

05

Gratis

PUEDES LLEVARTELA A CASA

La ciudad, de cerca, gana

veintiungrad°s

la revista de Cabify



Ilustración de Celeste Barta

Hola

Te damos la bienvenida a bordo. Este es el nuevo número de *veintiungrad°s*, la revista de Cabify. En esta revista de otoño, te invitamos a descubrir la ciudad desde otra perspectiva, observándola y viviéndola a un ritmo distinto, disfrutando de la rica diversidad urbana. A través de estas páginas, te llevaremos en un recorrido por el Buenos Aires más infrecuente, donde los barrios históricos y vibrantes se entrelazan con una faceta vanguardista de la ciudad. Además, conversaremos sobre música con Camellos, que tienen nuevo álbum, más libres y seguros que nunca. Y para los amantes del buen comer y el buen cine, la actriz Anna Castillo nos lleva de ruta por sus lugares favoritos en Madrid y Barcelona. En Cabify queremos cambiar la forma en que te mueves por la ciudad, y esta revista es una extensión de esa idea de futuro. Queremos brindarte una mirada fresca a la vida urbanita y sus infinitas posibilidades. Cuando termine tu trayecto, puedes llevarte esta revista contigo y seguir explorando sus páginas dondequiera que estés. Disfruta de un feliz viaje. Y que esta lectura te inspire. Disfruta de la ciudad. Es tuya.

veintiungrad°s

Número cinco

Staff

Cabify España, S.L.U.

Pradillo 42, 28002, Madrid

cabify.com

veintiungrados@cabify.com

Coordinación editorial

Sara Arias

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 MM

Han colaborado en este número:

Lydia Alba, María Sanz, Sira Lebón

Blanca Locasa, Sandra Bódalo,

Patricia Moreno, María Rufilanchas,

Jen Peral, Paola Dewambrechies,

Cristina Vila, Bruno Corrales,

Martín Ulloa, Jacobo Medrano,

Sergio Jiménez y DelHambre.

Fotos portadillas Cabify

Fotos Shutterstock y Unsplash

Imprenta Jomagar

D.L.: M-8392-2020

06 Mira

09 Repite este mantra

11 Tarot (cultural)

12 Sevilla: a la orilla del Guadalquivir

16 Los vinos naturales de Valencia

18 Las mejores floristerías de España

22 En Santander se come mejor

24 Mente y cuerpo: yoga

28 Ruta para vestir bien

32 Paseo en moto: Arganzuela

34 Comercio ilustrado: Caramelos Paco

36 La kombucha y otras bebidas sin alcohol

38 Escucha

40 La persona tras el algoritmo

42 Con las manos: Siete Formas

44 Gente de fiar: Alba Cid

46 De concierto... en salas pequeñas

52 Disfruta

54 Madrid y Barcelona por Anna Castillo

60 El regreso: Camellos

64 Cómo te mueves: Paula García

66 Las claves de la mejor pizza

68 Mi vida en películas: Alberto Olmo

70 Alucina

72 Portada: La ciudad, de cerca, gana

80 En imágenes: Buenos Aires

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.

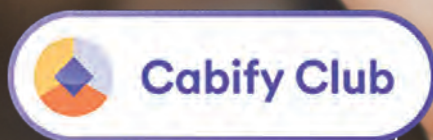


cabify

♥ trainline



JUST EAT



Más viajes,
más saldo,
más beneficios

**El club
que te da más
por moverte más**

De punto a punto: Sevilla, a orillas del Guadalquivir
página 12

Vinos naturales de Valencia
página 16

Las floriterías más bonitas de España
página 18

¿Es Santander la ciudad donde mejor se come?
página 22

Mira

Yoga: estudios y retiros
página 24

Ruta para vestir bien
página 28

Arganzuela en moto
página 32

Comercio ilustrado: Caramelos Paco
página 34



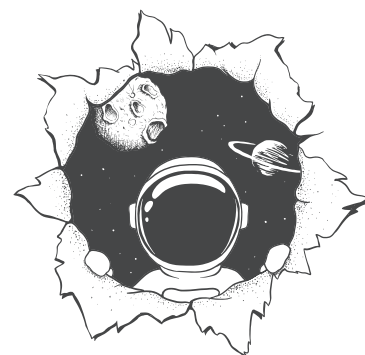
Deja el teléfono un rato...

El clima cambia. Es hora de cobijarte, reflexionar y estar tranquilo. El otoño llega y con él los paisajes bucólicos y las tardes calmadas. Disfruta de esta revista de manera reposada.

Por Lydia ALba

... ESTAMOS PEGADOS A UNA PANTALLA TODO EL DÍA. REVÉLATE, OBSERVA, ABSORBE.

PERO SI AÚN ASÍ QUIERES MIRAR EL TELÉFONO UN RATO, TE PROPONEMOS ALGUNAS APPS DE MUCHA UTILIDAD.



Greg.

“¿Qué planta es esa?”. Con esta app siempre lo sabrás. Será muy práctica en tus paseos otoñales.

Craft.

Otoño significa vuelta a la rutina. Organiza tu vida digital con esta aplicación para mantener tu teléfono *on point*.

Calm.

Conecta y halla tu paz interior con esta aplicación para realizar meditaciones según tu estado mental y la sensación que quieras experimentar tras esos momentos de autorreflexión.

Frase de cine.

Aprende de forma divertida. Averigua a qué famoso pertenecen esas palabras. Compártelas con otros.

Aquí empiezas...

Pero no sólo importa dónde acabas. Centrémonos en el trayecto, en el presente. Disfruta de este espacio de tranquilidad.

Habítate. ¿Qué te apetece?

Ocupa tu sitio. Habla si lo deseas. Contempla el paisaje. Tú decides, el protagonista eres tú. Sólo tienes que dejarte llevar.

¿Cómo te encuentras?

La conversación puede llegar a cualquier lugar. Todo lo que podemos aprender simplemente escuchando. A las personas nos encanta compartir.

¿Qué hay ahí fuera?

Tienes todo el tiempo del mundo (o de este viaje). Estás rodeado de cristales. Observa tu alrededor: la calle, las personas. Puedes descubrir mucho ahí fuera.

Qué maravilla de trayecto.

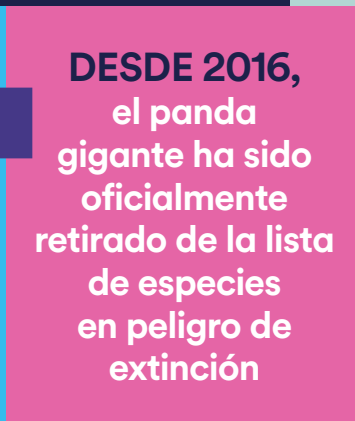
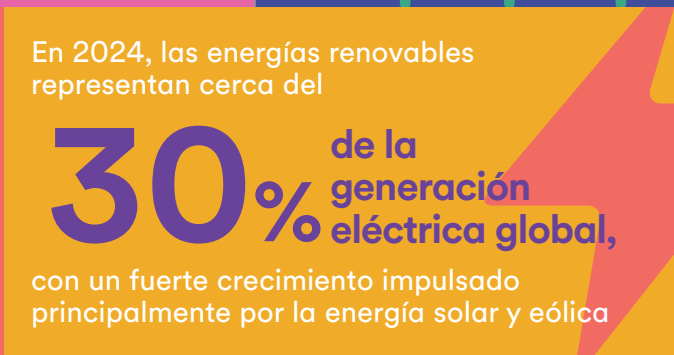
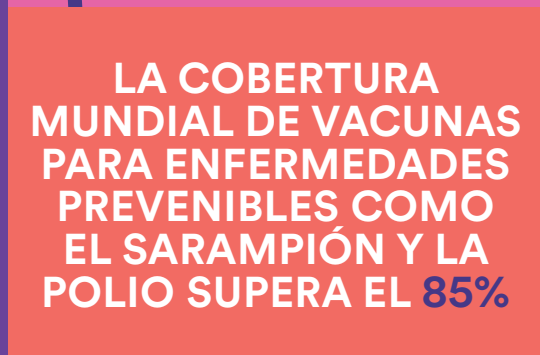
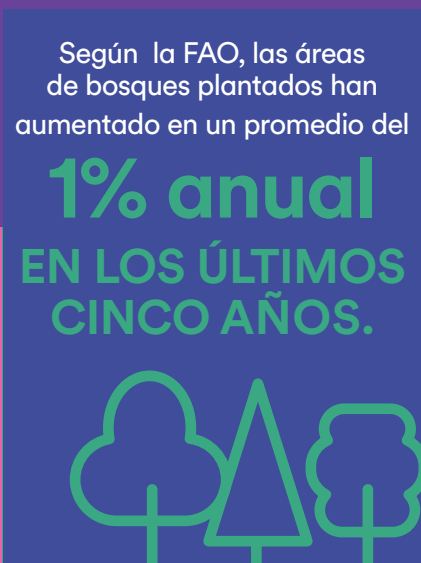
Ha sido un placer acompañarte. Gracias por compartir este viaje y dejar el teléfono un rato. Llévate la revista para recordar estos minutos de (des)conexión.

Repite este mantra



... No una pérdida de tiempo.

Las cifras importantes



NUESTRA TIRADA DEL Tarot

Eres lo que amas.
Y eso incluye todas las
películas, los libros y
las canciones.
Aquí tienes algunas
pistas para elegir
siempre bien.
Que tengas un otoño
lleno de inspiración.

Tirada dibujada por
Fernando del Hambre

EL EMPERADOR: PAUL MCCARTNEY

Hablamos de autoridad, de estructura, de liderazgo. Como la de esta leyenda viva de la música, cuya presencia en el escenario impone y conmueve. Su concierto en Madrid será un homenaje a su legado, una demostración de control y maestría artística que ha perdurado décadas.

Concierto:

En el WiZink Center el 9 y 10 de diciembre.



LA ESTRELLA: GIGI VIVES

Es la carta de la inspiración, la esperanza y la autenticidad. Representa la claridad y la renovación. Como esta creadora digital, que ilumina las redes sociales con su estilo genuino, redefiniendo la moda y la autoexpresión.

Libro: *Love, unfiltered* es una radiografía de las relaciones sociales y amorosas que se viven en la actualidad.



LA SUMA SACERDOTISA: AGNÈS VARDA

Conocimiento interior, sabiduría oculta y misterio. Como la sacerdotisa, la cineasta francesa nos conecta con lo invisible, invitando a la introspección a través de su obra.

Exposición: La gran retrospectiva que celebra el arte y legado de Agnès Varda en el CCCB de Barcelona se podrá ver hasta el 8 de diciembre.



LA EMPERATRIZ: LADY GAGA

El poder femenino emerge en esta carta de pura energía. Con la banda sonora *Harlequin*, Stefani Germanotta explora el caos, el jazz y la teatralidad, más celebrada que en su interpretación junto a Joaquin Phoenix en el filme, *Joker: Folie à Deux*.

Álbum: *Harlequin*, BSO de *Joker: Folie à deux* es uno de los discos del otoño.



LA LUNA: HOYEON JUNG

Nos remite al subconsciente, a los sueños y los secretos. La llegada de la modelo y actriz Hyeon Jung a la segunda temporada de la exitosa *El juego del calamar* traerá una energía misteriosa y profunda a un regreso que promete emociones ocultas, traiciones y la exploración del lado más negro de la humanidad.

Serie: La temporada dos de *El juego del calamar* llegará el 26 de diciembre a Netflix.



De paseo por el Guadalquivir A orillas del río_Sevilla

Si hay algo que ha definido a la capital hispalense durante toda su historia ha sido el paso del Guadalquivir a través de ella. Ahora, ejerce como frontera natural con el barrio de Triana y, a su alrededor, se agrupan algunos de los lugares más disfrutables de la ciudad andaluza.

por Cristina Vila

♥ **Paseo de Arte.** El plan perfecto para los amantes de los mercadillos. Ubicado en el Paseo de Nuestra Señora de la O y celebrado todos los domingos de 10 a 14h, enamora a quienes les apasiona caminar por las inmediaciones del río y perderse entre ilustraciones, artesanía y moda. Un lugar donde adquirir piezas únicas o simplemente disfrutar de su animado ambiente.



♥ **El Patio.** Si lo tuyo son las piezas de decoración e interiorismo, no puedes saltarte una visita por este estudio y tienda especializada en piezas de anticuario que traen expresamente desde Francia e Inglaterra. Un lugar donde reina la magia y en el que podemos adquirir objetos exclusivos e interesantes llenos de personalidad.



3

♥ **Parque del Alamillo.** En la ribera derecha del río aparece uno de los grandes puntos verdes de la ciudad, uno de los parques favoritos de los sevillanos porque en él se pueden realizar muchísimas actividades. Desde un picnic tranquilo sobre el césped hasta dar un agradable paseo descubriendo sus diversos monumentos y vegetación o entrenar en la zona habilitada para ello, e incluso existe la posibilidad de practicar actividades acuáticas en su lago, dependiendo de la época del año. El parque se presenta como un refugio para quienes quieran aislarse del bullicio de la capital, sin tener que alejarse por completo de ella.

♥ **Centro de Cerámica de Triana y Cerámica 1920.**

Teniendo en cuenta la importancia que la alfarería sevillana ha tenido en todo el país desde la época de los romanos, no es de extrañar que podamos encontrar en Triana locales de visita obligada. Situado en la antigua fábrica de Santa Ana, el Centro de Cerámica de Triana es uno de los últimos talleres de producción de la ciudad donde encontrar piezas realmente increíbles. Desde las diseñadas por Aníbal González para la Plaza de España hasta hornos históricos y tornos tradicionales de alfarero. Cerca de él, se encuentra Cerámica 1920, un taller con más 100 años de historia, que vende piezas únicas y ofrece interesantes experiencias como clases y cursos de mosaico o torno que, sin duda, sacarán nuestro lado más creativo.

4

♥ **Mercado Lonja del Barranco.**

Para quienes prefieran disfrutar del espíritu y la alegría hispalenses, lo mejor será deleitarse en su gastronomía. Y este es uno de los lugares clave para hacerlo cerca del Guadalquivir. Con 20 puestos de hostelería muy reputados, su objetivo siempre fue convertirse en un punto de encuentro donde se fusionan el ocio, la cultura y la cocina tanto local como internacional.



Es temporada de...

... sofá, peli y manta. Y de muchas cosas más. Llego el frío y sobran las razones para disfrutar del otoño a tu manera. Aquí, algunas de ellas.

por Patricia Moreno

LLUVIA

Que llueva, que llueva...

No permitas que un día encapotado te paralice.

Ya sea desde casa, romantizando tu vida a través de la ventana, o en la calle, con un *outfit* a prueba de todo... y de camino a un plan interior donde refugiarte.

Es cuestión de actitud (y de algo de previsión).



El look. Con el chubasquero de la marca sostenible AO Studio 01, original de Galicia, los paseos bajo la lluvia se llevan con estilo.



El plan. Protégete del agua en alguna de las exposiciones de CaixaForum. En Zaragoza aterriza *Top Secret: Cine y espionaje* hasta el 19 de enero.



PRACTICAR EL 'JOURNALING'

Probados sus beneficios, la escritura activa suma nuevos adeptos cada día. Una buena manera de estrenar el hábito es con el *Feel Good Journal*, el primer diario especializado en español, con ilustraciones e instrucciones. Es de It's OK Generation y está supervisado por psicólogos.

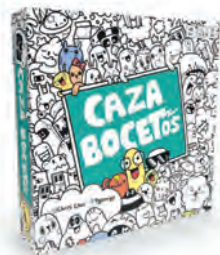


Mascotas a salvo.

La marca española Mod Wave Movement apuesta por cuidar a los animales tanto como a las personas con una colección en la que destaca este bolso para trasladarlos en los meses de frío (95 €).

Donuts, pero diferentes.

Los de Redonution son redondos como los clásicos, pero más compactos (ideales para un par de bocados) y saludables, elaborados a mano en un obrador valenciano por madre e hija.



Volver a divertirse.

Los juegos de mesa protagonizan las mejores reuniones, sobre todo, si son de Salt & Pepper Games. En la imagen, una de sus novedades, *Caza Bocetos* (25 €).

Pinceladas de esperanza

VIVIR MÁS
Y MEJOR

Las energías renovables evitan el 75% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero al reemplazar los combustibles fósiles.

Desde 2023, la energía eólica se ha convertido en la segunda fuente de generación de electricidad renovable en el mundo. Representa más del 6% del suministro global, reduciendo millones de toneladas de emisiones de CO₂.

