

02

Gratis

PUEDES LLEVARTELA A CASA

veintiungrad°s

la revista de Cabify



Tejidos (verdes) para un futuro (verde)

Hola

Hey. Nos encanta que nos tengas en tus manos. Nos encanta que nos leas. Bienvenido a este coche. Y bienvenido a esta revista. Es nuestro segundo número y no podemos estar más contentos. Aquí queremos contarte noticias buenas y darte puntos de luz. Para que resuenen en tu cabeza. Para que te hagan pensar. ¿Y si terminases este trayecto mejor de lo que lo has empezado? ¿Por qué no? En esta actualidad tan llena de ruido te proponemos un vehículo limpio y silencioso. Frente a tanta mala noticia, te proponemos celebrar las cosas buenas suceden. Queremos darte nombres. Presentarte ideas nuevas que quizá cambien tu punto de vista. En estas páginas tenemos un montón de historias positivas, empezando por nuestra portada y tu propia presencia.

Buen viaje

¡Disfruta leyendo y cuéntanos!

Tómate tu tiempo para leer todos los artículos que hemos preparado en esta edición de Veintiungrados. Con ellos podrás inspirarte y descubrir un montón de historias nuevas que hemos creado para ti. Al terminar, nos encantaría que nos contaras tu opinión. ¡Incluso sugerirnos algún tema para el siguiente número! Cada mes, sortearemos entre todas las respuestas **10 viajes gratis en Cabify.**

Solo tienes que escanear este QR, rellenar una pequeña encuesta y entrarás en el sorteo.



veintiungrad°s

Número dos

Staff

Cabify España, S.I.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 Ainhoa Fernández

Han colaborado en este número:

María Sanz, Sira Lebón, María Ruflanchas, Blanca Lacasa, Rita Sanz, Eva Piña, Ángel Luis Sucasas, Martín Ulloa, Pandora García, Íñigo de Amescua, Ainhoa, Lucía Pollae.com, Josu Lapresa, Fernando del Hambre, Jacobo Medrano, Santiago Vidal, Subcoolture y Jordi Teixeira.

Ilustración de portada

Geco GecO

Collage portadillas Ainhoa

Imprenta Jomagar

D.L.: M-23664-2022

06 Mira

09 Repite este mantra

10 Las cifras importan

11 Tarot

12 Parques secretos de Marbella

16 Restaurantes chinos de Barcelona

18 Los (otros) mercados de Madrid

20 L'Albufera: el tesoro de València

24 A Coruña: de Monte Alto al Orzán

26 Paseo en moto: Carabanchel

30 Un día vegano con Being Biotiful

40 Escucha

44 La persona tras el algoritmo

46 Con las manos: Maleza Hatmakers

48 Gente de fiar: Iria Cortizo

54 Disfruta

56 Murcia musiquera con Viva Suecia

62 El consejo zero waste

64 Las claves de un buen queso

66 La libros de la vida de Luna Miguel

68 Alucina

70 Portada: nuevos tejidos de la moda

78 Santiago de Chile en imágenes

86 De Galicia al mundo: Baiuca



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

**Tu viaje
empieza
hoy**

 Somos neutros en carbono

 App Store

 Google Play

Deja el teléfono un rato
página 8

Nuestro tarot cultural
página 11

Parques secretos de Marbella
página 12

Restaurantes chinos de Barcelona
página 16

Mira

Los (otros) mercados de Madrid
página 18

L'Albufera de València
página 20

Paseo en moto: Carabanchel
página 26

Planes 100% veganos
página 30

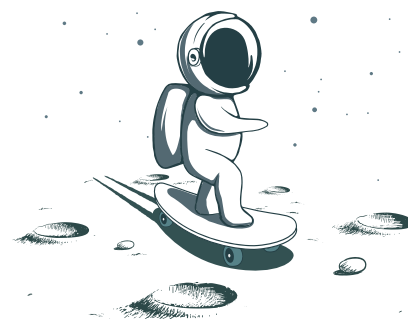


Deja el teléfono un rato...

Llévate este revista, siéntate en un banco y disfruta de leerla. Exprímele todo el jugo, seguro que encuentras más de una cosa que te sorprenderá.

... Y SI AÚN QUIERES COGER TU MÓVIL QUE SEA PARA ALGO ÚTIL.

No pasa nada. Te comprendemos. Todos somos capaces de desconectar conectándonos en nuestro *smartphone*. Aquí van unas apps para usarlo mejor.



The Good Goal.

Calcula tu impacto ambiental, la huella que dejas y cómo corregirla. Esta aplicación te propone retos y pequeños cambios de hábitos para ser cada día un poco más sostenible.

Vestiarie Collective.

En este número hablamos del impacto de la moda, así que te recomendamos también comprar ropa de segunda mano y vender la que no uses. Aquí, en concreto, prendas y accesorios de lujo.

Ekilu.

El fin de esta app es ayudarnos a reducir los desperdicios de comida a partir de recetas sanas y fáciles. ¡Nada se tira!

Goodreads.

Y sigue leyendo, aunque sea en el móvil.



Saluda, sonríe, escucha, conversa. Disfruta.

Aquí, un amigo. O una amiga. Vayas a donde vayas, estás bien acompañado. Bien conducido. Sonríe.

¿Y cuánto dura el viaje?

Y qué más da. O sí importa, pero no lo pienses, relájate, vuelve a sonreír, de eso va: de disfrutar también del viaje, no sólo importa el destino.

Pues qué buen día se ha quedado al final, ¿no?

Algo tan sencillo. La frase de siempre para empezar una conversación intrascendente, pero importante.

Qué bonita está la ciudad hoy.

Y siempre. Es solo que quizá no te habías dado cuenta hasta ahora. Aprovecha este trayecto para mirar por la ventanilla y redescubrir tu ciudad.

Y recuerda: di adiós.

Hasta luego. Que tenga buena tarde. Y mejor noche. Despidete. Lo has conseguido, dejaste el teléfono un rato. No lo enciendas todavía.

Repite este mantra



Deja que las motos eléctricas te arranquen una sonrisa. Dile hola a la vida.

mira

Las cifras importantes



El mundo aún genera

81% de la energía

QUEMANDO
COMBUSTIBLES FÓSILES.



Para producir una camiseta de algodón se emplean 500 g de pesticida.

Todo el pesticida va al suelo.

Se producen 1.000 millones de camisetas cada año.

Cada una tardará 400 años en biodegradarse.

Los océanos absorben una cuarta parte del

que emitimos a la atmósfera.

CO₂

La ganadería emite casi el **18%** de gases de efecto invernadero del planeta...



... y usa el

80%

de la superficie agrícola del mundo, el 40% de la producción global de cereales y el 10% del agua del planeta.

Desaparecen

24

hectáreas de selva tropical cada minuto.

Se ha perdido un

22%

de los corales de la Gran Barrera.

Entre 2005 y 2015 se ha registrado una media de 335 desastres climáticos al año, un 14% más que en la década anterior y más del doble de los acontecidos en los años 80.

EL METANO QUE SE GENERA EN LOS BASUREROS CONSTITUYE EL 12% DE LAS EMISIONES MUNDIALES.

8 mill

Cada año de toneladas de plástico van a parar a los océanos.



Por cada grado que aumente la temperatura global, siete de cada 100 ciudadanos tendrán un

20%

menos de agua disponible.

Fuentes: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), Greenpeace, Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC)

NUESTRA TIRADA DEL Tarot

Hay un destino que se pliega a tu paso. Descúbrelo. Aliméntalo. Aquí traemos las cartas para que puedas guiar tus pasos (culturales) a través de esta estación. Que lo disfrutes.

Tirada dibujada por
DelHambre



LA LUNA:
NAN GOLDIN
Es la carta de la intuición, los sueños y el inconsciente. Y viene para celebrar la lucha de la fotógrafa Nan Goldin contra la epidemia de opioides en EE UU.

Documental:
'La belleza y el dolor' (en Filmin)



LOS ENAMORADOS:
ROSALÍA Y RAUW ALEJANDRO
La catalana y el puertorriqueño configuran la nueva súper pareja del pop latino. ¿Todavía no has escuchado su álbum juntos? Toda una declaración de amor que cobra vida en canciones.

Álbum:
'RR'



EL SUMO SACERDOTE:
BOB DYLAN

Sujeta con firmeza este naipe poderoso. Entre tus dedos, el padre del folk norteamericano que, a pesar de los años, se viene de gira (en junio estará por España) con un activismo necesario: prohibir los teléfonos móviles en sus conciertos.

Álbum:
'Rough and Rowdy Ways' (es su disco de estudio número 39)



EL LOCO:
QUENTIN TARANTINO
La carta de la sabiduría y la insensatez es para el director de *Pulp Fiction*. Acaba de confirmar que, con su próxima película, se retirará para siempre de las salas de cine. Un broche de leyenda y un golpe de actitud para una carrera intachable llena de títulos icónicos.

Película:
'The Movie Critic'

EL MAGO:
CLINT EASTWOOD

El arcano número uno se asocia con el pluricosmos, con la fractura de la superfuerza inicial. Allí está el actor y director de *Sin perdón* quien, a sus 92 años (32 más que Tarantino), está también preparando su siguiente película. En su caso, quizá no sea la última. Por algo es el número uno.

Película:
'Juror # 2'



De punto a punto Todo al verde_Marbella



Lujosa, excesiva y playera, esta ciudad es también del verde y de la naturaleza de sus parques y jardines, pequeños oasis de tranquilidad y desconexión.

por María Sanz

♥ **Parque Arroyo de la Represa: el lugar para reunirlos a todos.** Situado en el corazón de Marbella, junto al castillo, el tráfico y el bullicio de la ciudad quedan lejos cuando uno se adentra en los dominios de este parque urbano. Allí, es posible encontrar a skaters mejorando sus habilidades con el monopatín, a deportistas entrenando en sus diferentes pistas, a niños divirtiéndose en los toboganes, fortalezas y columpios de su sección infantil y a curiosos que, entre paseo y paseo, no quieren dejar de visitar el Museo del Bonsái. La gran variedad de especímenes que alberga lo han convertido en uno de los mejores de Europa. Y es que este parque tiene de todo. Por tener, tiene unas dimensiones tan generosas que le permiten contar con un enorme puente que une sus bonitos lagos artificiales. Porque sí, también hay lagos. Cruzarlo se convierte en un *must* para coger altura y contemplar la belleza del entorno.

♥ **Disfrutar de un pedacito de bosque en el Parque Nagüeles.** Entre el casi siempre presente mar y la montaña, al norte del zumbido constante de la AP-7, pero dejándolo atrás, se presenta ante el visitante este parque que a ratos parece bosque. Los responsables de esta agradable confusión son los pinos mediterráneos, largos y esbeltos, que se van sucediendo en las estribaciones de Sierra Blanca. Deambular por sus senderos, cobijados por la sombra que proyectan, se convertirá en el pasatiempo preferido de quien lo visite, solo superado por la tentación de utilizar su servicio de barbacoa (permitido entre los meses de octubre y junio) o de regalarse a disfrutar de un pícnic en las zonas de merendero. No faltan las áreas de parque infantil ni tampoco el despliegue de patrimonio en forma de ermita, la de San Bernabé.

3

♥ **Alejarse del mundo en el Lago de las Tortugas.** Una enorme lámina de agua le sirve como carta de presentación. Su superficie, normalmente calmada, refleja los árboles, numerosos, robustos y altos, que la rodean. Es llegar hasta este lago, en el distrito de Nueva Andalucía y lejos de la costa, y sentir que las revoluciones, internas y externas, van bajando lentamente a golpe de paseo, de pisar arena y no asfalto, y de alejar la atención de los quehaceres y centrarla en el agradable desafío de intentar divisar alguna de las especies de aves acuáticas y de anfibios que lo pueblan. Por supuesto, tortugas, haberlas, haylas. Hoy se habla de él como lago, pero nació como embalse, el Embalse Nuevo El Ángel, con cuya presa es fácil toparse en cuanto uno se decide a explorar la zona.

4

♥ **El Parque Vigil de Quiñones: perfecto para un día de picnic.** Este parque forestal tiene una curiosa peculiaridad. No tiene nada que ver con que, en sus tres hectáreas de terreno, reúna ejemplares que permiten conocer la vegetación autóctona de la comarca. Tampoco con que algunos de sus pinos ya cuenten sus años por siglos. Ni siquiera con su envidiable ubicación, cerca del centro, pero sin estar en el meollo. Ni mucho menos con que, entre sus instalaciones deportivas, uno encuentre hasta pistas de petanca. Se refiere más a la capacidad que tiene la brisa que allí se siente para despertar el apetito de quien lo recorre. Y es que, cuando se va acercando la hora de comer, su zona de barbacoa bulle de actividad y, poco a poco, el aroma de los espetos comienza a inundarlo todo deliciosamente. Nunca un picnic apeteció tanto.

5

♥ **Tomarle el pulso a Marbella en el Parque de la Alameda.**

A esta zona verde se la podría calificar de histórica. No en vano, lleva desde el siglo XVIII siendo testigo de la vida marbellí, acogiendo corrillos de vecinos y visitantes que aprovechan su frondosa y exuberante vegetación para encontrar algo de sombra en los meses más calurosos y simplemente algo de tranquilidad el resto del año. Su ubicación, céntrica a más no poder, entre el casco histórico y la mítica Avenida Puerta del Mar, le convierte en el punto de partida perfecto para lanzarse a descubrir la ciudad. Presume de paseos y de alguna que otra fuente y, aunque es cierto que su aspecto y dimensiones han cambiado a lo largo de las décadas, sigue conservando el poder de atraer hacia su frescor a quienes frecuentan la zona.



© Lucía Pollán

Es temporada de...

... días largos, de sol y aire fresco. La felicidad se dispara en primavera, con todas las posibilidades de cuidar, cuidarse y alimentar el alma.

por Sira Lebón



Sol responsable

Firmas como Nina Mûr son un ejemplo de moda lenta. Sus gafas de diseño de madera se fabrican solo bajo demanda y de forma manual al 85% y en España, con la precisión de la gran industria.



Sandalias veganas

Su plantilla imita la pisada sobre la arena y quien las ha probado no las quiere dejar de calzar. Birkenstock suma novedades veganas (sintéticas, de imitación nobuk) a su catálogo.



Tiempo de picnic

Algo convertido en cotidiano merece un kit de utensilios eficiente. Las fiambresas y botellas de aluminio de Black+Blum resisten impecables al paso de los años.

FLORES

Metatopy las trajo primero, mucho antes de que Miley Cyrus se convenciera de autorregalárselas... Ramos silvestres de flor fresca de temporada en el Mercado de San Antón (Madrid) y online, para sonreír a la vida o recomponerse de cualquier mal bache.

El color es poderoso y sacude el estado de ánimo. Jugar con la flor y los tonos para crear ramos llenos de fantasía es su especialidad.

La experiencia de reconectar con la naturaleza y aprender el arte de la composición floral es posible en sus talleres para grupos reducidos.

TERRAZAS

El reclamo más demandado, más si lo flanquean zonas verdes y su carta es original, como le pasa a El Taller del Lago; con ahumador de carne, variedad de birras y vistas top de Madrid, en plena Casa de Campo. El *place to be* castizo del Grupo TriCiclo.



Pinceladas de esperanza

Los primeros
barcos
propulsados por
hidrógeno verde
ya surcan
las aguas.

El MF Hydra noruego, con H_2 verde, puede transportar 300 pasajeros y 80 vehículos.

“Después de mucho desarrollo y pruebas, ahora estamos deseando dar la bienvenida a los pasajeros a bordo para un viaje con **cero emisiones** entre Hjelmeland y Nesvik”, ha señalado Erlend Hovland, director de tecnología de Norled, la naviera, de uno de los mayores operadores de ferries escandinavos.

BE WATER MY FRIEND

Se espera que el hidrógeno verde sea la principal alternativa de combustible marino en el futuro, a medida que las navieras intenten eliminar sus emisiones de carbono.

Navegación sostenible: la electrificación de puertos también es una realidad.

Estos barcos funcionan con agua y tienen un tanque a bordo diseñado para el almacenamiento de hidrógeno.

El hidrógeno verde es un nuevo combustible inagotable y limpio. Está llamado a ser el gran renovador que permita que el planeta pueda seguir respirando. Además de en barcos, se usa ya en buses urbanos y esperan emplearlo en aviones.

