

20
minutos

ANTONIO BANDERAS
**«SOY UN OPTIMISTA
PATOLÓGICO»**

Entrevista con el actor español, en la que hace un balance de su vida y de su carrera. También nos habla del rodaje de *Autómata* con Melanie Griffith: «Necesitábamos a una gran actriz para esa parte de la historia y ella lo es».

El Corte Inglés



FASHIONFILM



#estrenaotoño
f t i p
elcorteingles.es

HÖMINEM
SOLO EN EL CORTE INGLÉS



Reportaje 22

Años de odio

¿Qué llevó a Montserrat González y a su hija Triana Martínez a matar a la dirigente del PP de León Isabel Carrasco? Una lectura atenta del sumario aporta algunas claves que pueden arrojar luz sobre este crimen.



Entrevista 18

Antonio Banderas

«Las leyes del mercado funcionan en inglés». Así responde el flamante premio Goya de Honor 2015 a una de las preguntas en la interesante entrevista que publicamos.



Director Arsenio Escolar
Vicedirectora Virginia Pérez Alonso
El mensual es una publicación elaborada por el departamento de Publicaciones no Diarias de 20 minutos.
Dirección Josan Contreras
Diseño David Velasco
Coordinadores Pilar Sanz y Ángel Petricca
Maquetación Laura R. Medina
Corrección Sonia Gómez

EDITA GRUPO 20MINUTOS
Presidente Bernt Olufsen
Vicepresidente Stein Yndestad
CEO Juan Balcázar
Publicidad Hortensia Fuentes (directora general)
Operaciones Héctor María Benito
Producción y Logística Francisco F. Perea
Marketing Alfonso Pérez
TI Juanjo Alonso
Administración Luis Oñate
Recursos Humanos José Alcántara
Imprime Rotocayfo (Impresia Ibérica)
20 minutos, Condesa de Venadito, 1. 28027 Madrid. Teléfono: 902 20 00 20
Depósito Legal: M-14348-2012



Reportaje 12

UN MURO QUE CREÓ UN MUNDO

Se cumplen 25 años desde la desaparición definitiva del Muro de Berlín, que dividió a los habitantes de una misma ciudad en dos mundos diferentes. Te presentamos los testimonios de algunos de ellos.

Los monográficos de *el mensual*

TIERRA VIVA

28 a 32



Los protectores marinos

UN GRAN NÚMERO DE PELIGROS

amenazan la fauna y la flora de nuestros mares: contaminación, vertidos, basuras, especies invasoras... ¿Es posible enfrentarlos? El ambicioso programa LIFE+ Indemares (300 científicos) lo intenta.

Secciones

6 > **TECNOLOGÍA** Un repaso a la **tecnología para niños** que ofrece algunas curiosas prestaciones que fomentan la creatividad y el aprendizaje.

7 > **CURIOSA HISTORIA** Un gran médico y un gran hombre desconocido para



los españoles. **Juan Planelles** fue el último responsable de la sanidad española en la República.

9 > **EMERGENTES** El productor de música indie **David Unison** hace bits y ritmos para **rappers** y cantantes hip hop.

34 > **MODA Y BELLEZA** Dos interesantes y prácticas propuestas: **tejidos nobles** para el



frío y **maquillaje para Halloween**. Sin sustos.

36 > **VIAJES** No es un destino de moda, pero la región francesa de **Lozère** es un paraíso para los sentidos.

38 > **RELACIONES PERSONALES** ¿Está usted alicaído estos días? No se preocupe, la **astenia**

otoño ataca de nuevo.

36 > **DECORACIÓN** Nuevos **arreglos de flores** para la casa.

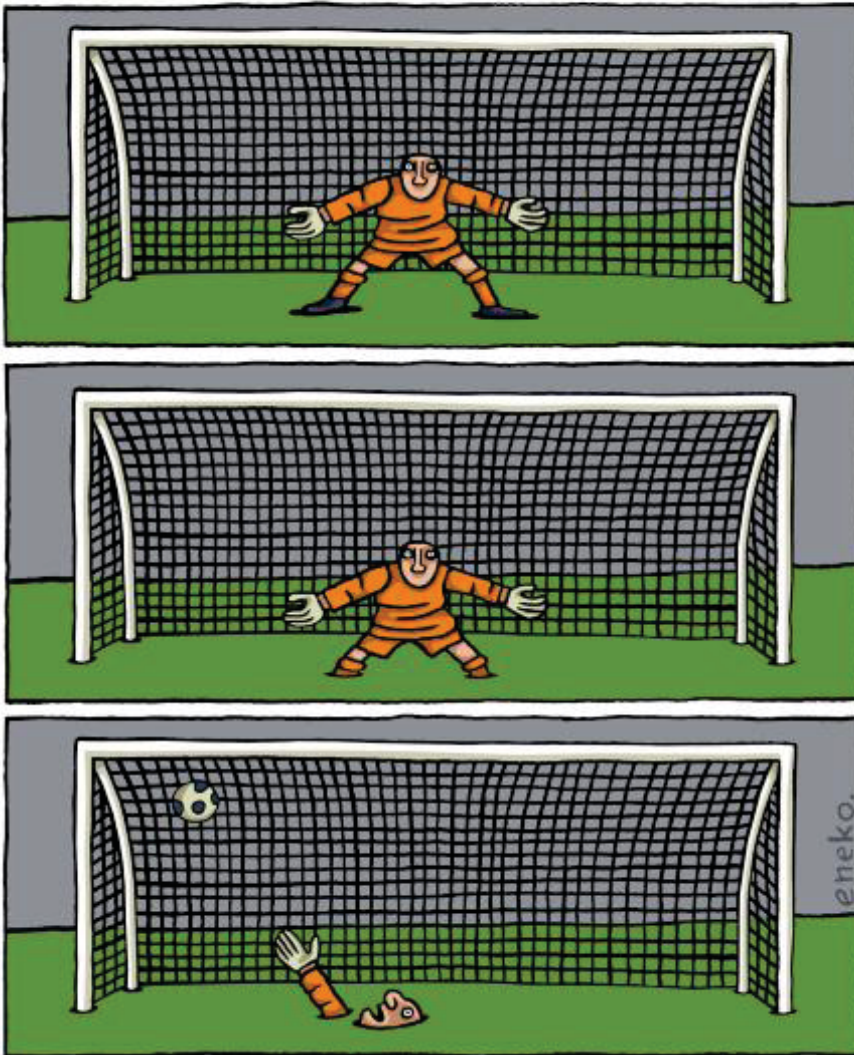
40 > **GASTRONOMÍA** Si le gustan las **patatas fritas**, eche un ojo.

41 > **AGENDA** Como siempre, una selección de la mejor **oferta cultural** para el mes de noviembre





LA DECADENCIA DE UN PORTERO



su poder sin importar cómo. Por ejemplo, con recortes, mentiras, culpabilizando a los que menos culpa tienen y dejando a los culpables sin castigo: financieros que han engañado y arruinado a cientos de miles de personas de todas las formas posibles, como con las preferentes. Hay muchos ejemplos claros que, como no pongamos remedio, irán a más. ENVIADO POR SHINUE

AHORA DICEN QUE tal o cual personalidad es de psicópatas. En mi pueblo, cuando éramos pequeños, nos lo ponían más fácil de entender. Los mayores nos decían: «¿Ves a ese fulanito? Míralo bien, ¿lo ves? Pues ten mucho cuidado con él, que es un cabrón hijo de puta». Y ya estaba, fácil de entender sin tantas tonterías psicológicas. Ahora se ven millones de ellos en los medios de comunicación y se convierten en los líderes de millones de personas, a las que nadie enseñó a distinguirlos. ENVIADO POR ESPARTÁÑAS

NO ES NADA nuevo lo que comenta el artículo, que para llegar a lo más alto haya que ser psicópata sin empatía. Ultraliberalismo económico y psicopatía van unidos de la mano, y cuando antes se elimine a los segundos del acervo genético mucho mejor. ENVIADO POR U-95

La comida, un lujo en la basura

Lo que se ve aquí es inhumano. No es normal la cantidad de comida que se tira en los supermercados y grandes superficies. Si voy y se la pido, me van a decir que por los cojones. Prefieren tirarla ... ENVIADO POR JAQUIVA37

HACE AÑOS QUE me indigno ante el desprecio mayúsculo que veo con la comida. En televisión es típico ver cómo se hacen verdaderas gilipolleces usando alimentos y cómo terminan todos ellos en mal estado y por los suelos. ENVIADO POR BCN CDAD

«La marihuana tiene un enorme e innegable potencial terapéutico»

No la legalizan porque no es rentable para las farmacéuticas ni para las empresas químicas. Lo mismo sucede con la energía eléctrica: hay formas de fabricar energía sin coste, libre y gratuita, y no la imponen porque caerían todas las petroleras. ENVIADO POR OLLINES DE NUEVO

LAS FARMACÉUTICAS y sus monopolios pagan ingentes sumas de dinero para que los gobiernos no la legalicen. ¿Van a permitir que un fármaco con ese potencial lo cultives en casa o lo compres a precio económico al vecino? Ni están dispuestas a perder dinero ni van a dejar su negociazo. ENVIADO POR ECOLOJETA

¿Quién 'montó' el Mayo del 68?

La especie humana siempre ha avanzado gracias al genio y la temeridad de individuos. La especie humana no evoluciona gracias a las masas conformistas, sino gracias a individuos curiosos e intrépidos que empujan el mundo hacia adelante. Todos los individuos o colectivos no son iguales; hay colectivos que luchan para que la sociedad prospere y otros que solo esperan vivir de lo que los demás aportan, porque, además, no merecen nada mejor. ENVIADO POR CLASIFICADO.META

los lectores de el mensual

Escríbenos. Manda tus opiniones sobre este número y sugerencias sobre lo que te gustaría ver publicado en los próximos a: elmensual@20minutos.es o déjanoslas en nuestra cuenta de Twitter: [@20melmensual](https://twitter.com/20melmensual)



A sus órdenes, señor psicópata

Es un hecho ya conocido que entre los agentes de Bolsa se busca un perfil psicológico psicopático, concretamente gente falta de empatía. De hecho, ya se están sustituyendo con programas informáticos. Ciertamente, cualquier 'líder' o persona que maneje recursos humanos que carezca de empatía adquiere muchos puntos para ser más eficiente (productivo) en su desempeño. La productividad y el bienestar (entendida como seguridad y felicidad), queda patente, son incompatibles pasando a estos extremos. ENVIADO POR PEPÓNIDAS

LA MAYORÍA DE los políticos actuales son así como describe el artículo: tíos muy manipuladores que recurren constantemente a mentiras y engaños para organizar a la sociedad y así conseguir sus fines personales. Este destino no tiene que ser para el beneficio de la sociedad, sino el de ellos mismos. ENVIADO POR MANOLO80

POR DESGRACIA, ESTÁ claro que los psicópatas abundan en los gobiernos y en muchas direcciones de empresas, bancos, entidades financieras... Hace tiempo que he escuchado que esta crisis está causada en gran parte por psicópatas. Los ejemplos son claros: gobiernos que solo se preocupan de mantener

Calderas de Condensación Junkers Eficiencia y ahorro que se notan en tu factura de gas.