Las técnicas de agricultura de precisión disminuyen en un 20% la producción de gases de efecto invernadero en la explotación ganadera y contribuyen a una agricultura más sostenible.

En 2023, la capacidad mundial de electricidad renovable alcanzó un nuevo máximo, con un incremento del 33% en comparación con previsiones anteriores, sumando 728 GW adicionales de capacidad instalada.

El alimento para animales a base de insectos podría reducir la deforestación causada por la producción de soja.

Se estima que, en 2024, los proyectos de reforestación han evitado alrededor de 5,5 gigatoneladas de CO₂ contaminante.

Europa recicla más del 60% de sus residuos de envases. Se mantiene así a la cabeza de los esfuerzos globales para crear una economía circular.

En 2024, Noruega sigue siendo líder mundial en movilidad limpia. El 96,4% de todos los automóviles nuevos vendidos en el país fueron vehículos eléctricos.

Las emisiones globales

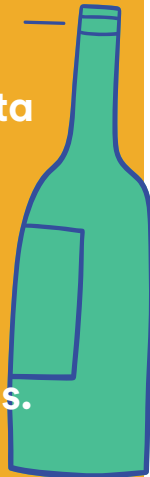
han disminuido un 12%.

de metano de la ganadería

Costa Rica duplicó su cobertura boscosa en tan sólo 30 años gracias a innovadores programas de reforestación.

Los vinos naturales toman la calle

De un tiempo a esta parte, Valencia se ha abierto a una nueva escena gastronómica: la de los vinos naturales. Con dos premisas claras –un proceso de producción artesanal y un mínimo intervencionismo–, cada vez son más los espacios que los incluyen en sus cartas. Muchos de estos lugares invitan a maridarlos con tapas o platillos, y apuestan por una atmósfera con encanto gracias a elementos decorativos que actualizan la tradición: taburetes, palillos, bandejas de acero inoxidable o plata vieja... He aquí una ruta para advenedizos y entusiastas, siempre dispuestos a explorar nuevas referencias, procedencias y sabores.



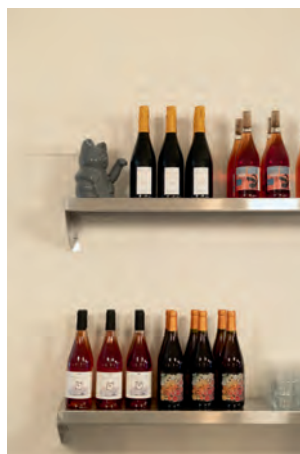
por Patricia Moreno

Barbaric

Calle Santander, 8

Algo pasa en Patraix. Este barrio valenciano acoge algunas de las propuestas gastronómicas más interesantes del momento, y entre ellas está Barbaric.

Este bar de vinos naturales destaca por su cocina abierta y carta cambiante, alineada con la temporada. De Eslovenia a Francia, sin olvidar el territorio nacional, su selección se centra en pequeños productores europeos que trabajan de manera ecológica, ética y con un minucioso cuidado que va de la tierra a la uva.



Dentro Bar

Calle Conde de Alta, 5

Bajo tres ejes claros –vinos naturales, café de especialidad y platillos–, este bar se ha convertido en una parada obligatoria en el Ensanche valenciano. Sus artífices aseguran que el producto más solicitado es el *orange wine*, aunque insisten, para evitar

malentendidos, en que no está realizado con naranjas, sino que se trata de una variante del blanco. Otro de sus grandes éxitos son los de la bodega catalana Solo el Amor Salvará al Mundo, de nombre cuanto menos evocador. La carta se completa con tapas perfectas para compartir.

Los Picos

Su propósito es ofrecer, de manera sencilla, directa y sin artificios, aquello que hace feliz a su equipo. Véanse los vinos naturales, los sándwiches y el café de especialidad. Es lo que llaman, con sorna, su “Santísima Trinidad”. Situado en una agradable terraza en un parque, en pleno barrio de Ruzafa,

suele haber cola. Pero la espera merece la pena. Su carta de vinos se articula en torno a elaboraciones sencillas, con el menor número posible de ingredientes y diversas procedencias. Si eres nuevo en este mundo, pregunta: su equipo te recomendará. En el clavo.

Plaza Manuel Granero, 20

Foto@Nativo Martínez Hermoso



Defecto

Detrás de este nombre, que celebra las aparentes imperfecciones –como las que pueden descubrirse en los vinos naturales, elaborados de manera artesanal–, hay un crisol de culturas. Sus fundadores proceden de Brasil,

Perú, Argentina y España. ¿El común denominador? La pasión por el vino. Con afán de crear comunidad, idearon este bar en el barrio valenciano de El Botánico. En sus estanterías exponen el trabajo de pequeños productores de la Comunidad Valenciana y de Europa. Entre los vinos más solicitados, destaca uno de cercanía: Cueva Tardana de Bodegas Cueva, de Utiel-Requena. No te pierdas sus catas, exposiciones y mercadillos de segunda mano.

Calle Turia, 36



Como antes.

¿Una nueva moda? Nada más lejos de la realidad.

Los vinos naturales son el resultado de la recuperación de técnicas tradicionales, sin emplear productos químicos ni abonos artificiales; y tampoco se añaden levaduras o azúcares.



Calle Músico Padilla, 2 Vive Vino

Especializado en vinos naturales exclusivamente nacionales, este bar, ubicado a pocos pasos del emblemático Mercado de Ruzafa, es un punto de encuentro en el barrio. Las referencias autóctonas son las grandes estrellas de su carta. Las anfitrionas, además, guían a quienes lo deseen para encontrar el maridaje perfecto con una cuidada selección de tapas, entre las que destaca la *barretja*: patatas fritas con mejillones en escabeche, aceitunas y salsa de aperitivo de la casa.

EL ARTE FLORAL, AQUÍ Y ALLÁ: LA GUÍA QUE UN FAN DE LAS FLORES DEBE TENER



Un poco de lo de antes (el mimo, la cercanía, la integración con el barrio) y de lo de ahora (presentaciones estetas, disfrutables tanto para el olfato como para la vista). He aquí un recorrido, de punta a punta del país, por las floristerías que están revolucionando el sector. ¿Su apuesta? Diseño, calidad y un impacto social positivo; todo, al alcance de la mano.

mira

En un presente marcado por la mezcla de ética y estética, los proyectos florales con alma viven un tiempo de esplendor

Quizás sea la incesante necesidad de fotografiar lo que nos rodea, incluido, claro, nuestro hogar o espacio de trabajo. O tal vez se deba al auge del autocuidado. En cualquier caso, las señales son inequívocas: cada vez hacen falta menos excusas para llenar nuestra vida de flores. Causa o efecto, lo cierto es que a lo largo y ancho de España existen floristerías que se han convertido en auténticos *hubs* de creatividad, diseño e impacto social positivo, apoyando a productores locales y revitalizando la vida de sus barrios. Al mismo tiempo, emergen proyectos que promueven el arte floral a través de la educación o con fines de inserción laboral. De A Coruña a Marbella, de Barcelona a Sevilla, estos son los nombres que deberías marcar en tu Google Maps.

Ruta floral

Por amor a las rarezas. Así nació **Casa Protea**, floristería ubicada en el barcelonés barrio de Gràcia, “es como un pequeño pueblo”, afirman Jesús y Pancho, sus artífices. Firmes defensores de que la botánica esconde una inmensa diversidad, en su espacio converge una amplia variedad de especies, tanto de plantas como de flores. En estas páginas capta la atención un ramo de anthurium, lybra y moluccella, con un guiño exótico. De una zona con solera a otra. En la sevillana Alameda de Hércules se abre paso **Orangerie Plantss**, el proyecto personal de Juanma González. En sus palabras, se trata de “un edén que desde 2021 no ha hecho más que florecer y dar frutos”. Y tanto. Acaba de expandirse, inaugurando sede en Lisboa. El mismo año nació **Bendita Flor**, el destino de referencia para amantes del arte floral en A Coruña. Detrás está Anxela Rodríguez Díez, que reivindica un emplazamiento único: la ciudad vieja, donde convive con locales con encanto, de un ultramarinos renovado a una sombrerería. Ese carácter artesano se plasma en su día a día, cuando “viste” de flores diferentes establecimientos de la ciudad y eventos; también cuan-



En la página de la izquierda, ramo de Casa Protea, original de Barcelona. En esta página, arriba, arreglo floral del proyecto valenciano Flores Solidarias. Abajo, el local de Orangerie Plants, en Sevilla.



do atiende a quienes se adentran en su espacio –que mantiene la estética Art Nouveau de la época– en busca de una nota de color (y olor) en su rutina. Pero en su floristería ocurren más cosas: también imparte talleres. Precisamente, esa vocación por la multidisciplinariedad catacteriza a **Ócrea Flower Shop**, en Ruzafa, Valencia. Con su bagaje en el sector de la moda, Álvaro Muñoz ha hecho de su local una amalgama de flores, decoración mediterránea y arte, con exposiciones efímeras de artistas.

Un legado

Cuenta Mario Molina que creció entre la ciudad y el campo, nutriéndose de “la riqueza y complementariedad de estos dos ámbitos”, lo que desarrolló su sentido estético. Después de formarse en Diseño de Interiores y trabajar en Londres, México y París, decidió instalarse en Madrid, donde hace tres años

En el sentido de las agujas del reloj: el taller de Las Flores de Reding, en Marbella, en plena acción; ramo con papel brandeado de Metatopy, en Madrid; y vista del espacio de Ócrea Flower Shop, en Valencia.





abría las puertas de **Metatopy**. ¿Su misión? Ensalzar el valor escultórico de las flores. Y lo hace desde una localización insólita: el Mercado de San Antón, en Chueca. Un punto de reunión de diferentes generaciones donde conecta una infancia en contacto con la naturaleza y un estilo de vida urbanita. Esa transmisión de valores también existe en **Las Flores de Reding**, en Marbella. Fue en 1996 cuando Luisa Hafner inició este proyecto al que hace poco se unía su hija, Marta Bohorquez. En su embriagador establecimiento, las flores conviven con una cuidada selección de objetos decorativos.

Más que flores

El universo floral se expande hasta alcanzar campos como la educación y la solidaridad. Es el caso de **Madrid Flower School**, escuela de diseño floral



A la izquierda, propuesta de Madrid Flower School con las orquídeas como protagonistas. Sobre estas líneas, un rincón de Bendita Flor, en A Coruña.

Si Madrid Flower School es un laboratorio de aprendizaje que realza el valor del arte floral; desde Valencia, Flores Solidarias ofrece una alternativa laboral a personas sin hogar

que es toda una referencia a nivel nacional por sus cursos profesionales y talleres. Sus instructores, formados en Europa, América y Asia, abarcan técnicas tanto clásicas como modernas. Por su parte, **Flores Solidarias** es una floristería *online* con envíos a España y Portugal desde su sede en Valencia y un modelo basado en la suscripción. Pero lo más significativo es que se creó para mejorar la vida de las personas sin hogar ofreciéndoles trabajo y facilitándoles el acceso a una vivienda. ¡Chapeau!

¿Es Santander la ciudad donde mejor se come de España?

por **Sandró Bódalo**

Desde la mejor tortilla de patatas hasta el mejor poké del país. No es un secreto que en la capital cántabra se come muy bien, pero que muy bien (y hay varios premios que lo avalan). El mix perfecto entre tradición e innovación, entre mar y montaña. Sin duda, un viaje para el paladar.

Entre las olas del Cantábrico y sus verdes paisajes, Santander puede presumir de una ubicación privilegiada que le regala lo mejor del mar y de la tierra. Ese particular binomio que comparte con otras ciudades del norte, y que asegura una sabrosa gastronomía basada en el mejor producto local. Desde sus codiciadas rabas y anchoas de Santoña hasta las suculentas carnes de vacas que pastan libres en las montañas cántabras. Ya sea en una tradicional barra a golpe de pincho o en un restaurante con Estrella Michelin, Santander es una ciudad diseñada para disfrutar a mordiscos.

La mejor tortilla de España 2023.

La tortilla de patata, ese gran clásico que nunca defrauda. Y una de las mejores del país se pueden encontrar en Cañadío (C/ Gómez Oreña, 15), con el chef Pedro José Román a la cabeza. ¿Su secreto? Patatas de variedad monalisa, aceite de oliva virgen arbequina y, sí, jesta es con cebolla! Si quie-

res darle rienda a tu pasión por la tortilla (también con cebolla) puedes seguir de ruta por La Tertulia (C/ La Pereda, 8) y si todavía te queda algo de hueco por Los Alpes (C/ San Andrés, 9).

Santander en su versión más healthy.

Si quieres probar el mejor poké de España por rumbo a Ho'oponono (C/ Peña Herbosa, 23). Desde las versiones clásicas hawaianas como el salmón con mango hasta opciones fusión como el atún con queso burrata y el cochinita pibil con frijoles.

Entre tabernas y pinchos: los grandes clásicos.

Desde las rabas hasta el cocido montañés, en esta lista te dejamos un montón de lugares donde disfrutarlos o incluso llevarlos de recuerdo. Las rabas (no calamares) son la fritura insignia de Cantabria, las podrás encontrar ricas ricas en La Tucho (C/ Corbán, 12), La Bombi (C/ Casimiro Sainz, 15), Taberna La Radio (Paseo del General Dávila, 103) y La Cátedra (C/ del Medio, 5). Las anchoas de Santoña son el mejor souvenir cuando vas de visita. Las podrás degustar en Doña Tomasa o si prefieres llevarlas para regalar, inclúyete a ti mismo, las tienes en su tienda

gourmet (C/ Hernán Cortés, 37). Los sobaos pasiegos, nacieron en el siglo XIX y son el dulce más típico de la repostería artesanal de la tierra. Dorado, esponjoso y con sabor a mantequilla. ¿Dónde se hacen los mejores? Pues sí, en los mismos Valles Pasiegos. Y acabamos con otro clásico de la gastronomía cántabra, el cocido montañés, el guiso más emblemático de su cocina, es un plato de cuchara con alubia blanca, berza, chorizo, costilla, morcilla y tocino. ¡Perfecto para el invierno! Tómallo en la Bodega Fuente Dé (C/ Peña Herbosa, 5) y en Casa Mariano (C/ Vargas, 23).



PATATA DORADA Y CREMOSA, CEBOLLA POCHADA:
UNA COMBINACIÓN MELOSA Y GANADORA



Una ciudad de rechupete

SAN-TANDER

En la capital de la tierra (y alrededores) tienen estrella y Estrellas (Michelin): tres luce el Cenador de Amós, con Jesús Sánchez al frente; y una tienen los restaurantes El Serbal, La Bicicleta y La Solana.

En La Casona del Judío, el chef Sergio Bastard tiene un firme objetivo: generar el menor impacto posible en la naturaleza, por eso, además de la clásica Estrella Michelin cuenta con una Verde, con la que la guía francesa premia la gastronomía sostenible.

Sabor Local

ENAMORADOS DE LA CIUDAD COMPARTEN SUS DIRECCIONES IMPRESCINDIBLES



TERESA GARECHE
Actriz y creadora de contenido

¿Dónde?
El Sol
(C/ Sta. Lucía, 32)

¿Por qué hay que ir? Es ideal para cenar de picoteo. Es un lugar muy agradable con muy buen servicio, mucha calidad de producto y buenos precios.

¿Qué comer?
Me gusta mucho su pudín templado de centollo, sus bocartes rellenos de pimiento y las rabas. Ramón, su dueño, tiene una cava increíble y siempre me descubre vinazos nuevos de pequeñas bodegas.



MARTA HAZAS
Actriz

¿Dónde?
Restaurante Gele
(C/ Eduardo Benot, 4)

¿Por qué hay que ir? Es ideal para cenar de picoteo. Es un lugar muy agradable con muy buen servicio, mucha calidad de producto y buenos precios.

¿Qué comer?
Me gusta mucho su pudín templado de centollo, sus bocartes rellenos de pimiento y las rabas. Ramón, su dueño, tiene una cava increíble y siempre me descubre vinazos nuevos de pequeñas bodegas.



ADRIANA GATAGÁN
Artista

¿Dónde?
La Bombi
(C/ Casimiro Sainz, 15)

¿Por qué hay que ir? Es un lugar emblemático en la ciudad. Tiene muchos años de tradición e historia y ofrecen una amplia variedad de productos de la tierra y del Mar Cantábrico. Además, te hacen sentir como en casa.