H_2

BarceChina

Hace tiempo que, por suerte, la cocina china dejó de ser aquella sucesión de restaurantes “Gran Muralla”, con dragones en la puerta y acuarios en su vestíbulo. Aunque hoy sigas teniendo ganas, de vez en cuando, de un pollo con almendras y de unos rollitos primavera, hemos descubierto que en la variada y riquísima gastronomía del gran país oriental hay muchísimo más. Hay espacio para fusiones, hay interés por integrar técnicas y recetas milenarias con producto local. Hay modernidad y hay tradición. Ese eje transversal por el que nos gusta movernos en estas páginas. Porque hay intención de innovar, pero también de enseñar platos que durante demasiado tiempo nos perdimos por aquí. Desenfunda los palillos y a disfrutar.

Los restaurantes chinos de Barcelona que no te puedes perder.

por Rita Sanz

La Olla de Sichuan

El *hot pot* es uno de esos platos de la cocina china que desconocimos durante demasiado tiempo por aquí y ahora que lo hemos descubierto acumula seguidores fanáticos. El *hot pot* es, literalmente, la olla caliente, un plato típico de la región de Sichuan, de ahí el nombre de este restaurante, donde este caldo que se termina cada uno en la mesa es su estrella. Fueron los primeros en servirlo en Barcelona y eso ya suma puntos. El picante es otra de las características de la gastronomía sichuana y aquí, además del caldo, tienen guisos picantes como el de tofu o las berenjenas. En la carta,

también verás guiños a otras cocinas asiáticas. Y, desde que lo cogió el Grupo Lee, una atmósfera fresca y floral.

C/ d'Aragó, 224 / Plaça del Doctor Letamendi, 11



Dr. Zhang

C/ Sepúlveda, 137
C/ d' Aribau, 254

En 2018 la barra de dumplings de Dr. Zhang fue una revolución. Carta breve, pero riquísima. Especialistas, claro, en los dumplings, estas deliciosas empanadillas o saquitos rellenos de sabor. Ahora acaban de abrir un restaurante más grande con carta también más extensa en Aribau. El rojo sigue siendo el hilo decorativo conductor de ambos locales y también los dumplings, pero aquí los platos se amplían, se sofistican y se maridan con espectaculares y peculiares cócteles. Lo llaman “Dumplings and more”. Y así es, mucho más.



Saquitos de felicidad

Entre wantons, jiaozi y gyozas, en Dr. Zhang tienen más de una docena de variedades de dumplings.

Melo-Jia

Si buscas un restaurante chino diferente, este es el tuyo. Detrás de la carta de Casa Melo (su traducción en castellano y Melo es por Melocotón, traducción del nombre del dueño, Tao), está la decisión de una pareja en dar a conocer la tradición y sabiduría de una gastronomía que tiene mucho que ver con la sanación y la filosofía de su país. Encontrarás más platos de mar, inspirados por la cocina del puerto de Wenzhou, como la lubina al vapor o el buey de mar salteado con jengibre y salsa picante. Tienen menús

degustación cerrados que resultan en una perfecta oportunidad para entender todo lo que quieren transmitir a través de los sentidos.

Carrer
de Córsega, 250

Experiencia,
primero En Chi Nanit, el minimalismo de su sala tiene una buena razón, la comida manda.



Out of China

Wonton de cerdo ibérico y gambas al vapor con salsa de soja infusionada. ¿Cómo te suena? ¿Y dim sums de gamba y trufa? Este restaurante que ya ha celebrado sus 20 añitos se especializó en las empanadillas chinas antes que nadie por aquí. Y haciendo honor a su nombre, Fuera de China, en seguida

adoptaron sabores e ingredientes locales. Una fusión leve, ligera, sin volverse locos, pero suficiente para encontrar puntos y sorpresas muy inspiradas entre su atractiva carta que, por cierto, incluye opciones sin gluten (algunas hay que encargarlas por adelantado).



Sabores (ir)reconocibles

Uno de esos platos de restaurante chino de siempre, pero elaborado como nunca: pasta de arroz tres delicias.



Cocina curativa En Melo-Jia se esfuerzan por recuperar recetas y elaborarlas artesanalmente, como sus famosos mochis de varios sabores.



Cuando aún los “restaurantes chinos de los de verdad” se contaban con los dedos de una mano, el Nanit destacaba en Barcelona. En su nueva localización en Gràcia han continuado haciendo lo que se les daba bien: los dim sums, el pato frito, los tallarines con ternera... La cocina de Shanghái domina aquí. Sigue siendo un lugar de decoración elegante, sencilla y sobria, que se agradece frente a la profusión de sabores. ¿Y lo mejor? Los precios también siguen siendo asequibles para el barrio y la ciudad.

Chi Nanit

Carrer de Martínez
de la Rosa, 42

Esto sí que es buena cocina de mercado

Secretos de los (otros) mercados de Madrid



por Eva Piña

Tampoco vamos de espías gastronómicos, los restaurantes y barras que te presentamos en estas páginas son secretos compartidos, sobre todo, por los vecinos de esos barrios y por paladares nómadas exquisitos. Son lugares suficientemente conocidos (y pequeños) para que sea necesario reservar o presentarte por allí en días y horas menos populares, o con mucha paciencia. Son cocinas del mundo que han encontrado en los mercados castizos de Madrid un lugar para dejarse ver, degustar y admirar.

PRODUCTO FRESCO Y
CREATIVIDAD SIN LÍMITES



DEL APERITIVO A LA
CENA, Y DE BARRIO
EN BARRIO

LA COCINA
MUNDIAL SE HA
COLADO EN LOS
MERCADOS



De arriba abajo: los canapés de BarraCruda, Bombas, lagartos y Cohetes, historia en Vallecas; los bibimbap de Mama Uma; café en lata de Calabria, alegrías de La Pastería 55; Yokoloka y su producto fresquísimo.



La Pastería 55 en Mercado Guillermo de Osma

Este sí que es uno de esos mercados de barrio, barrio, de esos a los que los foráneos de sus calles nunca habríamos ido si no fuera por las buenas manos de Carlo y Giorgia, la pareja italiana detrás de La Pastería 55 que han convertido su mesa corrida en una llamada de atención. Pastas frescas hechas a mano, recetas sabrosas y caseras...

BarraCruda en Mercado de Ibiza

Un recién llegado a este Mercado próximo a El Retiro, pero que viene ya con rodaje. El chef José Alberto Zapata inauguró primero su propuesta de crudos, semicrudos y cocciones a baja temperatura en un local en el barrio de Barajas, con el que consiguió romper el gastrocentrismo madrileño, y ahora adapta la propuesta al mercado con mesas altas y barra.

Mama Uma en Mercado de Barceló

Solo tres platos de la cocina coreana encontrarás en la carta de este puesto: bibimbap, pollo frito y mandu dumplings. Cada uno con distintas variedades. Todo hecho a mano, al día, con productos frescos. Gonzalo Torres lo creó decidido a poner de moda la gastronomía de Corea del Sur y lo ha conseguido, el Mercado de Barceló necesitaba un ocupante así para reactivarse.

Bombas, lagartos y cohetes en Mercado de la Villa de Vallecas

¡Que viva el aperitivo! En el Mercado de la Villa de Vallecas se encuentra este puesto que es un auténtico homenaje de color al momento más castizo del día: el aperitivo. Regentado hoy por "la segunda generación de maestros banderilleros", desde 1965 han revolucionado el universo de los variantes: aceitunas, banderillas...

Creaciones y combinaciones únicas artesanales, hechas a mano cada día, que han llamado bombas, lagartos y cohetes.

Yokoloka en Mercado de Antón Martín

Yoka Kamada es ya una veterana. Antes que comer en los mercados se pusiera de moda ya estaba ella preparando recetas japonesas poco vistas aún por aquí. Desde su puesto en el muy auténtico Mercado de Antón Martín sigue eligiendo los mejores productos para preparar sushi, ramen, chirashi... Ahora, además, hay otras deliciosas razones para visitar esta plaza comercial: como Lalópe, propuesta de Sergio Mayor, aprendiz de Abraham García (Viridiana) y ex chef privado de David Guetta; o Doppelgänger, la aventura muy personal de Samy Alí para subvertir la alta cocina tras cerrar La Candela Restó.



L'A

por Pandora García



**Un paisaje
cuajado de
arrozales,
barracas y
cientos de
especies de aves
donde disfrutar
de la mejor
gastronomía y los
más impactantes
atardeceres a
unos minutos de
la ciudad**

**Descubrimos el
tesoro natural de
València**

A 10 kilómetros de València se encuentra uno de sus mayores tesoros: el Parque Natural de L'Albufera. Bosques de pinos, dunas y arrozales –cómo no, la paella hunde aquí sus raíces– arropan al lago de agua dulce de más de 2.800 hectáreas (el mayor de España) que da nombre a este parque natural. Tanto para locales como para visitantes, pocos atardeceres superan los que se pueden disfrutar desde este espacio, hábitat de hasta 300 especies diferentes de aves, como los flamencos, cuyas migraciones en el mes de febrero copan Instagram.

Pero esta zona también es un reflejo de la historia de sus gentes: sus barracas, construcciones arquitectónicas populares que acogían a las clases trabajadoras del campo, y una gastronomía donde sí, hay arroz, pero mucho más. En los últimos años, una mirada curiosa al tiempo que nostálgica por parte de las nuevas generaciones ha hecho que L'Albufera viva un nuevo momento de esplendor. He aquí la ruta definitiva para descubrir el secreto mejor guardado de València.

ALBUFERA

Fotos de Santiago Vidal

Izq., flamencos en el Centro de Interpretación Racó de L'Olla, donde han anidado por primera vez. Arriba, pescador de El Palmar. Dcha., jóvenes disfrutando del atardecer en el Embarcadero de L'Albufera.





Arriba, Carrer del Jesuset de l'Hort de El Palmar con las barcas típicas. A su izq., los vecinos venden recuerdos en las puertas de sus casas, como arroz.

Paseo en barca... entre arrozales

Uno de los destinos clave para empezar a descubrir la zona es El Palmar. Y qué mejor que hacerlo en barca, en un paseo entre arrozales. Desde el embarcadero de este poblado se accede a las *albuferes*, las embarcaciones artesanales a bordo de las cuales se recorre el parque natural. Algunas barracas tienen su propio acceso, así como otras localidades colindantes, como Catarroja, Sollana o Silla. Un atardecer desde el agua es una experiencia única, pero para quienes prefieran improvisar pueden acudir al mirador de L'Albufera.

Dentro de este parque natural se encuentra la reserva del Tancat de la Pipa, el resultado de un proyecto de restauración ecológica que hoy se erige como referente de biodiversidad; así como paisajes estacionales únicos, como es La Perellonà, la inundación invernal de los campos del arroz que de forma natural se da en los meses de noviembre y diciembre. Ah, y para amantes de la televisión: si buscan, encontrarán la barraca donde se rodó la popular serie *Cañas y barro* de finales de los años 70, basada en el libro del autor local Vicente Blasco Ibáñez.



Izq., una barraca. Tanto turistas como locales se mueven en bici. Abajo, la atalaya del Racó de L'Olla, para avistar aves. Dcha., plato de *all i pebre* en el restaurante Cañas y Barro.



Más allá de la paella

La gastronomía valenciana es bien conocida por su principal plato, la paella, que cuenta con su propio emoji y es casi cultura pop de lo presente que está en las conversaciones de medio país, sobre todo, cuando se trata de discernir qué ingredientes lleva (y cuáles no) la receta original. Por supuesto, en la zona de L'Albufera se puede disfrutar de una paella valenciana, como en la Arrocería Maribel, que en 2023 ha recibido el reconocimiento Bib Gourmand, que premia la mejor relación calidad-precio y es, muchas veces, la antesala de la estrella Michelin.

Imperdible es también el restaurante Bon Aire, sobre todo en junio, cuando los campos de arroz que lo escoltan están verdes; o L'Establiment, donde se recomienda especialmente probar su arroz *del senyoret* (del señorito), otra receta tradicional de esta área. Su denominación es reveladora: se cocinaba en las familias adineradas y se presentaba con el pescado y marisco pelado para que “los señoritos” no se mancharan las manos. Pero para hacer una verdadera inmersión en la cocina local es vital probar el plato de *all i pebre* de anguila, y el Rek es la mejor recomendación para iniciarse en esta singular preparación.

Otros destinos gastro a apuntar en el GPS son La Genuina, un restaurante ubicado en una barraca en Pinedo; además de Ca Pepe y Ca Teresa, ambos en el pueblo de El Saler. En el último venden su propio arroz y licor realizado a partir de este alimento esencial del recetario valenciano. Nada como llevarse un poco de la esencia de L'Albufera a casa.



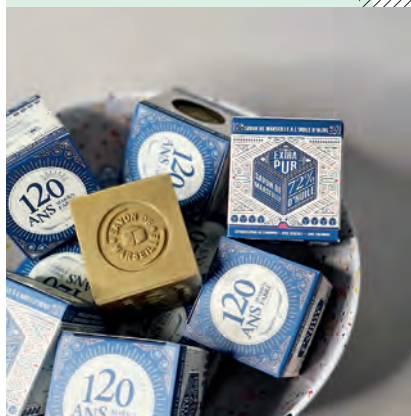


LA NUEVA A CORUÑA HA TEJIDO
UN ECOSISTEMA PROPIO BASADO
EN EL ARTE Y EL DISEÑO AL
CALOR DE INDITEX Y LA ESCUELA
DE ARQUITECTURA

A Coruña, de Monte Alto al Orzán

por **Martín Ulloa**

Diseño, moda y arte son los catalizadores de A Coruña. Desde su esquina atlántica, propone toda una ciudad dentro de la ciudad donde no dejan de ocurrir cosas.



La capital más interna-
cional de la moda gallega
remezcla su alma tradi-
cional con un barniz de
diseño contemporáneo.
Arriba, el históricamente
barrio popular de Monte
Alto enarbola su bandera
de atalaya de moderni-
dad. Mientras una legión
de estilistas, diseñados,
fotógrafos y artistas
internacionales mueve el
músculo del gigante textil
que empuja una ciudad
actual, Monte Alto es el
distrito desde el que se
renueva A Coruña.

DESDE LAS ALTURAS

Enrocado en lo alto de
una esquina de la penín-
sula que da forma a la
ciudad, junto a la Torre
de Hércules, Monte Alto

ha sido siempre un lugar
humilde. Un barrio que
enseñaba sin complejos
sus entrañas, la ropa ten-
dida y los aromas de las
viandas. En Monte Alto se
vestía sencillo y se comía
sencillo y las calles que lo
delimitan eran toda una
invitación a la mitolo-
gía: el Campo de Marte,
calle Orillamar, ronda
de Monte Alto, calle
Matadero... Pero en los
últimos 15 años las cosas
han cambiado mucho en
estas aceras apretadas
que se yerguen sobre la
ensenada de Orzán. El
Monte Alto castizo se ha
hecho cosmopolita al
calor de nuevos vecinos y
negocios y un renovado
corazón late impulsado
por sangres activas que

Pistas para
acertar

A CO- RUÑA

MANCHEA, la imprenta tipográfica de la rúa Touro ha construido una identidad basada en la tipografía móvil y su magia.

DOMUS, el Museo del Hombre, de Isozaki, ha sido el embrión de la nueva estética pujante de A Coruña. Un conciliador de artes.

VARASTON, una tienda de objetos hermosos para la casa y el cuidado personal y un guiño a un pasado mejor.

miran afuera sin dejar de contemplar los grandes regalos de adentro. Como recogen las canciones de la banda Os Diplomáticos o los textos del escritor local Tito Pérez, en las calles del nuevo barrio uno puede cruzarse con un viejo marinero de los que no sabían nadar o con un barbudo tatuado que viste vaqueros japoneses.

TRADICIÓN Y VANGUARDIA

A Coruña es una ciudad abierta, con gente de muchas nacionalidades y sensibilidades que proponen redes dinámicas “donde compartir ideas y dialogar de manera cons-

tructiva sobre el presente y el futuro que necesitamos”, dice Al Carballido, el diseñador de Novagarda, premiado estudio de diseño gallego. Como reconoce Leticia Eirin, directora del espacio cultural NORMAL: “La escuela de Arquitectura ha sido el catalizador del gusto por la armonía y el diseño”. Y esto ha florecido en nuevos espacios como el muelle de Batería, 15.000 metros cuadrados en el puerto coruñés dedicados a la cultura, donde Marta Ortega ha montado este año la fantástica exposición sobre el icónico fotógrafo Steven Meisel.

Como reconoce Leticia Eirin, directora de NORMAL, un espacio cultural de referencia: “La escuela de Arquitectura ha sido el catalizador del gusto por la armonía y el diseño”



CUANDO GALICIA SABE A ESCANDINAVIA

Sorpresas de otro tiempo en el Orzán



Montegrappa (Orzán, 30), es un híbrido de estudio de interiorismo y tienda de mobiliario contemporáneo con influencia nórdica. **Diego Vázquez y Gabriela Casais** apuestan por rarezas artesanas y muebles de autor impensables en estas geografías.



