blanca y su corto surtido de productos comestibles, incitándonos a consumir al grito de «¡peí sin miedo!» -entiéndase «pedid sin miedo!»-.

Ignoro si cada siete de abril, fiesta de San Juan Bautista de la Salle, aún es día de holganza en el colegio, con proyección incluida de *El señor de la Salle* en el salón de actos. Doce ve-

ces habremos visto la película, hasta sabernos de memoria los diálogos *con mensaje* que declamaba Mel Ferrer, convenientemente doblado. Por alguna razón que se me escapa, preferíamos la segunda cinta de la sesión doble, que empezó siendo *Le llamaban Trinidad* (Bud Spencer y Terence Hill) y después fue *Le seguían llamando Trinidad*. Para nosotros, nunca dejaron de llamarle Trinidad; Terence Hill se quedó, para siempre, congelado.

Entre 1975 y 1987 el mundo fue cambiando, mucho, puertas afuera del Maravillas. Puertas adentro, fuimos cambiando nosotros. Veintitrés años después de haber salido de allí, hemos reentrado con el orgullo compartido de haber crecido en un colegio estupendo donde aprendimos a pensar por nuestra cuenta y a dudar incluso de aquello que nos enseñaban. Aprendimos a escuchar y aprendimos a expresarnos. Veintitrés años después contemplamos hoy la orla de chicos adolescentes con abundante pelo y toda la vida por delante y concluimos, por unanimidad, que, mirándolo bien, tampoco hemos ensanchado tanto.



ES CURIOSA LA FAMILIARIDAD QUE PERMANECE ENTRE QUIENES COMPARTIMOS 12 AÑOS DE ESCUELA, POR MÁS QUE HAYAMOS PASADO EL DOBLE DE AÑOS SIN VERNOS NI SENTIRNOS. ES EXTRAÑA LA SENSACIÓN QUE PRODUCE VER UNA CARA Y SENTIR CÓMO BROTA DE TU MENTE EL NOMBRE DEL ANTIGUO COMPAÑERO A QUE ESA CARA CORRESPONDE



antonio pérez henares

## AGUAS GENEROSAS

**E**l agua generosa que no ha dejado de caer desde que

asom  diciembre trae y traer  muchos bienes y algunos males puntuales. Los perjuicios salen mucho por la tele. Los beneficios son más callados. La tierra se ha empapado, ha cogido sangre, los veneros se han regenerado, devolverá ciento por uno a plantas, arbustos y árboles. Y de ello se aprovechar  la abeja, el corzo y el hombre.

Las reservas hídricas no conocían mayor subida en mucho tiempo. Los pantanos andan muy por encima del año pasado y superan las medias de los últimos 10. Los embalses han demostrado su utilidad, tan poco apreciada hoy en día por la f o era pseudoecol gica, de no solo atesorar el vital líquido sino en regular sus avenidas. Gracias a ellos las inundaciones no han sido mayores y catastróficas. Y si la memez mediomambiental circulante no se empeñara en negarse a labores y limpiezas en los cauces de los ríos (por ejemplo, el Jabal n) menos dañinas hubieran sido.

Las Tablas de Daimiel con la manta que ha caído y lo que ha llegado vía trasvase desde el



Alto Tajo, han apagado sus fuegos subter neos e inundado lo que llevaba lustros más que seco. Doñana es, en verdad, una inmensa marisma inundada, desde el lago en que se ha convertido el antes pequeño lucio en el que se refleja la ermita de la

Virgen del Rocío, hasta la Veta Zorrera, el pasillo alto entre las aguas, donde ahora sí han de refugiarse de las aguas liebres, conejos, ciervos y gamos y los susodichos raposos que le dieron el nombre. En el atardecer del día 7 de diciembre, con el parque ya húmedo, pero aún sin espejos de agua (las lluvias se esperaban abundantes para el lunes y esta vez no defraudaron y fueron mucho más de lo esperado) grullas y gansos volaban en el atardecer hacía lo poco que estaba encharcado. Ahora todo es pantanal y vida.

No faltó, ni mucho menos la nieve el mes pasado y el año nuevo y primero de la década asom  con la cara blanca. Eso en España.

Que por el norte de Europa es puro pasmo y por Finlandia han tenido que volver a salir al mar los rompehielos que no eran necesarios desde hacía 30 años. Los mismos que se cuenta que no nevaba lo que est  nevando en Inglaterra. Por Moscú, claro, hace un frío napoleónico. Y en Asia, China tirita congelada y en Pekín la nevada ha sido la más potente en 60 años bien contados. Est  muy claro. El cambio climático y el calentamiento global están que se salen.

P.D: El domingo 2 de enero las vi por vez primera, el miércoles día de Reyes la floración era mucho más extensa. En el monte de Albalate de Zorita (Guadalajara) las matas de romero habían florecido. Flores en enero. Ha sido tanta el agua y hasta ese día sin heladas (estas comenzaron justo al día siguiente) que la plantas, que no pudieron echar cuando les tocaba por la sequía pasada, no se han aguantado las ganas.



POR FINLANDIA HAN TENIDO QUE VOLVER A SALIR AL MAR LOS ROMPEHIELOS, QUE NO ERAN NECESARIOS DESDE HACÍA 30 AÑOS. LOS MISMOS QUE SE CUENTA QUE NO NEVABA EN INGLATERRA. POR MOSCÚ HACE UN FRÍO NAPOLEÓNICO Y, EN ASIA, CHINA TIRITA CONGELADA. EST  MUY CLARO. EL CAMBIO CLIMÁTICO Y EL CALENTAMIENTO GLOBAL ESTÁN QUE SE SALEN



Un objetivo. Una visión. Y un equipo para hacerlos realidad.  
Iberdrola. Una manera de hacer las cosas.





# «SOY LA COPIA DE UN YONQUI»

## EN PRIMERA PERSONA

**«ME CREÍA DISTINTO A LA GENTE QUE ESTÁ TIRADA EN LA CALLE. NUNCA ME HE IDENTIFICADO CON YONQUIS NI ME HE VISTO EMPUJADO A ROBAR, PERO SOY UNA COPIA DE ELLOS», DICE FERNANDO CRESPO, UN SEGOVIANO DE 46 AÑOS, QUE VUELVE A PROYECTO HOMBRE DE MADRID PARA PEDIR AYUDA POR TERCERA VEZ. LA ASOCIACIÓN, QUE HA CUMPLIDO 25 AÑOS, SIGUE TENDIENDO LA MANO EN EL BARRIO DE ARGÜELLES DONDE INICIÓ SU ANDADURA EN AGOSTO DE 1984 Y DONDE HA ATENDIDO DESDE ENTONCES A 14.500 ADICTOS.**

santiago  
ibáñez  
texto  
luis lópez  
araico

fotos

**E**n 1982, la congregación religiosa de los Hijos de María Inmaculada (Pavonianos) optó por trabajar con personas drogodependientes. Entre sus objetivos primaban la atención integral a personas apartadas socialmente o en peligro de exclusión y, de modo específico, a drogodependientes menores y jóvenes en situación de riesgo, mujeres marginadas, reclusos y exreclusos.

El 20 de agosto de 1984 Proyecto Hombre inició la Fase de Acogida en la madrileña calle de Martín de los Heros número 68, donde permanece después de 25 años.

En esa época, Fernando Crespo tenía 21 años. Era consumidor diario de hachís. Trabajaba en una empresa de cableado para el automóvil y se lo podía costear. Lo descubrió en el pueblo de sus padres siendo un adolescente, a los 16, y aprendió con rapidez a conseguirlo en Segovia, su ciudad natal. Se echó novia, y con ella y con los compañeros de instituto se reunía para fumarlo. Comenzó a tontear con la cocaína que, mezclada con alcohol, utilizaba para vencer la enorme timidez y los problemas de autoestima que le han acompañado desde la niñez. «aunque jamás tuve dificultad para relacionarme con los demás». Le llegó el turno a la heroína que, inyectada, le proporcionaba sosiego. «Encontraba cierta similitud con el hachís», matiza. El consumo, que compartía con su *chica* y unos amigos, era semanal.

Surgieron los primeros problemas de pareja y ambos se plantearon dejar la heroína. La mujer lo consiguió. Fernando tuvo cierto respeto a la droga cuando pasó el primer síntoma de abstinencia, aunque continuó nutriéndose de ella a espaldas de su novia, previo pago de 2.000 pesetas diarias. Los dos trabajaban y los ingresos

les daban cierta independencia. Él mantuvo una doble vida hasta que las tarjetas de crédito y las deudas quedaron al descubierto. Ella estuvo a su lado mientras él acudía a un programa ambulatorio, que le apartó de la heroína durante ocho años, aunque continuó con el hachís y el alcohol. La recaída le pilló con 33 años. Desde entonces su cuerpo convive con una hepatitis C, aunque afirma que se encuentra «fenomenal».

Al cumplir los 37, con la pareja rota, pidió ayuda a Proyecto Hombre, donde creía que nunca acudiría, porque «nadie iba a decirme a mi edad qué es lo que tenía que hacer». Por quitarle importancia a cosas pequeñas que le habían inculcado durante la recuperación y, por «repetir esquemas», volvió a recaer a los 41 años. Su nueva relación con la organización le sirvió para alejarse de todo consumo durante año y medio.

«Me creía distinto a la gente que está tirada en la calle. Nunca me he identificado con yonquis ni me he visto empujado a robar. Y arrastro su mismo problema. No he delinquido porque mis circunstancias han sido favorables, pero tengo la misma dificultad para salir adelante. Soy una copia de ellos». Son algunas de las frases de Fernando Crespo que, a los 46 años, volvió en el mes de septiembre, por tercera vez, a Proyecto Hombre.

«No hay dos sin tres», dice, intentando esbozar amablemente una especie de sonrisa. Fernando comparte desde hace cuatro meses un piso tutelado con dos compañeros mucho más jóvenes que él, también en fase de recuperación. «No tenemos conflictos, porque me adapto bien a las situaciones», pero reconoce que le cuesta trabajo relacionarse con ellos,

porque «esta generación de la *Play* no lee ni va al cine». Lector empedernido, este segoviano admira el talento de Julio Llamazares, Antonio Muñoz Molina y Jean Marie Gustave Le Clézio, Premio Nobel de Literatura. Entre sus aficiones, ojea revistas de Literatura y, dependiendo de lo que encuentre en ellas, acudir a las librerías.

Fernando, que durante año y medio ha cobrado 850 euros de subsidio por desempleo y 420 en la actualidad, lamenta cómo afecta su situación personal a sus padres -tornero ajustador jubilado y ama de casa-, porque lee en sus ojos el dolor de su silencio: «¿Qué pasará cuando nosotros no estemos?».

Quita un ápice de dramatismo a su historia al confesar con cierta ironía que, «además de drogarme, también hago deporte». Y se pierde en la montaña cuando tiene oportunidad. «Cuanto más ejercicio físico hago, mejor me relaciono con los de-

más. Puede parecer una contradicción por las recaídas, pero es así».

Antes de despedirse insiste en la profesionalidad de médicos, psicólogos y tutores de la asociación, preocupados por el problema individual de cada usuario y, mientras extiende su mano, deja en el aire la siguiente pregunta: «¿Dónde estaríamos todos nosotros si no existiera Proyecto Hombre?».

En la actualidad, «la droga no es un problema de exclusión social, que lo es en parte, pero no como cuestión central», afirma José Luis Sancho, director general de esta asociación, declarada de utilidad pública por el Gobierno desde el 29 de diciembre de 1993. «Hoy nos encontramos, fundamentalmente, con policonsumi-

A LOS 21 AÑOS ESTABA  
ATRAPADO POR LA DROGA.  
PERDIÓ EL TRABAJO Y,  
DURANTE AÑOS, FUE A LA  
DERIVA. SIN RUMBO



dores con vidas normalizadas».

Pedro, que en la actualidad tiene 31 años, era un chaval destinado a ser una *estrella* del balón. Solo tendría que esperar. Se sentía orgulloso de ser uno de los líderes del equipo de fútbol de San Fermín, un barrio obrero madrileño, el suyo, en la ribera del Manzanares, donde desde hace dos décadas se levantan edificios para realojar a los vecinos «de toda la vida», que han resistido en chabolas o en viviendas sin condiciones de habitabilidad.

A la salida de clase se reunía con la *peña* en el parque para compartir unos porros, echar unas risas y poco más. No le interesaban las drogas ni entendía la jerga de *camellos*, *tecatos* y *jurados* (traficantes, drogadictos y policías).

A pesar de que Pedro se sentía y se siente bien «yendo por libre», a los 18 años hizo el servicio militar en Aviación, en Cuatro Vientos. Fue la víspera de su despedida del cuartel, en la fiesta de *La Loca*, cuando un compañero le invitó a probar cocaína. Recuerda perfectamente aquella madrugada. Aunque conocía sus dotes de seducción, no se atrevió a *entrarle* a aquella chica preciosa que le miraba sin dejar de sonreír. Era consciente de que estaba cargado de alcohol. El polvo blanco le agradó. Sus palabras brotaban de su interior con increíble locuacidad. Se notaba lúcido y el cuerpo le pedía... bailar.

Al mes de licenciarse lo volvió a repetir. Después, algún que otro fin de semana. Más adelante, cada viernes, al concluir su trabajo, «iba directo a pillar un gramo». En el barrio de Orcasitas, en el sur de Madrid, no había dificultad.

Durante cuatro años, su sueldo como empleado de Artes Gráficas, 900 euros mensuales,

lo invertía los fines de semana en cocaína y alcohol. La gente le consideraba un tipo que transmitía cordialidad. «Engaño mucho», confiesa, y es que «cuando uno está bien» saca «lo mejor que tiene». La droga se encargó de proporcionarle una «doble personalidad».

La relación con sus padres se iba deteriorando. Mientras su hermano, un año menor, estaba pendiente de ellos, él se volvía irascible y reservado. Entraba y salía en el domicilio familiar para regresar a mediodía, o sencillamente, para desaparecer. Su madre le exigía que fuera más cariñoso, más cercano. Eso le agobiaba, porque «me doy a los demás a mi manera».

Con el paso del tiempo, Pedro coquetea con todo tipo de pastillas, sustancias inhalables y alucinógenos. Para incrementar su autoestima, jurándose a sí mismo que será por penúlti-



ma vez, busca y encuentra cocaína.

Una noche, con 26 años, sale de fiesta y regresa al barrio a las 12 del mediodía, pero no se atreve a presentarse en el estado en el que se encuentra ante sus padres. Su euforia, su locuacidad, su hiperactividad se han transformado en apatía, en cansancio, en desasosiego, en sensación de «ser basura». Pide dinero a un amigo, adquiere un gramo en un bar, consume otro más acompañado de alcohol, se ve envuelto en una pelea. Avisan a su hermano, que le recoge en el local. Al día siguiente, en casa, lo cuenta todo, pide ayuda a su familia, aunque sus padres -panadero él, y ama de casa ella- no reaccionan bien, le apoyan.

Aconsejado por el médico de cabecera, entra en contacto con Proyecto Hombre. Se somete a una terapia de año y medio, tratamiento que concluye con éxito. La promesa a sí mismo de «una y no más», la mantiene durante seis meses, pero llega la recaída, y dilapida, a espaldas de sus padres, el dinero de su cuenta ahorro-vivienda. Antes de regresar por segunda vez a Proyecto Hombre ha liquidado los 100.000 euros que tenía ahorrados.

A sus 31 años, Pedro ya no será el futbolista de elite que soñaba ser. No tuvo que delinquir fuera de casa, pero robó a sus padres para consumir. Sin apenas amigos, con una baja laboral por depresión, con el apoyo y la desconfianza lógica de su familia, es un usuario más de Proyecto Hombre, la organización a la que recurre por segunda vez para superar su problema personal.

Hoy, el demandante de Proyecto Hombre nada tiene que ver con el de décadas anterio-

res. Puede ser un joven perteneciente a una familia *normalizada*, que durante un largo período de consumo está integrado socialmente hasta que el problema se agudiza y aparecen conflictos personales, familiares o jurídicos.

Cuando Israel, hijo de padres separados, probó la cocaína a los 18 años no sintió nada especial, excepto que «lo pasé bien, tenía ganas de hablar, de divertirme y de agrandar». Es cocainómano y consumidor de alcohol desde los 19. Este segoviano, que ahora tiene 31 años y vive en Madrid desde el 92, mira de frente durante nuestra conversación. Es conductor de camiones, cuida su imagen, viste bien. Es un hombre con personalidad. Sonríe cuando se refiere a su hija, y se le ilumina la cara de un modo especial al contar que la pequeña, que ha cumplido cuatro años, fue elegida por una conocida firma comercial para hacer publicidad, y su gesto es el de un niño enorme al matizar que hace unos días su imagen aparecía en las páginas impresas de la revista *Hola* y en el suplemento dominical de un periódico de tirada nacional, «ella es lo mejor que me ha pasado en la vida», asegura.

