

OSACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Diciembre de 2013 - Número 335

ESQUÍ

Arranca la temporada

HOTELES-SPA

El 'top ten' nacional

VIAJES

Las Torres del Paine



GASTRONOMÍA

RECETAS PARA NAVIDAD

Antonia Arrabal

Telefónica

Nuestra tecnología ayuda a quienes quieren ayudar_

Gracias a iniciativas como M-Inclusion, premio AUTELSI 2013 en la categoría de Compromiso Social y Medioambiental, desde Telefónica acercamos a las personas los proyectos de emprendedores que ayudan, con las tecnologías móviles, a reducir la exclusión social.

Si tú también quieres innovar o compartir tu proyecto, infórmate en m-inclusion.eu

La tecnología de todos.

 @m-inclusion

 movistar |  O₂ |  vivo | **MARCAS DE TELEFÓNICA**


m-inclusion

SUMARIO

NÚMERO 335

A UN PASO DEL CIELO _10

El Parque Natural Torres del Paine (Chile), recién elegido Octava Maravilla del Mundo, es uno de los rincones más bellos del planeta



FOTO: ALBERTO RODRIGO

NÚMERO 335
NOVIEMBRE DE 2013



LA APUESTA DEL CHEF _16

Cinco grandes nombres de los fogones proponen un plato estrella para sorprender en la mesa en las próximas fiestas

SÍ A LA NAVIDAD _21

Sencillos consejos para afrontar los excesos culinarios propios de estas fechas sin perder el control sobre el peso

TENDENCIAS _28

La Playstation 4, todo un fenómeno de ventas en EEUU, llega al mercado español con mejoras que harán las delicias de sus adeptos

MIKEL URMENETA _30

Las alocadas inquietudes de un diseñador alejado de convencionalismos: el 'padre' de la divertida marca Kukuxumusu

Director: Óscar del Hoyo.

Jefe de Fotografía: Alberto Rodrigo.

Redacción: Javier M. Faya, Marta Ruiz, María Albilla, Maricruz Sánchez, Leticia Ortiz, Sofía Esteban, Santi Ibáñez, Cristina Ruiz, Rodrigo Güemes, Mónica Puras y Javier Villahizán.

Diseño: Cristina Raído y Óscar Párraga.

Edita:
Ópera Prima Comunicación, S.L.

Imprime:
DB Taller de Impresión

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



DÍAS DE ESQUÍ _5
Arranca la 'temporada blanca' en las pistas nacionales



BRAD PITT _14
Confesiones de uno de los actores más reputados del planeta



TEMPLOS SPA _23
La mejor opción para cuidarse y relajar cuerpo y mente

AHORA

AQUONA

**Cambiamos para progresar
Progresamos para innovar
Innovamos para darte cada día un mejor servicio**

Aquagest es ahora **AQUONA**, una nueva denominación pero con idénticos objetivos. En **AQUONA** seguimos teniendo **claro** nuestro compromiso con nuestros clientes y aspiramos a ser cada día más próximos. Queremos seguir siendo fieles a nuestra máxima de cuidarte. Para ello, hemos mejorado nuestros **canales** de comunicación y de atención al cliente:

NUEVA WEB

OFICINA VIRTUAL

+ LÍNEAS TELEFÓNICAS



AQUONA

AL CUIDADO DEL AGUA

Todos los canales nos llevan a ti, ayúdanos a mejorar.

www.aquona-sa.es

DÍAS EN BLANCO

PREPARADOS, LISTOS... ¡ADELANTE! LA TEMPORADA DE ESQUÍES YA UNA REALIDAD Y LAS ESTACIONES DEL PAÍS SE HAN ENGALANADO DE NIEVE PARA OFRECER SUS PISTAS A LOS AMANTES DE ESTE DEPORTE. A PESAR DE LA CRISIS, TODAS ELLAS HAN HECHO IMPORTANTES INVERSIONES ECONÓMICAS PARA MEJORAR Y OFRECER TANTO A LOS AFICIONADOS COMO A LOS QUE SOLO ACOMPAÑAN UNAS INSTALACIONES ÓPTIMAS EN LAS QUE, SOBRE TODO, DISFRUTAR DEL DEPORTE ESTRELLA DEL INVIERNO.

Ya está todo a punto para que la montaña despierte de nuevo a la actividad reina del invierno. El candor del que la nieve dota al paisaje es la mejor visión para los amantes del esquí, que estrenan temporada este mismo fin de semana, después de pasar los últimos días *velando* el equipo antes de deslizarse por las pistas.

Neófito en este deporte, Irene Pérez aguarda su gran momento. Con los 15 recién cumplidos y un veloz *entreno* en las pistas de interior de un conocido centro comercial de Madrid, la joven espera canjear su regalo de cumpleaños en forma de un *forfait* de tres días para la estación de Formigal (Huesca), a las que acudirá en el puente de diciembre, la fecha que suele marcar el pistoletazo de salida de la temporada y también punto álgido para todo el negocio que mueve la nieve.

«A mis padres no les gusta esquiar, pero a mí me encanta. Estuve el año pasado en Pajares con mis tíos y quiero repetir. Ahora me vuelvo con ellos y espero que no se me haya olvidado lo que aprendí el invierno pasado», comenta expectante, aunque reconoce que, en plena evaluación, junto a los esquíes, el buzo y las botas, le acompañarán los libros de texto para «estudiar a ratos», ríe.





Irene es solo un pequeño ejemplo de la creciente afición que en España supone el esquí desde hace ya varios años. De hecho, la temporada 2013/2014 prevé llegar a los cinco millones de esquiadores, una cifra un poco superior a la de la campaña pasada, que cerró en 4,8 millones. Estos datos demuestran la buena salud de un sector cuyo objetivo es *atrapar* en la nieve nacional a los aficionados que optan por acudir a los Alpes o a los Dolomitas a practicar este deporte: «Entre 1,5 y 1,8 millones de españoles viajan a otros países para ir a esquiar», determina Aureli Bisbe, presidente de la Asociación Turística de estaciones de Esquí y Montaña (Atudem). Por esta razón, los empresarios del sector se marcan el doble objetivo de *retener* a los aficionados nacionales, pero también atraer a los esquiadores del entorno, que encontrarán en España unas instalaciones óptimas no solo en la montaña, sino para el *après-ski*.

«Un ratito de spa es la mejor sensación después de todo un día en las pistas y, si te lo puedes permitir, un tratamiento relajante lo completa a la perfección», comenta Teresa Antón. Ella lleva muchos años disfrutando del ambiente, una afición en la que se inició «ya mayor» en un viaje de amigos al que acudió, a pesar de no saber nada de este tema. «¡Pero de aquello han pasado casi 10 años!», ríe. Ahora, sus hijos no se pierden el plan de esquí de los fines de semana, aunque explica que el mayor, de 21, prefiere hacer *snowboard*.

Por cada persona que se calza los esquís hay una historia de cómo, cuándo y dónde empezó a practicar el deporte blanco y también, por ejemplo, la de quienes acuden a pie de pista únicamente por solidaridad. Sí, solidaridad. Es el caso de Ramón y Luis. El primero adora sentir el aire frío en la piel

TODAS LAS ESTACIONES TIENDEN A CONGELAR O MODERAR SUS PRECIOS DE CARA A LA TEMPORADA 2013/2014, EN LA QUE ESPERAN RECIBIR CINCO MILLONES DE ESQUIADORES

mientras desciende por las pistas. Luis... ni lo intenta. «No me gusta, pero aprovecho el fin de semana y hago otras cosas mientras él hace deporte. ¿Qué más me da? Si no me iría a otro sitio a hacer turismo. Eso sí, le pido ir variando de lugares para no ver siempre lo mismo», cuenta.

SIEMPRE MEJORANDO La elección de dónde ir a esquiar depende de los gustos del aficionado. «Una de las escapadas de esquí de las que más he disfrutado fue en Sierra Nevada. ¿Tú

sabes qué bien sienta tomarte una cervecita al sol después de los descensos? Además, hay un montón de restaurantes en los que disfrutar de buena gastronomía». Así se explica Leticia Galán, una treintañera burgalesa que no descarta «bajar este año» a *comprobar in situ* las mejoras que se han realizado en esta estación.

Sierra Nevada ha invertido un total de tres millones de euros en sus instalaciones de cara a esta temporada, muchas de ellas enfocadas a reforzar su oferta familiar, así como de *snowboard* y *freestyle*. En sus 108 kilómetros, divididos en 116 pistas, intentará fomentar a través de eventos deportivos la cantera del esquí, pues los principiantes de hoy, serán los grandes aficionados de mañana.

Formigal, Cerler o Baqueira, sin desmerecer a Astún o Candanchú, entre otras estaciones de Pirineos, son un valor seguro en las que deleitarse tanto con la práctica del esquí, como con un chocolate caliente para entonar la tarde. «Me encanta ir a Formigal -137 kilómetros esquiabiles divididos en 90 pistas más dos circuitos de fondo-, pero acabada la actividad, prefiero descansar, tomarme un





PRINCIPALES ESTACIONES ESPAÑOLAS DE ESQUI



crepe o algo dulce... y ¡vuelta a lo mismo por la mañana!», comenta Juan Alonso, que suele acudir con su novia una vez al año a estas instalaciones.

El presidente de Atudem explica que el sector recibió el año pasado una inversión de 14 millones de euros y alcanzó una facturación superior a los 100 millones, cuando en 2012 fue de 91,7, a pesar de que el ingreso medio por visitante apenas sobrepasa los 20 euros (concretamente 20,86), frente a la media europea, que se encuentra en 22,24

LA LONGITUD DE LAS PISTAS VARÍA, POR EJEMPLO, DE LOS 367 KILÓMETROS DE BAQUEIRA A LOS DISCRETOS 10 DE NAVACERRADA, EN EL SISTEMA CENTRAL

euros. «Supone un 10 por ciento de pérdida de ingreso medio y la pérdida para España de la oportunidad de tirar de los precios», lamentó Bisbe durante la presentación de los da-

tos del sector a principios de este mes.

«Siempre hay que hacer cuentas antes de ir a esquiar», sentencia Juan. «Ya sé que la política de las estaciones es no subir precios debido a las dificultades de la crisis, pero, al final, un pase diario en Formigal no dejan de ser 35,5 euros, que sube hasta los 47 en el caso de la estación de Baqueira», apostilla. Siempre hablando de precio por adulto y *forfait* diario, sale más económico, por ejemplo, una jornada en Valdezcaray (Sistema Ibérico), donde hay que desembolsar 28 euros por el pase. También habría que comparar aquí, por ejemplo, los 367 kilómetros esquiables de Baqueira-Beret frente a los 22,5 de la riojana, que entre las mejoras de esta temporada ha incluido una renovación de los accesos por carretera y la instalación de dos nuevos cañones de nieve artificial.

Valdesquí (19 kilómetros esquiables) y Puerto de Navacerrada (10 km), en Madrid, La Pinilla (24 pistas), en Segovia y La Covatilla (26 kilómetros, en Salamanca), son las estaciones de esquí del Sistema Central. A pesar de ser más pequeñas y modestas, cubren una amplia extensión territorial en el centro de la península.

La última zona española para el esquí la completa la Cordillera Cantábrica, donde la baja cota en general de las estaciones hace que surjan esporádicamente problemas de falta de nieve. Las estaciones aquí también son de pequeño tamaño y desnivel y están orientadas, principalmente, al esquiador de cercanía.