Escuelas Pías.

Antes de cruzar al otro lado del río: una lectura en esta sede de la UNED, una de las mejores bibliotecas de la ciudad.



Carabanchel en moto

Este popular barrio madrileño se está convirtiendo en el nuevo foco de la modernidad. Lo recorreremos.

Cementerios perdidos, galerías de arte y vecinos ilustres como Micah P. Hinson. A este lado del Madrid castizo está deslizándose la gran pulsión vanguardista de la capital. Te proponemos una ruta en moto para recorrerlo en silencio y con todo el sabor.

Locales de ensayo Matilda.

El barrio acoge, además, a gran cantidad de músicos que practican en lugares como Matilda, un foco del rock donde se cuecen los proyectos más madrugadores de la ciudad.



Embajadores.

En esta glorieta al sur del barrio siempre podemos encontrar las distinguibles motos moradules* de Cabify. ¿Todavía no tienes la app? ¿A qué esperas?



Cementerio británico.

Desde mediados del siglo XIX, este singular cementerio alberga los enterramientos de ingleses y americanos en Madrid. En sus lápidas figuran inscripciones en latín, francés, alemán, hebreo, serbocroata y castellano. Aquí están enterrados la familia de la firma de moda Loewe o los Lhardy, iniciadores del famoso restaurante.



Elige tu moto y ¡muévete!



E

F

Galería Sabrina Amrani.

Esta vibrante y pionera galería de arte contemporáneo de Malasaña ha abierto las puertas de su segunda sede en Carabanchel. Todo un polo de renovación.



Popular cañí.

Carteles de otro tiempo o un mapa del barrio cañí se dan cita en las calles de Carabanchel reivindicando un eje de modernidad que ha sido adoptado sin dilación por la vanguardia madrileña.



Vecinos ilustres

Micah P. Hinson.

El cantautor de indie nacido en Memphis y criado en Texas acaba de cambiar su residencia a este rincón madrileño. Otro reflejo de su magia.

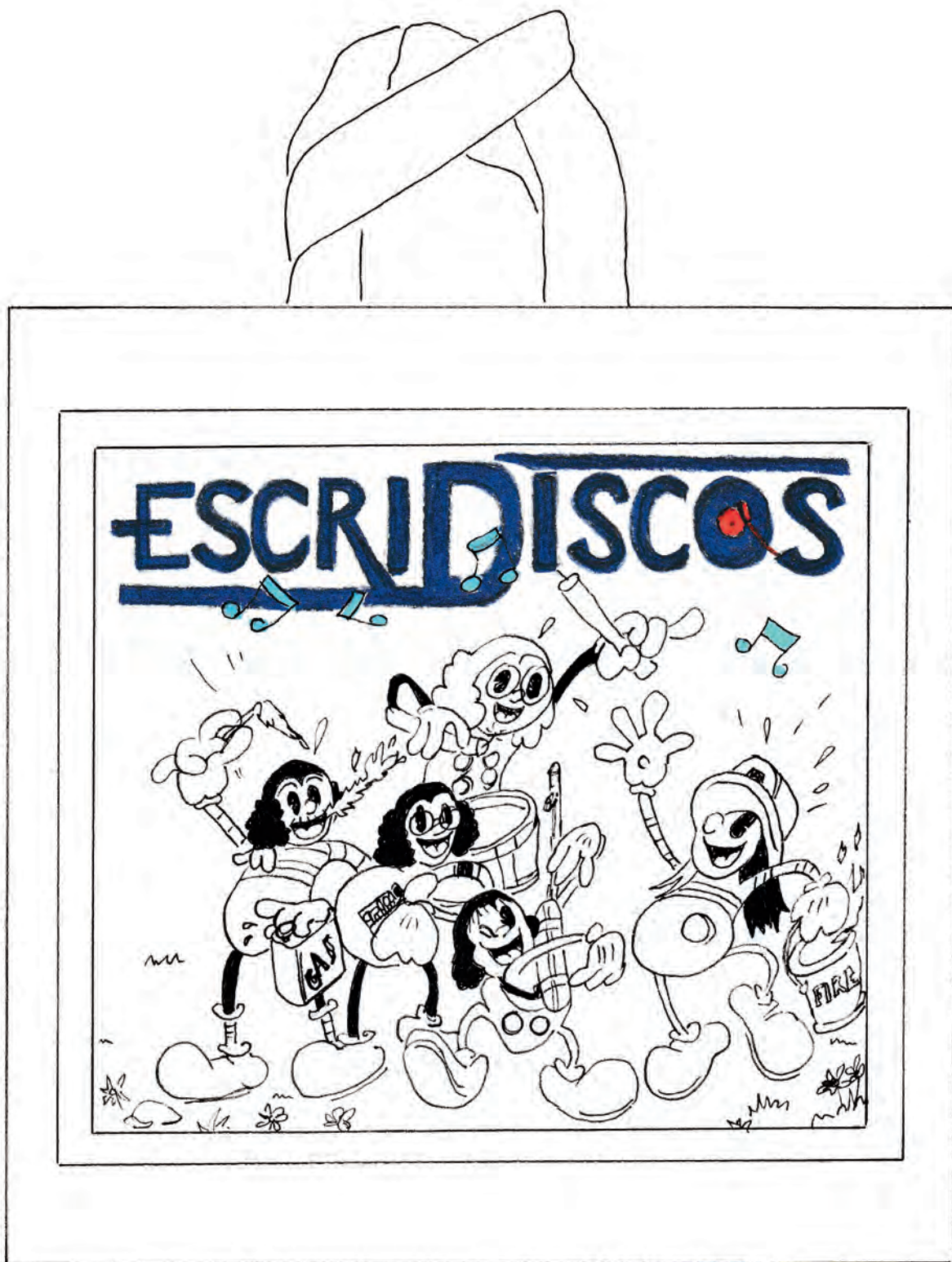
El observatorio.

En este epicentro musical destaca su gran mirador, que se levanta sobre el barrio y conquista una de las vistas panorámicas más intrigantes de la capital.



'Garage' castizo.

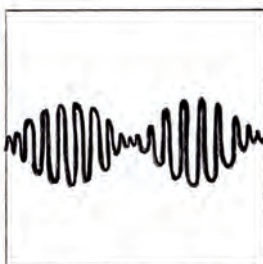
Patrimonio Cultural de Madrid, la sala de conciertos Gruta 77 mantiene sus puertas abiertas al rock y al garage desde 2000.



Situada en la calle de las Navas de Tolosa, 4 (Madrid), pegada a la céntrica plaza de Callao, posiblemente una de las señas más distintivas de Escri discos (que viene del nombre del propietario José Escribano, Pepe para los amigos) sea su bolsa: ni más, ni menos que la inconfundible portada de 'Supersnazz', de The Flamin' Groovies.



La historia de Escribdiscos empieza en 1977, coincidiendo con el año que cambiaría la historia de la música. Pepe Escribano y su mujer, Inés Urueña, se ponían al frente de una tienda de discos que, en la actualidad, sólo puede competir en veteranía con su mítica vecina La Metralleta.



Especializada en new wave, los 60, pero, sobre todo, en *power pop* (Escribano solía decir que su tienda era la mejor de *power pop* del mundo, con más de mil títulos distintos de ese género), Escribdiscos pronto se convertiría en un lugar de referencia para músicos, grupos y la bulliciosa escena de la Movida gracias a traer las novedades publicadas en Reino Unido.

En 2014, Escribano se propuso traspasar el negocio. Por fortuna, Alberto Real, cuya única experiencia en el sector aparte de como usuario y músico, había sido “vender discos de punk de mi primo en eBay a un precio irrisorio” se hizo cargo del legendario negocio continuando con la filosofía de la tienda. Mucho vinilo, algo de cedé (“no llega al 10%”) y una interesante oferta en segunda mano.

Eso sí, reconoce haber abandonado un poco el *power pop* en aras del post punk. Si en la etapa Escribano, el disco más vendido fue *Thriller*, de Michael Jackson, en esta ganan la partida *The Rise and Fall of Ziggy Stardust and the Spiders from Mars*, de David Bowie; *AM*, de Arctic Monkeys o *The Dark Side of the Moon*, de Pink Floyd. Siendo The Beatles el grupo más vendedor.

Lo que sí ha sucedido en esta última década es un optimista relevo generacional. “La franja de edad mayoritaria de nuestros clientes se situaba antes bastante más arriba que ahora con una media de público muy joven”. Buenas noticias para una industria a la que llevan décadas amenazando de muerte. ¡Larga vida al vinilo! ¡Larga vida a Escribdiscos!

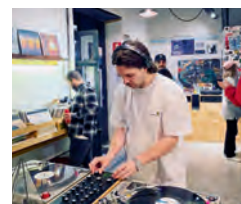
PROBABLEMENTE, LO MÁS IMPORTANTE DE UNA TIENDA DE DISCOS ES QUE SU SELECCIÓN ESTÉ HECHA CON CARÍÑO Y CONOCIMIENTO. ESTAS TRES VAN SOBRADAS DE CRITERIO.



Bajoelvolcán

C/ del Ave María, 42

Gran y cuidada variedad de vinilos y libros. No dejes de visitar la parte de abajo con sus ofertas de segunda mano. Alguna joya puedes encontrar.



El almacén de discos

C/ de las Minas, 13

Visita obligatoria para djs y coleccionistas y parada imprescindible si lo tuyo es la música electrónica y aledaños. Gusto exquisito en la selección.



Molar libros y discos

C/ de la Ruda, 19

En plena zona del Rastro, esta tienda tiene todo lo que necesita una persona de bien. Vinilos, pero también libros y comics. Ojo con la oferta de hip hop.



7:45 *UN CAFÉ SOLITA*

Levantarse antes que sus hijos y disfrutar del café mientras sale el sol. Un momentazo del fin de semana.



10:00
HORA DE EMPEZAR
A TESTEAR RECETAS



13:00

Almuerzo sin complicaciones. En *Simply Biotiful*, el segundo libro de Chloé, hay propuestas a base de solo seis ingredientes.



16:30

Rumbo al colegio con la cena casi lista. Desde hace años, Chloé planifica sus recetas con previsión semanal para ganar tiempo, comer mejor y no tirar comida.



CUANDO VIAJA A MADRID, COME FUERA EN SITIOS RICOS COMO HERMANAS ARCE

Un menú colorido para todos los días de tu vida

ORGANIZARSE,
COMER BIEN Y
SENTIRSE MEJOR.
LA FILOSOFÍA DE
BEING BIOTIFUL.

por Sira Lebón

Chloé Sucrée ha transformado su compleja relación con la alimentación en una conexión especial con la cocina que está totalmente ligada al disfrute. Lo que comenzó como un blog personal de recetas, Being Biotiful, es ahora un sello que aglutina la Biotiful App y sus propuestas de menús semanales y equilibrados por suscripción. Tiene cuatro libros de recetas editados y un podcast en el que sale de la cocina para hablar de ella y de su experiencia. Su nacimiento prematuro y una infección deterioraron su sistema digestivo y autoinmune. Un escenario que ha logrado modificar con la alimentación y un estilo de vida coherente.

¿Cómo fue el proceso de cambio de alimentación?

Tuve que buscar respuestas, porque no me creía que iba a vivir toda mi vida con gastritis crónica, dolor y sin

LA GUÍA DE FAVORITOS DE CHLOÉ SUCRÉE



Izq., el gazpacho fermentado de Ferment9. Dcha., el aceite de cáñamo de Rowse.

Tu restaurante de Barcelona de referencia y su plato top. Age of Aquarius y sus sushis veganos; increíbles.

Y otro favorito en Madrid. Hermanas Arce.

Tu mercado de abastos. El mercado de Valldoreix (Barcelona), los sábados.

Tus tiendas de alimentación de referencia. La Rural, por las verduras; Origo, por el pan; y Ferment9, por sus fermentos.

Una firma de moda recomendable y sostenible. Thinking Mu. Me gusta mucho el proyecto y su forma de comunicar.

¿Algún producto de skincare indispensable para ti? El aceite de cáñamo de Rowse.

Un placer culpable. Un trocito de chocolate negro bueno, siempre. Aunque los placeres... ¡nunca deberían ser culpables!



Tener una vida coherente va mucho más allá de la cocina y de la alimentación saludable: cómo te afectan las emociones, cómo vives tu vida, cómo cuidas tu entorno...

disfrutar comiendo. Probé el *foodmap*, el crudiveganismo, el veganismo... hasta descubrir que lo que a mí me funciona es una alimentación basada en verduras, de temporada y colorida.

¿Qué hallas en esta alimentación y en alejarte de los procesados?

Me siento con energía, básicamente. La comida procesada me la quitaba, más allá de satisfacer una necesidad emocional y momentánea, que a veces es lo que necesitamos. Consumo huevos y queso, pero con la dieta vegetariana me siento con fuerza, conectada con mi cuerpo, de buen humor.

¿En qué otros aspectos te cuidas?

En mi día a día, intento ser consciente y coherente con lo que hago. Desde el cuidado personal, con los productos que uso para mi piel, a cómo educo a mis hijos, y, sobre todo, mis pensamientos y discurso interno.

Las nuevas tendencias en cocina, ¿te han abierto posibilidades?

Sí, en 10 años ha habido un boom increíble, y eso siempre es bueno. La oferta es brutal, sobre todo, en Barcelona. Es genial que la gente pueda conocer este tipo de alimentación (vegana, vegetariana...), hacerla accesible y apetecible a todo el mundo.

¿Dónde y cómo haces la compra?

En mercados o supermercados si es para algo específico. Me dedico a eso, así que tengo práctica en comprar solo lo necesario y optimizar el tiempo.

Hablas de un estilo de vida coherente, también ligado a las emociones. Vives en un pueblito fuera de Barcelona. ¿Qué te reconforta en tus momentos de descanso?

Nada particular, no tener horarios. Ir sobre la marcha. Estar en la naturaleza, comer algo rico, leer un libro, tomar el sol, ver una peli y ocuparme de las plantas.

ALGO PARA COCINAR

Biotiful App tiene un plato que ofrecerte en base a los ingredientes que tengas en casa. Además de filtrar por ingredientes o momentos (snacks, desayunos, cenas "coquete"...), con esta app recibes cada miércoles un menú semanal y sus procesos.

Los libros de cocina plantean diferentes temáticas para los amantes del formato clásico: platos creados con solo seis ingredientes, 90 ideas de recetas para compartir, elaboraciones ideales para niños...

Biotiful People es el podcast (Spotify) en el que Chloé deja, por un rato, de cocinar. En él habla desde cómo lanzarse en el mundo de la alimentación saludable hasta conocer cómo se organiza una madre emprendedora.





Tu viaje (y tu historia) empieza hoy

¿Puede convertirse un trayecto en coche en el principio de tu historia? El camino hacía esa reunión que llevas tanto tiempo esperando, el proyecto que por fin se va a enseñar o la gran idea que llega mientras miras por la ventanilla. Tu viaje puede empezar cuando menos te lo esperas.

Los autónomos y pequeñas empresas representan una parte crucial de la economía y del tejido productivo del país. Su característica innovación y esfuerzo consigue convertir un proyecto plasmado en papel en una realidad. Las ideas mueven a las personas, y ya son cerca de 14.000 las pymes y autónomos que han elegido Cabify como compañero en su viaje.

Accede a tu cuenta corporativa directamente desde la app y selecciona la categoría Cabify ECO para disfrutar de un viaje cero emisiones al mismo precio



Una movilidad corporativa diferente

‘Cabify para Empresas’ ha creado una propuesta totalmente pensada para hacer el día a día de autónomos, startups y pequeñas empresas mucho más sencillo: una reunión con proveedores, una visita comercial, llegar hasta el nuevo local que algún día llevará su nombre u organizar ese tan esperado evento. Cabify ofrece opciones personalizadas pensadas para cubrir cualquier necesidad de movilidad. Además, generar un impacto positivo en la sociedad no es algo reservado solo a grandes compañías; autónomos y pequeñas empresas también pueden poner su grano de arena para abordar este gran reto. Con la categoría ‘Cabify Eco’, es posible añadir a cada desplazamiento un plus de sostenibilidad con una movilidad acorde a las ideas de los más comprometidos. Esta categoría está disponible en Alicante, Barcelona, Sevilla, Madrid y Valencia para viajar únicamente en vehículos electrificados (eléctricos, híbridos enchufables e híbridos), dejando fuera a los coches que más emisiones generan en sus trayectos.

