

01

Gratis
PUEDES LLEVARTELA A CASA

veintiungrad°s

la revista de Cabify

Smart cities, el sueño ecosostenible del futuro



Hola

Querido usuario: ahora eres también nuestro lector. En tus manos tienes el primer número de 21 GRADOS, la nueva revista de Cabify. Una publicación que llega cada temporada para que puedas hojear durante tu trayecto y llevar contigo si así lo deseas. O seguir leyéndola en tu próximo Cabify. 21 GRADOS iba a ser lanzada el 19 de febrero de 2020, la víspera del Estado de Alarma por el coronavirus. La hemos guardado esperando el momento justo. En sus páginas te traemos reportajes sobre estilo de vida de bajo impacto, movilidad sin emisiones o el futuro de las ciudades. Es la filosofía de Cabify hecha revista. Hemos seleccionado para ti los mejores restaurantes sin mesas de Barcelona y hemos investigado los secretos del ramen. También hemos hablado con personajes de la cultura y hemos seleccionado rutas especiales como la ruta del silencio en Madrid, así como consejos sobre minimalismo y zero waste. Como comprobarás, hemos separado el grano de la paja para ofrecerte lo que verdaderamente importa. Así que relájate durante este breve trayecto. Ahora no solo te llevamos a ti, tú también nos llevas contigo.

Buen viaje

veintiungrad^os

Número uno

Staff

Cabify España

Maxi Mobility S.L.

Pradillo 42, 28002, Madrid
cabify.com
veintiungrados@cabify.com

Coordinación editorial

Norma Giménez

Supervisión gráfica

Carlos Tallón

Realización

Rodríguez y Cano
Julián Camarillo, 47b,
205 28037 Madrid
Teléfono: 912 65 95 38
cuentanos@rodriguezycano.com
rodriguezycano.com

Dirección creativa y editorial

Amaya Rodríguez y Eduardo Cano

Coordinador de Redacción

Carlos Risco

Edición gráfica

Julie Turcas

Diseño

Adolfo Hernán y Lara Martínez

Han colaborado en este número:

Carmen Sanz, Clara de Nadal Trías,
María Rupilanchas, Blanca Lacasa,
Bruno C. del Moral, Pandora
García, Íñigo de Amescua,
Fernando del Hambre, Juan
Lafita, Felipe Hernández Durán,
Jacobo Medrano, Santiago
Vidal, Ricardo Pinzón, Ernesto
Kofla, Irene Manso, Subcoolture y
Martín Ulloa y Romualdo Faura.

Ilustración de portada

Romualdo Faura

Collage portadillas Lara MM

Imprenta Jomagar

D.L.: M-23664-2022

- 06 **Mira**
- 09 Repite este mantra
- 10 Las cifras importantes
- 11 Tarot
- 12 Ruta del silencio
- 16 Anatomía del ramen
- 18 Restaurantes sin mesas en Barcelona
- 22 Los Poblats Marítims de Valencia
- 28 Neutros en carbono
- 36 Carne de laboratorio
- 42 **Escucha**
- 44 ¿Qué son los envíos de última milla?
- 46 La persona tras el algoritmo
- 52 Gente de fiar: Closca
- 56 **Disfruta**
- 58 Compensar nuestras emisiones
- 60 El consejo zero waste
- 62 Las claves de un buen pan
- 64 La música en la vida de Miqui Puig
- 68 **Alucina**
- 70 Smart cities
- 76 La ciudad instantánea: Bogotá
- 84 El transporte del futuro
- 88 Molaría

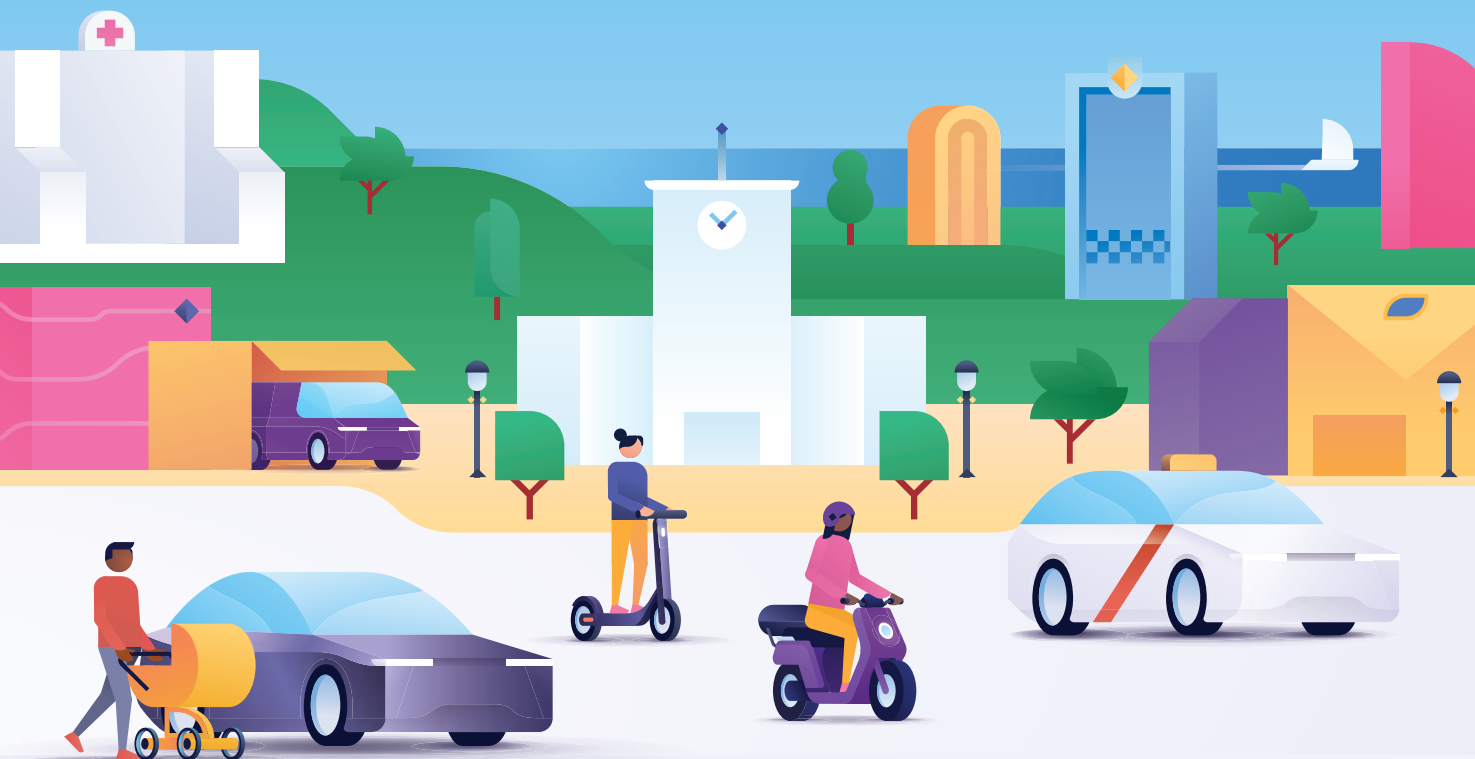


Las opiniones vertidas por nuestros colaboradores en estas páginas son de su exclusiva responsabilidad y no coinciden necesariamente con la línea editorial de **CABIFY**. Todos los derechos reservados. En virtud de lo dispuesto en los artículos 8 y 32.1, Párrafo segundo, de la ley de propiedad intelectual, quedan expresamente prohibidas la reproducción, la distribución y la comunicación pública, incluida su modalidad de puesta a disposición, de la totalidad o parte de los contenidos de esta publicación, con fines comerciales, en cualquier soporte y por cualquier medio técnico, sin la autorización de la empresa editora de la publicación.

cabify

Muévete a tu aire

Las ciudades cambian. Tu forma de moverte por ellas también. Con Cabify elige cómo quieres hacerlo: coche, moto, patinete o taxi.



Deja el teléfono un rato
página 8

El tarot
página 11

Ruta del silencio
página 14

Poblats Maritims de Valencia
página 20

Mira

Instrucciones para ser minimalista
página 24

Neutro en carbono
página 28

Carne de laboratorio
página 36

El arte urbano de OSGEMEOS
página 38



1900
1910
1920
1930
1940
1950
1960
1970
1980
1990
2000

ABRÍO EN 18
LUGAR EN
UN QUER

LA VIDA DE LA FUENTE



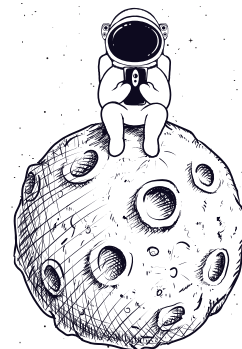
Deja el teléfono un rato...

Estás en la ciudad, viajas a bordo de un coche fantástico conducido por una persona de carne y hueso. No te aisles. Habla. Disfruta.



...Y SI LO COGES QUE SEA PARA ALGO BUENO Y ABANDONARLO DESPUÉS.

No te preocupes. Todos tenemos una vida paralela dentro del smartphone. Aquí van unas apps para que vivas esta estación como se merece.



Arbolapp.

Una extraordinaria guía para conocer y apreciar los principales árboles de la península. Cuenta con una búsqueda guiada que permite identificar decenas de especies diferentes.

Skyview.

El universo ha girado. Apunta al cielo de la noche y descubre por dónde van Orión y tus constelaciones favoritas.

Too Good To Go.

¡Di basta al desperdicio de comida! Con esta app podrás comprar a muy buen precio packs de comida sobrante directamente de los restaurantes.

Bumble.

El invierno es tiempo de refugio y compañía. Encuentra la tuya. Descubre el nuevo Tinder.

Relájate, ocupa tu espacio. Conduce un amigo.

Así podéis atravesar juntos las calles de esa ciudad en la que te encuentras ahora mismo. ¿Quién te está llevando?

Quien te lleva no es un robot.

Y gracias al cielo. En un futuro cercano tal vez sea un robot con GPS y climatizador integrado el que te transporte. Seguro que no sonríe.

No te olvides de hablar con tus semejantes.

Es hermoso no olvidar la escala humana del mundo. Juntos nos hacemos la vida posible. Y hablarnos es natural.

¿Sabes dónde estás ahora?

Este coche no es un túnel del tiempo. Te está llevando por calles y avenidas. No te olvides de por dónde vas, qué aire respiras, qué estás viviendo.

La vida está afuera.

Mira por la ventanilla, cierra el Instagram. El mejor de los hashtags está sucediendo ahora mismo delante de ti. Anda, deja el teléfono un rato. Vívelo.

Repite este mantra



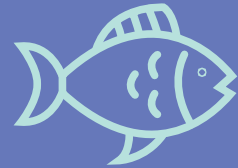
POR SUBCULTURE

Y mucho mejor si la compartimos bicicletas, patinetes y vehículos limpios.

mira

Las cifras importantes

Somos **8 mil millones** de personas y nos comemos **100 mil millones** de animales cada año (incluidos los peces).



Más de

1.400 millones
DE VIAJEROS

se mueven cada año de un lado a otro del planeta.



Para producir un kilo de carne de vaca se necesitan

15.000
litros de agua



Para un kilo de trigo,

1.500
litros de agua



La Tierra está cubierta en un **70%** por agua



... pero solo un **2,5%** es agua dulce

El turismo es responsable del

8%

de las emisiones de gas invernadero vinculadas al cambio climático.



El

30%

de los alimentos en el mundo se desperdicia cada año.



1 de cada 8 adultos en el mundo tiene obesidad.



821 MILLONES DE PERSONAS pasan hambre (1 de cada 9)

Casi **2.900**

vuelos surcan los cielos del planeta cada día.



La aviación es la responsable del

2%

de las emisiones de gases de efecto invernadero.

NUESTRA TIRADA DEL Tarot

Echamos las cartas para conocer la mejor agenda cultural del futuro. No te resistas y asume (con fe y alegría) el destino que la vida presenta ante ti. Enhorabuena.

Tirada dibujada por
DelHambre



LA ERMITAÑA:
ANGELA HEWITT
Es la carta del reencuentro con la luz, como así es la música de Bach, que resuena a través de esta genial pianista canadiense.

Lugar:
Palau de la Música, Barcelona.
Fecha:
13 de febrero.



EL ENAMORADO:
QUITARRICA DE LA FUENTE

Otro de los arcanos mayores para alumbrar los destinos con la fuerza del amor. Así, la voz del joven del Maestrazgo turolense hará de su voz clara una nueva religión.

Lugar:
Cartuja Center, Sevilla.
Fecha:
11 de febrero.



EL COLGADO:
ALEJANDRO JODOROWSKY
El colgado observa la realidad desde el árbol. Su presencia es puro conocimiento, como este nuevo libro que publica el cineasta y psicomago que ha revolucionado las conciencias de todo el universo latino.

Libro:
Incal final.
Editorial:
Reservoir books.

EL SUMO SACERDOTE:
NICK CAVE
Es la carta absoluta, la del poder anímico, espiritual y material. Y Nick Cave encarna al sumo sacerdote para ofrecer a sus fieles una mística en los que la música es un canal para las emociones humanas. Su última película así lo refrenda.

Película:
This Much I Know To Be True.
Plataforma:
Prime Video.



LA SACERDOTISA:
MARGARITA AZURDIA
La carta del segundo arcano representa el principio femenino como madre lunar. Una esencia contenida en la influencia eterna de esta artista contracultural, feminista y antisistema.

Lugar:
Museo Reina Sofía, Madrid.
Fecha:
Hasta el 17 de abril.

De punto a punto

Ruta del silencio_Madrid



Bajo las capas de ruido, la ciudad contiene lugares recatados donde tranquilizar el espíritu y regalarse paz.



♥ **Perdersé por el Museo Geominero.** La calle de Ríos Rosas es una avenida ruidosa del centro de Madrid. Sin embargo, guarda tesoros como este museo dependiente del Instituto Geológico y Minero de España. En este emblemático edificio de Chamberí, dotado de suculentas escalinatas y soberbios pabellones acristalados, se esconde un rincón de paz absoluta. A través de las colecciones de minerales, rocas y fósiles procedentes de España y los antiguos territorios coloniales, el visitante recorre, como en una película, pasillos interminables de inigualable patrimonio geológico y paleontológico. Un regalo secreto para aquel que sepa encontrarlo y atravesar sus pasillos hasta el gran salón de fósiles y vitrinas.