A+



Factura de Gas

E-mail: ahorroengas@junkers.es
www.facturasgas.es

Instalación N° 0010010011

Nombre: Manuel Silva
Nº: 800 300 030

Dirección asistente:
Arándano Salsipua
1º 110 - Madrid

Manuel Silva
C/ Arándano Salsipua
1º 110
28025 Madrid
España

Atención al Cliente (línea gratuita: 06 - 12 30h y 19h - 18h)
133 123 123
Línea gratuita para clientes
006 500 001
Lectura de contador (línea gratuita: 06 - 11h)
300 000 000

PAGADO

Compra una Caldera de Condensación Junkers y
consigue la factura de gas de enero de 2015 gratis.

Sabemos que con una Caldera de Condensación Junkers vas a ahorrar en tu consumo de gas. Y estamos tan seguros de ello, que nos ofrecemos a pagarte la factura de gas de enero de 2015.

Sólo tienes que comprar una Caldera de Condensación Junkers entre el 15 de octubre y el 31 de diciembre de 2014 y registrarla en nuestra web www.ahorroengas.junkers.es. La promoción es válida para las 50 primeras compras registradas en nuestra web de la campaña, y está limitada a un máximo de 200€ por factura.

Más información en www.junkers.es

Confort para la vida

 **JUNKERS**
Grupo Bosch



Síguenos en:





Pequeños Máster Chefs

Para preparar helados y sorbetes ligeros de forma rápida. Un *gadget* estrella para poner en la carta a los Reyes Magos. ● **Heladora Domena FF 420.** 46,87 € www.amazon.es



Imágenes instantáneas

Cámara instantánea con la que disfrutar de sesiones de fotos y revelado al momento. Una forma divertida para decorar un mural. ● **Fujifilm Instax Mini 8 Instant Camera.** 94 €. www.amazon.es



Control infantil

KIZON es una pulsera-teléfono con GPS y wi-fi, para proporcionar información a los padres sobre la ubicación en tiempo real de sus hijos. ● **GLG KIZON.** A la venta en noviembre. www.lg.com

Tecnologías mini con maxi prestaciones

Los nuevos *gadgets* infantiles desarrollan la creatividad y potencian el aprendizaje de los niños a través del juego. Además de facilitarles la lectura o los hábitos de higiene. **Texto Ana de Santos**



Educativo musical

Al descargar la *app* se pueden utilizar los instrumentos de la orquesta sobre la tableta para disfrutar nuevas experiencias musicales

● **KARAOKE I-Wow**
Orchestra 3.0. 19,95 €. www.imaginarium.es

La tecnología cambia el mundo, alcanzando a los más pequeños. Su facilidad de aprendizaje sorprende al ver cómo los niños usan con total desenvoltura tabletas, ordenadores o los móviles de sus progenitores. Pero no es buena idea dejarles los aparatos de los adultos. Los *gadgets* infantiles se desarrollan específicamente para su madurez, además de ser más resistentes y no permitir acceso a redes sociales sin control. Un consumo moderado de estos *gadgets* desarrolla su creatividad y aprendizaje, además de que se pueden compartir con más miembros de la familia y así interactuar y mejorar habilidades sociales, como con un robot de cocina que haga helados o una cámara de fotos para inmortalizar los cumpleaños y las reuniones familiares. Por otro lado, escuchar música con un mp4 potencia su inteligencia musical y habilidades como la memoria y el desarrollo del gusto personal. Leer un *e-book* mejora su inteligencia lingüística al adquirir nuevas palabras. Un cepillo de dientes electrónico educa sobre su higiene y salud. Y los juegos digitales, como los puzzles, impulsan su inteligencia lógico-matemática. Para los padres, la tecnología es símbolo también de seguridad, como las pulseras Kizón que lanza LG en un par de semanas y con las que se podrá conocer la ubicación del menor en todo momento.

Cabe destacar que la ligereza y gran capacidad de almacenaje de las tabletas facilita llevar en ellas todo el contenido de los libros de texto, con actualizaciones, para que no haya que cargar con tanto peso en las mochilas ni gastar todos los años en la compra de libros. ¿El futuro escolar?



Dado inteligente

Con forma de dado convencional, DICE+ permite disfrutar de juegos de mesa digitales en la tableta o cualquier dispositivo inteligente. ● **DICE+.** Game Technologies. 39,99 €.



Mucho en uno

Ligero, cómodo y portátil. Reproductor mp4 con pantalla táctil TFT de 2,8". Cámara de fotos, videocámara y radio. 4GB de capacidad. ● **Mp4 PlayerTouch + camera.** 59,95 €. www.imaginarium.es

Lo último para dientes limpios

Incorpora tecnología sónica capaz de eliminar un 75% más de placa que un cepillo manual infantil en las zonas de difícil acceso ● **Philips Sonicare For Kids.** 49,99 €. www.philips-tienda.es




Jugar, leer, dibujar...

Esta tableta incluye más de 20 *apps* y libros interactivos, tiene sistema operativo Android 4.1 y 8GB de memoria ampliable. ● **Tablet FNAC Junior.** 149,90 €. www.fnac.es



El Dr. Planelles en un laboratorio de la URSS junto a otros médicos (izda.). Arriba, con su gran amiga Dolores Ibárruri. Abajo, en un discurso en la Academia de Ciencias de la URSS, hacia 1970. ARCHIVO



Un médico para la eternidad

El último responsable de la sanidad española en la República fue un científico de alto nivel moral que se exilió en la URSS y desarrolló allí una importante carrera profesional. En España está olvidado. **Texto A. P. Schroedel**

A penas un mes después de que Franco declarara el final de la Guerra Civil en España (1 abril de 1939), el médico que había dirigido la sanidad en Madrid desde 1936 y la de toda la España no sublevada desde 1937, se exilió en la Unión Soviética (URSS). Con él se marchaba, además de su conocimiento científico, su capacidad organizativa y su alta valía humana, su recuerdo. Como si hubiera sido condenado a una *damnatio memoriae* romana, durante las siguientes décadas, prácticamente hasta hoy mismo, el doctor Juan Planelles Ripoll desapareció de la historia política, social y científica de nuestro país. Se convirtió en un completo desconocido para los españoles.

Nacido en Jerez de la Frontera en 1900, Juan Planelles era hijo de un médico militar del mismo nombre destinado en ese pueblo gaditano. De fuerte personalidad, anticlerical y liberal a ultranza, probablemente transmitió a su hijo su «apasionado materialismo ante todos los problemas científicos y filosóficos», además de «una fe inquebrantable en el futuro de la sociedad liberada de explotadores», según dejó escrito nuestro protagonista en 1950. El padre lo inscribe en la escuela Primaria más pobre de Jerez, en la que tiene su primer contacto con la forma de vida de las clases menos favorecidas. Bachillerato en Málaga, Medicina en la Universidad Central de Madrid... Se licencia en 1922 con premio extraordinario. Al año siguiente, se doctora.

Tras algunos trabajos más o menos burocráticos, viaja becado a Alemania en 1926, y algo después, a Holanda, para ampliar estudios. A su vuelta, gana la cátedra de Terapéutica en la Universidad de Salamanca y más tarde es uno de los fundadores del Instituto de Investigaciones Clínicas de Madrid, espacio en el que inicia sus

trabajos sobre farmacología industrial y control de medicamentos.

A comienzo de los años treinta colabora con Gregorio Marañón en el Instituto de Patología Médica y conoce a Dolores Ibárruri (*la Pasionaria*), afiliándose al Partido Comunista. En 1934 publica el libro divulgativo *Los purgantes: su empleo y sus peligros*. Entre 1935 y 1936 edita el primer trabajo en España sobre reflejos condicionados, inspirado en las teorías de Pávlov.



La recuperación de un héroe

El autor de esta biografía de Juan Planelles, Juan Martínez Hernández, narra la aventura que le supuso el hallazgo de este desconocido médico, sus trabajos y su familia. Defiende que «Planelles existió, su enseñanza ética está viva y su notable obra científica y su personalidad merecen un reconocimiento».

Militar, y desde mayo de 1937, subsecretario de Sanidad Pública del Ministerio de Instrucción Pública y Sanidad. Toda la sanidad española en zonas no rebeldes estaba en sus manos.

Cuando llega a la URSS, en mayo de 1939, perdida la guerra española, está a punto de estallar la Segunda Guerra Mundial. El Estado soviético le proporciona trabajo inmediatamente. Primero, profesor de Farmacología de la Facultad de Medicina de Sarátov; luego, ya en 1942, en la Universidad Engels de Ufá (Bashkiria). En esos años descubrirá una vacuna contra la disentería y escribirá un libro de amplia difusión: *Efectos secundarios del tratamiento con antibióticos de las infecciones provocadas por bacterias*.

Antes de acabar la II Guerra Mundial se instala en Moscú. Colabora en el Instituto Central de Investigaciones Científicas y es nombrado jefe del Departamento de Patología Infecciosa y Terapia Experimental del Instituto Gamaléya, para el que trabajará casi 30 años y hará importantes descubrimientos. Accede, así mismo, a la Academia de Ciencias Médicas de la URSS.

Planelles y su segunda mujer, Nieves Cruz Arnáiz, retornaron a España, por fin, en 1970. Pronunció una conferencia en Madrid y, unos meses después, viajó a Valencia, a un simposio internacional sobre antibióticos, y a Málaga, a visitar a su anciana madre. Al año siguiente, 1971, se jubiló en el Instituto Gamaléya.

El doctor Planelles murió el 25 de agosto de 1972 en Ochamchira (Abjasia), debido a un accidente vascular cerebral y a la repetición de un ictus. Una muerte repentina que despertó rumores acerca de la auténtica causa. Él había insistido, ilusionado, en volver a España definitivamente, pero parece que el KGB se lo había prohibido en represalia a su simpatía por el incipiente eurocomunismo. Esta prohibición lo sumió en una profunda depresión. Unos años después fallecía también su compañera Nieves. Y comenzaban unos años de injusto olvido.