Una historia compartida

Hay muchas historias que, como la de Cabify, empiezan con un viaje. Su misión es acompañar a autónomos, pymes y pequeñas startups durante el trayecto más importante: su proyecto. Precisamente sobre esto gira 'El viaje de...', un contenido creado por Cabify para llegar todavía más lejos.

El viaje de Morrison

En la primera entrega, se acompaña a Álvaro Patón, Pablo Recuenco y Álvaro Rodríguez, fundadores de la empresa Morrison, en un viaje con muchas paradas y un único destino. Esta aventura comienza en 2016 sin saber muy bien cómo arrancar el proyecto pero con una idea muy clara: convertir su marca en un referente nacional. A lo largo de este contenido, los fundadores de esta empresa echan la vista atrás para recordar el principio de esta historia, que tuvo que enfrentarse a doce noes antes de conseguir ese primer sí que les cambió la vida. ¿La clave para ellos? Transmitir pasión cuando hablas de tu proyecto y la admiración mutua.



La productora Santa Mónica Films ha sido la encargada de poner cara a este proyecto de Cabify.

Adéntrate en este y otros viajes.



01

Amazon Echo

Una de las funciones más obvias de los asistentes digitales es su capacidad para asumir por nosotros tareas de búsqueda, de conectividad y de resolución de dudas. Alexa, el asistente de Amazon, presume de activar recordatorios y controlar listas de tareas pendientes, además de controlar la música o gestionar electrodomésticos inteligentes.
amazon.es



02

Nothing Phone

Sencillo y quedón. Así es la primera generación de este smartphone Android que simplifica el sistema operativo, incluye unas cámaras buenas e incorpora efectos wow como las luces led en su carcasa o la capacidad para dar carga a otro teléfono. El primer Android que debería ser iPhone.
es.nothing.tech



Súper

Gadget

03

Big BERKEY

Un purificador doméstico en acero inoxidable que permite beber agua de manantial en tu propia casa. Gracias a sus filtros elimina los metales pesados, el cloro y otros productos químicos, incorporando los minerales beneficiosos que el cuerpo necesita.
bigberkeywaterfilters.com



04

Muse, banda de meditación

Esta banda de meditación traduce la actividad mental en sonidos de la naturaleza que ayudan a desconectar. Está basada en la tecnología de biorretroalimentación de electroencefalograma (EEG) para revelar los ritmos ocultos del pensamiento y generar paz mental.
choosemuse.com



05

Bosch SmartGrow

Un sistema digital de cultivo interior para poder plantar vegetales y flores durante todo el año. Todo un huerto doméstico con sistema de riego e iluminación automatizado que funciona a partir de cápsulas de semillas.
bosch-home.es



Tecnología para vivir mejor

¿Vivir más años? Sí, claro; pero vivirlos bien. Y en eso la tecnología, puesta al servicio de las personas, tiene mucho que decir. Especialmente si de lo que hablamos es de hacer las ciudades más accesibles.

por María Sanz Ilustración de Ainhozzz

Asociamos tecnología y accesibilidad a palabras como discapacidad o edades avanzadas y pocas veces pensamos que accesibilidad también es tener tu vida profesional concentrada en una aplicación, a tu familia y a tus amigos a un chat de distancia o la cita con tu médico de cabecera a dos clics. La ciencia y la medicina están logrando que vivamos más años y la tecnología, que los vivamos mejor. Con calidad. Ahora bien, para lograrlo se vuelve imprescindible cumplir un requisito: que la tecnología esté puesta al servicio de las personas para que nadie se quede atrás y el impacto en la sociedad sea positivo. Esto cobra especial relevancia si tenemos en cuenta datos como que la tercera edad representa más del 20% del total de la sociedad española.

El compromiso de Cabify

La calidad de vida de las personas aumenta, entre otras cosas, haciendo de las ciudades lugares mejores, más amables y con menos barreras, algo en lo que la tecnología ya trabaja al favorecer una movilidad más accesible e inclusiva. En este sentido, la aplicación de Cabify apuesta por una navegación sencilla y cuenta con diferentes opciones para hacer el viaje más accesible. Gracias a esto, personas mayores, personas con movilidad reducida o con discapacidad visual o auditiva pueden contactar con los socios conductores si necesitan asistencia para subir o bajar del vehículo, indicar si prefieren comunicarse por chat en vez de por llamadas o si precisan recibir los avisos importantes por voz. Actualmente, ya son casi 100.000 los usuarios que tienen activada alguna de estas opciones del menú de accesibilidad que ofrece la aplicación en los países en los que opera Cabify. La compañía trabaja para incluir continuamente nuevas mejoras que hagan la app aún más inclusiva con más personas.



El menú de accesibilidad de la app de Cabify pone a disposición del usuario opciones como solicitar ayuda para subir a bordo, comunicarse por chat en vez de por llamadas o recibir los avisos por voz.

¿Qué es lo mejor de hacerse mayor? Perspectiva, sabiduría, seguir explorando... Todo se consigue viviendo más y, sobre todo, mejor. De eso trata ‘Technology’s Golden Age’, la serie documental creada por la BBC StoryWorks, la división de contenidos comerciales de BBC Global News, y por la Consumer Tech Association. Cabify, única empresa española que aparece en el proyecto, protagoniza un episodio.



La frase “Tecnología inclusiva para vidas largas y bien vividas” abre la web de la serie en formato minidocumental ‘Technology’s Golden Age’, cuyos episodios ya están disponibles (bbc.com). En ella, las historias que se van desgranando muestran el potencial de la tecnología para mejorar la vida de quienes la usan. Así, su visionado supone un recorrido por diferentes soluciones que van desde la realidad virtual como forma de viajar para quien ya no puede hasta un dispositivo que detecta arritmias, pasando por cómo Cabify contribuye a hacer de las ciudades lugares mejores a través de una movilidad accesible e inclusiva. En ello tiene mucho que ver la accesibilidad de su aplicación, de la cual es responsable Jonathan Chacón, Senior accessibility software engineer en la compañía y uno de los pocos ingenieros ciegos que hay en Europa. Con su historia, nos habla de un trabajo orientado a conseguir que las urbes tengan menos barreras para las personas que viven en ellas. Como es el caso de Marisol, una de las usuarias de la app de Cabify que, a sus 69 años, cuenta cómo ha renunciado a conducir, pero no a seguir disfrutando de una vida llena de movimiento y actividad.



JONATHAN

En Europa, hay muy pocos ingenieros ciegos y Jonathan Chacón, Senior accessibility software engineer en Cabify, es uno de ellos. Llegó a la compañía tras dar una charla en la que señaló qué aspectos de la app podían mejorarse en términos de accesibilidad y cómo hacerlo. Cuando le ficharon, lo puso en práctica y la convirtió en la aplicación accesible que hoy conocemos. Le gustaría que las ciudades estuvieran pensadas para hacer vida en ellas y no solo para dormir.



MARISOL

A sus 69 años, Marisol hace tiempo que dejó de conducir. Sentía que tenía menos reflejos. Tampoco le gusta utilizar el transporte público por las noches. Lo que no ha dejado, en cambio, es de vender en un mercadillo los artículos que ella misma crea, sigue organizando viajes para jubilados o sale a bailar rock & roll. Si llega a todo es gracias a Cabify. “Decían que el coche privado era la libertad. Pero para mí, libertad es esto”.

Esa amistad vale ~~o~~ crédito en Cabify

Si conoces a quién puede unirse a nuestro equipo, recomiédanos. Repasa tu agenda y encuentra a ese talento techie, si no lo eres tú, claro.

Valoramos tanto tus contactos, que **te damos 500 € de saldo en Cabify** por cada persona que se suma a nuestro equipo.

Somos conscientes de que en este sector existe una importante brecha generacional y de género. Por eso, y con el fin de impulsar su visibilidad, duplicaremos tu premio (1000 €) cuando la persona que recomiendes sea mujer o mayor de 45 años. **Podrás recomendar hasta un máximo de 10 talentos.**

¿Qué ventajas tiene ser tech en Cabify?

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





Viajar gratis en Cabify
es cuestión de tener
buenos contactos

¿Qué perfiles puedes recomendar?

- Principal Backend Engineer
- Principal Data Engineer
- Principal Data Scientist
- Data Analyst

¿Cómo puedes recomendar?

- Accede a nuestra página y rellena el formulario con tus datos.
- Recibirás un email con los siguientes pasos.

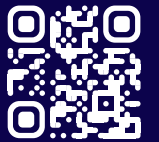


Accede aquí

Otras vacantes

Si quieres formar parte de Cabify, pero no eres del mundo tech, revisa estas posiciones disponibles.

Eso sí, si te unes a nuestro equipo, acabarás amando la tecnología.



Comprueba
las vacantes

La persona tras el algoritmo: Adela Sánchez
página 44

Con las manos: Maleza Hatmakers
página 46

Escucha

Gente Slow: Iria Cortizo
página 48

Moda sostenible
página 52



Instala tu app.

Desde tu smartphone, la app de Cabify te permite localizar y alquilar una extensa red de pequeñas motocicletas eléctricas para que vayas donde quieras.

¿Solo o acompañado?

Siempre tendrás dos cascos en la maleta, de dos tallas diferentes y un soporte en el salpicadero para que utilices tu teléfono como mapa.

Acelerar en el silencio.

En un vehículo eléctrico, cada vez es una nueva primera vez. Conducir en el silencio y saber que tu huella de carbono es neutra es una alegría para el alma.

Hasta el centro y más lejos. La velocidad de una pequeña moto eléctrica es suficiente para hacerte sonreír, fluir en el tráfico y llegar hasta el centro más centro sin restricciones.

Pequeñas meditaciones.

Aprovecha tus desplazamientos para hacer la ciudad pequeña y que cada trayecto sea una feliz experiencia. Aparca la moto y despreocúpate.



Ilustración de Ainhoa

De buen humo(r)

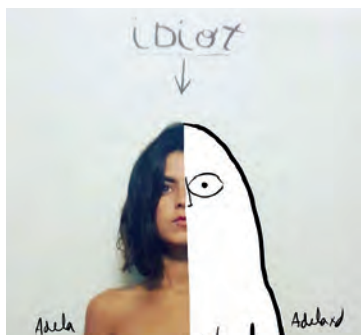
por Martín Ulloa

CONducir UNA MOTO ELÉCTRICA POR LA GRAN CIUDAD NO ES SÓLO TRANSPORTARSE. ES UNA POESÍA DE FELICIDAD Y BRISA.

Las ciudades no sólo se están descarbonizando con decisión. También se están librando de los ruidos de los motores de combustión y de los humores del mal tráfico. La gran revolución del transporte eléctrico va dejando, poco a poco, un paisaje de aire limpio y libre de bulla que calma los sentidos y reencuentra al ciudadano con su ciudad. Algo que debería ser siempre así, pero estamos tan acostumbrados a la jungla del asfalto con su coro de claxon y motores al ralentí, que experimentar la conducción silenciosa y limpia es el mejor paso para convencerse. Basta con un pequeño desplazamiento en una moto eléctrica para descubrir que bajo la brisa, dentro del casco, nos florece una sonrisa; y darse cuenta de que en la ciudad no hay distancia, sólo puntos que podemos unir en trayectos de alegría. Bienvenido, futuro verde y silencioso. Acelerar así da gusto.

Adela Angulo

Ilustradora cuando la medicina le deja. De Lora del Río, Sevilla, pero afincada en Barcelona desde hace cuatro años, donde trabaja como médico residente de último año. Probablemente la conozcas como @Adelapordiosxd



¿De dónde viene el nombre 'Adelapordiosxd'?

En realidad, "adela xd", que se supone que es el emoticono de la risa, muy 2010, y en minúscula, lo que le da un patetismo añadido que me gusta. Pero hace relativamente poco vi que la gente pensaba que venía de "adela por dios" y me gustó, me identifico también con eso. Ahora ya no sé cuál de las dos soy.

¿Cuándo y cómo empezaste a dibujar?

Mi madre es pintora, así que yo siempre he garabateado por casa. Pero lo

de la ilustración vino allá por tercero de Medicina, una de esas temporadas que pasé viviendo en la biblioteca. Me aburría y dibujaba en lugar de estudiar, después empecé a subirlo a las redes, y ahí empezó todo.

¿Cómo compaginas la ilustración con ser médico residente?

He intentado compatibilizarlo, aunque me temo que la ilustración ha salido perdiendo: la medicina exige muchas horas y llegaba muy cansada al momento creativo. Ahora estoy ilusionada con poder darle su espacio de nuevo. Estoy en mi último año de formación como médico de familia. Cuando acabe dentro de un mes, mi idea es tomarme un largo descanso para aclararme un poco y ver qué quiero hacer.

¿Dónde encuentras la inspiración para tus viñetas?

La inspiración viene de conversaciones y hechos del día a día. Soy muy analítica, un poco obsesiva, y la ilustración me permite convertir en bonito lo que estaba destinado a ser yo en bucle molestando a mis amigas hasta la eternidad con razonamientos inconexos.

Tus ilustraciones hablan de inseguridades, miedos, dudas, vulnerabilidad... ¿Cómo llevas el exponerte tanto en redes sociales?

Cuando empecé me lo pensaba mucho más, tenía mucho miedo de exponer mis dudas, incoherencias, todo eso que dicen que es "lo malo" de una. Con el tiempo he descubierto que la gente lo agradece porque se identifica, y creo que hay mucho anhelo de poder hablarlo y de sentirse comprendida,

tanto por mi parte como por quien lo ve. Así que la verdad es que ahora me siento cómoda y vivo como una suerte tener vía libre para hacerlo.

¿Cómo surgió la oportunidad de hacer un libro ('Si te pierdes, mira dentro') y cómo te enfrentaste a ello?

El libro lo hice mientras estudiaba el examen MIR, me llamó la editorial [Bruguera] y dije que sí. Fue difícil: biblioteca por el día, libro por la noche, salud mental nunca. Hice una versión muy oscura en aquella época, que después modifiqué al pasar el examen y coger un poco de oxígeno.

Como mueves en...

Barcelona?

Voy en metro al trabajo. Cojo la moto para salir a tomar algo y a la vuelta, Cabify... lo que surja.

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

Que alguien me lleve.

¿Cuánto caminas al día?

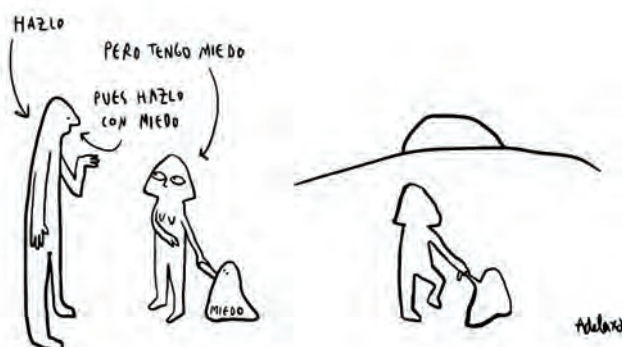
Menos de lo que debería. Suelo ir corriendo o cansada y acabo cogiendo algún medio de transporte.

¿Utilizas la bicicleta en tu ciudad?

En Barcelona no la uso por las cuestas. En Sevilla, hago la vida entera en bici, me gusta mucho.

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

Intento coger el metro y si está lejos, estoy cansada o somos varios, a veces acabo cogiendo taxi, Cabify...



La ilustración le permite convertir en algo bonito sus miedos, inseguridades, dudas y vulnerabilidad

De estudiar ADE a ser Product Manager: rompiendo barreras en el mundo tech



Adela Sánchez quería ser abogada, como su padre. Terminó estudiando Administración y dirección de empresas (ADE) y nunca se planteó trabajar en nada relacionado con la tecnología. Le faltaban referentes femeninos y lo asociaba a un mundo de hombres. Cinco años en Cabify han cambiado las cosas y, tras pasar por el departamento de Excellence y el de Financiero, la empresa le dio la oportunidad de formarse como Product Manager, cargo que ahora ejerce en el equipo de Billing.

Eres Product Manager del equipo de Billing, ¿en qué consiste exactamente tu trabajo?

Un Product Manager se encarga de la estrategia, planificación, ejecución y lanzamiento de un determinado producto, ¿y cuál es el mío? Todo lo que esté relacionado con la generación y validación de documentos financieros. Puede sonar a rollo, ¡pero todo lo contrario! Billing es un departamento transversal donde tengo la oportunidad de trabajar con muchos equipos diferentes en iniciativas de gran impacto.

¿Te imaginaste alguna vez trabajando en tecnología?