¿Qué comer?
Mi plato favorito es la lubina marinada con brotes de soja y langostinos.



ALEJANDRO DE LA ROSA
Periodista especializado en gastronomía

¿Dónde?
Deluz
(C/ Ramón y Cajal, 18).

¿Por qué hay que ir? Es como una casa familiar de los años 50 con un jardín inglés, muy cerquita de El Sardinero con una cocina redonda.

¿Qué comer?
Comenzar con el clásico picoteo santanderino: unas rabas del Cantábrico o unas anchoas. Como plato principal: su pescado del día de la Lonja.

¡¡ LAS RICAS ANCHOAS DE SANTANDER!!



No te vayas sin probarlas



Las rabas, la fritura típica cántabra, son tiras de cefalópodos (que pueden ser de calamar, sí, pero también de pulpo o sepia, por ejemplo). De forma alargada, se enharinan y fríen quedando muy, muy crujientes. Una delicia de aperitivo o plato principal.

por Paola Dewambrechies Fernández

La unión del cuerpo, la mente y el alma

NAMASTÉ



Miles de años avalan una de las disciplinas más completas para cuidar de nuestro cuerpo, de nuestra mente y de nuestro espíritu. Hablamos del yoga, una práctica de origen indio que consiste en la realización de distintas posturas corporales, acompañadas por la respiración y la conexión con nuestro interior. Entre sus beneficios físicos se encuentra la elasticidad, la tonificación de los músculos, el alivio de dolores posturales o mantener un sistema nervioso sano. Practicarlo, además, nos ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad, propicia el autocontrol y mejora nuestra capacidad de concentración, así como ser conscientes de nuestros movimientos. Entre el bullicio de la ciudad, el ajetreo del día a día y el ruido constante, encontramos templos de paz en los que volver conectar con nosotros. Conocemos algunos de ellos y sus distintas prácticas.

En el centro de las páginas, imagen de Grow Estudio, donde imparten hatha y *coaching* en el barrio barcelonés de Gràcia. El yoga se puede practicar en solitario, en grupo o en pareja.



El rostro, tu espejo

Una técnica profundamente beneficiosa es el yoga facial, una práctica que combina el propio yoga con ejercicios de la cara, ayudando a mejorar la circulación, fortaleciendo los músculos del rostro, corrigiendo hábitos de gesticulación y reduciendo la tensión. En Madrid se encuentra una de las mayores expertas, Maiko Tahara.

En su centro, **MAIKO Yoga Facial** (C/ Orellana, 5), nos adentramos en un espacio de cuidado, paz y belleza, al que se accede a través de una bonita galería de arte contemporáneo. Maiko realiza masajes para tratar los músculos faciales y aliviar molestias como el bruxismo o las migrañas, así como tonificar y reducir la flacidez. Además, ofrece clases y cursos, online y presenciales, para aprender sus técnicas y comparte ejercicios de automasajes a través de su perfil de Instagram. Cuidado desde el interior para vivir mejor.



Existen miles de posturas de yoga, o asanas, pero sólo necesitarías conocer una docena de ellas para ser más consciente de tu cuerpo y vivir más conectado y en armonía



LOS RETIROS DE SALUD Y YOGA
SON CADA VEZ UNA FORMA MÁS
EXTENDIDA DE APROVECHAR
NUESTROS DÍAS DE DESCANSO

Tiempo para conectar contigo mismo

En pleno corazón del Parque Natural Sierra de Mariola, entre Alicante y Valencia, se encuentra una preciosa masía del siglo XIX restaurada y acondicionada como un hotel boutique para recibir a las personas que quieran recargarse de energía y conectar con la naturaleza.

MasQI, The Energy House ofrece un novedoso concepto de bienestar en el que disfrutar de estancias de fin de semana y programas de varios días donde aprender, a través de talleres, cocina bio gourmet o masajes, herramientas que mejorarán tu salud. Su método, basado en el equilibrio de la mente, el cuerpo y el espíritu, supone una experiencia holística completa.

‘Coaching’ y hatha en un círculo de crecimiento

En un mundo que siempre va tan rápido, *Let's Grow is the place*. Elisa del Buen Aire y Lucía Lorente invitan a unirse a “un viaje más allá de los límites de lo ordinario” en **Grow Estudio** (C/ Torrent de l'Olla, 55). Y como anuncian, su oferta se aleja un poco del concepto de estudio de yoga que conocemos. La idea viene desde el nombre: *grow* en inglés significa crecer y aquí esperan que

crezcas, que estires tus músculos practicando las modalidades hatha y vinyasa, pero también te invitan a crecer en tu vida personal, familiar o profesional a través de los servicios de *coaching* que ofrecen en el mismo espacio, situado en el barrio barcelonés de Gràcia.

Retiros holísticos de sanación

Hasta seis modalidades de retiros ofrecen en este paraíso en mitad de la naturaleza que es **Shanti-Som**, localizado en los alrededores del pueblo de Monda, en Málaga, rodeado por el Parque Natural y Reserva de la Biosfera Sierra de las Nieves. Curativo, de relajación, de yoga, de pilates, detox y para perder peso. Seis opciones de planes personalizados destinados a encontrar la mejor manera de desconectar con el mundanal ruido de nuestra cotidianidad urbana y reconectar con nuestra mejor versión interior en una unión de mente y cuerpo. Autocuidado, atención y crecimiento personal son conceptos que cimentarás aquí.

Clases que revitalizan

Nos trasladamos a Zaragoza hasta el único estudio de yoga con calor de la ciudad, **Vidha Hot Yoga Studio** (C/ Tomás Pelayo, 30). A 40 grados de temperatura y 40% de humedad. Esas son las condiciones en las que se practican alguna de las modalidades que imparten aquí: original hot yoga, warm vinyasa, warm yin y ashtanga. El desafío que plantea esta práctica es mayor, de forma que el cuerpo puede llegar aún más lejos de lo que creías en flexibilidad, desintoxicación, relajación o fortalecimiento. En Vidha, además, quieren crear una comunidad donde se fomenta el apoyo mutuo, la conexión genuina y el crecimiento personal a través de clases, talleres y eventos.

Compartir la pasión por el yoga

En 2017, Irene y Laura decidieron ponerse al frente de **Samsara** (C/ González Adalid, 12), un centro de yoga en el centro de Murcia, que, a lo largo de estos años, han conseguido transformar en un referente en la región. Junto a ellas, otros seis profesores se reparten las clases semanales de distintos estilos: ashtanga, vinyasa, hatha, yoga restaurativo y yin yoga. También ofrecen sesiones de pilates, yoga oncológico, fundamental para recuperar fuerza y reencontrar paz mental; y talleres de meditación, así como organización de retiros especializados.

DÓNDE VISTEN BIEN

LOS QUE MÁS SABEN DE MODA

Espacios multimarca, tiendas de barrio y alguna marca nicho. Hablamos con un diseñador, una estilista y una periodista sobre tendencias, firmas favoritas y de cómo influye en eso tan ambiguo a lo que llamamos “vestir bien” la coherencia de una firma, la narrativa de la ropa y habitar aquello en lo que sentirse uno mismo.

por Sira Lebón

La sostenibilidad es un valor irrenunciable en Moisés Nieto (Jaén, 1984). Desde que en 2011 emprendiera con su firma homónima, no hay nada que el creador aborde sin tener en cuenta su impacto. Para su colección Otoño-Invierno 24/25 inspira da en el estilo Ivy League que adoptaron los jóvenes japoneses bajo la influencia de la estética americana, de líneas limpias y clásicas, ha utilizado tejidos *deadstock* de la plataforma Recovo, ya existentes en el almacén. Una apuesta que ahorra recursos y energía: 2181 litros de agua, 3.236 litros de CO₂, en concreto, y evita liberar sustancias químicas. Como consumidor y experto, afirma. “Lo más importante es que el producto sea sincero con los valores de la marca y que eso vaya intrínseco en el diseño y calidad de la prenda. La marca debe acercarse a los consumidores y no al contrario. Creo fielmente en el poder de enamorar al cliente con la sencillez de una prenda bien hecha, que transmita, a través del tejido o de la silueta, un valor diferencial”, dice.

Construir un uniforme

“Utilizo blazer sin forro, pantalones amplios y jerséis de lana. Y siempre llevo algún pañuelo al cuello o accesorio que le otorgue algo especial al look”, continúa. A la hora de vestir, Nieto suele partir de la comodidad y compone un uniforme de colores neutros, tejidos naturales y silueta relajada. ¿Entre sus elegidos? “Soy fiel a Dries Van Noten. Es de los pocos diseñadores que piensa en la comodidad y durabilidad de sus prendas. Escoger un

Mini Shop.



Moisés Nieto

Diseñador

Su tienda madrileña (C/ Conde Duque, 7) ha cumplido un año y es vecina de espacios que el diseñador frecuenta para sus propias compras. “Suelo ir a tiendas de segunda mano como

Magpie Vintage

(C/ Velarde, 3)

y también a **Mini**

Shop (C/ Conde Duque, 22)”. Otra de

sus favoritas es la española **Acromatyx**,

que ha abierto en La Latina. (C/ Tabernillas, 13). Y siente debilidad por las tiendas

de guarnicionería y textiles cercanas a la **Plaza Mayor**.

Acromatyx.



Moisés Nieto
O/I 24-25.



El diseñador
jienense.

Tienda de Moisés
Nieto, en Madrid.





Look de CeliaB.



WOW Concept.

M^a José Pérez Periodista

Es una habitual de **WOW Concept** (C/ Serrano, 52; Madrid) por su cantidad de firmas inspiradoras, como **Laagam**. “Me gusta todo lo

que hacen, especialmente para diario”. Le encanta **Bleis** (C/ Claudio Coello, 56, Madrid) porque “tienen los mejores trajes de la ciudad y,

ahora también, unas faldas con las que sueño”, reconoce. Para diseños con los que sentirse especial, acude a **Cléa Studio** o a **CeliaB**.

Laagam.



CÓMO REINVENTAR EL ARMARIO

¿De dónde partir para una compra más consciente?

Hay que pensar en el mensaje que queremos transmitir con las prendas. La ropa comunica. Cuando tenemos clara la narrativa, la compra pasa a ser más pausada y consecuente con nosotros y nuestro bolsillo.

¿Por dónde empezar a crear un fondo de armario?

Analizar lo que ya tenemos y qué nos gusta de él para detectar hilos conductores. ¿Hay un color, una forma que se repiten? Eso nos dará pistas sobre qué nos resulta útil en el día a día. Después, trazamos una lista de prendas y buscamos en firmas acordes a nuestro presupuesto.

Errores que conviene evitar.

Huye de las listas de fondo de armario prefabricadas. No copies el look de otra persona sin reflexionar si es adecuado a tus necesidades y gustos.

M^a José Pérez está al frente del equipo de la plataforma **DModa**. Un canal en el que analizan tendencias y aportan claves de estilismo. **dmoda.io** IG: **@dmodaio**

M^a José Pérez, periodista de moda.



Cléa Studio.

blazer o pantalón de Dries siempre es un acierto. Otras marcas con las que me siento a gusto son JW Anderson y Maison Margiela. Suelo acceder a ellas a través de plataformas de segunda mano como Vestiaire Collective. Evito comprar prenda nueva o en marcas *fast fashion*", asegura.

Nuevas vidas

Conocida en el gremio por sus trabajos de inspiración dosmilera, Helena Contreras (Barcelona, 1992) llevó de la mano a artistas como Amaia por una senda estilística madura y personal tras su salida de OT. Ahora, el asesoramiento a talentos ha cedido terreno a colaboraciones con firmas como Mango y Tous y a editoriales para cabeceras como *Vogue*. Un plano en el que "las libertades son increíbles". Adora lo *vintage* y compra mucha prenda de segunda mano. Para ella, la calidad y la elección de materiales, junto a un buen *fit* son esenciales en una marca. Le preguntamos sobre una mezcla infalible. "Un pantalón de vestir negro con una prenda casual o sport arriba me parece perfecto". Y, esta temporada, ¿con qué tendencia se identifica? "Rombos y cachemir: mi apuesta para el invierno", contesta.

Pasión y método

Quien la conoce la reconocerá en estos términos. La verás en una crónica del último desfile de Saint Laurent, transitando las transformaciones de un mismo look o analizando lo fan que es del armario de Rachel Green. Hablamos con M^a José Pérez (Sevilla, 1991), periodista experta en moda, sobre lo enriquecedor de jugar con las tendencias, algo habitual en ella. "Permite conocernos mejor y, por qué no, sorprendernos a nosotras mismas. La moda y la ropa tienen un matiz lúdico que a veces olvidamos. En moda no siempre está bien visto decir que algo *es divertido*, pero añadir disfrute a la acción diaria de vestirnos es un modo de alegrarnos el día (y eso, nunca sobra)", afirma. Artículos de moda en *Vogue* y *Yo Dona* llevan el sello de esta experta que vuelca su conocimiento en una plataforma de moda pionera con contenido exclusivo para socios. Preguntada por su última apuesta personal, responde: "Sigo en la línea del estilo masculino, con blazers de hombre (me gustan las de segunda mano) y corbatas, un complemento que tiene un alto impacto en los looks". Y, de cara al invierno, también ha apostado "por un par de accesorios en rojo y burdeos (la fórmula fácil de añadir un toque de tendencia) y alguna chaqueta llamativa, para no caer siempre en el abrigo negro".

Helena Contreras

Estilista

Las décadas de los años 90 y los 2000 son fuente de inspiración para esta barcelonesa. "Mis favoritas son **Los Feliz** (Carrer de Cervantes, 5), también **Le Swing Vintage** (Carrer dels Lledó, 4/6) y suelo ir a **Algo Bazaar**". Todas, de Barcelona y con prendas de segunda mano. Si hablamos de artesanía e inspiración, le viene a la cabeza **Mokuba** (Carrer de Còrsega, 220), una tienda que visitó recientemente "con cintas de todo tipo, el paraíso de la pasamanería".

Zapatos y pantalones de Le Swing.

Mokuba.

Los Feliz.



B

Peli, verde o compras de finde.

Un plan para cada gusto. Para los amantes de las buenas películas, en Cine Embajadores conviven los estrenos comerciales y los filmes independientes, y se celebran ciclos, coloquios y eventos que alimentan la vida de estas calles. Para los apasionados de las plantas, el Invernadero del Palacio de Cristal de Arganzuela alberga más de 9.000 especies divididas en distintos climas. Y cada mes, el ya popular más allá de Arganzuela, Mercado de Motores reúne a más de 100 artesanos que traen diseño, moda, joyería y vintage, además de *food trucks*, música en vivo y actividades para todas las edades.



C

Arganzuela en moto

Por Paola Dewambrechies Fernández

Descubre la vida de estas calles, empápate de su estilo, prueba distintos sabores, sumérgete en sus culturas... Elige tu moto, ponte el casco y muévete de una manera cómoda y segura por este barrio lleno de vida. ¡Arrancamos!

El epicentro del ocio madrileño.

A orillas del río Manzanares encontramos uno de los distritos más divertidos y completos de Madrid. Arganzuela es uno de los enclaves más importantes hoy y cuenta con años de historia entre sus calles. Además de por sus espacios verdes y su comercio local, desde finales del siglo XX es reconocido como un gran referente cultural. Demos una vuelta.



A

100 años de Matadero.

Circulando por la Colonia del Pico del Pañuelo, conocida como 'las casas amarillas', las grandes naves de Matadero Madrid Centro de Creación Contemporánea nos esperan con las puertas abiertas. Un lugar cada vez más vivo para disfrutar de música, arte, talleres, charlas... Este año celebra su centenario, así que su programación es aún más imperdible.





Para seguir profundizando y reflexionando.

Arganzuela cuenta con otros centros interesantes como Espacio Afro con teatro, conferencias, encuentros... alrededor de la cultura negra, africana y afrodescendiente en España; o la Asociación Cultural La Parcería, fundada y llevada por personas migrantes para la realización de proyectos artísticos que respondan a necesidades específicas. Del barrio para el barrio.



Sabores para todos los gustos.

Si algo tiene este barrio son propuestas gastronómicas de todo tipo, desde bares más castizos hasta especialidades internacionales, pasando por platos veganos y vinos naturales. Y para los más *foodies*, el primer y tercer domingo de cada mes, el Mercado Municipal de Productores Planetario se instala con 36 puestos de productores artesanos, ecológicos, de cercanía y libres de plásticos. Recuerda: debes llevar tu bolsa o carrito.



