

ON

REVISTA DE PLANES, OCIO Y SALUD

Martín Berasategui

Cincuenta años
entre fogones





Los tres ganadores actuarán
en un [concierto en directo](#)

Grabación y producción digital
de las tres [canciones ganadoras](#)

¡Ánimate a participar!
del 7 de octubre al 10 de noviembre

MÁS INFORMACIÓN



musikakm0.eus

noticias
de NAVARRA

Esta revista se vende conjunta e inseparablemente con los periódicos: Diario de Noticias (Navarra), Deia-Noticias de Bizkaia, Diario de Noticias de Alava y Noticias de Gipuzkoa.

ON



Consulte ON semanalmente en:
www.deia.es
www.noticiasdenavarra.com
www.noticiasdegipuzkoa.es
www.noticiasdealava.es

Números atrasados en:
www.press1.net

946
Edita: Noticias Taldea Multimedia SL. Correo redacción: redaccion@onrns.com.
Publicidad Noticias Taldea Multimedia SL. Mail: publicidad@ntm.es.
Tfno publicidad: 637 767 776. Depósito Legal BI 2784/07.
Imprime: Grupo Noticias.
Directora ON: Laura Buján. Diseño: Juan Pablo Maset.

04

NUESTRAS RUTAS De excursión hasta Castillete y Merindillas, en Burgos



ESCAPADAS

10

NAVIDAD Un recorrido por los mercadillos más emblemáticos de Europa



14

ANDORRA Paisajes de montaña y atractivos turísticos en Canillo



22

EN PORTADA El laureado Martín Berasategui cumple 50 años en la cocina



26

OPINIÓN Crónica de Jordi Vidal sobre la verdura de Navarra



28

RECETAS Cómo elaborar bacalao con caracoles y pimientos del piquillo





Ascenso a Castillete y Meriendillas desde Pancorbo

▶ Panorámica llegando a Castillete. Arriba, su correspondiente buzón.



En el norte de la provincia de Burgos, donde la roca se hace presente en el paisaje y el viento sopla con fuerza en las cimas, se encuentra Pancorbo, un pueblo que parece suspendido entre el tiempo y la montaña. Desde sus calles empedradas parte una de las rutas de montaña más espectacular-

res y exigentes de la comarca: el ascenso al Castillete y Meriendillas, una travesía que combina naturaleza salvaje, patrimonio histórico y una belleza paisajística que deja huella a quien tiene la fortuna de realizarla.

La ruta comienza en el casco urbano de Pancorbo, encajado en el des-

filadero que lleva su nombre, un paso natural entre la meseta castellana y el valle del Ebro. Este desfiladero ha sido testigo de siglos de tránsito, comercio y conflictos. Por él discurría la Vía Aquitana, una calzada romana que conectaba Burdeos con Astorga, más tarde fue escenario de batallas medievales,

LOS MONTES OBARENES CONFORMAN LA FRONTERA NATURAL ENTRE BURGOS, LA RIOJA Y ÁLAVA. HOY RECORREMOS ESTA SIERRA POR UNA DE LAS RUTAS MAS FRECUENTADAS –JUNTO CON LA SUBIDA AL UMIÓN– COMO ES LA SUBIDA A CASTILLETE DESDE PANCORBO [TEXTO Y FOTOS: GONZALO PÉREZ ZUNZUNEGUI]

LLEGADA AL PUNTO DE PARTIDA

● **Desde Vitoria**, salimos por la parte norte para acceder a la N-1 con destino Madrid. Continuamos por ella para ya por la AP-1, salir en la salida 66, en A me y u g o . Continuamos por la N-1 hasta Pancorbo.

● **Desde Bilbao**, saliendo

por la parte sur por medio de la AP-68 tomamos la salida 7 en Ribabellosa. A partir de aquí ya en la AP-1 seguimos los pasos de punto anterior.

● **Desde Pamplona**, salimos por la parte oeste de la ciudad para por medio de A-15 llegar hasta Altsasua. Allí mismo nos incorporamos a la N-1 que viene desde Donostia para seguir con destino Madrid. Seguimos los pasos del punto 1.

● **Desde Donostia**, saliendo por la parte sur de la ciudad tomamos la N-1 sentido Madrid. Pasamos Altsasua, Vitoria. Cogemos después la AP-1 en Armiñon y seguimos los pasos del punto anterior.



► Ermita de la Virgen de la Esperanza del Camino.

so del río Oroncillo, que serpentea entre paredes verticales de roca caliza. El arrullo del agua, el cantar de las aves y la hojarasca, mucho tiempo presente, bajo las botas marcan el devenir de una ascensión que desde el principio se vuelve exigente. El sendero se empina, se estrecha, y obliga a mirar hacia arriba: allí se alza el Castillete, una formación rocosa que supera los mil metros de altitud y que domina el paisaje como una atalaya natural. Su silueta recuerda a una fortaleza, y no es casual: en sus inmediaciones se conservan restos de estructuras defensivas que protegían este paso estratégico desde tiempos inmemoriales.

La subida al Castillete es dura pero no es muy técnica; hay algún tramo de roca suelta, pendientes son pronunciadas y un par de pasos que exigen concentración. Pero cada metro ganado ofrece una recompensa: la ▶▶

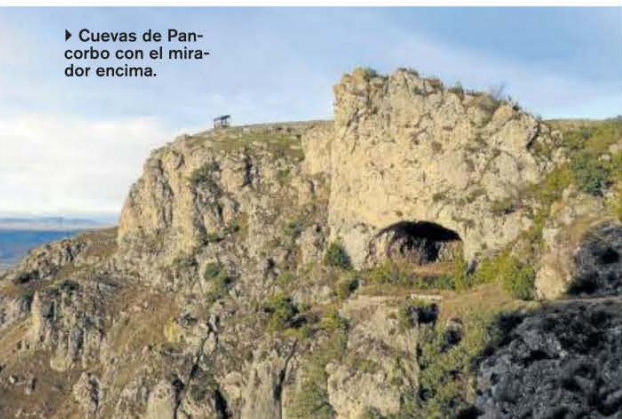
DATOS PRINCIPALES

- **Kilómetros:** 16,35 km
- **Desnivel positivo:** 1000+
- **Duración:** corriendo 2:00h / Caminar - correr: 2:40h / Senderismo 3:30h

incursiones napoleónicas y movimientos estratégicos durante la Guerra Civil. Hoy, lo que buscamos es la conexión pura e íntima con la montaña.

Los primeros pasos siguen el cur-

► Cuevas de Pancorbo con el mirador encima.



PLANES ALTERNATIVOS

● **Visita a Sajazarra.** Se trata de un bonito pueblo de la Rioja Alta, en la comarca de Haro, en torno a la confluencia de los ríos Agual y Ea. Envuelto en un paisaje de extensos viñedos y otros cultivos se entremezclan edificios de un alto valor arquitectónico y cultural, que sorprenderán con sus secretos. Su larga historia ligada al vino será

►► vista se abre, el desfiladero se revela en toda su magnitud, y el horizonte se llena de cumbres, valles y pueblos que parecen miniaturas. Desde la cima, se divisan los Montes Obarenes, la Sierra de Cantabria y, en días despejados, incluso las cumbres nevadas de los Pirineos occidentales.

SEGUNDA CIMA

Tras un merecido descanso, el sendero continúa hacia Meriendillas, otro pico emblemático de la zona. Aunque algo menos elevado que el Castillete, su perfil es igualmente imponente. El trayecto entre ambas cimas transcurre por crestas rocosas, zonas de matorral y tramos de bosque bajo, donde es frecuente avistar buitres leonados planeando sobre las corrientes térmicas. La fauna es uno de los grandes atractivos de esta ruta: además de aves rapaces, es posible encontrar corzos, jabalíes, zorros y una gran variedad de reptiles y anfibios que habitan en las grietas de la roca y



en los arroyos ocultos.

Para llegar a la segunda cima del día debemos descender hasta el desfiladero, cortado y creado por el río que culebrea en él. Desde allí un precioso sendero pegado al agua nos pone en la pista de subida donde descubriremos la otra vista, desde el otro lado de todo este entramado de roca y monte que es el entorno que rodea a Pancorbo. Pasaremos por tramos despejados,

zonas de árboles bajos e incluso alguna cueva se nos pondrá en el camino.

Meriendillas ofrece un mirador natural hacia el norte, con vistas que alcanzan los campos de La Rioja y los viñedos que tiñen el paisaje de tonos ocres y verdes según la estación. Es un lugar ideal para detenerse y reponer fuerzas, ya que la bajada desde Castillete nos indica que toca de nuevo volver a subir

conocida a lo largo del mundo gracias a la reciente acreditación del municipio como uno de los 'Pueblos más Bonitos de España'. No perderse su puerta del Arco, la iglesia, el arte contemporáneo por sus calles y el castillo.

● **Descubrir el Castillo de Portilla.** Es uno de los patrimonios históricos más importantes de Araba. Esta edificación defensiva es el mayor

representante del Conjunto Monumental de Portilla. Un complejo, que, hoy en día, esta rehabilitado con paneles informativos y mejoras de accesibilidad. Antaño represento uno de los enclaves más importantes de Euskadi. Sin duda alguna, nos encontramos ante uno de los espacios con mayor riqueza histórica y paisajística de Araba. Y es que, con tan solo apreciar las vistas que se obtienen desde el castillo y la historia que se esconde tras

sus muros es imprescindible su visita. Además, forma parte del escudo de Álava.

● **Gastronomía.** Para reponer fuerzas tenemos dos opciones, disfrutar de los merenderos situados en San Juan del Monte o acercarnos a la cercana (5 minutos) Miranda de Ebro, donde disfrutar de gran variedad de opciones, tanto para comer bien como para beber.



► Cima en Meriendillas.

CONSEJOS

- **Hidratación.** Tendremos que ir bien aprovisionados de agua, pero existen por lo menos unas cuatro o cinco fuentes naturales.
- **Calzado.** Recomendamos un calzado capaz de adecuarse a diferentes terrenos ya que se nos presenta un poco de pista, sendero, algo de piedra. Puede haber barro en ciertos tramos con lluvia.
- **Dificultad.** La dificultad es moderada por la longitud y por el desnivel salvado en la ruta, con dos subidas muy exigentes.

pendientes, no tan abruptas como antes, pero sí con un desnivel y por consiguiente con un esfuerzo moderado. Podemos aprovechar este punto para realizar una parada más larga, disfrutar de un almuerzo al aire libre y contemplar en impresionante entorno.

El descenso se realiza por la misma senda de subida, que serpentea entre encinas y zonas de pasto. Volvemos a bajar a las profundidades

del desfiladero de Pancorbo, para ahora sí, ya pegados al río, prácticamente sin ganar ni perder desnivel, tomar rumbo hacia la localidad burgalesa donde terminamos esta espectacular ruta.

Más allá de su valor paisajístico, esta ruta encierra un profundo significado cultural. Pancorbo ha sido históricamente un enclave estratégico, disputado por reinos y ejércitos desde la Edad Media. Las leyen-

das locales hablan de batallas épicas, de tesoros escondidos en las cuevas del desfiladero y de pastores que se orientaban por las sombras del Castillete. Caminar por estos senderos es, en cierto modo, recorrer las páginas de una historia escrita en piedra.

La ruta al Castillete y Meriendillas es apta para todos los públicos pero requiere buena forma física, experiencia en montaña y equipamiento adecuado.

Para quienes se atrevan a enfrentar sus desafíos, esta ruta ofrece una de las experiencias más intensas y memorables del senderismo en el norte de la península. Es una travesía que no solo pone a prueba las piernas, sino también la capacidad de asombro ante la belleza salvaje de la naturaleza. ■

+ Info

Más rutas en
<https://linktr.ee/nuestrasrutasenon> y
[@nuestrasrutasenon](#)



Pintamonas

Rubio
de bote

PATXI IRURZUN

www.patxiirurzun.com/



El escritor y director del Salón del Cómic de Navarra, Javier Pérez de Zabalza, fue a escribir una fe de erratas y le salió un libro de doscientas cincuenta páginas. Es *Zaragüeta, pintamonas* el catálogo de la exposición que ha comisariado para el Museo de Navarra, y en el que rehabilita la figura de Mariano Zaragüeta, el primer ilustrador profesional navarro. El nombre de este artista seguramente no les suene, pero los más veteranos del lugar habrán visto y manoseado sus dibujos cientos de veces: Zaragüeta ilustró algunos de los libros infantiles más populares de la posguerra, como los de *Antoñita la fantástica*, de Borita Casas, o la serie de *Celia*, de Elena Fortún, o fue cartelista de varias campañas del Domund, aquellas de la huchas de chinitos. Por si eso fuera poco, medio Latinoamérica aprendió a leer y escribir manejando las cartillas Coquito, algo similar a nuestros Cuadernos Rubio, que también ilustró durante la etapa en la que vivió en Perú. A pesar de todo ello, tal vez por su carácter reservado o por una renuncia a la autoría condicionada por sus abundantes trabajos como cartelista, rotulista, etc. –es decir, trabajos alimeticios, que no se firmaban– el nombre de este artista no solo no recibió nunca el reconocimiento que merecía, sino que cayó en el olvido. Pérez de Zabalza hace ahora justicia con él, aunque parta para ello de un descuido: en otra exposición titulada *Imaginarios. Panorama de la Ilustración navarra*, de la que también fue comisario, citó –“más bien de oídas”, confiesa– entre algunos pioneros de esta disciplina artística a Zaragüeta, pero transcribió su nombre como Marino, en lugar de

Mariano.

A Pérez de Zabalza su error le hizo obsesionarse con este artista y, a la postre, daría como fruto este magnífico catálogo en el que recupera el trabajo del dibujante pamplonés, aporta dibujos inéditos, corrige atribuciones erróneas... Todo ello, y sin perder la rigurosidad, con un tono fluido e ingenioso, en una obra en la que el autor, dice, ha dejado una parte de su vida, y que salpica con cientos de datos, alusiones a otros coetáneos de Zaragüeta y al contexto histórico que a este le tocó vivir, o con anécdotas arrebatadas a una peripécia vital sin demasiados sobresaltos, pues la existencia de Zaragüeta transcurrió siempre encadenada al tablero de dibujo.

Pérez de Zabalza (a quien, por cierto, yo tengo agendado en el teléfono como Pérez de Zúñiga, no sé por qué, tal vez porque también debía desaguiar la errata si no con un libro, al menos con este artículo) reivindica con este trabajo no solo la figura de Zaragüeta, sino el trabajo de ilustradores, caricaturistas, dibujantes, que tan a menudo no recibe la consideración artística que se merece o es considerado una disciplina menor, un oficio de pintamonas. ■



[F.P.]

“ZARAGÜETA NO
RECIBIÓ NUNCA EL
RECONOCIMIENTO
QUE MEREÍA”



XVIII JORNADAS de la LANGOSTA

del 17 de octubre al 16 de noviembre

ROSQUEROS
COMPLEJO TURÍSTICO



OFERTA ALOJAMIENTO

CENA MENÚ DEGUSTACIÓN +
ALOJAMIENTO + DESAYUNO

HABITACIÓN DOBLE

220€ pareja (IVA incluido)

*Suplemento vistas al mar 25€ (IVA incluido)

APARTAMENTO

con bañera hidromasaje

240€ pareja (IVA incluido)

JUNIOR SUITE

con bañera hidromasaje

295€ pareja (IVA incluido)

Información y reservas

942 679 540

www.hotelastuy.com

MENÚ DEGUSTACIÓN

Crema de salmorejo, pescados ahumados
y AOVE de cebollino

Alcachofa confitada sobre coulis de romesco,
yema curada en soja y velo de papada ibérica

Ostra en tempura con base de mayonesa
y alga wakame

Sorbete de Fruta de la Pasión

Langosta de Isla (cocida o plancha, 450 grs.)

Soufflé de la casa

Tinto Rioja o Blanco Albarrío de la casa
(1 botella para cada 2 personas)

65€ persona (IVA incluido)

No incluye café ni copas

Mínimo 2 personas



► Las calles de Estrasburgo decoradas de Navidad.
[FOTO: STRABOURG]

Mercadillos navideños: luces, aromas y magia invernal

ENTRE CASETAS DE MADERA, COPOS DE NIEVE Y TAZAS HUMEANTES DE VINO CALIENTE, LOS MERCADILLOS NAVIDEÑOS EUROPEOS DESPLIEGAN SU MAGIA. ESTE ES UN RECORRIDO POR LOS MERCADILLOS MÁS EMBLEMÁTICOS DEL CONTINENTE, DONDE CADA CIUDAD SE CONVIERTE EN UNA CELEBRACIÓN DE LA TRADICIÓN [TEXTO: IRIA LORENZO]

Cuando noviembre asoma y el frío empieza a teñir de blanco los tejados, Europa se transforma. Las plazas se llenan de casetas de madera, los escaparates huelen a canela y vino caliente, y los villancicos se entremezclan con las risas de los viajeros. Es tiempo de abrigarse con bufandas gruesas, ponerse los guantes y lanzarse a recorrer algunos de los mercadillos navideños más bellos del continente, verdaderos escenarios de cuento

donde cada ciudad luce su mejor versión invernal. A continuación, le llevamos por un recorrido mágico, prepárese para descubrir la Europa más navideña.

LA MAGIA QUE UNE A TODA EUROPA

De Budapest a Dresde, de Estrasburgo a Praga, los mercadillos navideños europeos comparten algo más que luces y villancicos: un espíritu común que celebra la calidez huma-

na en medio del frío. En cada vaso de vino caliente, en cada adorno tallado a mano o en cada canción improvisada bajo un árbol iluminado, late la misma idea: que la Navidad es, sobre todo, una excusa para volver a creer en la magia.

Así que este invierno, mete en la maleta tus guantes, bufanda y gorro, y déjate envolver por el encanto de una Europa que, bajo las luces de diciembre, parece detener el tiempo. ■

Budapest, Hungría: la joya del Danubio en modo navideño

Dicen que el de Budapest es uno de los mejores mercadillos navideños de Europa, y no es exageración. La capital húngara se viste de gala desde mediados de noviembre, cuando más de un centenar de mercadillos iluminan sus calles. El epicentro de la magia está en la plaza de San Esteban, donde un espectáculo de luces se proyecta sobre la catedral y una pista de hielo invita a patinar entre risas y aromas dulces.

Las casetas ofrecen desde adornos artesanales hasta vinos calientes, chocolate espeso y el irresistible kürt skalács, un dulce en forma de rollo azucarado con canela, que puedes rellenar con



chocolate o crema de pistacho. A pocos metros, la plaza Vörösmarty vibra con música, espectáculos y el olor a comida local. Todo está cerca, por lo que recorrer varios mercadillos en un mismo día es posible... aunque con temperatu-

ras tan bajas, agradecerás refugiarte en una galería decorada o en una cafetería para entrar en calor. Y si la suerte acompaña, quizás te sorprenda la nieve, regalándote una postal digna de película navideña.



La sorpresa del Báltico

Entre el aroma a especias y el sonido de los villancicos, el mercado navideño de Gdansk (Polonia) se ha ganado un lugar en la lista de los más entrañables del continente. Aquí se mezclan las tradiciones polacas con influencias de Praga y Alemania, dando lugar a una oferta tan variada como deliciosa. Puedes probar vino caliente con especias, patatas en espiral fritas, churros con azúcar glas y, cómo no, hacerte una foto con el Papá Noel que pasea entre los puestos. Apenas cae la tarde, las luces se encienden y el ambiente se vuelve mágico. Hay espectáculos folclóricos, talleres para niños y una zona dedicada al muérdago, donde las parejas sellan su visita con un beso. Es imposible no contagiarse del espíritu navideño.