LA ESCAPADA PERFECTA PARA NAVIDAD Y FIN DE AÑO

Sí, resulta extraño pensar ahora en la Navidad, pero reconozcamos que ya estamos haciendo planes para esas fechas. Seguro que nos imaginamos brindando por el Nuevo Año en ese lugar paradisíaco tan deseado, en la ciudad de nuestros sueños, en el mar o en la nieve practicando nuestro deporte favorito. Pues bien, hagamos ese sueño navideño realidad con la escapada perfecta.

En cualquier destino tanto la Navidad como el Fin de Año serán especiales de la mano de Viajes El Corte Inglés. Podemos vivir estas fechas como queramos: en familia, con amigos, en hoteles o balnearios de nuestras costas e islas. También las estaciones de invierno como Sierra Nevada, Baqueira-Beret o Andorra, entre otras, son ideales para disfrutar no solo del esquí sino también de la naturaleza. Podemos elegir destinos relajantes o más urbanos y cosmopolitas. Asimismo hay escapadas para trotamundos experimentados o amantes de la cultura,

para aquellos que desean emociones fuertes. Cualquier experiencia que elijamos la tenemos en los destinos nacionales que Viajes El Corte Inglés ofrece para vivir una experiencia navideña muy especial.

FIN DE AÑO EN UN PARADOR

Si nos interesa pasar Fin de Año en un lugar singular o con siglos de historia podremos elegir alguno de nuestros Paradores. Son idóneos para combinar estancias únicas y relajantes con otras actividades culturales y gastronómicas. Y no olvide reservar su cena de Nochevieja con baile, cóctil y desayuno-brunch de Año Nuevo. Paradores es una muy buena opción entre otras muchas propuestas que Viajes El Corte Inglés ofrece en nuestras costas e islas Canarias y Baleares.

ESCAPADA MUY EUROPEA

Disfrutar estas deliciosas fechas en una de las capitales europeas es el sueño de muchos. ¿Qué tal brindar por el Año Nuevo en París bajo los fuegos artificiales que iluminan la Torre Eiffel? Celebrar Fin de Año en la "Ciudad de la luz" es uno



de los más especiales que podemos imaginar. Como también lo es celebrarlo en Londres al son de las campanadas del Big Ben, que en realidad es una cuenta atrás de fuegos artificiales lanzados desde el London Eye, o viendo el tradicional desfile de Año Nuevo que se celebra desde 1897. Toda una experiencia que recomendamos vivir.

Y para aquellos que deseen escaparse a ciudades donde la Navidad está muy arraigada, una propuesta perfecta es Viena o Roma. En la elegante ciudad de



Viena, donde sus acogedores y coloridos mercadillos navideños parecen sacados de un cuento, su casco antiguo se convierte en una enorme fiesta. La sobria a la vez que cosmopolita ciudad, alberga brillantes exposiciones, conciertos, óperas, así como los musicales más destacados. En la ciudad eterna, Roma, nos podemos divertir también hasta el amanecer del nuevo año, cumplir con la tradición de tomar las lentejas con cotechino, y para los más atrevidos darse un baño en las aguas heladas del Tíber desde el Puente del Cavour o visitar la plaza de San Pedro para recibir la bendición "urbi et orbi" de su Santidad El Papa. Y no olvide conocer otras propuestas de Viajes El Corte Inglés con escapadas de Fin de Año a Venecia, Croacia e Islandia.

NAVIDAD EN LA CIUDAD DE LOS RASCACIELOS

Si hay una ciudad en el mundo donde la Navidad cobra protagonismo es, sin duda, Nueva York. En la ciudad siempre distinta, la Navidad comienza con el encendido del abeto del Rockefeller Center, quizá el árbol más fotografiado del planeta. No deben faltar los paseos por el Soho o la Quinta Avenida para ver esos maravillosos escaparates que nos envuelven en la Navidad (no debe perderse los del centro comercial Bergdorf Goodman, son espectaculares), los fuegos artificiales



en Central Park, la fiesta de Fin de Año en Times Square... Nueva York es la capital del mundo y también del arte en cualquiera de sus manifestaciones por lo que antes de viajar le sugerimos consultar la agenda cultural y de ocio para hacer la reserva de entradas con antelación.

CELEBRACIONES MÁS EXÓTICAS

Si queremos escaparnos mucho más lejos, Viajes El Corte Inglés propone visitar destinos tan exóticos como Tailandia o Bali, o bien embarcarse a bordo de un crucero. Hay propuestas para todos los gustos. La compañía Costa Cruceros ofrece siete días de crucero por el Mediterráneo en el nuevo

barco Costa Diadema u otro muy singular por los Emiratos Árabes. Si prefiere una experiencia más caribeña, MSC Cruceros ofrece un itinerario también de siete días por las Antillas en el buque MSC Musica con salida desde República Dominicana. Viajes El Corte Inglés ofrece otras muchas propuestas tanto de cruceros marítimos como fluviales.

Empezar a planear dónde queremos disfrutar de las navidades o en qué lugar dar la bienvenida a 2015 supondrá ventajas ya que si adelanta la reserva en Viajes El Corte Inglés no se quedará sin plaza y logrará mejores ofertas por compra anticipada.

Estas son solo algunas propuestas, pero hay muchas más. Cierre los ojos y sueñe dónde quiere pasar la Navidad o recibir el Año Nuevo. Viajes El Corte Inglés le aconsejará la escapada perfecta para llevarle al destino de sus sueños. Adelante su carta a los Reyes Magos y haga que se cumpla el primero de ellos: VIAJAR. ¡Feliz Navidad y Año Nuevo allá donde esté!

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

Viajes El Corte Inglés

Tel. 902 400 454

www.viajeselcorteingles.es

Nueva Edad del Hombre ANTROPOCENO. El ser humano ha dejado tanta huella en la Tierra (calentamiento, polución, etc.) que los científicos han acuñado un nuevo término para designar esta época: el Antropoceno, la Edad de los Humanos. Los últimos 12.000 años de la Tierra se denominan Holoceno ('Totalmente reciente', en griego). Pero el aumento de la influencia de la actividad humana



El Antropoceno comienza cuando el hombre intensifica su 'huella' en la Tierra.

sobre el planeta ha llevado a que cada vez más científicos utilicen el término Antropoceno para hablar de la época actual. Más de 500 estudios científicos publicados este año utilizan esta palabra. Aunque no se ha alcanzado un consenso entre los científicos, el apoyo a su utilización oficial está creciendo. Para llegar a ser oficial deberá ser aprobado por Comisión Internacional de Estratigrafía (CIE).

Mujeres en Noruega MILI OBLIGATORIA. Noruega es el primer país europeo y de la OTAN que introduce el servicio militar obligatorio para las mujeres, a partir del 1 de enero de 2015. Hasta ahora, las mujeres podían entrar en el Ejército noruego de forma voluntaria. Este año, de las 8.000 personas que cumplen el servicio militar, únicamente el 12,5% son mujeres.



Alemania no ha conseguido que EE UU le devuelva las reservas de oro que depositó hace años en ese país. Tendrá que esperar.

En busca del oro

China, el gigante asiático, primera economía mundial sobre la base del poder adquisitivo, quiere controlar el mercado del oro, manipulado hoy por EE UU

La República Popular China está aumentando desde hace unos meses sus reservas de oro en lo que algunos especialistas consideran un intento de superar a Estados Unidos como el mayor propietario mundial del metal dorado. Pekín podría lograr la posición de dominio mediante la conversión en oro de una fracción de sus reservas extranjeras (que suman 4 billones de dólares), una medida que, además, aumentaría el valor del yuan significativamente. Pekín no ha revelado la cantidad exacta del oro que posee, pero se considera que es la sexta mayor reserva de oro del mundo, después de EE UU, Alemania, Italia, Francia y Rusia. Algunos expertos creen que las posiciones de EE UU en el mercado del oro ya no son seguras. El subsecretario del Tesoro de EE UU durante el mandato de Reagan, Paul Craig Roberts, revelaba en julio que las reservas de oro de su país están agotadas. «Estados Unidos –decía Craig Roberts– no tiene oro ni puede suministrarlo, por eso ha obligado a Alemania a dejar de reclamarle el oro que depositó en EE UU, ya que no puede entregárselo». En ese sentido, la creación, a principios de octubre, de la Bolsa de Oro de Shanghái es el último paso chino para obtener el control sobre el mercado del oro y acabar con la manipulación del precio del metal para proteger el dólar. El control se obtendría por el hecho de vender oro físico en vez de instrumentos especulativos que no tienen que ver con las reservas físicas de oro. Desde 2012, la Bolsa de Oro actual, la estadounidense Comex, permite hacer transacciones sin que el oro tenga que transportarse físicamente al nuevo propietario. Si el nuevo propietario demandara ese oro y la entrega fallara, se generaría una situación de miedo que, probablemente, haría desaparecer los mecanismos especulativos utilizados en Comex para influir en el precio del oro, lo que llevaría a un aumento de ese precio hasta el doble del actual, o 'precio real', según algunos expertos.

China, a la cabeza económica

China acaba de superar a EE UU como la mayor economía del mundo en términos del PIB 'a paridad de poder adquisitivo', según el FMI. En 2014, el PIB de EE UU alcanzará los 17,4 billones de dólares, mientras que el de China llegará a los 17,6 billones. La paridad del poder adquisitivo compara el PIB de diferentes países tomando en cuenta las variaciones de precios, lo cual homogeneiza la información, pues cada país mide su PIB en su moneda local. Por eso es una medida idónea para comparar. El FMI cree que para 2019 la economía de China será un 20% mayor que la estadounidense.



«Los neoyorquinos se merecen un metro sin ratas», dice la pancarta de los trabajadores.

Virus mortales RATAS DE NUEVA YORK. La Universidad de Columbia ha realizado un estudio que asegura que las ratas de las calles de Nueva York son portadoras de virus que pueden resultar mortales para los humanos. Han detectado bacterias como la *E. Coli* y la salmonela, además del mortal *Hantavirus* y otros 18 virus aún desconocidos.

Nazismo en Ucrania DÍA DE FIESTA. El Gobierno de Ucrania ha declarado fiesta nacional el día 14 de octubre. Ese día de 1942, el líder nazi ucraniano Stepan Bandera creó el Ejército Insurgente, una división de soldados ucranianos que combatió junto a las fuerzas invasoras de Hitler contra el Ejército de la URSS. En la posguerra fueron acusados de asesinar a miles de ciudadanos polacos y rusos.

Investigación española LA LUZ ENGORDA. Científicos del Instituto de Neurociencias de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada aseguran que una exposición excesiva a la luz artificial de las pantallas de los teléfonos móviles, portátiles o televisión impide que el cuerpo humano genere melatonina, una hormona que combate la obesidad.