El problema de Israel se inició cuando a los 19 años estableció amistad con un colega que regentaba un local en donde los clientes accedían con facilidad a todo tipo de sustancias. Lo que Israel ganaba entonces como camarero en una cafetería de Alcorcón, alrededor de 120.000 pesetas, se le iba en alcohol, en cocaína, en mujeres. En ese tiempo, en casa, donde ha vuelto a vivir con su madre y sus dos hermanos más jóvenes, «no aportaba nada económicamente», reconoce.

A los 21 años estaba atrapado por la bebida y los estupefacientes. Redujo su consumo al conocer a la madre de su futura hija, para volver a las andadas poco después. Perdió el trabajo y durante años fue a la deriva, dando tumbos. Sin rumbo.

Con una orden de alejamiento de su primera pareja, la madre de su pequeña, y pendiente de un proceso judicial por violencia de género con la última, acude desde hace tres meses, de lunes a viernes, al número 68 de la madrileña calle Martín de los Heros, tratando de adaptarse a un programa con la esperanza de ser «mejor persona» y de reencontrarse con su vida afectiva, a la que ha tenido, dice, «demasiado tiempo dormida».

De la asociación, donde se ve integrado con sus compañeros, a Israel le sorprende favorablemente su filosofía y la manera de aplicarla, aunque algunas actividades se le hagan un tanto cuesta arriba. Es el primero que se asombra de su incipiente interés por el Arte y, sobre todo, de escuchar a un hombre mayor «que nos lee cuentos».

**SIN ÁNIMO DE LUCRO** Proyecto Hombre es una ONG que se dedica a la prevención, rehabilitación y reinserción social de personas con problemas de adicción y lo hace a través de un programa biopsicosocial, terapéutico-educativo, de carácter solidario, apolítico, aconfesional y sin ánimo de lucro.

Cuenta con 26 centros autorizados, más de

## UN REFERENTE



### LECCIONES DE SABER ESPERAR

Francisco Santos Linares tiene 82 años, es trabajador voluntario y responsable de la huerta en la Comunidad Terapéutica de Ugena del Centro Español de Solidaridad (CES) Proyecto Hombre de Madrid. Fue distinguido el mes pasado con la Cruz de Honor de Plata de la Sanidad Madrileña por su «continuada y voluntaria aportación para la reinserción e integración de drogodependientes en la Comunidad de Madrid», según las palabras pronunciadas por Juan José Güemes, consejero de Sanidad».

Desde 1987, después de que un familiar muy cercano sufriera el problema de la droga, el *Señor Paco*, como se le conoce, se encarga de la huerta. A los residentes les motiva e inculca los hábitos al trabajo. «Una huerta se convierte en un espacio para educar, escuchar y dejarse ayudar». Una huerta, repite, «es educativa», porque «en ella se aprende a sembrar, a cultivar y a cosechar, pero hay que saber esperar».

A lo largo de 22 años como voluntario en Proyecto Hombre, el *Señor Paco* no ha faltado ni un solo día a su compromiso. En todo este tiempo han sido miles los drogodependientes que han comparado con él trabajo, conversación y vivencias. Es un pilar y un referente en la comunidad terapéutica. Muchos de sus alumnos verbalizan que es el padre que les hubiera gustado tener o el abuelo en quien confiar.

El *Señor Paco*, en cambio, solo pretende ser un hombre «trabajador y cercano».

### EN ESTAS PÁGINAS

1	
2	

1 Lo que Israel ganaba como camarero a los 19 años se le iba en alcohol, en cocaína, en mujeres.

2 Cuando Pedro probó el polvo blanco, le agradó. Sus palabras brotaban con locuacidad, se notaba lúcido y el cuerpo le pedía bailar.

120 puntos de atención y 215 dispositivos asistenciales en 15 comunidades autónomas. Anualmente atiende a unos 20.000 drogodependientes y familiares y a más de 90.000 escolares en programas de prevención, con 1.200 profesionales y 2.400 voluntarios. Sus programas de intervención están clasificados en tres grupos: Programas Derivados del Modelo Base, Sustitutos Opiáceos y Área de Prevención para Menores y Jóvenes.

El 80 por ciento de los usuarios que demandan tratamiento son hombres y el 20 por ciento mujeres. La edad media de quienes solicitan ayuda está en los 40 años, comparten el domicilio familiar con sus padres con edades comprendidas, habitualmente, entre los 70 y 80 años. Otros viven solos o con familiares, porque sus progenitores han fallecido.

Para el director general de Proyecto Hombre de Madrid, José Luis Sancho, psicólogo y profesor de EGB, cuya carrera profesional ha estado siempre relacionada con niños y adolescentes, que el número de usuarios sea mayoritariamente masculino, no es porque el hombre sea más débil. Las mujeres, reflexiona, «lanza hacia adentro su malestar. Ella se agrade y el hombre ataca». La mujer «internaliza», mientras que el varón «externaliza». Si una enfermedad es propia del colectivo masculino y afecta a alguien del femenino, lo hace de manera «más virulenta», asegura.

Cuando algunos amigos de Sancho bromean diciéndole frases como «no te compro para nada el negocio», refiriéndose a su responsabilidad, él sonríe, porque ha sido y es testigo de cómo infinidad de ex toxicómanos adolescentes y no tan jóvenes, han rehecho su vida y cómo cantidad de familias han conseguido recuperar sus relaciones.



>ENTREVISTA

**M<sup>a</sup> JOSÉ VÁZQUEZ** Sumiller y Nariz de Oro 2009

## «EL MEJOR VINO DEL MUNDO NO ES EL MÁS CARO, ES EL QUE MÁS LE GUSTE A CADA UNO»

En el término medio está la virtud. Esta máxima aristotélica bien podría ser el lema de la bilbaína **M<sup>a</sup> JOSÉ VÁZQUEZ**. De la añada del 78, esta joven sumiller del restaurante Guggenheim Bilbao consiguió el último logro de su carrera el pasado junio, cuando se alzó como Nariz de Oro 2009, un galardón en el que se impuso ante seis finalistas de un total

de 400 participantes y en el que se cataron en copa negra, solo a través del olfato, un Tempranillo de Ribera del Duero, un Zinfandel de California, un Syrah de Sudáfrica, un Montepulciano d'Abruzzo de Italia y un Malbec de Argentina. Ella fue la mejor.

Es equilibrada, simpática, dispuesta y muy dulce en el trato. Y no es para menos, pues su profesión no se limita solo a recomendar los caldos de su carta, sino que debe tener un puntito de psicóloga para llegar a conocer al comensal y no errar en su recomendación. Su baza la juega a cara descubierta: intentar sorprender, siempre.

maría albilla  
texto  
félix ordóñez  
fotos

### ¿Qué ha supuesto para una profesional tan joven recibir el Premio Nariz de Oro de 2009?

La verdad es que fue algo totalmente inesperado. Éramos 80 de unas semifinales de 400 y muchos de ellos se habían presentado en varias ediciones. En mi caso, era la primera vez, así que lo último que podía pensar es que iba a ganar. Estoy muy contenta. Ahora la gente conoce lo que hago y es una de las razones por las que vienen al restaurante, aunque lo más importante es siempre que el cliente disfrute con mi trabajo.

### Recordarás para siempre cuál fue el vino que reconociste en la cata a ciegas.

Eran varios. En la final lo pusieron difícil y tenías que adivinar desde marcas a zonas, variedades, añadas... y todo en una copa negra en la que no puedes ver ni probar. Solo con el olfato tienes que dar la mayor cantidad de datos posibles. La verdad es que luego no te dicen lo que has hecho bien y lo que no. Valoraron al

mejor de los seis que llegamos al último tramo.

### ¿Compañeros o rivales?

Compañeros. Yo no buscaba competencia, solo una experiencia de la que aprender porque mi objetivo nunca han sido los concursos. Quería probarme a mí misma en una situación así.

### ¿Hay algún truco para fijar los aromas en el cerebro? ¿Cómo se educa la nariz?

Es en la niñez cuando más capacidad tienes para quedarte con los aromas. Luego el olfato se va haciendo vago. Hay muchos olores de los que encuentras en un vino que te recuerdan a cuando eras pequeño. Por ejemplo, si notas la canela piensas en el arroz con leche que hacía tu abuela. Luego, con la edad, comemos más por la boca o por los ojos y dejamos de prestar tanta atención, así que es cuestión de buscar aromas en un vino que te gusta y, una vez que los has encontrado, volver a hacerlo en otro y otro... y, como no, memorizarlos.

### ¿Cómo empezaste a vincularte con el vino y cómo decidiste que esta sería tu vida?

Pues trabajando en hostelería conocí a un compañero que era sumiller y le empecé a ayudar a hacer sus manuales de cata. Poco a poco, él me fue enseñando cosas y empecé a descubrir todo lo que había dentro de un vino. A partir de ahí, la curiosidad me llevó a hacer mis primeros pinitos en cursos de cata y luego el de especialista, que dura dos años.

### ¿Cuestión de aptitud o de actitud?

Las dos cosas. Tienes que tener un buen olfato, pero si no lo usas adecuadamente o lo estropeas... Yo, por ejemplo, no fumo y me tomo todos los días un zumo de naranja para evitar coger catarros.

### ¿Qué hay que tener más desarrollado: la vista, el gusto o el olfato?

Los tres, porque una cata tiene las tres fases, aunque tengo un amigo que dice que el vino es para beber y, claro, si no te gusta en boca, es que no está equilibrado.

### ¿Cuántas copas tiene que haber bebido una persona para lograr tener un regis-

### **tro profesional de olores y sabores?**

Más que cantidad es la capacidad de cada uno. No lo sé. Tampoco podría decirte cuántos vinos he probado yo... ¡muchos!

### **¿Algún dolor de cabeza?**

(Risas) No, no lo llevo hasta ese punto. Aunque el alcohol también entra por la nariz, en las catas probamos y escupimos para no tragar el alcohol. Precisamente, por eso en estas citas profesionales no se deberían probar más de 12 vinos, aunque en el concurso, en dos días, tomamos unos 130 ó 140 y el domingo por la mañana...

### **¿El vino forma parte solo de tu vida profesional o también lo bebes cuando sales con amigos y en otras reuniones?**

Intentas desconectar y no analizar tanto las cosas. Hay veces que salgo con gente a la que le gusta el vino y el tema es recurrente, pero otras te olvidas. También me gusta mucho tomarme una cerveza y disfrutarla. Al final, un sumiller tiene que saber mucho de todo tipo de bebidas a s .

### **mendar vinos a un cliente...**

El sumiller, desde mi punto de vista, lo primero que tiene que hacer en conversar con el comensal para saber qué le apetece tomar. Vinos hay muchos, y buenos, también, pero no el que me gusta a mí le tiene que gustar a la otra persona. Por eso hay que investigar un poquito los gustos del cliente y luego equilibrarlo con la comida y, si puedes y se deja, sorprenderle.

### **Este gremio está formado por gente joven y cada vez más mujeres, pero ¿has sentido alguna vez que el mundo del vino sea machista? ¿Nadie te ha pedido ver a tu jefe en alguna ocasión?**

Es cierto que siempre ha sido un mundo de muchos hombres, pero la mujer se está abriendo camino. Lo cierto es que a mí los clientes nunca me ponen ninguna pega por ser mujer y, desde luego, nunca han pedido ver a mi jefe... No he notado nada. Esas cosas se están superando.

### **Entonces, ¿no hay diferencias fisiológicas entre hombres y mujeres que ayuden a desempeñar esta profesión?**

No lo creo. Yo me veo de igual a igual, pero sí es cierto que hay unos días mejores que otros para catar. Hay quien también dice que

l a s  
mujeres  
tenemos  
más

desarrollado el olfato, pero, desde luego, yo no tengo teorías al respecto.

### **¿Entonces aquí también tiene que haber inspiración!**

Sí, sí, y el estado personal también influye. Hay días que estás más concentrado, más claro... otros, aunque pruebes vinos, no estás igual de abierto.

### **¿Cuál es el peor calificativo que se puede dar a un vino?**

No sé... hay tantos... en mi opinión, lo peor es que no esté equilibrado, que la madera supere a los aromas. Éste componente ha de estar, pero no sobresalir.

### **En España el vino está unido a la cultura, pero cada vez se hacen más tipos, proliferan las bodegas y cada vez en más zonas. ¿No estamos ante una avalancha muy difícil de digerir?**

Sí, porque al final cada día hay más competencia con más bodegas y más productos dentro de las mismas y se produce más de lo que se consume. Eso sí, la gente toma cada vez vinos de mejor calidad y eso está muy bien. La avalancha de marcas hace que el cliente no pueda conocerlas todas y a los profesionales nos obliga a estar muy al día.

### **¿Qué zona destacarías por la excelencia de sus caldos?**

Me gustan mucho los blancos del País Vasco porque cada día los están haciendo mejor, aunque son pequeñas producciones. También me agradan los blancos con un poquito de acidez de Galicia y en España la producción de cavas está mejorando cada día.

### **¿Prefieres apostar por los vinos clásicos,**

## **UN VINO PARA CADA OCASIÓN...**

### **¿Qué elegimos para una cena en pareja?**

Un cava o un *champagne*.

### **¿Y para una comida de negocios?**

Tinto.

### **Si queremos sorprender a alguien...**

Hay vinos blancos muy curiosos.

### **Para leer novela en soledad:**

Un oloroso o un amontillado.

### **Para hacer un buen regalo:**

*Champagne*, pero

depende

a quién se

lo hagas.

### **¿Ese olfato tan intuitivo es compartido en otros campos como, por ejemplo, los perfumes?**

Sí, pero este es un campo muy diferente. Los perfumistas tienen muy buena nariz y hacen unas mezclas muy interesantes. Yo, cuando voy a una perfumería intento también buscar aromas, pero son muy fuertes y con dos o tres la nariz se cansa. El olfato no deja de ser un sentido y también se cansa. No obstante, es interesante.

### **¿Qué lugares te resultan atractivos desde el punto de vista de los olores?**

Cualquiera que me sirva para recordar los que he olvidado o para reconocer nuevos aromas. Una frutería, una floristería, un salón de especias... Hace poco hice una cata de un rosado con un amigo y había algo familiar que no conseguía determinar. Después de unos minutos caí en que era granada, una fruta que no comía desde hace años. Al día siguiente mi amigo me regaló unas.

### **¿Y qué opinas del agua y todas las variantes que hay? ¿También se puede catar?**

Yo creo que va por modas. Ha habido una temporada en la que ha pegado muy fuerte lo de tener una carta de agua en los restaurantes, pero ya se ha frenado. Yo, por ejemplo, no he hecho carta. Tengo varias marcas diferentes para ofrecer al cliente, pero sin listas. Busco, sobre todo, que sea digestiva.

### **Conviene recordar que el trabajo de un sumiller no se reduce únicamente a reco-**



### Los más innovadores o los de autor?

Lo que hay que hacer es apostar por el vino en sí y elegir el producto dependiendo de lo que quieras en cada momento. Profesionalmente, tienes que trabajar con todos y siempre según la carta.

### ¿Es necesario saber comer para saber beber?

Generalmente va unido porque sueles hacerlo en torno a la mesa, aunque nos reunamos menos en casa como se hacía antes.

### ¿Somos muy clásicos a la hora de elegir o cada vez nos atrevemos más?

Cada vez nos gusta más arriesgar y yo, en la carta, lo intento poner difícil con vinos originales que no se conozcan mucho.

### Ahora todo el mundo entiende de vino e incluso mira la lágrima en la copa o habla del bouquet... ¿es positivo que los caldos estén de moda?

Es bueno que la gente tenga interés por conocer cosas nuevas porque así también las bodegas hacen cosas diferentes.

### ¿Los precios que se llegan a pagar por ciertas botellas no son desmesurados?

Sí, pero eso lo marca el mercado. Si alguien está dispuesto a pagarlo... por descontado que será un buen caldo, pero si nadie lo comprara, el precio bajaría ¿no? Depende de la añada, si es de coleccionista... También hay vinos extranjeros carísimos.