Hace apenas unos días el director general del Principado de Asturias aseguró que, por el momento, estaba nevando bastante por lo que en Pajares se estaba trabajando a «todo trapo» para abrir la temporada este primer fin de semana de diciembre, a pesar que

¿QUÉ MODALIDAD PREFIERES?



ESQUÍ ALPINO

Es la modalidad más practicada. Ésta hizo su aparición en nuestro país poco antes de 1910. En los años 30 se crean pequeños grupos de aficionados que la practican en La Molina, Navacerrada, Nuria, Candanchú, Pajares y Sierra Nevada. La mayoría de ellos estaban formados por autodidactas y esquiadores de países nórdicos.

ESQUÍ DE FONDO

Sus raíces están en Noruega y Rusia, ya que constituía una manera probada de moverse de un lugar a otro durante los duros inviernos. En épocas modernas llegó a ser popular mucho antes del símil alpino. Aunque hay varios tipos, el estilo clásico es el tradicional, el que usa la técnica que permite el avance mediante los esquís en paralelo.



MUSHING

Sus antecedentes se pierden en el tiempo. Basta con saber que el trineo se usaba antes de la aparición de la rueda. Se tienen referencias fidedignas de que en Laponia sus habitantes utilizaban el trineo tirado por perros de raza kamutik, descendientes directos del lobo polar, para cuyo dominio hacía falta una especial contundencia.





SNOWBOARD

Viene de Estados Unidos y se empezó a practicar en los años 60, aunque ahora la modalidad también está federada (es el estilo más joven de la FIS). El interés de los surferos y los *skaters* por este nuevo deporte hizo que su popularidad subiera y ahora los jóvenes lo prefieren a la práctica del alpino.



TELEMARK

Puede decirse que Sonare Horbeim es el padre del esquí moderno. El viraje que inventó, denominado telemark, supone la primera forma de esquí fundamentalmente natural. El nombre de esta modalidad proviene de una provincia Noruega, donde Sondre inventó esta forma de hacer giros sobre las tablas.

BIATHLON

El origen del Biathlon es consecuencia de la aplicación de una táctica que desemboca en un deporte. En el norte de Europa, en cuyos inviernos es preciso esquiar para poder cazar y también en las luchas para defender el país, por lo



que había que cargar con el arma a cuestas. La acepción *bi* significa dos pruebas, que en este caso es la de esquí e fondo y tiro con carabina.

FREESTYLE

El esquí artístico nace también en Estados Unidos durante los años 60, como consecuencia de una sociedad que desea una evolución en la expresión de una técnica nueva y estimulante. Mezcla de alpino y de acrobacia, se ha convertido también en un deporte olímpico. Comprende técnicas dinámicas y de fuerza en baches y saltos en la pista e incluso en bajadas.

estuviera previsto hacerlo el día 6, coincidiendo con el puente.

Los 26 euros que cuesta por día esquiar en la Pinilla vuelve a contrastar, por ejemplo, con los 38 de Sierra Nevada o los 44 euros de Grandvalira, si se da el salto a Andorra, donde las estaciones tienen previsto abrir desde hoy hasta el 21 de abril. El Principado no deja de ser uno de los referentes del esquí para los españoles, que acuden cada año a esta estación, el dominio esquiable más grande de los Pirineos con 193 kilómetros de pistas que este año cumple su décimo aniversario, con la aspiración de incrementar sus ventas entre un dos y un tres por ciento sobre los 60 millones de euros que facturó la campaña pasada. La estación de Vallnord, algo más pequeña con casi 90 kilómetros para el descenso, también asegura que ha contenido los precios para unirse a la *tendencia* de la temporada (35,10 euros por día).

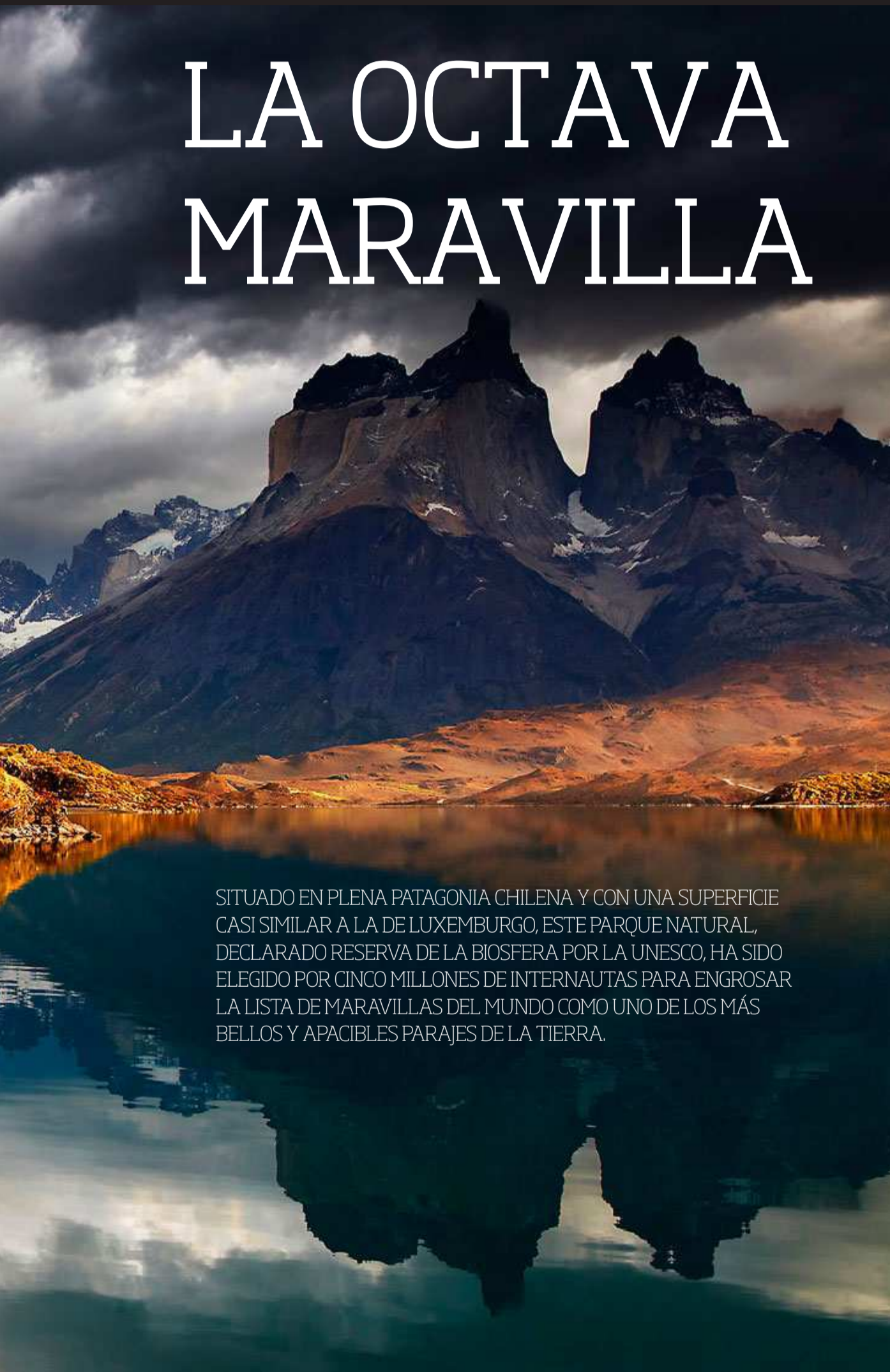
Los cada vez más cuidados establecimientos hoteleros, muchos de ellos con diferentes restaurantes y comedores, así como instalaciones dedicadas al bienestar y el cuidado del cuerpo, ayudan a que las jornadas de esquí se conviertan en una rutina muy saludable de los fines de semana o vacaciones de invierno.



> TORRES DEL PAINE



LA OCTAVA MARAVILLA



SITUADO EN PLENA PATAGONIA CHILENA Y CON UNA SUPERFICIE CASI SIMILAR A LA DE LUXEMBURGO, ESTE PARQUE NATURAL, DECLARADO RESERVA DE LA BIOSFERA POR LA UNESCO, HA SIDO ELEGIDO POR CINCO MILLONES DE INTERNAUTAS PARA ENGROSAR LA LISTA DE MARAVILLAS DEL MUNDO COMO UNO DE LOS MÁS BELLOS Y APACIBLES PARAJES DE LA TIERRA.

En el último reducto de tierra firme que existe antes de toparse con los hielos perpetuos de la Antártida, a solo unos cientos de kilómetros de ese mundo desconocido al que abrieron paso los primeros colonizadores españoles -en su desesperada búsqueda de una vía de acceso hacia el Pacífico-, se encuentra uno de los lugares más sobrecogedores y, a la vez, apacibles del planeta: las Torres del Paine. Situadas al Sur de la Patagonia chilena, casi 3.000 metros por encima de las llanuras esteparias, los imponentes pilares de granito que coronan este conjunto montañoso dominan el que está considerado uno de los mejores Parques Nacionales de Sudamérica.

Con unas 250.000 hectáreas de extensión, una superficie muy similar a la de un país como Luxemburgo, este enclave protegido fue declarado por la Unesco Reserva de la Biosfera en 1978 y, recientemente, ha sido elegido por los internautas, con cinco millones de votos en el portal *VirtualTourist*, como la Octava Maravilla del Mundo. Un reconocimiento del que derivará su promoción internacional y que servirá, también, como incentivo para que los foráneos visiten la región, que logró imponerse a otros 330 destinos de 50 Estados diferentes. Así, en los últimos tiempos, Chile se está convirtiendo en un foco turístico en expansión: cerró el pasado 2012 con 3,7 millones de visitantes, una cifra un 16 por ciento superior a la del año anterior y, para este 2013, el objetivo es alcanzar los cuatro millones.

Como mínimo, el viajero que se acerque al parque debería calcular que son necesarios de cuatro a nueve días de estancia para poder disfrutar del senderismo y la gran variedad de actividades que ofrece este impresionante lugar, esculpido con la fuerza de los glaciares hace más de 12 millones de años y en el que la nieve horizontal, el aullido del viento y la cellisca forman parte de la rutina diaria. La mejor época para acudir coincide con el período de la primavera austral, entre los meses de septiembre y diciembre, un momento en el que la Patagonia se viste de fiesta, el clima es ventoso y, aunque puede llegar a hacer mucho frío en determinados momentos del día, el sol termina por brillar con repentina fuerza. No obstante, para evitar sorpresas desagradables, es recomendable llevar un equipamiento resistente al agua, saco de dormir sintético y, si se va de camping, una buena tienda de campaña. Y es que, las condiciones climáticas de este lugar son duras e impredecibles.

El punto de partida para llegar a este espectacular enclave bien puede situarse en el Sur, saliendo de la mítica ciudad de Punta Arenas, en el mismo estrecho de Magallanes, la localidad más austral del mundo. Desde allí, un largo camino solitario y despoblado de grava de unos 300 kilómetros, en buenas condiciones de conservación pero que recuerda constantemente al visitante que se encuentra en el mismo fin del mundo, conduce hasta el municipio de Puerto Natales. Otra vía de acceso desde el Sur, más corta y directa aunque sin opciones de usar el transporte público, es la carretera nueva que une este punto con la portería Sarmiento (donde se recogen las entradas), la administración del parque y el centro de visitantes de la



1. Las manadas de guanacos (animal de la familia de las llamas), por su abundancia, son uno de los principales atractivos del parque. **2.** Vista de las cumbres del macizo montañoso al amanecer de un día despejado. **3.** Con la llegada de la primavera austral, el deshielo puebla el enclave de espectaculares cascadas y enormes acumulaciones de agua azul turquesa. **4.** El glaciar Gray, una inmensa mole de hielo de kilómetros de anchura, es uno de los elementos más bellos y singulares del lugar. **5.** Caminar de Sur a Norte es la mejor alternativa para disfrutar de las vistas de Los Cuernos. **6.** La pequeña localidad de Puerto Natales, a los pies del parque nacional.