Un atardecer sobre el césped.

Como broche final a un estupendo día, acércate a ver cómo el sol se despidió desde los 600 m del punto más alto en el Parque Tierno Galván. 45 hectáreas de verde en las que respirar aire puro, hacer deporte, escuchar música en directo o disfrutar, claro, de un precioso atardecer. Y en su interior se encuentra el Planetario de Madrid, dando paso a las estrellas y a la noche madrileña.





Viaje a la infancia. Resulta absolutamente imposible pasar por delante de Caramelos Paco (C/ de Toledo, 53-55, Madrid) y no entrar. Aunque sea a curiosear. El escaparatismo de la tienda es tal promesa de alegría que no ingresar en este dulce establecimiento es tarea impensable. Por no hablar de que tiene probablemente una de las vitrinas más instagramables de la ciudad. Retratarse delante, con el hipnótico fondo, es casi obligatorio para cualquier turista que tenga a bien recorrer el castizo barrio próximo a otro de los grandes atrapa Viajeros de la ciudad: El Rastro.



El reconocible toldo amarillo en el que se puede leer “Caramelos Paco. Casa fundada en 1934” esconde una promesa de felicidad que sólo quienes conozcan la tienda entenderán. Bajo el toldo en cuestión se expone una catarata bien abigarrada de golosinas apiñadas, cortinas de regalices, caramelos masticables dispuestos en un colorista ajedrezado o piruletas en espiral que es ya parte imprescindible del paisaje de La Latina.

Caramelos Paco lleva desde 1934, año en el que Francisco Moreno Redondo abrió este establecimiento que rápidamente se especializó en AZÚCAR, así, en letras mayúsculas, tentando al personal. Los inicios, con el estallido de la Guerra Civil y los efectos de la posguerra, no fueron fáciles. Pero la tienda resistió y desde entonces lleva ahí Caramelos Paco, que sigue siendo un negocio familiar de esos que pasan de padres a hijos, surtiendo de chucherías a chicos, medianos y grandes. Porque resulta que esta tienda reúne los confites de casi cualquier generación que uno pueda imaginar. Desde los pegajosos toffees propios de abuelos con dentadura a prueba de bombas a los caramelos Cubalibre –colmo de lo vintage– pasando por los clásicos anisitos, los mañicos y contundentes adoquines de caramelo, los divertidísimos escalofríos, los inolvidables Drácula, los coquetos collares de caramelo, las imponentes tartas de nubes, los inmortales Peta Zetas o los más actuales caramelos sin azúcar. Sin olvidar algo que siempre ha hecho de esta tienda un lugar único: esa colección imposible de caramelos trampantojo. Aquí hay biberones con caramelo de dextrosa en su interior, ajos, cebollas, jamones –sí, de Jabugo– o lomos –sí, embuchados– que no son en realidad sino engañosos bocados de azúcar. Pero, y sin desmerecer todo lo dicho, quizás el secreto de Caramelos Paco sea la amabilidad de sus empleados. Como bien dice una de las reseñas de Google, ese rincón por el que la gente suele pasar más para criticar que para alabar, “de Caramelos Paco no se puede decir nada malo”. Y eso, en los tiempos que corren, es mucho más que mucho.

Un placer para tus papilas gustativas



NO SÓLO LOS
YOGURES
TIENEN
PROBIÓTICOS

(CON
BURBUJAS
Y TODO

PARA
TODOS LOS
PÚBLICOS

La revolución
sin alcohol ha
llegado...



DE LA KOMBUCHA AL AGUA DE SABORES. ELIGE.

por Lydia Alba

Muchas personas, por presión social o costumbre, en esos momentos de socializar, típicos en España, alrededor de una mesa, piden bebidas que, realmente, no les apetecen. “Si pido otra cosa, ya empiezan a decir que por qué no bebo”, es una queja habitual. Y, sin embargo, hay vida más allá de los tragos típicos. Cada vez ganan más fuerza y pueden encontrarse en nuestros locales de confianza. La **kombucha** es una de ellas: una bebida producto de la fermentación de té con azúcar. Refrescante, diferente y que, según algunos estudios, podría tener efectos beneficiosos sobre la salud por su contenido en probióticos. Cada vez hay más personas adeptas a ella, y también, más marcas que se dedican a experimentar con nuevos sabores y fórmulas, como **Brava Kombucha** con sus sabores Cítra, premiada con el oro como mejor kombucha de lúpulo del mundo, o la Spicy Paloma que alude al clásico cóctel Paloma.



Bubble tea. Una bebida tradicional taiwanesa hecha a base de té negro, perlas de tapioca y leche. Puedes tomarlo frío o caliente y sus bolitas siempre explotarán al absorberlas con sus icónicas pajitas extra grandes. En España se están abriendo infinidad de sitios dedicados a esta bebida, puedes acercarte a probarla en **Zenzo**, presente en Madrid (Calle Mayor, 26) y en Barcelona (Carrer del Bonsuccés, 6); o **Coco Fresh Tea & Juice** (Calle de Jacometrezo, 9), también en Madrid; o **Bubbolitas** (Plaça del Bonsuccés, 7), en Barcelona.



Agua con gas y sabor. Burbujeantes, refrescantes y con variedad de gustos, cada vez las puedes encontrar en más lugares: naranja, limón, menta, lima... Cuánto más fría, más deliciosa.

Tampoco se trata de demonizar tomarnos una cerveza de vez en cuando, pero, lo cierto, es que en España, “el alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida por la población (...)”, según la Encuesta sobre alcohol y drogas en España (EDADES 2022) realizada a población de 15 a 64 años. Y, son muchas las ocasiones, que, sin apetecernos realmente, lo consumimos por costumbre o por desconocer otras opciones. Si quieres brindar con un vino, adelante, pero si no, hazlo con kombucha, que no da mala suerte. Prometido.

SCOBY NO ES EL NOMBRE DEL FAMOSO PERRO ES LA FORMA TRADICIONAL EN LA QUE SE HACE MUCHA KOMBUCHA



Otro ejemplo de empresa que se ha lanzado a la creación de kombucha es la empresa vasca, **Muchakombucha** (@muchakombucha.bio en instagram), entre cuyas opciones, encontramos sabores tan diferentes como: granada, roibos o manzana y jengibre. Realizadas de manera artesanal, con ingredientes orgánicos y la fermentación tradicional de levaduras y bacterias conocida como SCOBY, siglas de *Symbiotic Culture Of Bacteria and Yeast*.

La persona tras el algoritmo: Elisa Caballero
página 40

Con las manos: Siete Formas
página 42

Escucha

Gente de fiar: Alba Cid
página 44

Música: volvamos a los conciertos pequeños
página 46



Anticiparse a las necesidades de movilidad de las empresas



por María Sanz

El ordenador con módem que sus padres compraron para casa cuando ella tenía 14 años es lo que decidió a Elisa Caballero a estudiar Ingeniería Informática en la Universidad Autónoma de Madrid. A pesar de no tener ni idea de lo que se iba a encontrar. De curiosidad insaciable, sus ganas de aprender la llevaron hasta Harvard y su trabajo y esfuerzo, a ocupar puestos de responsabilidad en compañías internacionales. Actualmente, es Head of Engineering en Cabify, donde lidera el equipo de tecnología de las áreas de Cabify para empresas y Logistics.

¿Por qué encaminaste tus pasos hacia el mundo de la tecnología?

Siempre he sido muy curiosa y es una de las cualidades que me ha permitido seguir aprendiendo. Cuando mis padres compraron el primer ordenador con módem para casa, me pareció que era magia que se conectara con algo llamado internet y que te permitiera hablar con gente de todo el mundo en tiempo real. Era tal fantasía que mi curiosidad necesitaba entender cómo funcionaba, así que sabía que no iba a ser nada fácil, pero que tenía que pasar por alguna carrera para aprenderlo. Eso fue mi motivación y desde los 14 años sabía que quería hacer Ingeniería Informática.

¿Por qué dices que no iba a ser nada fácil?

Sabía que Informática era complicado y, además, era algo completamente desconocido, sobre todo, para mi entorno. Yo no tenía ningún referente y en mi familia soy la primera informática. En su momento, tampoco había tanto acceso a la información como tenemos ahora y no podías acceder a ese conocimiento más que yendo a clase o a expertos.

¿Recuerdas qué imagen tenías de este sector antes de entrar en él?

Ninguna porque era algo tan nuevo que no se habían generado todavía los estereotipos que hay hoy en día sobre las carreras técnicas. No sabía lo que me iba a encontrar

porque no tenía ninguna expectativa, pero tampoco ningún prejuicio. Luego ya entras y ves la diferencia en número en el género, pero terminas normalizándolo.

¿Te ha resultado complicado moverte en un mundo de hombres y especialmente llegar a puestos de liderazgo?

Mirando hacia atrás, no sabría decirte si ha sido complicado o no, creo que ha habido dos aspectos importantes que han influido en mi desarrollo: uno es la facilidad para adaptarme al entorno que me ha permitido moverme en este mundo; y dos, que he tenido la suerte de que se me ha valorado por el trabajo. En general, suelo ver el vaso medio lleno y las adversidades que me he ido encontrando las he visto como áreas de crecimiento.

Actualmente, eres Head of Engineering en Cabify, ¿en qué consiste tu trabajo?

Coordino equipos de ingenieros de desarrollo. Esto significa organizar los equipos de ingenieros por capacidades, por necesidades, por la planificación que se hace a nivel de negocio. También defino procesos de mejora que nos permitan ser más eficientes, entregar más valor con menos esfuerzo, mantener los sistemas funcionando en su mejor rendimiento y estar preparados para cualquier imprevisto. Me aseguro de que mis equipos tienen lo que necesitan para que se pueda escalar el negocio de Cabify.

Llevas ya unos años de carrera en el ámbito tecnológico, ¿has notado un aumento de la presencia de mujeres?

No, no he notado una diferencia. De hecho, cuando vas al mercado a buscar gente para contratar, sigues notando esa proporción tan baja. Lo que sí que hemos notado es que hay mucha más conciencia de la falta de diversidad, pero no he visto todavía un cambio significativo.

¿Qué crees que se puede hacer, tanto desde el sector

privado como desde el público, para que esta presencia crezca?

Cualquier iniciativa que aporte visibilidad y apoyo a las comunidades de mujeres en el sector, como por ejemplo la iniciativa de Women Tech Dating que hace Cabify, que permite conectar a mujeres de otras empresas con mujeres de Cabify para mentorizar y compartir experiencias. Esto genera crecimiento en las mujeres que actualmente están en el mercado laboral, pero todavía tenemos un reto con las chicas que aún no han elegido carrera.

¿Qué tendríamos que hacer ahí?

Ir a etapas más tempranas como pueden ser los colegios y darles visibilidad de las salidas que tienen y romperles estigmas, que

Elisa Caballero considera que la paridad futura en el mundo de la tecnología pasa por ir a los colegios y trabajar en eliminar los prejuicios que se crean desde pequeños.



“A las niñas les digo que no dejen de elegir lo que les apasione por miedo a que sea difícil”

no crezcan pensando que las matemáticas son difíciles.

Con tu trayectoria te estás convirtiendo en un referente para muchas mujeres.

La verdad es que una nunca se termina de ver como referente porque lo que está haciendo es lo que ha vivido o no piensas que estás haciendo nada fuera de lo común para que alguien te declare referente. Sí que es verdad que alguna vez me han comentado que voy abriendo camino y dando visibilidad, pero a mí lo que me gustaría es que las mujeres que vienen después aprendan a gestionar los espacios y aprendan a gestionar sus inseguridades. Si eso pasa por crear un referente, genial; pero también creo que hay otras herramientas.

¿Cuáles serían esas herramientas?

Leer libros sobre referentes porque tú piensas que lo que estás viviendo nadie lo entiende, pero cuando yo leía libros de referentes y veía que habían pasado por situaciones similares, conectaba y me sentía segura para actuar como mi instinto o mi criterio me estaban diciendo. También he participado en un montón de iniciativas, en mentoring a niñas... y es alucinante porque cuando ofreces tu tiempo como mentora, tú misma vas reforzando esas capacidades que tienes y que muchas veces no valoras porque tenemos tendencia a infravalorarnos.

¿Qué les sueles decir a estas niñas?

Que elijan lo que quieran hacer y lo que les apasione, pero que no dejen de elegir por miedo a que sea difícil. Siempre les digo que en la carrera tuve que estudiar y trabajar mucho y que muchas veces me planteé si este era el camino, pero, desde luego, he podido recolectar lo sembrado. Es obvio que las carreras tecnológicas tienen su sentido en un mundo en que la tecnología va a una velocidad tremenda y cada vez requiere de más personas trabajando con tecnología. Debería ser una apuesta segura.



con las manos



**Explora
el viaje
inesperado
de un
piloto que
encontró
su pasión
en la
madera.**

Martín Ruiz de la Prada

por Jen Peral

**SUMÉRGETE EN
EL PROCESO
ARTESANAL
QUE DA VIDA
A PIEZAS
ÚNICAS Y
ATEMPORALES.**

Martín, economista de formación y piloto de profesión, encontró su verdadera vocación en el arte de trabajar la madera. Su introducción en este fascinante mundo llegó de la mano del escultor Toni Porto, un maestro en el uso de este material que lo inspiró a explorar sus posibilidades creativas. Desde ese primer encuentro, Martín Ruiz de la Prada se sumergió en un proceso de formación autodidacta que lo llevó a perfeccionar su técnica y a desarrollar un estilo único que combina la tradición con la innovación. En 2016, el sueño de crear su propio espacio se hizo realidad con la apertura de su taller, Siete Formas, en Madrid, en colaboración con Miguel Cerezales. En este entorno, Martín aplica su maestría en la técnica del torneado, donde cada pieza que surge de sus manos es una obra de arte que refleja su dedicación y talento.

De la economía y la aviación al arte y la artesanía. Este ebanista, reconocido en plataformas internacionales de artesanos, nos demuestra que la pasión y la dedicación pueden transformar una afición en una vocación.



Sus lámparas de alabastro y madera de tilo (dcha.) son su última creación: piezas fabricadas a mano bajo pedido y, por eso, siempre perfectamente imperfectas.

Ruiz de la Prada trabaja en su taller de Madrid, Siete Formas, fundado en 2016 junto a Miguel Cerezales. Emplea maderas nobles seleccionadas por toda Europa.

La madera como arte

Cada uno de sus trabajos refleja un compromiso con la calidad y la artesanía, algo que se ha vuelto cada vez más raro en un mundo dominado por la producción masiva. Cada pieza que sale de su taller es una invitación a apreciar la belleza en lo simple y lo cotidiano, recordándonos que, a menudo, las cosas más hermosas son aquellas que se hacen con amor y dedicación.

Las creaciones de Martín son un tributo a la belleza de lo cotidiano. Desde mobiliario elegante hasta cuencos y bandejas, cada objeto está diseñado con una sensibilidad que lo hace único. Su última colección de lámparas, en las que fusiona madera con alabastro, es una muestra perfecta de su habilidad para crear piezas atemporales que resuenan con la estética contemporánea.

Su trabajo ha sido reconocido en la prestigiosa plataforma *Homo Faber*, impulsada por la Michelangelo Foundation, que reúne a maestros artesanos de todo el mundo. Este reconocimiento no sólo valida su dedicación, sino que también lo posiciona entre los mejores ebanistas a nivel internacional.

El proceso creativo de Martín es una danza entre la paciencia y la destreza. Cada corte y cada giro en la madera son meditados, y el resultado son piezas que son funcionales, pero

que también cuentan una historia. El objetivo de Martín Ruiz de la Prada no es sólo crear objetos; también quiere generar emociones, recuerdos y, sobre todo, un legado de excelencia artesanal. Su enfoque hacia la madera y su capacidad para transformarla en arte lo convierten en un verdadero maestro de su oficio.

En su taller, donde la madera cobra vida, cada día es una nueva oportunidad para crear y compartir su arte con el mundo. Lámparas, cajas, bandejas, taburetes... Algunas de sus piezas se pueden encontrar y comprar en la tienda del Museo Chillida Leku o en la prestigiosa galería de arte Hauser & Wirth.



Como un juego. Una necesidad no expresada, una pulsión

Alba Cid

El afán de desenterrar. Es parte también de la formación etimológica de Alba Cid. Las raíces de las palabras nos abren otra dimensión: tienen un poder de resignificación y de vuelta al origen. “La etimología nos abre un cofre de significados que ha ido atesorando. Y esto es también lo que más me interesa del arte: la capacidad de hacer visible aspectos que hasta entonces no lo eran”.