Estrasburgo, la capital de la Navidad

No hay ciudad que encarne mejor el espíritu navideño que Estrasburgo, autoproclamada *capital de la Navidad*. Cada rincón de su casco histórico parece sacado de un cuento. Las fachadas se cubren de luces, los escaparates rebosan adornos y las plazas acogen múltiples mercados donde se venden piezas de artesanía, decoraciones hechas a mano y pequeños pinos que los locales compran para llevar a casa.

Aunque los precios suben un poco en esta época, la experiencia lo compensa con creces. Pasear por sus calles empedradas mientras suenan villancicos y el aire huele a almendras tostadas es un lujo que, al menos una vez en la vida, merece la pena vivir. Estrasburgo no solo ofrece mercadillos: es una postal viviente que te sumerge en la Navidad más auténtica y romántica de Europa.



► Las calles de Estrasburgo. [FOTO: STRABOURG]



► La catedral de Milán decorada. [FOTO: EP]

Italia: tradición alpina y sabor a montaña

Italia celebra la Navidad con una calidez única, y sus mercadillos, especialmente los del norte, combinan el encanto alpino con el sabor mediterráneo.

En Bolzano, el mercadillo más antiguo y famoso del país ocupa la Piazza Walther, rodeada de viñedos y montañas nevadas. Las casetas de madera rebosan productos artesanales, adornos y gastronomía local. El aroma a strudel de manzana y vino caliente llena el aire mientras los coros entonan villancicos.

Un poco más al norte, en Trento, la Navidad también se vive con intensidad. En su centro medieval se instalan decenas de casetas que ofrecen delicias como polenta asada, tortel de patate o dulces típicos de la región. En el cercano pueblo de Asti y Govone, una noria ofrece vistas únicas de un mercadillo más pequeño, pero igual de encantador.



► Mercado de Rumanía. [FOTO: EUROPEANBESTDESTINATIONS.COM]

Craiova, Rumanía: una joya inesperada del Este

Rumanía también tiene su rincón mágico en la Navidad. En la ciudad de Craiova, la plaza Mihai Viteazul se transforma en un mundo de luz, con una gran pista de hielo, un árbol gigantesco y decenas de casetas que ofrecen dulces y especialidades locales. En la cercana plaza Shakespeare, los food trucks sirven platos típicos, mientras los

niños disfrutan de atracciones y espectáculos musicales.

Rumanía tiene la ventaja de ser un destino más económico, y en diciembre, con menos turistas, resulta aún más agradable. Su espíritu navideño es genuino, cálido y hospitalario, y su ambiente familiar convierte la visita en una experiencia entrañable.

Alemania: el corazón de la Navidad europea

Alemania no solo inventó el concepto de mercadillo navideño, sino que lo ha elevado a arte. Cada ciudad tiene el suyo, y todos son distintos, pero igual de encantadores.

En Berlín, más de sesenta mercados se reparten por la capital, desde los más tradicionales hasta los más modernos. Uno de los más espectaculares es el que se celebra frente al palacio de Charlottenburg, donde el ambiente barroco y las casetas con calefacción hacen que el frío pase a segundo plano.

Dresde presume de tener el mercadillo más antiguo de Alemania, el Striezelmarkt, que data de 1434. Allí se alza una pirámide navideña de 14 metros y un árbol gigantesco que ilumina toda la plaza Altmarkt. Muy cerca, las luces del Winterlights de Dresden convierten las calles en un espectáculo visual único.



► Berlín en Navidad. [FOTO: EP]

En Múnich, la Navidad se vive en Marienplatz, donde la nieve, la música y el sonido de los *alforns* (trompas alpinas tradicionales) crean un ambiente mágico. Y en Augsburgo, los ángeles autómatas del reloj del Ayuntamiento cobran vida para inter-

pretar villancicos, mientras los niños disfrutan de la famosa *calle de los cuentos*.

Alemania es, sin duda, el epicentro de la Navidad europea: una sinfonía de luces, aromas y tradiciones que ningún viajero olvida.

► El mercadillo navideño de Praga.

[FOTO: EP]



La ciudad dorada bajo la nieve

Y si hay una ciudad que parece hecha para la Navidad, esa es Praga. Su casco antiguo, con torres góticas y calles empedradas, se vuelve aún más mágico con las luces y los mercadillos que llenan la plaza de la Ciudad Vieja y la de Wenceslao. Puestos de artesanía, marionetas, dulces y vino caliente completan un escenario que parece sacado de un cuento de los Hermanos Grimm. Cuando suenan las campanas del reloj astronómico y las luces se reflejan sobre el empedrado mojado, uno entiende por qué Praga es la postal perfecta del invierno europeo.

Canillo

Montañas y pueblos en la cima de Andorra

CONSIDERADA COMO LA CIMA DE ANDORRA, CANILLO ES UN DESTINO QUE INVITA A DESCUBRIR SU ESENCIA MÁS AUTÉNTICA A TRAVÉS DE SU NATURALEZA, SUS PUEBLOS, SU PATRIMONIO Y SUS TRADICIONES [TEXTO: M.TOMÁS/EJIMENO. FOTOS: ARCHIVO CANILLO Y PALAU DE GEL D'ANDORRA]

Ubicada en el noroeste del Principado de Andorra, Canillo cuenta con una extensión de 120 kilómetros cuadrados, lo que la convierte en la parroquia más exten-

sa de todo el principado. Consta de diversos núcleos poblacionales y una naturaleza privilegiada con un mosaico de montañas majestuosas, valles silenciosos, lagos transparentes y pueblos con encanto donde el tiempo parece detenerse. Su paisaje, moldeado por la naturaleza y la historia, ofrece una experiencia completa

para quienes buscan desconexión, belleza y autenticidad. Canillo no solo es la puerta de entrada a la alta montaña andorrana, sino también el reflejo más puro de su alma rural.

VALLES QUE CUENTAN HISTORIAS

El valle de Incles es, sin duda, una de las joyas naturales del Principado. Con sus prados alpinos, bordas de piedra y riachuelos cristalinos, resume la esencia del Pirineo en estado puro. Caminar por sus senderos es adentrarse en un paisaje que cambia de color con las estaciones y que guarda rincones de silencio absoluto, donde solo se escucha el agua y el canto de las aves.

Desde el valle se puede acceder a rutas de distinta dificultad, como las que conducen a los lagos de Juclar o de Cabana Sorda, o disfrutar del trayecto del tren eléctrico que recorre su interior en los meses de verano, una forma tranquila y sostenible de contemplar la naturaleza.

El carácter genuino de Canillo se respira en cada uno de sus pueblos. En Ransol, las antiguas



bordas se mezclan con casas de piedra y madera, conservando la arquitectura tradicional de los Pirineos. En Prats, la iglesia románica de Sant Miquel preside el pueblo con su emblemático campanario lombardo. El Tarter y Soldeu, al pie de las pistas de esquí, combinan la tradición con una oferta moderna de alojamientos y restaurantes, ideales para disfrutar de la gastronomía andorrana en un entorno privilegiado.

Cada núcleo mantiene su autenticidad, ofreciendo al visitante la oportunidad de conocer la vida cotidiana de la montaña y descubrir un patrimonio que ha perdurado generación tras generación.

MIRADORES Y CAMINOS PANORÁMICOS

La belleza de Canillo se contempla también desde las alturas. El mirador del Roc del Quer, suspendido sobre el valle, regala una de las vistas más espectaculares del país. A pocos kilómetros, el Puente tibetano de Canillo ofrece una dosis de adrenalina entre montañas, con sus 603 metros de longitud colgando sobre un paisaje vertiginoso. Este invierno ambos atractivos permanecerán abiertos mayor tiempo siempre que las condiciones meteorológicas lo permitan. El Puente Tibetano abrirá cada fin de semana y festivos hasta el 31 de

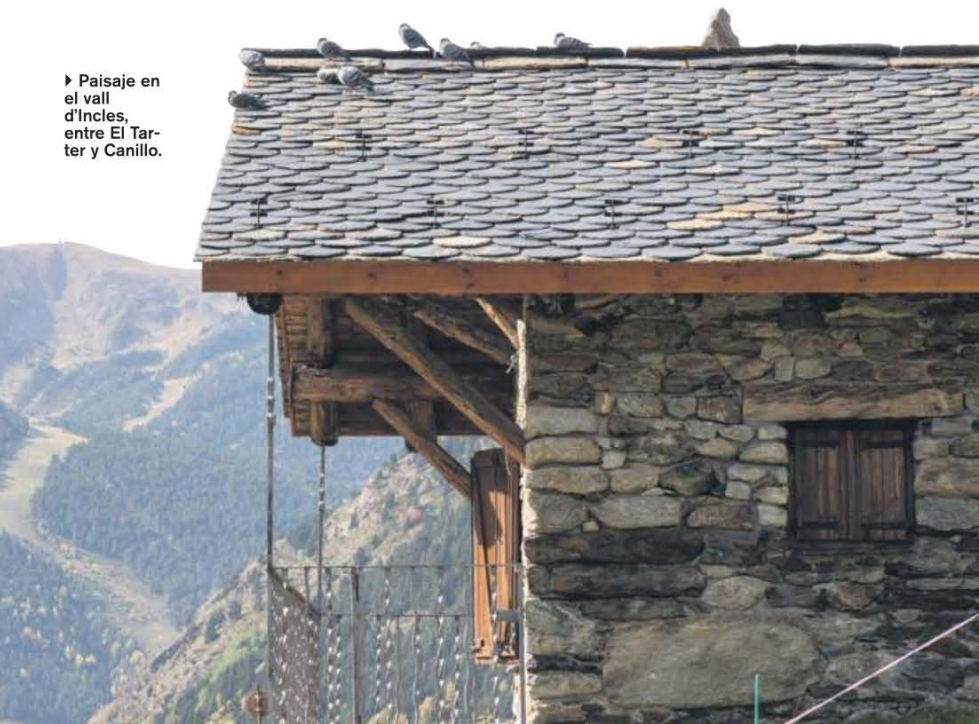
diciembre y el mirador Roc del Quer abrirá cada día hasta la misma fecha.

Para quienes prefieren rutas más tranquilas, el Camí del Gall de Bosc conecta Soldeu y Canillo con un itinerario entre bosques, pasarelas y miradores naturales, mientras que el Camí del Toll Bullidor conduce hasta una cascada escondida que simboliza el poder del agua en la montaña.

PATRIMONIO EN PLENA NATURALEZA

La historia y la fe también forman parte del paisaje de Canillo. El Santuario de Meritxell, obra del archi- ➤

► Paisaje en el vall d'Incles, entre El Tarter y Canillo.

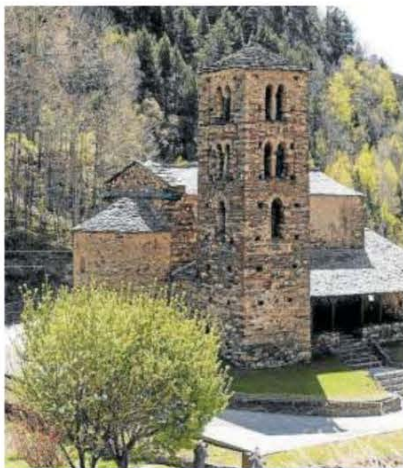




► El mirador del Roc del Quer.



► El Puente tibetano.



► Torre de Sant Joan de Caselles.

► tecto Ricardo Bofill, se alza como un icono de la identidad andorrana, combinando arte moderno y tradición. Muy cerca, las iglesias románicas de Sant Joan de Caselles o Sant Serni de Canillo permiten descubrir la huella del pasado

en un entorno de paz y silencio.

Estos templos, junto a los valles y caminos que los rodean, componen una ruta cultural única donde arquitectura, paisaje y espiritualidad se funden en armonía.

Con estas propuestas, Canillo

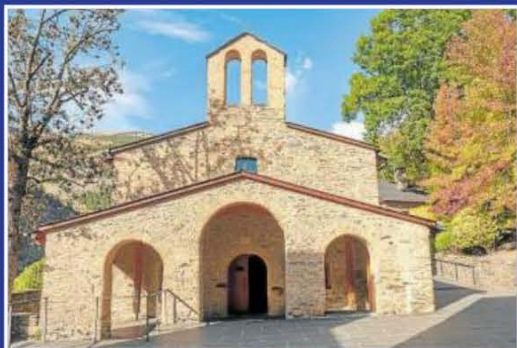
invita a detener el reloj y vivir la montaña con calma. Ya sea recorriendo sus senderos, admirando su patrimonio o paseando por sus pueblos, la parroquia ofrece un contacto directo con la naturaleza y las tradiciones andorranas más



► Paseo por vall d'Incles.

genuinas.

Aquí, cada valle guarda una historia, cada piedra conserva una memoria y cada paisaje regala una emoción distinta. Canillo es, en definitiva, un destino que deja huella en quienes lo descubren. ■



► Capilla en el Santuario de Meritxell.

CINCO VISITAS IMPRESCINDIBLES EN CANILLO

1 El mirador del Roc del Quer. Es una pasarela metálica de 20 metros de largo, doce de los cuales se encuentran suspendidos en el aire a 500 metros de altura. Es obra del artista Miguel Ángel González y al final del mirador hay una escultura que representa a una persona en una actitud calmada y reflexiva en medio de los Pirineos. Es necesario comprar entrada.

2 Grabados de Roc de les bruixes. Tienen una superficie de unos 2 metros cuadrados y la leyenda cuenta que son las marcas dejadas por las uñas del demonio en una lucha que mantuvo con las brujas medievales de Canillo. Sin embargo, sus descubridores, en 1962, los interpretaron como un santuario funerario de la Edad del Bronce, y constituyen las primeras pruebas de escritura en Andorra.

3 Santuario de Meritxell. En septiembre de 1972 un incendio destruyó la iglesia dedicada a Santa María de Meritxell y con ella la talla de la Virgen. El nuevo santuario, inaugurado en 1976, se encargó al arquitecto catalán Ricardo Bofill.

4 El Puente tibetano o Pont tibetà. Se encuentra al final del camino de la Armiana. Se construyó con la finalidad de comunicar dos montañas y ofrece unas panorámicas impresionantes. Es necesario comprar entrada.

5 Iglesia de Sant Joan de Caselles. Data de los siglos XI y XII, y es de estilo románico. Consta de una nave rectangular que está cubierta de madera, con un ábside semicircular y un campanario de estilo lombardo.

Amberes

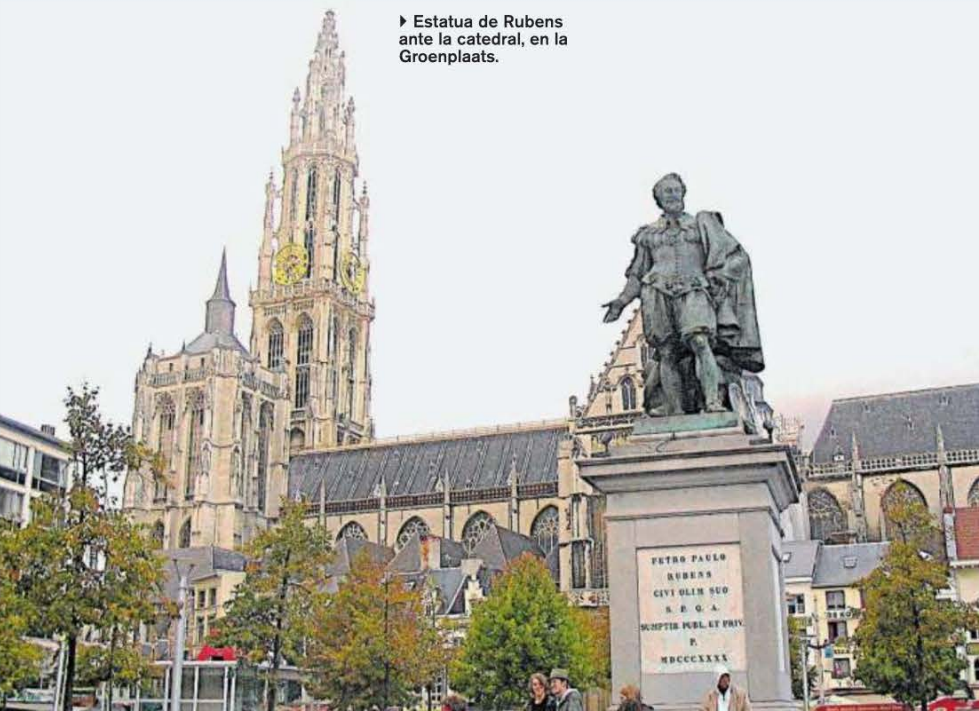
El gran taller de Rubens

DENOMINADO 'EL HOMERO DE LA PINTURA', PEDRO PABLO RUBENS HA PASADO A LA HISTORIA COMO UNO DE LOS ARTISTAS MÁS PROLÍFICOS Y SEGUROS DE SÍ MISMOS DEL MUNDO. EN LA CIUDAD FLAMENCA DE AMBERES SE CONSERVA EL PALACETE DONDE PINTÓ BUENA PARTE DE SU OBRA. EL PROPIO GENIO LO DEFINIÓ COMO SU "FÁBRICA DE CUADROS". LA HEMOS VISITADO [TEXTO: BEGOÑA E. OCERIN]



► Autorretrato de Rubens.

► Estatua de Rubens ante la catedral, en la Groenplaats.



Fue el padre del calor y el entusiasmo en la pintura. Yo la primera luz el 28 de junio de 1577 en Siegen, localidad alemana donde se habían refugiado sus padres calvinistas en el transcurso de una persecución religiosa y le bautizaron como Pedro Pablo en honor a los titulares del santoral del día siguiente. Fallecido el padre cuando el futuro pintor tenía 10 años, su madre regresó a Amberes, de donde procedía la familia, acompañada de tres de sus hijos.

Tres años más tarde, Pedro Pablo ya hacía dibujos reproduciendo las obras del gran Holbein. Su perfección era tal que nadie llegó a dudar de su futuro: el niño llegaría lejos con los pinceles. Sólo necesitó para ello la gira de perfección de ocho años que hizo por Italia con un intervalo en España. Pronto tuvo como cliente a la alta burguesía de la época.

De ese tiempo en Italia es *La adoración de los pastores* tan famosa en todo el mundo como lo son otras dos de sus obras maestras: *La erección de la cruz* y *El descendimiento de la cruz*. Para realizar la primera, Rubens se inspiró en ejemplos italianos. El famoso tríptico *El descendimiento...*, por su parte, tiene un curioso origen: dado que el legendario patrón San Cristóbal porta al Niño, cada panel representa a personajes bíblicos que llevan a Cristo. La obra, que se caracteriza por sus figuras plásticas y su sobrio colorido, fue encargada por el Gremio de Arcabuceros para el altar de la catedral de Amberes donde se encuentra en la actualidad.

UN TRABAJO PARA LOS JESUITAS

El pintor tuvo siempre una especial predilección por Amberes, ciudad a la que mimó dejándonos en ella la



impronta de su genio creador. De hecho, aquí se pueden admirar más de cincuenta pinturas suyas, muchas de ellas todavía en el lugar original para el que el artista las concibió. Un ejemplo lo tenemos en la riquísima fachada barroca de la iglesia de San Carlos Borromeo, una de las más lujosas de Bélgica en la que Rubens no sólo desarrolló su talento de pintor, sino que también cuidó de su decoración. Llegó a importar mármoles de Italia para las paredes y columnas.