Yihadistas en Siria DROGADOS. Fuentes kurdas aseguran que la brutalidad bestial con la que los yihadistas realizan atrocidades (violaciones, decapitaciones y crucifixiones) se debe a un alto consumo de anfetaminas, en especial de la llamada Captagon, que les está siendo suministrada por sus mandos. «Están dispuestos a castigar a niños por cosas insignificantes», contó al *Daily Mirror* un testigo de la barbarie en Kobani.

David Unison

Este intrépido productor asegura que no puede vivir sin hacer música. Su estilo nostálgico y luminoso lo ha llevado a trabajar con artistas como Chirre Vegas. En 2015 sacará un EP con colaboraciones internacionales.

Texto **Sandra Lloris**

Para los que no lo conozcan, David Unison es productor de música y empezó en este mundo tocando la guitarra cuando tenía 13 años. Participó en grupos nacionales de hardcore y de punk, y de ahí pasó a tocar en bandas de otros estilos como el indie o el pop. «En un momento dado, como por el año 99, empiezo a indagar en la música electrónica y eso me lleva a lo que soy y hago ahora», explica.

¿Y qué hace David Unison hoy? Él mismo nos lo cuenta: «Bits y ritmos, sobre todo para rappers y gente que canta hip hop». Eligió este estilo de música porque tiene algo que lo diferencia de los demás: «Es la forma de trabajar. Me da mucha libertad creativa». Cuando trabaja para alguien en cualquier producción, suele hacer lo que él quiere, pero llega a acuerdos en cuanto al estilo y «el rollo» para no chocar mucho con la otra persona.

«Si tienes *feeling* en lo musical todo es bastante sencillo». Su forma de trabajar consiste en estar solo en su estudio haciendo música, inspirado por dos ideas: la intimidad y la persona para la que está produciendo. A la difícil pregunta sobre el carácter protesta del hip hop, David nos cuenta que para algunos sí tiene carácter reivindicativo: «Hay gente que lo utiliza para protestar y otros a los que simplemente les gusta hacer música».

Se moja y nos revela cuál es su canción

favorita de todas las que ha hecho: «Quizás *Permanent Vacation*, de Chirre Vegas, en el disco *Shadows*. Porque es una de estas canciones que cuando la has acabado te sorprendes a ti mismo y dices '¿Pero esto lo he hecho yo?'». Asegura que fue la típica canción de una noche, encerrado en el estudio, trabajando hasta las seis de la mañana. Cuando terminó, ni él mismo se creía que le hubiera salido así. También revela con quién se ha sentido más a gusto trabajando: «Seguramente con Chirre Vegas. Con él ha habido mucha más comunicación en lo musical, nos hemos sentido siempre bien en ese nivel y ha fluido algo entre los dos guay. Hemos conectado a saco».

Fue miembro fundador de The Cabriolets, grupo de la modelo y cantante Bimba Bosé. Le preguntamos por esta experiencia. «Me enseñó un lado de la industria discográfica que no conocía. Era la primera vez que trabajaba con una persona que estaba guiando el trabajo y a mí me gustó la experiencia», reconoce. Afirma que vivió buen rollo y mal rollo... aunque al final decidió irse: «Estaba ya haciendo mis ritmos y sentía que me tenía que separar y hacer mis cosas y mi historia».



David Unison en su casa, que es a la vez su estudio de grabación.

ELENA BUENAVISTA

Nada impersonal

- **Colección de vinilos.** Este productor de hip hop tiene en su estudio más de 2.000 discos de vinilo y sabe dónde está cada uno. «Me sirven de inspiración y también para trabajar, porque antes los DJ los usaban para pinchar».

- **Gatos.** Tiene cinco gatos de la raza Sphynx, característicos por su aparente ausencia de pelaje y su aspecto fornido y rechoncho. «Ya forman parte de mi familia».

- **'The Walking Dead'.** «Cuando empieza nueva temporada estoy en el salón con un ataque de nervios viendo la serie». Los vampiros, los zombis y el terror le apasionan.

- **Twitter.** Tiene más de 1.000 seguidores en esta red social. Utiliza Twitter como promoción e Instagram de forma más personal. «No suelo escribir tuits de tipo reivindicativo».

David Unison cuenta que ha llegado donde está superando muchos obstáculos: «En este país resulta complicado, porque el hip hop no es una escena en la que haya mucho dinero... tampoco muchos promotores ni gente que apoye el estilo». Sobre la situación musical de nuestro país, a él le está gustando la reinvención: «Han salido plataformas en las que tú mismo puedes hacer música, la puedes colgar, puedes decidir a qué precio la vendes y tus seguidores y tus fans van a comprar esa música».

Como curiosidad, el plan B de este productor es vivir en el campo, tener un huerto y un estudio más grande, porque cree que no puede vivir «sin hacer música, aunque sea a nivel personal y no profesional». A principios de 2015, David Unison sacará un EP con colaboraciones internacionales bajo el sello de Barcelona Egyptian Maraccas. «Quiero abrirme a otros espacios, porque al final el hip hop en castellano y el hip hop en inglés no tienen nada que ver, es otra musicalidad y otra manera de contar las cosas».

Palabras sobre el Muro

Un cuarto de siglo después de la caída del Muro de Berlín, la historia oral contada por alemanes de a pie nos sirve para reescribir la tragedia, las sombras, la memoria... TEXTO HELENA CELDRÁN Y JOSÉ ÁNGEL GONZÁLEZ FOTOS J. A. G

En la caprichosa marea de la multitud, Dorothea Hoffmann, de 50 años, perdió a su hijo Benjamín, de 8. Era imposible resistir los empujones, la vibrante fluctuación de las decenas de miles de personas afebradas de alegría, y a la madre le arrancaron al niño de la mano sin violencia, con un tirón que parecía una consecuencia natural de la fiesta. La siguiente vez que lo vio, tras 15 minutos que le parecieron horas, el crío sacudía el brazo y gritaba: «¡Mamá, aquí!». Estaba encaramado en el Muro de

Berlín, que acababa de caer. Era jueves. Los calendarios marcaban el 9 de noviembre de 1989, la temperatura estaba bajando y llegaría a los 4 °C durante la noche. A nadie le importaba que lloviera levemente sobre la ciudad al fin sin barreras.

El domingo 13 de agosto de 1961, 10.315 días antes, a Ingrid Taegner casi se le paró el corazón al asomarse a la ventana de casa, un apartamento modesto en el primer piso de un edificio entre los barrios de Kreuzberg y Treptow. En la calle, soldados del Nationale Volksarmee (Ejército Popular Nacional), con armas de asalto y uniformados de turbio gris piedra –el mismo color, la historia tiene guiños disparatados, de los militares nazis–, empezaban a tender

alambre de espino y construir una valla. Estaba brotando el Muro.

Aunque las autoridades de la República Democrática de Alemania (RDA) habían prometido que nunca dividirían físicamente la ciudad, Ingrid supo lo que estaba pasando. «Cuando vi a los soldados, tuve miedo porque estaba ocurriendo lo peor: levantaban un muro ante mi casa», recuerda la mujer, nacida en 1936 en una saga de cuatro generaciones de berlineses. Con mucho sigilo apartó los visillos de la ventana e hizo algunas fotos. «Estaba furiosa, porque aquello significaba la separación de mi familia. Mi padre, mis tíos y mi abuela vivían en Berlín Occidental. Mi madre y yo, en el Oriental», dice ahora mientras muestra con

En 1995, LOS ALIADOS (EEUU, FRANCIA)



«Traficaba con discos de los Sex Pistols»

PAULO SAN MARTÍN. (48 AÑOS, ARTISTA) ■ «Mi padre se había establecido en Londres y yo iba a visitarlo. Cuando regresaba a la RDA traía discos de los Clash, los Specials, los Sex Pistols... Traía muchos y los mezclaba con otros de Violeta Parra, Víctor Jara... Ponía los de punk 'detrasito' porque los policías del aeropuerto solo miraban los primeros y sabían que yo era chileno. Me vestía formal y cruzaba con una sonrisa en la cara. Hacía negocios vendiendo los discos punk, ganaba mucho dinero».



«El Muro me separó de mi primer novio»

DOROTHEA HOFFMANN. (65 AÑOS, FISIOTERAPEUTA) ■ «Vivía con mi madre en Berlín Oriental. En 1965 nos permitieron salir para reunimos con mi padre, que estaba en el Oeste. Yo tenía 16 años y tuve que dejar atrás a mi primer novio. Cruzé la frontera llorando mientras él me decía adiós desde la RDA y mi padre me esperaba en la RFA. Eran lágrimas de tristeza mezcladas con lágrimas de alegría. Mi novio se casó con otra mujer, pero vino a visitarme tras la caída del Muro... Una montaña rusa de emociones».



«Yo pilotaba un caza interceptor MiG-21»

KARLSTEN HAÜSLER. (54 AÑOS, EXCAPITÁN DE AVIACIÓN) ■ «Cuando cayó el Muro estaba destinado en un cuartel en las afueras de Berlín y pilotaba cazas fabricados en la URSS, el interceptor MiG-21 y el bombardero Su-22. Aquel día vimos las noticias por la televisión y no podía creerlo. Tenía una tía y primos en Berlín Oeste a los que no había visto nunca y al fin los conocí. ¿La reunificación? El nivel de democracia es bajo, no hay tanta como dicen, ni tampoco tanta libertad. Vivimos dándonos codazos».

orgullo aquellas imágenes no por desenfocadas menos valientes.

El Muro de Berlín, de cuya caída se cumplen 25 años, fue la prueba de que el Telón de Acero también era palpable. Tras la II Guerra Mundial, los aliados habían dividido la antigua capital del nazismo, que fue destruida en un 85% por los bombardeos, en cuatro sectores: tres occidentales (británico, francés y estadounidense) y el oriental, de la URSS. La nación se desdobló en la República Federal de Alemania (RFA) y la soviética RDA, donde las condiciones eran peores que en la pletórica parte occidental, que recibía generosas inyecciones económicas. Stalin consideró «intolerable» que 3,5 millones de ciudadanos abandonaran la ‘utopía comunista’ tras el final de la guerra y prometió la construcción de «no cualquier frontera, sino una peligrosa». La supuesta necesidad de protegerse de la «todavía nazificada» RFA fue la excusa ideológica para la tapia limítrofe, presentada como un *antifaschistischer schutzwall* (muro de protección antifascista).