Para nada. Cuando era pequeña y me hacían la típica pregunta: “¿qué quieres ser de mayor?”; siempre decía que abogada, como mi padre. Después vas

creciendo y poco a poco vas eligiendo tu camino, y el mío cada vez me alejaba más del mundo tech. Al final, decidí estudiar ADE, y quién me iba a decir a mí que unos años más tarde iba a trabajar en una empresa tecnológica con un equipo tan pro.

¿Cómo fue el proceso de formación y de adaptación a tu puesto de Product Manager?

El proceso no pudo ser más fácil. Cuando me propusieron asumir este rol me surgieron las dudas que suelen aparecer al empezar un nuevo reto, pero con paciencia, perseverancia y un maravilloso equipo todo se logra. Cabify me ha dado la oportunidad de formarme y de absorber conocimiento de grandes profesionales del sector, ¡y lo quiero aprovechar al máximo!

¿Qué imagen tenías del sector de la tecnología antes de llegar a Cabify? ¿Tenías algún referente de mujer que trabajara en este sector?

Cuando estudiaba, había pocas asignaturas de tecnología o informática y nunca llegó a despertarme un interés real en este sector. Luego, en el momento de elegir carrera universitaria, asociaba ese tipo de estudios a hombres y, de hecho, todavía se tiene la imagen de que es un mundo más reservado para ellos. Lamentablemente, no tenía ningún referente de mujer que trabajara en esta industria.

A la hora de ir adentrándote en este sector, ¿te has encontrado con dificultades añadidas por el hecho de ser mujer?

La verdad es que ninguna.

Pero, en términos generales, ¿a qué dificultades crees que se pueden enfrentar las mujeres que quieren hacer carrera en el sector tecnológico?

Creo que, aunque la presencia femenina en esta industria ha aumentado, la principal dificultad es la significativa brecha de género que todavía existe. Por ejemplo, y como ha sido mi caso, hay una gran falta de modelos femeninos a seguir, lo que hace más difícil imaginar una carrera en este campo y supone una barrera. Este es un tema especialmente relevante, necesitamos referentes femeninos capaces de inspirar y romper con todos los estereotipos de género que todavía se asocian al mundo *tech*.

¿Qué posibilidades ofrece Cabify para el talento femenino en el ámbito de la tecnología?

Lo primero de todo, la posibilidad de trabajar en uno de los equipos de tecnología más grandes de toda Europa en el entorno *startup* y un ambicioso plan de carrera. Por otro lado, Cabify impulsa el talento femenino a través de diferentes iniciativas, además de contar con planes de formación y desarrollo. Como compañía tenemos una gran cultura de inclusión y eso se refleja en organizaciones como el Comité de Diversidad,

del que formo parte, y proyectos como Women Tech Dating.

¿Qué iniciativas estáis desarrollando desde el Comité de Diversidad de Cabify para acortar la brecha de género en la tecnología?

El Comité integra varios grupos de trabajo, en mi caso formo parte del grupo de mujeres en tecnología. Nos reunimos, nos tomamos un café juntas y pensamos y lanzamos propuestas. Juntas impulsamos diferentes iniciativas para dar visibilidad a esta brecha de género y durante este 2023 seguiremos dándolo todo para ver más código femenino.

Adela forma parte del Comité de Diversidad, del grupo mujeres en tecnología, desde el que impulsan iniciativas como el reciente proyecto Women Tech Dating.



“Cabify me ha dado la oportunidad de formarme y de absorber conocimiento de grandes profesionales del sector, ¡y quiero aprovecharlo!”

En noviembre celebrasteis la primera edición del Women Tech Dating, ¿en qué consistió y cómo viviste la experiencia?

Esta súper iniciativa consistió en que las propias empleadas de Cabify conectamos con otras mujeres interesadas en aprender más sobre el sector: desde mujeres que ya trabajan en tecnología, hasta estudiantes o perfiles de otros sectores totalmente diferentes, ¡cualquiera podía participar! Nos cerramos encuentros virtuales de media hora con cada una, intercambiamos opiniones y dimos la posibilidad de conocer las diferentes opciones que una empresa *tech* puede proporcionarles en su carrera profesional. A nivel personal, fue una experiencia increíble. Tuve la oportunidad de charlar con mujeres muy diferentes, pero con un objetivo común: impulsar la igualdad de oportunidades en el sector.

¿Qué conclusiones extrajiste personalmente de este evento?

Muchas veces ocurre que al elegir un camino profesional, asumir un nuevo rol o introducirte en un mundo totalmente desconocido aparecen dudas y miedos, este espacio sirvió para generar sinergias y poder hablar abiertamente con mujeres que se sienten o se han sentido igual que tú en algún momento. Iniciativas así son totalmente necesarias para apoyarnos las unas a las otras.

¿Qué balance hacéis de este Women Tech Dating? ¿Habrà una segunda edición?

Parece increíble, pero 30 minutos dan para mucho y no sólo esperamos haber ayudado a todas las mujeres que se inscribieron, sino que, por nuestra parte, también hemos aprendido mucho. Hemos tenido la oportunidad de trabajar con diferentes equipos de la compañía, que no son del área de tecnología, y este aspecto siempre es interesante para conocer a otros compañeros y, sobre todo, para entender cómo aportan su granito de arena a Cabify. Dado el éxito de la primera y el buen *feedback* recogido, este año habrá una segunda edición de Women Tech Dating. Será aún más grande y queremos llegar a un mayor número de mujeres.

con las manos

Maleza Hatmakers

por Carlos Risco

LA DE JAVI Y MYRTE ES UNA DOBLE HISTORIA DE AMOR. LA SUYA PROPIA Y CON LA SOMBRERERÍA ARTESANAL.

La culpa, dicen, la tuvo un sombrero que quisieron agrandar un par de tallas: “Acabamos comprando un lote de hormas con herramientas de un antiguo sombrerero manchego”. Este nuevo pasatiempo se apoderó de sus profesiones anteriores y les acabó absorbiendo. “Vimos un misterio y una posibilidad en esta rama de la artesanía tan poco explorada”. En su taller de Madrid recuperan fieltro de viejos sombreros, que cruzan escrupulosamente con fibras vegetales y cuero de primera calidad. Sus modelos son obras de arte que abren una puerta nueva e inesperada, como sus espectaculares cordobeses, sus teatrales sombreros de copa o Erre, un sombrero sin ala, quizá un gorro hecho de fieltro cargado de verdad artesana. Con su trabajo, Maleza reclama la dignidad antigua de esta prenda de vestir de otra época desde un lugar nuevo, trayéndola al siglo XXI.

**Estos
sombrereros
artesanos
reinventan
la tradición
y actualizan
este icono
de tiempos
pasados.**

Detrás de Maleza están el artista madrileño Javi Reta y la escritora holandesa Myrte Huyts, dos “cultivadores del asombro”.



Maleza Hatmakers combinan el trabajo artesano con la experimentación. Así, recuperan el fieltro de sombreros antiguos, los someten a procesos escultóricos y los tiñen con granada, rubia tintorum y kakishibu. Muchos de sus clientes están en Japón.

¿Qué se necesita para hacer un buen sombrero?

Una buena cabeza que lo demande y sienta que sus ideas están bien cubiertas. Hasta ese momento el sombrero es solo un cuenco vacío.



“Hacer un sombrero sencillo nos lleva un mínimo de tres días. Hay que respetar los tiempos de cada proceso. Algunos sombreros nos pueden llevar semanas o meses”.

“Queremos hacer las cosas con responsabilidad. Además de crear piezas nuevas, aprovechamos la gran calidad de sombreros antiguos, que rediseñamos desde cero”.

¡Cúbrase, señor!

¿Qué le dice a su dueño un objeto hecho a mano?

Vengo a contarte un montón de historias mientras intento hacerte la vida más fácil. Siente cómo vibro, es la huella de las manos que mimaron este material.

¿Quién se acerca a Maleza?

Nuestros clientes son aquellos que sostienen el sombrero con cuidado, sin ansia. Personas con el conocimiento de lo que hay detrás, personas que apuestan por un futuro más amable.

“En los sombreros de invierno utilizamos conos de fieltro (la gran mayoría, fieltro recuperado). Los de verano son de fibra de cáñamo y baobab. El forro es de una tela maravillosa mezcla de lino y tencel. Para la banda interior usamos cuero de tenerías nacionales de curtición vegetal y procesos largos, sin atajos”

La nostalgia de lo irreparable

Iria Cortizo



UN KINTSUGI ESPIRITUAL

Esta artista gallega repara las heridas de los humanos y las suyas propias. Reconcilia a la cerámica con su poder primigenio. La cuida y la sublima, pintándole por encima el silencio que deja un local cerrado antes de transformarse en otra cosa. Cada rotura obliga a un encaje diferente, a un amoldarse al espacio, a la raja, al trozo, al desconchón. Las perspectivas cambian, el dibujo encuentra su espacio propio, su fuerza de líneas y colores en el soporte de rotos y cicatrices. Cada negocio cerrado también parece guiar la mano y el corazón con su presencia muda, donde ya no volverán las conversaciones al mostrador ni el género a las estanterías. Panaderías sin pan. Pescaderías sin pescados. Ferreterías sin ferralla. El pasado, ante el espectador, se despanzurra como una suerte de futuro eterno. Alguien, con su corazón sensible, los ha rescatado para siempre. Iria Cortizo ha abierto una puerta a lo más sagrado de los seres humanos: nuestra propia memoria.

Poesía del olvido. La panadería Remedios, en el casco viejo de la ciudad de Ourense, regresa de la desmemoria para habitar un bote cerámico también rescatado del escombros.

A través de cerámicas rotas y

carteles de viejas tiendas, esta artista gallega celebra lo imperfecto y abre una puerta a la memoria. Allí donde comienza el desastre comienza también la belleza, se abre la puerta a la nostalgia y entra el frío de lo transitorio. Iria Cortizo tiene el ojo y el corazón entrenados para ver más allá de donde ven los otros. Por eso, recopila lo imperfecto, o castiga lo bien hecho con unos golpes certeros que desafían las leyes de una forma muy particular de entender la belleza. Así es como comienza todo arte: cuando se reúnen dos mundos desconocidos en una propuesta nueva e inesperada. Y en la de Iria Cortizo, los ingredientes son dos perdedores de la modernidad: cerámicas rotas, cercenadas, basura que en otro tiempo sirvió en la forma de una jarra que acompañaba encuentros y desencuentros, un plato sencillo donde se sirvieron comidas y coraje, un humilde recipiente que guardaría alimentos y confidencias...





“A la gente le cuesta ver la belleza que hay en los lugares abandonados. Lugares que hablan de todos y de nadie. De alguna manera, trato de unir esos puntos invisibles”

Sobre estas líneas, en un plato quebrado, la pescadería Sinda, en Ourense, cerca de la casa de la artista. Abajo, Perfumería Droguería Vila, dibujo sobre cerámica encontrada.



Lo que se

va para siempre.

En este derrumbe de objetos desahuciados, la artista superpone otra capa de perdedores: la de las tiendecitas cerradas, los negocios olvidados, los testigos últimos de una vida sencilla y honesta, de cuando las ciudades también eran sencillas y honestas. Con sus pinturas y transferencias, Iria Cortizo recrea en las formas rotas y caprichosas de sus cerámicas mutiladas cartelitos que nos hacen estremecer: “Panadería Remedios”, con su humilde puerta de hierro repintado; “Pescadería Sinda”, en una tipografía hermosa que aún desafía en la fachada abandonada, esperando la piqueta del especulador; “Ferretería El Jardín”, donde quizás uno no haya estado nunca y, sin embargo, es capaz de imaginarse siempre allí. Porque un negocio cerrado son todos los negocios cerrados. Cada pequeña tienda del tejido de barrio es todas las tiendas que hacían las ciudades habitables y humanas, antes de la enfermedad del turismo, las cadenas, los hashtags de Instagram y el insoportable sonido monocrorde de un mundo que ya es igual en todas partes y no distingue acentos ni geografías.



En estos
sitios
nunca
estarás
solo

(o)A SU EJEMPLAR, AQUÍ



ENCUENTRA EN ELLOS NUESTRA REVISTA: VENTINGRADOS. LA FELICIDAD ESTÁ EN UN RATO DE LECTURA, SIN MÁS.



RENOVARSE, SIEMPRE

por Ángela Herrero

La ciudad se transforma y aunque queda la nostalgia, el bar de pincho y aceituna deja paso a espacios gastro temáticos. El camarero es hoy barista, la birra y vermú, aunque resisten, conviven con coctelería de autor; y el aperitivo de media mañana es tan demandado como un brunch con pan de leche japonés con costilla y kimchi.

Todo, de distinta manera, tiene su encanto. Al ritmo que las tendencias han sembrado incontables cafeterías de especialidad por metro cuadrado en el centro de Madrid, el nuevo modelo de teletrabajo ha devuelto la gente a las calles. Y la gente nos gusta. Y redibujar el mapa de favoritos de la ciudad con sitios amables, también. Mucho antes de vivir instalados en la prisa y de que el *swipeo* dominara el mundo, tomábamos algo y hojeábamos revistas. Te invitamos al plan de devorar esta, en cualquiera de estos espacios en los que la hemos dejado. Para, cógela, lee y disfruta.

HANSO CAFÉ

Dos locales, casi siempre a tope. Café de especialidad, repostería casera asiática, tostadas y bagels, todo de calidad y con alma japonesa. Calle Pez, 20 / Costanilla de los Ángeles, 7.



LA FIAMBRERA

Esta tienda-galería expone obra de arte pop y urbano de artistas desde 2014. Un clásico del barrio. Calle Pez, 7.



MARRUFO

Coctelería clásica y de autor en un concepto sencillo pero sincero, con barra y sofás de terciopelo. Calle Noviciado, 16.

Prueba a aparcas el wifi por un instante y a posar tu vista en el papel, en el tiempo que dura tu café, cómo no, de especialidad. Los locales más apetecibles de la capital, además de una buena carta, exponen muestras de arte, tienen selección musical propia, algunos ofrecen talleres y te brindan revistas, para un rato de desconexión y de lectura. Es momento de salir de la pantalla.

'LATTE ART' PARA TODOS



COFI

Café y punto, dicen, pero hay más: se han especializado en café, sí, y también en brunch los fines de semana. Calle Acuerdo, 36.



La industria de la moda representa más del 10% de las emisiones globales de efecto invernadero. Una nueva generación de marcas busca revertir su impacto con las personas y con el planeta. Esta es la ropa que (sí) deberías comprar.

La moda sostenible busca un pacto verde.



Pact.

Básicos de algodón ecológico y de comercio justo que utiliza un 81% menos de agua para su producción. Aquí empieza una nueva responsabilidad.

Mate the Label.

Esta firma sostenible californiana trabaja con materiales no tóxicos, naturales y orgánicos. Una revolución en las conciencias que diseña, además, unas prendas magníficas.



Tentree.

Ropa técnica fabricada de forma ética y ecológica con fibras naturales y recicladas. Su compromiso es plantar 1.000 millones de árboles antes de 2030.



The Reformation.

Ropa y accesorios que aseguran que “estar desnudo es la opción más sostenible”. Ellos, dicen, son la segunda opción. Entre su catálogo, vestuario de fiesta como estos zapatos.

moda
al revés

Patagonia no es una marca de moda. Es una declaración de amor por el planeta, como esta chaqueta para bebés.



Patagonia

El escalador estadounidense Yvon Chouinard fundó en 1973 esta marca de ropa activista que ha inundado las montañas de prendas hechas a conciencia y “con conciencia”. A sus 84 años, Chouinard acaba de donar la empresa y sus beneficios a la lucha contra el cambio climático. Un compromiso desde dentro.