♥ **Merendar en el café del Museo del Romanticismo.** Si todo este edificio es una joya intacta del Madrid perdurable, su coqueto jardín con pequeña cafetería es un regalo inigualable para todo aquel que busque un poco de tranquilidad en el centro de la ciudad. Con unas pocas mesas bien disputadas y un buen catálogo de tartas, domina la vegetación decimonónica, la fuente y los senderos de cantos rodados, que diseñan un ambiente palaciego en el corazón de Malasaña. Ideal para leer y desterrar los ruidos del rugiente barrio que envuelve este palacete. Un oasis de paz y silencio reservado a quienes conozcan el secreto y sepan venir a deshora, porque lo ideal de este lugar es conocer sus tiempos inherentes.



mira



♥ **Equilibrarse en el centro budista Camino del Diamante.**

La vida urbana tiene un tiempo concreto, la vida espiritual otro bien distinto. Sin embargo —o, precisamente, por eso— ambos coinciden en templos y lugares de retiro que, como muchos conventos, se instalan en lo más agitado del cogollo para así forzar una paz sincera que brota directamente del corazón tranquilizado. El Centro Budista Camino del Diamante, en la glorieta de Alonso Martínez, es uno de esos lugares adonde se acude a respirar y a conectar con los pensamientos interiores, dejando fuera las capas de estrés y de pensamientos periféricos. Esta organización laica del linaje Karma Kagyu aboga por los métodos de meditación dentro del marco cultural occidental.



♥ Leer mirando al palacio de Liria desde la biblioteca del Conde Duque.

El viejo cuartel del Conde Duque, en el corazón de Madrid, contiene un centro cultural de excepción y una de las bibliotecas más tranquilas de la ciudad. Uno de sus atractivos secretos es la línea de amplios ventanales con butacones que dan al jardín de Liria. Desde allí se puede leer y relajarse observando los patios del exclusivo palacio de los duques de Alba, en donde sucede una vida doméstica que está lejos del tiempo y a otra escala de las vidas de los ciudadanos.



5

♥ **Observar la ciudad desde la Huerta de la Partida en la Casa de Campo.** Decía Josep Pla que el Palacio Real de Madrid fue diseñado para observarlo desde abajo, en toda su grandiosidad. La vista del conjunto del palacio con la catedral de La Almudena se domina en toda su grandiosidad junto al palacio de los Vargas, en la Casa de Campo, caminando por los jardines de la Huerta de la Partida. En este lugar la ciudad comienza a desdibujarse y aparece el bosque de caza del viejo poblachón toledano que un día dio lugar a la capital de España. Pasear entre sus olivos y disfrutar la gran visión del Madrid iluminado por el sol constante de la capital es un regalo para el alma.

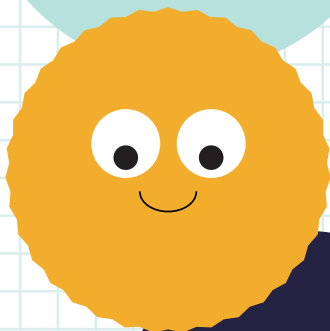
Pinceladas de esperanza

SI QUIERES, PUEDES

España está a la cabeza de Europa en el reciclaje.



El año pasado, cada ciudadano separó y depositó en los contenedores amarillos de fuera del hogar envases de plástico, latas y briks hasta **18,8 kilos**. Ello supone la no emisión de 2 millones de toneladas de CO₂ a la atmósfera.



Gracias al uso de las energías renovables, la generación eléctrica con carbón ha disminuido un **-17,2%**.

La energía eólica supone más del **23%** de la producción eléctrica en España.



La reducción se debe, principalmente, a un descenso de las emisiones por el aumento de la generación hidráulica y las renovables.

Desde 2008.

Las emisiones de CO₂ han disminuido en España un 29,6% desde 2008.

Según el Ministerio para la Transición Ecológica (MITECO), España ha registrado en 2021 su máximo histórico de independencia energética, con el máximo histórico de generación de electricidad de origen renovable.



Anatomía del ramen

por Rita Albarrán

DESMENUZAMOS EL PLATO DE MODA GRACIAS A UNO DE SUS MEJORES CHEFS EN MADRID: JOHN HUSBY, DE CHUKA RAMÉN BAR

“Y todo el pueblo dirá Ramen”. Alabados sean estos fideos chinos, bautizados como hijos predilectos en Japón, que no llevan tanto en nuestras vidas y ya no queremos dejar marchar. Para los novicios o no iniciados aún en este bol de caldo y felicidad, John Husby, cocinero y fundador de Chuka Ramen Bar en Madrid, formado con uno de los gurús del plato en Nueva York, David Chang (Momofuku Noodle Bar), nos lo explica: “El ramen es la versión japonesa con origen chino de sopa con fideos. Un bol de ramen consiste en cuatro elementos básicos: el caldo, el tare, los noodles y los toppings”. Y, a partir de algo tan sencillo, un plato que nació para alimentar a la clase trabajadora en China, hoy día la imaginación y las tendencias gastronómicas internacionales se disparan con él. Se pueden ya encontrar hasta fusiones como el ramen de cocido o el cocido de ramen. La versión más castiza. En el caso de Chuka Ramen Bar, uno de los templos de la capital, apuestan por los sabores más tradicionales e infalibles: shoyu y tonkotsu. De la mano de John Husby entendemos mejor esta receta que se come haciendo mucho ruido.



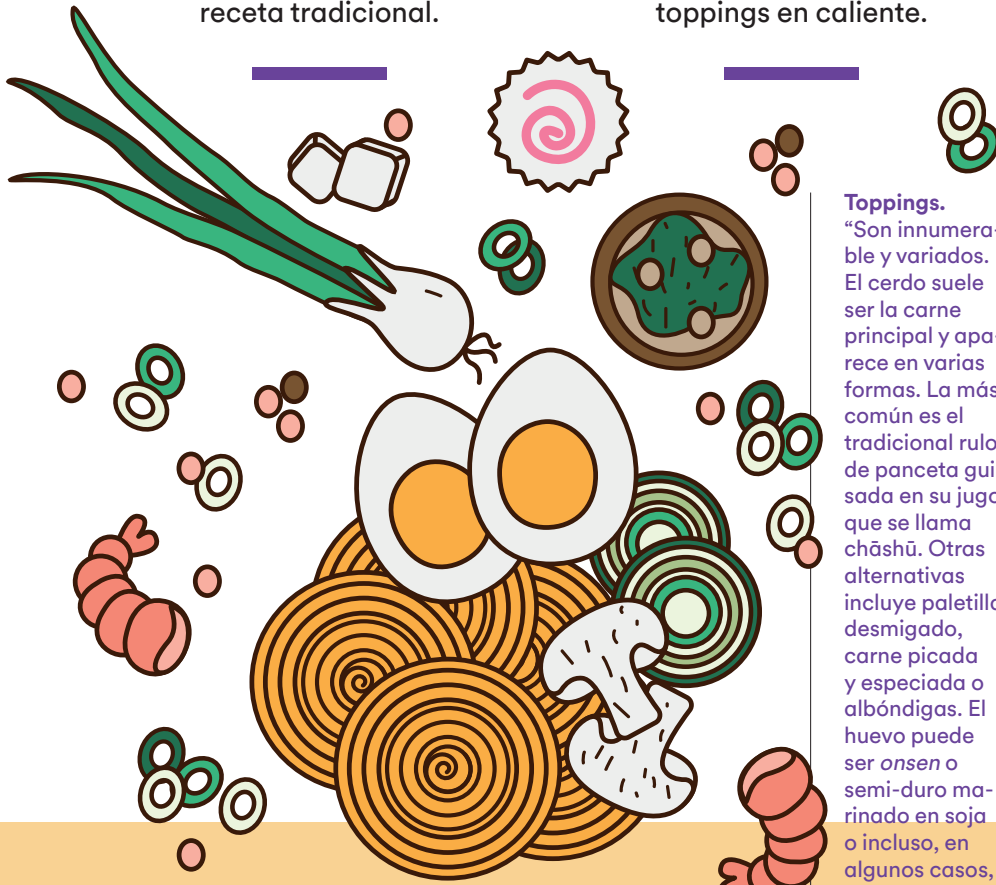
KODAWARI

El movimiento kodawari o artesanal es el que está dominando el mundo del ramen ahora mismo, dice Husby. Y consiste en trasladar conceptos de la alta cocina y técnicas modernas a esta receta tradicional.



TSUKEMEN

Es otra de las tendencias actuales del ramen. Si normalmente se sirve y come todo junto en un bol, en la elaboración tsukemen se sirven por un lado los fideos en frío y aparte el caldo, el tare y los toppings en caliente.



Caldo.

“Es generalmente una mezcla de cerdo, ave, marisco y verduras, y cada casa elabora su versión. Algunos añaden ingredientes más complejos como pescados ahumados, verduras secas, algas deshidratadas u otros aromáticos”.

Noodles.

“Pueden ser finos o gruesos, rectos o rizados. Los más típicos se llaman Kansui Noodles por el tipo de agua mineral alcalina utilizada en su composición que da su sabor, elasticidad y color amarillo únicos”.

‘Tare’.

“La mayoría clasifica el ramen según su tare o salsa especiada: shoyu, miso, shio... Muchos se especializan en solo un tipo, conocido como ramen sin más”.

Toppings.

“Son innumerable y variados. El cerdo suele ser la carne principal y aparece en varias formas. La más común es el tradicional rulo de panceta guisada en su jugo que se llama chāshū. Otras alternativas incluye paletilla desmigada, carne picada y especiada o albóndigas. El huevo puede ser *onsen* o semi-duro marinado en soja o incluso, en algunos casos, una yema cruda. Las setas shiitaki, pak choy, bamboo, repollo o cebolleta china también son toppings. Y aparte encontramos algas, hierbas, aceites aromáticos y algunos, para llamar la atención, añaden pastel de pescado”.

SI QUIERES TU RAMEN CASERO...

Ahora que conoces todos los ingredientes del ramen, hazte con ellos y, de paso, recorreremos Madrid.



Bol:

No vale cualquier ensaladera que tengas por casa. Si hacemos ramen, lo hacemos bien, con alguno de los boles de la cerámica al peso de La Oficial (Calle de la Ruda, 9).

Palillos y cuchara:

Para sorber bien el caldo y cazar bien los toppings buscamos clásicos: tendrás muchas variedades en la tienda de regalos japonesa Aneko (C/ Castelló, 15).

Fideos:

Son fundamentales. Te gusten rizados o rectos, más finos o más gruesos, puedes encontrar casi todos en un infalible de la cocina nipona: Tokyo-ya (Avenida. del Presidente Carmona, 9).

Verduras y otros toppings:

Un secreto a voces en Madrid: si quieres aderezar tu cocina de ingredientes asiáticos frescos y no perecederos, vas a Extremo Oriente, el caótico mercado en los bajos de Plaza de España.

Barcelona se rinde a la tendencia japonesa de los restaurantes de barra. Lugares donde la ausencia de mesas no es solo sinónimo de buena comida, sino de toda una celebración.

Sin mesas

Antaño se decía que las comidas como Dios manda se hacían en la mesa. Porque las barras solían estar ocupadas por bebedores empedernidos, trasnochadores, voyeurs y gente con prisa. Pero aunque somos muchos a los que aún nos sigue gustando sentarnos en la mesa para comer (con su mantel y su sobremesa final incluida, por supuesto) ahora también nos gusta disfrutar de las comidas “en barra” y eso se ha notado especialmente en la creciente oferta de restaurantes “sin mesas” de la ciudad de Barcelona. Aquí te presentamos tres imprescindibles.



Cocina fusión catalana-asiática

Cuando se juntan lo mejor de dos gastronomías de altura, solo queda esperar de lo bueno, lo mejor.

por Clara De Nadal Trias

Direkte Boqueria

Inspirado en los diminutos restaurantes tipo barra de Japón, hace un par de años, el chef catalán Arnau Muñío, abrió el suyo dentro del archiconocido mercado barcelonés La Boqueria. Una barra, nueve comensales, producto fresco y una mezcla de cocina asiática y mediterránea es lo que propone este artista a los fogones. Ofrece dos menús degustación de 50 y 62 euros —siete y diez platos respectivamente, y

dos postres—, acompañados de una carta de vinos sorprendente. Algunos de sus platos estrella son el “Allipebre”, ramen de raya, un mar y montaña vegetal de guisantes del Maresme con algas, la gyoza de “capipota” con



ostras, kakigori de foie y vino rancio... Sin olvidar su famosa tarta de queso a la brasa con té matcha para rematar. ¡Que aproveche!

Carrer de les Cabres, 13
Barcelona



Producto, producto y producto

Un buen producto lo es todo y en Direkte Boqueria lo saben.

La Barra del Gourmet

Bienvenidos a un nuevo templo de la cocina sin mesas de la ciudad. Decorado en tonos luminosos y con iconos de la historia gastronómica nacional como las anchoas de L'Escala o las conservas Ortiz distribuidas en las generosas alacenas que recorren el espacio, a este lugar se viene a comer sencillo y bien. La gran aspiración es la de un taburete y un vermú que vayan acompañados de pequeños platos y tapas para compartir en un menú. En ellos destacan, cómo no, una ensaladilla rusa con ventresca de atún, Anguila Kabayaki con quinoa o el lingote de bacalao Club Royale. Todo ello acompañado de una selecta cava de vinos de autor. Ticket medio: 65 euros.



Carrer de la Diputació, 164

Cocina de autor luminosa

La luz es la gran protagonista de este particular restaurante barcelonés en el que se viene a comer de una manera distinta.



Platos marineros reinterpretados

La Barra del Gourmet recrea sabrosos platos marineros pero evolucionados y mejorados.



Servicio "todo en uno"

¿Cuántas personas hacen falta para dirigir un restaurante, comprar el producto, cocinar, servir, limpiar...? En Bisavis solo una, porque Eduard Ros lo hace todo.



Sin carta. Aquí se come lo que el chef haya escogido cada día en el mercado y cada bocado es una deliciosa sorpresa.