Desgraciadamente, el 18 de julio de 1718 un rayo cayó sobre el edificio causando grandes desastres. Más de 39 cuadros de Rubens se esfumaron entre las llamas. La restauración de 1980 reprodujo el interior tal como era en sus orígenes.

UN PALACIO PARA UN AMOR

En 1609 Pedro Pablo Rubens se casó con Isabella Brant con la que tuvo tres hijos. La pareja estaba en plena luna de miel cuando el pintor compró un céntrico palacete en la plaza Wapper. La Casa de Rubens, como se le conoce hoy, es posiblemente la mejor prueba de la presencia del

artista en la ciudad y de cómo permanece su imborrable huella.

Personalmente diseñó la ampliación de la vivienda añadiéndole un taller en el que recibió a muchos ilustres clientes y cimentó su brillante carrera. Pintó numerosos cuadros para Nicolaas Rockox el alcalde, al que llamaba “mi amigo y patrón”, y para la iglesia de San Pablo hizo tres obras maestras *La adoración de los pastores*, *La discusión del Santísimo Sacramento* y *La flagelación*.

El nombre de Rubens era respetado y reconocido en las cortes europeas y las grandes familias se enorgullecían de haberle contratado para la realización de retratos. En 1620 comenzó uno de sus trabajos más característicos, un ciclo de alegorías de la vida de María de Médici, reina de Francia, que le llevó cinco años. Eran veintiún grandes telas pintadas para el Palais de Luxembourg que hoy se pueden admirar en el Louvre. Representan uno de los puntos culminantes del maestro por su fantasía inventiva y su espléndida ejecución.

La alegría y satisfacción que le supuso aquel trabajo duró poco. En ►►



► De izda. a dcha.: Interior de la iglesia de San Carlos Borromeo; fachada de la casa de Rubens en Amsterdam; detalle de la cama de Rubens; y el salón de su casa, hoy convertida en museo.



► 1626 enviudó sumiéndose en profunda desazón. Tal vez para levantar su ánimo se le encargaron varias misiones diplomáticas en Holanda y Madrid, donde quedó hechizado por los tonos pictóricos de Tiziano. En 1630 se casó en segundas nupcias con Hélène Fourment con la que tuvo cinco hijos. La boda tuvo lugar en la iglesia de Santiago, un lugar marcado por los genios, ya que en el órgano de este templo llegaría a

tocar el mismísimo Mozart.

LA MANSIÓN DEL GENIO

La Casa de Rubens es un complejo palaciego en torno a un patio interior. En la arquitectura de la fachada de este edificio ya se observa la dualidad de su arte: su naturaleza flamenca y la influencia italiana. Uno de los primeros detalles que me han llamado la atención es el suntuoso pórtico, ese fragmento archi-

tectónico que a veces aparece parcialmente en algunas de sus obras. Une el domicilio al taller; a la vez que separa el patio interior del jardín renacentista.

A la izquierda del patio se encuentra la fachada de la casa de un estilo flamenco antiguo, y a la derecha el legendario estudio de pintura en cuya portada italiana se aprecian representaciones de la mitología antigua. Todo ello fue diseñado per-

sonalmente por el propio pintor.

El mobiliario, las pinturas y los objetos de arte que vemos en la vivienda contribuyen a recrear la atmósfera de los tiempos de Rubens. Cruzamos el recibidor, la cocina y el office y llegamos al comedor; en donde nos recibe el mismísimo P. P. Rubens, en su autorretrato. Se nos asegura que los objetos artísticos expuestos son los mismos que el pintor tuvo a su alcance.

Hay bocetos al óleo del maestro y un cuadro iconográfico muy interesante que representa la *Galería de Arte de Cornelis van der Geest*. Este riquísimo comerciante, que poseía una importante colección de arte, fue quien le encargó el célebre tríptico *La erección de la Cruz*. No hace falta ser un gran entendido en arte para darte cuenta de que Rubens no sólo fue un gran pintor, sino también todo un caballero, culto, rico, encantador en el contacto humano, dominando varios idiomas que utilizaba para moverse con mayor facilidad en los círculos más altos.

Dormía en un piso superior; en una cama donde, según se cree, murió el 30 de mayo de 1640. Su sepulcro se encuentra, a petición propia, en una capilla funeraria situada tras el altar mayor de la iglesia de Santiago bajo el cuadro *Nuestra Señora rodeada de santos*.

UNA FÁBRICA DE GENIOS

El taller de la Casa de Rubens fue una factoría artística de primera magnitud. En este edificio de piedra arenisca sus alumnos pintaron un verdadero tesoro de obras maestras que, en la actualidad, son el orgullo de muchas iglesias y de colecciones de museos belgas y extranjeros. Un ejemplo presente lo tenemos en el hermoso *Paisaje con figuras*, de su

gran colaborador Jan Wildens.

También cuelga el gran trabajo de Jacob Jordaens *Neptuno y Afrodita*, una obra mitológica en la que se puede percibir la influencia del maestro. Unas diez obras de Rubens se pueden ver en este recinto, casi todas imprescindibles para conocer el espíritu de este amberino, entre



► 'El Duque de Lerma'.

TODO AMBERES PINTANDO

Con 26 años, Rubens hizo el *Retrato del duque de Lerma*, que se encuentra en el Museo del Prado. Fue el cuadro favorito de Felipe IV. Tal es así que el monarca español ennobleció al pintor. La distinción iba acompañada del gigantesco encargo de 120 pinturas para la decoración de la Torre de la Parada, el pabellón de caza que el rey tenía en El Pardo. Todo el gremio de pintores de Amberes tuvo que colaborar en la obra a fin de cumplir el compromiso fechado en 1638.

ellas, además, *Adán y Eva en el paraíso*, una de las primeras telas del pintor; *La batalla de Enrique IV a la entrada de París* y un retrato de Anton van Dyck cuando aún era un muchacho.

Aquí están también los retratos del Archiduque Alberto y de Isabel Clara Eugenia, hija de Felipe II, junto a *La Anunciación a María*, pintado para el Marqués de Leganés; *La despedida del Cardenal Infante Fernando de su hermano Felipe IV*, por Gerard Seghers, y *Los Archiduques en el Parque del Palacio de Bruselas*, de Jan Bruegel. Es obligada la parada ante los *Estudios de cabezas*, definidos por Marguerite Yourcenar, la famosa autora de *Memorias de Adriano*, como: "... magníficos animales humanos, muy cómodos vestidos con los ricos trajes de época barroca, manifestando a la vez la fuerza y la seguridad de existir".

SALVADA 'IN EXTREMIS'

Tras la muerte de Rubens en 1640, la casa donde vivió sus treinta últimos años realizando la mayor parte de su obra cambió varias veces de propietario. Tanto en el siglo XVIII como en el XIX, la ciudad intentó adquirir el edificio decadente, aunque no lo logró hasta 1937 gracias a la expropiación de lo que, entretanto, se había convertido en poco más que una ruina. La restauración fue inmediata y a partir de entonces recibe cada año cientos de miles de visitantes de todas las partes del mundo.

Las obras del genio de la pintura adornan salas gloriosas de Londres, Madrid, Múnich, París, San Petersburgo, Washington, Viena y Amberes. El nombre de Rubens es asociado con Amberes como el de Warhol lo es con Nueva York. ■



▶ La sala del restaurante, rodeada de vegetación.



Martín Bera

Medio siglo entre cazuelas

MARTÍN BERASATEGUI (DONOSTIA, 1960) LLEVA CINCUENTA AÑOS COCINANDO, EMOCIONANDO Y LIDERANDO UNA FORMA DE ENTENDER LA GASTRONOMÍA. REPASAMOS SU TRAYECTORIA Y CELEBRAMOS SU ANIVERSARIO EN SU RESTAURANTE DE LASARTE [TEXTO: AITZOL

ZUGASTI. FOTOS: CEDIDAS]



▶ La bodega del restaurante.

▶ Martín Berasategui
 celebra 50 años
 de oficio.



▶ Oliva aliñada.

sategui

Martín Berasategui, el chef más premiado por la Guía Michelin en el Estado, celebra medio siglo entre cazuelas con la misma energía que el primer día. Su capacidad para emocionar paladares es infinita, y en este año de aniversario, visitar su casa matriz de Lasarte—restaurante de tres estrellas Michelin y miembro de Relais & Châteaux—es casi una peregrinación.

La historia de Berasategui comienza en los bajos del Bodegón Alejandro, en pleno corazón de Donostia, donde obtuvo su primer *macaron*.



Aquel espacio, con su parrilla en la entrada y los pescadores cocinando en la puerta, fue la primera fragua de un estilo propio. Allí, junto a su madre, Gabriela Olazábal, y su tía María, aprendió los cimientos del oficio y la actitud que marcaría toda su trayectoria: trabajo, constancia y ese *garrote* que hoy define su

manera de entender la cocina.

Aquellos años coincidieron con los inicios de la Nueva Cocina Vasca, un movimiento que transformó para siempre el panorama gastronómico estatal. Martín fue parte esencial de esa revolución y, desde entonces, no ha dejado de evolucionar: Formado en pastelería con Jean ▶▶



► Merluza a la brasa al aroma de especias y coco.



►► Paul Heinard en Baiona y André Mandion en Anglet, desarrolló una precisión técnica poco común entre los cocineros de su generación. Hoy, esa herencia dulce se percibe en su manera meticulosa de construir los platos salados: medidas, capas, texturas, infinitos matices y armonías calibradas al milímetro.

EN LASARTE

En Lasarte, la calma domina. La vista se pierde en un entorno otoñal, donde los tonos de la naturaleza dialogan con un interiorismo sobrio y elegante. Gueridones minimalistas, maderas cálidas y una iluminación abierta al paisaje crean una atmósfera de lujo calmado. El servicio, preciso y natural, se coordina con la maestría de un ballet. José Manuel Borrella, el sumiller, guía con naturalidad elegante, reforzando esa sensación de casa que Berasategui transmite en todo momento.

El menú conmemorativo es una sinfonía que recorre medio siglo de creatividad. En cada pase se perciben el trabajo, la precisión, la sabiduría y la técnica de un equipo que domina los registros del sabor. Junto a él, Berasategui mantiene así



mismo una carta abierta al comensal, un concepto casi en desuso entre los grandes templos gastronómicos, que demuestra la amplitud y seguridad de su propuesta.

EL MENÚ

La experiencia arranca con una ventresca ahumada con matices de bergamota, apio, cacao y menta. Le sigue un txipirón en texturas, una



► Mesa con vistas en el restaurante Martín Berasategui.

RESTAURANTE MARTÍN BERASATEGUI

Dirección: Loidí Kalea, 4, Lasarte, Gipuzkoa

Teléfono: 943 36 64 71

Web: <https://www.martinberasategui.com>

Interiorismo: 9,5/10

Calificación: 10/10



► Dúo de calamar y su tinta.



► La entrada al restaurante Martín Berasategui, ubicado en Lasarte.

esfera con una explosión sávida que concentra el alma del guiso vasco tradicional.

No falta el millojas caramelizado de anguila ahumada, foie gras, cebo-

lleta y manzana verde, plato icónico que condensa el ADN Berasategui: técnica, sabor y elegancia.

El sabor de la gilda se convierte en un juego de texturas: aires, granizados y emulsiones que traducen la banderilla clásica a un lenguaje contemporáneo. El tartar de atún Balfegó con granizado de piparra, lámina de anchoa, helado de alcaparra y su emulsión es una reinterpretación brillante del pincho más popular donostiarra.

La ostra, con un néctar de morrón asado delicioso, rábano verde y algas crujientes, emociona. Le sigue la trucha Pirinea, con rulos de pepino, manzana verde, clorofila de hierbas

y un gel de yuzu que ilumina el conjunto del plato. El bogavante en escabeche cítrico con hinojo y chalota rellena de callos de bacalao demuestra la madurez técnica del equipo. Por su parte, la merluza a la parrilla con velo de papada ibérica, leche de coco y recuerdos tailandesas es un plato apoteósico con el punto de cocción del pescado perfecto. La fusión entre el Atlántico y el trópico ocurre sin artificios, solo desde el dominio del fuego y el paladar.

Entre las carnes, el cordero lechal con colinabo y confitura de oliva negra ahonda en los sabores melosos, contrapuntados por la sutileza vegetal finaliza la parte salada.

Por último, la parte final es un paseo muy acertado y equilibrado entre técnica pastelera y sensibilidad. El postre de limón crujiente con jugo de albahaca, judía verde y granizado de Minoric Legacy refresca y limpia, preludio de un brioche aireado a la naranja confitada, servido con helado de café expreso y whisky de malta escarchado. Los petit fours, minuciosos y creativos, cierran la experiencia con un guiño a la perfección.

En Martín Berasategui todo responde a una filosofía: generosidad, esfuerzo y felicidad compartida. Habla siempre en plural, con un nosotros que incluye a proveedores, equipo y familia. Esa es su marca de la casa: una cocina coral, donde cada persona suma en el engranaje de la excelencia.

En su casa de Lasarte se percibe el peso de los años y la frescura de la ilusión intacta. Cincuenta años después, Martín sigue siendo ese cocinero que cree que la felicidad se transporta a través de los platos. Y lo demuestra en cada servicio, un talento que ha hecho historia. ■



La dieta navarra de la verdura

Es bien sabido que en Navarra se come mucha verdura y durante todo el año. La excepcional huerta de la Ribera y otras zonas del territorio, nutren de una variada oferta a la culinaria regional. Esa imagen se ve sin duda reforzada por productos agroalimentarios estrella como el espárrago, la alcachofa y los pimientos del piquillo, los tres con Indicación Geográfica Protegida.

Evocando los grandes platos de la tradición gastronómica foral, acude a nuestra memoria, en primer lugar, la Menestra, así, con mayúsculas. No hay datos sobre el origen del plato en Navarra, pero podríamos aventurar que llegó de la mano de algún peregrino italiano que, asentándose en estas tierras y ante la inmensa oferta de verduras, reprodujo una preparación típica de su país.

Porque la minestrone, menestron o menestra (en latín, plato, del verbo *ministrare*, servir un plato) es un plato típico de la cocina italiana similar a una sopa de verduras, elaborada en toda época del año y cuyos ingredientes varían en función del lugar y de la estación. Los ingredientes principales suelen ser las alubias rojas, apio, zanahoria, cebolla, tomate y pasta.

Se trata de una preparación que existe en otras latitudes, como en América latina (Perú, Ecuador, Venezuela) donde se basa en ese modelo de sopa de verduras con pasta y un poco de carne también. En

tradiciones culinarias como la española, se le da el título de guiso, en ese sentido de ragú, de cocinar los alimentos en un caldo que al cabo se convertirá en una salsa. Típica es también de Palencia, donde se elabora con carne de cordero y verduras rebozadas, de Aragón, donde se le echa un sofrito de tomate y longaniza o de La Rioja, acompañada también de verduras rebozadas (alcachofa, acelga).

¡En Navarra es de verdura! ¿La mejor? La de primavera, donde brillan las cuatro ases: espárragos, alcachofas, habas y guisantes. Y casi siempre ligada con esa salsa ligera hecha con el propio caldo de cocción y un poco de harina. El uso de la zanahoria, sería controvertido. Y del tomate o los champiñones, ¡ni hablar! La manera típica de prepararla, cocinando las verduras por separado, para que cada una esté en su punto, y juntándolas al final, al tiempo que se liga la salsa, la convierte en una preparación gastronómica muy refinada.

Mas allá de la innegable importancia de la menestra en la cocina navarra, es interesante apreciar la importancia de la verdura en la dieta cotidiana de navarros y navarros. Se come verdura durante todo el año, de manera abundante, en todas las comidas. Varía en función de la estación: cardo, berza, pella (coliflor), acelga, incluso alcachofa, en invierno. Haba, guisante, espárrago, alcachofa en primavera. Toma-

te, pimiento, alubia verde, pochas en verano...

La manera de prepararla es sencilla al formar parte de la cocina diaria. Hervida y rehogada con un sofrito de ajos, y a veces unos taquitos de jamón. Sola con buen aceite de oliva de Arróniz o de la Ribera. O con un poquito del caldo de cocción, en ocasiones trabado, es decir, un poco espeso.

Este es un rasgo cultural que distingue a Navarra frente a la mayoría de las regiones del Estado donde el consumo de "verdura verde" es mucho menor, incluso nulo. Con excepción, por supuesto, de las zonas del litoral mediterráneo donde hay buena huerta. Pensemos que al sur de la Ibérica y hasta el Estrecho, la



10



10

12



12

[ILUSTRACIONES: MARIBEL TENA]

verdura que se come es “seca”, ya que lo que domina la ingesta de vegetales es la legumbre. Pongamos por ejemplo el cocido madrileño, guiso de verduras y carne, donde las primeras se limitan a garbanzos, zanahorias, patatas y berza.

¿Cuántos tipos de judías, alubias, pochas, se cultivan en la Península? Seguramente varios centenares, tal es su importancia en la tradición de múltiples provincias. Caparrones, de riñón, garrafón, de la Granja, de Anguiano, de Sangüesa, de Tolosa, blancas, negras, rojas, marrones, con pintas, pequeñas, redondas, planas, grandes.

En Navarra, forman parte de especialidades del invierno, como las alubias negras con berza. O de final del

verano, cuando llegan las pochas que se consumen frescas, entreveradas. Pero, proporcionalmente, se comen muchas menos legumbres que en otras zonas del país.

Intentando explicar esta particular dieta de la verdura, ocurre también pensar en la posible influencia de la culinaria y tradición francesas. En Francia se come mucha verdura, diariamente. También carne en abundancia, claro, ¡y queso! Pero esta diferencia en cuanto a la verdura es bastante flagrante en comparación con la dieta peninsular.

En una dieta de la verdura como la navarra, no podía faltar una bebida acompañante adaptada. Porque siempre se ha comido con vino, que muchas veces era mejor y más segu-

ro (¡y salubre!) que el agua. Algunos estarán pensando, pues claro, ¡el rosado! Así es, del ingenio de una cultura y de las posibilidades de un territorio nace un producto que es un acompañante natural de la cocina local.

Porque los rosados de Navarra tienen la entidad suficiente para darle cara al ragú de verduras como es la Menestra. La Garnacha tinta, macerada unas horas para obtener el mejor mosto lágrima, procura un vino fresco, con cierto cuerpo, y una fragancia cautivadora, que le hacen el mejor de los compañeros.

Pues, ¿qué me dicen de los espárragos con un rosado? ¿No los probaron? Pues no dejen de hacerlo, pero con moderación, ¿eh? ■

**INGREDIENTES**

- 4 lomos de bacalao seco
- 300 g de caracoles
- 12 pimientos del piquillo
- 2 tomates maduros (rallados o triturados)
- 4 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (solo si es necesario, ya que el bacalao aporta)



Bacalao con pimientos del piquillo y caracoles

ES TIEMPO DE RECOLECCIÓN DEL PIMIENTO DEL PIQUILLO, EL LLAMADO ORO ROJO DE LODOSA. SU DULZOR Y SU CARÁCTER ÚNICO INSPIRAN PLATOS QUE COMBINAN TRADICIÓN Y TERRITORIO. EN ESTE CONTEXTO NACE UNA RECETA QUE UNE MAR Y TIERRA: EL BACALAO, SÍMBOLO DE LA COCINA MARINERA; LOS CARACOLAS, ESENCIA DE LA VIDA RURAL; Y LOS PIMIENTOS DEL PIQUILLO, ORGULLO DE LA HUERTA. TRES INGREDIENTES QUE, JUNTOS, NOS REGALAN UN PLATO CON IDENTIDAD, SABOR Y MEMORIA DE LA TIERRA

ELABORACIÓN

1 Para desalar el bacalao, colocar los lomos en agua fría durante 24-48 horas (según el grosor). Cambiar el agua cada 8 horas para eliminar la sal. Escurrir y reservar.