Murcia, qué sonora eres
página 56

Consejo Zero Waste
página 62

Disfruta

Las claves de un buen queso
página 64

Los libros de la vida de Luna Miguel
página 66





ALBERTO
CANTÚA

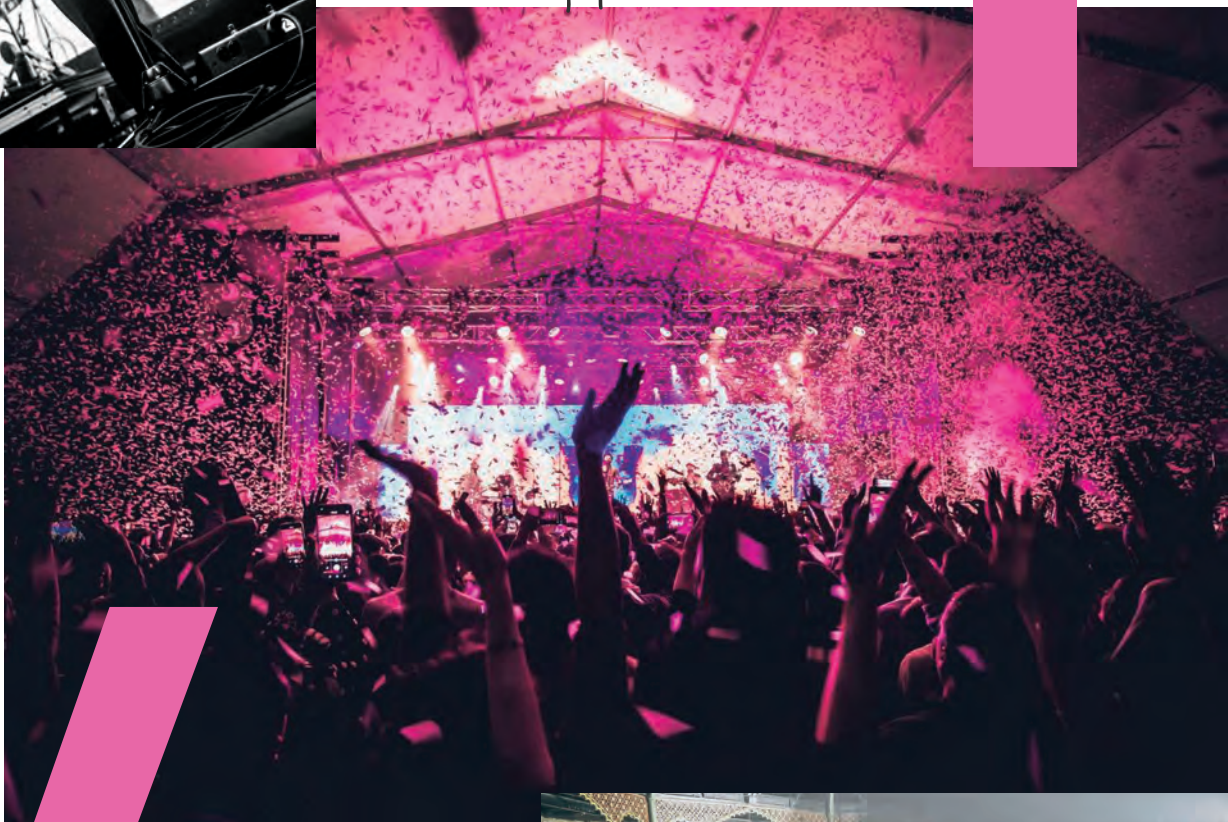


por Josu Lapresa



LA
MESTIZA

EL PRIMER CONCIERTO DE VIVA
SUECIA FUE EN LA SALA MUSIK



TEATRO
(CIRCO

ACTUARÁN EN MADRID EN 2024



MURCIA

DE RUTA MUSQUERA (CON ALBERTO CANTÚA, DE VIVA SUECIA)



En el centro, VIVA SUECIA en concierto. En la foto de arriba a la izquierda, Alberto en pleno concierto, dándolo todo. A la derecha, un atardecer en La Mestiza, donde también se puede escuchar buena música; y abajo, el Teatro Circo repleto en uno de sus conciertos.



En casa de Viva Suecia, todos los días son días de fiesta desde que cerraron la fecha de su concierto en el Wizink Center de Madrid para el 2 de marzo de 2024. Sí, parece que queda mucho, más hoy día que no se sabe si en dos meses se puede acabar el mundo, pero, como explica el guitarrista Alberto Cantúa, estas cosas requieren tiempo: “Porque va a ser una cosa muy especial: habrá colaboraciones y propuestas musicales diferentes. Todas las locuras que se nos ocurran se van a hacer. Queremos que la gente salga de allí con la sensación de que ha visto el concierto del año, si no el de su vida”. **Los mejores conciertos.** Pero hemos venido aquí a hablar de Murcia, que es donde les suceden las cosas a Viva Suecia mientras tanto. Y, hablando de “conciertos de su vida”, el primero de Viva Suecia ocurrió en la sala Musik el 16 de mayo de 2014 junto a Presumido y Reno. “La sala Musik está en los bajos de la plaza de toros de Murcia”, cuenta Alberto entre risas, “lo típico de una plaza de toros”. “Fue muy bonito”, añade el guitarrista de aquella primera cita con el público. Viva Suecia volaron, metafóricamente, pero la sala Musik sigue ahí y es uno de los locales que recomienda Alberto Cantúa si una persona se encuentra de repente en Murcia y quiere acudir a algún lugar a ver música en directo. Aunque hay muchas más opciones: “Desde lo más pequeñito, como La Yasería, un bar al que nos encanta ir porque es muy de músicos, o el Revólver, también pequeño pero donde empezamos todos”. El siguiente paso en aforo “sería la sala R.E.M. [como el extinto grupo de Michael Stipe], relativamente nueva, pero que se ha hecho un hueco importante”. Habla también de El Garaje de la Tía María (“Allí teloneamos a los Niños Mutantes y surgió nuestra amistad con ellos”), y de la nómina de recintos más grandes, como la propia plaza de toros, el Auditorio Víctor Villegas o el Teatro Romea, guarda una recomendación especial para el Teatro Circo Murcia: “Está en el centro y es un



SALA
R.E.M.

Un día completo en Murcia, según Alberto Cantúa, de Viva Suecia, empieza comiendo en La Alborada (abajo), continúa en Bosque maldito con la primera copa y sigue en Bassoa (izq.) con DJ Kutxu.



BASSOA

sitio precioso. Es muy sobrecogedor ver un concierto en el Teatro Circo, la sensación es mágica, igual que en el Romea, que es de 1862”. **De copas desde la comida.** Preguntado al respecto, Alberto Cantúa insiste en que un buen plan de noche en Murcia tiene que empezar necesariamente en la comida. Dejamos que lo cuente él:

“Comes, por ejemplo, en La Alborada y, cuando acabas, te vas al Bosque Animado, que es un sitio maravilloso. Allí te tomas, sentado de tranqui, la primera copa, o un café asiático, que es una cosa típica de allí, mientras está pinchando Dan Vidal. De ahí te vas, por ejemplo, al Bassoa, donde a lo mejor está Kutxu, otro DJ de Murcia. Después a La Yesería, que ya es un local más nocturno, más golfo, donde te tomas las siguientes copas. Y de ahí a la sala R.E.M., que cierra a las 7 de la mañana. Ese sería un buen plan, desde que la comida hasta que te acuestas a las 8 de la mañana. Y si todavía no te quieres acostar y prefieres ir a un *after*, una opción es el Moss”. **Noches con estilo.** Puede que el plan anterior haya asustado a alguno, o sienta que en una de las paradas del viaje nocturno habría preferido un desvío más tranquilo o de otro estilo. Para ese caso, Alberto Cantúa propone sin dudar El Parlamento: “Me recuerda al bar de la serie *Cheers*. Tiene barra de madera, camareros con pajarita... Es un rollo antiguo, pero guay, todo se prepara con mucho cariño. Tiene una zona de fumadores

también dentro. Aunque pueda sonar muy casposo, es un sitio muy emblemático de Murcia en el que te puedes encontrar al presidente de la comunidad o a nosotros, que somos unos mataos”.



Agua sobre ruedas

Se fue con la pandemia y ha vuelto con más fuerza. Agua portátil en un recipiente reciclable que acompaña al viajero de Cabify allí donde vaya. Pero hay mucho más que un simple cartón tras este envase. Ly Company Group, la multinacional malagueña que lo desarrolla, nos desvela sus secretos.

por Ángel Luis Sucasas

“Mucha gente, tanto compañeros de Cabify como conocidos nuestros, nos preguntaban: ¿cuándo va a volver el agua de Cabify?”, desvela Javier Moreno Montañez (Málaga, 1983), director de marketing de España de Ly Company Group. El retorno ha sido por todo lo alto y ha requerido de un intenso trabajo logístico y de diseño: más de 40 logotipos se han generado hasta alcanzar el aspecto final que luce el envase. ¿Qué lo hace único? Su cantidad de materiales reciclables de origen vegetal: un 83%.

5 RAZONES PARA ENVASAR 'VERDE'

- 1 8 millones de toneladas de plástico vertidas al mar.
- 2 1 millón de especies en peligro de extinción.
- 3 2018, récord de subida del nivel del mar.
- 4 1.900 millones de personas con escasez de agua en 2025.
- 5 9% de los residuos globales reciclado son plástico.

“No hay nadie que pueda afirmar que cuenta con un envase igual, porque este es infinito, por su bioplástico y su cartón de origen vegetal. Es un producto puro de economía circular”

Javier Moreno, Ly Company Group

CÓMO SE LOGRA UN AGUA ÚNICA Y ECOLÓGICA

1

Presión osmótica

Mediante filtración a presión osmótica, lo primero que se elimina es la cal y el cloro que el agua suele llevar consigo en cualquier municipio de España.

2

Microfiltración

Con unos filtros mucho más exigentes, de 0,22 micras, se eliminan todos los posibles metales pesados que pudiera llevar el agua. Las impurezas. Y se deja una corriente de líquido que es, prácticamente, “H₂O puro”, según indican desde Ly Company Group.

3

Remineralización

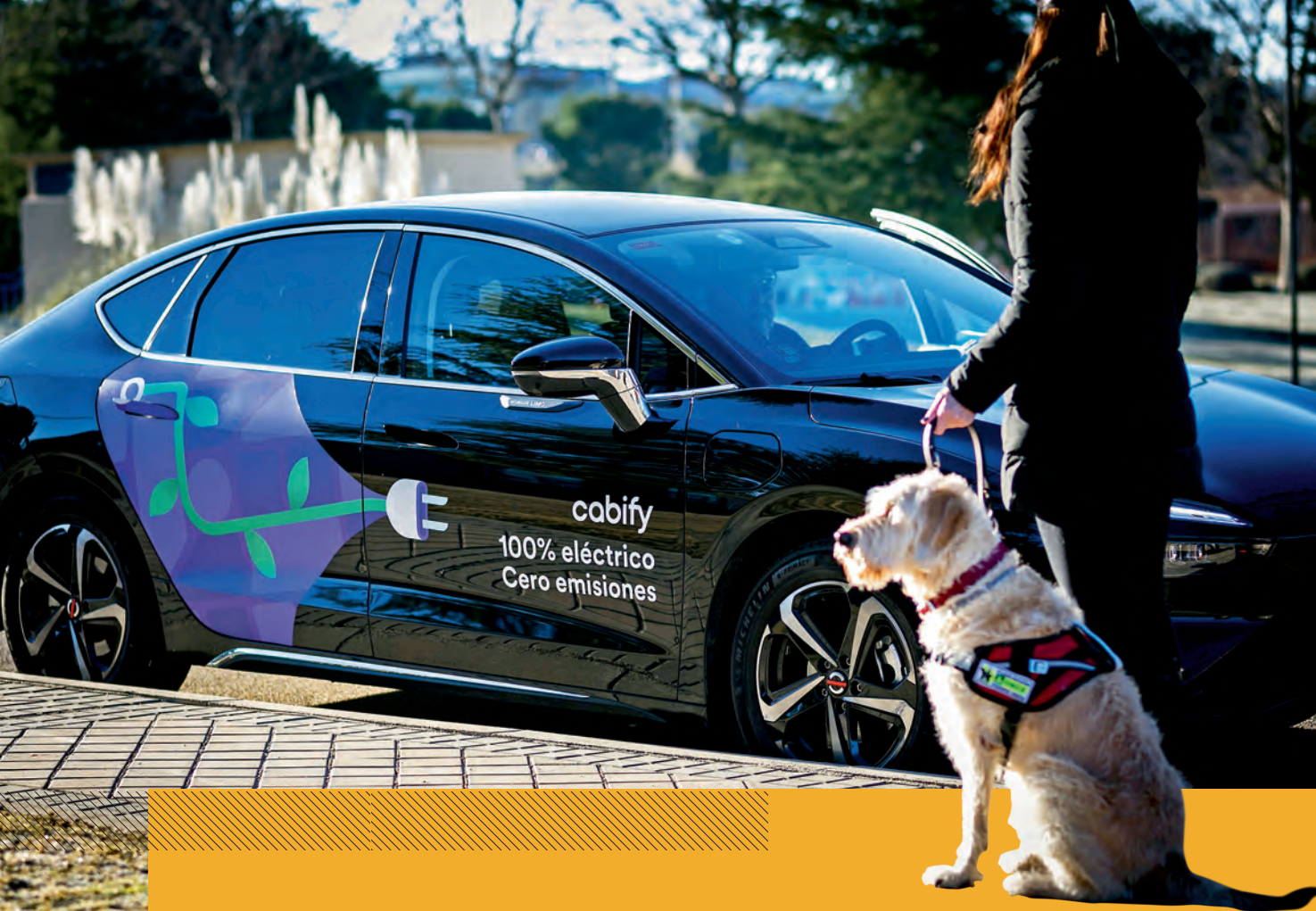
Finalmente, para lograr el sabor particular y único que busca Ly Company Group, el agua desmineralizada se remineraliza corriendo por unos filtros de roca que le aportan calcita y magnesio.

4

Reciclaje

Gracias a su altísimo porcentaje de materias de origen vegetal, divididas entre cartón y bioplástico, el tetrabrik de Ly Company Group para Cabify es completamente reciclable. Uno de los usos futuros para los que se emplea es para elaborar toboganes ecológicos de parques infantiles. Un agua que devuelve, corriente abajo, sonrisas de niños.





La importancia de poder ir con ellos a todas partes

por María Sanz

MÁS QUE UN PERRO,
TU MEJOR AMIGO SE
CONVIERTE EN TUS OJOS

Un perro guía es sinónimo de seguridad y autonomía para las personas con discapacidad visual que optan por ellos como apoyo en sus desplazamientos. Conscientes de su importancia, Cabify ha firmado un acuerdo de colaboración con la Fundación ONCE del Perro Guía (FOPG) para financiar la cría, cuidado, adiestramiento y entrega de estos animales a quienes los necesitan.

Guau

SIGUE LAS HUELLAS EN LA APP

1

Entra al apartado 'Mi cuenta'

2

Accede a 'Accesibilidad en el viaje'

3

Activa (de acuerdo a tus necesidades) algunos de nuestros ajustes de accesibilidad

Ayuda a subir a bordo, chat en lugar de llamada, avisos importantes por voz.



En Cabify, los perros guía siempre han sido bienvenidos y viajan a bordo del vehículo acompañando en todo momento a la persona con discapacidad visual.



Al aceptar un viaje, el socio conductor de Cabify puede ver si el usuario ha marcado alguna de las opciones del menú de accesibilidad y prepararse para acompañarle: salir al encuentro del pasajero, identificarse, acercarle hasta la puerta del coche y ayudarlo a subir; así como, al llegar al destino, ayudarlo a bajar o explicarle con qué obstáculos se puede encontrar.

<https://cabify.com/es> <https://perrosguia.once.es/es>



EL PERRO, NUESTRO PROTA

Dentro del acuerdo de Cabify con FOPG se incluye el apadrinamiento de una camada de cachorros que serán futuros perros guía.

Son bonitos, adorables y, probablemente, el mejor amigo que una persona pueda tener. También el mayor apoyo del que dispone alguien con discapacidad visual en sus desplazamientos. El perro guía será quien le permita salvar los obstáculos que encuentre en su trayecto.

Por ello, Cabify ha firmado un acuerdo de colaboración con la Fundación ONCE del Perro Guía (FOPG) por el cual financiará la cría, cuidado, adiestramiento y entrega de estos animales. Y, además, incluye el apadrinamiento de una camada de cachorros futuros perros guía.

En Cabify, los perros guía siempre han viajado a bordo, como un pasajero más. Y con la intención de mejorar la experiencia de las personas con discapacidad visual y de los usuarios con perro guía, durante 2023, la empresa ha puesto a disposición de los empleados y de los socios conductores colaboradores recursos formativos con los que aprenderán a conocer las necesidades que tiene una persona que viaja con perro guía, cómo ayudarles a localizar y acceder al vehículo, cómo aten-

derles y cómo realizar un trayecto junto a su perro de forma segura. Todo ello, sumado a las opciones que ya ofrece el menú de accesibilidad de la app de Cabify, donde el usuario puede indicar si tiene necesidades especiales y activar las opciones de recibir los avisos importantes por voz, comunicarse por chat, en lugar de a través de llamadas, con su conductor; y solicitar ayuda para subir a bordo del vehículo.

Esta iniciativa pone sobre la mesa la importancia de los retos de movilidad a los que hacen frente las personas ciegas en sus desplazamientos.