### ¿Y no tienen mucho que ver aquí los gurús del vino?

También, pero uno no se puede guiar solo por lo que dice un crítico. Esa persona dará su visión y su puntuación a un vino, pero lo que le guste a él no tiene por qué agradar a los demás. El mejor vino del mundo no es el más caro. Es el que más le guste a cada uno.

### Reconozcamos que en torno al mundo del vino se ha creado también un universo paralelo de palabrería y evocaciones...

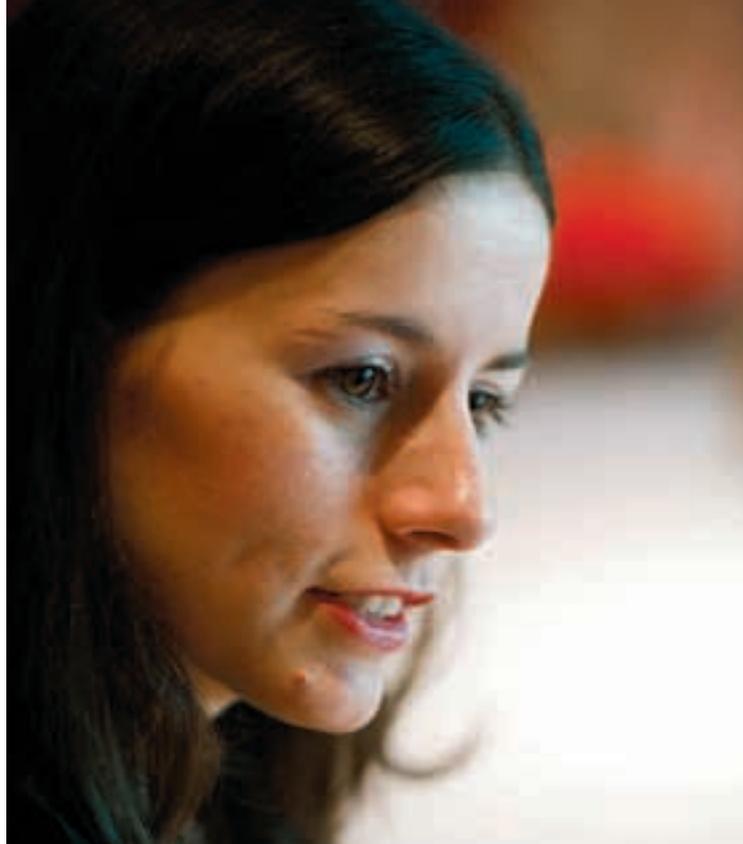
La terminología especializada en el mundo del vino, de la cata, es muy amplia, pero no se puede llevar al público general. Hay que transmitir las ideas de manera más sencilla, sin exagerar.

### Antes se bebía más vino tinto, luego se pasó al blanco y el rosado siempre ha estado un poco en tierra de nadie. ¿Cuál es la tendencia actual?

Sí que es cierto que rosados se ponen muchos menos, pero con ciertas verduras van fenomenal. Yo intento enfocar más la carta a los blancos, cava y champagnes por el tipo de platos que hacemos, aunque aquí somos tierra de tintos. Generalmente, lo que hay que hacer es beber lo que a uno le guste y le apetezca.

### ¿Qué consideras que aportáis a este restaurante Josean Martínez Aluja, el jefe de cocina, y tú, dos profesionales muy jóvenes y laureados?

Intentamos sorprender, probar cosas diferentes. Josean es muy creativo y hace platos con texturas, sabores y aromas que quizás sean familiares por el producto, pero cocinados con técnicas muy diferentes. En definitiva, queremos despertar sensaciones, que la persona que venga pruebe cosas que no toma to-



dos los días. Por lo general, él me pone delante sus ideas y yo pruebo y busco. La verdad es que me lo pone bastante difícil.

### ¿El cliente se deja guiar en su elección por la etiqueta, tu opinión o por el precio?

Todo cuenta. Hay quien abre la carta en una página y entonces ya sabes en qué precios se mueve y, de ahí, ya te piden opinión. Si, el precio también influye, claro.

### ¿Hay un lugar ideal para saborear un vino?

Para hacer una cata debe ser un sitio tranquilo y bien iluminado. Para degustarlo en buena compañía, cualquier sitio.

### Si antes hablábamos de que en España prolife-

### ran las bodegas, ni qué decir tiene en otros países... ¿viajas mucho para conocer los caldos de otros sitios?

Poder viajar todo lo que uno quisiera es perfecto, pero como el trabajo no lo permite, la verdad es que llega mucha y muy buena información. En la actualidad, se están haciendo cosas muy interesantes en países como Argentina, Sudáfrica, California... depende, claro, de los productores.

### ¿Cuál es el último vino que te ha conseguido sorprender?

Hay muchos vinos que me han encantado, pero no hay ninguno que hasta ahora me haya sorprendido tanto como para decir que es el mejor que he probado. Siempre estoy buscando, soy difícil de convencer.

«LA GENTE TOMA CADA VEZ VINOS DE MEJOR CALIDAD Y ESO ESTÁ MUY BIEN, AUNQUE HAY DEMASIADAS MARCAS Y COMPETENCIA»

# CAMBOYA

**EL RADIANTE TESORO DE LA  
ANTIGUA INDOCHINA**





gonzalo de  
santiago  
texto y  
fotos

**EVOCADOR LEGADO DEL IMPERIO JEMER, CAMBOYA EMERGE ESPLENDOROSA TRAS AÑOS DE TORTURAS Y GOBIERNOS SANGRIENTOS. LOS TEMPLOS DE ANGKOR, LA CONSTRUCCIÓN RELIGIOSA MÁS GRANDE DEL MUNDO, SE HAN CONVERTIDO EN UN LUGAR REVERENCIADO MUNDIALMENTE POR SU DECADENTE BELLEZA Y SIMBOLIZA LA LUCHA DE ESTA REGIÓN POR ABRIRSE AL MUNDO. SIN EMBARGO, ESTE TRANQUILO PAÍS MERECE MÁS ATENCIÓN QUE UNA VISITA PUNTUAL A ESTOS IMPRESIONANTES SANTUARIOS; LA BELLEZA DE SU COSTA, LA AMABILIDAD DE SUS GENTES Y SU EXCELENTE GASTRONOMÍA HACEN DE LA JOYA DE LA ANTIGUA INDOCHINA UNO DE LOS ÚLTIMOS PARAÍSO AÚN NO DEVASTADOS POR EL EMPUJE DEL TURISMO MASIVO.**

La imagen de Camboya que permanece inalterable en el imaginario colectivo es la de un terreno imposible, mágico, bello y terrible en el que se adentra el capitán Willard (Martin Sheen) para encontrar y tratar de eliminar a Kurtz (Marlon Brando) en la mítica película *Apocalypse Now*; allí se refugió el desbocado coronel retirado entre cabezas cortadas y cadáveres putrefactos. La famosa cinta se grabó en el este del país, cerca de la frontera con Vietnam, lugar de colinas y bosques poblados, cruzados por innumerables ríos; sitios de extraña belleza en los que una densa niebla oculta el azul del cielo. Otra imagen recurrente de este tranquilo país del sudeste asiático es el horror causado por la tiranía de los jemeres rojos de Pol Pot, guerrilla de inspiración maoísta que asoló el país en los años 70 y que mató a una cuarta parte de la población.

Sin embargo, Camboya es en la actualidad movimiento y hospitalidad. El país lucha por huir de estos clichés y ofrecerse como un lugar abierto al mundo. A pesar de ello, el contraste con Tailandia, su país vecino, es aún demasiado acusado. Mientras que este Estado ha sabido sacar provecho de su régimen aperturista y del turismo, Camboya aún es deficitaria de un pasado turbulento, trufado de guerras y corrupción.

Un simple vistazo desde el vehículo confirma que se trata de un territorio eminentemente agrario, con grandes arrozales que tiñen de un verde intenso el horizonte, ríos de difícil delimitación y pequeñas casas de madera o de hojas de palma, que rompen el cuadro de verde monotonía. No obstante, el ritmo de visitantes se multiplica cada año y el país de la antigua Indochina corre el riesgo de convertirse en un destino elegi-

do por los operadores turísticos en pocos años, por lo que es preferible visitarlo ahora.

La primera parada obligatoria es Siem Reap, ciudad que sirve de base para visitar los templos de Angkor, el mayor complejo religioso jamás construido. Esta ciudad ha perdido todo su original encanto con la llegada del turismo masivo y el visitante puede llevarse una idea equivocada de Camboya si aterriza en ella directamente, ya que desprende una sensación de artificialidad que nada tiene que ver con la esencia del país. Aquí, sus habitantes se dedican a la caza del turista, en el sentido económico de la palabra, y pueden llegar a verse realmente agobiados. Sus tiendas estilo francés y restaurantes hacen sentirse al extranjero como en la vieja Europa, pero, a pesar de este inconveniente y del intenso calor, la visita a los templos es inolvidable.

Camboya es cada vez más popular gracias a estas enigmáticas construcciones, impresionante legado de la cultura jemer, que profesaba antiguamente el hinduismo y que levantó los templos como ofrenda a sus dioses. Los cientos de lugares sacros que rodean a la construcción principal, Angkor Wat, hacen que se deban reservar dos o tres días del viaje para visitar la zona con tranquilidad. De una belleza extravagante y por momentos fantástica, las edificaciones emergen como mudos testigos del pasado (hay que imaginárselos hace cientos de años, cuando

la selva los ocultaba por completo de la mirada de los hombres, para hacerse una idea de su original belleza). Su extensión es tan grande que abarca cerca de 200 kilómetros cuadrados y,

**LOS TEMPLOS, ESQUILMADOS  
POR SAQUEADORES Y OCULTOS  
ENTRE LA VEGETACIÓN,  
PARECEN EMERGER DE LA  
MISMA TIERRA**



## PÁGINAS ANTERIORES

1	
---	--

1 El templo de Bayon, uno de los más bellos del complejo arquitectónico de Angkor, contiene cerca de 200 caras sonrientes, que, según cuentan, se parecen al rey que lo mandó construir.

## EN ESTAS PÁGINAS

2	3	4
	5	

2 El trayecto fluvial por el río Tonle Sap permite ver la vida de los habitantes de los pueblos flotantes.

3 El Palacio Real de Phnom-Penh representa un oasis de tranquilidad en medio del bullicio de la capital del país.

4 Los templos de Angkor ofrecen cobijo al culto budista. Un monje rocía con agua a dos fieles en uno de los santuarios.

5 Camboya es un país eminentemente agrario y el cultivo del arroz es una de sus principales fuentes de riqueza.

más allá de esta distancia, todavía se encuentran ruinas y despojos de templos y estatuas con rasgos similares.

Si uno consigue aislarse de las masas de turistas puede experimentar una sensación realmente especial y reveladora, ya que pocas bellezas construidas por el hombre son comparables en el mundo. Aquí el visitante se pierde en un laberinto de orfebrería de piedra y no puede dejar de admirar la calidad de las esculturas y la variedad de formas geométricas.

El color de la piedra, matizado lentamente por el paso del tiempo, se enmarca perfectamente en la selva, y es que casi podríamos pensar que los templos surgen de la tierra. En algunos de ellos incluso la naturaleza forma parte de la arquitectura y las raíces de los árboles crecen en la misma piedra. Hay más de 35 santuarios y casi un centenar más de construcciones menores. Las primeras se remontan al siglo VIII d.C. y, las más recientes se levantaron durante el siglo XV, fecha de la desaparición del imperio jemer, en su día uno de los más poderosos del Sureste asiático.

Los templos constatan el universo religioso hindú. Sin embargo, el budismo se impuso como religión oficial del país hace varios siglos, por lo que es muy habitual contemplar a monjes vestidos con el tradicional hábito naranja en el interior de los lugares de culto.

A pesar de que los franceses se atribuyen su descubrimiento en 1860, varios viajeros portugueses tropezaron con ellos en el siglo XVI, denominando a Siem Reap *la ciudad amurallada*. Solo con la excepción de Angkor Wat, el templo principal, que fue restaurado como un santuario budista, el resto de edificios permanecieron ocultos a los ojos del hombre en las profundidades selváticas durante siglos. El hecho de estar contruidos de arenisca hace que sean especialmente vulnerables a la humedad. Además, los excrementos de murciélagos y eventuales robos de valiosas esculturas han hecho mella en los muros y han contribuido a aumentar su decadencia.

En la actualidad, los templos de Angkor se



han convertido en el símbolo de la identidad de Camboya, en su intento por recuperar su dignidad nacional. Pocos lugares en el mundo son comparables. Aquí el visitante se pierde en un laberinto de orfebrería de piedra y no puede dejar de admirar la calidad de las esculturas y la variedad de formas geométricas.

Sin embargo, este impresionante monumento puede hacernos olvidar que Camboya encierra otros tesoros igual de sorprendentes y esta conclusión, por tópica que parezca, se hace realidad a medida que uno se adentra en el país. Junglas tan salvajes como las del vecino Laos, playas tan bellas como las de Tailandia y una excelente gastronomía aún por descubrir son solo algunos de los encantos ocultos.

Desde Siem Reap es posible coger un barco por el río Tonle Sap en el que es, sin duda, el pe-

ripleo fluvial más espectacular del país. El bote se adentra en canales de agua tan estrechos que las ramas de los árboles pueden llegar a raspar a los pasajeros en varios momentos. El viaje es una delicia para los amantes de la ornitología y una oportunidad para observar la vida de los habitantes de los pequeños pueblecitos flotantes. El trayecto, que puede durar hasta nueve horas, acaba en Battambang, la segunda ciudad más poblada del país y quizá la que ofrece la mejor gastronomía. Sus habitantes no dejan de recordártelo e incluso en varios de los restaurantes de la ciudad se ofrecen clases de cocina tradicional por un módico precio. La gastronomía jemer se parece mucho a la tailandesa, pero con menos especias y está influenciada por las cocinas china e hindú. Predominan ingredientes como el arroz, pescado,

frutas, verduras y una gran variedad de especias (anís estrellado, jengibre, pimienta, cilantro...), ofreciendo platos de gran aroma y sabor.

Otro de los atractivos que ofrece Battambang es la experiencia sin igual de montar en el único tren de bambú que existe en el mundo. Los camboyanos lo utilizan para desplazarse aprovechando los rieles vacíos de la red ferroviaria nacional. Estas ágiles vagonetas, llamadas *norrays* por los jemer, son fruto de la imaginación popular y su

éxito depende en gran medida del hecho de que los trenes nacionales únicamente transitan una vez por semana. Se han construido aprovechando las ruedas de viejos carros de combate

**REALIZAR UN VIAJE POR UNO DE LOS NUMEROSOS RÍOS DEL PAÍS PERMITE CONTEMPLAR LA VIDA DE LOS PUEBLOS FLOTANTES**



vietnamitas a los que añaden una plataforma de bambú muy ligera y un pequeño motor; el resultado son pequeños trenes que alcanzan una velocidad de 50 kilómetros hora. Una de sus ventajas es la facilidad con la que se montan y desmontan, lo que permite que puedan transitar dos vehículos en sentido contrario en una vía única de doble sentido. Es muy sorprendente observar cómo los usuarios han desarrollado un código de circulación consuetudinario. Por ejemplo, si se cruzan dos de estas vagonetas en sentido contrario la que lleva la carga más ligera debe ser desmontada y aparcada momentáneamente al lado de la vía para dejar paso al que carga con más peso. También tienen prioridad los *norrays* que lleven más pasajeros o aquéllos que transporten algún animal. La operación no lleva más de dos minutos y los pasajeros ayudan al conductor a

desmontar y volver a montar el pequeño tren. En fin, ¿quién dijo que iba a ser fácil? En un trayecto de 30 kilómetros habrá que desmontar la vagoneta tres veces, lo que no es nada molesto si no se hace bajo un fortísimo aguacero, cosa nada extraña por estas tierras. Los conductores tienen muy presente el horario de los trenes nacionales y evitan cruzarse con ellos.

El siguiente destino siguiendo una ruta lógica debe ser Pnom-Penh, capital administrativa del país, que ocupa una situación de privilegio al ser el punto de encuentro de los ríos Altos Mekong, Bajo Mekong, Bassac y Tonle Sap. La suntuosidad de su Palacio Real, los campos de exterminio de Choeung Ek, el ambiente cultural y la mezcla variopinta de visitantes hacen que sea un destino imposible de olvidar. Aquí, las raíces ancestrales del país, representadas por los hábitos naran-

jas de los monjes budistas se confunden con el rugir de los miles de ciclomotores que colapsan las calles, los mercados ambulantes y los confusos extranjeros. Los miles de motoristas se mezclan sin ningún rigor circulatorio con los famosos *tuc-tuc* (triciclos motorizados que portan a los turistas) y el resto de vehículos, ofreciendo una imagen de caótico encanto y ruido constante.