2 Lavar los caracoles varias veces, hasta que queden bien limpios. Colocar en una cazuela con agua fría para *engañarlos* y que salgan de la concha. Cuando estén fuera, subir el fuego y hervirlos unos minutos. Escurrir y reservar.

3 Para elaborar el sofrito, en una cazuela amplia añadir un buen chorro de aceite de oliva y dorar los ajos laminados suavemente. Incorporar el tomate rallado y cocinar a fuego medio hasta que se reduzca y quede un sofrito concentrado.

4 Añadir los lomos de bacalao al sofrito, con la piel hacia abajo. Cocinar a fuego suave unos minutos, sin remover demasiado, para que el bacalao suelte su gelatina y se ligue con la salsa.

5 Añadir los caracoles ya hervidos. Justo al final, incorporar los pimientos del piquillo cortados en tiras. Cocinar solo un par de minutos para que se calienten sin deshacerse.

6 Colocar un lomo de bacalao en cada plato, acompañado de caracoles y pimientos. Bañar con la salsa.



7 Servir caliente con pan para mojar.

FREESTYLE GP

FIM COPA DEL MUNDO FREESTYLE MOTOCROSS

WORLD CUP

XGRAVITY



ENTRADAS SARRERAK



PAMPLONA / IRUÑA

ABENDUAK 20 DICIEMBRE

WWW.FREESTYLEGP.COM

2025

Gobierno de Navarra
Gobierno de Navarra



Irúnako

Construcciones
MARIEZCURRENA

nico

BODEGAS
MURIEL

CAJA RURAL
DE NAVARRA

Noticias
Eres lo que lees

FIM

rime



FLYACTIONS

CARLOS MANGADO

NAVARRA : NAFARROA

Una forma de funcionar | Our way of life | Une façon d'être

Tiempo sin mochila



32

32

SALUD Isaac Rosa habla sobre el insomnio como un problema social

36

ENFERMEDADES La osteoporosis también afecta a niños y adolescentes

40

NUTRICIÓN Alimentos para prevenir el deterioro cognitivo



36



40



42

42

OSASUNA Nork bere burua zaintzea, baina estresik eta autoexijentziarik gabe

46

TEKNO Consejos para controlar las compras en el Black Friday



46



50

50

FOTOGRAFÍA La cámara Leica cumple 100 años retratando la Historia

56

LIBROS 'Está lloviendo y te quiero', la nueva novela de Antonio Mercero

60

MUSICAL Pablo Puyol, el actor que da vida al mago Houdini



56

Isaac Rosa

Escritor

“Dormir se ha convertido en un objeto de deseo”

EL CAMBIO DE HORA ES UN DESAJUSTE QUE AFECTA A LA CALIDAD DEL SUEÑO, Y COMO AFIRMA ISAAC ROSA, “EL INSOMNIO DE CADA UNO ES UN PROBLEMA DE TODOS”. EL NOVELISTA, AUTOR DE ‘LAS BUENAS NOCHES’, ACLARA QUE NO ES MÉDICO NI ESPECIALISTA EN SUEÑO, PERO PARA ESCRIBIR SU OBRA HA INVESTIGADO A FONDO TODO LO RELACIONADO CON EL DESCANSO Y EL SUEÑO [TEXTO: N. LAUZIRIKA. FOTOS: IVÁN GIMÉNEZ]

En su nuevo libro, Isaac Rosa refleja con nocturnidad y alevosía las heridas de un tiempo en el que el dormir se ha convertido en un objeto de deseo.

¿El insomnio es dormir poco, dormir mal, o lo frecuente es que este dúo actúe junto?

Por un lado está el insomnio crónico, que lo sufre una parte importante de la población que no puede dormir; y por otro hay una serie de problemas y dificultades que están muy extendidos que impiden conciliar el sueño y afectan a muchas más personas. Generalmente no están bien diagnosticadas, no tienen ningún tratamiento y ni siquiera se lo acaban de tomar en serio, pero que hace

que se tengan problemas para conciliar el sueño y se duerman menos horas de las necesarias.

¿El sueño no dormido se pierde para siempre?

Eso dicen los médicos, que esa idea que tenemos todos de que ya recuperaremos el sueño durante el fin de semana no es cierta; que el sueño se pierde y el deterioro que provoca el no dormir no se puede compensar. Vamos acumulando una deuda de sueño y la mayoría estamos en números rojos, no nos salen las cuentas.

Los niños duermen a pierna suelta, los jóvenes regular, los adultos peor y los mayores poco y con mal sueño. ¿Es la edad un factor de

PERSONAL

Isaac Rosa nació en Sevilla en 1974. Ha publicado las novelas *El país del miedo*, *La mano invisible*, *La habitación oscura*, *Feliz final* y *La malamemoria*, reelaborada en *Otra mal-dita novela sobre la guerra civil*. También es columnista y autor de guiones de cómic, novelas juveniles y libros de relatos, entre los que destaca *Tiza roja*. Su obra se ha traducido a varios idiomas y ha sido llevada al cine. Su última novela, *Las buenas noches*, nos presenta el insomnio como padecimiento personal encuadrado en una auténtica epidemia social.



insomnio?

En mi caso, cuando empezaba a tener problemas para dormir pensaba que era una cuestión de edad, sobre todo cuando oía a gente de mi entorno que también dormía mal. Todos teníamos cierta edad, estábamos con hijos, con trabajo y pensaba que era por eso. Luego observé que tenía cerca a gente joven que

también dormía fatal, hijos adolescentes que no descansan bien... Al final, te das cuenta de que es un problema muy extendido y que cada uno encuentra su causa de por qué duerme mal, pero hay un fondo común, compartido.

Su narrador insomne es masculino, pero el insomnio afecta más a las mujeres, ¿por qué?

Al escribir la novela descubrí que las mujeres sufrían más insomnio, algo que antes me pasaba desapercibido, como ocurre con otras muchas cosas. La dificultad de la mujer para dormir se acentúa a partir de cierta edad, cuando se convierte en madre, con la perimenopausia...; también es verdad que ellas consumen más psicofármacos. Entiendo que, ade- ►►

►más, en muchos casos tienen una sobrecarga laboral, además del papel de cuidadora de la familia que siguen teniendo... Todas estas cosas le afectan al sueño.

¿Ser insomne es solo dormir mal y luego andar somnoliento, o es algo más que actúa como lanzadera de otras patologías físicas y psicológicas?

Es un síntoma de otros problemas y malestares; hay gente que duerme mal por problemas de salud o por problemas personales. Pero hay otra parte de ese insomnio, o de esos problemas para dormir, que tiene más que ver con nuestro modo de vida, con elementos sociales, laborales, económicos, que parece que son incompatibles con el descanso. Las vidas aceleradas que llevamos, y por supuesto las tecnologías, también afectan a la hora de quitarnos el sueño.

El insomnio crónico afecta a 4 millones de españoles y el esporádico a la mitad de la población. ¿Ayudará su libro a que esta epidemia de insomnio se atempera? ¿La compañía de los insomnes de su novela podría ayudar a conciliar el sueño?

No lo propongo como remedio; no se trata de que cada uno encuentre un compañero de cama. Me gustaría más que la novela sirviera para que pudiéramos ver el problema de dormir como un problema colectivo. Porque no es una suma de problemas individuales, como ocurrió hace unos años con la salud mental, considerada como tema exclusivamente privado, de cada persona, hasta que en el debate social empezó a tratarse como un problema público, con políticas públicas. Me gustaría que la novela contribuyera a algo parecido, para que empe-



záramos a ver el dormir no solo como un asunto individual, sino de toda la sociedad. Ni siquiera solo de los que duerman mal, sino también de los que no tienen problemas con el sueño. Porque el coste social de no dormir bien lo pagamos todos.

El deterioro de la salud mental en nuestra sociedad es alarmante. ¿Tiene alguna relación con el insomnio? ¿Cree que es causa o efecto?

Está en la misma banda de problemas; la salud mental tiene que ver con la ansiedad, la depresión y con patologías aún más graves, pero también con el malestar social que existe y que no nos deja dormir. Está muy vinculado con el consumo de fármacos que se usan para la ansiedad. Por supuesto, también tiene que ver con nuestras formas de vida y con temas sociales y laborales.

Existen muchos métodos más o menos eficaces para paliar el insomnio. El Estado español es líder mundial en el consumo de benzodiacepinas. ¿Es mejor recurrir a fármacos que a contar ovejas?

No, no. Obviamente no. Creo que tenemos un problema de sobreconsumo de fármacos que se recetan probablemente con demasiada facilidad, porque el propio sistema de salud no tiene recursos, ni tiempo para tratar a esta gente, ni puede derivar recursos. El fármaco debería ser el último remedio y, seguramente, es un fracaso cuando tienes que recurrir a medicamentos, porque supone que ha fallado todo lo demás o porque no has superado aquello que te quita el sueño.

El sueño es esencial. Pero ahí están los ruidos de la ciudad, las luces sempiternas, horarios 24h/7días, pantallas, redes...

¿cómo lograr dormir?

Ese es el gran problema. Cuando hablo del modo de vida, de las condiciones de trabajo, de ocio... me refería a eso. Tenemos un modelo de sociedad que va contra la noche, contra el descanso, con 24 horas al día todos los días de la semana donde todo está abierto, disponible. Contra eso es difícil luchar individualmente. Pasa igual con las redes sociales, porque individualmente no somos capaces de superar los problemas que crean; necesitamos medidas más amplias, colectivas. El modelo de vida en el que estamos inmersos va contra el sueño; no somos capaces de cambiarlo ni de resistirnos. O lo cambiamos como sociedad o será imposible. Porque todo lo que hacemos hoy en día en nuestra vida es precisamente lo contrario de lo que tendríamos que hacer para dormir mejor:

Y peor aún, ¿cómo superar el estrés, la ansiedad, la depresión, los problemas familiares, económicos...?

Nuestro modelo de sociedad va contra el descanso por la noche"

Creo que tenemos un problema de sobreconsumo de fármacos"

Todo lo que acumulamos en el día, lo que va contra el dormir y contra el sueño son cosas que no están en nuestra mano cambiarlas. Tendríamos que disponer de políticas públicas para tratar el insomnio, no solo de salud pública, sino que tendrían que ver con temas sociales, económicos y culturales que nos imponen contra el sueño.

¿Por qué una novela sobre el insomnio? ¿Es una forma de socializar algo que quien lo padece puede pensar que es estrictamente personal?

La literatura sirve muchas veces para sentirnos menos solos. Cuando no puedes dormir tienes una sensación horrible porque parece que todo el mundo duerme menos tú. Te sientes muy solo por la noche y la literatura sirve para que, leyendo una novela, a través de otros personajes ves que les pasa lo mismo que a ti, que sufren como tú, que tiene los mismos miedos. Me gustaría que sirviera para cuando una noche que no puedes dormir, te levantas, ves ventanas encendidas en otras casas y observas que no eres el único que está despierto.

Entre tanto insomne... ¿a quién dirigirá su libro, a ellos o a quienes quieren dormir y conseguir una vida más saludable?

Quienes no pueden dormir, leyendo la novela se pueden sentir menos solos al saber que hay otras personas como ellos y se van a reconocer en muchas cosas. Porque la novela se cuenta como una larga noche sin dormir y se reconocerán. Pero también la dirigirá a los que duermen bien, porque les sirve para darse cuenta de lo que les pasa a otras personas y que puedan empezar a verlo como un problema de todos, también de ellos. ■

La osteoporosis también la sufren los niños

CERCA DE TRES MILLONES DE PERSONAS SUFREN OSTEOPOROSIS EN EL ESTADO. ES UNA ENFERMEDAD QUE VA EN AUMENTO Y QUE TAMBIÉN PUEDE AFECTAR A LA INFANCIA. EN NIÑOS Y NIÑAS SE MANIFIESTA CON FRACTURAS, QUE PUEDEN SER VERTEBRALES O DE HUESOS LARGOS, Y UNA BAJA MASA ÓSEA [TEXTO: N.G. FOTO: FREEPIK]

La osteoporosis es una enfermedad metabólica ósea que, aunque se suele asociar con personas mayores, también puede aparecer en la infancia y adolescencia. Además, se observa un aumento progresivo de casos en individuos menores de 50 años, especialmente por causas secundarias como el uso prolongado de glucocorticoides, trastornos endocrinos y enfermedades inflamatorias crónicas o autoinmunes.

“En el Estado, 3 millones de personas padecen la enfermedad, y se producen unas 300.000 fracturas por fragilidad al año, lo que supone un coste sanitario de 4.000 millones de euros. Además, en los próximos 10 años se espera un incremento exponencial de estas cifras por una mayor esperanza de vida y por el cambio evidente de hábitos diarios (mayor sedentarismo, menor consumo de alimentos ricos en calcio, menor exposición, mayor polución y consumo de alimentos ultraprocesados y un uso cada vez más frecuente de corticoides)”, advierte el doctor Enrique Casado, jefe de Sección de Reumatología del Hospital Universitari Parc Taulí (Sabadell, Barcelona).

En el marco del VII Curso de Osteoporosis y Patología Metabólica Ósea de la Sociedad de Reumatología, que

se ha llevado a cabo recientemente, con la colaboración de la biofarmacéutica UCB y la biotecnológica Amgen, el doctor Casado insiste en la importancia de la prevención des-

de etapas tempranas (infancia y adolescencia) promoviendo una dieta variada y una adecuada ingesta de calcio, una buena exposición solar para mantener niveles óptimos de



vitamina D, una actividad física regular, y evitando hábitos tóxicos como el tabaco y el alcohol. “La adquisición de un pico de masa ósea óptimo en la juventud es crucial para reducir el riesgo de osteoporosis y fracturas en la edad adulta. Cuidar los huesos desde pequeños es invertir en una vida adulta más saludable”, indica.

EN LA EDAD INFANTIL

“En el caso de los niños la osteoporosis puede ser primaria, cuando está causada por enfermedades óseas (generalmente genéticas) como la osteogénesis imperfecta y otras displasias esqueléticas; o secundaria, cuando aparece en

enfermedades crónicas, tratamientos prolongados con fármacos osteotóxicos (como los corticoides), inmovilización prolongada (como en enfermedades neurológicas, miopatías, parálisis cerebral...) o trastornos nutricionales y hormonales. La osteoporosis en la infancia se manifiesta con fracturas (que pueden ser vertebrales o de huesos largos) y baja masa ósea”, explica la doctora Rosa Bou, del Servicio de Reumatología Pediátrica del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.

Determinadas enfermedades tienen un tratamiento específico; en otras como la osteoporosis puede incluir suplementos de calcio y vita-

mina D, tratamiento para intentar mejorar la masa ósea como los bifosfonatos, fisioterapia, tratamientos quirúrgicos, control de la enfermedad crónica de base (si hubiera).

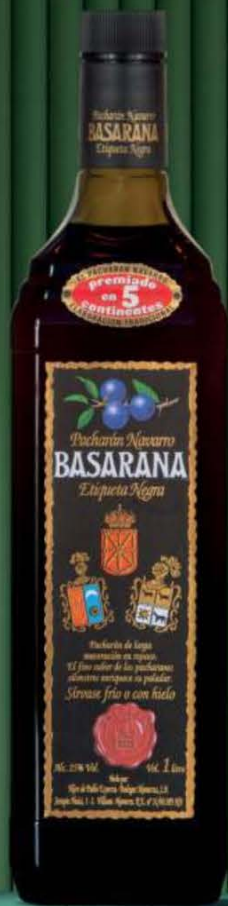
“En la mayoría de los casos, es recomendable un manejo multidisciplinar. Algunas de estas patologías pueden mejorar con el crecimiento o con el control de la enfermedad de base; otras como la mayoría de causa genética, suelen estar presentes durante toda la vida. En este sentido, es importante la transición adecuada al especialista de adultos para continuar el manejo”, ha recalcado la doctora Bou.

AVANCES EN LA EDAD ADULTA

En esta línea, la doctora Laia Gifre, reumatóloga del Hospital Universitario German Trias i Pujol de Barcelona destaca que en los últimos años se han producido avances relevantes en el manejo integral de la osteoporosis, que han impactado en distintos aspectos terapéuticos y de seguimiento de esta enfermedad: “Se han incorporado nuevos agentes farmacológicos que son de especial interés para el abordaje de pacientes con muy alto riesgo de fracturas y/o con fracturas recientes. Su inclusión en las Guías de Práctica Clínica facilita el manejo terapéutico de la osteoporosis en estos pacientes. Además, también se han producido avances en la estrategia de terapia secuencial, es decir, en el orden de inicio o retirada de los distintos tratamientos antiosteoporóticos. Asimismo, resulta relevante destacar la progresiva implementación de unidades de prevención secundaria de fracturas por fragilidad en el ámbito asistencial, también conocidas como FLS”. ■

► La osteoporosis en la infancia se suele manifestar con fracturas.





www.disfrutadeunconsumoreponsable.com 25° comparte este contenido solo con mayores de 18 años

**PREMIO
2024**

MEJOR BEBIDA
ESPIRITUOSA CON
INDICACIÓN GEOGRÁFICA

 **alimentos de España**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

1872 150 AÑOS 2022
BASARANA
LAS CADENAS

www.basarana.es

Novedades terapéuticas para el Síndrome del Intestino Irritable

LA PERSONALIZACIÓN Y EL PAPEL CLAVE DEL MICROBIOMA LLEVA EL TRATAMIENTO DEL SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE (SII) HACIA UNA NUEVA ERA, SEGÚN LOS EXPERTOS. ADEMÁS, LA IA Y EL ANÁLISIS GENÓMICO ABREN EL CAMINO HACIA LA MEDICINA DIGESTIVA DE PRECISIÓN [TEXTO: N.G. FOTO: G.C.]

El conocimiento del microbioma intestinal está transformando la manera en que se aborda el Síndrome del Intestino Irritable (SII), una patología funcional digestiva que afecta a más del 10% de la población española y que repercute significativamente en la calidad de vida de quienes la padecen.

El microbioma intestinal –el conjunto de microorganismos que habita en el intestino– desempeña un papel esencial en funciones como la digestión, la inmunidad y la protección de la mucosa intestinal. Cuando este equilibrio se altera, pueden aparecer síntomas como dolor y distensión abdominal, flatulencia o cambios en el ritmo deposicional.

La doctora Leticia González Vives, pediatra especialista en digestivo del Hospital Universitario Infanta Leonor; explica que “cada persona tiene un microbioma distinto, determinado por factores genéticos y ambientales; entender esa diversidad es clave para desarrollar enfoques más individualizados”.

En los últimos años se han conse-

guido grandes avances en investigación, tecnología y educación sanitaria, que están impulsando un nuevo paradigma en el tratamiento del SII: la personalización terapéutica basada en el microbioma.



TRATAMIENTOS A MEDIDA

El desarrollo de herramientas como la inteligencia artificial y los análisis genómicos del microbioma está permitiendo conocer con mayor precisión la composición bacteriana del intestino y su relación con distintas formas de SII. Esta información abre la puerta a abordajes más personalizados y precisos, con probióticos diseñados según el perfil

microbiano de cada paciente.