Conaf (Corporación Nacional Forestal), que permanece abierto durante todo el año. La pequeña ciudad de Puerto Natales, levantada al borde de un gigantesco lago que, en realidad, no es tal, pues tiene salida al Pacífico atravesando un cúmulo de islas y lenguas de tierra, no solo es un punto de paso obligado para alcanzar este destino. Aletargada por los rigores del frío, el cobijo que ofrecen sus restaurantes típicos y la visita a la Cueva del Milodón, en la que aparecieron los restos de este animal prehistórico con aspecto de oso, son dos paradas de lo más recomendable. La segunda alternativa es acudir al lugar por el Norte, desde Argentina, como hacen muchos viajeros después de conocer el Perito Moreno, seducidos por la belleza de su naturaleza pura e indómita.

Las grandiosas agujas de las Torres del Paine, punto de referencia obligada para el alpinismo mundial con sus 2.800 metros de altitud, son siempre el principal atractivo de este espacio en el que,

EN EL PARQUE, LOS HITOS NATURALES SE SUCEDEN CONSTANTEMENTE, EN FORMA DE LAGOS AZUL TURQUESA Y MAJESTUOSOS BLOQUES DE HIELO

si el día amanece despejado, se puede divisar el macizo, erigiéndose majestuosos sobre el horizonte. Con sus tres cumbres rodeadas de abruptos picos, cuernos y cerros, no serán las protuberancias rocosas más elevadas del mundo, pero sí unas de las más singulares, ya que la nieve no logra asentarse en ellas por lo marcado de sus pendientes, algo que contrasta con la blancura de sus cimas. Así, en este enclave los hitos naturales se suceden constantemente, en forma de lagos de profundo azul turquesa, ríos que irrumpen en el silencio de

unos paisajes idílicos y majestuosos bloques de hielo. Asimismo, entre los rincones más impresionantes del parque está también el glaciar Gray, una descomunal masa helada de seis kilómetros de ancho y más de 30 metros de alto que, aunque va retrocediendo lentamente por efecto del cambio climático, representa la tercera reserva de agua dulce de la Tierra.

FAUNA Y FLORA Hasta 118 tipos diferentes de aves surcan los cielos de este punto de la Patagonia chilena, entre los que destacan el cóndor andino, el fiandú y los mayores enamorados del reino animal: los caiquén. De plumaje blanco los machos y negro las hembras, son una especie tan acomodada a la vida conyugal que, si uno de los miembros de la pareja muere, el otro deja de comer hasta fallecer de inanición. En *las torres* hay también 26 clases de mamíferos distintos, de los que en un paseo rutinario pueden contemplar-



UNA VEZ ALLÍ...



Existen dos opciones claves a la hora de conocer a fondo las Torres del Paine: la ruta W (que requiere cuatro o cinco días de estancia, a los que habría que sumar dos más para las conexiones en transporte) y la misma ruta W pero añadiéndole la parte posterior de los picos (de siete a nueve días). En ambos casos, la mayoría de las excursiones guiadas se inician en la Laguna Amarga y continúan hacia el Oeste, aunque caminar de sur a norte ofrece mejores vistas de Los Cuernos. Se desaconseja absolutamente ir solo.

Para alojarse en la zona hay que reservar con antelación, sobre todo en temporada alta. Lo mejor, es acudir a las concesiones: Vertices Patagonia (www.verticespatagonia.cl), que gestiona los refugios Paine Grande, Grey y Dickson y el Campamento Perros; y Fantástico Sur (www.fantasticosur.com), dueño de los refugios Torres, Chileno y Los Cuernos, y Serón y sus campings asociados. Es necesario llevar el pasaporte para el registro de entrada. Todos disponen de duchas calientes y en ellos se pueden alquilar tiendas y sacos de dormir, aunque se recomienda llevar equipo propio ante la posibilidad de escasez de existencias por la gran afluencia de viajeros.

Otra alternativa es pernoctar gratuitamente en los campamentos regentados por la Conaf, aunque estos son mucho más básicos, y la más lujosa, que implica alojarse en el Hotel Las Torres (www.las-torres.com), que controla toda la zona oriental del parque y organiza rutas de un día por el lago Nordenskjöld.

Además, no hay nada mejor que chapotear por los rincones más indómitos del lugar en una excursión de varias jornadas con Indomita Big Foot (www.indomitapatagonia.com) que, aunque no es económica, sí es muy divertida. Por otro lado, Rutas Patagonia ofrece travesías en kayak por el lago y el río Grey y caminatas sobre el hielo del glaciar de octubre hasta mayo. Para los más aventureros, también existe la opción de dar un paseo a caballo por el parque (www.baqueanozamorra.com).

Más información en:
www.torresdelpaine.com



se manadas enteras de guanacos, un animal de la familia de las llamas que ronda el metro de altura y que escupe si se siente amenazado. Otro habitual en estos parajes es el huemul, una especie muy similar al ciervo que habita el lugar en grupos reducidos en la alta montaña y que se encuentra en peligro de extinción a pesar de estar protegida y ser uno de los símbolos patrios (su efigie aparece en el mismísimo escudo nacional). Junto a ellos, la zona está poblada de zorros, caballos salvajes, armadillos patagónicos y pumas, estos últimos muy escurridizos y solo visibles al caer el sol.

Gracias a la propia ubicación del parque, el pescado, el marisco y las distintas recetas con las que se prepara el salmón (Chile es, después de Noruega, el segundo productor mundial de este alimento) son, por derecho propio, los protagonistas de cualquier buena mesa que se precie en la región. Eso sin olvidar el asado de *Quincho*, la especialidad culinaria de este enclave, y el *Curanto*, una

especie de cocido que incluye pescados, mariscos, carne y verduras. Todo bañado, claro está, por los grandes caldos chilenos, algunos a la altura misma de los mejores vinos europeos, y el *Pisco*, un aguardiente tradicional elaborado a base de uvas, que se puede degustar a cualquier hora.

En la Patagonia chilena, el paisaje cambiante se va haciendo, poco a poco, sobrecogedor, pasando de las infinitas pampas sin árboles a los bosques, los pastizales y las lagunas cristalinas. Un espectáculo que termina por descubrir ante los ojos atónitos del visitante a los verdaderos monarcas del lugar, los picos infinitos de su macizo montañoso, a cada cual más bello, circundados de inhóspitos valles. Todo un cúmulo de contrastes que conforma el universo de la Octava Maravilla del Mundo, en el que la quietud y el silencio más solemnes rivalizan con la magnificencia de las enormes esculturas del azul más puro, en forma de glaciares milenarios.



>ENTREVISTA

BRAD PITT actor

«SIEMPRE PIENSO QUÉ VAN A SENTIR MIS HIJOS ANTES DE EMBARCARME EN UNA PELÍCULA»

Parece que fue ayer cuando, para ganarse unos centavos -ahora cobra 150 millones de dólares por película-, se disfrazaba de pollo para anunciar un restaurante de 'comida basura', 'El pollo loco', y lo cierto es que dentro de poco más de dos semanas, concretamente el día 18, **BRAD PITT** (Shawnee, Oklahoma, 1963) ingresará en el club de los cincuentones. ¡Quién lo diría! Ahora lo tenemos en las salas de cine con *El consejero*, de Ridley Scott, donde comparte fotogramas con Penélope Cruz, Javier Bardem, Sigourney Weaver, Michael Fassbender y Cameron Diaz, amén de críticas muy negativas. La versatilidad de este infravalorado actor, que peleó sin éxito por el Oscar con *El secreto de Benjamin Button*, *Moneyball* y *12 monos*, hace que sea capaz de dar vida a un héroe o a un villano, como en su último filme, donde pone en riesgo su vida por sus 'aventuras' con la mujer de un mafioso. Curiosamente, y valga la redundancia, la realidad supera a la ficción y el bueno de Mike Tyson le citó recientemente en su autobiografía, cuando le pilló en la cama con su primera esposa. Cuesta imaginárselo arrodillado ante el exboxeador y suplicándole entre sollozos que no le golpeará ni le comiera la oreja. «¡No me pegues, solo estamos ensayando un guión!», le gritó.



«ECHO MUCHÍSSO DE MENOS A MI FAMILIA EN LOS RODAJES. PARA MÍ, ES LO MÁS IMPORTANTE, QUEDANDO EL TRABAJO EN UN ASPECTO MUY SECUNDARIO»

«SIEMPRE HUBO CHISMES Y SIEMPRE LOS HABRÁ SOBRE MI RELACIÓN CON ANGELINA JOLIE. LO QUE ME PREOCUPA ES QUE LOS NIÑOS ESTÁN EN MEDIO»

«MI MATRIMONIO CON JENNIFER ANISTON ME HIZO CAER EN UNA RUTINA NEGATIVA, ROMPÍ CON TODO, TUVE UNA ÉPOCA MUY OSCURA Y 'ANGIE' ME SALVÓ»

Hace meses, Russell Crowe se sinceraba con un seguidor de Twitter y le comentaba que lo pasaba muy mal en los rodajes, al estar alejado de los suyos. ¿Le sucede lo mismo?

Sí, echo mucho de menos a mi familia. Para mí, es lo más importante, quedándose en un aspecto secundario el trabajo. Lo tengo muy claro.

¿Esa es la razón por la que es tan selectivo y no se prodiga tanto como antes?

He entrado en una nueva fase en la que acepto proyectos por los que vale la pena invertir tiempo lejos de *Angie* (Jolie) y los niños. Creo que esto es algo extremadamente liberador. Me está permitiendo apreciar mi trabajo más que nunca.

Debe de resultar muy difícil preservar la intimidad de una pareja de famosos como ustedes (dicen que su novia le acaba de regalar una isla con forma de corazón, a 80 kilómetros de Nueva York y con dos casas de su arquitecto preferido, Frank Lloyd Wright).

Siempre hubo chismes y siempre los habrá. Nos convierten en una superpareja o nos quieren separar en cierta forma. No entiendo cómo surgen tantos rumores y especulaciones. Nunca he sido tan feliz como ahora.

Debe resultar agotadora la presión mediática que tienen que soportar.

No me preocupa que aparezcan esos infundios, pero no entiendo por qué les dan tanta importancia. Lo único que no puedo controlar es cuando mis hijos están en medio. Lamentablemente, hoy no existen límites y eso en realidad me preocupa. Pero es lo único que me incomoda.

¿Y para cuándo la boda?

Con el compromiso que hay entre nosotros nos basta (se pone serio).

En *El árbol de la vida* ejerce de padre opresivo. ¿Es así en la vida real?, ¿controla demasiado a sus seis hijos?

Para nada. Pero mejor te miento, así es más noti-

cia: Les pego a mis hijos regularmente y parece funcionar cuando los dejo sin comer (ríe).

¿Tiene muy en cuenta lo que puedan opinar sus hijos sobre sus películas?

Totalmente. Hoy pienso en todo lo que hago. Antes de embarcarme en un proyecto, me fijo lo que pueden llegar a ver mis hijos, cómo se van a sentir. Ellos también me conocen como padre. Espero que crean que soy bueno como actor (ríe de nuevo).