28m2 dan para mucho. Y es que el restaurante de Eduard Ros, un joven abogado que decidió dejar el derecho para dedicarse a la cocina, propone un sorprendente concepto culinario donde los protagonistas son un cocinero, una barra de bar y buen producto. Con espacio para solo 10 comensales, disfrutarás de una experiencia gastronómica extraordinaria en vivo, sin carta fija y basada en cocina de mercado del día. Coca dulce ligeramente anisada con anchoa de Santoña, cigala con sobrasada, raya o carrillera de ternera guisada al vino, steak tartar, panna cotta con trufa... Déjate aconsejar por Eduard y reserva, porque es una barra pequeña y siempre llena. Ticket medio: 60 euros.

Bisavis

Tavern, 11 bis / Barcelona



El fotógrafo **Robert Frank** no fue uno de los tantos europeos que a mediados del siglo XX cayeron rendidos ante una costa levantina en un emergente boom turístico. El suizo vivió durante seis meses en Valencia, concretamente en uno de los entonces barrios más humildes de la ciudad, **El Cabanyal**. Eran los años 50 y, cámara en mano, Frank retrató a sus vecinos, desde los pescadores hasta las viudas o por los niños, que capturaba jugando en plena calle con lo que encontraban. Esa mística alrededor del **barrio pesquero de Valencia**, hoy, se convierte en un atractivo relato de historia, identidad y recuperación; y en un filón para todos aquellos que buscan los últimos reductos de autenticidad en las grandes urbes.

Después de décadas aislado del movimiento urbano y la agenda cultural de la capital del Turia, el distrito número 11 de la ciudad, **Poblats Marítims**, vive un esplendor inédito. La Valencia pesquera, la que mira al mar, la que viste sus fachadas de azulejos y, las que no, las pinta de colores vivos que bien podrían recordar a La Habana. Esa misma, hoy, triunfa en Instagram y es el nuevo paradero de mayores y jóvenes, locales o residentes temporales, visitantes con ganas de descubrir una ruta fuera de ruta.

La vida cerca del mar

Se decía que Valencia no miraba al mar. Eso ha cambiado. Ahora, no solo lo mira, sino que lo vive. La histórica difícil conexión en transporte público con las playas de la **Malvarrosa** y la **Patacona** se ha solventado gracias a los modos modernos de movilidad. Y el foco de interés ya no solo está en el combo de agua y arena, sino que, en los últimos años, gran parte de la actividad cultural de la ciudad tiene como escenario **La Marina de Valencia** (Carrer del Moll de la Duana, s/n). En su **Pérgola** se celebran conciertos gratuitos al aire libre casi todos los sábados del año —esta temporada han tenido la visita de bandas de la escena alternativa nacional como **Hermanos Dalton** o **Twin**—, en el verano de 2019 inauguraron en el puerto la primera piscina natural de la ciudad y una colorista cancha deportiva ilustrada por el artista **Abel Iglesias**; así mismo, la poesía del artista urbano **Luce** salpica las inmediaciones del recinto.

A la derecha, casas del Carrer del Bloc dels Portuaris y unos jóvenes en la playa de la Malvarrosa. A la izquierda, el mercado del Cabanyal.



Gastronomía local en un viaje al pasado

El producto que se come en este barrio es de los mejores de la ciudad. Del mar o de la huerta, todo está cerca, por lo que la proximidad está garantizada. Si **Bodega Anyora** (Carrer d'en Vicent Gallart, 15) es un viaje sensorial a través de sabores de siempre con un toque actualizado, a un paseo están, en una estela parecida, la icónica **Bodega la Aldeana 1927** (Carrer de Josep Benlliure, 258) y **Casa Montaña** (Carrer de Josep Benlliure, 69). Si hay especial interés en una carta de pescados, se recomienda **Espadán 31** (Carrer d'Espadà, 31) o **Ca La Mar** (Carrer de Just Vilar, 19). El último en llegar al barrio es **Mercabañal** (Carrer d'Eugènia Viñes, 225), una vieja fábrica convertida en mercado gastronómico moderno —con freiduría, pizzería y ultramarinos—, capitaneado por **José Miralles**, mítico propulsor de la actividad hostelera de la zona —su santuario es **Brassa de Mar** con su **Rice Club**, especializado en arroces—, y por los artífices de **La Casa de la Mar**, un centro de ocio y surf en Alboraya.



Arriba, detalle de Bodega Anyora; a la derecha, la soleada terraza de Mercabañal.



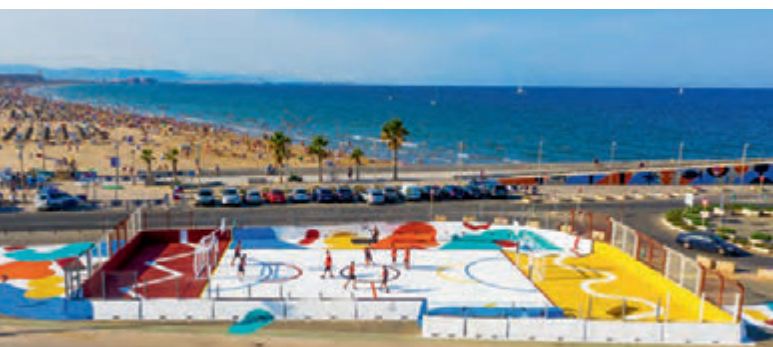
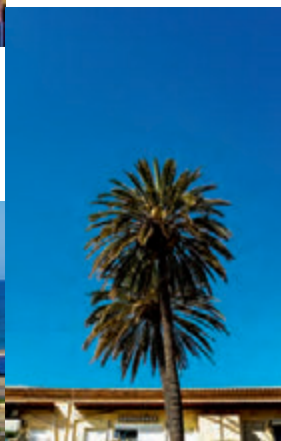
La mística alrededor del barrio pesquero de Valencia se convierte en un relato de historia, identidad y recuperación

El tardeo, cultural, por favor

A media tarde comienza la hora punta de **La Fábrica de Hielo** (Carrer de Pavia, 37), un espacio cultural de alma *underground* emplazado, como revela su nombre, en un antiguo almacén de hielo. Sus paredes, pintadas por el grafitero valenciano de renombre internacional **Escif**, sus Instagram Stories intervenidos por la ilustradora local **África Pitarch** y una programación que incluye música en directo, sesiones de dj, teatro, charlas, exposiciones y mercadillos *vintage* han hecho de este lugar el destino favorito de los valencianos para pasar de la tarde a la noche con el mejor de los ambientes.



Arriba, La Fábrica de Hielo; a la derecha, una de las fachadas del Cabanyal y La Marina de Valencia con la poesía del artista urbano Luce. Bajo estas líneas, la pista deportiva de La Marina de Valencia, intervenida por Abel Iglesias.





Un bar de reyes.
Desde su apertura, han pasado por el trono español 15 reyes y cuatro dinastías: Austria, Bonaparte, Saboya y Borbón.

Jamón a pulso.
En este lugar se corta lo bueno y muy muy fino. No dejes de perderte su tapita de jamón cortado a pulso. Un arte en extinción.

Un lugar de cine.
'Más allá del jardín', 'Sangre y arena' o el anuncio de Ponche Caballero se han grabado en este lugar histórico de la capital andaluza.

Cocina tradicional.
Que conecta la cocina tradicional andaluza-mozárabe. Destacan chazinas y las espinacas con garbanzos o las pavías de bacalao.

La hermana vanguardista.
En La Trastienda, frente a la tasca tradicional, la familia Rueda reinterpreta la carta de siempre con una línea de cocina moderna e innovadora.

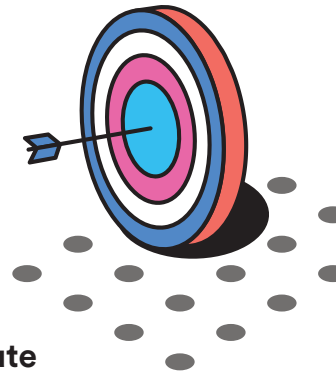
La tasca eterna

por Martín Ulloa

LA TABERNA EL RINCONCILLO NO SÓLO ES LA MÁS ANTIGUA DE SEVILLA. ES TODO UN SÍMBOLO DE BUEN HACER.

Tiene más de 350 años este establecimiento abierto en una Sevilla que todavía era la ciudad eje con el imperio ultramarino español. Un lugar que ha visto pasar reyes, guerras, cardenales y avances tecnológicos sin apenas inmutarse. La familia Rueda es la heredera de una saga de hosteleros que se hizo cargo de la taberna en 1858 que ha conservado generación tras generación la esencia de El Rinconcillo. Entrar en este lugar es un viaje en el tiempo. Abajo, sucede la tasca, donde se puede disfrutar de una tapa tradicional o un vino en su mostrador de caoba, sobre la que los camareros apuntan en tiza las cuentas. En las estanterías, antiguas botellas y en el suelo, loza de Tarifa, que componen con los de azulejos del XVII, XVIII y XIX una estampa irrepitible, conservada en el tiempo, a pesar del tiempo.

Instrucciones para ser minimalista



DILE ADIÓS AL ACUMULAR Y RECIBE A LA BENDITA CONTENCIÓN DEL SIGLO XXI. ESTO VA DE DE DECRECER. DIVIÉRTETE. TE PLANTEAMOS UN RECORRIDO EN POCAS PARADAS PARA QUE EMPIECES A ELLO.

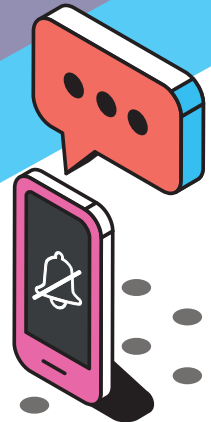
Enfócate en lo que verdaderamente importa.

Tienes que distinguir lo que te da verdadera felicidad. Para eso debes centrarte en aquello que da sentido a tu vida. Quizá lo tuyo sea pasear. O los amaneceres. O hacer pan.



Dale la vuelta a esa manía de poseerlo todo.

No necesitas 10 jerseys para pasar el invierno. Ni ese viaje a París. ¿Conoces bien tu barrio? ¿Tienes suficiente ropa? Probablemente te sobre la mitad de todo lo que tienes.



Alégrate mucho. Vive con menos.

Revisa tu casa y repregúntate la función de cada mueble, de cada objeto, de cada recuerdo. Haz tres montones: lo imprescindible, lo ocasional y lo que nunca usas. Deshazte de los dos últimos. Sin remordimientos.

Lo importante son las experiencias.

Silencia las notificaciones del móvil. Cancela el ruido. No intentes llenar tu tiempo de horas muertas. Enfócate en lo sencillo.

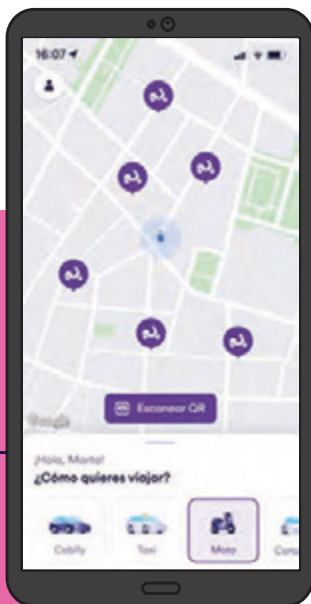
Conviértete en una sustancia limpia que atraviesa la ciudad silenciosamente

Apúntate al alquiler y la multimovilidad como el mejor ejemplo de minimalismo.



Instrucciones para montar en moto

- 1 Bájate la App de Cabify.
- 2 Una vez te registres en la app de Cabify y hayas subido tus documentos, tendrás dos opciones para viajar:
 - Entrando en la sección 'Conduce' selecciona el vehículo que quieras y pulsa el botón 'Reservar'.
 - Escaneando el código QR que encontrarás en las motos y patinetes.
- 3 Desliza el botón Iniciar para desbloquear la moto y abrir el baúl.
- 4 Ponte el casco.
- 5 Presiona el botón verde situado en la parte derecha del manillar para arrancar.



ESTO VA DE EQUILIBRIO Y DE VIENTO. DIVIÉRTETE.

1

Llega hasta donde tienes que llegar cuando tienes que llegar.

La moto te teletransporta a través de calles y avenidas. No va de velocidad. Va de una magia silenciosa. Pruébala.

2

Conduce desde el corazón y también desde el ombligo.

En una moto eléctrica el único sonido es el de la brisa en tu cara y en el cuello de tu camisa. Todo tu cuerpo guía la moto. Puedes llevarla desde el vientre y desde las clavículas. Ella y tú sois uno.

3

¿Qué llevas puesto? Tú eres la carrocería.

Viste bonito ahí encima que tú eres la carrocería. Hazle un favor a la ciudad y no desentones con ella. Hazte un favor a ti mismo: lleva guantes, buen calzado y siempre chaqueta.

4

Hago ¡chas! y aparezco a tu lado

¿Ya has llegado? Una moto en la ciudad es lo más parecido a evaporar los atascos. Aparca bien antes de dejar tu moto, guarda el casco que te ha protegido. ¡Y colócate el pelo al sacártelo!



Ubicado actualmente en Madrid, Ronda de Atocha, 16, (empezaron su histórico periplo en la glorieta de San Bernardo), la tienda de Muelles Ros sigue ejerciendo ese comercio que parece ser el único destinado a sobrevivir: el de proximidad y tan sumamente específico que no tiene competencia. En el caso de Muelles Ros, nadie le hace sombra. En su web, se dice que es el único comercio especializado en este sector, no ya en España, sino en todo el mundo.

Muelles Ros lleva desde 1894 luchando contra la obsolescencia programada. Y es que un muelle sirve para alargar la vida de casi cualquier cosa: desde arreglar un ascensor antiguo hasta hacer funcionar atracciones de feria o maquinarias de construcción u obrar el milagro de que el reloj del abuelo siga dando la hora o la Vespa con solera continúe arrancando. Incluso hay quien los usa para evitar molestos ronquidos.

SIEMPRE ME HA FASCINADO ESTA TIENDA. MUELLES ROS EN RONDA DE ATOCHA, 16. DEDICADA EXCLUSIVAMENTE AL MUNDO MUELLE, TIENE MÁS DE 6.000 REFERENCIAS DE 1 EURO A 8.000, PARA COLCHONES, TUMELADORAS, PARA ARREGLAR SILLINES DE MOTO, ASCENSORES DEL AÑO DE MARICASTAÑA O PARA DEJAR DE RONCAR (¿?)