En este sentido, la doctora González Vives, destaca el uso de probióticos específicos, como la cepa *Bifidobacterium longum* 35624, cuya eficacia ha sido ampliamente estudiada tanto en adultos como en población pediátrica. A juicio de la especialista, esta cepa ha mostrado beneficios clínicos relevantes al ayudar a restablecer el equilibrio intestinal y reducir los síntomas digestivos. “Los avances científicos y tecnológicos están permitiendo una comprensión sin precedentes del microbioma. La

posibilidad de adaptar el tratamiento probiótico al perfil individual del paciente marcará un antes y un después en la medicina digestiva”.

El eje microbiota-intestino-cerebro es un componente clave en la fisiopatología del SII: el estrés o la ansiedad pueden agravar los síntomas digestivos, mientras que las alteraciones intestinales pueden influir en el estado emocional del

paciente. En la infancia y adolescencia, donde la prevalencia del SII se sitúa entre el 10% y el 15%, esta relación es especialmente relevante, ya que los factores emocionales suelen tener un peso determinante en la evolución del cuadro. En este caso, se ha desarrollado una combinación de dos cepas probióticas específicas que ayudan a controlar los síntomas físicos y psicológicos asociados al SII. ■



► Hay alimentos que nutren el cerebro, protegen las neuronas y ayudan a preservar la memoria.

Diez alimentos para frenar el deterioro cognitivo

ALGUNOS ALIMENTOS APORTAN NUTRIENTES ESENCIALES QUE FAVORECEN LA MEMORIA, LA CONCENTRACIÓN Y LA AGILIDAD MENTAL, AYUDANDO A MANTENER LA VITALIDAD DEL CEREBRO CON EL PASO DE LOS AÑOS [TEXTO: N. GARAY. FOTO: FREEPIK]

Mantener la agilidad mental a lo largo de los años depende en gran medida de los hábitos cotidianos, y en ese aspecto, la alimentación juega un papel protagonista. Existen ciertos alimentos que deberían formar parte siempre de nuestra dieta habitual porque nutren el cerebro, protegen las neuronas y ayudan a preservar la memoria y la concen-

tración, convirtiéndose en aliados clave para retrasar el envejecimiento cerebral. Por ejemplo, estos:

LOS FRUTOS ROJOS. Moras, arándanos y frambuesas destacan por su riqueza en antioxidantes, en especial flavonoides, que combaten el daño oxidativo en las células nerviosas. Además, favorecen la comunicación entre neuronas, lo que se

traduce en una mejor memoria y capacidad de aprendizaje.

EL PESCADO AZUL. Las sardinas, el salmón y la caballa aportan ácidos grasos omega 3, fundamentales para la estructura de las membranas neuronales. Además, estas grasas saludables también reducen la inflamación cerebral y contribuyen a un mejor flujo sanguíneo, lo que



mejora la oxigenación del cerebro.

LOS FRUTOS SECOS. Las nueces son las grandes aliadas para frenar el deterioro cognitivo, pero también realizan una labor encomiable las almendras y las avellanas. Son fuente de vitamina E, que protege frente al daño celular, y también aportan magnesio y grasas saludables, que favorecen la función cerebral.

LAS UVAS. Especialmente las oscuras, son ricas en resveratrol, que favorece la función cerebral. Y las uvas pasas, al ser ricas en polifenoles y flavonoides como la quercetina, también nos ayudan a memorizar mejor y, en general, en la función cognitiva.

LAS NARANJAS. Tienen un alto contenido de vitamina C, la cual

fortalece el sistema inmunológico y aporta múltiples beneficios para el cerebro. Asimismo, se destacan por su riqueza en antioxidantes, que han demostrado mejorar el rendimiento cognitivo y reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades que afectan el cerebro.

EL CACAO. El chocolate también va bien para la memoria. Pero tiene que ser rico en cacao, de más del 70%. El cacao contiene antioxidantes y flavonoides, elementos que mejoran la memoria, el enfoque y el estado de ánimo, según los nutricionistas.

LAS LEGUMBRES. En general, comer legumbres es una buena idea para cuidar el cerebro. Lentejas, garbanzos y judías liberan energía de manera lenta y constante, y aportan vitamina B y folato,

elementos necesarios para una buena salud cognitiva.

LA REMOLACHA. En el caso de la remolacha, son sus nitratos los que ayudan a dilatar los vasos sanguíneos y favorecen que el cerebro reciba más oxígeno, por lo que funciona mejor. Y eso impacta en la memoria.

LAS VERDURAS VERDES. Las espinacas, las acelgas... ayudan a reducir la pérdida de memoria relacionada con la edad, gracias a su composición rica en folato y antioxidantes.

EL CAFÉ. La Harvard Medical School señala que el café y el té pueden ayudar a mejorar la capacidad cerebral, ya que contienen estimulantes que aumentan la concentración y optimizan las funciones cognitivas de manera general. ■

Nork bere burua zaintzea, baina estresik eta autoexijentziarik gabe

DATUEK BURU-NAHASMENDUAK AREAGOTZEN ARI DIRELA OHARTARAZTEN DUTEN BITARTEAN, BIZITZA OREKATU ETA OSASUNTSU BAT MANTENTZEKO PRESIOA ERE HANDITZEN ARI DA. NORAINO BIHURTU DA AUTO-ZAINTZA ESKAKIZUN BERRI? [TESTUA: EUNATE FERNÁNDEZ]

O sasun mentalaren garrantziaz gero eta kontzienteagoa den gizartearen, autozainketa beharrezko ohitura bihurtu da. Baina funtziona dezan, errurik eta exigentziarik gabe praktikatzea behar da. Adituek estrategia errazak gomendatzen dituzte: atsedena, harreman sozialak, elikadura orekatua eta beharrezkoa denean laguntza eskatzea. Norbere burua zaindu, bai, baina obsesio-natu gabe. Hori ere osasun mentalaren parte baita.

Datuek baieztatzen dute: sei euskaldunetik, batek, 30 urte bete aurretik osasun mentaleko diagnostiko bat jaso du, Ana Gonzalez-

► Osasun mentalaren garrantziaz gero eta kontzienteagoa den gizartearen bizi gara. [UTZITAKOJA]



Pinto Araba ESiko Psikiatria Zerbitzuko buruaren arabera. Antsietatea, depresioa eta elikadura-portaeraren asaldurak dira kontsultarako arrazoirik ohikoenak, eta gero eta pertsona gazteagoei eragiten diete. “Funtsezkoa da ondoeza eta gaixotasuna bereiztea”, dio psikiatrak, prebentzioak eta arreta goiztiarrak duten garrantzia azpimarratzen du ere. Neke emozional oro ez da patologia, baina bai zerbaitek zaintza behar duenaren seinale.

Ziurgabetasunak, lan-presioak eta bakardadeak markatutako testuinguru sozial batean, nork bere burua zaintzen ikastea premia bihurtu da, ez moda.

Azken urteetan, autozainketaren kontzeptua ingurune klinikoetatik sare sozialetara, komunikabideetara eta erakusleihoetara pasatu da. Lo egin, mediatu, osasuntsu jan, ariketa fisikoa egin... gomendio zerrendak amaigabea dirudi. Asmoa positiboa bada ere, batzuetan mezua gaizki interpretatzen da eta presioa sor dezake: pertsona askok sentitzen dute ondo egotea jarraibide guztiak bete behar dituztela.

Zer nolako garrantzia du norbere burua zaintzeak?

GOMENDIOAK

Nork bere burua zaintzeak ez du zertan izan behar zereginen zerrenda amaigabea, ezta estres gehigarri bat ere.

Adituek diotenez, ohiturarik erraztenak eta iraunkorrenak izaten dira eraginkorrenak.

Behar adina lo egitea, laguntzako harreman sozialak izatea, pertsona bakoitzari egokitutako jarduerak fisikoki denbora eskaintzea eta modu orekatuan elikatzea osasun mentala indartzen duten oinarri-



► Garrantzitsua da osasun mentala eta osasun fisikoa zaintzea ondo sentitzekeo.

[JOSU CHAVARRI]

ko estrategiak dira.

Ondoez handia edo luzea agertzen denean laguntza profesionala eskatzea ere autozainketaren parte da.

AUTOZAINKETA

Autozainketak benetan funtziona dezan, espezialistek gomendatzen dute ohitura simple eta denboran iraunkorrak direnatan.

Adibidez, garrantzitsua da gaueko zazpi eta bederatzi ordu artean lo egitea. Izan ere, eragin zuzena du erregulazio emozionalean eta kontzentrazioan.

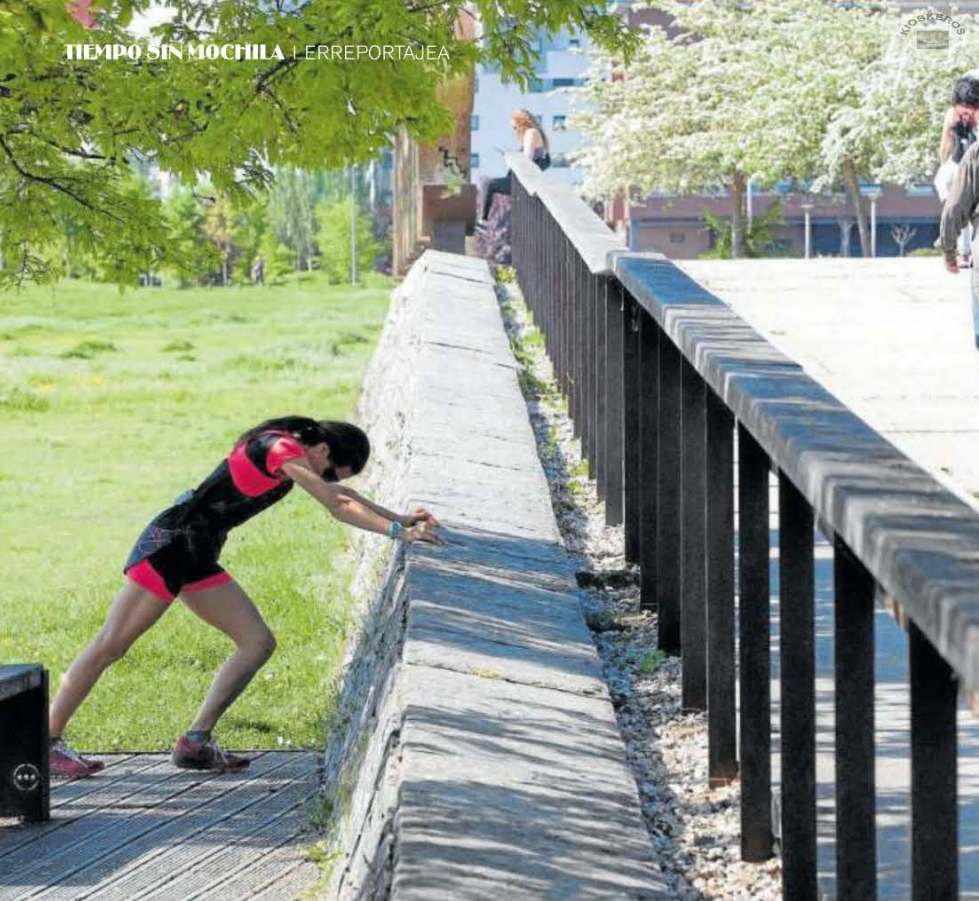
Gainera, autozainketaren esparruan, funtsezkoa da nork bere burua zaintzen eta nahi ez duen bakardadetik babesten jakitea. Horregatik, lotura sozial aktiboak izateak, eguneroko interakzio txikiak izan arren, bakardade sententzia murrizten eta erresilientzia indartzen laguntzen du. Funtsezko beste zaintza bat kirola eta jar-

duera fisikoa dira. Hori bai: jarduerak fisikoa erregularrak ez du bizia izan behar, ezta derrigorrezkoa ere: egunean minutu batzuk ibiltzeak, yoga praktikatzeko edo dantza zeko onura fisiko eta mentalak dakartza.

Gainera, ez da ahaztu behar eten gabeko ondoeza edo antsietate- eta depresio-sintomak hautematen direnean laguntza profesionala eskatzea funtsezko prebentzio-estrategia dela.

Ohitura horiek pixkanaka eta malgutasunez txertatzeak, ohitura bakoitzera egokitu eta beste batzuekin konparatu gabe, lagundu egiten du autozainketa ongaitate-tresna izan dadin, eta ez estres-iturri berri bat.

Gainera, burua zaintzea errutina edo ohitura orokorrak jarraituzetik harago doa: benetan mesede egiten digunari arreta jartzea eta higitzen gaituenetik babestea dakar. ►►



► Muga argiak ezartzea, ongi egiten ez diguna aitortzea eta elikatzen gaituenarentzat lekua egitea, funtsezko urratsa da norbere burua zaintzeko edozein estrategiatan.

Adituentzat ezetz esatea ere ezinbesteko urratsa da nork bere buruaren alde egiteko. Hala, egoe-ra, jarduera edo elkarriketa bat gure beharrekina bat ez datorrenean “ez” esatea ez da egoismoa, gure ongizatea lehenesteko modu bat baizik.

Izan ere, gure buruari hitz egiten diogun moduan ere hasten da autozainketa: barne-mezuei arreta jartzeak, lorpen txikiak ospatzeak eta epaitu gabe emozio zailak sentitzeko aukera emateak, erresilientzia indartzen du, eta barne-elkarriketa atseginagoa eta ulergarriagoa sortzen laguntzen du.

Azkenik, zaintza kontzienteak ondo sentiarazten gaituzten ekin-tzak aukeratzea esan nahi du, eta horiek egunero egokitzeko baime-

na ematea: izan daiteke mugiko-rretik minutu batzuk deskonektatzea, liburu bat irakurtzea, gorpuzta musikaz mugitzea, meditatzea edo, besterik gabe, atseden hartzea eta ezer ez egitea.

OSASUN MENTALA

Ez dio axola zerbait txikia den: lasaitasuna, poza edo energia ematen digun keinu bakoitza benetako autozainketa jasangarri eta sakonki gizatiarraren parte da.



► Autozainketaren beharra are nabarmenagoa da Euskadiko osasun mentalean. [JOSU CHAVARRI]

Profesionalek azaltzen dutenez, autozainketa ez da zeregin perfektuen zerrenda bat betetzea, baizik eta gure osasun mentalari egunez egun eusten lagunduko diguten keinu txikiak aurkitzea.

Hala ere, azpimarratu behar da ohitura osasungarrienak ere estres-iturri bihur daitezkeela modu zurrunean edo autoexijentzia gehiegiz aplikatuz gero. Horregatik, autozainketa eraginkorraren parte bat norberaren mugak onar-

tu eta errespetatzea da.

Gorputzari eta buruari entzutea, atsedena noiz behar dugun identifikatzea eta eguneroko errutina guztiak ez betetzeko aukera ematea funtsezko urratsak dira. Kontua ez da zaintza alde batera uztea, baizik eta egun bakoitzera egokitzea, lanaldi aktiboagoak eta lasaigoak egongo direla onartuz.

Era berean, besteek sare soziale-tan egiten edo erakusten dutenarekin alderatzea saihesteak alferri-kako presioa murrizten laguntzen du. Autoerrotzia txertatzeak -akats edo inperfekzioen aurrean norbera buruarekin atsegina izateak- erresilientzia indartzen du, eta autozainketa denboran iraunkorra izatea ahalbidetzen du.

Azken batean, osasun mentala zaintzea ez da perfekzio kontua, oreka, malgutasuna eta gure behar propioekiko errespetua baizik.

OHITURAK

Autozainketaren beharra are nabarmenagoa da Euskadiko osasun mentalaren errealitatea kontuan hartzen bada.

Berriki emandako datuen arabera, sei euskal herritarretatik, batek, 30 urte bete aurretik jaso du osasun mentalaren diagnostikoa, eta antsietatea eta depresioa izan dira kontsultarako arrazoirik ohikoena, gazteen artean batez ere.

Ohitura erraz eta jasangarriak hartzeak —behar adina lo egitea, laguntza-harremanak izatea, mugitzea, modu orekatuan elikatzea eta ondoeza hautematen denean laguntza profesionala eskatzea— erresilientzia sendotzeaz gain, arazo horiek areagotu ez daitezen ere laguntzen du.

Antsietate- eta depresio-nahasteak dira oraindik ere ohikoena

Euskadin, eta azken urteetan elikadura-portaeraren nahasteek ere gora egin dute, batez ere gazteen eta nerabeen artean. Ana González-Pinto, Araba ESiko Psikiatria Zerbizuko buruaren arabera, maila sozioekonomiko baxua edo nahi gabeko bakardadea bezalako faktoreek osasun mentaleko arazoak garatzeko arriskua bikoizten dute.

Hori dela eta, prebentzioa eta detekzio goiztiarra funtsezkoak dira: adingabeen eta nerabeen kasuan, segimendurako programa espezifikoak, ospitalizazio-unitateak, eskolako laguntza eta arreata anbulatorioa daude, eta lehenbailehen esku hartzea eta sintomen larritasuna murriztea dute helburu.

Horrekin batera, eguneroko zain-tza-ohitura sinpleak integratzeak, erresilientzia indartzen, antsietatea hobeto kudeatzen eta higadura emozionala prebenitzen laguntzen du.

“Osasun mentalean kontsulta egiteko arrazoirik ohikoena antsietate- eta depresio-trastornoak dira. Nahasmendu horietako gehienak Lehen Mailako Atentzioan artatzen dira, eta pertsonal medikoa egokitatzat jotzen badu, Osasun Mentalera bideratu daiteke”, azaldu eta gaineratu du profesionalak. “Gaixotasun mental guztien balorazio orokorra egiten badugu, psikosia eta nahasmendu bipolarrak nabarmendu beharko genituzke, baita Elikadura Portae-raren Nahasmenduak eta substantzien kontsumoak eragindako nahasmenduak ere”.

Gaixotasun larriago horien ia erdiak adingabeetan hasten dira, eta ehuneko handiagoa da elikadura arloko jokabide nahasteetan (EJN). ■

sitas ese robot de cocina, esos auriculares o esa sudadera? Si no estaba en tus planes, probablemente no deba estar en tu cesta.

Luego, compara. Usa apps o simplemente guarda fotos de precios en distintas tiendas semanas antes. Verás cómo algunos productos *bajan* de un precio inflado. Otros, si tienen un descuento real. Esa es la clave: la paciencia.

También cuidado con las compras impulsivas. El cerebro humano reacciona fuerte ante el descuento. Nos sentimos listos, ahorradores,... aunque acabemos pagando por algo inútil. Y si compras online, revisa bien las condiciones: devoluciones, gastos de envío, garantías.

Otro truco: fíjate en el historial de precios. Hay webs y extensiones que muestran cómo ha variado el coste de un producto en los últimos meses. Si ves que subió un 30% la semana previa, desconfía.

Además, muchas plataformas aprovechan para llenar el carrito con productos complementarios o activar suscripciones automáticas. Lee los pasos finales con atención.

El Black Friday no es malo. Es el exceso lo que lo corrompe. Como docente, siempre digo que la mejor herramienta contra el engaño no es la desconfianza, sino la información. Conocer cómo funcionan las cosas libera.

Todavía hay tiempo para comprobar cómo están hoy los precios de esos productos que sí necesitas. Así que este año, en lugar de correr, observa. Pregunta. Compara. Que el verdadero descuento sea el tiempo que ahorras en equivocaciones. Porque comprar menos, pero mejor, siempre será la mejor oferta. Y eso no necesita cupón de descuento. ■

LOS ROBOTS CHINOS DOMINAN EL MUNDO

Robótica. China cuenta con más de 2 millones de robots

operativos en sus fábricas, superando el número total del

resto del mundo. En 2024 instaló 295.000 unidades, más que cualquier otro país, impulsada por políticas gubernamentales y avances en IA. Pese al aumento del desempleo juvenil, el gobierno prioriza los robots.