¿Se imaginó alguna vez que iba a tener seis?

Cuando pensaba en la paternidad, lo hacía a lo grande. Quería que hubiera caos en mi casa. Un roncoteo constante, tanto risitas como gritos, llantos o el ruido de golpes. Me encanta, me encanta y me encanta. Odio cuando me tengo que ir fuera. Al principio, me siento tranquilo a leer el periódico en paz, pero luego los extraño demasiado.

¿Pensó en ellos a la hora de aceptar el papel de un científico en *Guerra Mundial Z*?

Claro. Los zombis que aparecen son terroríficos y la película, espero, funciona a un par de niveles, pero, básicamente, es un puro divertimento para el verano y algo que tenía ganas de hacer para que disfrutaran mis hijos.

Con tanta adrenalina y persecución, y con 150 coches destrozados en una sola escena, debieron de sentirse como en una montaña rusa. ¿Estaba muy puesto en el tema de? Ya ve cómo arrasa la serie *The walking dead*.

Hace cinco años, no sabía nada de los zombis. Ahora, me considero un experto, aunque la verdad es que el libro de Max Brooks aborda el género como si fuera una epidemia mundial, propagándose de manera muy parecida a como hemos visto hacerlo a otros virus como el SARS.

¿Y cómo es posible que siendo una de las grandes estrellas de Hollywood haya rechazado durante años superproducciones?

¡No me descartes en *Misión imposible* (risas)! Puedo llegar a aparecer, en cualquier momento. Pero

hablando en serio, tal y como sucede en *El árbol de la vida*, uno siempre quiere descubrir algo diferente. Siempre lo hice. 10 años atrás, mis cintas favoritas no eran las comerciales. Eran temas con cierta profundidad. Y la comedia me gusta, y me ilusiona poder trabajar en ella.

Se rumorea que coqueteó con la droga.

Fue una época muy oscura de mi vida de la que, afortunadamente, pude salir. Me sentía sin rumbo, perdido. Pensaba que tomarme ciertas cosas me iba a ayudar a actuar mejor, a inspirarme.

¿Fue durante su matrimonio con Jennifer Aniston (2000-2005)?

Sí. Fueron los peores años de mi vida. Menos mal que *Angie* me sacó de esa época oscura. Mi matrimonio tuvo que ver: generó una rutina negativa que me llevó a romper con todo, incluida Jennifer.

Han pasado 22 años desde que trabajara a las órdenes de Ridley Scott en *Thelma y Louise*. Debe de ser muy gratificante volver a repetir ahora con *El consejero*.

Desde luego. Ridley me dio la gran oportunidad en este filme, por eso me ha hecho muchísima ilusión volver a trabajar para él.

Antes, en 1987, participó, sin salir en los títulos de crédito en tres filmes. ¡Y hasta en la serie *Las pesadillas de Freddy!*

Así es, por eso le estoy tan agradecido a Ridley, que me introdujo en la Primera División del cine.

Su intermediario filosofador de *El consejero* tiene un lado siniestro, muy del gusto del autor de la novela, Cormac McCarthy (*No es país para viejos, La carretera*).

Soy un grandísimo admirador de Cormac. He leído cada palabra que ha publicado.

Aún siguen circulando por la red parodias sobre su anuncio de Chanel número 5 (cobró siete millones de dólares por 40 palabras sin sentido), y eso que fue hace un año.

No he visto ninguna.

> LA APUESTA DEL CHEF

NAVIDAD CINCO ESTRELLAS

CINCO MAESTROS DE LOS FOGONES EN CASTILLA Y LEÓN Y CASTILLA-LA MANCHA, CINCO VISIONES DE LA MEJOR COCINA TRADICIONAL ESPAÑOLA Y CINCO PLATOS CON LOS QUE SORPRENDER A NUESTROS INVITADOS DURANTE LAS PRÓXIMAS FIESTAS. ESTA ES LA EXCLUSIVA PROPUESTA DE ANTONIO ARRABAL, MANOLO DE LA OSA, ÓSCAR HERNANDO, ADOLFO MUÑOZ Y MIGUEL COBO PARA SACAR ESE CHEF QUE TODOS LLEVAMOS DENTRO Y CONVERTIR LOS MENÚS NAVIDEÑOS EN UN VERDADERO LUJO A LA ALTURA DE LOS PALADARES MÁS EXQUISITOS.



TRONCO DE PATATA Y MORCILLA DE VERDURA CON COMPOTA DE MANZANA Y ENSALADA

ANTONIO ARRABAL
Hotel Abba **** (Burgos)

Nacido en Barcelona, Antonio Arrabal estudió en la Escuela de Hostelería TOPI de Zaragoza, desarrollando posteriormente su carrera profesional en Burgos. «He tratado de quedarme con lo mejor de cada tierra y esa riqueza de influencias y sabores la intento transmitir en los platos», asegura. Con 14 años de experiencia en cocinas de hoteles de lujo de distintas ciudades del territorio nacional, desde el año 2002 es el jefe de cocina del hotel burgalés Abba. Así, según desvela este chef, «como amante de la cocina y del buen comer, disfruto aprendiendo, enseñando y, también, compitiendo». Esa afición le ha reportado numerosos reconocimientos, como el de finalista en el Campeonato de España de Restauradores y Cocineros de Madrid (2013), tercer clasificado en el Campeonato de España de Cocina Creativa en Madrid Fusión (2012), primer clasificado en el campeonato nacional de Cocina con Ajo Morado Las Pedroñeras (2012), Mención de Mejor Cocinero Aragonés (2010 y 2012) y segundo clasificado en la semifinal Cocinero del Año Castilla y León (2010). Actualmente, participa en la primera edición española del concurso *Top Chef*, en el que es finalista.



INGREDIENTES PARA EL TRONCO DE PATATA

- 1 patata cocida
- Aceite de oliva
- 1 huevo
- Sal y pimienta
- 1 morcilla de verdura

En un bol se pone la patata y con la ayuda de un tenedor se aplasta hasta obtener una pasta. A continuación, se añade el aceite de oliva, la sal y el huevo. Con la masa obtenida y la ayuda de un papel film, se coloca una base de patata y en medio la morcilla de verdura desmigada. Se le da forma de cilindro y se prensa. Después, se deja enfriar durante dos horas en el frigorífico, se saca del papel film y se marca en una sartén bien caliente hasta que se dore la patata. Finalmente, se introduce en el horno durante cinco minutos a 160 grados.

INGREDIENTES PARA LA COMPOTA DE MANZANA

- 2 manzanas reinetas
- Azúcar
- Vino blanco

Poner a asar las manzanas con el azúcar y el vino blanco en el horno a 160 grados unos 30 minutos. Una vez cocinadas, pasarlas por un *tourmix* y luego por un fino o colador. Finalmente, dejar enfriar la compota y reservarla aparte.

INGREDIENTES PARA LA ENSALADA

- Pasta kataifi
- Primeros brotes
- Aceite
- Vinagre de jerez

Freír la pasta kataifi en abundante aceite y dejarla escurrir. Introducir en su interior los brotes y alifiarlos con el aceite y el vinagre.

VINO RECOMENDADO

Valdubón Reserva 2004, de Bodegas Valdubón (Milagros, Burgos). Criado en barrica durante 12 meses, 100 por 100 uva tinta fina, esta añada ha sido calificada por los enólogos como excelente. Aconsejado para acompañar todo tipo de carnes.



INGREDIENTES

- 1 cochinito hembra
- Ajo morado de Pedroñeras
- Laurel
- Pimienta negra en grano
- Salvia
- Canela
- Romero
- Aceite de girasol
- Sal
- Manzana y membrillo

En una cazuela grande a fuego lento, se ponen todos los ingredientes menos la manzana y el membrillo, se introduce la lechona racionada y se confita durante unos 150 minutos.

INGREDIENTES PARA LA COMPOTA DE MANZANA

- 2 manzanas reinetas
- Azúcar
- Vino blanco

Poner a asar las manzanas con el azúcar y el vino blanco en el horno a 160 grados unos 30 minutos. Una vez cocinadas, pasarlas por un *tourmix* y luego por un fino o colador. Finalmente, dejar enfriar la compota y reservarla aparte.

MOONTAJE Y PRESENTACIÓN

Una vez confitado el cochinito, solo habría que hornearlo unos minutos para que la piel quede crujiente y acompañarlo en el plato con unos puntos de compota de manzana y de membrillo.

VINO RECOMENDADO

Men Selección 2007 es el vino 'top' de la bodega Pago del Vicario en la DO Bierzo. Está elaborado con uva Mencía 100 por 100 y ha envejecido 12 meses en barrica de roble francés. Rojo ciruela con reflejos frambuesas, bien conservado puede evolucionar favorablemente hasta el año 2020. Se recomienda su consumo a entre 16 y 17 grados. Marida, principalmente, con las carnes rojas.



LECHONA CONFITADA EN SU PROPIA GRASA, MANZANA Y MEMBRILLO

MANOLO DE LA OSA
Restaurante Las Rejas (Las Pedroñeras) y Ars Natura (Cuenca)

Manuel de la Osa, manchego de nacimiento, fundó, junto con su familia, el Restaurante Las Rejas hace ya más de 30 años. Un local pequeño, con solo ocho mesas, que ha significado el inicio de una larga andadura por el camino de la gastronomía. Así, De la Osa descubrió su vocación al ver cocinar desde muy joven a su abuela, su madre y sus tías en el bar Manolo, donde preparaban succulentos guisos. Maestro hecho a sí mismo, de la mano de ellas aprendió los secretos de los fogones y, de hecho, nunca ha trabajado para nadie ni en otros restaurantes que no fueran suyos propios. Su cocina se inspira en las viejas recetas manchegas de siempre, a las que este chef otorga un toque de modernidad e ingenio. De este modo, deja ver platos sorprendentes, sugerentes y delicados que revelan muchísima atención en la mezcla de sabores y texturas. El trabajo de De la Osa le ha reportado reconocimientos a nivel regional y nacional, como el Premio Restauración de Castilla-La Mancha, el de cocinero del año por la Asociación Gastronómica Española, la Medalla de Oro al Mérito Turístico de Castilla-La Mancha, una Estrella Michelin y Tres Soles en la Guía Repsol, entre otros.





PARRO DEL CARRACILLO CON CALABAZA, 'GELEE' DE NARANJA Y CASTAÑAS DEL BIERZO



ÓSCAR HERNANDO
Restaurante Maracaibo-Casa Silvano
(Segovia)

La de Óscar Hernando es una historia repetida entre muchos cocineros. Sus padres abrieron una modesta casa de comidas en 1972 en pleno centro de Segovia en la que, desde muy joven, él disfrutaba cacharreando en la cocina y ayudando en la sala. Así descubrió su verdadera vocación y terminó estudiando hostelería en El Espinar. No obstante, sus comienzos en el restaurante familiar no fueron nada fáciles, en una ciudad que idolatra la tradición gastronómica, ensalza el cochinillo asado y gusta poco de modernidades. Dos décadas después, Hernando es una *rara avis* en la restauración segoviana. Con una propuesta basada en la cocina de autor, y siempre teniendo en cuenta el producto de la tierra, sus platos cuentan con la delicadeza y la elegancia de la alta gastronomía. Una originalidad que impregna hasta el mismo nombre de su negocio, que intenta preservar el recuerdo de uno de aquellos lugares a los que emigraron muchos indios segovianos, y en el que también homenajea a su padre Silvano. A ello se suma su pasión por los vinos, pues este chef es también un reconocido sumiller, de lo que deja constancia con hasta 400 caldos distintos en su restaurante.