«Estaba muy enfadado. Eran nuestra ciudad, nuestros amigos..., perderlos resultaba muy duro. Me sentía preparado pa-

ra luchar dentro de mis posibilidades», dice Jurgen Kirschning, que en 1961 tenía 30 años. Era un *wessi* (coloquialmente, occidental, frente a los *ossis*, orientales) y casi todos sus amigos se habían quedado del otro lado. «Como forma personal de protesta, decidí pasar a Berlín Oriental todas las veces que pudiera y visitarlos». Para los

100.000

personas intentaron cruzar el Muro y escapar. 5.043 lo consiguieron. Casi 600 eran guardias de la RDA que patrullaban la frontera entre las dos Berlín

wessis era obligatorio solicitar con semanas de antelación un permiso especial de la RDA para atravesar alguno de los seis *checkpoints* (controles): «Te miraban con cara de sospecha cuando decías que querías ver a amigos. Se suponía que no tenías por qué tener amigos allí». Para los *ossis* era casi imposible cruzar a la parte occidental, sobre todo si estaban en edad de trabajar. Los jubilados tenían más fácil conseguir un

permiso, ya que al fin y al cabo eran una carga para el Estado socialista.

Quien visitara a Ingrid en su casa al lado del Muro debía acatar antes la retención del pasaporte y un registro minucioso. «Era terrible vivir allí. Me provocaba angustia la presencia de perros y patrullas. Teníamos un miedo constante de que algo grave pasase en la frontera. No podía soportar la presión». Tal vez lo único bueno del siniestro emplazamiento era ver a su padre a diario. El hombre la saludaba desde el lado occidental y ella podía enseñarle al nieto desde la ventana.

Profesora de Matemáticas y Física, Ingrid criticó ante sus alumnos la construcción que llegó a medir 3,6 metros de alto y se extendía a lo largo de 160 kilómetros. La represalia fue inmediata: la despidieron del trabajo y su marido fue encarcelado durante seis meses, acusado de «trabajar contra el Estado». Cuando ella fue a pedir explicaciones a la Stasi, la temible policía política comunista, registraron su casa y, como supo más tarde, a partir de entonces le intervinieron el teléfono y el correo.

Entre 100 y 200 personas –no hay acuerdo entre los historiadores– murieron intentando escapar. El régimen de la RDA no >>>

INGLATERRA Y RUSIA DIVIDIERON BERLÍN EN CUATRO SECTORES



«No acepté los 100 marcos. A mí no me compran»

IRMA GIDEON. (81 AÑOS, EXFUNCIONARIA) ■ «El 9 de noviembre de 1989 fue para mí un día cualquiera. Me fui a casa después del trabajo, no me gustan las masas y podía ver hacia dónde iban las cosas, así que no fue una jornada emotiva especialmente. No acepté los 100 marcos de bienvenida de la RFA. A mí no me compran, y no quería regalos porque tengo mi orgullo. Me parece deprimente cómo han colonizado a la RDA. Voto a Die Linke [La Izquierda, tercer partido más votado], pero lo hago como castigo».



«El Muro no cayó el 9 de noviembre, sino el 5»

HANS-JOACHIM WEBER. (72 AÑOS, EXDIPLOMÁTICO) ■ «El Ministerio de Exteriores de la RFA me envió a nuestra Embajada en Praga, donde desde 1988 habían empezado a refugiarse ciudadanos huidos de la RDA. En el verano del año siguiente llegaron a ser 4.000, y yo tenía que encargarme de la intendencia: organizar las comidas, las tiendas de campaña, las literas... Supe que el Muro caería el 5 de noviembre, cuando el Gobierno checo garantizó que los refugiados podían salir y gozaban de libertad de movimiento».



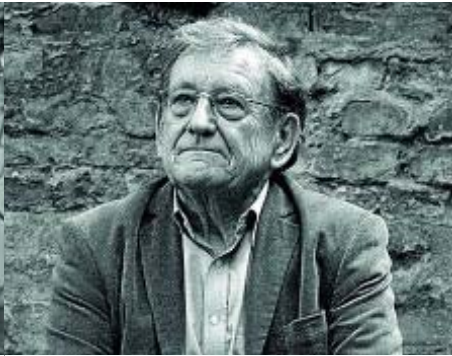
«Llamaban a mi colegio 'la escuela de la Stasi'»

JESSE ZEMSCH. (39 AÑOS, DISEÑADORA DE INTERIORES) ■ «De niña vivía muy cerca de Berlín. Iba un colegio que llamaban 'la escuela de la Stasi' porque muchos hijos de altos cargos estudiaban allí y vivían en un complejo gubernamental cercano, en el que residía el presidente de la RDA, Erich Honecker. Una compañera me invitó a su cumpleaños y mis padres tuvieron que entregar los pasaportes un mes antes. Cuando llegamos, unos guardias con ametralladoras cacheaban a todos los niños invitados a la fiesta».



«No pude pegar ojo, estaba como en trance»

INGRID TAEGNER. (78 AÑOS, PROFESORA DE MATEMÁTICAS) ■ «El 9 de noviembre de 1989, en cuanto me enteré de que el Muro estaba abierto, bajé a la calle. La multitud te empujaba, no había nada que hacer, solo dejarse ir... La emoción era tanta que aquella noche no pude pegar ojo. Estaba como en trance, pero también muy nerviosa. Pensaba que al fin vería a mis familiares en el Oeste, pero estaba convencida de que al día siguiente tendría que ir a pedir una visa para poder cruzar la frontera».



«Subimos a mi nieto de 2 años a lo alto del Muro»

JURGEN KIRSCHNING. (83 AÑOS, INGENIERO ELÉCTRICO) ■ «Cuando cayó el Muro vivíamos en Dusseldorf. Mi esposa encendió fuegos artificiales en el balcón. Viajamos a Berlín al día siguiente con nuestros cuatro hijos. Fuimos a la Puerta de Brandenburgo y subimos a mi nieto de 2 años al Muro. Entre diciembre y enero recibimos en casa a unos 20 amigos de Berlín Este que llegaban en sus Lada. Contabilicé 85 pernoctaciones».



«Rezaba para que no hubiera guerra atómica»

MELANIE MEYER. (38 AÑOS, ABOGADA) ■ «En mi infancia, la Guerra Fría era muy real, y para mí Alemania era la zona cero de la posible III Guerra Mundial. Durante años rezaba cada noche para que las bombas atómicas y los misiles no fuesen lanzados y mis hermanos mayores no tuviesen que ir a la guerra. En el colegio leíamos un par de libros muy explícitos sobre las consecuencias de las explosiones. Uno de ellos narraba cómo todas las ciudades de más de 50.000 habitantes eran atacadas».

>>> se andaba con contemplaciones y ordenaba a los *vopos* (contracción de Volkspolizei, Policía del Pueblo) «disparar a matar (...) aunque haya mujeres y niños de por medio, una táctica que los traidores usan a menudo». Las balas no eran el único peligro: hubo quienes se ahogaron al intentar cruzar el gélido río Spree, utilizado en algunos tramos como un refuerzo natural del Muro; otros saltaron desde edificios limítrofes con la frontera y murieron al impactar contra el suelo...

«Ellos sabían que estaban jugando con su vida y arriesgándola». Exmilitante del Partido Socialista Unificado de Alemania, el único autorizado en la RDA, Irma Gideon no tiene ningún reparo en justificar la «necesidad» de amurallarse para «evitar la fuga de jóvenes cualificados», ni en definirse como «ciudadana leal» de la república soviética. De 81 años y una fogsidad gestual contenida, *frau* Gideon fuma cigarrillos alemanes marca Juno y viste un elegante traje chaqueta asalmonado. Trabajaba como jefa de la agencia oficial de viajes de la Administración y mantiene que el régimen era correcto en el fondo: «Si algo no funcionaba te preguntabas quién había sido el idiota: era culpa de un individuo, no del sistema».

Pero incluso a esta dama de hierro socialista le afectaron el Muro y las dos Alemanias. Su hermano vivía en Berlín Oeste y

mantenían correspondencia hasta que el régimen interrumpió el carteo porque ella tenía un puesto de demasiada responsabilidad y la relación no convenía. Además, la Stasi ofreció al hermano trabajar como espía desde la RFA, él se negó y los Gideon no volvieron a comunicarse. «Entendí la decisión. Era el precio a pagar», dice la mujer con altiva resignación.

Los padres de Paulo San Martín encontraron en la RDA el refugio que los salvó de una muerte segura y atroz. Eran chilenos y militantes de la extrema izquierda cuando Pinochet y los suyos empezaron en 1973 la matanza indiscriminada de 'subversivos'. La pareja y el crío (7 años) lograron escapar y exiliarse, y tras una temporada en Rostok, se establecieron en Berlín. «Sabía que había dos Alemanias, pero no que había un Muro. La primera vez que lo vi me pareció muy limpio, muy artificial. En el colegio me explicaron que era para defendernos de los fascistas y capitalistas, un 'Muro por la paz'».

Aunque tenía conciencia de ser «un huésped con privilegios» y tuvo una «infancia feliz» en la zona soviética, Paulo entendió gradualmente que la RDA era «una cárcel de oro» y que el amparo tenía un precio. Tras volver a Chile en 1985 con la intención de estudiar, se encontró con que era «demasiado alemán» para el país natal y regresó a la patria de acogida. «Me llamaron de la Stasi, supuestamente para saber de mi experiencia en Chile. Me

interrogaron dos días. Primero viene uno simpático y te pregunta muy amable por todo y después te dice que un compañero suyo lo va a anotar y te piden que lo repitas de nuevo. Así, sin almorzar, con una taza de café malísimo, sin poder fumar..., 14 horas seguidas».

Por el más famoso de los puntos de cruce, el *checkpoint* Charlie, pasaba a diario dos veces Carmen Medina (1962), que vivía en Berlín Occidental pero trabajaba en la primera Embajada de España en la RDA. La hoy jefa de la Oficina Comercial Diplomática en Alemania se sentía «expectante» semanas antes de la caída. Sabía que la Perestroika conducía al inevitable colapso del bloque comunista, y también que en la RDA se estaba produciendo una revolución ciudadana pacífica –que ha pasado a la historia como *Die Wende*, el Cambio– demandando una apertura democrática, con manifestaciones masivas todos los lunes en Alexanderplatz y la consigna de *Wir wollen raus!* (¡Queremos salir!).



«Demasiada arrogancia por parte de la RFA»

DANIEL BRÜHL. (36 AÑOS, ACTOR) ■ «Con *Goodbye Lenin* me enamoré de Berlín. La última semana de rodaje preparé las maletas para quedarme. Yo era casi el único actor de la RFA y me decían: «A ver si tú, chiquillo del Oeste, puedes hacer ver que eres del Este». Estaba muy nervioso. La unificación se hizo demasiado deprisa, con dos sistemas tan diferentes y poco tiempo. Los políticos prometieron a la gente de la RDA que iba a estar en la gloria e impusieron el capitalismo a gente que habían vivido 40 años con otro modelo. Aquellas promesas eran mentira y las consecuencias las seguimos sufriendo ahora. Hubo demasiada arrogancia de la RFA. Es verdad que muchas cosas en la RDA no eran legítimas, pero en otras, como la educación, nos superaban. Me siento como un invasor, porque debimos ser más inteligentes y abiertos».