Sin embargo, este ajetreo no se deja oír en el Palacio Real, cuyos muros lo aíslan y lo convier-

ten en un lugar ideal para la meditación. El templo, construido en 1866, sirve de residencia de los reyes de Camboya y sus pagodas con cúpulas doradas y sus suntuosos jardines re-

**EN LOS AÑOS 70 LA TIRANÍA  
DEL RÉGIMEN DE LOS JEMERES  
ROJOS DE POL POT ACABÓ CON  
UNA PARTE DE LA POBLACIÓN  
EN TODO EL TERRITORIO**

## EL RÉGIMEN SANGUINARIO DE POL POT

Visitar los campos de exterminio de Choeung Ek, situados a 15 kilómetros de Phnom Penh, es una de las experiencias más desagradables que un turista puede sentir. De hecho, muchos renuncian a ello de antemano por la crudeza del entorno.

Durante el Gobierno de los jemeres rojos del sanguinario Pol Pot, que dirigió el país entre 1975 y 1979, más de tres millones de camboyanos murieron ejecutados o víctimas de inanición y de trabajos forzados, y este museo de los horrores es la mejor prueba de ello.

En estos campos fueron asesinadas cerca de 20.000 personas, incluidas diplomáticos, extranjeros, intelectuales, soldados, trabajadores, mujeres y niños. Choeung Ek es uno de los recintos de la Prisión de Seguridad S-21, cuyo edificio principal también está abierto al público. El campo alberga 129 fosas comunes, de las que 86 ya han sido excavadas. La más grande contenía 450 cuerpos.

Los jemeres rojos eligieron este lugar para matar a los prisioneros transportados desde las cárceles más cercanas. Ataban a las víctimas con las manos a la espalda y las vendaban los ojos antes de golpearlas hasta la muerte. Una de las visiones más impactantes de la visita es el rebautizado como árbol de la muerte, que sirvió para golpear a los niños recién nacidos hasta que expiraban. Uno de los guías del recinto explicó que toda su familia fue torturada y asesinada a manos de los jemeres rojos y que cuando el país fue liberado tuvo que convivir con muchos de ellos. «Tenía ganas de matarlos, pero sabía que el que iría a prisión sería yo, y tengo hijos a los que alimentar». Confesiones de esta naturaleza son frecuentes en un país que lucha por cerrar las heridas.

El llamado oficialmente Partido Comunista de Kampuchea se estableció en 1975, tras derrocar al Gobierno pro-americano de Lon Nol. Su ideario tenía como objetivo llevar el comunismo al mayor de los extremos y convertir el país en una utopía agraria en solo un año. Esto conllevó la obligatoriedad de abandonar las ciudades, pues eran vistas como símbolos del capitalismo y comenzó una diáspora de todos los ciudadanos hacia el campo, para trabajar el arroz. En esa migración masiva fallecieron varios miles de personas. Además, se prohibieron las relaciones familiares, la propiedad privada y la religión: eran los propios gobernantes los que decidían quienes debían casarse entre sí, con el único propósito de concebir futuros luchadores válidos para la revolución comunista. La neurosis del Gobierno llegó a tal punto que se abolieron las medicinas e incluso se prohibieron las gafas por ser consideradas atributo de intelectuales.

Lo más curioso es que Pol Pot y muchos de sus secuaces estudiaron en París en su juventud, rodeados de un ambiente cultu-



ral elitista e incluso el líder comunista trabajó como profesor de lengua y literatura francesa durante un tiempo. Al parecer, allí entraron en contacto con las teorías marxistas-leninistas, que luego llevaron a la práctica hasta la paranoia.

El 7 de enero de 1979 Camboya fue liberada del yugo de los jemeres rojos por las fuerzas invasoras vietnamitas y comenzaron a descubrirse fosas comunes y campos de exterminio por todo el país. A pesar de todos estos crímenes, Pol Pot, máximo responsable de las matanzas, falleció plácidamente mientras dormía en un campamento cercano a la frontera con Tailandia, donde permanecía bajo arresto domiciliario. Solo hace unos pocos años se celebraron los esperados juicios contra algunos responsables que aún viven, pero en su mayor parte estaban ya seniles y arrastraban un frágil estado de salud.

En 1988 estos campos de la muerte se convirtieron en el centro de referencia para mostrar la brutalidad y las barbaridades cometidas por los ultra-comunistas camboyanos y, al mismo tiempo, para servir de homenaje a las víctimas. Por ello, se construyó un gran osario de cristal en el que descansan numerosos restos de las víctimas y más de 8.000 cráneos, muchos de ellos mellados por los brutales golpes que recibieron. Además, se construyó una *stupa* (monumento funerario) budista en memoria de los fallecidos. En el museo es posible contemplar también multitud de documentos gráficos de las personas claves del Gobierno, herramientas de tortura y paneles explicativos sobre las matanzas en serie que se llevaron a cabo en este enclave.

### EN ESTAS PÁGINAS

6	7
8	

6 Phnom-Penh es una apasionante mezcla de tradición y modernidad. Los conductores de los tuc-tuc son una estampa habitual de la ciudad.

7 Las vagonetas hechas con bambú permiten a los camboyanos transportar cargas pesadas por la red nacional de ferrocarril.

8 Muchos lugares de la costa camboyana permanecen aún casi vírgenes.

crean la ilusión del pasado esplendor oriental. Su edificio principal es la Pagoda de Plata, llamada así porque fue recubierta con más de 5.000 baldosas de este metal. En su interior contiene varias estatuas de Buda con incrustaciones en piedras preciosas. Aunque no se puede acceder a algunas partes del complejo por ser residencia real, la belleza de sus edificios, estupas y jardines hace obligatoria la visita.

Pero Camboya no es solo arquitectura e historia. Sería un error imperdonable abandonar el país sin conocer su fantástico litoral, que en muchos lugares permanece casi virgen. Es precisamente esa sensación de pureza y de libertad la que hace atractiva su visita, que se puede extender a sus maravillosas islas, en muchos casos casi desiertas. El viajero cansado de playas atestadas de turistas y de grandes *resorts* puede encontrar aquí

un oasis de autenticidad, con arenas y aguas que no tienen nada que envidiar a las tailandesas.

Las ciudades más recomendables desde las que explorar la costa son Kep y Sihanouville. La primera de ellas conserva un sabor más auténtico y ofrece la posibilidad de escaparse a la isla Rabbit Island, una de las más bonitas del litoral. Además, se puede experimentar la agradable sensación de degustar marisco recién pescado en los agradables restaurantes de la playa, aun-

**LAS VÍAS DEL TREN SE USAN  
PARA MOVERSE CON UNOS  
VAGONES DE BAMBÚ QUE SE  
MONTAN Y SE DESMONTAN EN  
FUNCIÓN DEL TRÁFICO**

que también es posible comer pescado en la misma playa, pues todo tipo de vendedores ambulantes se pasean por la orilla del mar ofreciendo gambas y cangrejos a precio de saldo.

Sihanoukville tiene un perfil más turístico, pues es el lugar más popular de la costa. A pesar de que cada vez hay más visitantes y de que la construcción de hoteles prolifera, sus playas e islas son fantásticas y es un buen sitio para los amantes del submarinismo. La costa camboyana recuerda a aquellos paraísos perdidos que buscara Paul Gauguin en su huida del corrompido occidentalismo. Playas blancas, aguas azules y tranquilidad, mucha tranquilidad.

Camboya es uno de los países más pobres del mundo y, tal vez por ello, un destino que permanece aún (y por poco tiempo) a salvo del ataque de los operadores turísticos y de la inversión extranjera. Hoy es un buen momento para descubrir esta antigua colonia francesa, que deja un recuerdo imborrable en todos los afortunados que ya lo han hecho.

CINE

PREESTRENO: 'LA CARRETERA'

javier m. faya  
coordinación

# CALLEJEROS DEL FUTURO



Las sobrias y contundentes novelas de Cormac McCarthy suponen un auténtico reto para el que se atreva a plasmarlo en celuloide. **No es país para viejos**, dirigida por los hermanos Coen en 2007, no dejó indiferente a nadie, para bien o para mal. Algo parecido va a ocurrir con **La carretera**, que ya ha suscitado comentarios contrapuestos entre los críticos que la vimos en Venecia o Sitges.

El estilo seco, conciso, compacto, directo de su propuesta narrativa encuentra eco directo en el trabajo realizado por el director australiano John Hillcoat. En ese aspecto, **La carretera** no engaña a nadie. Nos hallamos frente a una cinta difícil de digerir en cuanto que en ningún momento busca la complicidad del espectador, ni le pone las cosas fáciles. Poco o casi nada se nos explica del contexto en el que acontece la mínima acción ofrecida durante sus más de dos horas de metraje. Además, la parsimonia con la que se ejercitan los viriles personajes y los cortantes y parcos diálogos que mantienen entre ellos son matices que contribuyen a una complicada asimilación de lo que se nos cuenta. Los héroes de la función sostienen las conversaciones justas para trasladar su carácter y visión del mundo. El comienzo de la historia nos transporta a un territorio indeterminado de los EEUU, después de lo que se supone ha sido una guerra nuclear, de la que nunca se habla, pero de la que tenemos constan-

cia por los hechos, los acontecimientos y la puesta en escena de lo que se relata. Un padre y un hijo avanzando hacia la playa mientras se enfrentan a distintas adversidades que se cruzan en su camino: hambre, frío, otros supervivientes de la hecatombe... La trama nos habla de sus luchas y sufrimientos, de sus sueños del pasado y los temores para lo que les tiene deparado el futuro, de decisiones desgarradoras y actos ocasionales de bondad y, sobre todo, del amor que existe de uno para el otro pase lo que pase.

Quien espere un filme entretenido al uso desde luego que no se le ocurra entrar a la sala. La película en ese sentido no engaña a nadie, y se hermanaría más con títulos como **El asesinato de Jesse James por el cobarde Robert Ford** (2007) o **La proposición**, cinta que supuso el debut en pantalla del mismo John Hillcoat. El nombre de Nick Cave aparece también en los largometrajes mencionados, bien como compositor de la banda sonora o bien como actor ocasional. Su música se caracteriza por un tono oscuro y siniestro, con interés hacia lo violento. Así el aroma a *western* crepuscular -y apocalíptico, en el caso que nos ocupa- rezuma en cada fotograma, conectando de una manera directa con el universo desolador y nihilista descrito de manera impecable tanto en la novela como en el largometraje. Estamos ante un claro viaje iniciático, un periplo que es a la vez principio y fin, una nada solo alivia da por la memoria y los recuerdos.

Sobresaliente -como casi siempre- Viggo Mortensen, capaz de emocionar a través de la melancolía de su mirada y esa extraña y enigmática credibilidad que

aporta a todas sus composiciones; brillante Kodi Smith-Mc Phee, a quien pronto veremos en el *remake* de **Déjame entrar**, y simplemente anecdóticas las apariciones de secundarios de la talla de Robert Duvall -aquí bastante perdido-, Charlize Theron, y Guy Pearce. Por último, hay que indicar que la fotografía ha corrido a cargo del español Javier Aguirresarobe, ya instalado completamente en la meca hollywoodiense. Pudimos ver hasta hace poco su trabajo en el fenómeno de masas que es **Luna nueva**, y ya está fotografiando **Eclipse**, el título que cerrará la taquillera saga vampírica.

## USSÍA Y CÍA

El filme **Myna se va** está ganando premios en diversos festivales extranjeros y ha batido un récord en la historia del cine español. ¿Cuál? Sorteamos 10 pósters del filme y 10 ejemplares del libro **El diario de mamá**, de Alfonso Ussía. Escribe ya a: [cine@serviciosdeprensa.com](mailto:cine@serviciosdeprensa.com).

EL CONCURSO



francisco  
nieto  
texto

&gt;DVD



**Llega a España la grabación de los dos conciertos que Ennio Morricone ofreció en la Plaza de San Marcos en septiembre de 2007, dedicados a las víctimas de las barbaries.**

## ESPLENDOR EN VENECIA

Ennio Morricone comenzó a estudiar en el Conservatorio Santa Cecilia de Roma con apenas 12 años. Tras tocar la trompeta en varias bandas de jazz, empezó a trabajar en la RAI, donde un encuentro casual con el realizador Luciano Salcio terminó encauzando su trayectoria hacia la música para cine. Para él compuso en 1961 la música de *El federal*, abriendo una trayectoria que, en la actualidad, incluye medio millar de *scores* en los que aborda todos los géneros musicales imaginables para ilustrar películas de todo tipo.

Ahora, con un año de retraso respecto al mercado anglosajón, llega por fin a España uno de sus conciertos más inolvidables, el que ofreció durante las noches del 10 y 11 de septiembre en la Plaza de San Marcos de Venecia, en un homenaje a las víctimas de todas las masacres y matanzas de la historia, que el propio compositor bautizó como *Notas de paz*.

Con la realización audiovisual a cargo de su hijo Giovanni (director de televisión), el concierto, promovido por el Casino de Venecia en colaboración con el festival de cine,

puso a las órdenes del compositor favorito de Tarantino a la Roma Sinfonietta Orchestra, al fastuoso Coro Polifónico del Teatro La Fenice y a la soprano Susanna Rigacci, que convierte en escalofriantes temas ya inmortales como los de *Hasta que llegó su hora* o *¡Agáchate, maldito!*

El sello independiente Resistencia distribuye el lanzamiento, que llega en tres formatos. El primero presenta, en dos compactos de 66 y 67 minutos cada uno y con un precio recomendado de 16,50 euros, los mejores momentos de ambos conciertos, además de 24 páginas repasando el legado del compositor, y del audio del recital que Morricone ofreció el 2 de febrero en el Salón de Actos de la ONU, para celebrar el nombramiento del nuevo secretario general de la organización, Ban Ki-moon.

En su presentación del recital, Ki-moon aseguró que «su música se ajusta bien a la ONU, porque está llena de drama. Además, ha servido para contar historias de personas con grandes sueños, y ha mostrado el lado bueno, feo y malo del hombre».

El dvd ofrece un espectacular montaje del directo del día 10, intercalado con algunas imágenes de la ciudad, y deleitándose con las aportaciones individuales y colectivas de los músicos

durante la velada. Durante 104 minutos, el espectáculo capta la belleza de los mejores temas del maestro, estructurados en cinco bloques: *Tres adagios*, *Hoja dispersa*, *La modernidad del mito en el cine de Sergio Leone*, *Cine social* y *Tragedia, lírica y cine épico*.

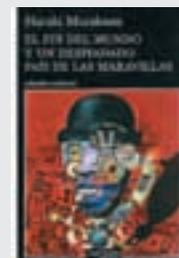
En ellos, desfilan en versiones intensas y preciosistas la música de filmes como *Érase una vez en América*, *Vatel*, *El clan de los sicilianos*, *Por un puñado de dólares*, *La batalla de Argel*, *La misión* o *Cinema Paradiso*, emocionando como la primera vez y cautivando con melodías que forman ya parte de la historia del cine. Además, el dvd (que tiene un precio de 19 euros), incluye el concierto en la ONU (con una duración de 35 minutos), y una entrevista con el compositor (que se prolonga durante 11 minutos).

El tercer formato en que se comercializa tiene un coste de 30 euros y conjuga los dos anteriores, con un dvd y dos compactos, a los que se añade un libro de 128 páginas con el título *Ennio Morricone: El hombre, el mito, el músico*, con prólogo del propio compositor, imágenes de los carteles de muchas de las películas en las que trabajó y numerosas anécdotas, eso sí, con el texto solo disponible en inglés y en alemán.

&gt;LIBRO

## SIN LÍMITES

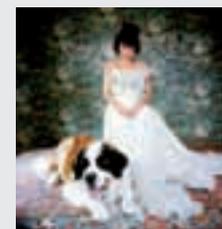
La capacidad cautivadora de la prosa de Haruki Murakami no conoce límites. El escritor japonés consigue, libro tras libro, embelesar a sus lectores y sumergirlos en mundos oníricos, a caballo entre la realidad y la ficción, en los que la pesadilla y el sueño son la misma cosa, con protagonistas demasiado humanos que deambulan por existencias que les atezan. Así vuelve a suceder en el magistral *El fin del mundo y un despiadado país de las maravillas* (Tusquets, 21 euros), una novela publicada originalmente en 1985 y que acaba de ser traducida al castellano. A medio camino entre Borges, H.G. Wells y su adorado Kafka, Murakami presenta dos historias de forma paralela: la de un hombre que despierta en un remoto mundo y que deberá luchar por recuperar su sombra antes de que ésta muera mientras se dedica a leer sueños de otros en una misteriosa biblioteca; y la de un encriptador de datos que se ve envuelto en un oscuro complot para exterminar a la humanidad, mientras los *tinieblas*, unos seres carnívoros que habitan en el subsuelo de Tokio, amenazan con tomar el control. Magia pura en una historia de espejos, repleta de imaginación, sorpresas, ternura, amor y tensión.