EL COMPETIDOR DE WIKIPEDIA YA ESTÁ AQUÍ

Grokípedia. Elon Musk lanzó Grokípedia, una enciclopedia

online impulsada por IA desde xAI, con 885.000 artículos y el lema *La verdad, toda la verdad*. Diseñada como alternativa a Wikipedia, busca corregir supuestos sesgos ideológicos mediante contenido generado por su IA

Grok. Aunque ofrece un formato limpio y centralizado, su cobertura es limitada frente a Wikipedia y algunas entradas han sido cuestionadas. El proyecto plantea desafíos sobre fiabilidad y transparencia.



INTERNET, CADA DÍA MÁS SEGURO

Webs. Google activará por defecto HTTPS en Chrome a

partir de octubre de 2026, mostrando advertencias en sitios

HTTP inseguros. El cambio, que afectará principalmente a dispositivos IoT o equipos antiguos, busca eliminar conexiones no cifradas. Aunque ya el 99% del tráfico usa HTTPS, la medida no garantiza seguridad absoluta.



Así se puede desenmascarar una voz generada por IA

LOS 'MALOS' ENTRENAN CADA VEZ MEJOR A LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA TRATAR DE ESTAFAR. ESTAS VOCES CADA VEZ SUENAN MENOS A ROBOT, PERO SIGUEN SIN SER CAPACES DE REPLICAR SUTILES SEÑALES HUMANAS. ESTOS FALLOS NO DEBEN ESCONDERSE DETRÁS DE SUPUESTAS INCIDENCIAS EN LA RED [TEXTO: J.M. OCHOA DE OLZA]

La IA ya crea voces y vídeos que se hacen pasar por humanos. Algunos delincuentes la están usando para engañar a los ciudadanos, pretendiendo ser empresas o instituciones con el fin de conseguir su dinero. A medida que los modelos de voz generativa maduran, los fallos que delatan un *deepfake* son más sutiles. La clave es distinguir la huella algorítmica de una simple mala conexión.

Así lo explica Josep Curto, profesor de los Estudios de Informática, Multimedia y Telecomunicación de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). “A medida que los modelos se perfeccionan, las señales de detec-

ción se vuelven más sutiles”, advierte el experto.

La mayoría de los *deepfakes* de voz fallan en cómo suena la conversación más que en el timbre. Curto subraya una regla de oro: en una mala conexión, el sonido fluctúa y el desfase audio/vídeo es errático; en el contenido sintético, los fallos tienden a ser consistentes.

Durante una llamada, el experto recomienda romper la inercia del modelo: pedir que repita una frase inesperada, introducir ruido de contexto (una palmada, teclear fuerte) o intercalar interrupciones cortas para forzar la variaciones. Si no hay cambios, se activa el protocolo de

seguridad: devolver la llamada a un número verificado y emplear una palabra clave acordada previamente para autentificar.

CINCO SEÑALES FIABLES

Durante una llamada real, en esto hay que fijarse:

1. PROSODIA NO NATURAL Y ENTONACIÓN PLANA. La voz de IA no fluye emocionalmente, se producen pausas uniformes o mal situadas, hay saltos abruptos. En una mala red, se oyen cortes o comprensión, pero cuando se arregla, el acento y la entonación suenan humanos.

CÓMO PROTEGER LA VOZ

La mejor defensa es el escepticismo humano ante lo que suene raro, complementado con una fuerte verificación de la identidad (códigos clave) y la limitación de la exposición de la huella vocal pública.

En el contexto de la investigación, se estudia cómo crear distorsiones

imperceptibles para un humano, pero que confunden los algoritmos de entrenamiento de IA. Pero hay una serie de buenas prácticas al alcance de todos:

● **Consentimiento y privacidad.** No compartir grabaciones sin propósito claro. En entornos corporativos, exigir el

consentimiento para grabar/analizar la biometría vocal. Revisar los asistentes (Alexa/Google) y desactivar el almacenamiento continuo y la función de “ayudar a mejorar el servicio”.

● **Autenticación multifactor para la constatación vocal.** La MFA busca establecer un código de seguridad, una frase *antideepfake* inesperada,

rotativa y contextual.

● **Gestionar la huella vocal pública.** Limitar la publicación de audios largos y nítidos en abierto. Bajarles el *bitrate* o añadir música de fondo.

● **Tecnologías de anulación/ruido blanco.** Usar dispositivos o software con ultrasonidos/ruido de banda ancha que interfieren con micrófonos.



► Los 'deepfakes' de voz suelen fallar en una entonación poco natural. [FOTO: FREEPIK]

2. ARTEFACTOS ESPECTRALES.

Siseo o brillo anómalo en colas de palabra; audio muy limpio para el entorno. En una mala red, el ruido y la calidad fluctúan, mientras que los artefactos de IA suelen ser consistentes.

3. DESAJUSTE LABIOS-VOZ EN VIDEO LLAMADA.

En una IA, retrazo constante o microanomalías. En mala red hay desfase, pero el movimiento facial sigue siendo orgánico.

4. MICROGESTOS EXTRAÑOS. Parpadeo escaso, mirada fija, sombras aplanadas, cabello/orejas con píxeles raros. En una mala red se verán congelaciones o un macropixelado tipi-

co de la compresión.

5. LATENCIA RARA. Los modelos de IA tardan un tiempo fijo en dar la respuesta completa mientras que una red deficiente provoca latencias irregulares y avisos de "conexión inestable".

DETECTORES Y MARCAS DE AGUA

La detección de un audio sintético es una especie de carrera en constante evolución, explica Curto. Las herramientas disponibles se centran en el análisis forense de artefactos que los modelos de IA aún no consiguen eliminar. Estas son dos soluciones técnicas prometedoras:

1. DETECCIÓN FORENSE (MODOS DE CLASIFICACIÓN).

Analizan rasgos acústicos para reconocer patrones de entrenamiento de IA.

•**ASVspoof Challenges:** conjuntos de referencia y métricas para entrenar/comparar detectores. Las tasas de error suben cuando la clonación de voz usa un modelo distinto al del entrenamiento.

•**Herramientas para medios:** en las redacciones se usan programas con doble capa de IA: señales sintéticas y verificación contextual. Su precisión varía por idioma y hay riesgo de falsos positivos con audio muy comprimido o ruidoso.

•**Detectores de plataformas:** son herramientas fiables sobre su propio audio, pero no afinan sobre generadores ajenos (Google/Meta).

2. MARCAS DE AGUA. Se trata de etiquetar en origen el contenido generado. Algunas formas de hacerlo son:

•**AudioSeal (Meta):** marca imperceptible que permite la detección de partes alteradas. Vulnerable a la compresión MP3, *pitch-shift* o reverberación. Crecen los falsos negativos con procesamiento adversario.

•**SynthID (Google):** esta marca multimodal busca ser detectable tras ediciones (recorte, compresión). Su eficacia depende de los estándares (ISO/IEC) y de la adopción: si el generador no la implementa, no sirve. ■

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Subvencionada por el Departamento de Cultura y Política Lingüística

Eusko Jaurlaritzako Kultura eta Hizkuntza Politika Sailak lagunduta

Leica

Más de 100 años de momentos decisivos



► Leica IIIc 1950 con objetivo Summitar.



EN 1925, HACE EXACTAMENTE CIENT AÑOS, EN LA FERIA DE PRIMAVERA DE LA CIUDAD ALEMANA DE LEIPZIG SE PRESENTABA AL GRAN PÚBLICO LA CÁMARA FOTOGRÁFICA LEICA I. SE TRATABA DE LA PRIMERA CÁMARA DE 35MM PRODUCIDA EN SERIE Y CAMBIARÍA PARA SIEMPRE LA MANERA DE MIRAR EL MUNDO [TEXTO: MIKEL RAZKIN FRAILE]



► Imagen de Henri Cartier Bresson.

Compacta, ligera y con un ingenioso visor, esta cámara parecía insignificante, pero en su diminuto cuerpo metálico llevaba consigo la promesa de capturar el instante decisivo, un concepto que transformaría la fotografía en arte y la apuntalaría como reflejo del testimonio de la imagen en la Historia.

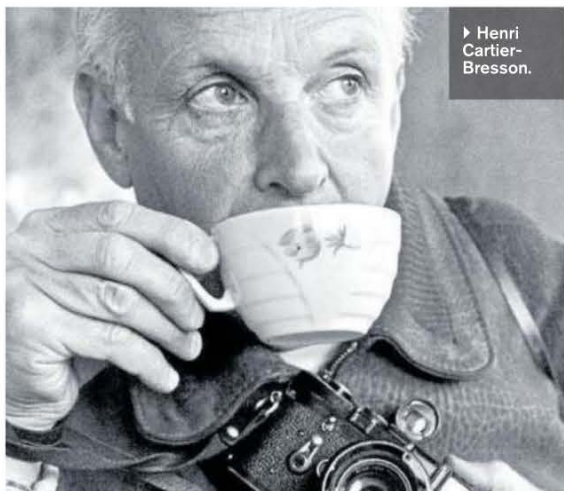
A lo largo del siglo XX la Leica se fue convirtiendo en mucho más que un instrumento: fue compañera silenciosa de artistas, reporteros y aventureros. Sus lentes, de nitidez legendaria, podían revelar los matices más sutiles de una mirada, la textura de una calle empedrada o el reflejo fugaz de la luz sobre un charco. Su robustez permitía soportar climas extremos, guerras y viajes interminables, mientras que su diseño elegante convertía a cada cámara en un objeto de deseo.

¿Qué grandes fotógrafos usaban una Leica? Henri Cartier-Bresson la llevaba por las calles de París, aguardando el momento decisivo, cuando la geometría, la luz y la emoción se alineaban en un segundo perfecto. Robert Capa, arriesgando la vida en los muy diversos conflictos bélicos en los que trabajó como fotoperiodista, immortalizó la Guerra civil española y el desembarco de Normandía con la misma cámara, por ejemplo. Vivian Maier; desde el anonimato de las calles de Chicago y Nueva York, capturaba escenas que hoy nos muestran la cotidianidad como una obra de arte. Y qué decir del retrato del Ché Guevara, *El guerrillero heroico*, immortalizado por Alberto Korda en 1960...

Incluso en las imágenes más icónicas, como el beso en Times Square de Alfred Eisenstaedt, hay un susurro de Leica: la capacidad de



► Soldado caído en la Guerra Civil española, de Robert Capa.



► Henri Cartier-Bresson.

capturar lo inesperado, lo humano, lo efímero... antes de que desaparezca. Cada disparo de una cámara Leica parecía un acto de resistencia contra la fugacidad, un intento de detener el tiempo sin alterarlo.

En el año de su centenario, Leica sigue siendo un símbolo de excelencia y pasión por la fotografía ya no sólo mecánica, sino también digital. Conserva esa misma filosofía de discreción y precisión que la hacen eterna. Celebrar los cien años de la

Leica es celebrar la capacidad de mirar con atención, de registrar el mundo con sensibilidad y de recordar que una buena cámara no sólo captura imágenes, captura historias. Todas esas historias, gracias a Leica, han viajado desde las calles de las grandes ciudades hasta los campos de batalla más hostiles, han reflejado desde sonrisas fugaces hasta momentos históricos, conformando con todo ello un siglo entero de memorias visuales. ■

Capítulo uno

Zarauz, junio de 1568

Bartolomé de Irigoyen despertó de madrugada sobresaltado por el sonido del viento, que rugía en el exterior como un gigante enfurecido. Se le formó un nudo en el estómago y se incorporó preocupado. La naturaleza estaba desatada y presintió que algo malo estaba a punto de suceder. Su sospecha se convirtió en certeza cuando escuchó varios golpes en la puerta.

Eran golpes fuertes, decididos. Se levantó, salió de su alcoba y bajó las escaleras hasta llegar a la puerta principal.

Con manos temblorosas descorrió el cerrojo y abrió la puerta de golpe, exponiéndose al fuerte viento que azotaba el exterior.

Parado frente a él y con el rostro iluminado por la tenue luz de la luna, encontró a Genaro, el maestro carpintero. Su expresión era grave, marcada por la urgencia y la preocupación.

—El viento ha volcado la Maritxu —dijo con gran desolación—. Es grave.

La noticia cayó sobre Bartolomé como un mazazo, dejándolo momentáneamente sin aliento. La Maritxu, su creación más ambiciosa, su orgullo, la embarcación construida en homenaje a su difunta esposa y en la que había puesto todas sus esperanzas y todos sus recursos, yacía volcada en el astillero, víctima de la furia desatada de la naturaleza. El impacto de las palabras de Genaro hizo que su corazón comenzara a latir con demasiada fuerza y por

un momento creyó que se detendría para siempre.

—No hay tiempo que perder —le advirtió Genaro—.

Tenemos que actuar cuanto antes. Bartolomé logró reaccionar. Subió a su habitación, se vistió y despertó a su hijo mayor.

—¡Pedro! Levántate, debemos ir al astillero. El galeón ha volcado.

El joven dio un salto y salió de la cama rápidamente. En un par de minutos estaba listo para acompañarlos.

Para cuando llegaron al astillero Irigoyen, situado en las inmediaciones del palacio de Narros, la zona ya estaba atestada de personas que se habían acercado a ver, a ayudar o incluso tan solo a curiosarse, a pesar de lo incómodo que resultaba estar a la intemperie con tanto aire. Entre el bullicio de la multitud, se escuchaban murmullos de preocupación y asombro, mientras los espectadores observaban con gestos de consternación la desoladora escena.

En cuanto Bartolomé vio la Maritxu desplomada, sintió unas enormes ganas de llorar. Cada tablón roto era como un golpe directo a su alma. El galeón en el que había depositado tantas esperanzas y sueños parecía ahora vulnerable y frágil, y él también se sintió de esa manera.

—Quizá debamos esperar a que el viento cese —opinó Genaro, tapándose la cara con su antebrazo para que no le entrara en los ojos la arena de la playa que el viento removía—.

Levantarlo ahora sería una locura.

—Necesitaremos voluntarios para la estabilización, y será mejor que consigamos unos

FICHA

- **Título:** 'Al subir la marea'
- **Autora:** Ane Odriozola
- **Género:** Thriller
- **Editorial:** NdeNovela
- **Páginas:** 608





cuantos bueyes de acarreo. Si no, va a ser imposible — respondió Pedro, siempre más práctico y menos sentimental que su padre. Bartolomé asintió y Genaro comenzó a dar las órdenes pertinentes a sus hombres. Los esperaba un arduo trabajo y debían estar bien organizados. Horas más tarde, cuando el viento perdió intensidad y tenían todo lo necesario, gracias a la fuerza de los animales, a la enorme cantidad de voluntarios que ofrecieron su ayuda y a las poleas que utilizaron, lograron levantar la embarcación y colocarla en las gradas del astillero de forma estable.

—Los daños son considerables. Parte de la estructura está muy dañada — sentenció Genaro—. Arreglar esto nos va a llevar tiempo y vamos a necesitar mucho dinero.

Bartolomé, en un gesto de desesperación, se cubrió la cara con las

manos. Podía conseguir más tiempo, pero no más dinero. Con el corazón encogido, se vio obligado a aceptar una verdad angustiante: la Maritxu, tal vez, nunca llegaría a surcar los mares.

Capítulo dos

Zarauz, junio de 1568

El constructor naval Bartolomé de Irigoyen había logrado ganarse muy bien la vida construyendo pequeñas y medianas embarcaciones en su astillero de Zarauz. Su trabajo consistía en buscar inversores que aportaran el capital necesario para la construcción, en negociar la compra del material, en contratar un maestre carpintero que tra-

bajara con su propio equipo y en supervisar todo el proceso de construcción. Había construido una embarcación tras otra, aprendiendo el valor del trabajo bien hecho y sintiendo el orgullo de ver zarpar un barco construido con sus propias manos, y lo hizo hasta que Luisa, su hija menor, manifestó signos de padecer la misma enfermedad que había enviado a la tumba a su madre. En ese momento, el constructor cesó su actividad y se centró en intentar curarla gastándose ingentes cantidades de dinero, visitando a un médico tras otro, para después hacer lo mismo con un curandero tras otro. Le dolía el alma al ver a su pequeña sufrir, y se gastó toda su fortuna intentando salvar a su hija, pero no lo consiguió. Extenuado por el esfuerzo que había supuesto viajar a tantos sitios en busca de un milagro y sin apenas dinero, cuando por fin decidieron darse por venci- ►►

► dos con la búsqueda de una curación que no llegó, Luisa decidió profesar los votos y dejar que las monjas la cuidaran, y Bartolomé, embarcarse en su proyecto más ambicioso.

—Construiremos un galeón de quinientas toneladas — le dijo a su hijo Pedro.

—Nunca hemos construido una nave de semejante tamaño, padre, y no tenemos dinero.

—Buscaré inversores. No será fácil, pero lo lograremos — afirmó convencido—. Se llamará Santa María en honor a tu madre, María de Zuazola, y será la mejor embarcación que haya salido jamás del astillero Irigoyen. Con ella tendremos buenos beneficios y recuperaremos parte de lo perdido.

Bartolomé necesitaba demostrarse a sí mismo que no había fracasado en todos los aspectos de su vida. No había podido salvar a su mujer de la desgracia y tampoco a su hija, pero era un buen constructor naval y necesitaba meterse de lleno en un proyecto tan ambicioso.

Le costó un tiempo encontrar inversores que estuvieran dispuestos a desembolsar grandes cantidades de dinero, pero al cabo de un tiempo alcanzó su objetivo: los hermanos Galdós estaban dispuestos a financiar la embarcación.

Tuvo que hacer muchos cálculos antes de firmar el contrato que lo ataría a Juan y Martín de Galdós. Debía calcular el coste de la madera (el elemento más importante y del que dependería el precio del navío en un treinta por ciento, incluyendo el corte y acarreo); el precio de la clavazón (un barco de cierta envergadura exigía la colaboración de cinco toneladas de hierro); el de otros materiales



como el cañamo y el velamen; el pago de los trabajadores... Según sus cálculos, la Santa María, a la que comenzaron a llamar la Maritxu casi desde el principio, tendría un coste final de siete mil ducados.

—Cada uno de nosotros aportará tres mil ducados, no más — le dijo Juan de Galdós—. Es un desembolso importante y ni mi hermano ni yo estamos dispuestos a poner ni un ducado más.

Bartolomé decidió que él aportaría los mil ducados restantes.

—¿Y de dónde los sacaremos? — le preguntó Pedro.

—Pediremos un préstamo, hijo. Quiero tener parte en esta embar-

cación. La enviaremos cargada de mercaderías como hierro y herraje a Sevilla, y después la vendemos allí.

Recuperaremos el dinero tanto con la venta de las mercancías como con la venta de la nao.

Contactó con Pelayo Gallo, un prestamista que no le generaba demasiada simpatía, pero que no le puso ninguna objeción a la hora de firmar el préstamo.

—Un diez por ciento de intereses, Irigoyen, que no se te olvide — le dijo Pelayo con cierta arrogancia cuando cerraron el trato.