A la velocidad a la que están cambiando las ciudades, se vuelve necesario reflexionar sobre cómo desplazarse de forma segura, eficiente y sostenible. Y en este sentido, la tecnología es la herramienta que evitará que nadie se quede atrás, contribuyendo a cumplir con una de las metas del Objetivo de Desarrollo Sostenible 11, "proporcionar acceso a sistemas de transporte seguros, asequibles, accesibles y sostenibles para todos".

disfruta

UN (BONITO) (ONSE)O

ZERO

LA TAZA
TRADICIONAL DE
LAPONIA, FABRICADA
CON BIOMATERIALES



SE ADAPTA A TU MANO
CON SÓLO AGARRARLA

Kupilka: La taza tradicional de Laponia, reinventada en Finlandia con un biomaterial fabricado a partir de celulosa de abedul. Perfecta para las aventuras al aire libre o como favorita en casa.

Las antiguas tazas de los lapones se hacían vaciando un leño de abedul con una navaja, tenían el mango largo y un trozo de cuerda para atarse. La marca finlandesa Kupilka recuerda esa tradición con estas tazas fabricadas con un biomaterial obtenido de la celulosa de abedul. El resultado son unas tazas ultrarresistentes, soportan temperaturas de hasta -30°C y son compatibles con el lavavajillas. Una aliada ideal para tomar un té o una sopa y estar con nosotros muchos años. www.kupilka.fi

WASTE

PARA QUE NO TIRES NADA



ES IMPERMEABLE, LAVABLE Y
ETERNO, COMO LAS VELAS

FABRICADO A MANO EN GALICIA CON RETALES DE VELAS
NÁUTICAS REICLADAS Y PIEL DE CURTICIÓN VEGETAL

Tombo Bags: Un bolso precioso e incansable, confeccionado con retales de velas náuticas y asas de exquisita piel de curtición vegetal. Un compañero eterno para el ajetreo diario. Nunca el zurcido fue tan hermoso.

La artesana gallega Sara Formoso ha sabido ver en la basura una oportunidad. Con retales de velas náuticas cosidos a mano y asas de cuero de curtición vegetal crea sus accesorios en Tombo Bags. Mochilas y bolsos eternos fabricados a mano para durar siempre. En color blanco, negro o azul atlántico, en Tombo se celebran las costuras en una nueva estética del reaprovechamiento. Soportan mucho peso y son ultracómodos. Tienen, además, un cierre estratégico de broche y un magnífico portallaves de cuero. www.tombobags.com

Las claves de un buen queso

La experta quesera Dora Sierra, formada en la ENILIA de Surgères, la Escuela Nacional de Industrias Lácteas de Francia, está detrás de muchos de los mejores quesos de España. De su mano, afinaremos el gusto para desenmascarar cuáles son los buenos y romper viejos mitos alrededor de este manjar que sucede cuando la leche cuaja y las bacterias crean la vida.



PARA DISTINGUIR UN BUEN QUESO EN POCOS GESTOS, (CUALQUIER PROFANO DEBE FIARSE DE SU NARIZ.

- Si quieres degustar un queso cremoso, además de que tenga ese aspecto a la vista y al tacto, debe oler y saber a crema.
- Si quieres usar una mozzarella en pizza, tiene que poder romperse en filas y no pegarse.
- Si quieres hacerte un bocata de queso barra edam, fíjate que las lonchas no se peguen, que sean elásticas y aún así tengan sabor.



Un buen queso tiene que tener armonía en sus características organolépticas para satisfacer todos nuestros sentidos (incluso el sexto). Escucha al queso. Cada uno tiene sus cualidades propias. Tiene que “demostrar” lo que se espera de él.



La leche es la materia prima principal. A grosso modo, de su proteína va a depender la coagulación, de su grasa, la textura; de su lactosa y bacteriología, la fermentación. Por eso, no es lo mismo trabajar con leche de vaca, búfala, oveja o cabra, su composición cambia.



El cuajo es una enzima que hace que la caseína (la proteína) de la leche coagule. Los coagulantes pueden ser de origen animal (rumen de ternero, cordero o cabrito), vegetal (cardo) o microbiano. Los fermentos son bacterias lácticas, propias de la leche, que hacen la función de fermentar, de transformar la lactosa en ácido láctico, gas, diacetilo... Su metabolismo, su reproducción, es decir, su vida, es la causante de casi todo en el producto final y es susceptible de ser manipulado y guiado hacia donde tú quieras.



En España comemos buen queso, pero también mucho queso “neutro” que a lo mejor no tiene defectos, pero que no transmite ninguna sensación. Hay demasiado queso sin gracia. Lo que nos diferencia de los franceses o italianos es que ellos no pasan un día sin comer queso. En Francia, siempre hay una tabla de quesos antes del postre; en Italia, lo incluyen en todas sus comidas: ensaladas, pizza, pasta...



La leche para hacer el queso debe ser cruda, pero sometida a un control riguroso, analizándola bacteriológicamente, sobre todo, y al producto final, por supuesto. Si el queso se va a consumir con menos de dos o tres meses de maduración o no conocemos al 100% la materia prima con la que vamos a elaborar, yo soy más partidaria de hacer una pasteurización no agresiva para matar patógenos y estar tranquilos y añadir las bacterias después para conseguir el queso. Me gusta tener el máximo control sobre la fermentación conociendo el comportamiento de las bacterias que están en juego.



Un buen queso curado, es decir, con más de seis meses de maduración, si está bien conservado puede durar siempre, hasta que te lo comas. Si evitas que se contamine de mohos y levaduras, ahí ya no hay crecimiento bacteriano. Un queso puede ser eterno.



En el queso, el tamaño también importa. Importa en la elaboración y, sobre todo, en la maduración, ya que hay que tomar distintas medidas de temperatura, humedad y ventilación dependiendo del formato.



De los quesos que están bien elaborados siempre sacas algo positivo. Prefiero los curados, será por deformación profesional, porque me pongo a deducir qué pasó en el afinado del queso, la evolución de las proteínas, grasas, etc.

“Entre los quesos que elaboré, de los que me siento más orgullosa

están los que logré réplica exacta de lo que pedían o los que al pasar de elaborarlos con leche cruda a leche pasteurizada no se notó el cambio, por el dominio de las combinaciones bacterianas añadidas. También de los quesos (sobre todo, los D.O.) a los que les eliminé defectos con métodos naturales o microbiológicos (no químicos); y de los quesos ‘fusión’, surgidos por mezcla de leches (vaca, cabra, oveja) o de distinta procedencia, por ejemplo un cabrales-gorgonzola”.



DORA SIERRA
EXPERTA QUESERA

El queso es un ecosistema vivo. ¿Cómo se gestiona este equilibrio de bacterias y demás microorganismos?



“Me gusta degustar los quesos típicos del lugar, pero solos, sin enmascararlos con nada (sin pan, membrillo, fruta, mermelada, aceite, pimentón, etc.)”.

Partiendo de la misma leche puedes hacer miles de quesos distintos. Primero, hay que saber de qué microorganismos partimos en la leche inicial, eliminar los malos o inhibirlos y hacer predominantes las “bacterias buenas y deseables”. ¿Cómo? Colocándolas en condiciones adecuadas de temperatura y humedad para que puedan reproducirse, estar a gusto y hacer su trabajo. En el caso de los mohos y levaduras, también debemos ponérselo difícil a aquellos que no queremos que se queden y facilitar el crecimiento del *penicilium roqueforti* en queso azul, por ejemplo, con aireación, temperatura, humedad, etcétera.

EN 'LEER MATA' (LA AJA BOOKS), LA ESCRITORA, POETA Y EDITORA

Si hay alguien que sabe de libros

REFLEXIONA SOBRE EL INCONTENIBLE VICIO DE LA LECTURA. ACABA DE

PUBLICAR 'UN AMOR ESPAÑOL' (LA BELLA VARSOVIA) Y NOS DEJA AQUÍ

en este país es

UNA BIOGRAFÍA LITERARIA DE SUS PASIONES LITERARIAS.

Luna Miguel



¿ERAS LECTORA VORAZ YA DESDE PEQUEÑA?

No me definía como lectora, me gustaba más pintar. De hecho, lo que más leía eran tebeos, mangas, cómics. Mi biblia infantil era **Todo Mafalda**.



¿CUÁL FUE EL PRIMER LIBRO QUE TE HIZO PENSAR QUE SÍ, QUE QUERÍAS DEDICARTE A LA ESCRITURA?

Creo que hay dos momentos: aquel en el que descubrí que quiero leer y leer y leer, con **La senda del perdedor**, de Charles Bukowski; y ese otro en el que descubrí que también necesito escribir, con **La destrucción o el amor**, de Vicente Aleixandre.

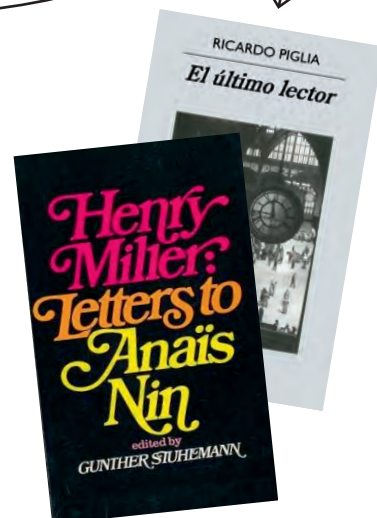
LAS POETAS QUE TE REVELARON PARA SIEMPRE JAMÁS EL MISTERIO DE LA POESÍA.

Probablemente sean tres, en años distintos, pero con efectos similares sobre mi juventud: Ingeborg Bachmann, Alejandra Pizarnik y Sylvia Plath.



¿QUÉ ENSAYOS O LIBROS DE FILOSOFÍA TE DINAMITARON (CIERTOS ESQUEMAS)?

Por un desamor, a los 16, mi madre me regaló **Un cuarto propio**. Con Virginia Woolf descubrí que las grandes luchas también se batallan desde lo más íntimo.



DE AQUELLOS OTROS LIBROS ESCRITOS SOBRE EL 'VICIO DE LEER', ¿HAY ALGUNO QUE TE INSPIRARA ESPECIALMENTE PARA EL TUYO O EN EL QUE ENCONTRARAS EXPLICACIÓN O ACOMPAÑAMIENTO A TU BULIMIA LECTORA?

Creo que uno de los mejores libros para leer sobre el leer es **El último lector**, de Ricardo Piglia. Aunque la inspiración para **Leer mata** también viene de una clase a propósito de la "lectura atenta" en el curso sobre Platón de Ernesto Castro.

¿Y QUÉ HAY DE ESCRIBIRSE COMO ACTO LITERARIO?

La obra epistolar que más me excita es la que reúne los intercambios de Henry Miller y Anaïs Nin. Nada puede haber más gozoso que espiar su amor.

POR ÚLTIMO, ¿NOS DEJAS UNA RECOMENDACIÓN?

Recomiendo a algunxs poetas jóvenes: Andrea Abello, Juanpe Sánchez, Paula Melchor, Irati Iturriza, Carla Nyman, Rodrigo G. Marina, Juan Gallego Benot o Rosa Berbel.

¿A QUÉ LIBRO REGRESAS OBSESIVAMENTE UNA Y OTRA VEZ? A **Lolita**, de Vladimir Nabokov. Es mi novela preferida. Procuero releerla una vez al año por lo menos.



'LEER MATA', TU ENSAYO PUBLICADO EN 2022 EN LA AJA BOOKS, TRATA SOBRE TU AMBIVALENTE RELACIÓN (CON LA LECTURA. ¿QUÉ LIBRO TE HA HERIDO DE MUERTE? Me han herido de muerte **La gravedad y la gracia**, de Simone Weil, gran parte de la poesía de José Ángel Valente, **Pura pasión**, de Annie Ernaux y **Cartas de cumpleaños**, de Ted Hughes.

Nuevos materiales para vestirnos
página 70

Viviendas sostenibles
página 76

Alucina

La ciudad instantánea: Santiago de Chile
página 78

Nueva tradición musical, Baiuca
página 86

Molaría
página 88





Vestirnos le está costando caro al planeta y a la humanidad. Las marcas y diseñadores buscan reorientar su camino adoptando tejidos reciclados, algodón regenerativo y cuero a base de hongos. Estos son los nuevos materiales que han venido a revolucionar el sector.



Las fibras — textiles

verdes

por Jordi Teixeira

que
cambiarán
la industria
de
la moda

Ilustración de Geco GecO



¿Cuánta agua lleva una camiseta?

Para confeccionar una camiseta de algodón estándar se necesitan 2.700 litros de agua.



Si coges una prenda cualquiera de una marca de *fast fashion* cualquiera quizá esté hecha de alguna fibra orgánica. A lo mejor, en la etiqueta pone “algodón”, refiriéndose al algodón barato, cultivado con un montón de pesticidas que acaban en la tierra y consumiendo agua. De lo contrario, estará hecha con poliéster o con alguna fibra obtenida a partir de derivados del petróleo. Las empresas de moda ética, en cambio, llevan años utilizando telas ecológicas, que buscan un menor impacto con el planeta y con las personas. Paralelamente, cada vez más diseñadores han dado rienda suelta a su creatividad con nuevos tejidos sostenibles que buscan un nuevo pacto ambiental. No olvidemos que, como indica la ONU, la moda es la industria más contaminante tras la petrolera. La producción de ropa y calzado emite el 8,1% de las emisiones de CO₂ a la atmósfera, contribuyendo a la polución del aire. Se calcula que sus emisiones de carbono son superiores a las que provocan los vuelos de todos los aviones y los envíos marítimos internacionales juntos. Sí, cada vez que compras ropa, estás ayudando a agravar el problemón climático. Es por eso que, en los últimos años, esta industria se ha unido a otros muchos sectores para alcanzar la sostenibilidad, con el objetivo puesto en reducir seriamente las emisiones de gases de efecto invernadero y luchar contra la generación de residuos y el consumo de agua. Según el organismo Global Fashion Agenda (GFA), la producción de materias primas representa por sí sola el 38% de las emisiones totales de la industria de la moda. Algo así



Di hola al cuero de piña

El Piñatex mezcla la fibra de hoja de esta fruta, el ácido poliláctico y la resina para sustituir al cuero animal.





como mil millones de toneladas equivalentes de CO_2 . Por ello, los laboratorios no dejan de buscar alternativas eficientes y verdes.

BASURA, FRUTA Y SETAS

Para empezar, los tejidos fabricados a partir de residuos textiles, liderados por firmas como Circulose y NuCycl, se crean a partir de restos de tela anteriores o posteriores al consumo (como desechos de producción y vaqueros desgastados), sobre todo, de algodón. Desde luego, esto es un gran paso para alcanzar los objetivos marcados, mucho más sostenible que producir nuevas fibras de viscosa a partir de cero, un material que, además, consume mucha agua porque es purificada con procesos químicos a base de H_2O para eliminar tintes y contaminantes.

Otra gran familia de los nuevos tejidos verdes son los cueros veganos. Este tipo de materiales se está convirtiendo en el más utilizado y su desarrollo parece ser largo. Va desde los hongos empleados por Mylo; a la piña de Piñatex, que ya emplean grandes marcas como H&M, Hugo Boss y Nike. Por su lado, la seda es la fibra que deja mayor huella medioambiental. Si se tiene en cuen-

TU PRÓXIMO JERSEY ESTARÁ HECHO DE...

1

Fibra de loto

Un tejido similar a la seda y producido en Myanmar y Camboya.

2

Fibra láctea

Un hilo fabricado a partir de la proteína de la leche. Pura nanotecnología.

3

Fibra de café molido

Se utiliza en la confección de ropa deportiva por su capacidad de secado rápido al 200%.

4

Fibra de bambú

Este material tiene un 40% más de capacidad de absorción que el algodón, lo que ayuda a eliminar el sudor.



Nuevos procesos industriales y nuevas materias primas de origen vegetal hablan de una revolución en la moda. El futuro de la ropa verde no ha hecho más que empezar. Nunca vestirse bien fue un acto tan revolucionario como ahora.

ta su impacto en la protección de los animales y los derechos humanos, este material ha sido un área de reinversión continua para los fabricantes textiles. La empresa italiana Orange Fiber es una de las que se enfrenta a este reto, produciendo el tejido a partir de subproductos de cítricos. Salvatore Ferragamo fue uno de los primeros en trabajar con la innovadora compañía, lanzando una colección cápsula con este método de producción natural. Y H&M y E. Marinella también han colaborado con ellos.