&gt;MÚSICA

## PUNTO Y APARTE

Hace dos Navidades, Norah Jones y Lee Alexander rompían una relación de siete años. Él no era solo su chico, sino también su bajista y el compositor de la mayoría de los temas que la llevaron a vender más de 36 millones de copias en todo el mundo. Superada la ruptura, la vocalista se ha rehecho y de qué forma, a juzgar por *The fall*, el extraordinario álbum con el que ha regresado a la primera línea. Para la aventura, Jones ha contado con Jacquire King (Tom Waits, Kings of Leon) como productor, y se ha acompañado de colaboradores como R.E.M., Elvis Costello, Johnny Cash, Beck o Joe Strummer, que rodean su voz de nuevos sonidos que marcan un radical punto y aparte en su trayectoria. Si bien no olvida su melódica fusión de jazz y pop en cortes como *Chasing pirates* o *Even though*, el rock se cuela por cada rendija con alguna base electrónica y guitarras rasgadas. Su ex aparece como telón de fondo en la amarga *Back to Manhattan* y su presencia se vislumbra en la franca *I wouldn't need you*, mientras nos brinda cortes deliciosos como *Waiting*, el hermoso *December*, el jugueteo *Man of the hour* o el inesperado *It's gonna be*, a partir de bases funk.





## CRÓNICA SOCIAL



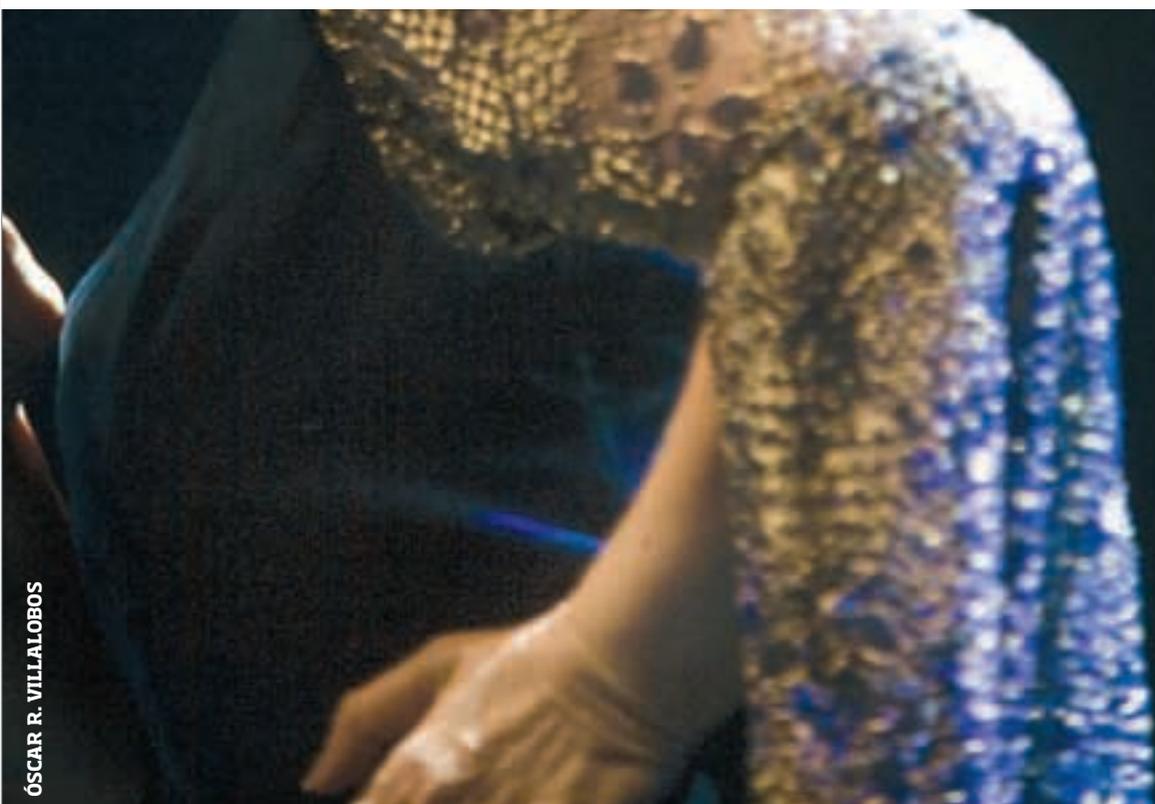
A punto de concluir el parón navideño de eventos (y es que los famosos también se van de vacaciones, oiga), les invito a conocer un poco más a una mujer. Su nombre es **Maribel Quiñones** y así, como Maribel, es como la llaman sus amigos. Sin embargo, el público, esa gente que la lleva siguiendo 25 años, la conoce como **Martirio**. Por increíble que pueda parecer, son dos mujeres distintas en realidad. El mismo cuerpo, sí, pero dos al fin y al cabo. Ésta última, el personaje (ya saben: mucho maquillaje, ojos ocultos detrás grandes gafas de sol, peinetas extravagantes, trajes que, más que eso, parecen obras de arte) es la que vimos el pasado mes de diciembre en L'Auditori de Barcelona ofreciendo el último de sus conciertos (en Madrid, meses antes, hubo dos más) por *Martiro, 25 años en directo*, su último trabajo discográfico, un recorrido por las canciones que, en los estilos más diversos, ha ido cantando a lo largo de todos estos años. Y sí, un cuarto de siglo ya es, pero ella, Maribel Quiñones, que cuando no actúa sonríe con sus enormes ojos verdes, continúa poniéndose nerviosa cada vez que tiene que subirse a un escenario. «Las cinco es la hora de la depresión. Se me pone la cara verde de pura angustia y hasta que no estoy vestida y a punto de salir a cantar, no me relajo», explica ella en su casa de Madrid. Y añade: «Entonces una especie de fuerza se apodera de mí y, como por magia, paso a convertirme en mero

## «LO MÁS IMPORTANTE ES QUE NO

vehículo. Sin duda la magia es la del personaje, por eso me parece maravilloso el hecho de haber podido crear a Martirio. Yo pienso que todo el mundo tiene un don y que la cuestión es encontrarlo y darle salida. Si yo no hubiera encontrado a Martirio, no hubiera podido sacar muchas cosas que, sin duda, hay en mí. Lo sé porque yo comencé a sentir que, cuando me ponía las gafas, emergía de mí otra personalidad más atrevida». Como ella misma explica, quizás Maribel creó a Martirio para «poder ser ella misma. Al principio, cuando creé el personaje, había mucho de timidez. Y lo bueno es que, cuando voy por la calle, no me reconoce la gente. No he perdido el anonimato, lo que para mí es fundamental, porque siempre me ha gustado mirar a las personas a los ojos».

La primera vez que se subió a un escenario fue por Jarcha, ese grupo de su Huelva natal que se convirtió en su primera andadura musical. «Yo tenía 25 años y ellos, que también eran de Huelva, me conocían de cantar flamenco como aficionada. Querían darle ese toque al grupo. Me llamaron y para mí, además de una gran escuela, fue un gran regalo».

Tras ese período de tiempo, apareció **Kiko Ve-**



**veno**, otra pieza esencial en su puzzle particular y quien, una noche de 1984, la animó a crear el personaje de Martirio. «Le conocí porque su mujer y yo estudiábamos en el mismo colegio. Y sí, él fue el primero que vio a Martirio dentro de Maribel y, en su grupo, no solo me permitió vestirme como me diera la gana y que hiciera lo que me diera la gana, es que me animó a ello. Él vio la mujer libre que existía dentro de mí y que yo todavía no había terminado de descubrir». Por eso, y porque son amigos íntimos desde entonces, Kiko Veneno aplaudía entusiasmado desde la primera fila del Teatro Lope de Vega de Madrid cuando, el año pasado, ella ofreció el concierto.

«Eso fue muy emocionante. Ver ese maravillo-



«ANTES DE SALIR AL ESCENARIO SE ME PONE LA CARA VERDE DE PURA ANGUSTIA Y HASTA QUE NO ESTOY VESTIDA Y A PUNTO DE SALIR A CANTAR, NO SOY CAPAZ DE RELAJARME»



«EN SEVILLA TENGO UN PANDILLÓN DE AMIGAS DE TODA LA VIDA, Y CREO QUE ES PORQUE NO NOS JUZGAMOS. EN MI OPINIÓN, HAY QUE ACEPTAR A TODAS LAS PERSONAS TAL Y COMO SON»

so teatro repleto de gente que me quería, con tantos amigos... porque yo los amigos los conservo desde que era una niña. En Sevilla, por ejemplo, tengo un pandillón de amigas de toda la vida, y creo que es porque no nos juzgamos. Yo lo primero que le pido a un amigo es que no me juzgue pues, en mi opinión, hay que aceptar a las personas tal y como son», comenta la artista.

En 1986 emprendió su vuelo en solitario con su disco *Estoy mala*, una atrevida fusión de copla y pop-rock. A lo largo de su carrera ha continuado mezclando con auténtico arte un sinfín de ritmos, desde la copla, el pop, el flamenco y el bolero hasta el jazz y el tango. De ahí a que esta mujer rompedora haya

## SE ME APAGUE LA LUZ»

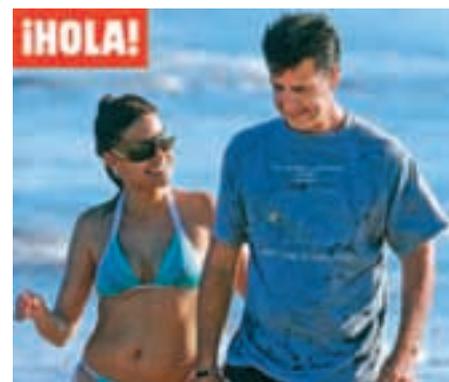


conseguido burlar todos los intentos que ha habido de clasificarla. «A mí me han puesto todos los títulos», reconoce, pero ni siquiera ella misma se atreve a definirse.

**Raúl Rodríguez**, su hijo, es quizás su aliado más importante. «Es mi máximo apoyo y mi máximo amor. Además, es un gran músico. Me ha producido los últimos cuatro discos, y me producirá los que vengan, y está trabajando conmigo y con otros artistas. Además, es que tenemos mucha comunicación, porque los dos amamos la música por encima de todo y porque siempre nos decimos lo que pensamos. Quiero decir que somos los dos muy transparentes», explica

Transparente, sí, así podría definir a Maribel Quiñones cualquier observador que hablara con ella durante una hora y que viera cómo, desprovista de las gafas negras y del maquillaje, lo ilumina todo con sus enormes ojos verdes. «Para mí la felicidad es tener ilusión por las cosas que hago, y tener con quién compartirla. Y lo más importante es que no se me apague la luz», asevera ella. Y no, estamos seguros de que no se le apagará.

Hay parejas cuyos destinos parecían llamados a cruzarse. Y otras que, por inesperadas, no pueden dejar de sorprenderle a uno.



Es el caso de la nueva pareja que, merced a un reportaje gráfico a todo color con instantáneas tomadas en una paradisíaca playa de Kenia, ha saltado por todo lo alto a las primeras páginas del folletín rosa: la formada por **MÓNICA HOYOS** y **CAYETANO MARTÍNEZ DE IRUJO**. La ex de Carlos Lozano, modelo y presentadora, de Perú, sonríe más que nunca: no es para menos pues, como es sabido, no es lo mismo enamorarse de un camarero que de un hombre rico y elegante. Y él, que tan mal lo pasó con el circo mediático que se formó alrededor de su noviazgo con Mar Flores, ha decidido ahora que no le importa que el mundo sepa y comprenda que siente, de nuevo, esa chispita amorosa que culebrea en el ombligo mismo cuando uno menos lo espera. Y es que, si no, ¿de qué dejarse fotografiar -obviamente- por unos paparazzis en Kenia?

LA NUEVA PAREJA

UNA IMAGEN CON VALOR

¿Recuerdan cuando la revista *In Touch* aterrizó en España? Fue en 2006 y sus comerciales fueron de lo más hábiles: para llamar la atención de los lectores, rellenaron carteles publicitarios con los rostros más conocidos del planeta, de forma que, aupados por una frase contundente (*La revista que te descubre todo lo que hacen, dicen y llevan los famosos que te interesan.*), consiguieron llamar la atención de los posibles lectores. **JAVIER BARDEM** demandó y la justicia, el septiembre pasado, condenó a la revista. *In touch* recurrió esta decisión. Y ahora el tribunal ha declarado que no hay daño moral, pero que sigue habiendo «intromisión ilegítima de la propia imagen» (100.000 euros tendrá que pagar. Se siente). Y es que, por si alguien no lo sabía, el uso de una imagen con fines publicitarios vale dinero y, más que eso, sobre él solo decide una persona: su legítimo propietario.

Antes de que comenzara la Navidad, estuve llamando a **LOLITA FLORES** desesperadamente por cuestiones de trabajo que no vienen al caso. Llamaba y llamaba y llamaba y, como nadie me respondía, escribí un e-mail a su mano derecha y a la chica que le lleva la prensa. Tampoco me respondieron. Yo no podía entender por qué no contestaban quienes siempre lo habían hecho y con quienes tan buena relación tenía pero, cuando la insistencia llegó al límite de lo tolerable (según mi criterio), desistí. El otro día encendí la tele y apareció ella en la pantalla. Lloraba y reía (se encontraba visiblemente emocionada) y contaba que justo antes de las fechas navideñas le detectaron un cáncer de útero en una revisión rutinaria, y que la tuvieron que operar. Que en un principio pensó que se iba a morir pero que (¡menos mal!) habían conseguido quitarlo a tiempo (en la segunda fase de la enfermedad, y no en la tercera). Ahora sé por qué no respondió a mis llamadas.

LO INESPERADO



BAZAR REBAJAS

# COMPRAS SENSATAS

La clave para sacar partido a las rebajas está en un 'shopping' racional. Invertir en prendas básicas y buscar las tendencias más actuales en versión barata es la mejor opción para no perder el norte.



TOMMY HILFIGER

## Un abrigo atemporal

Las rebajas son la oportunidad perfecta para invertir en el fondo de armario, en prendas básicas de calidad que aguanten el paso del tiempo. Un buen abrigo es uno de esos imprescindibles que no pueden faltar en él, mejor si es de estilo masculino y en tonos neutros.

### + INFORMACIÓN

**Ángel Schlessner** 914312468 **Davidelfin** 914324209 [www.davidelfin.com](http://www.davidelfin.com) **Ikks** [www.ikks.com](http://www.ikks.com) **H&M** 901120084 [www.hm.com](http://www.hm.com) **Kipling** 91 519 91 15 [www.kipling.com](http://www.kipling.com) **Lamarte** [www.lamarthe.com](http://www.lamarthe.com) **Levi's** 91 521 50 28 **Mango** 900150543 [www.mango.com](http://www.mango.com) **Miguel Palacio** 913194670 **Tommy Hilfiger** 91 429 81 13 **Woolrich** 91 431 24 68

## El imprescindible vestido negro

La crisis obliga a amortizar las compras, y la mejor manera de hacerlo es adquirir prendas que puedan resolver cualquier situación con estilo. Un LBD (*little black dress*) o vestidito negro, popularizado en los años 20 por la diseñadora Coco Chanel, es duradero, versátil y siempre elegante.



MIGUEL PALACIO



IKKS



WOOLRICH

LEVI'S

## Una camisa blanca

Otra de las prendas que puede resolver la base de cualquier vestuario es la impoluta camisa blanca. Una sencilla blusa, bien de estilo masculino o romántica y femenina, refleja la delicadeza del espíritu clásico.



TOMMY HILFIGER

miriam  
erviti  
coordinación

ÁNGEL SCHLESSER



## Unos vaqueros

Hay artículos que siempre serán actuales, y el pantalón tejano es uno de esos básicos imperecederos. Junto con un bolso de calidad, constituyen esas compras en las que merece la pena invertir y que podrán lucirse temporada tras temporada.