Con el dinero necesario en su poder, Bartolomé contrató a Genaro, el mejor maestre carpintero



SOBRE LA AUTORA

ANE ODRIOZOLA

Ane Odriozola (Legazpi, Gipuzkoa, 1979) autpublicó *El secreto de Gibola*, su primera novela, donde plasma la realidad de Legazpi a principios del siglo XX. En 2020 continuó la historia con *La sombra de Gibola*, y en 2021 cerró la trilogía con *Conspiración en Gibola*. En 2019 obtuvo el reconocimiento Literatura Saria 2019 en la categoría de mérito cultural. Ha cosechado varios premios en concursos de relatos en euskera: el Premio Iparragirre de Literatura 2019 y 2021 en la categoría de narrativa, el premio Kimetz en 2022, y fue finalista en el III Certamen de Relato Corto Urrike. Tras *El valle del hie-ro*, su cuarta novela, ahora publica *Al subir la marea*.

[Foto: © LpezdeZubiria]

que conocía y quien había construido la mayor parte de las embarcaciones que habían salido de su astillero. Tenía plena confianza en él y en sus hombres, y con el paso del tiempo habían llegado a forjar una amistad en la que se entendían con tan solo una mirada.

Por contrato, si la embarcación no estaba finalizada para las fechas determinadas, Bartolomé tendría derecho a contratar a otros oficiales y Genaro debería cargar con los gastos añadidos por la tardanza, pero nunca habían llegado a tal situación.

Repleto de ilusión y con unas ganas infinitas por lograr que la Maritxu surcase las aguas de medio mundo, creyó haber acertado en su decisión de construir un galeón de semejantes dimensiones, dotado de muchos cañones y fuertemente construido para resistir los impactos de la artillería, hasta que aquel maldito viento había arruinado su sueño de un plumazo.

Los hermanos Galdós no tardaron en aparecer en las gradas del astillero. En cuanto vieron el desastre, uno de ellos comenzó a echar pestes contra las inclemencias del tiempo, mientras el otro examinaba los destrozos con detalle.

—Os dije que esto podía pasar y no me hicisteis caso —protestó Martín, el menor de los hermanos—. Teníamos que haberlo asegurado todo. ¡Os lo dije! —los recriminó alzando la voz.

Martín se refería al seguro que habían contratado en el Consulado de Burgos. Existía la posibilidad de asegurar tanto la construcción como la explotación del barco, pero ellos solo habían asegurado la explotación de la Maritxu, creyendo que no era necesario asegurar la construcción.

—Nos íbamos a dejar un buen dinero en el seguro —le contestó Juan a su hermano en un tono severo—. Decidimos que solo aseguraríamos la explotación y ya no hay vuelta atrás. En su día nos

pareció bien.

—A mí no —volvió Martín a la carga.

—Pues tu desacuerdo llega demasiado tarde. Buena parte de la nao está hecha trizas y no nos van a pagar ni un real.

Bartolomé no quiso entrar en la discusión. Él había estado de acuerdo en no asegurarlo todo, no porque no le pareciera bien hacerlo, sino porque no estaba en situación de aportar más dinero ni tampoco en la de pedir a los Galdós que lo hicieran ellos.

—Ya está estabilizada y bien amarrada —les informó Genaro tras varias horas de duro trabajo—. Apenas faltan un par de horas para que amanezca. Vayamos a descansar y mañana será otro día. Aquí ya, poco más podemos hacer. Bartolomé, seguido de su hijo, abandonó el arenal de la playa con la visión de la malograda Maritxu retumbando en su mente, y con una fuerte convicción: estaba metido en un gran problema del que no sabía si podría salir. ■

Antonio Mercero

Escritor y guionista

“Intento escribir para el corazón del lector”

ENTRE EL AGUACERO Y LOS RELOJES QUE MARCAN EL PASO DEL TIEMPO, EL ESCRITOR SE ADENTRA EN LA HISTORIA ÍNTIMA DE UNA FAMILIA ATRAVESADA POR LA MEMORIA, LA POSGUERRA Y LA HERENCIA EMOCIONAL EN UNA EUSKADI QUE RECORRE CASI 110 AÑOS [TEXTO: GUADALUPE MARUGÁN]

La memoria familiar se convierte en un mapa emocional que atraviesa generaciones, paisajes y secretos en *Está lloviendo y te quiero*, la nueva novela en solitario del pilar de Carmen Mola, Antonio Mercero. Viajando a través del valle del Oria y Lasarte, el pueblo de su padre, el autor entrelaza la ficción y los recuerdos con la precisión y la ternura de quien escribe para rendir homenaje a quienes estuvieron antes.

El corazón de *Está lloviendo y te quiero* late en Euskadi, especialmente en el valle del Oria y Lasarte, el pueblo de su padre. ¿Sintió que estaba reconstruyendo parte de su propia memoria o la de su familia?

Sí, sí que lo sentí. Cuando te metes en una saga familiar –la tuya– y

empiezas a recorrer con tu imaginación o físicamente los lugares, estás haciendo una reconstrucción de la memoria familiar. De lo que no has vivido, de lo que te han contado, de paisajes, de rostros, de lugares, de todo... Es un viaje emocional escribir sobre algo tan personal como esto.

¿Hay algo en la forma de ser o de sentir de personas de su recuerdo que haya querido reflejar en sus personajes?

Bueno, me he basado en algo, no en todo. Enseguida noté que da un poco de vértigo escribir sobre personas, algunas que aún existen, por lo que el mecanismo de protección más natural que yo tenía al alcance de la mano era la ficción. Todo lo que le sucede a los personajes es ficción, pero sí es real el personaje,

el lugar, el contexto histórico... Entonces, hay cosas que sí son reales en el trazado de los personajes, sobre todo cuando hablo de mi padre o de mi abuela. Los recuerdo, ahí sí pongo cosas que sé que tenían; con los más remotos no porque no los conocí, me los he inventado.

Entonces, ¿le ha resultado difícil escribir desde su propia familia?

Me ha resultado difícil, también bonito. Me ha gustado hacerlo: escribir con las tripas y con el corazón en la historia que notas muy verdadera y que llevas muy dentro. Me ha gustado ese ejercicio.

Pese a ser una novela de ficción, la ambientación es real. ¿Descubrió en su investigación historias que le impactaron?

Sí, he descubierto un montón de



► El escritor Antonio Mercero. [FOTO: BORJA GUERRERO]



historias reales. Desde testimonios de supervivientes del Bombardeo de Gernika estremecedores, que ya no están vivos, porque son testimonios de documentales de los años 80 y 90, pero es estremecedor cómo lo cuentan, es increíble; hasta historias muy bonitas del Lasarte de 1916, del ambiente del hipódromo, de las carreras de caballos... Por ejemplo ese personaje de un jinete retirado, ya borrachín, que va con un cerdo caminando por los caminos y que a veces le da de beber un poco de champán... Es un personaje real que existió. Telesforo, que va buscando boñigas para usarlas de abono, existió... El sastre de Oria o el cura que montó un cineclub en la posguerra –el padre Rosendo– son personajes reales. Algunos con el nombre y otros no, los he cambia-

do. Quería que el paisaje de Lasarte y del valle del Oria fuera muy real, que los nombres y apellidos que salen fueran reales de Lasarte. No quería poner un nombre con el que algún lector de Lasarte dijera: “Este no es de aquí”.

El hilo conductor de la trama es un reloj de pared, ¿cree que las familias vascas, con su fuerte sentido de pertenencia y tradición, viven el paso del tiempo de forma distinta?

No sé si las familias vascas viven el tiempo de forma diferente. Desde luego sé que en los 110 años que recorre más o menos esta novela, la consideración del paso del tiempo ha variado mucho. No es lo mismo el tiempo, o no podía serlo, en 1916 en un aldea de Lasarte que hoy en nuestra vida acelerada, o que en la posguerra en 1940 cuando ni siquiera sabes si vas a tener un trozo de pan que llevarte a la boca. La idea del porvenir o del futuro es muy distinta. Eso seguro, por eso para mí tener un reloj de pared como hilo conductor del relato me obliga un poco a hacer una reflexión sobre el paso del tiempo y sobre lo que era en cada momento.

Aparte de escritor, también es guionista. ¿Le gustaría ver la obra adaptada al cine o a una serie que se ruende en Euskadi?

Sí, sí que me gustaría. Yo la considero bastante cinematográfica por el asunto del reloj de pared, que es

un objeto bonito, que pasa de mano en mano, de generación en generación... El valle del Oria y el pueblo de Lasarte me los puedo imaginar muy bien: el barro, la lluvia, ese cerdito paseando por los caminos, Enriqueta escandalizando a la sociedad con sus bailes, las carreras de caballos... Si me lo imagino, es bonito de ver.

Ya que me menciona a la lluvia, *Está lloviendo y te quiero* es un título muy acertado para una tierra en la que casi es un personaje más. ¿Se acuerda de la gente a la que quiere cuando llueve?

La lluvia me puede poner más melancólico que un día de sol. El título es de un guion de cine inédito de mi padre, que nunca pudo hacer; uno de esos guiones que se quedan dentro del cajón como pasa tantas veces. En él contaba sus recuerdos de la infancia en Lasarte y en Donostia. No es mi novela, porque no tiene nada que ver; pero el título lo cogí prestado porque me parece muy bonito. Primero, creo que alude muy bien a Euskadi el rollo de la lluvia. También creo que, además de tener algo de poesía, encierra una intriga. Y creo que a mi padre le gustaría este homenaje; que al menos su guion está en un cajón, pero el título ha escapado del cajón y está en la novela de su hijo, hablando también de su tierra, de su infancia y, en cierto modo, de su gente.

Si su padre leyera esta novela, ¿qué le gustaría que pensara al reconocer la Euskadi que usted ha reconstruido desde su prisma?

A mí me gustaría que se emocionara leyendo y que llorara un poco en algunos pasajes, como quiero que les ocurra a los lectores. Intento escribir para el corazón del lector. ■

No quería poner un nombre con el que algún lector de Lasarte dijera: ‘Este no es de aquí’.

libros

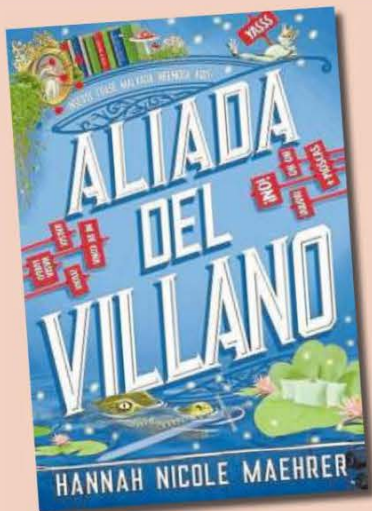
[TEXTO: RON]

'ALIADA DEL VILLANO'

El regreso del dúo más mortal

Los seguidores de la saga de *Asistente del villano*, creada por Hannah Nicole Maehrer, están de enhorabuena. Tras los líos y enredos de *Asistente del villano* y *Aprendiz del villano*, este éxito de TikTok regresa por todo lo alto con una tercera entrega, *Aliada del villano*. Con los protagonistas de siempre, Evie Sage y El villano, ahora más unidos que

nunca, y envueltos en más problemas que de costumbre. Ya no solo buscan, al fin y al cabo, al villano, sino también a Evie, su aprendiz, por "(leve) traición, (presunto) daño a la propiedad mágica y un incidente perpetrado con un bolli-to (arrojado con mucha puntería)". ¿Se cumplirá finalmente la profecía mágica que ya ha empezado a resonar?



plataformas

[TEXTO: CARLOS MARCOS]



'Expediente Vallecas'

HBO MAX

Tras la inexplicable muerte de una joven de 17 años, lo que parecía un fenómeno paranormal se convierte en una pesadilla para su familia. 30 años después, la familia revive los hechos y desvela el terror, la manipulación y el trauma que vivieron en esta docuserie.



'Dime tu nombre', de Hugo Stiven

PRIME VIDEO

Producción dirigida por Hugo Stiven que combina el terror sobrenatural con un poderoso trasfondo social y religioso, explorando cómo los miedos ancestrales emergen en medio de tensiones culturales en la España de finales de los 90 del siglo XX.



'Barrio Sésamo', versión de pago

NETFLIX

Fue el cole televisivo de varias generaciones de la mano de Caponata, Espinete y Bluki (según la añada). Ahora regresa pero ya en su versión de pago a Netflix, aunque con los personajes de siempre para enseñar, además, a gestionar las emociones.



'Goenkale', al completo

PRÍMERAN

La mítica serie de ETB que se emitió durante 21 años entre los años 1994 y 2015, con 22 temporadas y 3. 707 capítulos y lanzó a la fama a numerosos actores se ha colado entre lo más visto de la plataforma en euskera. Arralde vuelve a estar de moda

'PsicoGuías', con Helena Echeverría

¿Cuántas veces hemos escuchado eso de Mens sana in corpore sano? Algo que en estos tiempos tan acelerados que vivimos no siempre es fácil de cumplir, pues el estrés, la ansiedad y las preocupaciones del día a día a veces nos pueden llegar a arrastrar como si de un tsunami se tratara. Ahora, para arrojar algo de luz a esa realidad encontramos el pódcast *PsicoGuías*, conducido por Helena Echeverría, un programa semanal de psicología y desarrollo personal diseñado para

encontrar la calma, confianza y libertad que buscas. "Semana a semana te acompaña en el camino hacia tu bienestar con herramientas, recursos y ejercicios que podrás aplicar en tu día a día. Siempre con un enfoque claro, sencillo y práctico. Cada episodio es una invitación para entrenar tu mente, conectar con tu cuerpo y vivir más consciente. ¡Adelante!", nos invitan desde iVoox.



De esta manera, podremos aprender a entrenar la mente para vivir con más claridad, nos planteará de qué nos arrepentimos al final de la vida, nos enseñará a recuperar nuestra seguridad mediante el mindfulness, desmontará la "trampa" del pensamiento positivo o nos guiará para aprender a sentir nuestras emociones sin miedo y con más confianza. Claves para vivir un día a día con más paz mental.

palomitas con...

'ROMI' (PRIME VIDEO)

Una detective en Bilbao

Recientemente ha llegado a la plataforma de streaming Prime Video *Romi*, una serie que nos hará recorrer las calles de Bilbao y alrededores de forma diferente, haciéndonos sentir como si fuéramos los detectives privados que protagonizan esta apuesta.

Protagonizada por Maria Cerezuola, Edurne Azkarate, Unax Ugalde, Natalia Milán y Asier Etxeandia entre otros, conoceremos a Romina



Goitia (alias Romi), una detective privada de unos treinta años que tiene un don inigualable para la investigación. La

★★★★★

comunicación no verbal es su especialidad, un talento que le permite descubrir cuándo alguien no está siendo

del todo sincero. Así, las investigaciones que llegan a su despacho se entremezclan con los fantasmas de su pasado que, de niña, acabaron con la vida de su padre y le dejaron como secuela una sordera. Saltando entre lo legal y lo ilegal como si bordeara la ría de Bilbao, junto a Romi recorreremos el Palacio Euskalduna, las calles de la villa, el puerto y muchos otros rincones donde lo criminal parece ser más habitual de lo que pudiéramos llegar a pensar en un primer momento. ■

[TEXTO: RON]

Pablo Puyol

Actor

“Lo bonito de la magia no es saber cómo se hace, sino disfrutar de ella”

DEL FENÓMENO TELEVISIVO 'UPA DANCE' AL DESAFÍO DE INTERPRETAR AL MAGO MÁS FAMOSO DEL MUNDO, EL INTÉRPRETE SE ENFRENTA AL RETO DE DOMINAR MÁS DE VEINTE TRUCOS Y DESCUBRIR LA FRAGILIDAD HUMANA DE HOUDINI [TEXTO: GUADALUPE MARUGÁN]

Tras conquistar al público televisivo con su carisma y talento, Pablo Puyol ha regresado a las tablas con un nuevo reto profesional. El actor representa al ilusionista más legendario de todos los tiempos en un espectáculo que combina magia, teatro y música, *Houdini - Un musical mágico*. El actor se confiesa sobre su evolución artística, los desafíos de convertirse en mago y lo que sucede detrás del telón. **Tras triunfar en televisión, encontró en el teatro su otra gran pasión. ¿Cómo fue ese cambio de escenario?**

Es al revés, yo empecé en el teatro y el teatro me llevó a la televisión. Al final, uno vuelve a casa. No es que uno esté ahí porque sí, el trabajo va viniendo de una manera, luego de otra..., no elige uno todo el rato. De todas maneras, el teatro es algo que siempre elijo, porque es lo que más me gusta. Creo que me siento más a

gusto, pero eso tampoco quiere decir que me niegue a hacer televisión ni cine, sino que depende de los proyectos que se ofrecen y que uno puede aceptar o no.

¿Hay quienes todavía le siguen conociendo como Pedro Salvador, de *Upa Dance*?

Sí, claro, eso yo creo que ya se quedará... Tendré 80 años, iré con bastón y me seguirán preguntando si soy el de *Upa*, ¿no? Marcó mucho, una época, tuvo muchísimo éxito... Esas cosas quedan para siempre.

Ahora, le conocen como el legendario Houdini. ¿Qué es lo que más

le llamó la atención de la historia del gran ilusionista?

Me llaman la atención muchísimas cosas. Primero, el propio personaje era un tipo muy especial, alguien que tenía clarísimo que quería ser importante y dejar huella en este mundo, y que iba a hacer todo lo que estuviera en su mano para conseguirlo. Creo que esa tenacidad y esa obsesión por ser el mejor es lo que le llevó a donde le llevó, en su momento era la persona más conocida del mundo. Ahora y viéndolo desde la distancia, a lo mejor no nos parece tanto, pero cuando el teatro era la única opción de divertimento que tenía la gente, él se convirtió en el personaje más conocido. Aparte, obviamente, eso conlleva que las relaciones personales pues igual no las trabajaba tan bien, ¿no? Se centraba más en lo profesional. Esa relación con su mujer, con su hermano..., creo que son muy intere-

Tendré 80 años, iré con bastón y me seguirán preguntando si soy el de 'Upa'

► El actor
Pablo Puyol.
(FOTO: CEDIDA)



santes de trabajar a la hora de hacer la función. Y luego, el proyecto en sí es muy chulo. Creo que es un proyecto en el que la música es muy bonita, también la puesta en escena, que me parece muy interesante, o el guión, que está increíble. Me parece una propuesta muy chula por el hecho de mezclar tanta magia con la historia, porque al final estamos hablando del mago más importante de la historia. Hay muchos trucos de magia y parte de la historia se cuenta a través de esos trucos que él hacía.

Ha habido muchas leyendas en torno a su vida, ¿cuál ha sido el principal reto al que ha tenido que enfrentarse para interpretarlo?

Por un lado convertirme en mago, que obviamente yo no tenía ninguna

experiencia previa con la magia. Tengo que realizar más de 20 trucos, algunos de ellos bastante importantes. Aparte, obviamente, de trabajar el personaje, de trabajar las canciones, las coreos..., pues encima convertirme en mago. Creo que ese ha sido uno de los retos más importantes, porque es algo que no había hecho nunca y que aparte me convierto en el mago por excelencia, con lo cual tengo que intentar hacerlo lo mejor posible, ¿no?

¿Estamos, podemos decir, ante su proyecto más ambicioso?

Sí, yo creo que no solo es el más ambicioso, sino que para mí es lo más difícil que he hecho jamás. O sea, desde que empecé los ensayos me di cuenta de que esto no era un simple proyecto más, no era un musical más, y lo estoy descubriendo a base de mucho cansancio y mucho esfuerzo, ¿no? Porque la verdad es que está siendo un reto increíble y también lo llevo con mucha ilusión y con muchas ganas, porque para mí está siendo precioso. Se trata de intentar conseguir llevar al escenario la vida de Houdini y de manera que el espectador la disfrute al máximo.