INGREDIENTES PARA EL PARRO

- 1 Parron (pato criado en la zona segoviana del Carracillo)
- 1dl de salsa de soja
- 1 copa vino Flor de Sauco dulce
- 1dl de zumo naranja
- ½ litro de agua
- 1 Calabaza en dados
- Sal de flor de Hibiscus
- Piñones de Pedrajas, avellanas y castañas del Bierzo

Macerar el Parro 24 horas antes de cocinarlo con la sal, el zumo de la naranja, el vino, la salsa de soja y un poco de agua en bolsas de vacío. Después, meterlo al horno a 80 grados durante siete horas. Tras sacarlo, dejarlo enfriar.

INGREDIENTES PARA LA 'GELEE' DE NARANJA:

- 1/2 litro de zumo de naranja
- 15cl de Grand Manier Rojo
- 6 hojas de gelatina

Poner en un cazo a calentar el Grand Manier hasta que se evapore el alcohol, añadiendo después el zumo de naranja. Cuando esté caliente, incorporar las hojas de gelatina, dejar enfriar y cortar finalmente en dados.

INGREDIENTES PARA LOS DADOS DE CALABAZA

- ½ kg de calabaza
- ½ litro de zumo de naranja

Pelar y cortar la calabaza en dados y meterlos al horno envasados al vacío con el zumo de la naranja una hora a 80 grados (Aprovechar para hacerlo a la vez que se hornea el Parro).

MONTAJE Y PRESENTACIÓN

Sacar el Parro de las bolsas y meterlo al horno con los frutos secos 20 minutos a 200 grados. Por último, racionar la carne, ponerla en el plato con el jugo, los frutos secos y acompañar con la *gelee* de naranja y la calabaza.

VINO RECOMENDADO

Vivencias 2010, de la Bodega Pago El Almendro, Denominación de Origen Vino de Calidad de Valtiendas (Segovia). Es un 100 por 100 tempranillo plantado a 955 metros de altitud. Vino fresco y elegante con aromas de frutas negras silvestres, flores secas y madera, es ideal para acompañar platos de caza.





ADOLFO MUÑOZ
Adolfo Restaurante (Toledo)

Después de más de tres décadas trabajando en diversos proyectos de restauración, Adolfo Muñoz preside hoy un grupo empresarial que abarca el Restaurante Adolfo, el Restaurante la Perdiz, Adolfo-Colección, el Cigarral Santa María (restaurante y bodega donde se elabora el vino Pago del Ama), la Escuela de la Cocina y el Vino de Toledo y un obrador de pastelería y panadería. Además, está al frente del madrileño Restaurante Palacio Cibeles, así como de su terraza, y también es copropietario del Hotel Palacio Emperatriz Eugenia de Montijo, de cinco estrellas, que alberga el Restaurante Belvi's. Su cocina, que ha viajado por más de 30 países, se basa en interpretar de forma sabia y sugerente la riqueza de los productos naturales. Así, Muñoz es una seña de identidad de la gastronomía española y castellanomanchega, lo que le ha valido, entre otros reconocimientos, para obtener el Premio Nacional Alimentos de

España (que concede el Ministerio de Agricultura), el Premio Nacional de Gastronomía Marqués de Desio al mejor profesional de la Restauración Española, el Premio de Restauración de Castilla-La Mancha y la Medalla de Oro al Mérito Turístico (concedida por el Gobierno) en el año 2009.



CHULETA DE CORZO,
CHANTARELLA, HIGO CHUMBO
Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



INGREDIENTES

- 600 gr de lomo de corzo
- 8 unidades de setas chantarellas
- 2 higos chumbos
- 2 kumquat (naranja enano)
- 4 fresitas
- 5 gr de azúcar
- 5 gr de miel
- 1 dl de agua
- 1 rama de canela
- 1 dl de vino tinto joven
- 20 gr de miel

INGREDIENTES PARA LA SALSA

- Huesos del corzo, verduras, y agua mineral.

INGREDIENTES PARA LAS HIERBAS AROMÁTICAS

- 24 gr de aceite de oliva virgen extra cornicabra
- 1 gr de sal en escamas

ELABORACIÓN

Del corzo: Poner a asar las manzanas con el azúcar y el vino blanco en el horno 30 minutos a 160 grados y pasar luego por un tourmix, fino o colador. Dejar enfriar y reservar.

De las chantarellas: Limpiar las setas con un poco de agua caliente y sal para que no pierdan su sabor y propiedades naturales.

Del confitado: Calentar el agua, añadir el azúcar, la miel y la canela. Después, pelar los higos chumbos y ponerlos en el confitado con el kumquat y las fresitas.

De la salsa: Dejar cocer durante 20 minutos, colar y reducir.

De la salsa de vino tinto: Reducir el vino a una quinta parte y añadir la miel. Dejar reposar para después calentar con todos los ingredientes.

De las hierbas aromáticas: calentar ligeramente para que aromaticen más y añadir aceite y sal.

MONTAJE Y PRESENTACIÓN

Disponer un cordón de vino, la chantarella, el kumquat, la fresa, el higo chumbo y las hierbas aromáticas para decorar. Después, colocar el lomo, cubrirlo con la salsa y añadirle sal y el aceite de oliva virgen extra.

VINO RECOMENDADO

Pago del Ama Syrah 2010, de la bodega familiar Viñedos Cigarral Santa María, es un tinto que marida a la perfección con el corzo, el lechón y la perdiz roja de Toledo. Con una capa alta de un bello tono violáceo, tiene una entrada en nariz intensa con notas de fruta negra, minerales y balsámicos propios de las hierbas aromáticas del cigarral. La entrada en boca es corpulenta y al mismo tiempo aterciopelada, dejando tras de sí un rastro de perfume retronasal que nos invita a tomar un nuevo trago. Ideal para acompañar los platos de carne.



MIGUEL COBO
Restaurante El Vallés
(Briviesca, Burgos)

Miguel Cobo comenzó su andadura en el mundo culinario en la Escuela de Hostelería Peña Castillo de Santander. Desde entonces, la cocina se convirtió no solo en su pasión, sino también en su forma de vida. Nueve años de experiencia en restaurantes de primera categoría, entre los que destacan El Cenador de Amós y Nuevo Molino de Puente Arce (Cantabria), y El Echaurren (La Rioja), sirvieron para sentar las bases profesionales del chef que es hoy. Así, Cobo ha sido reconocido como el Mejor Cocinero de Castilla y León 2012 y el subcampeón del prestigioso concurso Mejor Cocinero de España Bocuse D'Or 2013, algo que le abrió definitivamente las puertas al panorama gastronómico nacional. Desde el año 2007, es el jefe de cocina del briviescano Hotel Restaurante El Vallés (Burgos), empresa familiar y referente culinario en todo el norte de España que, tras una temporada cerrado por reformas, vuelve a abrir sus puertas este mismo mes. «Aquí he tenido la suerte de poder experimentar y desarrollar mi propio estilo, una fusión de la cocina tradicional castellana con las técnicas de la *nouvelle cuisine* española, en la que busco ensalzar siempre la frescura de los productos de la tierra y de temporada», enfatiza.



MERLUZA CONFITADA CON SU PIL-PIL DE HONGOS



INGREDIENTES

- 200 gr de supremas de merluza de pincho
- 250 gr de hongos *Boletus Edulis*
- Una cabeza de merluza
- Dos cabezas de ajo
- Dos guindillas rojas grandes
- 800 ml de aceite de oliva
- 300 ml de *fumet* de pescado
- Romero fresco
- Tomillo fresco
- Laurel
- Pimienta negra en grano

ACEITE DE CONFITAR

Hacer un aceite aromático usando medio litro de aceite de oliva, una cabeza de ajo partida por la mitad y todas las hierbas. A continuación, poner la mezcla a fuego bajo durante dos horas, cuidando que nunca llegue a hervir. Retirar del fuego y dejar reposar durante un día para que se impregnen bien los aromas.

PIL-PIL DE MERLUZA

En un *souté*, o una sartén honda, poner el aceite de oliva con la cabeza de merluza y la restante de ajo partida por la mitad. Añadir las guindillas. Cuando haya pochado todo el conjunto, incorporar el *fumet* de pescado y dejar cocer durante una hora aproximadamente. Pasado este tiempo, colar y dejar enfriar. Cuando esté frío, usar la turmix para emulsionar la preparación como si se estuviera haciendo una mayonesa.

LA MERLUZA

Introducir las supremas de merluza en el aceite aromático y poner al fuego sin que llegue a hervir (si disponemos de un termómetro de cocina podemos controlar la temperatura sobre unos 65 grados). Dejar cocer durante cinco minutos. La merluza quedará semicruda porque terminaremos la cocción en el horno junto con el pil-pil y los hongos.

LOS HONGOS

Confitar en el aceite aromático ocho minutos a 80 grados.

MONTAJE Y PRESENTACIÓN

En una bandeja de horno, poner los hongos y el pil-pil. Si hiciese falta aligerar un poco la textura, se puede añadir algo de *fumet*. Incorporar la merluza confitada y darle un toque de horno a 160 grados durante tres o cuatro minutos. Servir la merluza y, con un movimiento de varilla, ligar el conjunto para salsearla uniformemente.

VINO RECOMENDADO

Mar de Frades 2012, Denominación de Origen Rías Baixas. Se trata de una cosecha escasa en cuanto a cantidad, aunque excelente en calidad. Elaborado exclusivamente con la variedad de Albariño, este vino es fiel compañero de mariscos, todo tipo de pescados, arroces y enladas de frutas tropicales.





> PEQUEÑOS BOCADOS DE SABOR

UN PICOTEO : ÉXITO SEGURO SIN COMPLICACIONES



Sorprender con originales tapas caseras nunca fue tan fácil. Gracias a un kit compuesto por 16 sencillas recetas, ahora se puede elaborar todo un surtido de pinchos, salados y dulces, con la creatividad que aportan ingredientes como la calabaza *crunch* o el chocolate *explosivo* (www.ingredissimo.com).

EL TRADICIONAL ROSCÓN DE REYES SE REINVENTA

Aunque la forma de consumir evoluciona, es importante aprender a conjugar las necesidades actuales con el gusto por la tradición. Por eso, cada vez son más los maestros reposteros que optan por minimizar sus creaciones, adoptando formatos más manejables que permiten ampliar la variedad de sabores. Una de estas apuestas son los Bocados de Roscón, de las madrileñas pastelerías Vait.



A LA MESA, SIN REMORDIMIENTOS

La Navidad ya está a la vuelta de la esquina y con ella los turrónes, los dulces, las comilonas y las cenas copiosas que tanto temor generan a la hora de subirse de nuevo a la báscula y comprobar sus efectos. Según los expertos en nutrición, durante este período, las personas registran, de media, un aumento de peso de entre 2 y 5 kilos. Y es que, en estas fechas, los compromisos sociales, familiares y laborales abundan, unas celebraciones que, además, casi siempre, van acompañadas de un mayor consumo de alcohol.

Para festejar la Navidad sin remordimientos de conciencia, es aconsejable equilibrar los días de mayores ingestas con otros en los que predominen las recetas ligeras, la práctica de ejercicio y el consumo de entre un litro y litro y medio de agua para contrarrestar las toxinas acumuladas en el organismo. Por ello, no está de más respetar un simple decálogo de sencillos consejos prácticos con el fin de llegar a enero con el peso ideal, sin que los excesos nos pasen factura.