LAMARTE

## in/out in/out in/out in/out in/out in/out RETIRA

**Los maletines y los bolsos de gran tamaño cuando el objetivo es ir a la última.** Cuando llegue el buen tiempo, volverán a ser protagonistas.

89,90 EUROS  
KIPLING



## RESCATA

**Las bandoleras.** Porque cruzarse el bolso marca tendencia. El de la imagen es de **Kipling**.

## compras clave compras clave compras

Se llevan las miradas **glamourosas** y **seductoras**, y se consiguen con máscaras que alargan y aportan volumen a las pestañas. **Eyes to Kill**, de **Giorgio Armani**, viste los ojos con unas hebras poderosas, separadas y largas gracias a una textura suntuosa que les aporta volumen y a un cepillo asimétrico que permite una aplicación de la máscara a la perfección. La gama de máscaras **Volum'Express** de **Maybelline New York** cuenta con un nuevo tipo de volumen revolucionario que aporta un efecto de pestañas postizas gracias a su fórmula y a su exclusivo pincel flexible.



## EL CHOLLO

Efecto pestañas postizas de **Maybelline NY** (10, 99 euros)

## EL CAPRICHIO

'**Eyes to Kill**' de **Giorgio Armani** (29 euros, de venta en exclusiva para El Corte Inglés)



## Última moda a buenos precios

A la hora de adquirir las últimas tendencias merece la pena buscar y rebuscar hasta encontrar la versión más barata, porque es probable que no se lleven la próxima temporada. Como el **revival** de los 80 que se ha visto reflejado en tachuelas y lentejuelas y que puede lucirse a un buen precio.



MANGO



DAVIDELFIN



H&M

## S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S.

**¿Cuáles son las tendencias en maquillaje para la próxima temporada?**

Los tonos pastel han sido la apuesta de los **gurús** del maquillaje para sus colecciones de primavera, por lo que adquirir ahora productos de colores suaves es una inversión de futuro. Un buen ejemplo de la calidez que llegará para el rostro es **Dentelle**, la colección de color primavera 2010 de **Dior**, que se nutre del encanto femenino de los años 20 para revelar una belleza en este tipo de tonalidades. El **beige**, el rosa y el gris plateado iluminarán los pómulos, los ojos y labios con tonos claros y resplandecientes.



5 COULEURS EDITION  
'DENTELLE' (53 EUROS)



BLUSH  
EDITION  
'DENTELLE'  
(41 EUROS)



BÁLSAMO LABIAL  
'CRÉME DE  
ROSE'  
(24,50  
EUROS)

# TENDENCIAS

## LA 'MARIPOSA' QUE GIRA SOBRE SÍ MISMA

Packard Bell presenta un nuevo ultraportátil con pantalla táctil que rota 180 grados y con una serie de prestaciones indispensables.



### PACKARD BELL EASYNOTE BUTTERFLY EDICIÓN TÁCTIL

Parece que se han puesto de moda los *notebooks* con pantalla táctil giratoria. Pero, sinceramente, nosotros estamos encantados de que esta tendencia esté llegando a nuestras tiendas.

Hace unos días apostamos en nuestras páginas por uno de estos dispositivos y hoy le toca el turno al EasyNote Butterfly Edición Táctil, que se caracteriza por un diseño convertible y su monitor, que es capaz de rotar sobre sí mismo hasta 180 grados.

Su pantalla es de 11,6 pulgadas, con resolución de 1366x768 píxeles y cuenta con un teclado de tamaño completo, es decir, con los botones propios de un portátil, no de un *netbook*. Además, su peso es de 1,5 kilos.

Equipado con sistema operativo Windows 7 Home Premium, posee una autonomía de batería de ocho horas.

Está diseñado para aquellos que se preocupan por la moda. Disponible en un llamativo rojo cereza o en un negro nocturno más clásico, se inspira en la gracia y la belleza de una mariposa.

Su tapa brillante recuerda la iridiscencia de las alas de este insecto, reflejando un encanto refinado y atrayendo la atención y los botones de cromo del panel táctil, el delicado ribeteado gris y la integración de la batería alineada de seis celdas en el chasis confieren gracia y elegancia al atractivo portátil.

En cuanto a sus prestaciones, integra todo lo que necesitas para conectarte y chatear con tus amigos en las redes sociales: WiFi, micrófono, cámara web VGA, módulo 3G opcional y Bluetooth para disfrutar de una amplia gama de conectividad. Asimismo, el disco duro de hasta 640 MB y el lector de tarjetas 5 en 1, además de hasta 4 Gb de memoria RAM y un puerto HDMI, proporcionan el rendimiento necesario para una utilización a la máxima potencia en los desplazamientos.

Llegará a lo largo de febrero a nuestro mercado y costará 599 euros.

## DEJA DE LADO EL ESTRÉS Y RELÁJATE

### STRESSERASER

Este inicio de año nos ha hecho sentir un poco la cabeza, replantearnos las cosas y darnos cuenta de que vivimos demasiado estresados. Por eso, estamos dedicando un espacio en esta sección para dispositivos que nos ayuden a relajarnos.

¿Recuerdas que la semana pasada te informamos sobre una lámpara que ayudaba en las sesiones de luminoterapia? Pues hoy es el turno del StressEraser, un aparato pequeño, manejable y portátil que te ayudará a reducir tus agobios gracias a un sistema de bio-retroalimentación.

Con él podrás relajar el cuerpo y calmar la mente guiándote en los cambios que se producen en tu respiración.

En su pantalla verás una onda que representa el patrón de la frecuencia de tus pulsaciones y una serie de pequeños triángulos te irán indicando el momento adecuado para modificar tus inhalaciones.

Cuesta 125 euros, que pagaremos gustosos si es cierto que funciona. Lo puedes encontrar en la web [www.canalbienestar.com](http://www.canalbienestar.com).



## DELL PRESENTA SU NUEVO MÓVIL

### DELL MINI 3i

Sí, otra vez traemos un teléfono de una compañía especializada en ordenadores. Parece ser la última moda o que las empresas se ponen de acuerdo para hacerse competencia en cualquier ámbito. Si en las últimas semanas hemos presentado móviles de Acer, ahora le toca el turno a los Dell.

Se trata del Mini 3i, un terminal con Android que, aunque por el momento solo se ha presentado en China, llegará en las próximas semanas al mercado europeo.

Tiene pantalla táctil de 3,5 pulgadas y resolución de 640x360 píxeles y en su versión para nuestro continente contará con conectividad GPS y Bluetooth.

Sin una memoria interna destacable, el almacenamiento se basará en tarjetas microSD, donde podremos guardar las fotos que tomemos con su cámara de tres megapíxeles, con autoenfoco, zoom y flash. Asimismo, podrás grabar vídeo y editar los archivos de forma sencilla en el propio terminal.

Con un grosor de menos de 12 milímetros, su peso es de 105 gramos.

Estaremos atentos a su llegada a las tiendas, ya que, por el momento, desconocemos su precio.



## ENVUÉLVETE DEL MEJOR SONIDO

### ALTEC EXPRESSIONIST ULTRA

Sabemos que, en la actualidad, todos los dispositivos que te permiten escuchar archivos de audio vienen con una calidad de sonido bastante buena. Pero si eres de los que disfruta escuchando con nitidez un videojuego, una película o, simplemente, tus canciones favoritas en el ordenador, necesitarás comprarte unos aparatos externos.

Como propuesta, te presentamos los Ex-

pressionist Ultra de Altec, unos altavoces que harán que te metas de lleno en aquello que oigas gracias a su potencia de 200 vatios.

Vienen en un pack de tres unidades con cinco amplificadores digitales que te garantizan un espectacular sonido para que puedas disfrutar al máximo de tu actividad.

Están ya en el mercado a un precio de 199,99 euros.



## OLVÍDATE DEL RUIDO DEL ASPIRADOR

### ELECTROLUX SILENCE AMPLIFIED

Parecía que ya habíamos visto todo tipo de altavoces para el iPod. Pero no. Desde Electrolux han encontrado una forma de sorprendernos gratamente. Porque, sinceramente, si hay una labor que odiamos de la casa, ésta es la de pasar el aspirador. Normalmente suele ser un sábado por la mañana y ese infernal ruido nos hace evocar la tranquilidad de la redacción.

Ahora, desde la compañía experta en electrodomésticos y productos del hogar, nos ofrecen un diseño muy atractivo. Es el Silence Amplified, que es como se llama este dispositivo que, por el momento, es solo un proyecto. Al parecer, al pasar la aspiradora, en vez de aguantar su sonido, podremos disfrutar de nuestra música favorita. Nuestra duda es saber cómo lo consiguen, pero, siendo sinceros, estamos ansiosos por que llegue al mercado de una vez.



# ALIMENTACIÓN: QUEDARSE CON LO BUENO

Si hasta ahora se hablaba de las 'dietas milagro' para adelgazar, en la actualidad también se puede mencionar a los 'productos milagro' para conseguir reducir el colesterol o lograr mayor aporte vitamínico, pero hay que tener cuidado, ya que no todos consiguen estos efectos beneficiosos. Lo mejor, en definitiva, es hacer las comidas variadas y, ante todo, sanas.

**A**nuncios publicitarios en los diferentes medios de comunicación, *gurús* de la nutrición que aconsejan toda clase de productos supuestamente beneficiosos para nuestra salud... y una sociedad que en muchos casos termina por dar credibilidad a lo que no siempre la tiene. Este *cóctel* de información escasamente fiable trae como resultado una enorme confusión que más tarde los expertos tratan de remediar. En esto consiste la labor de la Autoridad Europea para la Seguridad Alimentaria (EFSA), cuyos datos señalan que más de tres cuartas partes de los productos que se promocionan en prensa, radio y televisión como beneficiosos para la salud, son engañosos y no cumplen con la normativa de exigencia determinada por este organismo.

clara  
guzmán  
texto

En palabras de Andreu Palou, del Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBERObn), existe una «anarquía total» en este campo, en el que cada Estado de la Unión Europea ha hecho «lo que mejor ha creído» para garantizar las propiedades saludables de determinados alimentos, «un tira y afloja entre anunciantes y administraciones sobre sí, por ejemplo, un artículo reduce el colesterol, lo mantiene o lo aumenta».

Para subsanar estas carencias se ha creado el proyecto *Bioclaims*, cuyo objetivo es encontrar biomarcadores que sirvan de baremo para poder garantizar las propiedades saludables de cada alimento. Uno de ellos es el colesterol,



## UNA NUTRICIÓN INSUFICIENTE PUEDE PROVOCAR

- Déficit en las necesidades de energía del cuerpo humano.
- Ceguera nocturna o neuropatías ópticas en el ámbito oftalmológico.
- Anemia.
- Problemas en la piel.
- Dolor de cabeza.
- Desórdenes dentales.

que constituye un indicador de riesgo para la enfermedad cardiovascular. Sin embargo, según Palou, «para funciones como el efecto antioxidante, antiinflamatorio o para la reducción del estrés metabólico, no hay buenos biomarcadores y sin ellos no se pueden hacer estudios fiables porque no se sabe exactamente lo que hay que medir». Teniendo en cuenta que más del 30 por ciento de las enfermedades están relacionadas con la alimentación del paciente, resulta de vital importancia buscar los parámetros adecuados que garanticen los efectos positivos de determinados alimentos.

Hay quienes van más allá y, en el caso de ciertas especialidades, como la oftalmología, afirman que el número de enfermedades causadas por una nutrición deficiente alcanza el 70 por ciento. Así se pone de manifiesto en el libro *Las bases nutricionales de la salud ocular*, coordinado por la doctora María Dolores Pinazo, del Hospital Universitario Doctor Peset, y cuya pretensión es reducir los vicios nutricionales, mejorar la dieta y optimizar la salud de los ojos. Desde el punto de vista del sistema visual y según los autores del libro, «los trastornos dietéticos pueden influir tanto por exceso como por defecto». Y entre las enfermedades originadas por aporte insuficiente de determinados nutrientes des-

tacan aquellas relacionadas con anomalías en la disponibilidad de vitaminas, principalmente por la carencia de la vitamina A o retinol y de la vitamina B2 o riboflavina. En el caso de déficit de vitamina A, la consecuencia es el síndrome de ojos secos, la ceguera nocturna o la xerosis corneal entre otras. Si lo que falta es vitamina B2, las consecuencias pueden ser fotofobia o neuropatía óptica en diferentes grados.

**DESDE PRIMERA HORA** Según los resultados del *Estudio del Desayuno Flora*, llevado a cabo entre más de 1.700 personas de toda España, el 63 por ciento de los ciudadanos no sabe el tipo de grasas que un desayuno adecuado debe incluir y, en general, se desconoce la importancia de consumir los lípidos que sí son beneficiosos. Este grupo de población considera únicamente ingredientes básicos para un desayuno cardiosaludable la fruta en piezas o en zumo, la leche, el pan o las tostadas y el aceite de oliva. Por otro lado, los alimentos peor considerados son, por lo general, los que contienen grasas saturadas como la bollería o el bacon y las salchichas, seguidos por los huevos.

En este sentido y según datos del *Libro Blanco de las Grasas en la Alimentación Funcional* de la Universidad de las Islas Baleares, el consumo de ácidos grasos saturados entre los españoles ronda el 13 por ciento del total de la ingesta calórica en hombres y el 12 por ciento en mujeres. Estos trabajos de investigación se verán complementados a lo largo de 2010 con una nueva legislación en el ámbito europeo que eliminará muchos anuncios engañosos o ambiguos relacionados con la salud.

Además, se creará un registro de productos alimenticios con propiedades para la salud «aprobadas o rechazadas» con el objetivo de «ofrecer una mayor seguridad y confianza al consumidor a la hora de decidirse por un artículo según sus efectos beneficiosos para la salud», argumenta Palou. Parece que la industria no solo no ha rechazado estas medidas, sino que se ha mostrado muy receptiva a este tipo de controles, porque superarlos supondrá incrementar el valor de sus productos.



EN  
PEQUEÑAS  
DOSIS

## ¿SABEMOS LO QUE COMEMOS?

Los alimentos funcionales están de moda. Son esos productos a los que se les ha añadido alguna sustancia para tratar de que, al margen de su capacidad nutriente, nos sirvan para lograr algún aspecto saludable. Pero la pregunta que el consumidor se hace es simple: ¿funcionan? ¿Sirven para algo? ¿Es verdad todo lo que su publicidad dice de ellos? Parece que solo aquellos que demuestren su eficacia, en estudios similares a los que se llevan a cabo con los medicamentos, podrán utilizar los efectos sanitarios en su promoción. Todos sabemos que los alimentos no son un fármaco. Y todos sabemos también que muchas estrategias de difusión bordean ese concepto porque atribuyen a determinados alimentos sustancias que añaden propiedades terapéuticas, preventivas o curativas. Y de lo que se trata es de que no haya *alegaciones de salud*; y si las hay, deben poder demostrarse con pruebas científicas que las avalen.

El consumidor está confuso. Como lo está con las grasas. Tantas veces ha oído decir que son nocivas, que no sabe qué hacer. Oye hablar de las saturadas, de lo malas que pueden ser las que contiene la bollería industrial, que duda permanentemente. Es verdad que las grasas saturadas -todas las de procedencia animal, excepto las del pescado- se deben reducir de la dieta. Y consumir aceite de oliva que, aunque es un alimento calórico, es la mejor grasa posible.

¿Y por qué se carga contra la bollería industrial? Por las llamadas grasas *trans*. Estos ácidos grasos son los más nocivos que podemos ingerir. Se producen cuando los lípidos se someten a procedimientos llamados de hidrogenación que las hacen más plásticas y utilizables para la elaboración de determinados alimentos.

¿Y dónde se encuentran? Pues en una gran variedad de comidas que ingerimos a diario, como algunas margarinas, pan de molde, panecillos para salchichas o hamburguesas, galletas, pastelería, bollos, cremas de untar, aperitivos, helados y multitud de alimentos. Debe decirse que no todos los productos citados las contienen, ni en las mismas cantidades y que cada vez se limita más su uso. Pero se ha demostrado que éstas son incluso peores que las grasas animales porque no solo elevan la fracción mala de colesterol, sino que incluso reducen el bueno.

En contraposición, los especialistas destacan las ventajas saludables de los fitoesteroles vegetales que están presentes en frutas y verduras. Del mismo modo parece que los frutos secos, la fibra y los ácidos grasos omega 3 (los que contiene el pescado azul) forman parte del patrón dietético recomendable. La FDA americana, sostiene que el consumo de dos gramos diarios de fitoesteroles, reduce de un 15 a un 40 por ciento el riesgo coronario.