MUELLES CON HISTORIA

Género múltiple

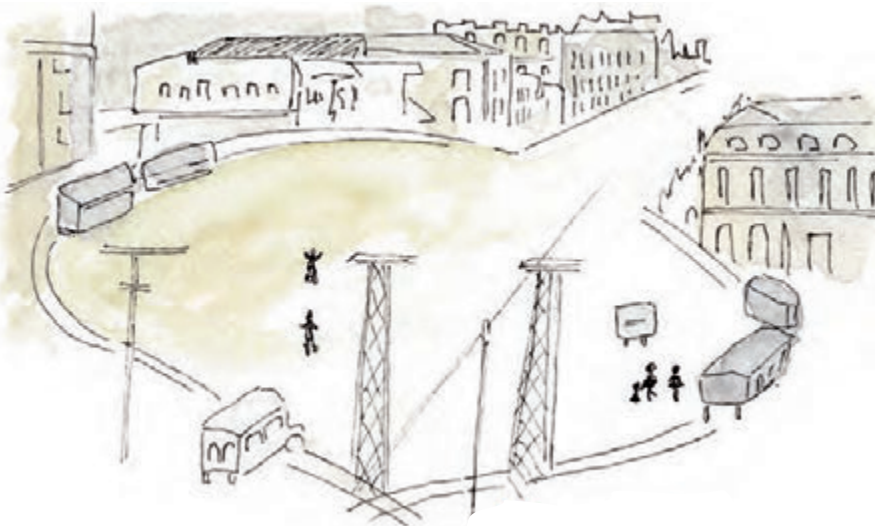
Con más de 6.300 referencias y muelles de menos de un euro hasta 3.000 euros, Muelles Ros ha tenido clientes tan distinguidos y populares como los colchones Flex, la Agencia Espacial o los Premios Goya.

La firma de Muelle

El famoso graffitero Muelle pidió permiso para estampar su reconocible firma en la tienda. El anterior encargado debió negárselo: no hay rastro del célebre tag por ningún lado.

Made in Spain.

Los muelles se producen en Barcelona, en la fábrica de la familia Boixadera Ros, fundadores de la empresa que, en su momento, produjeron resortes imposibles para cualquier otro fabricante y que fueron de los primeros en traer acero inoxidable a España.



ABRÍO EN 1894 EN LA GLORIEIA DE RUIZ JIMÉNEZ, (LUGAR EN EL QUE, POR CIERTO Y HACE SIGLOS, ESTABA UN QUEMADERO DE LA INQUISICIÓN)

Muelle®

EL GRAFFITERO MUELLE INTENTÓ ESTAMPAR SU FIRMA EN LA TIENDA. SIN ÉXITO.



¿QUÉ ES SER NEUTROS EN CARBONO?

Cualquiera de nuestras acciones le cuesta un precio al planeta. Desfases que pueden ser enormes en el caso de grandes compañías. Para corregir este gasto de energía y recursos con la naturaleza, algunas corporaciones se comprometen evitando todo lo posible sus emisiones y, a la vez, comprometiéndose con proyectos que absorban una cantidad de CO₂ equivalente para generar una cuenta neutra. Cabify es una de ellas.
Este es su compromiso.

o **CÓMO COMPENSAR AL PLANETA DESDE EL RESPETO**

Colaboran con proyectos de alto valor ambiental en diferentes países. En España, apoyaron el proyecto de reforestación Comunidad de Montes Vecinales de Laza, en Galicia y a día de hoy lo hacen en Borela, Pontevedra

Cabify está alineado con los **Objetivos de Desarrollo Sostenible** y la **Agenda 2030 de la ONU**

Cuando hablamos de descarbonización hablamos de reducir progresivamente nuestras emisiones de carbono a la atmósfera con el objetivo de alcanzar las cero emisiones, para ello Cabify va a apostar todo al coche eléctrico invirtiendo

82 millones de euros

para electrificar por completo toda su flota en 2025



1

Medir el impacto. Cabify mide y calcula su impacto ambiental anual en sus oficinas y también en sus viajes a través de una empresa de referencia mundial.

2

Reducen las emisiones. Haciendo sus oficinas más eficientes, incrementando los coches eléctricos y ofreciendo alternativas de movilidad verde como motos eléctricas.

3

Compensan el CO₂. Desde 2018 han compensado el CO₂ equivalente al que absorben 21 millones de árboles.

La empresa calcula todo el CO₂ que producen:

● coches ● empleados ● oficinas

en 2021 compensaron casi 75 mil toneladas de CO₂

cabify para empresas

Servicios y soluciones de movilidad para tu empresa

- ✓ **Llega siempre puntual** a tus citas y reuniones
- ✓ **Mejora el compromiso sostenible** de tu empresa compensando el 100% de las emisiones emitidas o eligiendo vehículos de la categoría **Cabify ECO**
- ✓ **Reserva un vehículo** hasta 4h con nuestro servicio de **Reservas Por Horas**
- ✓ **Crea tus propios códigos** de descuento
- ✓ **Gestiona la movilidad** de tus eventos





Súper Gadget



01

Leica M10-P

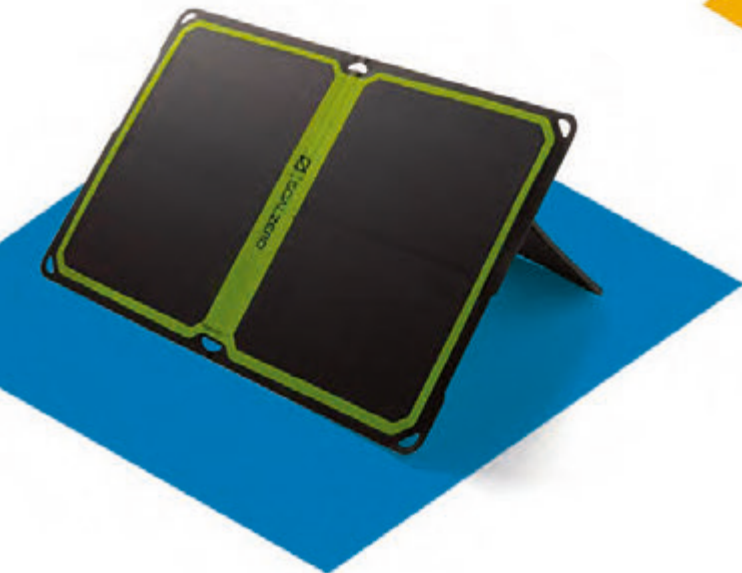
Las cámaras Leica han sido las herramientas con las que Richard Avedon o Helmut Newton capturaron la realidad desde sus ojos de artistas. En edición limitada y rematada en exquisito color blanco, el modelo digital M-10 se ha convertido en poco tiempo en un icono de la casa.

02

Ember Cup

En una sociedad tan habituada a que cada persona se desplace con su termo de agua o café, esta taza inteligente es capaz de calentar o enfriar líquidos en cualquier lugar, de modo que uno pueda hervir una infusión en la montaña o refrigerar agua en un día de calor. Incluye un método de regulación termoeléctrico y un poderoso sistema de baterías.





03

Goal Zero

Para cargar pequeños dispositivos electrónicos, el sistema Panel solar NOMAD 20 compuesto por batería y panel solar flexible de 20 vatios permite al nómada digital coleccionar la energía del sol y disfrutar de total suficiencia en la ciudad o en la naturaleza. Energía limpia portátil.



04

Bowers & Wilkins

Estos auriculares inalámbricos con tecnología activa de cancelación del ruido se "ecualizan" según el entorno, bloqueando el barullo de la calle o las frecuencias del ruido de los motores de los aviones, permitiendo una escucha relajada. Hasta 22 horas de autonomía con calidad de sonido superior.



05

Fjällräven

Los suecos de Fjällräven han uniformado al hipsterismo con su colorida mochila Kanken, pero su catálogo de montaña guarda diseños icónicos como la mochila Rucksack No. 21 Medium. Un modelo clásico, ideal también para el trajín diario, fabricado en cuero y algodón encerado.

LA CIUDAD DE MÁLAGA
ES UN PRODIGIO
PARA EL MUNDO VEGETAL.
UN AUTÉNTICO
VERGEL URBANO
LLENO DE INICIATIVAS
DE REENCENTRO
CON LAS PLANTAS.

Málaga, inteligente y vegetal

por Bruno C. del Moral

Tanto identificamos Málaga con las ciudades moriscas que la coronan, con las calles y callejones de su hermoso y moderno centro urbano, y con sus cálidas y amables playas de arena tosca y espetos de sardinas, que uno puede perder de vista que la bella ciudad portuaria andaluza es mucho más que todo eso.

Málaga es, también prodigio vegetal. Y lo es por varios motivos. Para recordarlo basta con un buen paseo por el parque homónimo que corre paralelo al paseo del Muelle Uno y que recuerda la fertilidad de esa tierra. ¡Aquí crece todo! No hay mala-gueño(a) que no se dé de vez en cuando una vuelta por esa lengua verde que va desde la Plaza de la Marina hasta casi la Plaza de Toros. Pero no queda ahí lo tropical, al otro lado del río Guadalmedina está otro de los grandes tesoros naturales de la ciudad: el Jardín Botánico de La Concepción. Construido en 1857 por los marqueses de Loring-Heredia, aloja hoy más de 10.000 especies, entre ellas costillas de Adán, plátanos de sombra, filistras, palmeras de Cunningham, araucarias, pinos piñoneros... No son pocos los espacios verdes de la ciudad: dan ganas de recorrerla

saltando de uno a otro: los Jardines de Puerta Oscura, los de Pedro Luis Alonso, el dedicado al universal Pablo Picasso... Tal vez por todo esto Málaga sea también la ciudad donde ha nacido una de las iniciativas de estudio y difusión vegetal más originales y necesarias del panorama nacional. Fundada hace ya cinco años por el periodista Héctor Márquez, el Aula

Savia tiene nombre de cátedra —y, desde su emplazamiento en el centro cultural La Térmica, lo es—, pero es también un laboratorio de difusión sobre el maravilloso mundo de las plantas que se desplaza por la ciudad y la región. En este ciclo un día se habla de semillas silvestres comestibles, otro se proyectan los mejores documentales sobre los secretos del mundo

vegetal, otro se exponen conocimientos sobre la memoria de las plantas, otro se imparten conocimientos prácticos por parte de agricultores y agrónomos, otro se dan valiosas pistas sobre cómo incorporar vegetales a nuestra dieta... Entre un centenar de visitantes ilustres, han protagonizado charlas, conferencias, cursos, talleres y debates doctores de



Una ciudad de
clorofila

MÁ- LAGA

En el Aula Savia de Málaga se habla de semillas silvestres comestibles y documentales sobre el mundo vegetal.

Los Jardines de Puerta Oscura enmarcan las murallas de la Alcazaba, donde estaba la puerta de la que toman su nombre.

El Parque de Málaga, paralelo al paseo del Muelle Uno, es un recordatorio de la fertilidad de la ciudad andaluza.



fama internacional, antropólogos, químicos, chefs, artistas y, en fin, todo tipo de activistas de la clorofila. Uno de ellos ha sido Stefano Mancuso, el más importante neurobiólogo vegetal del mundo, quien hace un par de temporadas alumbraba al público con su vasto conocimiento sobre cómo y por qué las plantas son inteligentes. Y lo son tanto como los miles de visitantes que acuden asiduamente a esta revolucionaria aventura vegetal de Málaga para el mundo.

El Jardín Botánico de La Concepción, construido en 1857 por los marqueses de Loring-Heredia, aloja en la actualidad más de 10.000 especies vegetales, entre ellas costillas de Adán, plátanos de sombra, filistras, palmeras de Cunningham, araucarias, pinos piñoneros...

UN RINCÓN DEL JARDÍN BOTÁNICO



Un bastión verde para amantes de las plantas

Además de sus espectaculares jardines, en Málaga ha nacido una de las iniciativas de estudio y difusión vegetal más originales del panorama nacional: el Aula Savia es un laboratorio de divulgación sobre el maravilloso mundo de las plantas.

Una necesidad ambiental y filosófica



La revolución de la carne de laboratorio



CARNE DE VERDAD SIN SACRIFICIO ANIMAL

por Carlos Risco

Comer carne le está costando muy caro al planeta. Según un análisis publicado por el Worldwatch Institute de Washington en el año 2009, el 51% de las emisiones de gases de efecto invernadero procedía de la cría y procesado del ganado, que además ya usa el 80% de la superficie agrícola del mundo, se lleva el 40% de la producción mundial de cereales y consume el 10% del agua del planeta. Ante esta emergencia ambiental, además de por razones éticas, la carne artificial creada en laboratorio comienza a vislumbrarse como una opción de futuro ideal.

Células madre.

Para producirla se recolectan células madre de los músculos del ganado a través de biopsias. Esa muestra de carne se *cultiva* en un laboratorio durante tres meses para poder así generar toneladas de carne a la que se le añade sabor con una mezcla de azafrán, sal, huevo en polvo y pan rallado.

La startup vasca Biotech Foods ha desarrollado una tecnología propia para conseguir carne sintética que planean comercializar en 2024.



Desde California, startups como Impossible Foods han elaborado sustitutos veganos a partir de soja, algas, patatas y levaduras.



Otras como Beyond Meat, Extrema o Heura insisten en carne vegana. El sacrificio animal, aseguran, tiene los días contados.

El mundo vive una emergencia climática. Y gran culpa de ello se debe a nuestra dieta. En 2050 seremos 10.000 millones de personas. Para entonces, el planeta no podrá soportar un consumo de carne como el actual. La carne creada en laboratorio propone una revolución ambiental, filosófica y gastronómica. Llega la carne producida sin matar a ningún animal, pero que sangra y sabe a carne.



EL HOLANDES MARK POST HA CREADO LA CARNE DEL FUTURO.