1> No presionarse. La primera regla durante estas fechas es que no hay norma que tengamos que seguir a toda costa y nos haga sentirnos fracasados si nos saltamos la dieta. Por ello, debemos disfrutar y, por lo general, saber que si se suma, después es fundamental restar, para que finalmente no se nos pongan los pelos de punta al subirnos a la báscula.

2> También con salsas. Elaborar salsas y cremas caseras ligeras que sirvan de acompañamiento a las recetas, haciendo que sean más completas, puede ser un remedio muy efectivo para que ganen gusto y atractivo. Todo ello sin olvidar que, en estos momentos salseros, nunca hay que pasarse con el acompañamiento de pan.

3> Aprovechar el marisco. Hacer uso del marisco sobrante en los menús para elaborar platos menos copiosos, como salteados de gambas al limón, ensaladas de tomate y langostinos, mejillones con vinagreta y nécoras a la plancha, es una buena

forma de decir sí a una mariscada en Navidad.

Para no llevarse sorpresas con los excesos propios de estas fiestas, es recomendable seguir una serie de sencillos consejos que permiten disfrutar de las comidas navideñas sin perder el control.

forma de decir sí a una mariscada en Navidad.

4> Compensar las grasas. Durante estas fechas, en las que se tiende a comer alimentos más ricos en grasas, sabrosos pero más calóricos, es importante saber compensarlos con productos ligeros que ayuden a eliminar toxinas, como la piña, la alcachofa y el espárrago.

5> Comer cada tres o cuatro horas. Este consejo se debe aplicar los 365 días del año y no olvidarlo en Navidad, ya que hacer todas las comidas ayuda a controlar el apetito, evitando tomar alimentos en exceso y con ansiedad en la siguiente ingesta. No por saltarnos comidas perderemos peso, sino que a la larga ocurrirá todo lo contrario.

6> Alcohol sí, pero depurándolo. Si eres de los que te gusta acompañar las fiestas con alcohol, debes de tener en cuenta que, en los días siguientes, el organismo necesitará depurar los restos tóxicos que dejan este tipo de bebidas. Para ello, lo mejor es tomar, al menos, un litro o litro y medio de agua por jornada.

7> Dar protagonismo a la fruta. Durante las navidades, los dulces tienen mayor presencia en nuestras mesas, pero no por eso hay que olvidarse de la fruta, sobre todo en las cenas, siendo ésta la mejor opción para el postre.

8> Sal y muévete. Lo ideal es que si salimos de fiesta aprovechemos para bailar, pasear y movernos. Debemos evitar permanecer estáticos y dentro de un mismo lugar. Por las noches también podemos quemar muchas calorías y acelerar nuestro metabolismo en buena compañía.

9> Menos cantidad y más variedad. Para que las raciones de las comidas sean más pequeñas pero parezca que ingerimos mayor cantidad, podemos comer en platos de postre, incluso, los menús de Navidad. Así controlamos mejor el volumen de lo que tomamos sin dejar de disfrutar.

10> Después de las fiestas. Hayamos hecho excesos o no, después de las navidades debemos saber que hay que restar todas aquellas calorías extra que hemos consumido y volver a la rutina alimentaria habitual (más info: www.nutricion-center.com).





La buena energía se abre camino.

Primero fuimos líderes mundiales en energía eólica,
ahora lo somos también en el desarrollo de tecnologías marinas.



MÁS QUE AGUA

LA TIBIEZA DEL AGUA EN CONTACTO CON EL CUERPO TIENE, ENTRE OTROS EFECTOS, EL DE LA RELAJACIÓN. MÁS AÚN SI SE UNE A LAS MANOS EXPERIMENTADAS DEL PERSONAL QUE TRABAJA EN LOS SPAS. SITÚE ESTE PLACER JUNTO A UNA BONITA Y CONFORTABLE HABITACIÓN Y NO SE PODRÁ RESISTIR A LA PROPUESTA QUE PLANTEAN ESTOS 10 HOTELES.

Una ducha reconfortante para acabar el día o un baño de espuma para recuperar en un momento puntual la paz que el estrés hace perder en la vorágine de la rutina diaria... El agua es fuente de vida y de bienestar. El agua calma, relaja y cura y, por eso, desde hace milenios es un aliado del hombre para mimar el cuerpo. De herencia romana, los spas (*salus per aqua*) son establecimientos en los que el líquido elemento es el protagonista, el medio y el fin para alcanzar un estado físico óptimo. Ocio, salud y bienestar se dan así la mano para ofrecer alternativas de confort a los usuarios de estos establecimientos.

La popularización de estos enclaves saludables hace que los centros ofrezcan valores añadidos como masajes y tratamientos médico-estéticos a sus clientes y la oferta puede mejorar si, además, van unidos a la comodidad y servicios de un hotel. De esta forma, se puede aprovechar una escapada en la que imbuirse en los colores y los olores del invierno, pero desde la calidez que le aportarán las aguas termales.

Así, es hora de descubrir los 10 mejores hoteles españoles con este tipo de comodidades como destinos perfectos para su próximo viaje, según una valoración que ha realizado Trivago y en la que el precio ha contado como uno de los factores más importantes. Todos están ubicados en emplazamientos muy particulares y tienen unas instalaciones sorprendentes que van desde las más modernas y de estilo minimalista, hasta las más clásicas, que recrean un *hamman*.

El juego con la temperatura del agua, junto a las propiedades curativas que ésta pueda tener por su composición química, es una de las claves en estos centros. Por ejemplo, se puede activar la circulación con las duchas o piscinas frías a 16° o dilatar los vasos sanguíneos al descender en agua a 40°. Estos contrastes causarán una agradable sensación y tonificarán eficazmente los músculos relajando el sistema nervioso.

La mayor parte de los centros cuentan también con saunas o baños turcos, instalaciones que sirven para completar el circuito termal. En ambos se emplea el agua como vapor para conseguir desintoxicar e hidratar la piel mediante la eliminación de las toxinas que vamos acumulando en nuestra vida diaria a través del sudor.

Piense ahora en una vista, de campo o de ciudad, en la que impera la nieve, el viento y el frío. Lleve ahora la imaginación a un espacio cálido y confortable y póngase en las manos de los profesionales que le atienden en el spa. Justo un par de plantas más arriba está su habitación... No lo dé más vueltas... y póngale una fecha.



EUROSTAR REINA FELICIA

HUESCA, ARAGÓN

El Hotel Reina Felicia está ubicado en una zona residencial de Jaca, en Huesca, y tiene unas magníficas vistas a la Peña de Oroel. Sus habitaciones y *suites*, en las que predominan los colores cálidos y la madera, están disponibles a partir de 48 euros la noche.

Este establecimiento es ideal para los amantes de los deportes de invierno, ya que Jaca se encuentra muy cerca de las estaciones de esquí de Formigal, Candanchú, Astún o Panticosa.

Su spa posee un circuito de duchas esenciales, piscina climatizada, jacuzzi, una piscina exterior y gimnasio de última generación.

Su restaurante Atland ofrece platos que fusionan lo tradicional con la vanguardia.



EMPORDÀ GOLF H&R

GIRONA, CATALUÑA

Rodeado de un magnífico entorno natural, el hotel Empordà Golf H&R es un complejo que está situado en Gualta, a poca distancia de varias playas de la Costa Brava. El hotel cuenta con habitaciones y *suites*, todas ellas exteriores, con amplias terrazas y de decoración moderna y minimalista; disponibles a partir de 52 euros la

noche. En la planta baja del hotel está el restaurante y el lounge ideal para tomar un cóctel. El chef Guillem Lama se encarga, con su cocina tradicional ampurdanesa, de que la experiencia

gastronómica del huésped sea inolvidable. Para los momentos de relax, el hotel pone a disposición de sus clientes un spa con un circuito de aguas, piscina, jacuzzi, sauna, hamman y duchas, además de cabinas de tratamientos y una sala fitness. Los deportistas pueden disfrutar de sus 2 campos de golf integrados en la naturaleza y los pequeños viajeros, de las actividades e instalaciones especialmente pensadas para ellos.



LA ROMANA

ALICANTE,
COMUNIDAD VALENCIANA



En una antigua masía rehabilitada del siglo XIX, a 30 minutos de la Costa Blanca y rodeado de amplios jardines de especies autóctonas, se ubica el hotel La Romana. Cada una de sus habitaciones (a partir de 55 euros la noche), tiene una decoración única que destaca por ser elegante y, a la vez, moderna. En su restaurante se pueden degustar las me-



BEATRIZ ALBACETE & SPA

ALBACETE, CASTILLA-LA MANCHA

Junto al Palacio de Congresos de la ciudad, se encuentra el hotel Beatriz Albacete & Spa: un alojamiento con espacios diáfanos y modernas *suites* y habitaciones en las que el visitante se podrá alojar a partir de 55 euros.

El spa abrió sus puertas en 2011 y dispone de un circuito hidrotermal con chorros, cascadas, cuellos de cisne y jacuzzi, además de otros imprescindibles como sauna, baño turco, ducha de esencias, bañeras de hidromasaje, salas de tratamientos y zona *fitness* con una maquinaria de última tecnología para estimulación cardiológica.

Otro de los pilares de este especial hotel es la gastronomía, por lo que pone a disposición de huésped tres formas de comer: el bufet de desayunos Doña Lola, el restaurante *gourmet* La Alacena y el Lobby Bar & Snack, con una selección de tapas y comida rápida.



PRINCESA MUNIA OVIEDO

OVIEDO, ASTURIAS

Situado en el pleno centro de Oviedo y cercano a los puntos turísticos más importantes, se Subica el hotel Princesa Munia Hotel & Spa. Ofrece habitaciones y *suites* de diseño, elegantes y equipadas, alguna de ellas, con chimenea, hidromasaje duo, *amenities* de la marca Chopard y cafetera de cápsulas. El precio parte de los 62 euros por noche.

Sus servicios se complementan con el Total Beauty Center: un spa que cuenta con la última tecnología en estética, tratamientos de belleza y masajes, además de un circuito de hidroterapia con piscina de chorros, camas flotantes, cascada para cervicales y fuente de hielo.



jores especialidades de la cocina mediterránea, elaborada con productos de excelente calidad y maridada con selectos vinos.

Su spa de estilo minimalista cuenta con una piscina de hidroterapia, sauna, duchas y tratamientos de bienestar. Complementariamente, el hotel pone a disposición de los huéspedes diferentes actividades para mejorar su calidad de vida como yoga, rutas a caballo o senderismo.





VÍA DE LA PLATA SPA

LEÓN, CASTILLA Y LEÓN

La Vía de la Plata, histórica calzada romana que unía las ciudades de Emérita y Astúrica, da nombre a este hotel. En 2011, sobre el convento de San Francisco, se construyó este moderno establecimiento. Sus habitaciones son espaciosas, acogedoras, de decoración contemporánea y sobria y están disponibles a partir de 65 euros la noche.

Un imprescindible de este alojamiento es su spa, que cuenta con un circuito completo de hidroterapia, sauna finlandesa, baño turco con cromoterapia, paseo de cantos rodados, duchas y unas magníficas vistas sobre la muralla romana. Entre sus instalaciones destaca, además, la terraza, elevada sobre la muralla ideal para grandes celebraciones.