«Creían que la RFA era una serie de TV»

CARMEN MEDINA. (51 AÑOS, FUNCIONARIA DE LA EMBAJADA DE ESPAÑA) ■ «Los alemanes de la RDA tenían una idea falsa de la RFA: pensaban que iban a vivir como en las series americanas, que les darían todo hecho. La integración ha sido pésima porque en Alemania Occidental tenían mucho el adoctrinamiento del que pudieran ser víctimas los de la Oriental. Las homologaciones de profesionales de altísimo nivel como profesores y médicos han sido injustas: cuando los contratan, si lo hacen, les pagan la mitad».



«... derribaban el Muro empujando a la vez»

GABRIEL BERGER. (70 AÑOS, FÍSICO NUCLEAR E INFORMÁTICO) ■ «Soy hijo de un judío polaco que fue comunista toda la vida. Escapó a Francia por el nazismo y vivió en la clandestinidad. Murió en 1985 creyendo que el comunismo era el mejor de los sistemas. Yo no pensaba igual: estuve un año en la cárcel en 1966 por motivos políticos, por criticar al régimen de la RDA. Me liberaron en un intercambio de prisioneros con la RFA. En la cárcel tuve un sueño premonitorio: cientos de miles de personas derribaban el Muro y lo cruzaban. Era muy simple: sencillamente empujaban a la vez. En 1989 me reencontré con mi hermana mayor, pero ella ni siquiera quería pisar el Oeste».

5 DATOS SOBRE SU HISTORIA

192

calles cortadas por el Muro. Interrumpió 43 líneas de metro y tranvía

8.000

soldados fueron destinados a vigilarlo, en 302 torretas

259

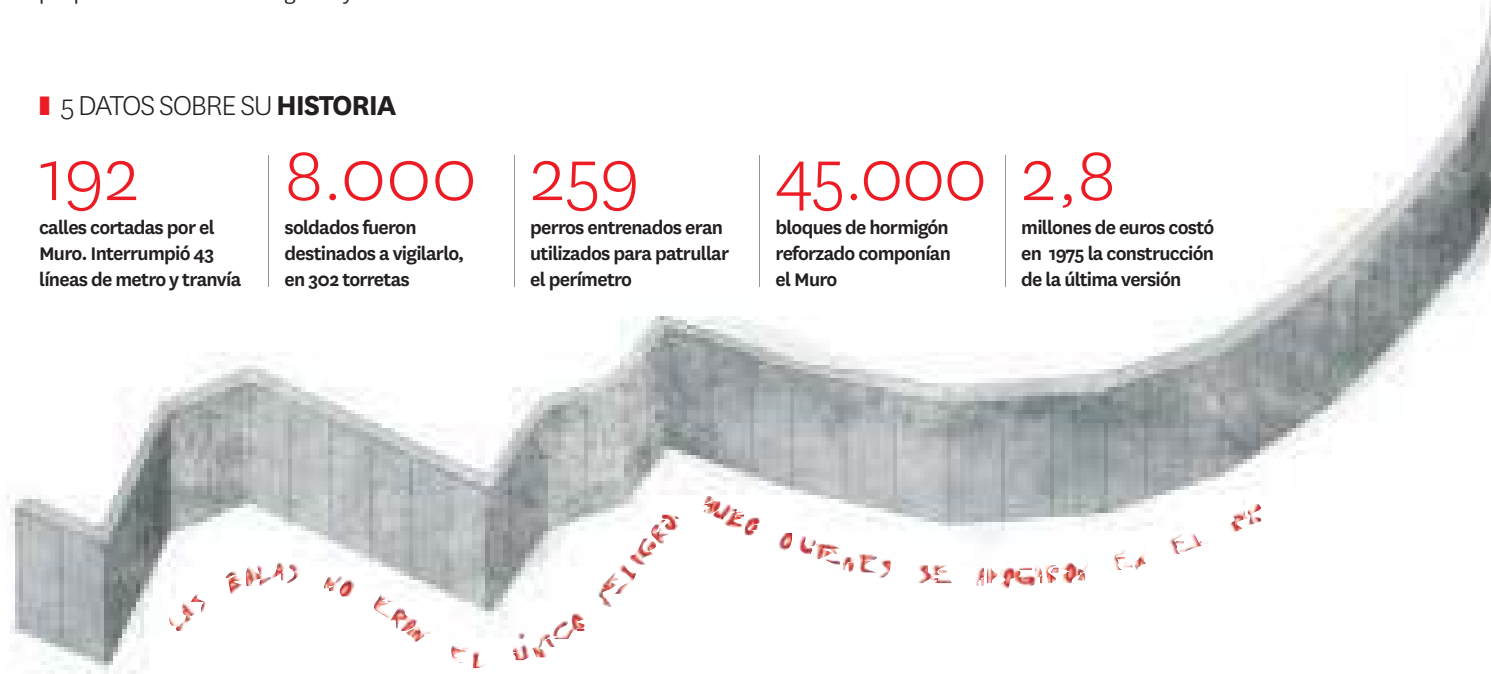
perros entrenados eran utilizados para patrullar el perímetro

45.000

bloques de hormigón reforzado componían el Muro

2,8

millones de euros costó en 1975 la construcción de la última versión



«Me lo podía imaginar. Algo gordo estaba pasando. Los *vopos* ya no eran tan quisquillosos en el control y me dejaban cruzar sin revisar la documentación. El 9 de noviembre pasamos de la euforia al miedo con facilidad. Fue un momento raro. Los policías eran meros observadores, no se atrevían ni a participar ni a reprimir».

Cuando las fronteras quedaron formalmente abiertas, entre la jubilosa multitud concentrada en la Puerta de Brandeburgo

estaban los alumnos adolescentes de Goldenstedt, un pequeño pueblo de la Baja Sajonia, en la RFA. Su tutor en el instituto había tenido un presentimiento racional de que los tiempos estaban cambiando, de que había llegado el día D. Fletó un autobús para llevar a los chicos a Berlín y que vieran «la historia en marcha». Era Willibald Meyer. Su hija Melanie, que tenía 13 años, se arrepiente ahora de no haberse unido a la expedición.

«Hubo cosas bonitas, pero también situaciones tristes: personas del Este vagando por el Oeste, totalmente superadas por la densidad del tráfico, la cantidad de productos en los escaparates, las luces... La prensa mundial estaba allí y competía por la mejor foto. Los alumnos de mi padre vieron a periodistas occidentales poniendo plátanos en las manos de alemanes del Este y pagándoles para que abrazaran a desconocidos», dice Melanie recordando >>>



85

miembros de las
fuerzas de vigilancia y
400 civiles desertaron
en el primer mes

57

personas escaparon
por un túnel de 145 m
durante los días 3, 4 y 5
de octubre de 1964



Único fragmento del muro conservado en su emplazamiento original. La East Side Gallery (o muro de los artistas) se extiende 1.300 m y contiene 106 obras originales.

>>> los testimonios alucinados de aquellos chavales.

El entonces niño Daniel Brühl, iba a la escuela en Colonia (RFA), tenía 11 años y, como tantos otros, utilizaba con sus amigos la referencia jocosa a los plátanos, una fruta desconocida por los *ossis*. Solo tras protagonizar *Goodbye Lenin* (Wolfgang Becker, 2003) entendió del todo el precio emocional de la reunificación alemana, culminada menos de un año después del fin del Muro. «No fue un proceso simbiótico en el que dos pueblos diferentes se acercan y se acostumbran el uno al otro: el Oeste invadió al Este», opina el actor. Irma Gideon va más allá y califica el proceso de «colonización» de la RFA sobre la RDA: «Eso fue la caída del Muro, han ocurrido muchas injusticias».

Jesse Zemsch (14 años en 1989), también ossi, comprobó en su familia los efectos no siempre positivos de la reunificación. Cuando sus tíos occidentales la visitaban traían maravillosos regalos: a veces un paquete de chicles bastaba. Tras el final del aislamiento, los *wessis* empezaron a distanciarse al comprobar que ya no podían presumir de tener una casa en la playa y dos coches. «Las relaciones familiares cambiaron porque ellos querían ser glorificados y en sus regalos había una altanería que me dejaba un regusto amargo. Cuando mis padres mejoraron económicamente, mis tíos se dieron cuenta de que no podían seguir ganando».

Una prueba de lo que muchos alemanes interpretan como paternalismo de la RFA fue el obsequio de bienvenida de 100 marcos occidentales que el Gobierno dio a cada ciudadano del Este. Equivalían a 500 marcos orientales –el salario mensual de un capitán de la aviación de la RDA era de 1.800– y gastaron aquella paga en artí-

culos variopintos. Paulo San Martín pudo al fin comprar el gran tomo de Picasso con el que siempre había soñado, algunos de sus amigos optaron por invertir todo el dinero en exóticas latas de Coca-Cola. Jesse Zemsch se topó con una decepción con carga de metáfora: compró la crema de belleza por la que suspiraba y el producto le provocó una reacción alérgica.

Paulo también fue víctima de otra de las consecuencias de un régimen fundado sobre la vigilancia mutua y la delación a cambio de favores. Cuando en 1992 fueron declarados públicos los archivos de la Stasi –33 millones de documentos escritos por 91.000 empleados a tiempo completo, 180.000 informadores habituales y hasta dos millones de chivatos ocasionales–, encontró a muchos conocidos entre los colaboradores de la policía secreta. «De algunos suponía que habían sido topes, porque preguntaban demasiado. Pero otros... Entre los topes importantes había amigos e ídolos, gente que hacía arte clandestino o escribía textos contra el socialismo, hasta novias... Fue muy doloroso».