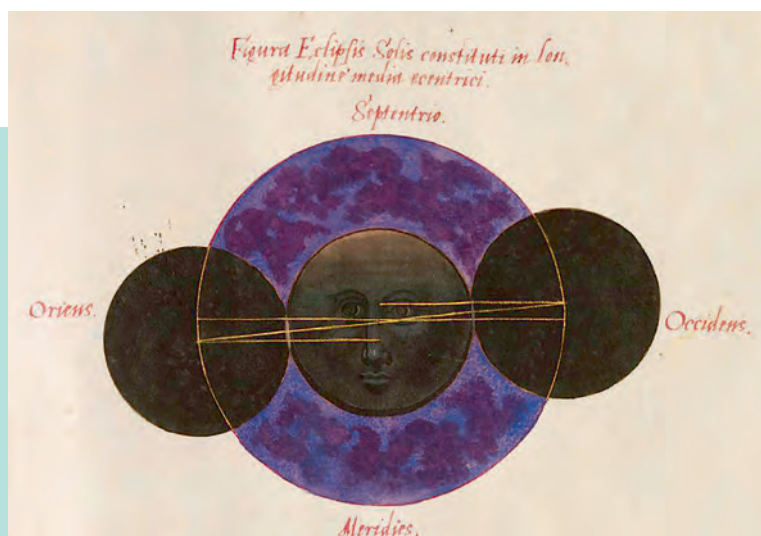
Alba Cid comenzó en su niñez a experimentar con palabras y dibujos, casi jugando, como una manera de descubrir y descubrirse, respondiendo a una pulsión. “Y creo que sigo funcionando con esa noción de juego, de encontrarme a mí misma mediante la escritura”, reconoce.

En *Atlas*, obra con la que ganó el Premio Nacional de Poesía Joven Miguel Hernández, observamos ese afán de explorar. Como si un viento lejano, fresco y cargado de sabiduría nos golpease y, si bien podemos no entender al completo el contenido de lo leído, queremos saber más y más sobre ese recorrido díscolo, diferente y lleno de valor en este *Atlas* “azaroso e incompleto”. Porque “la poesía comunica antes de ser entendida”, nos cita Cid a T.S Eliot.

En un peregrinaje histórico y geográfico, mediante la descripción de prácticas antiguas, desconocidas y casi extintas, danzando entre lo inventado y lo aprendido, escuchamos, o más bien leemos –seguramente por primera vez– sobre rituales pertenecientes a épocas pasadas, como los lienzos tejidos en tela de araña. Reivindicando, por un lado, el valor de la cultura y cómo, mediante la descripción y conocimiento de estas prácticas, podemos observar –casi desde una pequeña mirilla– formas de vivir y de entender el mundo de nuestros antepasados, reconociendo la memoria de los objetos; y, por otro, cómo, mediante la literatura, se genera un escenario propicio para dar luz de nuevo a estos rituales sumidos en la oscuridad. Alba Cid defiende y cree que la magia de la escritura, en este caso de la poesía, es esa capacidad de generar espacios físicos: lugares que convocan ideas, que permiten que lo olvidado vuelva a ser y que dan oportunidad al poema para que piense. “El poema es un ser poroso que puede ser atravesado por cualquier elemento del mundo y casi cualquier material. Lo inteligible y lo no inteligible y lo que no se puede ver a simple vista”, dice.

En 2022, la poeta estuvo muy ligada a un proyecto de espeleología gallega, que desembocó en que, a día de hoy, sea una espeleóloga federada. En este *Atlas Tesouro Espeleolóxico de Galicia*, no sólo se hace un recorrido completo por cuevas topografiadas, conocidas y exploradas de la geografía gallega, ya que, generando una potente declaración de intenciones –al son de la idea de que la literatura crea espacios–, también se incluyen aquellas galerías míticas, pertenecientes a nuestra imaginación, que forman parte de leyendas y de la tradición de su tierra: “La literatura es capaz de hacer un mapa de aquello que nos funda, salvaguardando espacios”.

“El poema es un ser poroso que puede ser atravesado por cualquier elemento del mundo y casi por cualquier material”



*Figura Eclipsis Lunæ, Solē constituto
in longitudine media eccentrici sui.*

Septentrio.

Oriens.

Occidens.

Meridies.



La poeta y escritora ourensana Alba Cid (arriba), rodeada por ilustraciones de su poemario *Atlas* (dcha.), Premio Nacional de Poesía Joven Miguel Hernández.



En este camino por el que Alba Cid nos guía no sólo nos atraviesa el poema, sino también otros recursos gráficos como fotografías e ilustraciones, citas de distintos autores y diálogos. “Mi elección es confiar en que todo puede ser un pasadizo”, explica. Mostrándonos cómo podemos interactuar con otras formas de lenguaje y no renunciar a otros tipos de materiales, desencaustra al poema de ese marco rígido en el que la tradición le ha encajado. “Mi genealogía no es sólo literaria. Muchos elementos del mundo natural me han enseñado a mirar”, continúa la escritora gallega. Y es parte del aprendizaje y formación de la autora de *Atlas*: dejarse llevar y participar por otras formas de expresión artística. Como su involucración con el colectivo Rupestre Sonoro en el proyecto *A pedra que fala*, en el que ha trabajado con distintos artistas en el patrimonio y memoria de este mirador granítico que hospeda pinturas rupestres, que genera sonidos y silbidos antiguos y majestuosos y que forma parte de la memoria colectiva de esa parcela. En esta convergencia de personalidades y prácticas artísticas, Alba Cid encuentra la inspiración y se nutre, formando los sedimentos que luego podemos, de una u otra forma, aspirar en su obra.



Música en vivo, carta de amor a las distancias cortas

LAS SALAS DE CONCIERTOS VUELVEN
A VIVIR UN BUEN (GRAN) MOMENTO

El auge de los macrofestivales, las grandes giras multitudinarias. Conciertos de estadio que no te puedes perder y su correspondiente síndrome FOMO (del inglés *fear of missing out*, miedo a perderse algo). Colas virtuales para conseguir entrada, si es que antes has obtenido código de acceso en un sorteo, precios dinámicos. Dani Martín agotando ocho noches en el Wizink Center con meses de antelación, hacer lo que haga falta si vuelve Oasis, o por Taylor Swift. Ante esta tesitura, ¿quién no ha pensado alguna vez en acortar distancias?

por Bruno Corrales

Unos meses antes de lanzar *Elige tu propia aventura*, su tercer disco, y de revolucionar las redes con la colaboración secreta de **Rosalía** en *Normal*, **Carolina**

Durante debió de pensarlo e interrumpió su supuesto año de descanso para volver a los orígenes y tocar durante cinco noches en la Wurlitzer Ballroom de Madrid, con un aforo de alrededor de 170 personas. Algo impensable en condiciones normales, de ahí lo de esconderse bajo la denominación de Grupo Sorpresa.

Aquello sirvió tanto para volver a disfrutar de una conexión total con su público como para ceder protagonismo a nuevas bandas, que les acompañaron: **Alcalá Norte**, **Las Petunias**, **Tetas Frías**, **Corte!** y **Error 97**.

Pero ¿y si algo así dejase de ser puntual y volviese a ser la norma? Os traemos algunos ciclos y salas que nadan a contracorriente de la tendencia, en las que el contacto entre público y artista multiplica por 100 la experiencia hasta hacerla inolvidable.

Soundhood Estrella Galicia / Madrid, Barcelona, A Coruña

A mediados de septiembre se estrenaba en Madrid esta nueva iniciativa en forma de microfestival, con toda la intención de valorar la experiencia del público por encima de todo. Una manera de reivindicar el barrio, ese recorrido habitual de un músico en sus primeros pasos y, a su vez, una oportunidad de oro para los más avisados de poder ver a ciertos artistas y bandas en espacios en los que por lógica ya no sería posible. En su estreno en Madrid se pudo disfrutar de un recorrido con, entre otras opciones, **Yawners** tocando en acústico en la tienda de ropa Fresa Ácida o **Alcalá Norte** en el Café Berlín, cuando en su ascenso vertiginoso ya habían agotado dos noches en Joy Eslava. La iniciativa llegó después a Barcelona y A Coruña, donde, por ejemplo, actuó **Cala Vento** en una sala de unas 250 personas. Promete continuidad en otras ciudades.

Antioxidante / Bullas (Murcia)

Este ciclo nació en marzo de este año de la mano de Miel de Moscas. Es decir, los responsables del imperdible Canela Party de Torremolinos, uno de los festivales más divertidos e interesantes del verano y que, precisamente, decidió establecer un tope de aforo para no ver mermada la experiencia, ante la posibilidad de entrar en una dinámica que podría llevar a cualquier evento a morir de éxito. En el caso de Antioxidante, se trata de un ciclo de conciertos celebrados en el Centro Juvenil La Almazara de Bullas, Murcia, un espacio de aforo medio y cómodo en el que se ha podido disfrutar de artistas tan variados como **Standstill**, **Belako** o **Israel Fernández & Frente Abierto**. Con fechas aún pendientes este año, 2025 se presenta ya emocionante con citas con **Baiuca**, **Derby Motoreta's Burrito Kachimba** o los californianos **Osees**, que gracias a Antioxidante han incluido a Bullas en su gira de salas del año que viene por nuestro país.

Monkey Week / Sevilla

Un verdadero clásico del panorama musical español, símbolo de la cercanía y comunión entre público y artista, es el Monkey Week. Un festival urbano ideal para patearse distintos puntos de Sevilla en busca del más puro eclecticismo, creando cada uno su propia ruta diaria. Un festival que puede entenderse desde distintos puntos de vista: como trampolín ideal para nuevas bandas, como oportunidad para ver artistas grandes en espacios pequeños o como reunión de profesionales del sector. Comenzó en Sevilla en 2016, después de siete ediciones anteriores en el Puerto de Santa María, donde actualmente se celebra a comienzos del verano el hermano pequeño de la propuesta, el Monkey Weekend. Su próxima edición llega a finales de noviembre con, entre otros, **Triángulo de Amor Bizarro** en su XX aniversario, **Pony Bravo** o **Yerai Cortés**.

Hotel Lima / Marbella

Bajando todavía un poco más a la tierra, pero subiendo a una azotea, llegamos al ciclo de conciertos íntimos del Hotel Lima de Marbella. Una propuesta que desde primavera del 2023 regala acústicos al aire libre con lo más granado del indie nacional. Por allí han pasado ya **Tulsa**, **Sr. Chinarro**, **Pájaro**, **José Ignacio Lapido**, **Los Hermanos Cubero** o **Airbag**, entre muchos otros, poniendo su granito de arena en la escena musical andaluza y nacional con experiencias cercanas en un entorno inmejorable.



TRIÁNGULO DE AMOR BIZARRO Y CAROLINA DURANTE (I2G.)



LOS CALIFORNIANOS OSEES ACTUARÁN EN BULLAS (MURCIA) EN 2025

Esenciales
de otoño

BA ZAR

LLENAR LA RUTINA DE ENERGÍA LUMINOSA



Actos. Pintados uno a uno de manera artesanal, los objetos de Elena Ferrer van más allá de lo decorativo. Su defensa del trabajo manual se imprime en sus jarras, candelabros, posavasos o cojines; algunos, como este plato de postre, vienen con mensaje (30,95 €)

Foco Project. Esta nueva marca óptica anima a mirar de frente lo que de verdad importa. Por ello, de manera permanente, donará parte de sus ingresos a la Fundación CRIS contra el cáncer. En la imagen, las gafas de lectura *Parma* (49,90 €).



COMPRAS CON IMPACTO POSITIVO

Lu-Candles. Francesa establecida en València, Melina Mata crea sus velas con cera de soja, mucho más saludable que la habitual. Pensando en las tardes de otoño creó *Happy House*, con notas florales, suaves y empolvadas (23,90 €).



SKFK. Natural del País Vasco, esta firma (antes conocida como Skunkfunk) es sinónimo de moda atemporal con vocación sostenible. Un ejemplo, este chubasquero, cuya trazabilidad se puede consultar en su web (289 €).



por Patricia Moreno

Círculo de Tiza. *Objetos a los que acompaño* es la sincera carta de amor del periodista y músico Carlos Risco a los artefactos que configuran su día a día. Con este libro, su hazaña da el salto del interior de Galicia, donde reside, a las estanterías del país (22 €).



ES HORA DE REENCONTRARSE CON EL
ENCANTO DE LO COTIDIANO

Verb To Do.
Desde Galicia, esta empresa crea accesorios con fibras generadas a partir de plásticos rescatados del mar. Sus bufandas, guantes y gorros incluyen un lema, porque sí, tienen mucho que decir (39,90 €).



Thinking MU. Con el propósito de reducir el impacto generado con su producción y llamar a la acción, esta compañía catalana vuelca sus principios de manera explícita en esta sudadera de su colección cápsula *City Shades* (C.P.V.).



Casa Suau. Sus lámparas aúnan artesanía y tecnología, pues cada una de sus piezas combina la impresión 3D y el arte del ensamblado manual. En la imagen, *URI*, uno de sus diseños más solicitados (45 €).

Sudadera
de algodón
orgánico,
de Clotsy
(59,90€).



Cool Fat Guy.
La inclusión en la moda también era esto. Centrada en ropa para hombres de talla grande, esta marca propone prendas atemporales, como su chaqueta vaquera de estilo western (149€).



laios. Jerséis como los de antes, en estilo, pero también en la confección. Mediante el regenerado de lana, se realizan en talleres locales y se pueden reparar (79€).

Top Manta x Hemper.
La marca artesana de la asociación de manteros de Barcelona se une a la empresa especializada en cáñamo para actualizar el tejido tradicional de Mali, como refleja esta camisa (69€).



moda
al revés



Por delante y por detrás, todos los componentes de las zapatillas Tropicfeel las hacen aptas para veganos.



Dejar huella

Desde Barcelona, Tropicfeel crea zapatillas, ropa, mochilas y accesorios de viaje versátiles, sostenibles y de alto rendimiento. Su último lanzamiento, las deportivas Zenda, cuentan con materiales reciclados, una entresuela 100% de caña de azúcar y una parte superior 100% CORDURA re/cor™ de poliéster reciclado. Ahí es nada.