Si pudiera hablar con Houdini, ¿hay algo que le gustaría preguntarle?

Buena pregunta esta, ¿eh? Sí, me gustaría preguntarle, porque eso creo que no se ha sabido jamás, cómo hacía el truco de la desaparición del elefante. Porque sé que al final se lo llevó a la tumba y hasta donde sé, creo que nadie ha sabido nunca cómo se hizo. Hay otros trucos que sí, la mayoría ya son conocidos y los practican, obviamente, otros magos, pero ese creo que todavía no ha habido nadie que lo haga. O sea, que lo haga como lo hacía él, que lo hacía en mitad de un circo y hacía desaparecer un elefante de

una manera brutal. Entonces, no sé, no sé cómo lo hizo.

Un mago nunca revela sus trucos, pero, ¿puede contarnos algún secreto oculto tras el telón?

No, no puedo decir absolutamente nada porque si no tendría que matarte (risas), tampoco tengo yo las ganas de matarte. Aparte, obviamente, tenemos firmado un contrato de confidencialidad para no poder revelar los trucos y cómo se hacen. Yo solo diré que al final el resultado es espectacular y que eso es lo importante, creo que lo más bonito de la magia es cuando la disfrutas en directo, cuando la magia te llega, cuando te sientas y dices: "Joder, ¿pero cómo han hecho esto?". Y te vas a casa dándole vueltas a ver cómo se ha podido hacer. Lo bonito de la magia no es saber cómo se hace, sino disfrutar de ella.

La magia también la vemos en su interpretación junto a Julia Möller. ¿Cómo es la experiencia de compartir escenario con ella?

Ya compartimos escenario en *La Bella y la Bestia* hace muchos años, en el 2009, y fue fantástico. De hecho, una de las razones por las que dije que sí rápidamente a este espectáculo es porque estaba ella. Creo que para mí es una de las actrices de referencia dentro del mundo del musical, por no decir la mejor. Trabajar junto a ella es muy fácil, te lo pone todo muy sencillo y además creo que aprendemos mucho el uno del otro. Creo que cuando tienes la suerte de estar en el escenario con gente de ese talento, lo que haces es disfrutar de lo que hacen y de lo que hacemos juntos. Al final en las escenas eso se nota, en las canciones se nota, y la verdad que para mí es todo un disfrute. ■

El refugio de papel

Pantalla plana

CARLOS MARCOS
pantallaplanaon@gmail.com



Sin dar tiempo a que acabe el año ya tenemos la peor serie de la década. *El refugio atómico* (Netflix) de los creadores de *La casa de papel*, es una valiosa lección sobre cómo un gran éxito te puede destrozar; hasta tal punto de que seas incapaz de poner en pie otra serie en condiciones aceptables, incluso partiendo de una buena idea. La presión, la maldita presión, les ha podido en su empeño de replicar el éxito. Y no es nada nuevo, ha pasado antes (acuérdesese cuando todas las series querían ser *Lost*), ha pasado ahora y volverá a pasar después. Dicen que nadie tiene la fórmula del éxito y caer en una mezcla de autoplagio y autocomplacencia en el intento de dar de nuevo con la tecla de la audiencia, los premios y la pasta, es algo tan viejo como la vida misma. Y la genialidad y el absurdo se construyen con similares ingredientes aun consiguiendo resultados bien distintos. Ya sabrá usted, porque he dejado tiempo suficiente para escribir del asunto, que la cosa va de un futuro apocalíptico en el que los ricos intentan salvar el pellejo metiéndose en un refugio atómico 5 estrellas, construido a medida mientras por allí fuera se supone que nadie habrá sobrevivido. Pero ya en el final del primer capítulo nos muestran que aquello no es lo que parece en un divertido giro de guion y a partir de ahí la nada, la nada más absoluta a base de unos guiones espantosos que tiran de clichés con personajes inverosímiles en manos de actores sobreactuadísimos –algo tendrá que ver la dirección– en su empeño de dar volumen a unos personajes planos más propios de un culebrón. Personajes a los que el guion conduce a volantazos por unas tramas que amagan con poner en pie un thriller futurista que se queda,

de un soplido, en un pitorreo, como si los estafados no tuvieran que ser esos multimillonarios sino los espectadores que hemos acudido a la llamada de los ecos de sirena de su éxito anterior:

Despierta cierta ternura, no lo vamos a negar; los paralelismos con su éxito anterior; fácilmente reconocibles en la nueva serie, como quien intenta cocinar un nuevo plato usando los mismos ingredientes que su plato estrella, aunque no peguen en esta nueva receta, para después sorprenderse de lo raro que sabe y la mala pinta que tiene.

Y aunque hay series malas que se consumen con la voracidad de la comida basura y el placer culpable de quien disfruta con la sabrosa porquería, a base de grasa y sal, que estás engullendo, no es el caso de *El refugio atómico*, que es mala y ya, sin ningún placer que ofrecer.

Ya lo dije al principio, es lo habitual en televisión y no pasa nada.

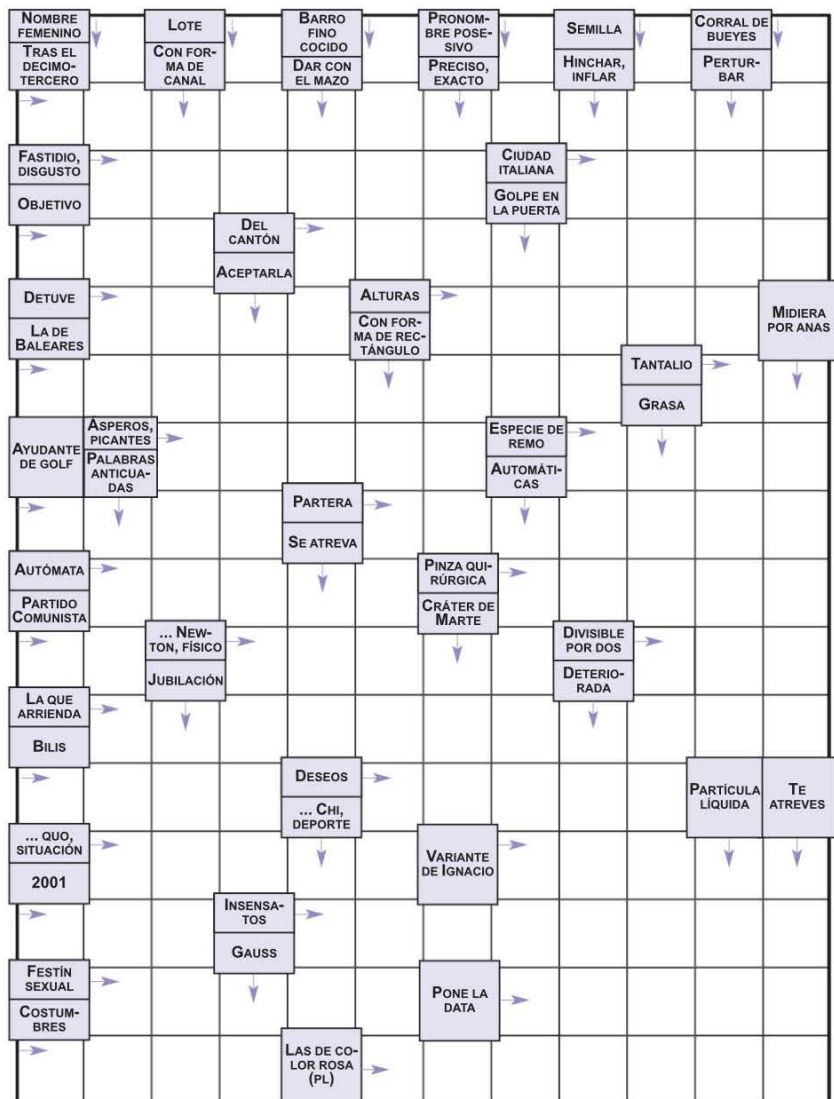
Tras un gran éxito, viene un gran hostión (a veces incluso dos y tres), sin que eso suponga que ahora sus responsables son tan malos ni antes tan buenos. Pero, al menos, alguien en Netflix tenía que haberles advertido del pedazo de trufío que estaban haciendo. ■



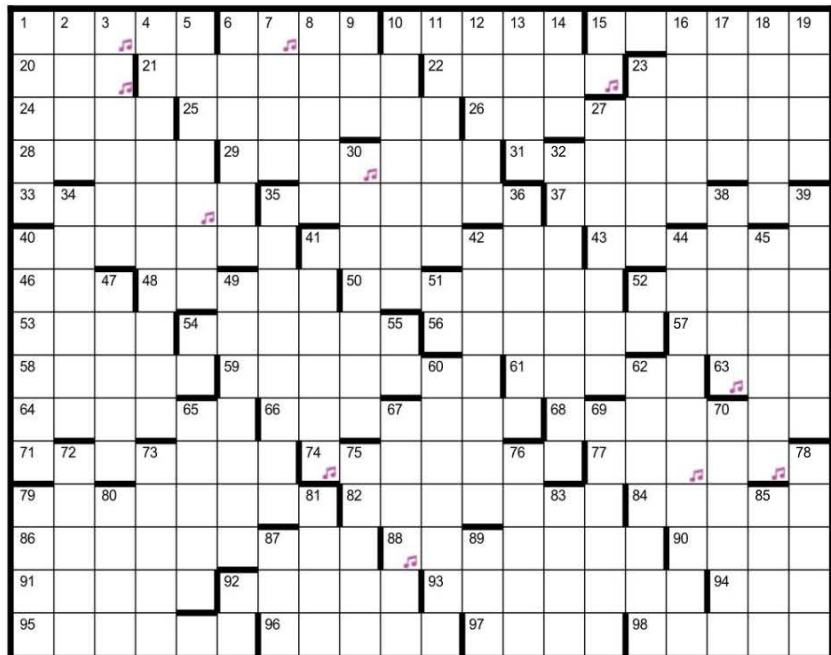
[NETFLIX]

“TRAS UN GRAN ÉXITO VIENE UN GRAN HOSTIÓN”

aUtodEfiniDo



nOTaGraMa



En los cuadros señalados con un debes colocar una de las notas musicales: DO, RE, MI, FA, SOL, LA, SI.

HORIZONTALES

1. Ande, pasee. • 6. Construido. • 10. Enseñada. • 15. Quiebre. • 20. Adverbio de modo. • 21. Intimidación. • 22. Labrando. • 23. Sustancia del té. • 24. Señal de tráfico. • 25. Encargado. • 26. Con isotropía (pl). • 28. Bote, lancha. • 29. Relativo a lo decretales. • 31. Descendiente de Aaron. • 33. Hacer callar. • 35. Sobarlo. • 37. Madres de macacos. • 40. Aprobar, autorizar. • 41. Aburrida. • 43. Fruta mexicana. • 46. Sufijo ordinal. • 48. Mamífero. • 50. Contada. • 52. Clases. • 53. Expresará. • 54. Suelto. • 56. Guste. • 57. Valor. • 58. Muy baja. • 59. Juego con bolas. • 61. Insecto adulto. • 63. Confiere. • 64. Cerdo salvaje. • 66. Elemento químico. • 68. Cubrir con tierra. • 71. Disolvente incoloro. • 74. Recoser. • 77. Vareador. • 79. Canto fúnebre. • 82. Terminar. • 84. Recipiente. • 86. Expertos, especialistas. • 88. Necio, zoquete. • 90. Cauces de agua. • 91. Nombre femenino. • 92. Madres de monos. • 93. Piezas musicales. • 94. Nodriz. • 95. Rimar en asonante. • 96. Coma el ganado. • 97. Lavabo. • 98. Existirá.

VERTICALES

1. Rompe, quebranta. • 2. Rumiante. • 3. De las misiones. • 4. Mujer de Nápoles. • 5. Acción de escalar. • 6. Caballeriza. • 7. Lengua de serpiente. • 8. Embisto. • 9. Cinta de audio digital. • 10. Con nata (ferm). • 11. Dinastía granadina. • 12. Barbacoa. • 13. Plana, lisa. • 14. Conducto excretor. • 15. Reverendo. • 16. La que mea mucho. • 17. ... Calzas largas. • 18. Apunta. • 19. Agencia espacial. • 23. Cambia. • 27. Esbozada, bosquejada. • 30. Renovar. • 32. Afeminar. • 34. Relativa al perro. • 35. Cortar en tres. • 36. Lugar con huesos. • 38. Sobrecargado. • 39. Hablar con la s. • 40. Mata de caballo. • 41. Tendré trato. • 42. Tela fina blanca. • 44. Cachondearse. • 45. Dorado al calor. • 47. De Arabia. • 49. Ciertas hortalizas. • 51. Dios egipcio. • 52. Bebida estimulante. • 54. Regala. • 55. Conectado. • 60. Astringe. • 62. Cantos del pájaro. • 65. Local masón. • 67. Capital irlandesa. • 69. Rompió. • 70. Producir caries. • 72. Cuerpos geométricos. • 73. Eco de campanilla. • 75. Inspiraciones. • 76. Las dos. • 78. Flores. • 79. Tela muy clara y sutil. • 80. Macho de la rana. • 81. Al final de la liana. • 83. Prosperidad. • 85. Hongo parásito. • 87. Prenda ajustada. • 89. Lenguaje informático. • 92. Mister.

EuSkal hErriAK

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

Abaigar Bardoze
 Aberin Cabanillas
 Adios Elduain Iholdi
 Ahurti Elgorriaga Iruña
 Alonsotegi Errigoliti Irura Larribarre
 Arbizu Etxebarre Itsaso Legazpi Mendexa
 Arraia Ezkurra Itsasu Liginaga Ostankoa
 Arrosa Garinoain Izura Lukin Oletiza
 Artziniega Gernika Jaitz Luzaide Ozaraine
 Azagra Haltsu Labaien Mañeru Soralueze
 Baigorri Hauze Larraga Markina Tolosa

Uhartehiri
 Urroz
 Urzainki
 Zalgize
 Zizur
 Zokotze

cRucigraMa nUmÉRico

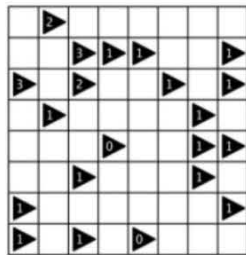
Este crucigrama no tiene definiciones. Para resolverlo, ten en cuenta que a números iguales corresponden letras iguales.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	

1	2	3	1	4	1		5	F	U	N	D	A	D	O	R
10	11	4	4	1	3	12	11	7		1	13	9	4	1	
1	2	9	4	14	9		6	10	11	4	14	7	1	15	
			11	8	4	11	8	9	7			16	4	9	
14	17	9				10	4	1	15	10	9	15			
18	14	12	14	7	11	1	12			11	4	11	17	1	7
1	19	11	20	9		12	11	6	21	9	21	14	10	9	
7	1	4	1	7	20	1	15		9	15	1	8	9	15	

bUsCaMinAS

Los números indican la cantidad de minas escondidas en las casillas blancas adyacentes en horizontal, vertical o diagonal. En los cuadros negros no puede haber minas.



Descubre el dibujo que está escondido en esta cuadrícula, teniendo en cuenta que cada número muestra cuántos de los cuadrados, el que contiene el número más los que están a su alrededor, deben pintarse de negro.

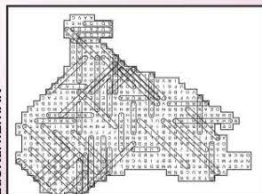
	6	6		6											5	3		3		6	6	5	4		1			
				9		9		9		9		9		6	4	4	6			7	6	6		4		2		
		9		9		9			9			8	6	4		6			6	5		8			4	2		
	9				9				9		9	8	6		4		8			4		4	6	7	5	4	2	
		9				9					8	7	5			6		9	8	5	2	1	4		6	3	1	
	9				9			9		9		6	5		5	6			7				2	4		2	0	
											4	4	5		8	9			7	4			1	4		3		0
	9		9			8	7		6	5	4		6	8					8		3	1	1	3	3			
						6	5		6		5		8				8	8	9			2		4			0	
	9	9				4	5		6	7		8	7	6		6	6		8	9	7	5	3	5	4			
6		7	6		4	4	6	8			9				6		8		6		3		4	3			0	
4			5		5			7	8			8		4	4			7			5	3	4	3	3	0		
	4		3	3		6		6	6	6		6		7				6	6		4	4	3					
3	5	6	5	5	5	4	3	4			6	6	5			7	7	6		7			5	3	1		0	
3		5	4	4		5	5	5		5				6	6	7	7	8		8		7		2	0			
			5		5	5	5	5		6	6	6	6	6	7	8	9				6	3	1					
	1				4	5		8	7		6		7					9		6			0			0		
	1	2	3		4	5	6	5	4	3	5	7	9			9		8	7		3	1					0	
	1				1	3	4	4	3	3	4				7	6		7		4	2		0					
				1		1						5	5		5		5		1			0			0			
					0			0			0	1	3		2	2		1			0				0		0	
	0		0			0					0	3			1	3		2			0							
					0		0				0	1		5	5	2		3	3		0				0			
	0				0			0			0	1	3	4				5	2		0			0			0	
				0			0				1	2		3	3			4	2	1					0			

Figure 1: Schematic representation of the 1000 Genomes Project. The figure is divided into two main panels. The left panel shows a grid of 1000 individuals (rows) and 1000 SNPs (columns). The grid is color-coded by population: African (yellow), European (blue), East Asian (green), South Asian (orange), and Admixed American (purple). The right panel shows a grid of 1000 individuals (rows) and 1000 SNPs (columns). The grid is color-coded by population: African (yellow), European (blue), East Asian (green), South Asian (orange), and Admixed American (purple). The grid is color-coded by population: African (yellow), European (blue), East Asian (green), South Asian (orange), and Admixed American (purple).

[illegible][illegible]

A 10x10 grid representing a sparse matrix. Black triangles are located at the following (row, column) positions: (1,1), (1,2), (1,3), (1,4), (1,5), (1,6), (1,7), (1,8), (1,9), (1,10), (2,1), (2,2), (2,3), (2,4), (2,5), (2,6), (2,7), (2,8), (2,9), (2,10), (3,1), (3,2), (3,3), (3,4), (3,5), (3,6), (3,7), (3,8), (3,9), (3,10), (4,1), (4,2), (4,3), (4,4), (4,5), (4,6), (4,7), (4,8), (4,9), (4,10), (5,1), (5,2), (5,3), (5,4), (5,5), (5,6), (5,7), (5,8), (5,9), (5,10), (6,1), (6,2), (6,3), (6,4), (6,5), (6,6), (6,7), (6,8), (6,9), (6,10), (7,1), (7,2), (7,3), (7,4), (7,5), (7,6), (7,7), (7,8), (7,9), (7,10), (8,1), (8,2), (8,3), (8,4), (8,5), (8,6), (8,7), (8,8), (8,9), (8,10), (9,1), (9,2), (9,3), (9,4), (9,5), (9,6), (9,7), (9,8), (9,9), (9,10), (10,1), (10,2), (10,3), (10,4), (10,5), (10,6), (10,7), (10,8), (10,9), (10,10).

EusKAl hErriAK





FREEMAN[®]
T.PORTER

FREEMAN STORE

C/Mayor, 19
Pamplona

☎ 848 470 812



@FREEMANPAMPLONA
Freman Pamplona
freemanpamplona

1900 2025

1900
AMBAR
 PEQUEÑOS CERVECEROS

Entre la primera
 botella en 1900 y
 esta han pasado 125
 años de historia y
 nosotros, gracias a
 ti, aquí seguimos,
 con sed de más.