¿Sigue abierta la brecha entre las dos Alemanias tras 25 años de la caída, que el Gobierno alemán celebrará con un concierto sinfónico dirigido por Daniel Barenboim en la Puerta de Brandenburgo y la instalación de una hilera de globos luminosos en el reco-

rrido de lo que Occidente llamaba el Muro de la Vergüenza? Durante los años de la Guerra Fría se acuñó la expresión *Mauer im Kopf* (Muro en la Cabeza) para definir el síndrome cultural que diferenciaba a los dos países y que todavía no ha cicatrizado. Las zonas del Este sufren casi el doble de desempleo que las del Oeste (10% frente a 6%) y en las primeras, como apunta Brühl, «aparecen fenómenos como el neonazismo» como producto de la desesperanza de la juventud. Una encuesta de 2009 señalaba que el 10% de los alemanes aún eran infelices con la reunificación –la situación ha mejorado: cinco años antes, el 25% de los habitantes del Oeste y el 12% de los orientales deseaban la construcción de un nuevo Muro–. En Rusia, el país que impulsó la separación física de los alemanes, la opinión pública es un disparate: el 58% no saben quién levantó el Muro y el 10% sostienen que los constructores fueron los vecinos de Berlín. ■

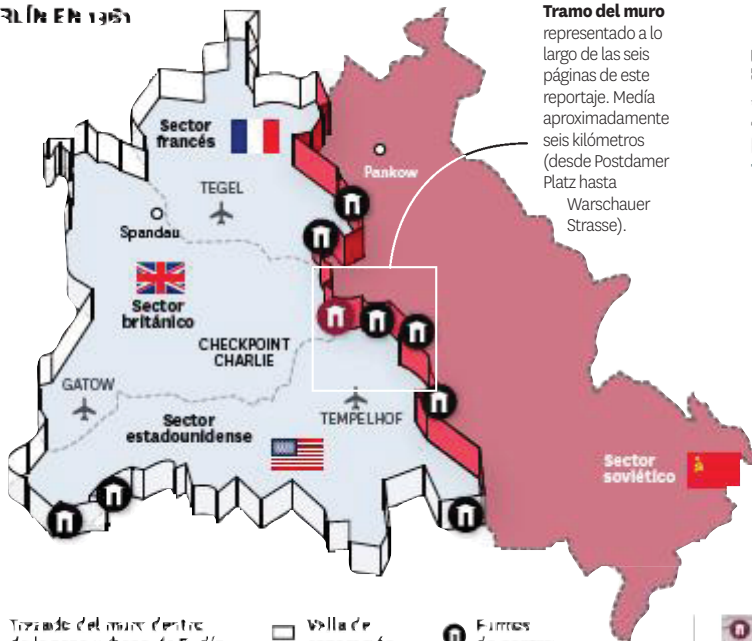


Berlín Este, ciudad sin ley

La caída del Muro convirtió a Berlín en un espacio de creatividad. La moribunda RDA dejó atrás muchos edificios abandonados y durante el inicio de los años 90 el vacío de poder permitía saltar una tapia o dar una patada a una puerta y tener una vivienda o un local. Clubes y galerías de arte aparecieron casi de la noche a la mañana. El libro *Berlín Wonderland: Wild Years Revisited, 1990-1996* (*Berlín Tierra de las Maravillas: visita a los años salvajes, 1990-1996*. Editorial Gestalten), que da lugar estos días a una exposición, es una crónica fotográfica del boom de las subculturas berlinesas, especialmente en el céntrico Mitte. «Tuvimos el privilegio de vivir sin pagar alquiler y con muy poco dinero en una ciudad sin ley a la que llegaban personas creativas de todo el mundo. Fueron años salvajes, sí, pero también sin el confort de nuestras vidas anteriores. Todo era muy duro y muy básico», dicen los coordinadores del libro, Anke Fessel (43 años) y Chris Keller (48). La libertad se desvaneció cuando los okupas fueron desalojados y la especulación se hizo con el mando. FOTOS DE BEN DE BIEL (CENTRO) Y ROOLF ZÖLLNER / BOBSAIRPORT, FROM BERLIN WONDERLAND © GESTALTEN 2014.

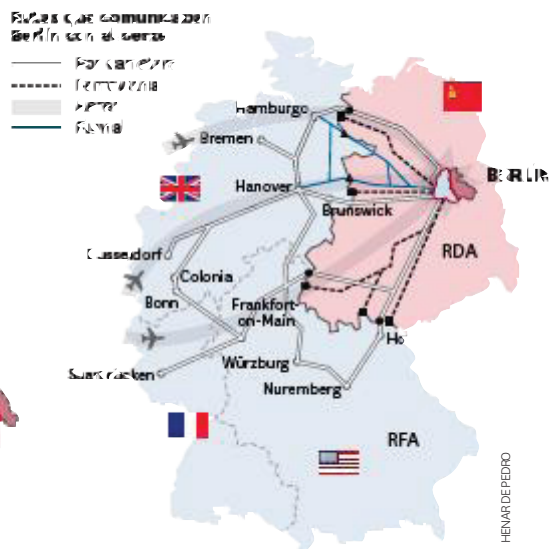
EL MURO DE BERLÍN

BERLÍN EN 1961



Tramo del muro representado a lo largo de las seis páginas de este reportaje. Media aproximadamente seis kilómetros (desde Postdamer Platz hasta Warschauer Strasse).

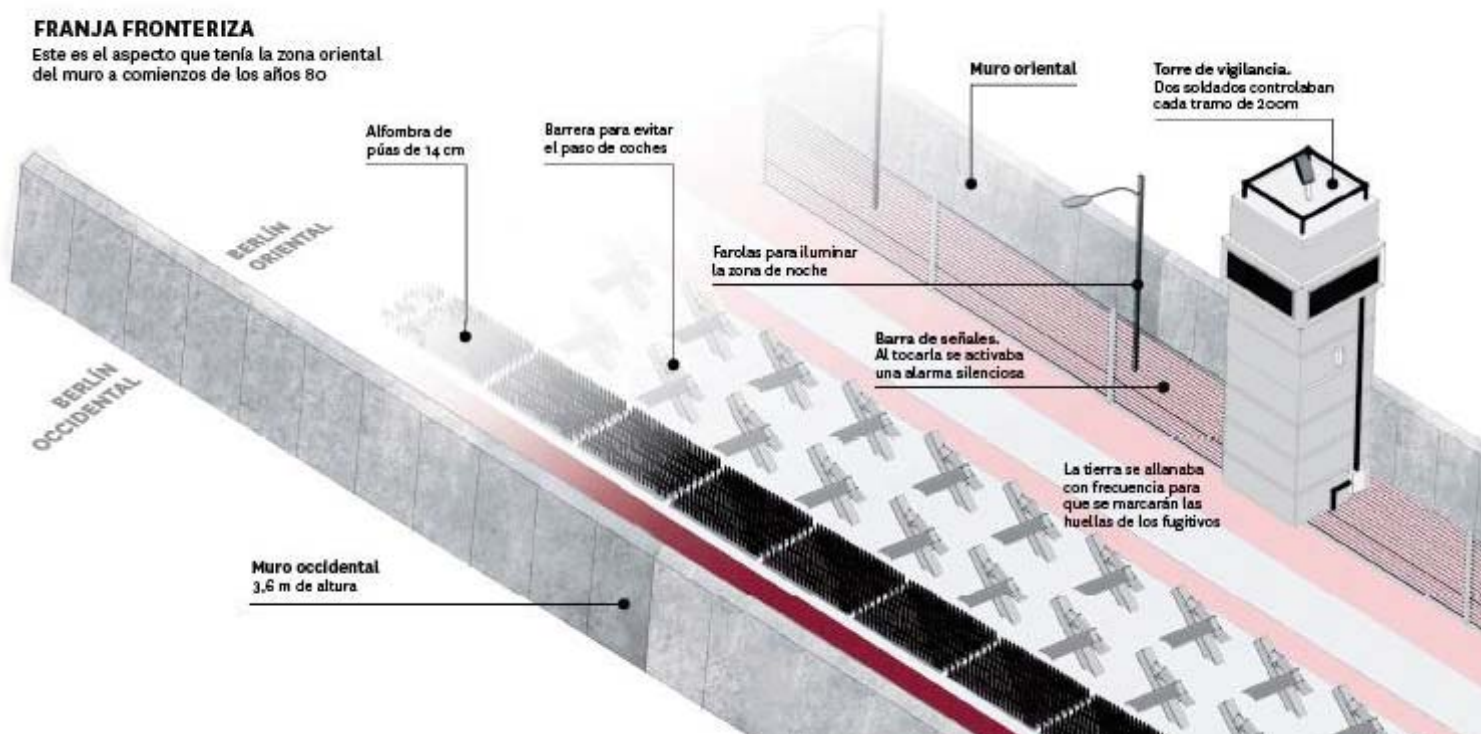
MAPA DE LA ALEMANIA DIVIDIDA



El checkpoint Charlie fue el más famoso por ser el punto de cruce entre los sectores occidental y oriental de la ciudad. En este punto se encontraban soldados estadounidenses y soviéticos únicamente de militares, diplomáticos, extranjeros y funcionarios de la RDA.

FRANJA FRONTERIZA

Este es el aspecto que tenía la zona oriental del muro a comienzos de los años 80





El Festival de San Sebastián acogió la presentación de *Autómata*, filme que protagoniza y apadrina Banderas.

ANTONIO BANDERAS



Soy de esas personas a las que se definiría como optimistas patológicos»

TEXTO HÉCTOR LLANOS MARTÍNEZ FOTOGRAFÍAS GTRES Y ARCHIVO

Una nueva etapa comienza para Antonio Banderas, recién galardonado con el Goya de Honor 2015. Después de su reciente y comentada separación matrimonial de quien ha sido su esposa durante casi dos décadas, la actriz estadounidense Melanie Griffith, el malagueño se plantea nuevos retos profesionales. A punto de cumplir los 55 años, anuncia su interés por abordar más proyectos en España y en el resto de Europa, sin que eso signifique que desee abandonar su residencia en Los Ángeles ni a la industria de Hollywood. Cada vez se siente más atraído por aquellas labores cinematográficas que lo colocan detrás de la cámara. Además de un posible regreso a la dirección, Banderas continúa su camino como productor, apoyando principalmente a otros talentos españoles. Para muchos de ellos sirve como

de Cine de Zúrich (Suiza), uno de los muchos países donde va a poder verse esta cinta, que supone también una despedida de la pareja formada con Melanie Griffith. Con ella comparte plano como así hiciera en la comedia *Two much*, de Fernando Trueba, recordada por ser la que los unió hace ya 20 años.

Defiendes con total pasión *Autómata*. ¿Cómo llegó la historia hasta ti?

Me topé con el guion de ese relato gracias a Elena Anaya. Me lo pasó un día, mientras rodábamos juntos *La piel que habito* para Pedro Almodóvar. Después de tantos años en la profesión, creo que puedo reconocer cuando alguien tiene algo importante que decir. Así que hablé con Gabe Ibáñez para que lo convirtiéramos en una película. En seguida me quedé atrapado por la seriedad con la que Gabe trata los temas de esta historia y la coherencia con la que preten-

ductivo [ríe]. *Autómata* podrá gustar o no, pero nadie podrá decir que es más de lo mismo. Es diferente a otras cintas del género.