TERMAL BURGO DE OSMA

SORIA, CASTILLA Y LEÓN



El Parador de Cruz de Tejada, se encuentra a más de 1.500 metros de altitud y a 35 kilómetros de Las Palmas. Cruz de Tejada es el centro geográfico de la isla y el punto de encuentro de la mayoría de los antiguos caminos reales. Está en un enclave ideal para descansar y disfrutar de la

Construido sobre la Universidad Renacentista de Santa Catalina del siglo XVI, se ubica el hotel Termal Burgos de Osma. Sus elegantes habitaciones y suites, disponibles a partir de 77 euros, giran en torno a un patio renacentista, convertido en zona de estar, cafetería y restaurante, y han sido diseñadas respetando la arquitectura original, combinándola con un moderno interiorismo. El balneario se encuentra bajo el patio cuya luz natural atraviesa la claraboya e ilumina la piscina de agua mineral que emana del manantial de Santa Catalina. En cuanto a la oferta gastronómica, el hotel cuenta con el restaurante Argaela, un espacio donde degustar la cocina local de temporada.



CASTILLO DE GORRAIZ GOLF & SPA

EGÜÉS, NAVARRA



El hotel Castillo Gorraiz Golf & Spa se encuentra en Egüés, en la provincia de Navarra y a pocos kilómetros de Pamplona. Ubicado en un edificio moderno, elegante y sofisticado, cuenta con habitaciones de decoración vanguardista, confortables y con vistas al campo de golf o a la ciudad. Podrá pasar una noche aquí a partir de 89 euros.

El hotel dispone de dos restaurantes, un gastrobar en la terraza y otro interior de cocina de temporada.

Su spa recrea unos antiguos baños termales romanos y ofrece salas destinadas a tratamientos donde disfrutar de los diversos cuidados personalizados tanto faciales como corporales. Para los amantes del deporte, el hotel también cuenta con un gimnasio y un acceso directo al campo de golf.



naturaleza. Cuenta con habitaciones, de estilo rústico y contemporáneo, disponibles a partir de 115 euros por noche.

Entre las instalaciones de su spa, inaugurado en 2010, se encuentran la ducha Vichy y escoesa, baño turco, sauna, piscina de chorros, cabinas de tratamientos y una piscina que se alarga hasta entrar en el bosque de pinos. En su restaurante se pueden degustar especialidades como el baifo (cabrito), las papas arrugadas y mojos y el bienmesabe. Además dispone de una cafetería-terrace llamada *El Mirador*, un lugar perfecto para disfrutar de las impresionantes vistas a los roques.



PARADOR DE CRUZ DE TEJEDA

LAS PALMAS, ISLAS CANARIAS

BALNEARIO SOLARES

SOLARES, CANTABRIA



El hotel Balneario de Solares se encuentra muy cerca de Santander. Ubicado en un extenso parque de árboles centenarios, este histórico balneario obtuvo la declaración de utilidad pública de sus aguas en 1828, las cuales provienen del manantial de Fuencaliente y están indicadas para tratar problemas digestivos, metabólicos, antiácidos, antiinflamatorios, diuréticos y del sistema nervioso. Cuenta con una gran piscina termal, un circuito de contrastes y cabinas para tratamientos. Incluso con un espacio infantil en el balneario para que los niños descubran y se puedan beneficiar de las virtudes de las aguas minero-medicinales.

El establecimiento mantiene todo un estilo clásico, que se aprecia sobre todo en las habitaciones, disponibles a partir de 101 euros. En su restaurante El Manantial se puede disfrutar de la cocina local tradicional, mientras que en la terraza hay platos ligeros y frescos además de vegetarianos.



PLAYSTATION 4 HACE SU APARICIÓN TRAS UNA LARGA ESPERA

SONY PLAYSTATION 4

La PlayStation 4 ya es una realidad y, después de su éxito de ventas en Estados Unidos, donde vendió hasta un millón de dispositivos en apenas un día, apareció esta semana por el mercado europeo y, cómo no, el español.

Desde el punto de vista físico, la consola mantiene la estética tradicional, aunque su mando sí ha variado y viene notablemente mejorado.

Con el nombre de Dualshock 4, el control ha sido remodelado y ahora te aportará una experiencia única, con un acabado más ergonómico, un panel táctil y sistema de vibración, así como una barra de luz Led situada en la parte superior que cambiará de color según el personaje del juego. Se trata de la gran apuesta de esta nueva generación, y, por ello, se ha dotado de una precisión excelente a los dos joysticks analógicos. Asimismo, incluye

un botón llamado Share, que permite al usuario poder grabar y ver los últimos 15 minutos de la partida, así como compartirlo a través de redes sociales como Facebook y Twitter, además de poder colgarlo en Youtube.

Otro de sus puntos fuertes es el sensor de movimiento Eye, que te ayudará a una interacción mucho más exclusiva y, sin duda, lo que la hará diferente serán los títulos que la acompañarán. Entre los juegos exclusivos que encontraremos, Sony ya ha confirmado *Driveclub*, un potente simulador de conducción pensado para jugar de forma colectiva; *Knack*, una aventura en tercera persona que pretenderá ser la estrella del lanzamiento; *Hohokum*, protagonizado por un ser volador con aspecto de cometa; y *Play Room*, pensado para desarrollar las nuevas características del Dualshock 4.

En su interior, la PS4 guarda una RAM de 8 Gb GDDR5, que garantizan una gran velocidad de respuesta, un disco duro de 500 Gb y un procesador AMD x84-64 Jaguar de ocho núcleos.

Además, gracias a Remote Play, podrás convertir la PS Vita en una segunda pantalla de la PlayStation 4.

Su precio es de 399 euros.

Más información, en es.playstation.com/ps4.



KILLZONE SHADOW FALL

Cuando llega la guerra al futurista planeta Vekta, la línea

que separa el bien del mal es cada vez más difusa. En la piel del Shadow Marshall Lucas Kellan, te verás obligado a mostrar el tipo de héroe que eres.

Como el Shadow Marshal Lucas Kellan, has jurado defender a tus camaradas; sin embargo, descubrirás una nueva faceta de este vetusto conflicto, y de ti mismo, en el preciso momento en el que conozcas a Echo, la misteriosa y mortífera soldado Helghast.



KNACK

Knack será el nuevo héroe de la PlayStation 4 en un juego de acción que tiene mucho que ofrecer. El protagonista de la historia es un arma secreta de la humanidad para luchar contra la amenaza duende, que ha invadido la tierra.

En su aventura, cambiará de tamaño, ganará conocimiento e, incluso, conseguirá más fuerza para hacer frente a las adversidades.

Además, también hay otros personajes, como El Doctor (el creador de Knack), Lucas (el mejor amigo del protagonista), Ryder (el tío de Lucas y un valiente aventurero) y Viktor (un industrial multimillonario que ha hecho su fortuna explotando reliquias antiguas que proporcionan poder eléctrico).

RELOJ INTELIGENTE SIN ATADURAS

TOQ QUALCOMM

Si la idea de un reloj inteligente te atrae, pero no cuentas con un teléfono Samsung para hacerte con el Galaxy Gear, Toq es tu alternativa, ya que este dispositivo, creado por Qualcomm, vale para cualquier terminal Android.

Su pantalla, de 1,5 pulgadas con tecnología Mirasol, te ofrece máxima calidad a la hora de distinguir colores y resolución, y permite una visualización muy buena en exteriores, así como un consumo muy bajo.

Su autonomía llega hasta los cinco días y se carga de forma inalámbrica.

Sale a la venta este mismo lunes en Estados Unidos a un precio de 350 dólares, 50 más que su competidor de

Samsung. De momento, no se sabe cuándo llegará a Europa.

Más información en: www.toq.qualcomm.com.



UNA IMAGEN SIN PRECEDENTES



SAMSUNG F9000

Samsung quiere darte una experiencia visual sin precedentes. Por eso, ha lanzado la nueva gama de televisores F9000, que aparecen con un diseño minimalista, pero que integran las mejores innovaciones del mercado en tecnología de imagen. Los detalles se observan con nitidez y realismo gracias a la resolución UHD de su pantalla y a las características propias de los mejores modelos Smart TV de Samsung.

Su aspecto elegante se debe a un marco delgado y una sofisticada piana en acabado metálico. El concepto minimalista se refuerza con One Connect, una caja separada del televisor en la que se pueden guardar todos los cables sin que queden a la vista, que logra un espacio más ordenado.

Su precio es de 5.999 euros.

MICROSOFT RENUEVA SU XBOX CON LA ONE

MICROSOFT XBOX ONE

El pasado día 22, llegaba al mercado español la nueva generación de consolas de Microsoft, la Xbox ONE, con la que la firma da un paso más allá, aunque mantiene la esencia de su predecesora, la Xbox 360, y buscará hacer la competencia a la también recién estrenada PlayStation 4 de Sony.

Analizándola por partes, el mando es básicamente igual, si bien los gatillos cuentan con un sistema de vibración hasta ahora inexistente, así como un 16 por ciento más de autonomía.

También Kinect está mejorado, con una cámara FullHD con un nivel de precisión y reconocimiento superior al hasta ahora conocido y permite procesar 2 Gb de datos o capturar 30 imágenes por segundo.

En su interior nos encontramos un procesador AMD de 8 núcleos Custom de 64 bits a 1,75 Ghz por núcleo, 8 Gb de RAM, 500 Gb de disco duro y lector Blu-ray, así como conexión USB 3.0, HDMI y 802.11n Wireless.

Con la octava generación podrás compartir tus mejores jugadas con un modo multijugador más sofisticado y rápido, hablar por Skype, ver la tele, películas, escuchar música y disfrutar al máximo con los títulos que te ofrece.

La puedes encontrar ya en el mercado por 499 euros, o aprovechar los diversos packs en los que incluyen la consola y juegos como *Forza Motorsport 5* o *Call of Duty: Ghost*.

Si quieres más información, entra en: www.xbox.com/es.

LA PEQUEÑA JOYA DE HP

HP PAVILION 10 TOUCHSMART

HP ha presentado el Pavilion 10 TouchSmart, su portátil más pequeño con Windows 8 en el que nos encontramos una pantalla táctil de 10 pulgadas con una resolución de 1.366x768 píxeles, un ADM A-4-1200 como motor del equipo que funciona a 1 Ghz, una RAM de 2 Gb, un disco duro de 320 Gb y una unidad gráfica AMD Radeon HD 8180.

Entre otros complementos nos encontramos un puerto USB 3.0 y dos 2.0, una cámara web integrada, conectividad Bluetooth, salida HDMI y lector de tarjetas.

Sus dimensiones son de 273x195x22 milímetros y pesa 1,45 kilos.

Está ya disponible en Estados Unidos por 300 dólares y se espera que llegue a Europa a principios de año.

Más información, en www.hp.com/es.



GLOW 7, PEQUEÑA, PERO MATONA

SPC GLOW 7

A pesar de sus pequeñas dimensiones, la Glow 7 promete el máximo rendimiento. Se trata de la tableta de SPC, la empresa española especialista en electrónica, que ha pensado en aunar lo mejor de un tablet en un dispositivo de tamaño reducido y con un peso ligero que te permita llevarlo a cualquier parte.

Con siete pulgadas de pantalla, está equipada con Android 4.2 y te da una perfecta potencia gracias a su procesador Quad Core Cortex A7 de 1,2 Ghz. Su procesador gráfico Multi Core Power VR SGX hará que disfrutes al máximo de tus aplicaciones con una fluidez inmejorable.

Viene equipada con dos cámaras, una memoria interna de 8 Gb, Bluetooth y WiFi.

Está ya disponible a un precio de 119 euros.