Por cierto: a más edad, peor se queman las grasas. La experiencia nos lo demuestra a diario, pero ya lo dice la ciencia: las mujeres mayores de 60 años queman un 30 por ciento menos de calorías que las de 30. Y se demostró también que la facultad de quemar grasas es mucho menor cuando se trata de comidas copiosas. Así que grasas, pocas. Y a ser posible, de pescado.

ramón  
sánchez  
ocaña  
experto en  
salud

Existen obligaciones que cualquier empresa debe cumplir simplemente por el hecho de realizar su actividad. La responsabilidad con el medio ambiente es una de ellas y las compañías farmacéuticas no están exentas.

## INNOVACIÓN RESPONSABLE



**T**al vez una de las labores empresariales que mayor repercusión social tiene sea aquella que llevan a cabo las compañías farmacéuticas, grandes empresas dedicadas a la fabricación y comercialización de productos químicos medicinales o, lo que es lo mismo, los fármacos necesarios para todos en uno u otro momento.

Antes de que lleguen a nuestras manos, es esencial evaluar la seguridad de los mismos a través de ensayos clínicos durante muchos años previamente a su aprobación. Si tenemos en cuenta que de ellos depende en muchos casos la vida de las personas, uno de los principios que ha de mover a estas firmas es la ética y la integridad en su código de conducta.

osaca  
texto

Por tanto, uno de los principales retos a los que se enfrentan continuamente es el de la innovación, en colaboración directa con los nuevos avances en el campo de la medicina, con la que van de la mano. El objetivo es el mismo en ambos campos: contribuir a conservar y mejorar la salud de la sociedad. Y, de igual modo, deben evitar que en dicho proceso de fabricación se disparen los índices de con-

taminación ambiental, en muchos casos inevitables, de modo que de lo que se trata en última instancia es de innovar en salud, pero siempre de manera responsable.

Todo esto constituye lo que se conoce como responsabilidad social corporativa, que no es más que la contribución a la mejora de la sociedad, economía y medio ambiente por parte de las empresas, con el objetivo de mejorar su valor añadido. En este marco de acción, la responsabilidad ambiental es fundamental, por lo que cumplir con los sistemas de gestión ambiental y de mejora continua se convierte en una prioridad.

En esta línea, la compañía estadounidense Merck Sharp & Dohme ha realizado una apuesta destacable por la adopción de políticas y prácticas responsables con la finalidad de reducir su demanda de energía y las emisiones de gases con efecto invernadero.

Sobre esa filosofía de base, su principal prioridad es conseguir acelerar el acceso a los medicamentos, las vacunas y la asistencia sanitaria de calidad en todo el mundo y, especialmente, en aquellos países donde esto resulta una tarea notablemente complicada, para lo que consideran esencial la colaboración con los gobiernos.



### MIRA BIEN LO QUE DICES... Y A QUIÉN

Es bastante frecuente encontrarse con personas que apenas conoces y de inmediato te hacen toda clase de confidencias sin pararse a pensar que quien tiene tus secretos, tiene tu libertad. Por eso, aunque es bueno y necesario abrir nuestro corazón, la prudencia aconseja no solamente mirar muy bien el tema que confiamos, sino, sobre todo, a quién se lo hacemos.

Hay profesiones como la medicina, o lo que se dice a un sacerdote en confesión, que garantizan la más absoluta confidencialidad. El secreto profesional es sagrado y está penado airear cualquier tipo de confidencia que un cliente le haga a un profesional como tal; pero no nos referimos a estos ámbitos. Hablamos de la facilidad pasmosa con que muchos le cuentan su vida y milagros a cualquiera que le escuche. Esa necesidad de descargarnos es beneficiosa desde el punto de vista psicológico, pero también puede acarrear graves problemas abrir el corazón a cualquiera. Para eso están los amigos de verdad, los que nunca te traicionarían, los que están siempre ahí y también se apoyan en ti, te abren su corazón, les sirves a veces de consuelo y ellos son también tu consuelo cuando los necesitas.

Si abrimos nuestro corazón a una persona malvada, por más que aparezca como bondadosa y cercana, estamos vendidos, porque lo más probable es que no solo cuente nuestras intimidades, sino que se invente cosas nuevas y tergiversar la información que le hemos dado, hasta el punto de crearnos una mala fama y hacernos un daño personal y social que difícilmente podremos remediar.

Vivimos en un mundo en el que cualquier confidencia se vende al mejor postor. Ahí están los programas llamados *del corazón*, que viven de esto y a los que se les culpa, sin darnos cuenta, de que son los televidentes los que los mantienen en antena, porque el ser humano es básicamente cotilla y airear las miserias, pecados y debilidades humanas de sus semejantes les motiva, pensando que los malos, débiles y miserables son los otros, mientras que ellos se encuentran al otro lado. Tengamos buen cuidado a la hora de contar nuestras intimidades. Veamos lo que nos dice Voltaire: «El que comunica un secreto ajeno es un traidor, pero el que dice un secreto propio es un necio».

bernabé  
tierno  
psicólogo y  
escritor

## ANTE TODO, CONSUMO RESPONSABLE

El 28 por ciento de los españoles consume medicamentos sin receta, de los que el 30 por ciento son antibióticos, según los datos facilitados por la Confederación de Consumidores y Usuarios. Desde este organismo explican que «el uso responsable de los fármacos siempre mejorará la salud del paciente», por lo que es importante «leer el prospecto y nunca automedicarse», además de llevar las píldoras, sobre o jarabes sobrantes a los puntos Sigre de reciclaje. Durante la reciente presentación de su calendario 2010, por un consumo responsable, cambiamos nuestros hábitos, la entidad también llamó la atención sobre el uso de cosméticos y la necesidad de adoptar una postura crítica ante la publicidad engañosa de productos que pueden ser muy peligrosos para la salud.



## AUMENTAN LOS CASOS

Los casos de anorexia y bulimia en España, lejos de descender, siguen aumentando, especialmente en niñas de 12 y 13 años, así como en mujeres de entre 30 y 40. Según Nuria Molinero, especialista en Psicología Clínica, «si un día se ve a una menor vomitar hay que darle importancia. No es un síntoma baladí». Además, sugiere que el papel de las familias es esencial para ayudar a la paciente a superarlo, colaborando con el equipo multidisciplinar de profesionales que la tratará. En relación a las causas de este trastorno, señaló la personalidad, la inseguridad, la insatisfacción personal o problemas en el entorno como las más comunes.

# LA INFLUENCIA DE LOS GENES

La denominada muerte súbita ocurre tanto en recién nacidos como en adultos, estén sanos o enfermos, y el impacto que causa es enorme debido a lo inesperada que resulta. En estos casos, la genética tiene mucho que decir.

**E**n la actualidad sabemos la poderosa influencia de la genética en la mayoría de los males que nos aquejan. El caso de la muerte súbita no es una excepción. Según los especialistas, los antecedentes familiares de cardiopatía juegan un papel fundamental hasta en el 47 por ciento de estos episodios. Y es que de 3.000 a 4.000 personas fallecen al año en nuestro país por esta causa sin conocer que padecían genéticamente alguna enfermedad relacionada con el corazón. Además, en contra de lo que se piensa en muchos casos, no es una afección propia de futbolistas.

El hecho de que la genética esté en la base de todo hace que el estudio de los familiares de pacientes con cardiopatías hereditarias permita identificar a las personas en riesgo con un resultado entre 100 y 200 veces superior que con los programas propuestos entre los deportistas de elite. Esta conclusión proviene de un trabajo llevado a cabo por investigadores de la Red de Investigación Cardiovascular (Recava), perteneciente al Instituto de Salud Carlos III del Ministerio de Ciencia e Innovación, que muestra cómo a través de un estudio de los hijos, hermanos y padres de los afectados por cardiopatías hereditarias se consigue diagnosticar la patología en entre un 10 y un 20 por ciento de los casos. Las causas más frecuentes de muerte súbita son la afección coronaria y el infarto de miocardio, sobre todo en mayores de 40 años, así como las enfermedades hereditarias del músculo cardíaco y eléctricas del corazón, sobre todo en deportistas y personas jóvenes.

Teniendo en cuenta que actualmente las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de fallecimiento y de hospitalización en España, el diagnóstico precoz, la prevención efectiva y el tratamiento óptimo de estos trastornos constituyen pues, un auténtico



desafío sociosanitario para nuestro país. La prevención, en particular, exige tanto la identificación de los pacientes con riesgo, como unas medidas terapéuticas eficaces.

Por todo ello, desde Recava se ha expresado la necesidad de desarrollar unidades de estudio de cardiopatías familiares que permitan

identificar y tratar a pacientes con mayores posibilidades de presentar una muerte repentina e inesperada. Para ello hay que estudiar a hijos, hermanos y padres que puedan estar afectados, aunque no hayan presentado ningún síntoma, y que puedan correr el riesgo de una muerte súbita.

julia  
martínez  
texto



maría  
jesús  
álava  
psicóloga

## ¿SABEMOS NEGOCIAR?

Casi todo en la vida es cuestión de lo que popularmente se llama 'el tira y afloja', es decir, ceder parte de lo que uno quiere a cambio de llegar a un acuerdo satisfactorio con la otra persona; una actividad tan cotidiana como complicada.

¿Alguna vez nos hemos preguntado si somos buenos negociadores? La realidad es que nos pasamos la vida negociando. Lo hacemos desde el momento en que nacemos. De bebés intentamos ser el centro de atención, queremos que nos miren, que nos cuiden, que nos sonrían y nos quieran. Si nos fijamos detenidamente, cuando somos adultos nuestros intereses son muy parecidos.

Pero aunque ésta es una constante en nuestra vida, curiosamente no nos enseñan cómo hacerlo y, lo que es más importante, cómo alcanzar acuerdos. Muchos matrimonios, trabajos, amistades, relaciones y oportunidades, se vienen abajo ante nuestra falta de habilidades para resolver situaciones de manera satisfactoria.

Este domingo trataré de exponer, de forma muy resumida, algunas de las principales claves. Empezaremos por definir qué es la negociación:

- Interacción comunicativa entre dos o más personas que buscan llegar a un acuerdo, en donde algunos intereses se comparten, mientras que otros son opuestos o meramente diferentes.

- Lograr métodos para construir acuerdos.

- Básicamente, es una interacción orientada al intercambio.

- Solo existe un beneficio real cuando las partes implicadas impulsan el acuerdo.

- Únicamente se impulsa un consenso si los implicados están logrando atender a sus necesidades reales.

Cuando estemos en el transcurso de una negociación, a veces podremos encontrarnos con posturas muy cerradas.

### CÓMO CONVIERNE ACTUAR:

- Aguantemos la presión, no nos dejemos intimidar, ni nos pongamos al nivel del otro.

- Cuando constantemente nos digan que quieren algo que nos resulta imposible conceder, contestemos: «Ya sé que esto es lo que quieres, pero no es posible, y te agradecería que no lo volvieras a repetir». (Si la otra persona insiste, le dejaremos de prestar atención).

- Cuando nuestro interlocutor exclame: ¡Hablemos en serio!, responderemos: «Perdona, pero te estoy hablando con toda seriedad».

- Cuando estemos ante la típica persona a la que todo le parece imposible, le preguntaremos: «Dime, por favor, tu alternativa».

### PRINCIPIOS BÁSICOS PARA NEGOCIAR:

- Separemos a las personas del problema.

- Recordemos que todas las partes son, ante todo, personas.

- En una negociación no tratamos con máquinas ni robots.

- Tratamos con seres humanos que tienen emociones, sentimientos, escala de valores, puntos de vista sobre el problema, actitudes y aptitudes personales.

- No confundamos las percepciones con la realidad.

- Las relaciones personales tienden a mezclarse con el problema.

- Separemos la relación de la esencia: Tratemos directamente con la discrepancia.

- Hay que tener mucho cuidado con las intenciones que atribuimos a los comentarios o propuestas que la otra parte hace.

- Si nos sentimos atacados tenderemos a contraatacar.

- Centrémonos en los intereses, no en las posiciones.

- Detrás de toda postura aparentemente opuesta, hay intereses comunes.

- Descubramos los intereses de la otra parte.

- Trataremos de ponernos en su lugar y nos preguntaremos el por qué de su postura.

- Si no conocemos los intereses de la otra parte, no podremos tenerlos en cuenta.

- Utilizaremos preguntas *claves* para descubrir los intereses de la otra persona:

- Ayúdame a entenderlo: ¿Por qué esto es importante para ti?

- ¿Qué inquietudes tienes?

- ¿Cuál es el verdadero problema?

- ¿Cuáles son tus temores sobre esto?

- Seamos duros con el problema.

- No ataquemos a las personas.

Por último, y como conclusión, recordemos que nunca debemos ceder ante la presión, solo ante la razón.





## GASTRONOMÍA

# DE ÓPERA Y AVERÍO

El 'bell canto' tiene mucho que ver con la cocina. Y todo gracias al francés Auguste Escoffier, un gran chef de la 'Belle Époque' que homenajeaba en cada plato piezas de grandes autores líricos.

**¿Q**ué puede tener que ver la ópera con algo tan alejado de ella, al menos en teoría, como las aves de corral? Pues... ha habido siempre una relación más estrecha de lo que uno podría pensar si escucha el nada armónico *canto* de gallinas, pavos o patos o si recuerda que llamamos *gallo* a la nota falsa o chillona que emite quien canta; un gallo es, en efecto, el terror de un tenor.

Hay más, claro. Siempre se llamó *gallinero* a la localidad de un teatro que, en palabras de un viejo y querido profesor de mi Bachillerato, es «la que más cuesta», por la cantidad de escaleras que hay que subir hasta acceder a ella. Claro está que las de *gallinero*, que es otro nombre del también llamado *paraíso* o localidades del piso más alto del teatro, eran las entradas más baratas. En el *gallinero* se acomodaban quienes se consideraban verdaderamente entendidos y capaces de aplaudir o patear una representación con conocimiento de causa, como ocurre con tantos magníficos personajes de la gran novela española de finales del XIX y principios del XX.

Eran los años que en Europa se llamaron *Belle Époque*, desaparecida con el inicio de la guerra de 1914. Por entonces, en los escenarios reinaban sopranos como la australiana Nellie Melba o la madrileña Adelina Patti. Auténticas divas. Y también por entonces, el auténtico *rey de la cocina* europea era el francés Auguste Escoffier, a quien parece que le gustaba bastante la ópera.

En aquellos tiempos era costumbre que los grandes cocineros dedicasen sus creaciones a personajes relevantes, dando a un nuevo plato el apellido o el título de aquél a quien se quería homenajear. Entonces, los platos nacían con cierta voluntad de permanencia; ahora, en cambio, los grandes de la cocina se ven impulsados a imitar a los grandes modistos -perdón; creo que ahora se dice *diseñadores*- y presentar una nueva colección, en su caso una nueva carta, cada año, que nadie recordará al año siguiente. Como comprenderán ustedes, a creaciones tan efímeras no compensa bautizarlas con nombres ilustres.

Pero entonces se hacía. Y algunas cosas perduraban, ya lo creo. Es el caso del más famoso plato dedicado por Escoffier a la Melba: los *melocotones Melba*. No tienen nada que ver con las

aves de corral... salvo que aceptemos como tal al cisne, pues el postre, servido a la soprano tras un exitoso *Lohengrin* en el Covent Garden, consistía en un cisne de hielo entre cuyas alas una bandeja de plata ofrecía, colocados sobre un lecho de helado de vainilla, unos melocotones cubiertos de puré de frambuesa y envueltos en un delicado velo de huevo hilado. Espectacular.

Escoffier, decíamos, debió de ser un buen aficionado, sobre todo en sus tiempos del *Savoy* londinense. Entre sus creaciones, ahora sí con aves de corral, hay una pularda *Divina*, otra *Favorita*, unas supremas de ave *Verdi*, ambas opciones -pularda y suprema- *Adelina Patti* y hasta tres creaciones -supremas, pularda y foie-gras- dedicadas a Gioacchino Rossini, el más *gourmet* de los grandes compositores. En tiempos de Escoffier se consideraba que las supremas, es decir, las pechugas, eran la parte más presentable y mejor de un ave, y que la pularda era -y quizá lo siga siendo hoy- la reina de las aves de corral; de ahí que el gran chef trabajase con esos géneros.