Y, por último, otra de las estrellas de la vestimenta, la lana, ha sido relevada en los últimos años por materiales sintéticos y mezclas de algodón, aunque ahora también hay otros sustitutos que incluyen opciones más sostenibles y éticas. Spinnova, empresa participada por Adidas, por ejemplo, es una de las que crea tejidos similares a la lana a partir del refinamiento de fibras celulósicas con certificado FSC (de Gestión Forestal, que confirma el cuidado de bosque). Ya han trabajado con varias marcas de renombre, como Bestseller, The North Face y Marimekko, en la creación de tejidos sostenibles para colecciones ecológicas.

Las diseñadoras Stella McCartney, Mara Hoffman o Eileen Fisher demuestran que son cada vez más los nombres comprometidos con la producción de prendas de vestir éticas.

CLAVES PARA VIVIR EN UN EDIFICIO DE BAJO IMPACTO

por Carlos Risco

Producir energía solar y alimentos orgánicos en la ciudad está dejando de ser una quimera para convertirse en una (sana) necesidad.

No hace falta irse al campo para comenzar una vida más armónica con el planeta. Desde la ciudad, y gracias a las últimas tecnologías, podemos adecuar nuestras viviendas a tecnologías verdes que nos permitan una vida ecoeficiente. Desde producir nuestra propia energía solar hasta crear un jardín vertical o generar nuestro propio compost, el círculo virtuoso de producir-consumir-reciclar puede suceder en nuestra comunidad de vecinos. ¿Quieres saber cómo? Aquí te lo contamos.

Luces led inteligentes

Los sistemas de luces domotizadas ultra eficientes son completamente regulables y facilitan la iluminación según la actividad y el estado de ánimo del usuario.

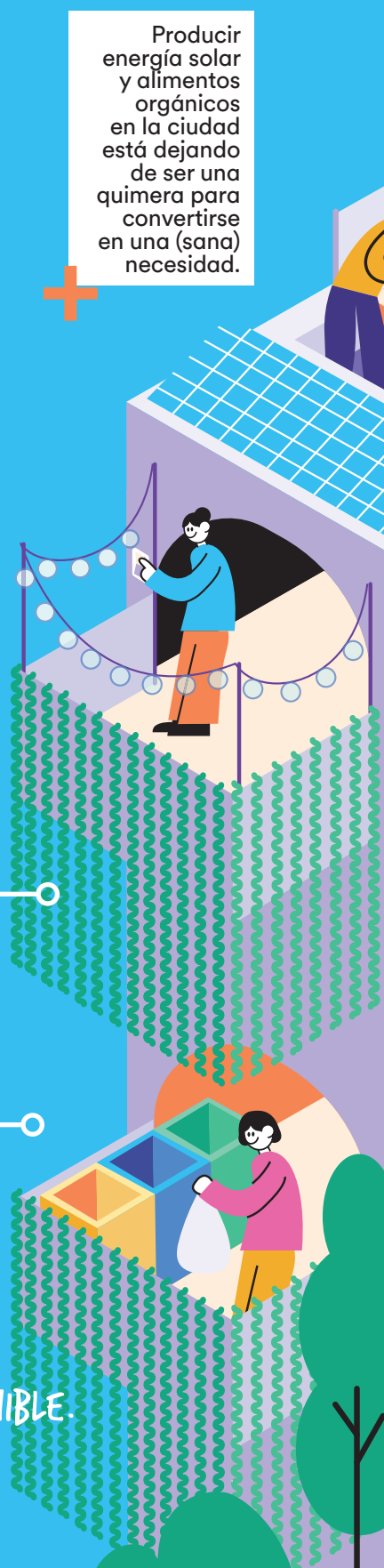
Jardines y huertos verticales

Las ciudades también permiten cultivar nuestros propios alimentos y hierbas aromáticas en paredes verticales instaladas en terrazas y fachadas.

Reciclaje y compost

Cada vez son más las comunidades que cuentan con un biodigestor y un sistema de reciclaje común para crear un círculo virtuoso dentro de un edificio.

(ON PEQUEÑOS AJUSTES, UN EDIFICIO PUEDE SER ECOSOSTENIBLE)





Baños secos que funcionan sin agua y convierten tus desperdicios en abono, cocinas que funcionan con biogás producido a partir de los propios desperdicios orgánicos. La **tecnología sostenible** llega a las ciudades.

PEQUEÑOS DISPOSITIVOS
PARA AHORRAR
TONELADAS DE EMISIONES
DE GAS AL AÑO.

Los sistemas eficientes de tecnología verde pueden adecuarse en comunidades urbanas de propietarios que generan su propia electricidad, alimentos y reutilizan sus desperdicios.

Una nueva revolución de tecnologías sencillas invita a aprovechar al máximo los regalos de la naturaleza y poner la energía solar a disposición de los edificios para reconciliar así a la ciudad con el campo.

Más pistas para configurar un hogar verde y urbano

1

Agua caliente solar

El sol también nos regala agua caliente gratuita. El termosifón colecta la energía solar y, cuando el agua alcanza temperatura, se almacena en un depósito.

2

Paneles solares de doble cara

Absorben energía solar también en su cara interna gracias a una lámina transparente, lo que multiplica su capacidad de generación de energía hasta un 30%.

3

Baños secos

El wc convencional derrocha miles de litros de agua. Los baños secos prescinden de ella y convierten las heces en abono. No huelen. No contaminan. Son el futuro.

4

La cocina autosuficiente

El biodigestor HomeBiogas proporciona, por cada kilo de desechos orgánicos, una hora de gas para cocinar. Todo un sistema para un eco-ciclo perfecto.



LA CIUDAD INSTANTÁNEA

Santiago de Chile

FOTOS PABLO ROJAS MADARIAGA

VANGUARDIA ANDINA

La capital de Chile es una de las megalópolis más seguras y vibrantes de Latinoamérica. Con las altas cumbres en el horizonte y a una hora del Pacífico, en su dédalo de barrios y distritos modernistas y coloniales florecen negocios, el arte contemporáneo más madrugador y la gastronomía de autor. La ciudad es un destino en sí mismo, capital de un país en mutación que quiere ser el motor económico y social de la América hispana.

Con el fotógrafo Pablo Rojas Madariaga recorreremos los iconos del Santiago más pujante, deteniéndonos sin prisa en los lugares imprescindibles de una ciudad necesaria.



A Un clásico de la nueva gastronomía de la ciudad es el restaurante Liguria. Su nueva y espectacular sede ocupa una magnífica mansión remodelada de estilo colonial en la calle Merced, en el corazón del barrio de Providencia, cerca del Jardín Japonés y el Zoológico Nacional. Cuatro plantas dedicadas a la gastronomía innovadora que entremezcla la cantina italiana, el bodegón español y el bar clásico con guiños a los tragos selectos como el Pichuncho, un viejo cóctel criollo a base de pisco, vermut y una rodaja de limón.



B En la esquina de la calle Caupolicán con Avenida Italia se abre un barrio de anticuarios que mezcla tiendas de piezas vanguardistas y boutiques de diseño y decoración. Pero el verdadero latir de la comuna son los clásicos restauradores de muebles que trabajan en plena calle. Allí se les puede ver renovando mesas, sillas y viejos butacones que devuelven a la vida desde su pasado esplendor convirtiéndolos para el entendido y el profano en objetos eternos. Un lugar ideal para perderse y llevarse al hogar algo de la belleza de otros tiempos, mientras se celebra la vida en la calle y se pone en valor el trabajo manual de verdaderos maestros del mueble.



A Persa Biobío es el mercado de pulgas de Santiago. Una gran feria-mercado libre de productos de segunda mano de la zona sur de la comuna de Franklin. Su nombre deriva del término chileno “Feria persa” y su lema, desde antaño, siempre ha sido: “Piense en algo y lo tenemos”. Destacan las antigüedades, las rarezas, los libros de viejo, los muebles incunables, la ropa vintage y las colecciones de objetos más dispares. Todo un rastro ultramarino que no ha dejado de crecer con los años manteniéndose como uno de los polos de atracción de la ciudad.



B En el Barrio Lastarria, el Parque Forestal es un jardín urbano tradicional con casi un kilómetro de extensión sin cierre perimetral junto al río Mapocho. Fue diseñado a finales del siglo XIX por el paisajista francés Jorge Dubois, con una historia parecida a la de Central Park. Es el paseo tradicional de los santiaguinos los fines de semana. Cuenta con 6.500 árboles, entre los que destacan los enormes plátanos orientales, así como los magnolios, ceibos, paulonias y aromos en flor, entremezclados con especies autóctonas como las imponentes araucarias, peumos, quillayes y palmeras chilenas.

A





A Un funicular asciende al cerro San Cristóbal, el cuarto punto más alto de la ciudad. Con una altitud de 880 metros, el cerro se encuentra entre las comunas de Providencia y Recoleta, y tiene a sus pies el Barrio Bellavista. Con sus 722 hectáreas es el parque urbano más grande de Latinoamérica y uno de los más grandes del mundo. Dentro, destacan el Zoológico Nacional de Chile, este funicular y el teleférico.

B Desde la cumbre del cerro San Cristóbal se imponen las panorámicas del Barrio Bellavista, que queda a sus pies. A lo largo de esta cumbre se puede pasear por decenas de miradores, senderos y jardines desde donde observar la ciudad y trasladarse a una nueva dimensión sin salir del área urbana de la capital chilena. Una vista única del gigante Santiago y de su cordillera.

B

Ha revolucionado la música tradicional gallega con su combinación electrónica y se encuentra ya preparando su siguiente paso tras el exitoso 'Embruxo'

por Josu Lapresa



Escúchalo en Spotify

DE GALICIA AL MUNDO

Baiuca

Como **Alejandro Guillán**, nacido en Catoira, Pontevedra, hace 33 años, casi nadie le conoce. Como Baiuca, en cambio, se ha convertido en uno de los nombres imprescindibles de la música española reciente. Lo suyo es la mezcla entre folclore y electrónica, combinadas como en un cóctel, y el sobrenombre es una máscara que se puso, contó una vez, por si acaso el asunto no cuajaba. También porque Baiuca no deja de ser algo que Alejandro ve más como un proyecto colaborativo en el que da cabida a otros músicos y, notablemente, cantantes que aporten la voz que él no pone. Tras cerrar la gira de su exitoso y premiado *Embruxo*, ahora se encuentra ya en el estudio preparando su siguiente disco.

¿Qué puedes contar de lo que será tu próximo trabajo?

Están empezando a salir cositas, pero todavía estoy desarrollando la idea y no quiero comentar mucho. Mi intención es que salga para 2024, y vamos a tener un *single* pronto. Para mí, un disco largo es una cosa que tiene mucho valor.

¿Tienes nuevas colaboraciones en mente en este nuevo trabajo?

Yo no canto, entonces siempre dependo de otros para las voces. Me gusta compartir ese momento, ver qué ideas me proponen. De cara a este disco quiero seguir la estela de lo que he hecho hasta ahora, que es trabajar con gente no muy conocida, que principalmente vienen de Galicia, y mostrarla al público. Ahora me voy a ir unos días allá y voy a quedar con diferentes personas para ver qué puede salir de ahí. También me gusta mucho volver a trabajar con gente con la que ya he trabajado, por ejemplo, con Rodrigo Cuevas.

Llegó a rumorearse que podías estar involucrado en el himno para el centenario del Celta de Vigo.

De eso no hay nada. Me hubiese gustado, la verdad, soy celtista desde pequeño y soy muy futbolero, así que haber podido colaborar con algo como lo del Celta habría sido maravilloso.

Cuando terminaste la gira de *Embruxo* en Madrid, en enero, escribiste en Instagram que se cerraba una etapa y se abría otra. ¿Es así o era una manera de hablar?

No me gusta mucho repetir discos. Va a seguir estando mi identidad gallega y esa parte electrónica, pero ahora es cuando estoy viendo qué parte de las dos va a dominar. Yo creo que ahí es donde se verá la diferencia con lo que he hecho antes. Necesitaba cerrar la etapa de *Embruxo* porque eran ya dos años tocando el mismo repertorio y ahora ya

sí quiero empezar a probar cosas nuevas en directo. Necesitaba ese impulso para poder pensar en el futuro.

¿Existen líneas rojas para lo que tiene que ser el sonido de Baiuca?

Más que líneas rojas hay una base que es la que quiero mantener, que es esa identidad gallega. Por lo menos, que siempre haya algo que tenga que ver con eso. Si no, terminaría haciendo una música global que podría haber hecho en Berlín o en Nueva York. Mi tierra es lo que me guía. Cuando estoy experimentando con otros sonidos, con otros ritmos, llega un momento en el que siempre sé que tengo que recurrir a lo gallego.

Vivir fuera de Galicia, ¿pone en peligro mantener esa filosofía?

Lo veo como algo positivo. Me viene bien escapar de Galicia y

de mi zona de confort, conocer otros mundos. Eso me ayuda a dar un paso adelante y no quedarme hermético. Me gusta la idea de estar en Galicia, irme y luego volver. El año pasado no sé cuántas veces visité la casa de mis padres. El momento de llegar me resulta igual de inspirador que el momento de irme.

¿Cómo ves este resurgimiento de la música tradicional en España?

El mundo va tan rápido que este resurgimiento de la tradición y de que la gente vuelva a mirar a su tierra no sabemos si va a durar mucho tiempo. Yo crecí con guitarras por todos lados y hoy en día parece que eso está olvidado. No sé qué va a pasar más adelante, pero sí que la gente que está más cerca de la música tradicional de su tierra, la que realmente interesa, es aquella que logra transmitir algo con carácter, algo que sea creíble. Para mí la música tiene mucho de credibilidad, es algo muy importante. Creo que es algo que se refleja mucho en el artista, ves cuando es algo que lleva interiorizado desde siempre o cuando no.

Otros reinventores de lo tradicional a los que seguir la pista



Rodrigo Cuevas

El excéntrico artista asturiano es uno de los más cercanos a Baiuca. Su complicidad quedó registrada en la canción *Veleno*, del disco *Embruxo*.



Israel Fernández

Dice Alejandro de este músico de flamenco: “Ves a Israel y te crees totalmente lo que está haciendo porque ves que ha bebido de esa tradición toda su vida”.



Tanxugueiras

El grupo de *pandeireiras* gallegas triunfó en la votación popular para que su canción *Figa* representara a España en el festival de Eurovisión de 2022, al que luego fue Chanel.



Guitarricadelafuente

En apenas cuatro años, este joven de Valencia ha pasado de grabarse en casa para Instagram a convertirse en un fenómeno que ya trasciende nuestras fronteras.



molaria_

...

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

molaría que
moverse por
la vida fuera
tan fácil como
moverse por
la ciudad.



molaria_ Que cada intención sea la mejor de todas. El existir consciente y desplazarse bien están más cerca de lo que parece. Que tengas buen viaje.



Creando Oportunidades

Ahorra dinero ahorrando energía con tu coche

Calcula cuánto te ahorras con un coche eléctrico
y **mejora tu salud financiera.**

PLAN AHORRO ENERGÉTICO BBVA

App | Gestores | Financiación | Gestión de subvenciones



Los cálculos de posibles ahorros serán siempre estimaciones, basadas en fuentes accesibles al público, y en los precios de mercado actuales. Usted deberá realizar sus propios cálculos antes de la toma de sus decisiones considerando que, para una correcta determinación del potencial ahorro, deberá sumar los gastos de financiación de las inversiones que precise. BBVA podrá orientar al cliente sobre los trámites para intentar acceder a las diferentes ayudas públicas y/o subvenciones a través de varios partners. La concesión y acceso no dependerá de BBVA, sino de la idoneidad de cada solicitante o elegibilidad de cada proyecto presentado.

Hasta pronto

Si te ha gustado esta
revista, llévatela,
cómpartela. Nos vemos
en tu próximo Cabify.



IBERIA  **PLUS**

Este Cabify te lleva más lejos de lo que crees

Todos tus trayectos con Cabify te dan Avios para volar con Iberia. Vincula tu número de socio Iberia Plus en la App de Cabify **y llévate 1 Avios por cada 2€ de gasto. Además, al hacer tu primer viaje, ¡te damos 400 Avios de bienvenida!**

¿Cómo empezar a conseguir Avios?

Si aún no eres socio Iberia Plus, date de alta en iberia.com para disfrutar sus ventajas.

Si eres socio:

- Abre la app de Cabify
- Introduce el número de socio Iberia Plus en la sección *Mi cuenta* > *Mis datos* > *Programa de Fidelización*
- Empieza a sumar Avios

Con Iberia Plus tus trayectos te llevan más lejos, ¡disfrútalo!



3 ESCENARIOS | +DE 40 ARTISTAS



3 ESCENARIOS | +DE 40 ARTISTAS



CON LA COLABORACIÓN DE
cabify

**CONSIGUE
TU ENTRADA**