Uno de los principales profetas de la carne de laboratorio con la que alimentarnos sin generar emisiones ni sufrimiento animal es Mark Post, farmacólogo de la Universidad de Maastricht. Su empresa MosaMeat parte de las células madre de las vacas para generar toneladas de fibras musculares en laboratorio. De cada célula madre de carne de vaca se pueden obtener, asegura, "hasta 10.000 kilos de carne", en un entorno eficiente que reduce la cantidad de tierra necesaria en un 95%, el agua dulce en un 90% y ahorra energía en un 60%. Lo avalan inversores de renombre como Sergey Brin, cofundador de Google o el CEO de Virgin, Richard Branson. Post calcula que ha llegado el momento para que esta carne in vitro dé el salto desde los laboratorios hasta los supermercados.



os

Una de sus
instalaciones
permanentes
en el búnker del
Museo de la
Casa de Pontal.

OSGEMEOS

Arte urbano comprometido con los débiles para el Brasil de vanguardia

Los gemelos Gustavo y Otavio Pandolfo, más conocidos por su seudónimo artístico OSGEMEOS, figuran entre los artistas urbanos más importantes de Brasil. Asociados a los movimientos hip hop de São Paulo desde adolescentes, comenzaron a desarrollar un estilo propio explorando con distintos materiales y técnicas, sin influencias directas.

por Martín Ulloa

Su arte transmite la alegría de vivir tropical, con estampas de colores vívidos y narraciones dinámicas, donde las calidades en los detalles exploran un particularísimo universo onírico. Sus personajes destacan por sus grandes cabezas y pieles amarillas, en donde se despliega el espectro social de las grandes metrópolis latinoamericanas: la infancia pobre, la mujer trabajadora, los inmigrantes del campo, los jóvenes en paro... El gran drama latinoamericano se reinventa en spray en manos de OSGEMEOS como murales de enormes dimensiones situados en localizaciones clave que claman en color por la justicia social de un continente desfavorecido. Sus figuras parecen romper la bidimensionalidad para abrazar cuerpos escultóricos que quieren saltar de los edificios y lienzos de pared que los contienen y así conmover al espectador con la realidad flagrante que estos hermanos dignifican y denuncian. Lo suyo es la quintaesencia del arte urbano, comprometido y vivo, nacido por y para agitar conciencias. Respetados en todo el planeta, OSGEMEOS continúan ligados al movimiento del grafiti internacional desplegando su estilo por todo el mundo y dejando, además, sus firmas y tags como muestra de no conformidad, a pesar del éxito obtenido.



cabify

print (' Des

¿Buscando una oportunidad laboral? ¡Esta es la tuya!

En el departamento de Tech somos especialistas en carreras de fondo. En los últimos años casi hemos **duplicado nuestra plantilla**, ¡y queremos seguir creciendo contigo!

Actualmente trabajamos en Tech **un equipo de más de 300 personas** en las áreas de ingeniería, product management, investigación de mercado y usuarios, diseño, análisis y ciencia de datos.

Y como también creemos en las relaciones a distancia, **apostamos por el trabajo** en remoto: contamos con compañeros y compañeras ubicadas en 23 ciudades de 8 países distintos.

Y eso es solo el principio.

Formar parte de Tech conlleva muchos más beneficios:

- ✔ Plan de carrera
- ✔ Flexibilidad horaria
- ✔ Crédito para asistir a conferencias y eventos
- ✔ Crédito para viajar en Cabify
- ✔ Retribución Flexible
- ✔ Un viernes libre al mes con nuestros Recharge Day
- ✔ Presupuesto para tu formación y equipo informático especial
- ✔ Viajes a summits con el equipo (¡con todo pagado!)
- ✔ Modelo de trabajo en squads interdisciplinarios

Desarrolla')

1 ¡Pon tu coco a trabajar!

2

3 En base a la siguiente secuencia,
4 ¿sabrías decir qué letra se encuentra
5 en la posición 1387?

6

7 `cabifyccaabbiiffyycccaaabbiiiffyycccaaaabbbbiiiffyyyy...`

8

9 Si al ver esto te dan ganas de coger papel y boli
10 y no parar hasta dar con la solución,
11 ¡queremos conocerte!

12

13 Echa un vistazo a las posiciones que tenemos
14 abiertas:

15

```
16 var QR1 = "Senior Software Engineer";  
17 var QR2 = "Principal Software Engineer";  
18 var QR3 = "Senior Analytics Engineer";  
19 var QR4 = "Senior Data Engineer";  
20 var QR5 = "Data Analyst";
```

QR1



QR2



QR3



QR4



QR5



Revisa todas
las vacantes
de Cabify aquí



¿Qué son los envíos de última milla?
página 44

La persona tras el algoritmo: Luis Antonio
página 46

Escucha

Con las manos: Aldanondo y Fernández
página 48

Gente de fiar: Closca
página 52



¿Qué son los envíos de última milla?

El auge del comercio electrónico y el nuevo diseño coeficiente de las ciudades tienen un reto por delante: los envíos de última milla. Esa parte final del envío donde los vehículos tradicionales contribuyen a aumentar los problemas de tráfico y contaminación y donde entran nuevos y radicales jugadores: los vehículos eléctricos y bicicletas.

Las ciudades están experimentando una transformación radical en los servicios de logística. La entrega en la última milla y sus servicios asociados son prestados ahora por empresas de transporte especializadas, empresas de mensajería sostenible, conductores y mensajeros independientes, minoristas que hacen clic y recogen a través de apps instaladas en sus smartphones, taquillas de autoservicio que alojan paquetes para su entrega y recogida, además de los centros habituales de servicios postales. En este sentido, los vehículos de reparto en la última milla incluyen camiones y furgonetas diésel y de gasolina, camiones eléctricos, carritos, carritos de pedales, bicicletas y vehículos robotizados que algunas empresas como Amazon han comenzado a experimentar. Debido al crecimiento constante del comercio electrónico, el número de vehí-

culos de reparto y el volumen de entregas y ubicaciones ha aumentado drásticamente. Y con ello sus niveles de contaminación en los ya congestionados centros de las ciudades, que tienden a descarbonizarse progresivamente. En Europa, más del 50% del combustible del transporte por carretera se quema en zonas urbanas. La entrega en el último kilómetro es también la parte del proceso de envío que más tiempo y dinero lleva, según un estudio de Business Insider, que afirma que los costes de entrega en el último kilómetro suponen el 53% del coste total del envío.

INTELIGENCIA DIGITAL Y ALMA VERDE.

Una nueva conciencia ecológica motiva la introducción de alternativas a estos vehículos en las ciudades. La protagonizan las bicicletas eléctricas de carga, que pueden llevar hasta 200, además de moverse libremente por cualquier ciudad. Esto es un aspecto muy importante teniendo en cuenta que en la mayoría de las grandes ciudades se aplican restricciones a vehículos de combustión. Las nuevas zonas de bajas emisiones prevén una exposición de los envíos de última milla en transportes que exploren alternativas más sostenibles en el transporte de mercancías y paquetería en las urbes. La innovación y los vehículos limpios parecen llegar al rescate del comercio electrónico. Llega el delivery verde.



Los envíos última milla son parte final del envío donde los vehículos tradicionales contribuyen a aumentar los problemas de tráfico. Aquí entran vehículos eléctricos y bicicletas.



Soluciones verdes

La innovación en las entregas a corta distancia representa una gran oportunidad para las ciudades inteligentes. Muchas entregas en zonas urbanas son inferiores a cinco kilómetros y al menos el 25% de ellas podrían realizarse en bicicleta u otros vehículos no motorizados. Por tanto, los vehículos de tracción humana, robótica y semiautónoma deberían tener un papel importante en el mundo de la paquetería. Estos sistemas de reparto eficiente alivian a los distritos comerciales de la perturbadora actividad de los camiones y ofrecen una opción respetuosa con el medio ambiente para transportar pequeños envíos en distancias cortas.

Leticia Sala

A la autora le gustan los perros, los jardines y las aceitunas. Publica 'Los cisnes de Macy's'.

Collage de Lara MM

¿Cuándo comenzaste a escribir?

Empecé a escribir en mi diario con candado a los 11 años, pero era solo eso, un diario personal. Fue con el Fotolog de adolescente que empecé a construir textos, inventarme personajes, trazar tramas. Lo hacía sin pensar en nada más, sin darle mucha importancia a cuál iba a ser el *feedback* de la gente. Resultó que algunas personas empezaron a seguirme por lo que publicaba, y ahí conecté con la idea de que quizá tenía algo que decir.

¿Escribir bien es pensar mejor?

Mmmm. Creo que poner pensamientos en papel sin duda ayuda a ordenar las ideas y a sentir que las has atrapado. Pero corres el riesgo de terminar por creerte lo que has escrito. Digamos que siento que todo lo que se escribe crea una nueva realidad, que a veces difiere de la realidad original y puede confundir nuestros recuerdos.

¿Cuál es tu voz literaria?

¿Qué quieres contar?

Quiero contar el flujo de conciencia de una chica en el momento social en el que nos encontramos. Me gustaría plasmar cómo la cotidianidad de la vida siempre lleva a ideas más elevadas e universales. Creo en lo simple para alcanzar lo complejo.

¿Cuáles han sido tus highlights como escritora?

Haber escrito un texto interpretado por Rossy de Palma fue un gran *highlight*. Tocar mi libro por primera vez en la vida y la primera presentación en la Central del Raval con la sala abarrotada fue inolvidable. Recibir un mensaje de una chica de México que me dice que es la cuarta vez que se lee mi libro es una cosa mágica. Creo que todo escritor vive por momentos como estos.

¿De qué manera has integrado las redes sociales con la literatura?

Las redes sociales son una buena catapulta para provocar las ganas en la gente de leer un libro. Las redes sociales son poderosas para transmitir ideas cortas, poemas, aforismos. Para los relatos, cuentos y novelas creo en el papel.

¿Cómo te mueves en...

Barcelona?

En los Ferrocarrils de la Generalitat, principalmente, o a pie. Me encanta y necesito andar.

Si sales de fiesta, ¿vuelves caminando o que alguien te lleve?

Suelo volver en Cabify.

¿Cuánto caminas al día?

Una hora mínimo.

¿Utilizas la bicicleta en la ciudad?

No lo hago, y me gustaría.

Cuando viajas a una ciudad nueva, ¿cómo te mueves?

En transporte público o Cabify.

¿Has utilizado los nuevos servicios de movilidad de las plataformas digitales (del patinete eléctrico a los servicios de alquiler de bicicletas)?

No.

“Pocas cosas son más intangibles que las palabras, por eso corren el riesgo de estar mal pagadas”

¿Dónde existen los sueños?



Carlos, el conductor que lleva toda una vida al volante



No recuerda cómo fue su primer trayecto, pero sí un buen puñado de anécdotas que han ido llegando después. Carlos es un autónomo con muchos años de experiencia al volante que hace siete años decidió empezar a colaborar con Cabify. Y tanto tiempo da para mucho. Entre otras cosas, para atesorar un buen puñado de comentarios de usuarios que destacan su amabilidad, lo agradable que es en el trato y su buena conducción. Y es que Carlos tiene oficio, ha desarrollado el tipo de templanza al volante de quien lleva recorridos muchos kilómetros por Madrid. Se conoce las calles de esta ciudad y siempre tiene algo en mente: la importancia de lograr que el pasajero disfrute de la mejor experiencia posible.

Tu nombre:

Carlos Baeza Gonzalo

Tu edad: 41 años

¿De dónde eres?

Soy de Madrid y vivo en Velilla de San Antonio desde hace 15 años.

¿Cuándo empezaste a colaborar con Cabify?

Colaboro con Cabify en la Comunidad de Madrid desde septiembre de 2015.

¿Qué es lo que más te gusta de colaborar con Cabify?

Lo que más me gusta es la flexibilidad. Yo decido cuánto o cuándo conectarme, o las zonas en las que quiero atender solicitudes de viajes. Me gusta el hecho de no tener que estar yo buscando a los clientes. Te salta un viaje y si lo aceptas ya solo tienes que recoger a tu cliente, lo dejas en destino y sigues. También quiero poner en valor la seguridad y la tranquilidad respecto a los pagos de las facturas.

¿Y cómo es un día normal colaborando con Cabify?

Suelo estar conectado a la plataforma Cabify durante toda la que sería mi jornada, yo en concreto suelo trabajar de lunes a viernes. Durante mi jornada, como todo el mundo, tengo incluido el tiempo de ir desde mi casa, el de volver y el de comer. En esas horas en las que estoy conectado a la



“Lo que más me gusta de colaborar con Cabify es la flexibilidad que tengo a nivel de horarios. Yo decido cuánto y cómo trabajo.”

plataforma Cabify suelo atender una media de entre 15 y 20 pasajeros por día.

Eso son muchos pasajeros en siete años. ¿Eres de hablar con ellos o prefieres el silencio?

Yo no propicio conversación, si el cliente no da pie a ello.. Ahora bien, cuando un cliente

Siete años dan para mucho. Nos lo cuenta Carlos Baeza Gonzalo, que colabora con Cabify desde 2015.

te pregunta cómo llevas la mañana, esa persona te está dando pie. Es simplemente ser amable y ser correcto y que el pasajero tenga la mejor experiencia posible.

¿Qué características crees que tiene que tener un buen colaborador de Cabify?

Ser alguien amable, agradable, educado, conducir de forma correcta, saber circular por tu ciudad, llevar el coche limpio y una vestimenta adecuada para el trabajo que realizamos. Con tantos años, es cierto que es muy bien recibido por los pasajeros que les ofrezca el agua, preguntarles por la temperatura, la emisora de radio y si está todo bien. Al final, es tratar de lograr el mayor grado de satisfacción del cliente. Hacer bien tu trabajo es muy satisfactorio para uno mismo .

Por lo que cuentas, parece disfrutar al volante

A mí me gusta conducir desde que tengo uso de razón. Si mis padres hubieran tenido dinero y tiempo, yo probablemente hubiera acabado haciendo cosas de competición en circuitos. Nosotros somos de San Fernando de Henares y cuando íbamos llegando, yo recuerdo, con cuatro años, montarme en las piernas de mi padre mientras él conducía. Yo cogía el volante y él utilizaba los pies.

¿Qué le pides a este 2023 con Cabify?

Que siga exactamente igual que todo el año que hemos tenido porque ha sido, probablemente, el mejor desde que yo colaboro con Cabify. En temas de recaudación, de mejoras que han incluido en la aplicación, de la nueva propuesta de fidelización que sacaron de las categorías de Cabify Stars. Creo que Cabify lleva un tiempo con muy buenas iniciativas interesantes para sus colaboradores. Además, se están moviendo muy bien para buscar beneficios que son importantes para el mundo de la VTC y que, gracias a Cabify, los puedas conseguir a buen precio.