Las recetas son complicadas, sí, aunque en muchos casos lo único que varía es la guarnición. Para hacer una pularda *Adelina Patti* había que saltear arroz en mantequilla, cocerlo luego en caldo y, fuera del fuego, añadir en pesos iguales trufas y *foie gras* en dados, además de algo de glasa de carne. Rellenaba con esto la pularda y la cocía en un fondo de ternera y ave. Preparaba aparte una salsa suprema, partiendo de la reducción de una *velouté* de ave a la que enriquecía con nata fresca y coloreaba y perfumaba con paprika rosa dulce; con esa salsa napaba una fuente ovalada, y como guarnición servía fondos de alcachofa cocidos y adornados con puntas de espárragos verdes y juliana de trufa, ambas cosas ligadas con mantequilla. Ya ven qué cosa tan sencilla... Claro que, en esos años, ni la ópera, dejando aparte el *gallinero*, ni la cocina de maestros como Escoffier eran cosas que estuviesen al alcance de cualquiera. Eran tiempos en los que quienes vivían bien vivían muy bien, y los demás... bueno, digamos que bastante menos bien. El magnicidio de Gavrilo Princip en Sarajevo, en 1914, y la guerra subsiguiente, acabaron con esa época que, no cabe duda, fue bella para quienes estuvieron en condiciones de disfrutarla. Los que no... ya se sabe: con suerte, al *gallinero*. Que, como ven, tiene más que ver con la ópera de lo que podríamos imaginar en un primer momento.

## EL VINO

### BODEGAS NAIÁ

NAIADES 2006 D.O. RUEDA

Tras ocho meses de fermentación en barricas nuevas de roble francés, nos encontramos un vino amarillo verdoso alimonado. Elegante, sutil, intenso, con seductoras notas de la variedad y aromas de las maderas finas.

Opulento en la boca, no pierde la frescura. Es largo, con final a fruta dulce y sensaciones de mineral.

Su limitada producción responde a la escasez de materia prima, racimos de verdejo de cepas viejísimas, que superan el siglo de existencia y que se localizan en pequeños pagos o majuelos de superficie arenosa.

Este vino joven es uno de los blancos de Rueda más notables de los muchos que han surgido en los últimos tiempos y tiene una graduación de 13 grados.

### Recomendaciones:

Es perfecto para acompañar guisos marineros, mariscos, moluscos y pescados blancos.

### Temperatura:

Servir a una temperatura de ocho grados.



# SUDOKU MANÍA

FÁCIL

		3	6	9	7			
	4		2	9				5
		9						
9				2				6
	3	2		1	5	9		
5		8						3
					7			
1		2	8					3
6	8	4	2					

X

		3	5					
	1		3	2				
	3	6		5				
		2	1					

## EL SUDOKU

En este Sudoku debe llenar todas las casillas vacías, de modo que las dos diagonales mayores y cada hilera vertical y horizontal contenga los números del 1 al 9 sin repetir ninguno.

## SOPA DE CINE

W	K	N	T	N	H	N	R	E	K	H	S	A	H	H	W	
K	B	H	H	K	H	N	X	H	M	H	H	N	E	L	N	H
N	R	U	V	X	D	K	Z	A	C	V	N	H	R	D	K	S
H	A	E	K	H	C	H	L	S	P	H	S	F	K	R	X	H
X	N	H	U	D	S	O	V	V	R	G	R	B	H	I	K	H
H	D	Z	V	X	N	K	H	S	N	M	K	H	R	C	B	S
H	H	G	H	E	F	E	R	T	G	U	M	B	H	H	K	S
H	R	H	K	O	F	Z	N	C	G	K	R	S	P	H	V	D
H	H	G	V	B	H	F	D	B	K	U	H	Y	E	L	N	Y
P	H	F	S	H	X	N	M	N	N	H	K	M	U	R	X	H
H	B	S	F	K	C	K	Z	R	O	H	E	M	P	H	O	S
F	S	S	G	K	B	S	B	R	H	S	H	V	E	X	R	H
H	R	A	K	N	M	P	V	G	O	M	D	X	R	H	V	S
S	D	L	C	S	P	F	X	S	H	X	H	U	S	H	N	H
H	S	G	X	N	R	H	S	N	B	S	K	X	H	N	Z	K
S	H	U	S	X	O	N	E	T	T	O	C	N	O	C	H	G
H	G	O	S	C	K	U	R	G	H	B	G	D	O	K	N	S
W	H	D	R	S	C	S	Z	S	U	H	N	G	R	D	N	H

Debe buscar al director y a los actores de la película "EL ÚLTIMO ATARDECER" (1961): Robert Aldrich, Kirk Douglas, Rock Hudson, Dorothy Malone, Carol Lynby, Joseph Cotten y Neville Brand.

DIFÍCIL

	7				6	5	2	
8				2		1		
			4					
	9		3		4		1	
		2	5		7			
1	8						2	
			3					
	3		6					9
9	8	6						3

MUY DIFÍCIL

	2	6	4		1			
6		1					3	
		1						
					4	7		9
		5	3		6	4		
1		7	9					
						8		
	9				5			2
	6		3	1				9

## LOS OCHO ERRORES



## CRUCIGRAMA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

**HORIZONTALES:** 1. Organizan grupos de trabajadores. Bloque gallego. 2. Colonizar un país con productos USA. 3. Los estrechamos cuando queremos. Para sacar clavos. 4. Hablando en plata. La Montiel. Retas cada día y a cada hora. 5. Molécula leve. La que persigue al tene. Ya no es. 6. Una de abajo. Ayuda bailar. Echas un vistazo. Regala. 7. Ocupa de cloaca. Mañana lo diremos de hoy. Número redondo. 8. Juhlado con mritos. Paraíso perdido, dicen. 9. Hace que diamantes tranquilos, en principio. Carnet anual. 10. Lo es trabajar para comer. Gas que se sor va. 11. Elegancia natural. Posee la carne en la batucosa. 12. Acabar de perder. Danza en el itaio y en el Juicio.

**VERTICALES:** 1. Suelen acabar a la romana. Entrada del general. 2. Engaño evidente. Trabaja con la miel en las manos. 3. Muere por la boca. Calzula de la antropista. 4. Por ellos pasan las fieras del circo. Palán. 5. Infiusión que sana, dicen. Inútil. 6. De hace dos mil años. Cuento, historia. Dos piezas de hueyo. 7. Prueban los vinos. Nuestro ego. Me puse en contacto con santa Teresa, creo. 8. Un mes cortado. Un tren que pretende volar, pero por ahora simplemente corre. Culpable de que la lotería nunca toque. 9. Destino implacable. Infierno. La del punto. 10. Firmaban seases. Sed generosos. 11. Espacio para cunsumos desesperados. Muy latinista. 12. Andalúz. Decimos adiós a medias.



8	2	9	6	4	3	1	7	5
8	2	9	6	4	3	1	7	5
8	2	9	6	4	3	1	7	5
8	2	9	6	4	3	1	7	5
8	2	9	6	4	3	1	7	5
8	2	9	6	4	3	1	7	5
8	2	9	6	4	3	1	7	5
8	2	9	6	4	3	1	7	5
8	2	9	6	4	3	1	7	5
8	2	9	6	4	3	1	7	5

9	8	1	5	4	2	3	7
9	8	1	5	4	2	3	7
9	8	1	5	4	2	3	7
9	8	1	5	4	2	3	7
9	8	1	5	4	2	3	7
9	8	1	5	4	2	3	7
9	8	1	5	4	2	3	7
9	8	1	5	4	2	3	7
9	8	1	5	4	2	3	7
9	8	1	5	4	2	3	7

5	6	1	2	4	3
5	6	1	2	4	3
5	6	1	2	4	3
5	6	1	2	4	3
5	6	1	2	4	3
5	6	1	2	4	3
5	6	1	2	4	3
5	6	1	2	4	3
5	6	1	2	4	3
5	6	1	2	4	3

6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1

6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1

6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1

6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1
6	7	8	9	4	3	2	5	1

## SOLUCIONES

MUY DIFÍCIL

DIFÍCIL

X

FÁCIL

AUDI A8

MOTOR



# UN LUJO TECNOLÓGICO

Es una obra de arte. Por su escultural diseño y por las novedades en materia de equipamiento con las que la firma de Ingolstad se anticipa al futuro.



La firma alemana lanzará en los próximos meses la renovación de uno de sus buques insignias. Una construcción basada en la exclusividad y en la introducción de numerosos componentes tecnológicos y de vanguardia que colocan al A8 como una de las berlinas de lujo más atractivas del momento.

Llegará con dos carrocerías de diferente tamaño y se convierte en una alternativa a grandes referentes de su segmento como el Jaguar XJ, la Serie 7 de BMW o el revolucionario concepto que anticipa el Panamera de la también alemana Porsche. Al igual que estos superclases, el A8 aporta grandes dosis de funcionalidad, como se presupone en una berlina hecha para gozar de gran comodidad en viajes de largo recorrido, pero también de un notable perfil deportivo a través de su agresivo y estilizado diseño. Su configuración, de corte futurista, llama la atención por su frontal y, sobre todo, por sus desafiantes faros compuestos por diodos luminosos. Su interior es el propio de un automóvil de estas características. Destaca la calidad de cada uno de sus materiales, que dan como resultado un ambiente elegante y distinguido.

Otro de los grandes atractivos que destacan a una de las últimas creaciones salidas del horno de Ingolstad es su importante nivel de equipamiento. Cada elemento va destinado a dotar al vehículo de un mayor nivel de seguridad y a facilitar la conducción. Un festín tecnológico que incluye el dispositivo Audi Drive Se-

lect. Éste nos permite seleccionar cuatro modos de manejo mediante la modificación en la respuesta de la suspensión, la dirección o el propio acelerador. Siempre en función del uso que queramos dar al coche y de las condiciones de la vía.

Al mismo tiempo, añade un programador de velocidad activo que funciona en relación con un sistema de navegación y con la cámara que va instalada en el parabrisas. Este Audi A8 también nos avisa ante cualquier cambio involuntario de carril. Todo el arsenal de tecnología con el que se ha querido enriquecer a la berlina se observa en un solo detalle. Y es que es el primer modelo de la firma que incorpora un sistema de visión nocturna. Una cámara de infrarrojos detecta fuentes de calor y nos avisa ante la existencia de algún peatón o animal en la calzada.

Otro mecanismo de seguridad de gran utilidad es el Audi Pre Sense. Un dispositivo que se anticipa a una colisión y ajusta los reglajes de los cinturones o de los propios asientos para atenuar las consecuencias del impacto.

En un principio viene con dos motores. Un diésel de 350 caballos y un 4.2 FSI de 372. El primero costará 95.800 euros mientras que su homónimo en gasolina sale al mercado a un precio de 97.000. En octubre llegará una versión diésel de 250 CV más asequible por 76.600 euros.



## HACE HONOR A SU PROPIO NOMBRE



### XJ6 DIVERSION F

Llega una de las novedades más interesantes de la japonesa Yamaha de cara al presente año. Una dos ruedas que viene a ampliar la nueva gama XJ6. La Diversion F ofrece, en mayor medida, un mayor espectro de posibilidades al usuario a través de una configuración versátil.

La diferencia más llamativa es la inclusión de carenado integral con un marcado énfasis deportivo. Una de las ventajas que aporta es una mayor protección contra los fenómenos meteorológicos como el viento, con lo que garantiza una marcha mucho más cómoda y segura. Destaca, además, por la facilidad en su manejo, lo que la convierte en una moto apta para todos los públicos.

Como consecuencia de estos cambios, la motocicleta aumenta hasta los 222 kilos de peso en su variante con ABS. En cuanto a sus condiciones motoras, presenta la misma combinación que su predecesora. Es decir, un propulsor de 600 centímetros cúbicos que rinde 80 caballos de potencia. Una mecánica que le permite desplegar su potencial tanto en viajes de gran envergadura como en meros trayectos urbanos.

Esta nueva Diversion, orientada al disfrute total del piloto al mismo tiempo que a exprimirla al máximo en el día a día, tendrá como rival a la Suzuki GSX 650 F o a la ER-6F de Kawasaki, dos pesos pesados del segmento. Llega en dos colores, Viper Blue y Midnight Black, por un precio ajustado que rondará los 7.500 euros.

# APAGA Y VÁMONOS



FOTO: YEONHEON-KYUN (EFE)

## ESPÍRITU CÍVICO

Ni en el mejor de los sueños llegaremos a contemplar una imagen semejante en localidad española alguna, ni en la mayor de las urbes ni en la aldea más recóndita del universo patrio. Y es una auténtica pena que así sea porque dice mucho, y poco bueno, del talante ciudadano de un pueblo que, conforme ha mejorado su nivel de vida, también se ha vuelto más exigente y crítico con cuanto tenga algo que ver con los espacios públicos, sus dotaciones y servicios. En una palabra, aquí lo que se estilaba es protestar y quejarse cuando las

cosas no marchan o no se hacen como uno espera, invocando enseguida el manido argumento de que quien paga sus impuestos está legitimado para reclamar atenciones inmediatas, en sanidad, en transporte y, por supuesto, cuando la nieve nos recuerda, de golpe, que seguimos estando en manos de la naturaleza, que somos muy frágiles y que, llegado el momento, ni la más sofisticada tecnología puede librarnos de las alteraciones que provocan los fenómenos atmosféricos. Hay que ser exigentes y

reivindicativos, pero cuando la cosa que se pone cruda, o dura y helada, no queda otra que arrimar el hombro, tirar de escoba y pala y, en buena sintonía, contribuir al alivio general, que es justamente lo que hizo hace unos días este grupo de ciudadanos de Seúl tras la copiosa nevada registrada en la capital surcoreana (la mayor desde 1907, con una capa de 26 centímetros). Bien equipados y en ordenados relevos, chicos y grandes limpiaron calles y espacios comunes. Un ejemplo de espíritu cívico. ¿Tomamos nota?

## MAL SUEÑO CATALÁN

Os escribo desde la comisaría del *aeroport* Joan Laporta, antes conocido como El Prat. Corre el año 2016 y estoy encerrado porque al *mosso* de mi cola del control de *passaports* no le ha hecho *molta* gracia que lleve una insignia del Real Madrid. La cosa fue más o menos así: «*Sis plau, jove, ¿sería tan amable de quitarse ese pin opresor?*». «Pues mire *vostè*, -con tono pelín displicente- no, no me da la gana». «*En aquest cas, ¿le importaría salir de la fila y acompanyar-me?*». Total, que mi escudo y yo fuimos escoltados por tres agentes *vestits* con *samarreta* blaugrana y armados con *butifarras* endurecidas a una *habitació* empapelada de *senyeras* en la que un *senyor* con barretina me estuvo preguntando un montón de cosas en la lengua de Josep Pla. Traducido, por no

aburrirles, quedaría tal como: «¿Pertenece usted a la caverna mediática españolista?». «¿Odia a la Virgen de Montserrat?». «¿Pone en duda que las de Barcelona 92 fueron las mejores Olimpiadas de la historia?». ... y chorradas similares.

Pues sí, reconozco que entendí *bastant* bien todo lo que me dijo el *col·lega*, pero pasé mucho de él, porque no sabéis cómo me jodió que justo después de despedir a su *churri* por teléfono con un «yo también te quiero mucho, amor mío; esta noche nos vemos. Ah, y ponte el camisón ese rojo que tanto me gusta y tanto te realza esas preciosas tetas», el dichoso *funcionari* se empeñara en hablarme todo el tiempo en catalán por más que yo le repetía que solo controlo el español... lo mismito que su familia de Cáceres.

Menos mal que tras muchos «no entiendo, vete a cargar» y ciscarme en la *Constitució de Pujol*, en vigor justo desde que comenzó el segundo mandato de Laporta, me acordé de las películas americanas y, esgrimiendo aquello de la quinta enmienda, que siempre impresiona, se me ocu-

rrió pedir un abogado.

Ahora resulta que no tienen a mano ningún *picapleitos* bilingüe, pero como tampoco me quieren dar de comer gratis en tanto lo encuentran, dicen que puedo largarme si pago cien *sagradafamilias* -una *sagradafamilia* se cambia por 10 euros-, canto el himno del *Barça* y juro sobre las memorias de Tarradellas que cada Copa de Europa *culé* vale como cuatro de las blancas -o sea, sus tres igual que nuestras 12 (no olvidéis que estamos en 2016)-.

De momento, resisto callado y entero, pero no sé cuánto aguantaré, porque han empezado a torturarme con sardanas a todo volumen y la *desorientació* cultural es devastadora. Deseadme *sort*.



NUMERO 170  
17 DE ENERO DE 2010



# *El bodegón español*

EN EL PRADO

12 de noviembre de 2009 – 14 de febrero de 2010

Monasterio de Nuestra Señora de Prado  
Valladolid

Entrada gratuita