Madrid y Barcelona por Anna Castillo
página 54

Consejo Zero Waste
página 58

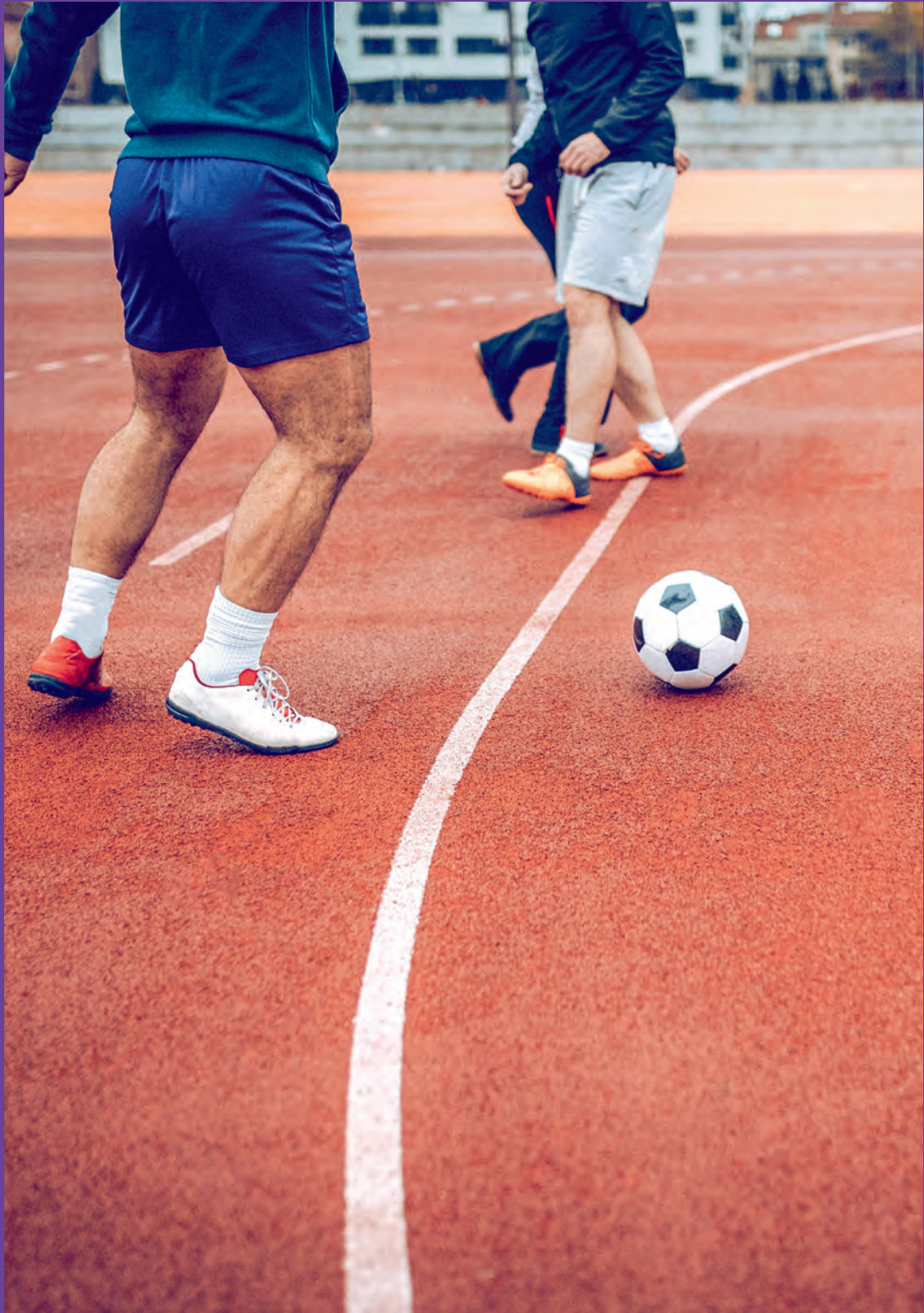
El regreso: Camellos
página 60

Disfruta

Cómo te mueves: Paula García
página 64

Las claves de la mejor pizza de Barcelona
página 66

Mi vida en películas: Alberto Olmo
página 68



alucina

Anna Los favoritos de Castillo

Nació en Barcelona, pero lleva 11 años en Madrid, donde llegó persiguiendo los sueños de actriz que ha cumplido. Dividida entre las dos ciudades, de buen paladar, le pedimos que nos comparta sus top de cada una.

por Rita Sanz

¿CITA ROMÁNTICA? ¿CENA CON AMIGAS?
EN @CONCEPTDATE, (CREADO POR
CASTILLO, TIENES EL PLAN SOLUCIONADO



Arriba izq., fotografías de la playa de El Saler, dentro del parque natural de la Albufera; Azul Sunset Point, en La Marina de Valencia; Tres14, que en verano abre un chiringuito, en La Patacona; Già quatem et dolore expedis mo tendis autent eiciuntius nobis alitibus dolupta aditatem eium alitatur, nienem quate nimped eum earunde nectur mos aut volorum adit re velitaesse voloremnam dolor sequid molene vit



De Madrid le gusta lo acogedora que es, siempre abierta a recibir gente nueva. De Barcelona echa de menos su calidad de vida, el tempo de la cotidianidad, más pausado y protegido.

A principios de este año, Anna Castillo (Barcelona, 1993) se creó un nuevo perfil en Instagram al que llamó @ConceptDate. En él ha ido volcando sugerencias gastronómicas, bares y restaurantes, que le gustan de Madrid, clasificados según el tipo de encuentro que planees: Citas, Resacas, Padres / Suegros, Con los del trabajo... Son recomendaciones personalísimas de una actriz con una agenda de trabajo repleta, pero que, en cuanto encuentra un hueco libre, lo dedica a conocer sitios nuevos o volver a los que nunca fallan. “Todo el que me conoce, me preguntaba y esta era una forma de tenerlo todo expuesto”, explica.

Si le preguntan es porque ella se reconoce como alguien “de buen paladar”, alguien que disfruta mucho comiendo rico. Y probablemente sea así, porque le viene de siempre. “En mi casa gusta comer”, dice. Y gusta cocinar. La intérprete, que saltó a la fama por su papel en *El olivo* (Iciar Bollain, 2016), por la que ganó el Goya a Mejor Actriz Revelación, es también una dedicada cocinera. “En cuanto me fui haciendo un poco más mayor,

Arriba, La Barceloneta. Anna Castillo vivió y creció en ese barrio de la ciudad catalana al que siempre regresa por sus padres... y para tomar un vermú en La Cova Fumada, por ejemplo. En Madrid, tiene especial cariño a la Plaza del Rey (abajo) porque vivió cerca de ella cuando se mudó a la capital. Y aún regresa por ahí a tomar algo a la bodega Sifón.





EL MEJOR COCIDO DE MADRID
HOY, PARA ANNA CASTILLO:
EN EL MENÚ DEL DÍA DE CASA
FIDEL O EN LA DANIELA



Top5 MADRID

La Taberna Errante

(Carrera de San Francisco, 8)

"Ya lo he dicho muchas veces, me gusta mucho y siempre me ha gustado"

Toga

(C/ Juanelo, 23)

Otro básico gastronómico para Castillo en Madrid: famosos por sus noodles con atún rojo.

Casa Fidel

(C/ de El Escorial, 6)

"Últimamente voy mucho, porque vivo cerca, tienen menú del día y es mi sitio favorito de cocido".



Taberna La Carmencita

(C/ de La Libertad, 16)

"Uno de mis favoritos desde que llegué a Madrid, en Chueca, de comida castiza y platos ricos".

Roostiq

(C/ Augusto Figueroa, 47)

"Me gusta mucho porque tiene buen productor y te hacen mucha brasa".



fui tomando la decisión de querer investigar, cenar en sitios que me iban diciendo, comprar productos que no hubiera comido mucho antes", explica. "Cuando me independicé, me di cuenta de que mis primeros sueldos me los gastaba en comida, en comer rico, ¿sabes?". Y Anna se acuerda de uno de esos primeros gastos, quizá el primero importante. "Yo me vine a Madrid con 19 años y esto debió de ser poco después, me llamó una amiga, y me dijo que iban a DiverXO [el tres Estrellas Michelin de Dabiz Muñoz] y que se les había caído alguien del grupo que sí iba con ellos... Y yo fui, claro, y flipé".

Nacida en Barcelona, se vino a Madrid hace ya 11 años siguiendo su vocación y sueño de ser actriz. En esta década ha logrado tener un pie (y un trocito de corazón) en cada ciudad. "Yo me siento de Barcelona porque es de donde soy y es mi casa, pero en Madrid he conseguido sentir que es hogar", reflexiona. "Porque Madrid, si tiene algo, es que es súper acogedora, no hay grupos cerrados, están súper abiertos a incluir gente nueva". Vuelve a Barcelona con frecuencia, "por suerte, por trabajo", pudiendo pasar semanas e incluso meses allí. Y después de tanto tiempo fuera, se ha dado cuenta de que de su ciudad natal echa de menos "la



Top5 BARCELONA

La Barceloneta

“Mis padres son de aquí, he vivido mucho aquí, así que empezaría tomando vermouth en Bodega L'electricitat (C/ San Carles, 15) o en La Cova Fumada (C/ del Baluard, 56)”.

El Xampanyet

(C/ de Montcada, 22)

“Si no eres de Barcelona, te llevo a picar algo aquí, porque es bastante guiri, pero también bastante guay”.

Topik (C/ València, 199, local 2)

“Me gusta mucho, mucho, tiene muy buen producto del mar. El mejor atún en sashimi que he probado en la vida ha sido aquí”.

Bar Pepino (C/ Tordera, 33)

“He estado hace poco y tienen un tiradito de dorada que es de morir y también hace la pasta muy rica”.

14 De la Rosa

(C/ de Martínez de la Rosa, 14)

“Para tomar algo, he ido varias veces con amigos, es súper agradable y los cócteles están ricos, la luz es como íntima. Es bonito”.

“Me reconocen y me paran, pero ir a todas partes es una decisión que tomas. Es el precio a pagar y me parece bien por no perdérmelo”

Anna Castillo es una enamorada del buen producto y de los guisos de siempre, si son de cuchara incluso mejor, pero también es una descubridora de novedades. Entre sus favoritos tabernas clásicas: como

La Carmencita (arriba izq.), La Taberna Errante (abajo dcha.), La Cova Fumada (y su pizarra, izq.), Casa Fidel (en el centro) o el cocido de La Daniela, favorito hoy. Y también sitios innovadores como Toga (arriba dcha).

calidad de vida” por ese tempo más pausado con el que se mueven que en Madrid, “y su 24 horas abiertos”, es imposible de alcanzar.

Ella misma parece que no para. Acaba de estrenar en cines *Escape*, un thriller psicológico que el director Rodrigo Cortés escribió para ella, con Mario Casas de protagonista (“Con el que nunca había trabajado y es un compañero y actor maravilloso”, dice) y con Martin Scorsese como productor ejecutivo (“No sé cómo se materializa eso”, admite encantada de saber que el director de *Taxi Driver* haya visto su trabajo). Lo siguiente que tiene será el estreno de la serie *Su majestad*. “En la que hago de princesa y reina de España, ni más ni menos”, se ríe. Y en marzo llegará *Wolfgang*, de Javier Ruiz Caldera. Si algo ha demostrado Anna Castillo en estos breves pero intensos años de carrera es que no hay género ni formato que se le resista. Comedia (*El fantástico caso del Golem*, *Paquita Salas*), musical (*La llamada*), drama (*Girasoles silvestres*, *Viaje al cuarto de una madre*), romance (*Un cuento perfecto*)... Es uno de los rostros más conocidos del cine y las series españolas, pero ni la fama la detiene a seguir conociendo lugares y siempre volver a Casa Fidel, por ejemplo. “Me reconocen, pero la gente es majisima e ir a todas partes es una decisión que tomas porque no me lo quiero perder”, razona. “Es el precio a pagar, y a mí me parece bien por no perdérmelo”.

disfruta

UN (BONITO)* (ONSEJO)



FABRICADA MEDIANTE
IMPRESIÓN 3D

* LOS POSOS
DE CAFÉ TIENEN
OTRAS VIDAS

PRODUCTO PREMIADO POR LA ASOCIACIÓN
DE DISEÑO INDUSTRIAL EN 2024

Syra Lab es el laboratorio de ideas de **Syra Coffee**, una iniciativa que promueve la circularidad en el ámbito cafetero. Como muestra, Coffea, su maceta elaborada con posos de café.

¿De qué hablamos cuando hablamos de sostenibilidad? De muchas cosas, entre ellas, de circularidad, o la extensión de la vida útil de los recursos. Syra Coffee, uno de los grandes nombres del café de especialidad en España, lo sabe bien: sólo en 2023 logró reutilizar más de 10 toneladas de desechos.

Con los posos que dejan sus elaboraciones cafeteras ha creado esta maceta en colaboración con el diseñador Marce de Medeiros, utilizando impresión 3D. Una pieza de coleccionista.

EL CARTÓN PUEDE SER ARTE

WASTE



ESULTURAS DE ANIMALES A
PARTIR DE DESECHOS

Cova Orgaz es una artista que transforma restos de cartón en esculturas. Desde su taller en Bilbao, en su obra destacan los patos, imprescindibles del paisaje local, especialmente en el parque de Doña Casilda Iturrizar.

Nadie hubiera creído que un objeto hecho con restos de cartón acabaría en una galería de arte. Cova Orgaz es la escultora que rompe con el prejuicio. Sus creaciones han pasado por espacios expositivos como Marita Segovia (Madrid), 3 Puntos (Barcelona) y Kafell (Zaragoza). Le precede una carrera en diversas disciplinas –talla en madera, cerámica, labrado, fundición o modelado– hasta llegar a su vocación. ¿Su *leitmotiv*? Donde otros ven desechos, ella ve (y crea, con sus propias manos) arte.

Ya están abiertas las puertas del **'Gran Hostal'**, y en el que ya es su cuarto disco, **Camellos** despliegan lo mejor de sí mismos combinando la experiencia acumulada estos años y sus ganas de experimentar con una espontaneidad e ingenio difíciles de encontrar. Sus canciones son el reflejo de una generación abollada, desorientada. Hablan de ti, de tu jefe, de conspiranoias, de alquileres absurdos para la vida y de agarrarte a tus amigos como refugio inquebrantable. Una de esas bandas que, sin explicarte cómo, sabes que hablan tu idioma. Defensores del rock de guitarras en tiempos de la estandarización del sonido de macrofestival, atraviesan momentos de cambio pasando a ser oficialmente quinteto, fichando por Ernie Records e incluso poniendo en marcha su propio sello, **Candorro**. Nos citamos con ellos en su local de ensayo cuando apenas había pasado una semana desde la salida del álbum.

por **Bruno Corrales**

YA TENÍAN GANAS DE VOLVER

“Hacía tiempo que no lo veíamos tan claro tan pronto, con las letras y con la música”



Con la publicación de estas 11 nuevas canciones que forman *Gran Hostal*, y ya desde principios de año cuando *¿Quién se ríe ahora?* inauguraba los adelantos en forma de single, sobrevuelan las buenas sensaciones para Camellos. Así al menos lo ve Paco. **“El anterior me gusta mucho, pero a este disco le veo la mayor espontaneidad desde hace mucho. Hacía tiempo que no lo veía claro tan pronto, con las letras y con la música”**. La visión de Jorge, batería, también va en esa línea. Teniendo en cuenta que su álbum debut, *Embajadores*, aún sigue siendo de lo más celebrado en su trayectoria por esa frescura propia de los comienzos. **“Es como que junta lo mejor de los dos mundos. Como si hubiéramos recuperado cierta espontaneidad que teníamos más al principio, pero con el bagaje y con la conexión que tenemos a día de hoy. De nuestro proceso de composición me gusta que somos muy transigentes los unos con los otros, con las ideas. Hay tantas cosas que han podido aparecer en el local que a mí de primeras no me cuadraban y que han terminado siendo ideas súper buena... No descartamos prácticamente nada, somos reyes del autorreciclaje”**.

Una de las cosas que llaman la atención de esta nueva entrega es la colaboración con la artista Clara S. Prous, cuyo cuadro elaborado para la ocasión ha terminado convirtiéndose en portada y contraportada del disco y de los singles. Una obra con componente social, festivo y a la vez agri dulce, decadente, que conecta con el estilo de Camellos. Según Jorge, la identificación acabó siendo importante. **“Personalmente, sentí a Camellos reflejado en lo que ella hacía. Algo muy artístico, pero con mucho feísmo. Es una artista que trabaja**

mucho las deformidades, los ángulos raros, las luces poco favorecedoras. De alguna manera, es lo que nosotros hacemos con los personajes o con nuestras letras”. Algo que funciona echando también la vista atrás, como asegura Paco. **“Incluso en los momentos, muy entre comillas, más comerciales de Camellos, véase *Arroz con cosas* o *Becaría*, siempre hemos intentado que no se pase la cosa de agradable, que te deje un poco inquieto”**.

Como una banda que también es un grupo de amigos, Camellos siguen siendo Jorge Betrán, Paco ‘Frankie’ Ríos, Fer Naval, Tommy Dewolfe, y ahora también Abel Maregil, ya

quinto miembro oficial. En todo caso, como explica Fer, las razones para la ampliación son, sobre todo, prácticas. **“No tenemos interés en que haya más gente en el escenario, es algo musical que nos llama la atención. Que haya una guitarra que pueda entrar y salir, que a lo mejor Paco se quite de responsabilidad de guitarra para centrarse en sus labores vocales, ese tipo de cosas”**. Lo que nos lleva a una firme declaración de intenciones estilística, en un momento en el que los festivales parecen copar la escena, pudiendo influir en las propias canciones. **“Nos gusta mucho cómo suenan las guitarras y odiamos y declaramos la guerra abierta a**



“Tenemos intención de hacer canciones inmediatas, pero con una segunda lectura que aporten algo más”



toda la gente que hace producción de festival de bajo y voces, eso es una mierda y, sobre todo, para una banda de rock como nosotros”.