Los artesanos zapateros Ignacio Aldanondo y Catuxa Fernández reclaman con su propio manual un modo de entender la vida: empleando sencillas herramientas mecánicas, materiales orgánicos y respetando los tiempos naturales de cada proceso. Arquitectos de formación y apasionados de la historia del calzado, se formaron con viejos maestros hasta ser depositarios de un saber que devuelven en pares de zapatos realizados con corazón y conciencia. Reparten sus diseños entre trabajos bajo encargo y la experimentación gozosa con su línea experimental que aborda proyectos sin mentalidad comercial y se permiten “ampliar el conocimiento de la zapatería y alguna transgresión a la zapatería canónica”. Pura pasión por un arte milenario que languidece con el calzado industrial.

Antes de zapateros artesanos habéis sido arquitectos, ¿qué comparten ambas disciplinas?



“Hacer un par de zapatos nos lleva desde las 50 horas para unos cuyo patronaje y factura ya tenemos testado y desarrollado, hasta las 100 o más de un nuevo modelo”.

“Trabajamos bajo encargo para producir solo lo que se va a consumir. El cliente puede probarse prototipos en nuestro taller, con cierto margen, para la customización”.

En los dos existe una exigencia funcional y estructural que está muy por encima de la formal. Ya lo decía Vitrubio con su “firmitas, utilitas y venustas”. Un buen calzado ha de abrigarnos y soportar las cargas que ejercemos sobre él al caminar.

¿Qué se necesita para hacer un buen par de zapatos?

La artesanía es el camino sin atajos. Lo principal es la paciencia. No solo en la ejecución, también en entender la complejidad del oficio.

Aldanondo y Fernández

por Carlos Risco

DESDE BARCELONA, ESTOS ZAPATEROS ARTESANOS REIVINDICAN CON LAS MANOS LA GRAN DIGNIDAD DE LOS PIES.

Trabajando bajo encargo, ¿cuánto espacio hay para la personalización?

**Dejamos
margen a la
customización.
Pretendemos
un producto
duradero por su
calidad y que
sea también
del gusto del
propietario.**

“Unos zapatos de calidad son aquellos cuyos componentes están unidos de manera mecánica, cosidos y no solamente encolados. Los pegamentos, tienen una vida útil limitada. La mayoría de zapatos del mercado tienen obsolescencia programada”.



En una sociedad industrial, ¿qué tienen que decir a sus dueños los objetos hechos a mano?

A diferencia del producto salido de una máquina, los objetos realizados a mano llevan una parte de la persona que los produce, de su pulso, del momento vital en que los realizó. Hablan de muchas manos, las manos de nuestros maestros y de sus predecesores.

¡anda!



¿Qué planes tenéis a corto plazo?

Dada esa lentitud que nos envuelve, nuestros planes son más bien largoplacistas: uno que nos ronda cada vez más es montar una escuela propia de calzado o de varios oficios.

Un viaje a la belleza del Renacimiento desde la urgencia de la actualidad

Elvira Solana

El compromiso con el tiempo real. Esta es una de las obsesiones de la arquitecta y muralista Elvira Solana, una artista que ejecuta sus murales y frescos desde el tiempo bien vivido y respirado. Solana pinta grandes murales inspirados en las perspectivas y trampantojos del Renacimiento, reclamando que la pintura y la arquitectura trabajen unidas. No tiene smartphone y se entrega en cuerpo y alma durante semanas a cada uno de sus proyectos degustando el tiempo de manera análoga. Ha pintado murales para compañías como Inditex o estudios de diseño como Casa Josephine. Su método de trabajo reclama los tiempos de antes: se encierra en un lugar durante semanas hasta generar su obra. Así lo ha hecho con su proyecto *Estado Real*, donde cubrió de trampantojos los muros de una vivienda icónica de Cano Lasso en el centro de Madrid. Acaba de regresar de República Dominicana, donde ha pintado un mural para un cliente privado y ha fabricado, además, mesas y sillas personalísimas con artesanos locales.



El arte y el contexto.

Con sus murales efímeros de 'Estado Real' Solana reflexiona sobre los modos de vida, el uso del espacio y la explotación del suelo en las ciudades.

Tiempo al tiempo.

La artista se encerró durante meses en una vivienda icónica de Madrid para explorar las cualidades arquitectónicas de la pintura.

De Brunelleschi a Fra Angelico.

Solana revisita a los maestros del Renacimiento para reconciliar la pintura como elemento arquitectónico capaz de transformar espacios.

Frescos en la era de internet.

La artista se ha formado en Italia en las técnicas del fresco. Este arte tradicional requiere de ese tiempo especial que Solana busca.



Una de las grandes obsesiones de Elvira Solana es la recuperación de una de las labores del oficio del arquitecto, el mural: “En los murales la forma responde al contexto”, asegura. La artista trabaja siguiendo métodos tradicionales: las maquetas, planos y bocetos son sus herramientas principales, concibiendo su labor como la de un artesano. Para ello estira el tiempo hasta su forma analógica, sin la prisa del rendimiento continuo y explora la belleza del entorno desde la observación gozosa. “Creo que el ser humano es parte aquello que le rodea. Si durante mucho tiempo te acompañas de cosas insulsas te vuelves insulso. Tengo la terrible necesidad de rodearme de cosas que aprecio”. En las imágenes, sus murales para Casa Josephine, en La Rioja, sus papeles pintados para la firma francesa Coordonné y objetos de sus planos y maquetas.

“Las ideas son más poderosas que las imágenes. Los murales son arquitectura porque el contenido no puede separarse del contenedor”



La arquitecta y muralista Elvira Solana reclama el arte manual producido desde el tiempo real. Su cuenta de Instagram @elvira_solana es un maravilloso corpus teórico.



escucha

Por Carmen Sanz

Gente de fiar




Hola

Carlos Ferrando

Fundador y CEO de CLOSCA

“No hacen falta mil ‘Gretas’ en el mundo, hace falta que millones de personas tengan un poquito de Greta (Thunberg)”

Closca significa “caparazón de tortuga” en valenciano. Carlos Ferrando buscaba una palabra en su lengua materna que fuera “humilde, pero con mucha ambición, femenina y sonara bien en inglés”. Una palabra que resumiera lo que rumiaba en su cabeza sin perder de vista la sencillez y belleza de la tortuga.



UN CASCO QUE ICONIZA PERSONAS QUE NO NECESITAN HUMO NI RUIDO PARA DESPLAZARSE

Ferrando empezó con esa palabra, Closca, que siete años después es mucho más que un nombre. “En 2013 me doy cuenta de que el *branding* del futuro es el que segmenta comportamientos no el de productos o servicios”, explica. “Yo quiero posicionar Closca como la primera marca que utiliza esa segmentación de comportamientos y el comportamiento mío y deseado es de concienciación”. Concienciar para vivir y dejar un mundo mejor. Ferrando se lanza a emprender “para solventar una sensación de impotencia y de culpa” personal y compartida. Y se plantea como reto qué puede hacer, como marca, para convertir esa culpa en corresponsabilidad.

De esa reflexión nacen las ideas y, en ese sentido, Closca vende botellas de agua y cascos para ir en bici, ambos con un diseño atractivo y único (“El casco está inspirado en el Museo Guggenheim de

Nueva York, y la botella en un vestido de mujer”, concreta), pero Closca no hace botellas de agua. “Yo he querido crear un accesorio que te permita decir que no necesitas tirar plástico para beber agua. Y el accesorio que te permite contar eso debe facilitarte que lleves agua por la ciudad”.

No por casualidad el primer boceto que realizó Ferrando de ese accesorio era una burbuja “que flotaba a tu alrededor, que no pesaba y se recargaba sola”. “Así seguro que no necesitamos plástico para beber agua”, explica. ¿Y qué era lo más cercano a aquella burbuja? La app que lanzaron en noviembre y permite encontrar puntos para recargar la botella. “La botella es un medio para iconizar el movimiento”, dice Ferrando, que ya visualiza un futuro no tan lejano (“en dos o tres años”) en el que la hidratación del mundo “será sin botellas de plástico de un solo uso, muy cómodo y digital”.

Cada minuto se vierte al mar el equivalente a un camión de basura. Algunas compañías buscan revertir el problema transformando los desechos oceánicos en la materia prima de sus tejidos.

Frente al 'fast fashion', llega la 'smart fashion'.



Norton Point The Shell.
Gafas de sol fabricadas íntegramente a partir de plástico oceánico, toda una llamada de atención a la consciencia ambiental.

Ecoalf.

Esta empresa española factura abrigos técnicos a partir de botellas de plástico y redes de pesca rescatados del mar, además de café, lana y algodón reciclados. Un sueño visionario.



Solgaard.

Mochila elaborada a partir de 2,2 kilos de plástico oceánico rescatado de Filipinas. Todo un *must* para viajeros millenials.



Adidas Futurecraft LOOP.

Son las primeras zapatillas fabricadas al 100% con materiales reciclables, que establecen una secuencia infinita de producción cero residuos.

moda
al revés



La ropa solo es buena si dura. Estas botas de Red Wing te sobrevivirán. Puedes cambiarle la suela y darle vida extra.



Compañeras de aventuras

La verdadera moda debería ser elegir ropa y calzado que esté con nosotros durante años, como las botas Red Wing Iron Ranger, un modelo clásico fabricado a conciencia para los antiguos mineros de Minnesota. Quienes creen que estrenar ropa es algo magnífico, no conocen la sensación de envejecer junto a un par de botas como estas.

Cómo compensamos nuestras emisiones
página 58

Consejo Zero Waste
página 60

Disfruta

Las claves de un buen pan
página 62

La música de la vida de Miqui Puig
página 64





¿Cómo compensamos las emisiones de nuestros viajes?



En Cabify somos neutros en carbono ya que colaboramos con diferentes proyectos locales que nos ayudan a compensar nuestras emisiones de CO₂ en todos los países donde operamos.
¿Quieres conocerlos?

1

ARGENTINA

Energía eólica en Buenos Aires y Chubut

Queremos ser agentes de cambio, por lo que colaboramos con el proyecto Genneia para que sus **6 parques eólicos** sigan generando energía limpia que ofrecer a la comunidad argentina. A través de 71 turbinas se genera anualmente una media de 900.000 megavatios/hora que pasan a la red eléctrica nacional. Esto supone la **mitigación de unas 384.000 toneladas de CO₂** al año.



2

CHILE

Energía eólica en Ovalle, Coquimbo

Colaboramos con dos parques eólicos que proveen de energía limpia y renovable a la comunidad chilena. En la comuna de Ovalle, región de Coquimbo, se emplazan los dos parques eólicos “El Pacífico” y “La Cebada”, que se ahorran a la atmósfera un total de **197.000 toneladas** de dióxido de carbono al año.



3

COLOMBIA

Reforestación en Zona Andina y Costa Atlántica

En Colombia colaboramos con un ambicioso plan que brinda ayuda a pequeños y medianos propietarios de extensiones forestales a reforestar sus terrenos y que puedan incorporarse al mercado de carbono.

4

PERÚ Y ECUADOR

Conservación del Alto de Huayabamba

A través de este enorme proyecto no solo protegemos dos ecosistemas cuya biodiversidad ha sido reconocida a nivel mundial, sino que ayudamos a la economía de las comunidades presentes en una vasta zona que une Ecuador y Perú. Colaboramos para proteger este corredor de vida silvestre que cubre un total de 53.410 hectáreas, atrapando cada año **52.000 toneladas** de CO₂.

5

ESPAÑA

Reforestación en Borela, Pontevedra

En este rincón de Galicia, gracias a la plantación de árboles florales, pinos y pronos, se estima que se absorberán **107.772 toneladas** de CO₂ en los 35 años que durará el proyecto. Y no solo beneficiará al entorno natural, sino que, gracias a los trabajos de preparación y mantenimiento de la zona, servirá de fuente de empleo para la comunidad local.

6

MÉXICO

Reforestación en Tabasco, Chiapas y Campeche

Gracias a este proyecto de reforestación en Tabasco, Chiapas y Campeche, ayudamos a restaurar con árbol de teca aquellas zonas donde se ha degradado el hábitat natural de la fauna y flora autóctonas, mientras creamos empleo estable. Se han protegido 4.011 hectáreas, creando un pulmón verde que secuestra **37.000 toneladas** de CO₂ de la atmósfera cada año.

7

URUGUAY

Reforestación de tierra ganadera en Montevideo

Nuestro proyecto en la capital de Uruguay, es una combinación ejemplar de acción medioambiental y social. Se trabaja en la recuperación de 4.500 hectáreas de terreno infértil degradado por la industria ganadera. Y además, se promueve el empleo sostenible. ¿El resultado? La absorción de **253.717 toneladas** de CO₂ y la creación de hasta 700 puestos de trabajo de alta calidad.



UN (BONITO) (ONSEJO)

ZERO

TELAS DE ALGODÓN
ORGÁNICO (CON
CERA DE ABEJA,
ACEITE(ALMENDRAS
OLIVA O JOJOBA) Y
RESINA DE PINO



ES IMPERMEABLE Y
MOLDEABLE (CON EL
CALOR DE LAS MANOS)

'Wrap' con cera de abeja: Envoltorio ecológico y reutilizable. Una alternativa natural perfecta para conservar o transportar los alimentos.

Sólo se recicla una pequeña parte del plástico que se compra. El resto termina en el océano. De seguir así, en 2050, habrá más plástico que peces en los mares. ¿Por qué no empezar el año con un cambio de actitud? Para frenar la gran cantidad de residuos la receta es unidireccional: consumir menos productos embalados y pasarse a la compra sin residuos. Olvídate del papel film o del aluminio. Hazte con una tela tratada reutilizable y úsalo como un envoltorio 100% Residuo Cero.

WASTE

PARA QUE NO TIRES NADA



EL BAMBÚ ES
UNA BUENA
ALTERNATIVA AL
PLÁSTICO
CON LA GRAN VENTAJA DE
QUE ES BIODEGRADABLE.