ZTE GRAND X PRO: BUENO, BONITO Y BARATO



ZTE GRAND X PRO

ZTE es una marca que pasa inadvertida en el mercado de los smartphones, pero que ofrece grandes teléfonos a precios muy económicos. En esta ocasión nos ofrece el Grand X PRO, un terminal de gama media cuya estética no sobrepasa, pero su interior guarda prestaciones bastante interesantes.

Su diseño está cuidado. Formas redondeadas, un peso de 146 gramos, unas dimensiones de 132,6x64,4x9,4 milímetros y un acabado en plástico negro con un marco que se asemeja al aluminio. Cómo de utilizar, es un terminal de fácil manejo.

Su pantalla TFT de 4,5 pulgadas tiene un ángulo de visión completo y ofrece buena nitidez. Su resolución es de 720x1.080 p.

En cuanto a su software, nos encontramos con Android 4.0 Ice Cream Sandwich, así como un procesador MediaTek MTK6577T de dos núcleos a 1,2 Ghz, una memoria RAM de 1Gb y 4Gb de almacenamiento interno, ampliables hasta 32 Gb.

Su cámara trasera es de ocho megapíxeles, con gran calidad para realizar fotos nocturnas o de interiores.

Está ya disponible a lo largo del mes de diciembre a un precio que superará, por poco, los 200 euros.



> LA ENTREVISTA **IRREVERENTE**

MIKEL URMENETA dibujante

javier m. faya **texto** kukuxumusu **fotos**

«UNA PEQUEÑA TRIBU DE PRIMATES CODICIOSOS IDEÓ EL TÉRMINO 'CRISIS'»

Fue un auténtico milagro pillar a **MIKEL URMENETA** (Pamplona, 1963), que volaba a Nueva York, «un resumen del mundo que hay que conocer a fondo». Volverá en su detestada Navidad. Jura que Papá Noel no lo inventó Kukuxumusu, del que es 'padre' y director artístico. ¿Y eso cómo se hace? ¿Ves un pimiento morrón surfeando y a la Nocilla o a la camiseta? «Eso no vende. Sí la tortilla de patatas de autostop».

¿Cómo nace Kukuxumusu? ¿De una cesárea o de un resacón garrafónico de Casa Flores-templo pamplonés-?

Cómo nace todo: de un viaje, físico o mental. En este caso, la idea nació en Australia, adonde fui con un amigo, que al ver unas camisetas muy chulas de Sydney, me sugirió que las sacara con mis dibujos para San Fermín.

Te vas a Nueva York un mes. ¿Estoy ante un aburguesado indignado?

Un aburguesado indigesto, independiente en mis rabias. Vivo en mi mundo y me vaya bien o mal nadie lo notará. Lo que pueda hacer por los demás nunca se sabrá. Es más eficaz actuar de solidario en solitario y anónimamente.

¿Asocial o antisocial?

Soy un lobo solitario con muchos amigos al que le gusta encerrarse en su cueva tras cada fiesta. Si me la pelara todo no contestaría tus preguntas.

Dices ser un mal escritor, ¿por qué escribes?



Me gusta demostrar lo mal que hago las cosas.

Y que eres mal dibujante, ¿por qué dibujas?

Para demostrar que las cosas mal hechas con alma son mejores que las frías y perfectas.

También un mal amante... ¿por qué...?

Porque me aburro de amar rápidamente y porque no me gusta mucho fornicar. Prefiero hacer marranadas de adolescente, muy a menudo y con gente diferente.

Le debes mucho a las vacas. ¿Sabes que deberían desaparecer por el calentamiento global que su gas metano provoca?

Las vacas molan en la realidad y en la ficción. Si alguien debe desaparecer, y lo hará, es la Humanidad. Eso sí, en una divertida fiesta de despedida.

¿Irán un día los toros detrás de los mozos como preconizabas en tus primeras camisetas?

No creo. Pero molaría que el Encierro transcurriera dentro del ayuntamiento y por sorpresa.

¿Has corrido alguna vez?

Hace años me puse a correr a cuatro patas y en contramano. Un *munipa* de la vieja escuela me sacó *amablemente* del recorrido y me dijo que mejor me fuera a la cama.

¿Cómo te inspiras?

Solo mirando a mi alrededor. Kukuxumusu es la crónica gráfica y humorística de la realidad. Es relativizar. Es reírse de los ridículos hábitos humanos.

La fábrica debe ser como Pixar: gente en bici, con perros...

Empezó en mi casa, cambiamos cuatro o cinco veces de sede. Ahora puede que tengamos que volver a casa. El gran timo llamado crisis te obliga a ser pequeño, estar deslocalizado y a colaborar con mucha gente externa para sacar adelante proyectos increíbles. Somos una empresa en fase de mutación.

Dicen que las chicas de la tienda de La Estafeta tienen que saber euskera.

El euskera es uno de los legados culturales intangibles más importantes de Europa. El que quiera politizar semejante milagro, ese sí que es un bárbaro.

¿El secreto del éxito de tu firma es la creatividad o el señor de marketing que ha sido capaz de colocar tus dibujos en todas partes?

Nuestro secreto es que somos conscientes de que no existe ningún secreto. Dimos en el clavo en el momento justo. Luego hicimos bien las cosas por la intuición, ese complejo sistema de razonamiento que al fin la ciencia pone en valor. Pero ahora es una etapa muy dura para los que hemos actuado de modo correcto.

¿Se nota la crisis en tu empresa?

Nunca entenderé que se llame crisis al gran timo que se han cascado una pequeña tribu de primates codiciosos. Morir lleno de millones robados al pueblo llano tiene que ser asqueroso.

¿Qué le dirías a todos aquellos que les cuesta llegar a fin de mes?

Que a mí me sucedió, que ahora me sucede, y que entre medio no me sucedió. Los momentos complicados pueden dar un giro.

¿Y a los que no llegan?

Nos cagaríamos en el timo del capitalismo, en las falsas democracias, en las hienas ávidas de dinero y de poder. Pensaría en formas alternativas de subsistencia.

¿Las has pasado canutas?

Hasta los 35 le robaba dinero del bolso a mi abuela. Estoy hipotecado hasta los dientes para cruzar con mi empresa este río de mierda que hunde pymes y ahoga a autónomos, trabajadores y emprendedores.

Hablemos de tu libro, La creatividad supera la fricción.

Nuestros dibujos no hablan. Cuentan lo que cada uno quiera ver en ellos. Escribir sobre nuestros dibujos no



deja de ser un gran engaño. Yo recomiendo ver primero todos los dibujos y después leer los textos. Y desde luego quedarse con lo que te dice el dibujo.

¿Te ha subido mucho la factura de la luz? Con tantas ideas...

La luz te la suben y tú luego eres quien la controla. Se podrían hacer hogueras de corbatas en las casas.

¿Sigue tomando los kalimotxos de mamá?

Siempre que vienen Pablo Carbonell y Juanma Bajo Ulloa, nuestras madres nos los hacen.

¿Cuál es el secreto de un buen kalimotxo?

Calor, nada de limón, vino decente y, si el vaso es de cristal, que no huela a detergente.

¿Es verdad que quisiste ser cura?

Quería ser el Anticrisis pero había que leer mucho.

Pero sí que rezabas mucho.

Hasta los 15 rezaba el rosario con mis abuelas. Un día te despiertas y te das cuenta de que lo culturalmente heredado no tiene que ser verdad ni tiene por qué ver contigo.

¿Cuál ha sido tu mayor gamberrada en Sanfermines?

Bajar a una chica en una cesta atada con una cuerda desde un cuarto piso porque subía su novio.

¿Es obligatorio desfasar, no?

Es obligatorio saber quién eres y qué te gusta. Respeto, con pereza, a la gente que no desfasa.

Si uno es curioso debe viajar. ¿Quiénes te sorprendieron más, aparte de los de Campanas?

Sigo flipando con mi viaje a Isla de Pascua. Si en esta vida todo es raro, la casualidad de la civilización que montaron allí no deja de sorprenderme.

En la portada del libro se te ve muy relajado con una de sus ovejas. ¿Es tu secretaria?

No tengo claro si es macho o hembra ni qué sucedió.

¿Una semana en tu cerebro -es el eslogan de la obra- sería peor que ser John Malkovich?

A mí me encanta mi cerebro, porque me sorprende cada mañana. El cerebro de Malkovich me es indiferente. Cada individuo tiene que amarse o suicidarse. La tercera opción es vivir puteado toda la vida.

Cámbiame el final de Casablanca.

Parece que termina y empieza un partido de fútbol. **Imagina que te encargan uniformar a policías, curas, médicos y los del butano.**

A los policías les pondría un sistema que le causara el mismo dolor que pueden provocar. A los segundos les pondría unas camisetas hasta las rodillas con la cara de Darwin. A los médicos los llenaría de chapas con distintos logos y mensajes, para estar distraído mientras te exploran. Y el mono naranja de toda la vida es precioso pese a su parecido con los de los presos que están en el



«CADA INDIVIDUO TIENE QUE AMARSE O SUICIDARSE.

LA TERCERA OPCIÓN ES VIVIR PUTEADO TODA LA VIDA»

corredor de la muerte o en Guantánamo.

¿Cuándo y cómo perdiste la vergüenza?

Tengo mi grado de vergüenza, pero me quité mucha tontería cuando empieza a palmar gente cercana.

¿Cuándo fue la última vez que votaste?

Cuando metí el voto en una pecera llena de pirañas.

¿Cómo ves la política?

Política es todo. A mí me interesa la política pero me da pena el nivel y las intenciones de la gran mayoría de los políticos. Si no causarían tanto daño serían unos fabulosos payasos de circo. Nos harían reír.

¿Cómo definirías en dos palabras: indignados, Rajoy, Zapatero, luz?

Posibilidad. Perezón. Blando. Mujer.

Eran dos, no una. ¿Y cómo los pintarías?

Una alubia germinando, una patata podrida, un puerro caducado y una cadera que sonrío.

¿Cómo dibujarías a Rubalcaba?

Como un tejón a dieta.

¿A Kennedy?

Una ardilla con nueces en la boca.

¿A Javier Bardem?

Un neandertal afeitado.

¿Al Papa Francisco?

Alguna hortaliza sonriente.

¿A Jesús?

Un lobo marsupial.

¿Carme Chacón?

Una cobaya.

¿Artur Mas?

Un halcón con gafas.

¿Última borrachera?

Nunca hay una última borrachera.

¿Primera?

Con ocho años, en una fiesta vasca. Mi tía se equivocó al darme una bota de vino en vez de una de Coca Cola. Volví a casa de la mano de mi padre, vi un muro de ladrillo que se movía como si fuera chicle.

¿Has evolucionado entre una y otra?

Fui *kamikaze* de obra, y ahora de palabra.

¿Última pota?

Nunca vomito.

¿Eres de kalimotxo o de gin tonic?

Soy cambiante, infiel. Ahora, una manzanilla de Sanlúcar me apetece.

¿Si sales contento de esta entrevista me vas a regalar una camiseta o un teléfono?

No, te voy a hacer un dibujo de cómo te imagino.



Plan de Formación para jóvenes



REPSOL

Inventemos el futuro

A través del Programa de becas para la formación de mecánicos de competición de la Escuela Monlau Repsol, apoyamos el sueño de muchos jóvenes.

Porque formar y dar una oportunidad a los jóvenes de nuestro país es la mejor manera de construir el futuro.

Más información en repsol.com

A. Domenech

Alumno de la Escuela Monlau Repsol de Competición.