Entre los elementos que han ido desarrollando un estilo propio están sin duda los cambios de ritmo, un sentido del humor muy personal, con espacio para memes o bromas privadas, y una gran capacidad para retorcer el lenguaje y las estructuras clásicas de las canciones. Según Fer, esto es algo buscado. “Creo que hay una intención que viene de la forma que tiene uno de consumir la música. Cuando tú oyes una canción por primera vez y te flipa se quema muy deprisa. Lo que rápi-

do entra, rápido sale. Luego están esas canciones que dice la gente que crecen con el tiempo, cuando tienen algún componente que se queda en tu cabeza, pero que no es tan obvio. Sí, hay una intención en Camellos de hacer ese tipo de canciones inmediatas, pero con una segunda lectura, con unas letras que tengan algo más. Que cada vez que vuelvas a ellas encuentres cosas nuevas, *easter eggs*”. Risas.



Si quieres escuchar la música de Camellos captura este código.

LOS INVITADOS DEL 'GRAN HOSTAL'



Las colaboraciones, algo poco frecuente en los discos de Camellos (sólo la participación de Josele Santiago abriendo su anterior trabajo, *Manual de estilo*), ahora vienen por triplicado. Al fondo del *Gran Hostal*, en su cara B, escuchamos las reconocibles voces de **Marina Iñesta (Repion)** y de **Álvaro García (Biznaga)**, además de a los murcianos **Perro** en su totalidad cantando a la amistad. Abel detalla así el proceso: “Se nos ocurrió de repente y estuvimos barajando nombres. Con Biznaga teníamos muchas ganas de hacer cosas desde antes. Con

Perro también, y creo que le han dado más significado a *Candorro*, porque al final son un grupo de amigos. Con Marina surge de una vez que subió a cantar con nosotros en La Riviera. Recuerdo que lo escuché allí en directo y pensé: ‘Joder, qué bien suena esto’. Los tres han sabido, sobre una idea que teníamos nosotros, deformarla de cierta manera hacia su estilo y creo que han sumado bastante”.



Paula García

Hablamos con la campeona de España de los 100 metros en 2024.

Collage de Lara MM



@pau_garcii en instagram

¿Siempre has sabido que tu futuro era este?

Nunca lo pensé. Empecé a hacer atletismo con 13 años. Se me metió en la cabeza al ver una pista de atletismo: quería correr. Pero nunca imaginé entonces que pudiera dedicarme profesionalmente a este deporte.

¿Has estudiado algo relacionado con el deporte?

Con 17 años me dieron una beca deportiva para estudiar en Estados Unidos. Estudié marketing y un máster en ADE. En un principio, no pensaba dedicarme profesionalmente al atletismo, pero aun así, me pareció importante tener una formación diferente, ya

que, más o menos, un velocista, puede dedicarse profesionalmente al atletismo hasta los 30 años, ahora está cambiando un poco por técnicas nuevas de entrenamiento y recuperación, pero quiero poder tener una 'vida normal' tras el atletismo.

¿Cómo fue tu preparación para ser campeona de España?

Fue sorprendente [risas]. Venía de una época de muchas lesiones. Debido a esto, mi entrenamiento hasta entonces varió. Y creamos uno en el que yo tenía 'más cabeza', en mi caso me he dado cuenta de que menos es más. Incluimos entrenamiento de natación y de fuerza. Pero al venir de tener varias lesiones, no tenía expectativas de poder ganar el campeonato.

¿Cuentas con alguna preparación a nivel psicológico? En el deporte profesional se deben de lidiar con emociones muy complejas.

Llevo cuatro años trabajando con un psicólogo este aspecto emocional del deporte. Me da herramientas para gestionar la frustración, por ejemplo, en esa época de lesiones, entender que, aunque muy poco a poco, estaba avanzando y eso era importante, además de afrontar las complicaciones que pueden surgir.

¿Qué sientes cuando estás en la línea de salida antes de una competición?

Paso por muchos momentos de diferentes nervios y emociones. Suelo estar más nerviosa en el momento en el que me preparo para ir a la pista que cuando hago el entrenamiento previo a la

carrera, por ejemplo [risas]. Cuando nos reúnen, antes de correr a las ocho, que competimos en la cámara de llamadas, siento muchos nervios. Cuando estoy justo detrás de los tacos, en la línea de salida, siento que el corazón se me va a salir del pecho, pero a la vez siento calma, siento mucha calma.

¿Qué esperas en los próximos años a nivel profesional en el atletismo?

Me gustaría volver al podio en el campeonato de España. Y clasificarme para poder ir al mundial de Tokio en septiembre. Aunque prefiero no marcarme objetivos concretos para no obsesionarme ni ponerme límites.

en...

Madrid?

En el día a día suelo usar transporte público, no suelo ir en coche. Si alguna vez veo que voy a llegar muy tarde a casa, cojo Cabify para volver.

¿Sueles hacer 10.000 pasos al día? Aunque seguro que tú haces muchos más...

[Risas] Sí, suelo llegar. Llevo un reloj deportivo y suele registrar unos 14.000 pasos al día.

Cuando viajas a una ciudad nueva, ¿cómo sueles moverte?

Depende de si voy para competir o de visita. Si voy a una competición suelo ir con transporte privado porque así voy más tranquila y con tiempo. Cuando viajo por ocio suelo ir andando o en transporte público.

¿Y usas los nuevos servicios de alquiler de vehículos como motos, bicicletas, monopatinos, etc.?

No, primero porque no se me da bien conducir y luego también por un tema de seguridad, para evitar lesiones. De hecho, creo que por ser parte del Team España, que son unas becas, no podemos usarlos.

“Llevo cuatro años trabajando con un psicólogo para manejar el aspecto emocional del deporte. Me da herramientas para gestionar la frustración”



cabify para empresas

Reserva al aeropuerto o estación,
y si la recogida se retrasa más
de 5 minutos, **la siguiente reserva**
la pagamos nosotros

**Puntualidad
en tus
reservas**

Las claves de una 'vera' pizza italiana para comer con las manos

"I'm in love. I'm having a relationship with my pizza". Julia Roberts tenía mucha razón cuando le prometía amor eterno a su 'margherita' en la película 'Come, reza, ama'. Tomate, albahaca, mozzarella... ¡No se necesita mucho más para ser feliz en esta vida! **Rafa Panatieri**, copropietario de Sartoria Panatieri, en Barcelona, la segunda mejor pizzería del mundo, comparte sus consejos para una experiencia gastronómica con premio asegurado.

Fotos Mikel Ponce



EL FINAL PERFECTO

Un tiramisú con mascarpone casero. *Buon appetito!*



La masa, la importancia de una buena base. Hacer este tipo de pizza en casa no es tarea fácil, pero lo más importante es buscar harina de calidad, con alto porcentaje de proteína y que tenga fuerza.



Esta masa ganadora, elaborada con harina ecológica local molida a piedra, pasa por un proceso de fermentación de 72 horas.



El consejo de un profesional: "No tener miedo al prueba-error hasta encontrar la fórmula ideal, combinando hidratación, tiempo de fermentación y temperaturas", comenta Panatieri. ¡Lo más importante es hacerla con cariño y sin prisa!



El arte de una buena salsa. Está claro que existen un sinfín de salsas y cremas para dar color a nuestra pizza, pero la clásica de *pomodoro* siempre es un gran acierto. Y como todo en esta vida, si es artesana, mucho mejor. Unos tomates cherry confitados al horno nos darán una rica salsa con mucha personalidad.



No te la pierdas. Precisamente, su pizza con salsa de tomates cherry confitados, mozzarella y salsa holandesa de albahaca es un *must*.



¿Y ahora qué ponemos encima? Como siempre, en la cocina lo fundamental es contar con ingredientes frescos y de calidad. Las recetas de nuestras pizzas pueden cambiar según la temporada y los productos que encontremos en nuestro mercado del barrio.



Pasión por lo local. "A la hora de comprar un buen queso siempre es mejor optar por el comercio local y las charcuterías de confianza", nos recuerda Rafa Panatieri.



En una pizza, el orden de los factores sí que altera el producto. Después de la salsa siempre hay que poner el queso, ya que aporta ese delicioso toque de grasa. Y, a continuación, los extras.



Espera un poco. El copropietario de la segunda mejor pizzería del mundo aconseja no meter en el horno los embutidos curados, como el jamón o el speck, sino añadirlos después, al sacar la pizza, para aprovechar su frescura y sabor originales.



La buena pizza se corta con cuchillo. ¡Olvídate de tijeras o cortadores! Come con las manos. ¡Y disfrútalo!



The perfect match! La pizza admite casi cualquier bebida, desde un lambrusco *frizzante* hasta un vino blanco, un tinto o una cerveza. Eso sí, aquí el experto opina: "Una pizza margarita, debido a la acidez del tomate, no la acompañaría con un vino tinto". Aunque, sin duda, "lo que mejor va con la pizza es comerla en buena compañía".



**RAFA
PANATIERI**
PIZZAIOLO PREMIADO



¿El secreto de la pizza perfecta?

“No existe. Lo que existe es una dedicación y una búsqueda exhaustiva de querer mejorar cada año”. Aunque lo que seguro que sí que ayuda es su manera de vivir este plato italiano y su particular filosofía. “La cercanía, usar productos locales y elaborar en casa lo que no encontramos fuera”. Rafa Panatieri, copropietario de Sartoria Panatieri, la segunda mejor pizzería del mundo según la última edición de The Best Pizza Awards y Brabo.



Esta es una pizza con premio en la que podrás saborear la Italia más auténtica sin salir de Barcelona, pero por si viajas a Nápoles...

La gala de la última edición de The Best Pizza Awards, celebrada en Milán, ha puesto en el punto de mira internacional el trabajo artesanal de sus fundadores Rafa Panatieri (Brasil) y Jorge Sastre (Madrid).

Las deliciosas pizzas de Sartoria Panatieri puedes degustarlas en sus tres restaurantes en Barcelona: en el Carrer de l'Encarnació, 51; en el Carrer de Provença, 330; y dentro del hotel Mandarin Oriental (Pg. de Gràcia, 38-40). Pero por si tienes pensado viajar a Nápoles, la cuna de este plato ya universal, Rafa y Jorge nos recomiendan sus favoritas, aunque en Italia sea difícil equivocarse a la hora de elegir una buena pizza. Mejor que sus restaurantes, prefieren citarnos a quienes los regentan, “amigos y personas increíbles”: Francesco Martucci, el mejor pizzaiolo del mundo (Viale Giulio Douhet, 11, Caserta. A 30 minutos en coche de Nápoles); Sasà Martucci (Via Antonio Vivaldi, 23, 81100, Caserta); y Diego Vitagliano, que cuenta con tres locales en Nápoles.

QUÉDATE CON SU CARA (Y CON SU NOMBRE), SI NO LE CONOCÍAS YA

A Alberto Olmo

(POR LA MARAVILLOSA 'EL AGUA', EL VIDEOCLIP DE AITANA '4TO-23' O LA SERIE

está a punto

'MONTE(RISTO)'), PORQUE ESTE ACTOR VA A TENER UN CAMBIO DE AÑO POR TODO LO

de cambiarle

ALTO EN PANTALLA GRANDE: PRIMERO, LA COMEDIA 'UN LÍO DE MILLONES' (CON ANTONIO

mucho la vida.

RESINES; DESPUÉS, LA ADAPTACIÓN DEL BESTSELLER DE WATTPAD 'MALA INFLUENCIA'.



LA PRIMERA PELÍCULA QUE VISTE EN EL CINE (Y CON QUIÉN).

"Star Wars, la primera de las segundas, es decir, *La amenaza fantasma* (1999). Recuerdo ir al cine con mi padre y mi hermano pequeño y que nos flipara".



TRES ACTORES/ACTRICES (UYAS CARRERAS ADMIRAS.

"Eso lo tengo muy claro: Javier Bardem, Carmen Machi y Alberto Ammann".

Y LA ÚLTIMA QUE HAS VISTO EN EL CINE.

"*La virgen roja*, de Paula Ortiz. Me ha gustado mucho la protagonista, Alba Planas, lo que hace y cómo lo hace. Y también me parece que trata un tema muy interesante".



Y LA ÚLTIMA QUE HAS VISTO EN CASA.

"*Casa en flamas* (*Casa en llamas*, de Dani de la Orden). Buah, me encantó y, cuando la vi en casa, es de esas que me arrepentí de no haber podido verla en el cine. Pero no da tiempo a todo."

LA BANDA SONORA QUE MÁS HAS ESCUCHADO.



"La de *Star Wars* me flipa. Y luego la de *Harry Potter* también".



LA DIRECTORA CON LA QUE TE GUSTARÍA TRABAJAR.

"Tengo varias: Alauda Ruiz de Azúa, Carla Simón, Iciar Bollain, Pilar Palomeiro... Te podría decir muchísimas. Hasta ahora, las tres pelis que he hecho son todas de directoras (Elena López Riera, Susan Béjar y Chloé Wallace)".

UN LIBRO QUE TE GUSTARÍA LLEVAR A LA PANTALLA.

"Ahora justo (en enero) se estrena *Mala influencia*, en la que interpreto a Eros, un personaje que tiene que lidiar con sus problemas interiores para poder enamorarse. Y si nos ponemos, me gustaría hacer un *Hamlet* o algo así".



LA PELÍCULA (O ACTOR) QUE TE HIZO DEDICARTE A LA INTERPRETACIÓN.

"Tengo dos tíos, hermanos de mi padre, que son actores. Uno falleció, que se llamaba Jose Olmo; el otro sigue siendo actor, profesor de actores, Francisco Olmo. Y por ellos me dedico a la interpretación, desde muy pequeño lo tenía claro".

LA COMEDIA CON LA QUE MÁS TE HAS REÍDO.

"Con mis compañeros de *Un lío de millones* (Antonio Resines, Gracia Olayo, Clara Lago...), que se estrena ahora (20 de diciembre), están todos plétoricos, y me han hecho sentirme muy a gusto. Va de unos padres desesperados porque sus hijos les hagan caso".



EL DRAMA CON EL QUE MÁS HAS LLORADO.

"*AfterSun* (Charlotte Wells, 2022). La única película en la que recuerdo seguir llorando 30 o 45 minutos sin parar después de que se terminara".



Portada: La ciudad, de cerca, gana
página 72

Alucina

La ciudad instantánea: Buenos Aires
página 80

Molaría
página 90







La ciudad, de cerca, gana

Por Martín Ulloa

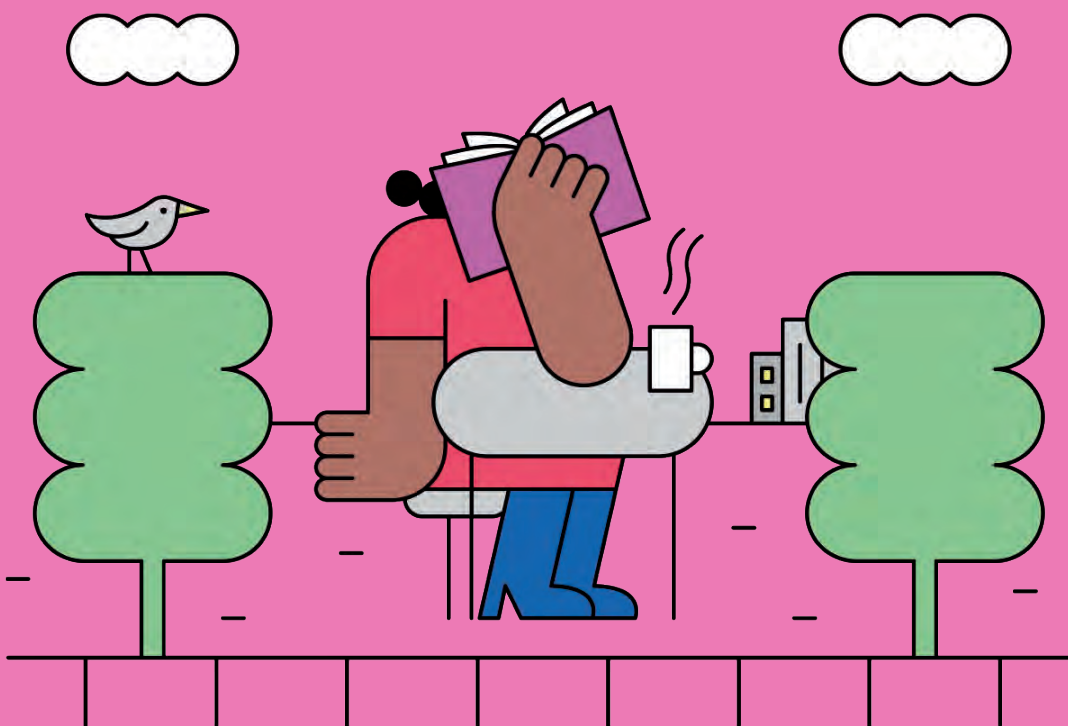
La ciudad, en su inmensidad, puede parecer un ente desbordante. Desde lejos, se presenta como un hervidero de ruido, caos y anonimato. Es fácil perderse en su inmensidad, confundidos por el flujo constante de vehículos, edificios que parecen no tener fin y la multitud de rostros que se entrecruzan sin detenerse. Pero, ¿y si bajamos el ritmo? ¿Y si, en lugar de simplemente transitar por sus calles, comenzamos a experimentarla con todos nuestros sentidos? Cuando te acercas, ves, sientes. Todo se vuelve real. La ciudad también es el resultado de cómo la miras.