SON ECOLÓGICOS
PORQUE ESTÁN
HECHOS DE FIBRA
DE BAMBÚ

Big Bite Eco bambú bento lunch box: contenedores de alimentos amigables con el medioambiente, coloridos y preciosos. Fabricados en bambú y silicona serán tus nuevos (y buenos) compañeros de vida.

Y no te quedes ahí. Actúa en el supermercado. No aceptes blísteres de plástico para los alimentos frescos ni para la fruta. Toma la iniciativa. Consigue un buen tupper para transportar tus alimentos y tenlo a mano junto a tu bolsa de la compra. Te ayudará a reducir tu impacto en el planeta cada vez que hagas la compra. Cada vez más establecimientos están evolucionando hacia el cambio y aceptarán de buen grado venderte sus productos en tus envases reutilizables. Por una primavera a granel.

Las claves de un buen pan

Javier Marca, de Panic, no solo hace uno de los mejores panes de España. También es un integrista del pan elaborado respetando sus procesos naturales. Aquí nos ayuda a romper falsos mitos y a identificar las triquiñuelas de la industria.

@Javier_Marca



UN BUEN PAN TIENE QUE...

1. Pesar y no estar inflado
2. Estar bien tostado
3. Oler y saber a pan
4. Poder comerse después de varios días



Bendito tiempo. Para hacer un buen pan hay que conocer y respetar el proceso. Se necesita tiempo para dejar que ocurra lo que tiene que ocurrir de forma natural; que las levaduras y las bacterias hagan su trabajo lentamente, que eso será lo que resulte en un pan sabroso y duradero.



El agua. Los microorganismos necesitan agua para tener actividad y poder fermentar y producir los ácidos responsables del sabor. Ahora bien, no tiene por qué ser mineral o desclorada, embotellada en un manantial milenario. Es interesante hacer pan con el agua que haya disponible, así resultará un pan más 'local'.



El horno de leña. Las masas necesitan calor para la formación de la miga al evaporarse el agua y gelatinizarse los almidones; para que las levaduras generen el gas necesario para la textura de la miga; para que la corteza se caramelicé y desarrolle matices de sabor... pero la forma en que se genera ese calor no es clave.



Amasar a mano. Fantástico. Y amasar a máquina, también. De ambas formas se puede conseguir el objetivo del amasado y de ambas formas se puede estropear. Amasar a mano es relajante y te conecta con la esencia del pan, pero es imposible hacerlo así en una panadería, donde se manejan grandes cantidades de masa.



¿Comemos buen pan en España? En general, no. Las buenas panaderías se cuentan con los dedos. Sin embargo, mucha gente empieza a hacer pan en su casa, seguramente hartos de que en la panadería de su barrio los panes sepan todos a lo mismo: a nada, recuperando la costumbre de nuestros antepasados.



¿El pan debe ser ácido? La acidez es el resultado lógico de cualquier tipo de fermentación. Y, como ocurre en el queso, en el yogur o en la cerveza es algo cuya intensidad puede manejarse. Hoy en día, y lo digo casi con pena, hemos perdido la memoria del pan, y comemos panes más uniformes.



Un buen pan dura... Varios días, dependiendo del tamaño, del formato, del proceso y de la harina usada (la integral absorbe más agua y esto hace que la duración sea mayor). En tiempos de nuestros abuelos se hacía pan para todo el mes, no para subir a Instagram. El pan debe durar. Lo raro es cuando dura poco.



En el pan, ¿el tamaño importa? Curiosamente, sí. Los panes pequeños son un invento de los restaurantes en ese intento de querer dar a los comensales formatos individuales. Los panes en formato grande desarrollan mejor la textura y el sabor. Cuatro kilos mejor que dos. Se conservan mejor y es un gusto cortarlos.

LA FORMA PERFECTA

¿DEBEMOS
SOSPECHAR?

Las panaderías artesanas tienden a hacer panes más irregulares pero esto no debe influir. Hay que probar y rechazar pan sin sabor.



¿Qué pasa con la masa madre?
¿Es tan importante?

La masa madre es la forma de hacer pan desde los inicios; así se descubrió el pan. Es solo harina y agua que, al mezclarse y de forma espontánea y natural, fermentan. La levadura de panadería se incorporó hace relativamente poco con la intención de acelerar el proceso. Después, la industria vio el potencial económico de la aceleración del proceso y ahí empezó el declive: la masa madre hace que la masa fermente lentamente, que es la clave de un buen pan, pero la levadura en grandes cantidades acorta el desarrollo, lo que se traduce en falta de sabor, por un lado, pero en más rentabilidad, por otro. De ahí viene que en las últimas décadas el pan haya perdido su identidad.

¿Cuáles son los falsos mitos de un buen pan? ¿En qué no debemos fijarnos?

Casi en general, lo que se busca en un pan es que sea crujiente y esponjoso. Hemos llegado a un nivel en el que la textura se impone al sabor, que muchas veces, incluso, se menosprecia. Y, aunque la textura es importante, en realidad, no es única y existen cortezas más gruesas y gomosas, migas más prietas o más aireadas, más densas o más ligeras, más secas o más húmedas, y ninguna de ellas define un buen pan. Conceptos como 'de leña', 'artesano', 'hecho a mano', 'con harinas del país', 'con agua de manantial', 'de pueblo'... están más cercanos al marketing y no deberían ser decisivos a la hora de la compra. Menos literatura y más sensaciones.

Si hay
FUNDADOR DE LOS MÍTICOS LOS SENCILLOS Y POSEEDOR DE
alguien que
UNA DESLUMBRANTE CARRERA EN SOLITARIO, HA ENSEÑADO
sabe de
CULTURA MUSICAL A NO POCOS A TRAVÉS DE LAS ONDAS.
música en
AQUÍ, SU BIOGRAFÍA FORMATO VINILO.
este país es

Miqui Puig



A LOS 10

SISA / LA MAGIA DEL ESTUDIANT

Bendito el día en el que mis padres me dejaron comprar esta obra del maestro Sisa. Sigo hablando de este disco como uno de los claves en mi vida. Luego, Sisa ha elogiado mis directos y mi radiofonía. No puedo pedir más.

COCTEAU TWINS / TREASURE

La paga por ayudar a mi padre y las pintas modernas gracias a la máquina de coser de mamá. Comprar una novedad, casi por intuición, en Different disc. Una escucha en vertical y a la radio a pincharlo. La voz de Fraiser, esas guitarras, esa mitología en los títulos. Iniciático.

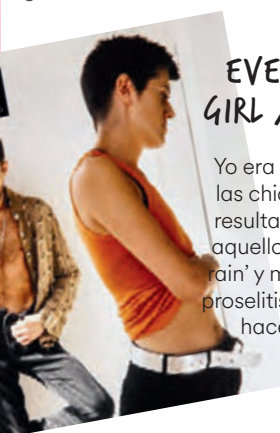


20 XTC / ORANGE & LEMONS

Disco clave para Los Sencillos. No salía de nuestros walkmans, lo ponía de ejemplo para cada cosa que hacíamos y sonaba en el casete del 127 los sábados noche en la peregrinación de local en local.

25 EVERYTHING BUT THE GIRL / AMPLIFIED HEART

Yo era de los que grababa Eden a las chicas para conquistarlas. Sin resultado. El viejo Twingo escupía aquello de 'like the desert miss the rain' y mi yo letrista prometía hacer proselitismo de las canciones que te hacen llorar mientras bailas.



30 ULTRAMARINE / BEL-AIR

Vibráfonos, electrónica elegante, cajas de ritmo y voces cálidas. Hippies de nuevo cuño. Era la resaca de la fiesta, el domingo a mediodía con el olor a chimenea fría. Hace poco descubrí una reedición con versión de Kevin Ayers que lo ha devuelto intacto a mi vida.

45 THE SPECIAL AKA / IN THE STUDIO

Me lo sabía de memoria. En los últimos años es el referente de tantas cosas que amo. Es ritmo, es política, es oscuro sin ser siniestro. Jerry Dammers como faro de hacer un camino solo, con los molinos a lo lejos. Y que ladren.

35 FRANK SINATRA / A MAN ALONE

En esa época nos revolcábamos en nuestra miseria amorosa como gorrinos, jugando a ser dandis decadentes. Un amigo me hizo adicto a este disco. Lo guardo junto a otro de Le Mans. Los evito como a otras adicciones.



40 BILL WITHERS / LIVE AT THE CARNEGIE HALL

Este disco y esta voz me salvaron. Ingresado en un balneario tras un programa de tv, decidí curarme. Me llevé un par de discos más, pero fue la voz de Bill. El que fuera niño tartamudo cantaba con tanta belleza sobre los violines que el mar dolía a los ojos. Me curé solo un poco. El resto sigue ahí cada vez que lo pongo.



50 THE BLAZE / DANCEHALL

Hay una especie de tapón en la memoria. Almacenas tanto que cualquier información nueva se queda a las puertas. Hasta que me llegó The Blaze. Suena como imagino el baile a mi edad.



© Samti Trullenque

A man with a beard and dark hair, wearing a heavy, olive-green jacket with a fur-lined collar, stands in a forest. He is holding a shovel in his hands. The background is a dense forest of evergreen trees, with a soft, hazy light filtering through the branches. The overall mood is serene and focused.

El hombre que plantaba árboles

CON REFOREST PROJECT, EL INFLUENCER Y MODELO FERNANDO OJEDA CULTIVA SU PROPIA SEMILLA DEL CAMBIO. SU MISIÓN, PLANTAR TANTOS ÁRBOLES COMO SEA POSIBLE A TRAVÉS DE CAMPAÑAS.

Por
Carlos Risco

Al ío

QUÉ PASOS SIGUEN Y CÓMO PUEDES COLABORAR CON ELLOS A REFORESTAR

1

Investigación

Lo primero es identificar un área sensible para reforestar.

2

Permisos

Convenios con Ayuntamientos y Medio Ambiente para el paisajismo.

3

Partners

Instituciones filantrópicas como Montblanc apoyan la plantación.

4

Llamamiento

Se establece un llamamiento a voluntarios para la plantación.

5

Quedada

Se ejecuta la plantación y se coordina la logística con los viveros.

Top3

Siempre utilizan árboles autóctonos señalados por el Ministerio de Medioambiente y con pasaporte fitosanitario.

Pino piñonero.

Este característico árbol mediterráneo ha sido el protagonista de muchas campañas.

Roble

Con este árbol autóctono se ha repoblado un área deforestada de Colmenar Viejo (Madrid).

Alcornoque

Han plantado 500 ejemplares en el Valle del Tiétar contribuyendo a generar una barrera boscosa que frene la desertización.



Los árboles son los seres vivos más importantes del planeta. Mediante la fotosíntesis, transforman la energía del sol en azúcares y hacen el aire respirable. Sin ellos no habría vida. Fernando Ojeda se ha propuesto plantar tantos como sea capaz unido a un ejército de voluntarios y la ayuda de partners escogidos. Este año plantarán 20.000 árboles.



Las campañas de Reforest Project son voluntarias y participan personas de todas las edades. Las convocatorias se anuncian en su cuenta de Instagram.



reforestproject.com



JON KORTAJARENA

El actor y modelo ha apoyado alguna de sus campañas de reforestación.

Fernando Ojeda es empresario desde muy joven. Con el mundo digital se ha reinventado en prescriptor y modelo. Es padre de dos niñas. Su hija Olivia, de seis años, sabe bien a qué se dedica: “Mi papá planta árboles”. Él dice que “crece dos centímetros” cada vez que se lo escucha decir. Fernando Ojeda planta árboles con su iniciativa Reforest Project, donde pretende ser parte de la solución “sin criticar, sin comparar y sin culpabilizar”. Para ello se dedican “simple y llanamente” a plantar árboles. Lo que empezó como un proyecto filantrópico para legar a sus hijas se ha convertido en el centro de su vida. “Este año voy a plantar 20.000 árboles. Esto se ha convertido en una hermandad de personas que quieren ser el cambio actuando”. Asegura que todos los proyectos son importantes, aunque destaca alguno reciente como en Colmenar Viejo: “Donde les hemos ayudado a recuperar su anillo verde sembrando en tres plantaciones casi 2.000 árboles; o en un pueblo de Gredos, donde plantamos un bosque comestible para los escaladores”. Ya tienen delegaciones en distintos países y, además de plantar árboles ahora también apuestan por la reforestación de fondos marinos con Reforest Ocean (podemos incluirlo. Estas navidades, han producido 2.000 mantas hechas con plásticos recogidos en playas y ríos para abrigo a los más pobres. Plantar árboles es un asunto del corazón que comienza en la tierra y acaba en los hombres. Reforest Project son la semilla de algo nuevo.

Smart cities
página 70

La ciudad instantánea: Bogotá
página 76

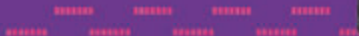
Alucina

Multimovilidad, el transporte del futuro
página 84

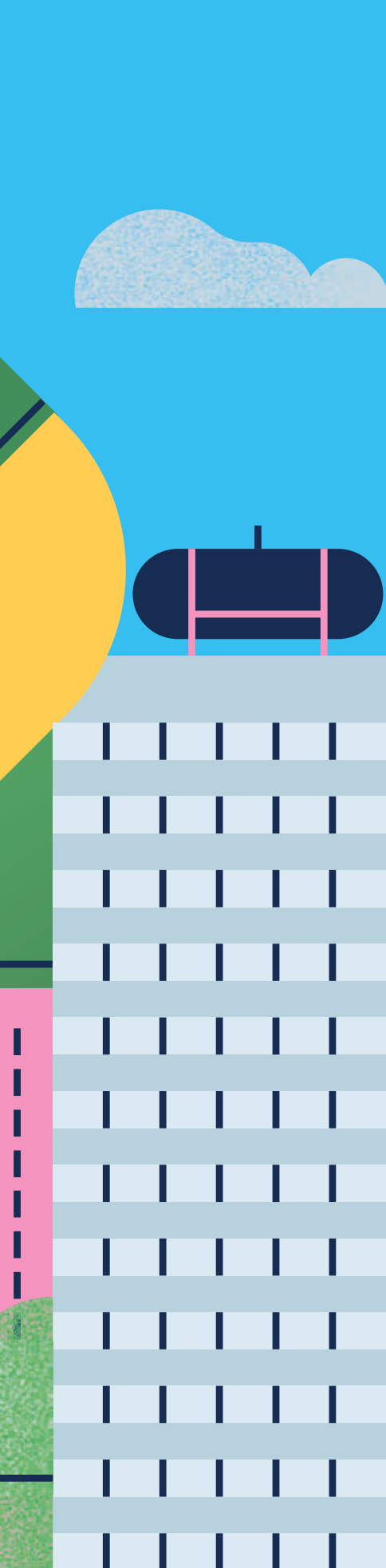
Molaría
página 86



molan







Smart cities

Quando las ciudades se sueñan para ser vividas

Al ser humano le pueden sus propios deshechos. Después de apiñarse en megaciudades en pocos años, al compás de la revolución industrial, el urbanismo del siglo XXI rediseña los espacios para hacer posible la vida.

por Martín Ulloa

en 2050 seremos

10.000 millones

de personas. Y más del 50% vivirá en las ciudades. El momento de hacerlas habitables es ahora.