Ilustraciones de Celeste Barta

La última película de Wim Wenders, *Perfect Days*, nos invita a ver la vida urbana desde una perspectiva más pausada y sensible, poniendo el foco en lo anecdótico y haciendo de lo sencillo el gran acontecimiento. Mirar el sol a través de las hojas de los árboles en un parque, disfrutar de un paseo en bicicleta, hacer de la tasca del metro el mejor de los restaurantes... Si cambiamos el enfoque, es posible redescubrir los espacios en los que vivimos. La ciudad, más allá de sus grandes avenidas y rascacielos, está llena de pequeños detalles que nos conectan con las personas, el entorno y los animales. Si empezamos a cambiar nuestra perspectiva, la ciudad deja de ser sólo un paisaje impersonal para convertirse en la suma de millones de pequeñas interacciones y experiencias cotidianas. En cada esquina hay una historia esperando ser contada, un encuentro fortuito o una sonrisa cómplice. Los mercados de barrio, por ejemplo, son mucho más que simples puntos de intercambio comercial: son lugares donde las personas se conocen, comparten recetas, consejos y hasta parte de sus vidas. La ciudad es también música en cada rincón. Quizás sea un músico callejero que transforma el frío hormigón en una pista de baile improvisada, o un bar de jazz donde los sonidos se entrelazan con las luces bajas y el murmullo de conversaciones suaves. Estos pequeños momentos nos recuerdan que, en medio de la aparente impersonalidad urbana, la ciudad está llena de conexiones humanas esperando ser descubiertas. Tan sólo hay que ir más lento. Detenerse para poder ver. Para mirar mejor.

EL ENTORNO NATURAL: OASIS EN EL ASFALTO

A menudo olvidamos que, incluso en medio de la jungla de asfalto, la naturaleza encuentra su camino. Los parques urbanos, los jardines comunitarios y los pequeños rincones verdes son refugios que nos permiten reconectar con el entorno natural. En estos espacios, si aguzamos el oído, podemos escuchar el canto de los pájaros o el susurro del viento entre los árboles. Estos sonidos, que pueden pasar desapercibidos en el bullicio diario, tienen un efecto calmante que nos ayuda a restablecer nuestra relación con la naturaleza.



Mercados de barrio, salas de conciertos, calles ajetreadas, parques compartidos con otras especies. Mira a tu alrededor, que el ruido no te impida ver todo lo bonito que, en realidad, aún esconde tu ciudad.

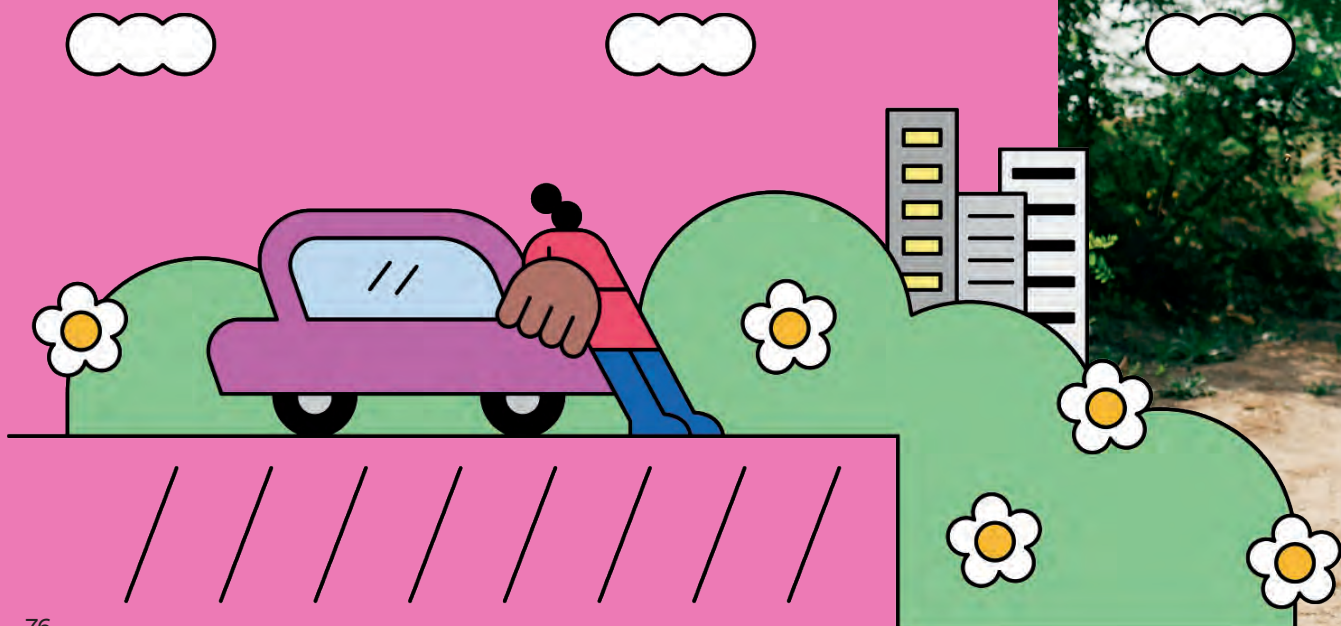


Los mercados de barrio son entornos donde poder oler, ver, comer... dándole gusto a los sentidos. Pero también son lugares, de siempre y de hoy, para conocernos, para compartir recetas y momentos. Son puntos de encuentro e intercambio.

Al caminar descalzo por el césped de un parque, al detenerse a contemplar cómo el sol filtra a través de las hojas de los árboles, nos quitamos la venda que la vida acelerada nos ha impuesto y nos permitimos sentir de nuevo. No es necesario escapar a la montaña o a la playa para escuchar de nuevo la naturaleza que nos habla y de la que formamos parte: la ciudad nos ofrece pequeños oasis de calma y belleza si aprendemos a buscarlos y apreciarlos. Además de los parques y jardines, los animales, compañeros invisibles en la ciudad, que en muchas ciudades suelen ser invisibles, relegados a las mascotas domésticas o a los pájaros que revolotean sobre nuestras cabezas, si miramos con detenimiento, pueden revelarnos una rica y diversa fauna urbana. Las aves que anidan en los balcones, los gatos que se pasean por los callejones, o incluso los insectos que habitan en los pequeños jardines, todos forman parte del ecosistema urbano. Estos animales son nuestros compañeros en la ciudad, y al prestarles atención, nos acercamos a una forma de vida más consciente y respetuosa con todas las formas de vida. Los programas de adopción de animales callejeros, los espacios verdes que fomentan la biodiversidad y los refugios urbanos son sólo algunas formas en las que la ciudad puede convertirse en un lugar más acogedor para los animales. Al integrarlos en nuestra vida cotidiana, recordamos que la ciudad es un espacio humano, pero también un entorno compartido por muchas otras especies.

REDESCUBRIR LA CIUDAD A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS

Vivimos en una era en la que el ritmo de la vida urbana nos empuja constantemente hacia adelante, sin tiempo para detenernos y reflexionar. Sin embargo, si comenzamos a experimentar la ciudad con todos nuestros sentidos, descubrimos una riqueza que antes pasaba desapercibida. El aroma del pan recién horneado que sale de una panadería, el tacto suave de la brisa en una terraza al atardecer, el sabor exótico de un platillo callejero... Todas estas sensaciones nos conectan con el entorno de una manera más profunda y significativa. La ciudad es mucho más que un lugar donde vivimos, es un espacio que podemos experimentar, sentir y disfrutar si aprendemos a estar presentes en cada momento. Al quitarnos la venda del ritmo acelerado, comenzamos a ver que la ciudad es una colección de edificios y calles, y también, y sobre todo, un ente vivo, lleno de posibilidades sensoriales que nos invitan a volver a conectar con nosotros mismos, con los demás y con el mundo que nos rodea. En última instancia, las ciudades nos ofrecen una plataforma infinita de experiencias. Todo depende de cómo decidamos mirirlas. Si cambiamos nuestra perspectiva y abrimos nuestros sentidos, descubriremos que, lejos de ser impersonales, las ciudades son espacios que nos acercan a la humanidad, a la naturaleza y a las innumerables historias que se entretienen en su interior.





Quitarse la
venda del ritmo
acelerado.
Pasear por
parques y
jardines.
Descubrir que
la ciudad es un
ente vivo en el
que también
podemos
conectar con
nosotros, con
los demás y
con el entorno.
Vívelo.

Las ciudades, de cerca, ganan. Porque si te acercas, el ruido se transforma en bonitas historias, encuentros fortuitos, músicas compartidas. Escucha y observa tu ciudad. De cerca.

LA CIU- DAD INS- TAN- TÁNEA



Buenos

LA VIBRANTE CIUDAD DEL SUR

La capital argentina late con la energía de su rico pasado y se distingue por sus barrios tradicionales y excitantes.

Desde los ecos de los primeros emigrantes hasta el nacimiento del tango, cada rincón cuenta una historia única.

Las influencias de escritores y músicos de ascendencia polaca, española e italiana han dejado huellas indelebles en su cultura, creando un mosaico dinámico donde la solera y la modernidad se entrelazan en perfecta armonía.

FOTOS ANITA POUCHARD SERRA

Aires

La Bombonera, hogar del Club Atlético Boca Juniors, durante una marcha en apoyo a su exfutbolista Riquelme, en la que se refleja la pasión futbolística y cultural de La Boca, uno de los barrios más trepidantes de *Baires*.





A San Telmo, uno de los barrios más emblemáticos de Buenos Aires, cautiva con su encanto histórico y bohemio. Sus calles empedradas y arquitectura colonial cuentan la leyenda de una elocuente ciudad. Aquí, el tango se escucha en cada esquina, los artistas emergen en el aire y las galerías de arte se mezclan con los cafés tradicionales. Esta zona es un refugio cultural donde los residentes y turistas pueden sumergirse en la rica herencia porteña y disfrutar de la calidez de su comunidad.



B Fundado en 1956, el Museo de Arte Moderno de Buenos Aires (o sólo El Moderno) es un epicentro cultural dedicado al arte de los siglos XX y XXI. Su acervo incluye obras de destacados nombres argentinos y extranjeros, prestando especial atención a la década de los 50, cuando abrió. A lo largo de estos años se ha consolidado como referente y símbolo de innovación y vanguardia en la ciudad, contribuyendo al desarrollo de la multidisciplinar escena artística local y ofreciendo un espacio clave para el diálogo con el público.

A





A El Ateneo Grand Splendid, una de las librerías más icónicas de Buenos Aires (y del mundo), ofrece una experiencia única al fusionar su majestuosa arquitectura con el amor por los libros. Funcionó como teatro entre 1919 y 1982, transformándose entonces en un cine hasta 1999. Conserva la grandeza original con su cúpula pintada, palcos y balcones, reconvertidos ahora en un santuario literario. Lectores y turistas encuentran un refugio para disfrutar de sus autores favoritos en un entorno histórico incomparable.

B Eliana Caro es una de las meseras de la Confitería La Ideal, un bar emblemático en el centro de la capital porteña que destaca por su decoración vintage, reminiscente del glamour de los años 1910. Ella forma parte de este legado icónico, sirviendo champagne a los clientes con una sonrisa. Famoso por su elegante atención y por su leyenda; entrar en él es uno de los mejores ejemplos de esa capacidad que tiene la ciudad para converger pasado y presente.

B



A Miguel Yofre, talentoso bandoneonista, llena de música los pasajes del colorista y fotogénico Conventillo en La Boca. Este barrio, conocido por su rica herencia inmigrante, es el hogar del tango, y Miguel lo representa a la perfección con su talento. Cada nota que toca resuena con el pasado de aquellos que llegaron en busca de nuevas oportunidades. En un ambiente lleno de vida, su ritmo conecta a los locales y turistas, celebrando el espíritu vibrante de Buenos Aires a través de la tradición musical.



B El Club Gricel es una milonga tradicional en el barrio de Balvanera, conocido mundialmente como “El Templo del Tango”. Daniel Rezk, el dueño, crea un ambiente acogedor con altos techos y suelos de madera, donde las parejas se deslizan al compás de la música desde hace más de 30 años. Cada noche, este local ofrece lecciones de tango (y otras coreografías), además de comida y bebida. Como protector y promotor de la cultura del baile más popular de Buenos Aires es también un punto de encuentro intergeneracional en la ciudad.

INFOGRAFÍA CABIFY

datos de 2023

6.199 tCO₂

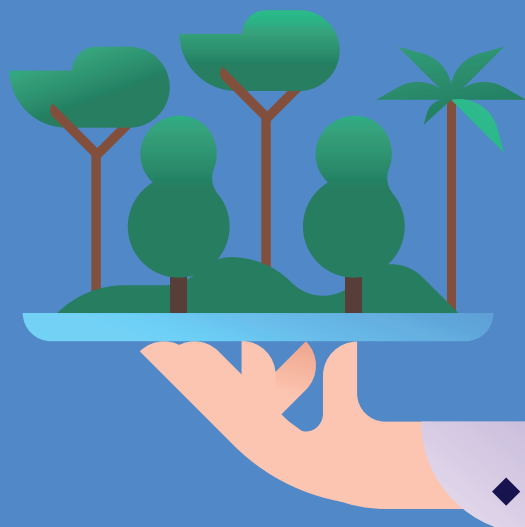
evitadas en
vehículos eléctricos



131.572 tCO₂

compensadas.

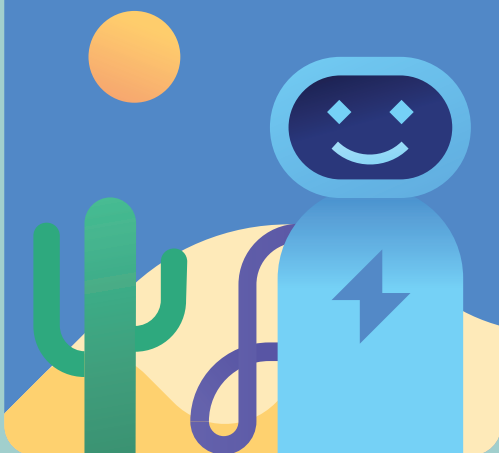
Compensamos el 100%
de nuestra huella de
carbono en proyectos
eólicos o masa forestal.



76%
energía
renovable
consumida



+193%
km recorridos
en vehículos
eléctricos



Glosario sobre sostenibilidad

SOSTENIBILIDAD

Capacidad de lograr un impacto positivo tanto en el medio ambiente como en la sociedad.

ENERGÍA RENOVABLE

Fuente de energía se basa en la utilización de recursos naturales inagotables, como el sol, el viento, el agua o la biomasa.

DESCARBONIZACIÓN DE LA FLOTA

Proceso de reducir o eliminar las emisiones de dióxido de carbono (CO₂) que provienen de los vehículos, sustituyendo los de motor de combustión por vehículos eléctricos o híbridos.

HUELLA DE CARBONO

Cantidad total de gases de efecto invernadero que se emiten directa o indirectamente a la atmósfera debido a nuestra actividad.

NEUTROS EN CARBONO

Esto se logra reduciendo las emisiones tanto como sea posible y compensando el resto apoyando proyectos que absorban o reduzcan carbono.



molaría_

...

Puedes seguir a Molaría en [instagram.com/molaria_](https://www.instagram.com/molaria_)

**molaría que
dejarse llevar
fuera siempre
así de fácil.**



molaría_ Ser capaces de desconectar y confiar en quien te lleva. Sentirse tranquilos y poder simplemente disfrutar del viaje. Como en este coche.



cabify
DIBUJADO

Ilustración de Pau Valls

De lejos ves calles. De cerca, personas.

Celebramos la conexión humana. Cada viaje es una oportunidad para acercarse, vivir experiencias auténticas y transformar la ciudad en un hogar compartido.

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

**Hasta
pronto**



cabify