Si todo sigue su curso, en unos años, el planeta entero será rediseñado con alternativas urbanísticas basadas en la eficiencia y en la participación ciudadana.

¿Triunfará el modelo de las smart cities? ¿Seremos capaces de reinventar nuestro propio planeta? Las preguntas son tan inevitables como urgentes. Ante la emergencia ambiental y la fiesta del consumo, al ser humano tan solo le queda concebir un nuevo Renacimiento para atajar sus propios problemas con creatividad.


La llamada smart city (ciudad inteligente), también llamada “ciudad eficiente” es la ciudad del futuro. Un espacio para vivir donde todas sus infraestructuras (desde el agua y la electricidad hasta las telecomunicaciones y los transportes) vayan hacia la eficacia y el respeto medioambiental. La arquitectura del mañana plantea ciudades inteligentes y verdes, donde la tecnología permita una mayor participación activa de los ciudadanos. Esto es, polis modernas, verdes y amables donde vivir sosteniblemente en comunidad. En esta ciudad inteligente, los edificios están diseñados según patrones bioclimáticos siendo totalmente sostenibles y con ellos se alineará un urbanismo verde que tiene en cuenta el paisaje, el diseño de las zonas verdes o huertos ecológicos en los cinturones de la ciudad. Un ecosistema que incluye el aprovechamiento de aguas y la gestión de los recursos. Lugares vivibles para ciudadanos conectados que puedan gozar de un término de futuro, la llamada multimovilidad, un modelo que modelo que incorpora y fomenta el uso combinado de diversos medios de transporte para llegar a cualquier destino en menos tiempo y con menor gasto. Es la llamada “ciudad 15 minutos”, donde la combinación de diferentes transportes permita una multimovilidad dinámica y a la vez limpia.

Para algunos, como el experto austriaco Rudolf Giffinger, las smart cities pueden ser identificadas y clasificadas, según criterios como: “La economía, la movilidad, el medioambiente, los habitantes, la forma de vida y la administración”, conectando los recursos de las regiones colindan-



La ciudad inteligente, concebida como un territorio de interacción entre sus ciudadanos, controlará la polución ambiental para generar un sistema ecosostenible.

La implementación de alta tecnología debe proveer a la ciudad del futuro de un desarrollo sostenible, gobernanza participativa y buena gestión de recursos.



**LA CIUDAD
DEL FUTURO
SE SUSTENTA
SOBRE LA
ENERGÍA Y LA
MOVILIDAD**

1

Songdo, Corea

Una polis internacional planteada como la ciudad del futuro.

2

Masdar, Abu Dabi

Diseñada por Norman Foster será una ciudad 100% ecológica.

3

**Cairo Smart
Village, Egipto**

Una ecociudad con parque tecnológico como una zona franca para empresas sostenibles globales.

4

YSCP, Japón

La Yokohama Smart City Project plantea una infraestructura de generación energética de vanguardia.

Singapur fue nombrada en

2018

como la mejor ciudad inteligente del planeta, un ejemplo urbano a seguir. A Singapur la siguen ciudades como San Francisco, Chicago, Seúl, Berlín, Tokio, y nuestro representante español, Barcelona.

En el desierto de Abu Dabi, en Emiratos Árabes, el arquitecto Norman Foster está diseñando la que será una de las primeras ciudades 100% ecológica del mundo.



tes. La intelectual francesa Fadela Amara acen-
túa la importancia de la digitalización, poniendo
la tecnología al servicio de los ciudadanos para
“tener un sistema de transportes de calidad que
garantice una buena movilidad”. Sin embargo,
habría que pensar si una ciudad inteligente es una
máxima a conseguir, una transformación neces-
aria para las nada eficientes megalópolis actuales o
una serie de nuevas creaciones para rehabilitar el
planeta. Para Javier Dorado, Global Head Asun-
tos Públicos de Cabify, es un asunto de voluntad:
“cuando las decisiones contemplan y promue-
ven el buen aprovechamiento del tiempo y los
recursos de los ciudadanos en relación con una
movilidad inteligente, sostenible y eficiente”. En
esta línea, una smart city sería Pontevedra, ya
que “ha rediseñado el tráfico logrando reducir un
67% las emisiones de CO₂”. Madrid y Barcelona

“están tomando algunas decisiones muy en línea
con estos conceptos smart, pero con diferencias
respecto de la participación entre lo público y lo
privado y la colaboración entre ambos”. Si habla-
mos de Latinoamérica, el directivo celebra las
iniciativas de Buenos Aires y Santiago de Chile
“enfocadas en convertirse en verdaderas smart
cities”.

Construyendo futuro

Los sueños arquitectónicos de las smart cities se
fragan en el desierto, como Masdar, la ciudad
solar de Norman Foster en Emiratos Árabes, la
Cairo Smart Village en Egipto o la ecociudad
que plantea el Gobierno de Dubái. Tejados ver-
des, transporte eficiente y energía limpia serán
los mantras que ya siguen San Francisco, Seúl,
Tokio o Barcelona.

LA CIU- DAD INS- TAN- TANEA

Bogotá

FOTOS RICARDO PINZÓN

UNA EXPLOSIÓN DE COLORES

“Los Cerros de Bogotá son el escenario en el que se desenvuelve toda la ciudad”. Es lo primero que se ve cuando aterrizas en la capital de Colombia.

“Son imponentes y muy bonitos, su color cambia según el día. En días fríos, se ven azules, púrpuras. Cuando hace sol, son verdes”. En lo alto de estos Cerros, en la iglesia de Monserrate, lugar de peregrinación, “un oasis, un refugio del cemento”, arranca nuestro viaje de la mano de Ricardo Pinzón.

Ricardo Pinzón es un fotógrafo de Bogotá. Es cachaco, es decir, “de padres, abuelos y bisabuelos bogotanos”. En la capital colombiana ha vivido siempre.

A





A La Catedral Primada de Bogotá. En la Plaza de Bolívar. “A la izquierda se ven los Cerros y justo detrás estaría la Iglesia de Monserrate. Esta Plaza es como el centro administrativo, como el Zócalo de Ciudad de México. En el centro hay una estatua de Bolívar, hoy, llena de grafitis. Es otro de los sitios importantes de Bogotá. Los domingos es un lugar de paseo y los niños juegan con las palomas”.

B “Es una de las avenidas principales de la ciudad, no lejos de la Catedral, la Avenida Jiménez de Quesada. Y esos son los buses TransMilenio, que son como un metro pero que va por fuera. Por eso se han convertido ya en un icono de la ciudad. El proyecto del metro tiene 70 años... Y esta fue la solución para darle un poco de orden”. Cabify es otra de las soluciones de movilidad recientes “que ha sido un descanso”.

A





A “La Candelaria fue el primer barrio que se fundó en Bogotá. Ahora también es un destino para turistas que aprecian el grafiti. Bogotá es una ciudad de cemento, gris, y estos artistas callejeros se encargaron de ponerle color. Empezaron aquí, en el centro, y ahora están por toda la ciudad. La foto está tomada cerca del Chorro de Quevedo, donde se puede encontrar chicha o masato, las bebidas tradicionales”.

B “Bogotá es una ciudad de contrastes absurdos y donde se pueden ver muy bien es aquí, en Usaquén. Esta es la Carrera Séptima, un eje transversal de la ciudad. En este punto, es un centro empresarial, hay grandes multinacionales, y no muy lejos de aquí, muchos restaurantes, como Abasto, uno de los que empezó a dar estatus a la comida típica colombiana poniéndola en un plano más gourmet y orgánico”.

B



A Otra calle de La Candelaria, fundado en el siglo XVII. “El barrio es el único que conserva la tradición de la arquitectura colonial, donde está toda la historia de Bogotá. En los últimos años, los dueños de estas casas se han esforzado por cuidar y renovarlas. Tratan de reconstruir esa magia que tenía antes el barrio, con las calles adoquinadas, las casas de colores planos... Es una zona de calles muy angostas, muy visitada por turistas. Y antes, alrededor del Chorro de Quevedo, se reunían los estudiantes los fines de semana”.



B “Este retrato está tomado en el Parque de las Flores, donde hay un sector en el que se reúnen las vendedoras de flores: son vendedoras ambulantes, pero legales, con un kiosco. Son mujeres de sectores humildes y el parque recorre una de las zonas más acomodadas de la ciudad. Si la sociedad bogotana se divide en seis estratos, siendo el uno el más pobre, la gente de este barrio sería el seis, el que tiene más dinero. En el parque hay ciclorrutas –que han empezado a implementar en toda la ciudad en los últimos años– y zonas de juegos para niños”.

Multimovilidad, el transporte del futuro

La creciente presión en favor de alternativas más sostenibles, la evolución de los hábitos de los usuarios tras la pandemia y la aparición de nuevos medios de movilidad han allanado el camino para el auge de la multimovilidad. Flexibilidad, sostenibilidad y digitalización son los motores de una revolución del transporte para las nuevas smart cities. Así es el transporte del mañana.

por Carlos Risco





DESTINO

✕

- 🛴
- 🚗
- 🛴
- 🚲
- 🚗
- 🚆
- 🚗
- 🚗

La multimovilidad desafía nuestros hábitos de transporte y pone a la salud en el centro de atención.

¿Cómo nos desplazaremos en el futuro?
¿Cómo mantendremos la movilidad de todos los trabajadores en todo momento? La respuesta tiene un nombre compuesto, multimovilidad. Esto es, un ecosistema de transportes donde el usuario puede elegir libre y conscientemente los medios de transporte que utiliza.

El futuro es multimóvil. Los trabajadores esperan cada vez más flexibilidad que les permita conjugar su vida privada con sus quehaceres laborales y los gobiernos y corporaciones municipales trabajan en planes de movilidad alternativos que conviertan las ciudades en espacios diseñados para los peatones y no para los vehículos pesados. En un futuro dominado por las diferentes opciones de movilidad, cada uno diseña cómo quiere moverse por la ciudad, manteniendo sus presupuestos bajo control. Para las empresas supone que sus empleados pueden elegir deliberada y libremente entre el abanico de posibilidades que ofrecen empresas de multimovilidad como Cabify.

Pero lo más radical de la multimovilidad es que contribuye a un tráfico sostenible. Por ejemplo, el uso de la bicicleta o el tren tienen menos impacto en el medio ambiente. Son alternativas esenciales para aliviar el problema de los atascos y reducir la cantidad de partículas contaminantes en el aire. Pero ello puede combinarse con una pléyade de nuevos servicios, como vehículos eléctricos de alquiler, patinetes eléctricos, bicicletas eléctricas y vehículos compartidos, además de servicios como Cabify que ofrecen viajes neutros en carbono a través de una sencilla app.

El medio de transporte adecuado en el momento adecuado, como la bicicleta, aumenta el ejercicio, reduce el estrés (comenzando por el derivado de los atascos de tráfico) y supone un uso más eficiente del tiempo que aporta flexibilidad a la vida diaria. Todo esto se traduce en mayor felicidad. Los centros de movilidad son cada vez más frecuentes en las ciudades europeas. Se trata de lugares específicos en los que una serie de

68%

de los ciudadanos europeos quieren menos coches en sus ciudades (fuente DGT).

Mx3

La multimovilidad significa utilizar diferentes medios de transporte con inteligencia.

Todos juegan

Hablamos de un servicio que se comparte entre usuarios. Esto incluye los e-scooters, e-mopeds, e-bikes y bicicletas. Pero también incluye los medios de transporte tradicionales, como autobuses y trenes.

¿Y el coche?

El coche se ha convertido en el nuevo medio de transporte compartido favorito. Es caro y la búsqueda de aparcamiento es fatigosa. Por eso, compartido, es más llevadero.



La multimovilidad nació con un fuerte compromiso con el desarrollo sostenible. Un futuro en el que la movilidad eléctrica y el vehículo compartido se consideran una alternativa sostenible y eficiente al vehículo privado. El futuro de los desplazamientos cotidianos es híbrido y multimóvil.



medios de transporte sostenibles comparten trayectos de proximidad y aportan muchos más beneficios a la sociedad que un simple lugar donde aparcar una bicicleta o alquilar un coche eléctrico. El primer factor para adaptarse es un cambio en las prioridades de las personas. Ello comienza en el pensamiento colectivo. En otra forma de vivir. La multimovilidad bien podría ser un fenómeno de esta naturaleza. Una sacudida de nuestros hábitos que desafía el vínculo con el transporte, volviendo a poner la salud en el centro de atención. Para algunos, la multimovilidad supone el cambio más importante en nuestros modelos de organización individual y colectiva. El compartir parece emerger como centro de una economía sostenible.



molaria_

...

**molaría que
hablaras con
la persona que
conduce este
coche.**



molaria_ Que le dieras palique. Que le tiraras de la lengua.
Que humanizaras este viaje. En este coche viajáis seres humanos.

cabify



Con Cabify tu viaje empieza desde que sales de casa. Ahora además acumula Avios. Por cada 2€ que gastes viajando en Cabify, recibes 1 Avios.

Toda la información y términos y condiciones aquí:



**Llévate contigo
esta revista si la has
disfrutado. Nos vemos
en tu próximo Cabify.**

**Hasta
pronto**



WE WILL
ROCK
YOU

QUEEN
THE MUSICAL



GRAN TEATRO
CAIXABANK
PRÍNCIPE PÍO

ENTRADAS EN LAESTACION.COM

PARTNER DE MOVILIDAD:

cabify

 cultura, turismo
y deporte

MADRID