Finalmente rodamos en Bulgaria. Aunque en Sofia no hay desiertos, nos las arreglamos. También hay muchas escenas que se han finalizado con arreglos digitales y partes del decorado que llegamos a recoger de la basura de los estudios, lo que sobraba de otros rodajes. Encontramos un tiburón, pero no sabíamos cómo meterlo en la historia [ríe].

Desde que comenzaste tu carrera en Hollywood, y especialmente en los últimos tiempos, se te ha relacionado con el género de acción, con títulos como *Machete Kills* o tu participación en la película *The Expendables 3*. ¿Te sientes más cómodo en este tipo de papeles?

En cierto modo sí que me encuentro más cómodo haciendo ese tipo de papeles que,

«Me siento más cómodo en papeles de acción. El esmoquin apenas te da libertad de movimiento, que es imprescindible para un actor»

padrino ante el resto del mundo.

Así lo hizo con el madrileño Javier Reico Gracia, cuyo cortometraje de animación *La dama y la muerte* fue candidato al Oscar en el año 2010 gracias al patrocinio del actor. Durante meses organizó proyecciones privadas de la película en su casa de Estados Unidos para que los miembros de la Academia de Cine de Hollywood se familiarizaran con la cinta y pudieran votar a su favor.

Con el mismo compromiso presenta ahora *Autómata*, la cinta de ciencia ficción del debutante Gabe Ibáñez en la que ha invertido buena parte de sus esfuerzos en los últimos tiempos. El hecho de ser el protagonista de la misma ha servido para que el proyecto, que cuenta con reparto internacional, despierte el interés más allá de las fronteras españolas. Tras su puesta de largo oficial en España, el español presentó la película en el Festival Internacional

día contarla. Es un hombre que ha crecido viendo este tipo de relatos, un espectador muy formado en el género.

El presupuesto ha sido el principal obstáculo para que la película saliera adelante.

Es casi un milagro rodar una cinta de ciencia ficción de estas características con apenas cinco millones de euros de presupuesto. Todavía más teniendo en cuenta que no hemos puesto el acento en la acción sino en la historia y sus metáforas. Viajamos hasta Catar y los Emiratos Árabes para proponer que la cinta se rodara allí y buscar financiación. Tras encontrarnos con varios productores y explicar con detalle todo nuestro proyecto, recibíamos por respuesta un [imita el acento árabe] «no estamos interesados en películas de ciencia ficción». Hablábamos de *Blade Runner*, de Ridley Scott, como un referente para este proyecto y nos contestaban: «¿Qué película es esa?». Fue bastante frustrante y poco pro-

por ejemplo, llevando un esmoquin. Apenas te da libertad de movimiento, lo que es imprescindible para un actor. Incluso cuando lo llevas en algún evento, toda la noche luciendo una pajarita y sin poder sentarte a comer por miedo a estropear el *look*. Me gusta más tirarme al barro, soy más de ese estilo. Aunque por su puesto no solo hago los papeles que me hacen sentir cómodo. Precisamente en la próxima película llevo esmoquin [ríe].

En realidad, lo que cuenta a la hora de elegir un trabajo es si hay una buena historia que contar. Además, nunca sabes lo que te espera en el rodaje. Lo que pensabas que iba a ser un paseo, se convierte en un infierno... y el papel en el que no te veías se acaba transformando en una experiencia de lo más estimulante.

En el filme de Gabe Ibáñez, tu personaje vive en un futuro cercano y, ante el panorama desolador, se plantea si debería >>>

>>> **tener un hijo. ¿Es algo que te ocurrió a ti en su momento?**

No, nunca tuve esa duda. Es cierto que desde hace tiempo cuando abres un periódico o enciendes la televisión te preguntas qué le está pasando a esta sociedad, pero nunca llegué al punto de desear no traer hijos a un mundo como este. Se puede decir que soy de esas personas a las que se definiría como optimistas patológicos.

No te cortas en asegurar que Hollywood ya no es lo que era. Más allá de la libertad que se disfruta, ¿cuáles son las grandes diferencias entre trabajar para los grandes estudios y rodar en Estados Unidos pero en el circuito independiente?

El dinero. Sin duda alguna. En torno al dinero ocurren un millón de cosas distintas que hacen que ambos tipos de producciones sean diametralmente opuestas aunque provengan del mismo país. Cuanto más dinero, más personas hay detrás de él. Y todas ellas tienen una opinión acerca de la película que se está haciendo. Uno que pide que la historia sea más romántica, otro quiere que haya el doble de explosiones y un tercero que el final sea feliz y edulcorado... Al final logran destruir la idea inicial y que se transforme en otra cosa completamente distinta. Hasta convertirlo todo en... Coca-Cola.

Escuchándote se podría decir que estás decepcionado con Hollywood.

Ahora mismo solo hacen *remake* tras *remake*, secuela tras secuela. Por no hablar de los *reboots*. Llevan años contando la historia de Spiderman y ahora hacen películas que cuentan de nuevo la historia desde el principio. ¡Es extraordinario como son capaces de alargarlo! A pesar de lo que digo, no significa que el Hollywood actual me haya decepcionado o que no me interese. Allí se sabe diferenciar muy bien lo que es industria de lo que es arte. Uso ambos mundos. En Europa nos inclinamos más por lo segundo y en Estados Unidos por lo primero. Así fue desde el principio. Desde que Méliès dio los primeros pasos en este mundo del cine. De todos modos, es imposible que en nuestro continente nos decantemos por lo comercial, por el mero hecho de que es imposible saber qué es comercial.

Entonces se trata de una cuestión de identidad.

Aquí no puede haber una sola. Desde Madrid hasta Moscú se hablan unas sesenta lenguas distintas. Además, Estados Unidos ha sabido imponer muy bien su cultura. Lo ha hecho precisamente a través del cine. República Checa está a muy pocas horas en avión de España, pero es muy difícil que reconozcamos como propios sus asuntos. En cambio lo hacemos cuando estamos en Nueva York. La primera vez que estuve allí sentía como que ya conocía la ciudad, como estoy seguro de que le ha pasado a mucha otra gente.

Tu presencia ha aportado mucho a la industria estadounidense.

He hecho muchas cosas allí. Fui uno de los primeros actores hispanos en Hollywood



Algo más que un actor

Antonio Banderas tiene muchas facetas personales y profesionales.

La más reciente, como pintor copista.

Muy conocido es su compromiso con la Semana Santa de Málaga, donde ha actuado como costalero y nazareno.

La Universidad de Málaga (UMA) fue la que le impuso en 2010 el birrete gris como Doctor Honoris Causa de Ciencias de la Comunicación por su «excelencia en el mundo cinematográfico».

En el ámbito empresarial, probó suerte con el restaurante La Posada de Antonio, y como bodeguero con el vino Anta Banderas.

Fue socio de la cooperativa de aceite a la que prestaba su imagen y varios perfumes han llevado su nombre.

En el ámbito empresarial, probó suerte con el restaurante La Posada de Antonio, y como bodeguero con el vino Anta Banderas.

Fue socio de la cooperativa de aceite a la que prestaba su imagen y varios perfumes han llevado su nombre.

Fue socio de la cooperativa de aceite a la que prestaba su imagen y varios perfumes han llevado su nombre.

Fue socio de la cooperativa de aceite a la que prestaba su imagen y varios perfumes han llevado su nombre.

Fue socio de la cooperativa de aceite a la que prestaba su imagen y varios perfumes han llevado su nombre.

Fue socio de la cooperativa de aceite a la que prestaba su imagen y varios perfumes han llevado su nombre.

Fue socio de la cooperativa de aceite a la que prestaba su imagen y varios perfumes han llevado su nombre.

Fue socio de la cooperativa de aceite a la que prestaba su imagen y varios perfumes han llevado su nombre.

Fue socio de la cooperativa de aceite a la que prestaba su imagen y varios perfumes han llevado su nombre.

Fue socio de la cooperativa de aceite a la que prestaba su imagen y varios perfumes han llevado su nombre.

Fue socio de la cooperativa de aceite a la que prestaba su imagen y varios perfumes han llevado su nombre.

Fue socio de la cooperativa de aceite a la que prestaba su imagen y varios perfumes han llevado su nombre.

Fue socio de la cooperativa de aceite a la que prestaba su imagen y varios perfumes han llevado su nombre.

Fue socio de la cooperativa de aceite a la que prestaba su imagen y varios perfumes han llevado su nombre.

Fue socio de la cooperativa de aceite a la que prestaba su imagen y varios perfumes han llevado su nombre.

Fue socio de la cooperativa de aceite a la que prestaba su imagen y varios perfumes han llevado su nombre.

Fue socio de la cooperativa de aceite a la que prestaba su imagen y varios perfumes han llevado su nombre.

Fue socio de la cooperativa de aceite a la que prestaba su imagen y varios perfumes han llevado su nombre.

Fue socio de la cooperativa de aceite a la que prestaba su imagen y varios perfumes han llevado su nombre.

Fue socio de la cooperativa de aceite a la que prestaba su imagen y varios perfumes han llevado su nombre.

Fue socio de la cooperativa de aceite a la que prestaba su imagen y varios perfumes han llevado su nombre.

que interpretaba al héroe. Y estoy muy orgulloso de ello. Aún recuerdo el cosquilleo en el estómago que sentía al interpretar a El Zorro y que el malo de la película fuera un tipo rubio de ojos azules. El caso de *El gato con botas* es incluso más importante, porque su público lo forman los niños. Que el protagonista tenga acento es todo un logro, un paso enorme. En esa saga el villano es de Texas. Son ejemplos que rompieron todos los pensamientos anticuados y los estereotipos.

Aseguras estar cada vez más interesado en quedarte detrás de la cámara, produciendo o dirigiendo. ¿Romper esos estereotipos raciales será uno de tus objetivos desde tus proyectos en la sombra?

Lo intentaré sin ninguna duda. Pero, en el caso de mi labor como productor, eso dependerá de las ideas de los directores con los que trabaje. Mi prioridad va a ser, como ha sido en los últimos tiempos, apoyar a nuevos talentos para que hagan lo que ellos desean hacer. Que sus ideas y proyectos personales se conviertan en realidad si me estimula lo que desean contar. Para que eso ocurra en el mejor ambiente posible, hay que guiar su talento, pero dejarles toda la libertad posible.

Aun así, tu carrera como actor pasa por un gran momento. Sin ir más lejos has trabajado con Terrence Malick, director muy prestigioso pero conocido por lo particular que es rodando y lo artísticas que son sus películas.

La experiencia en *Knight of Cups* ha sido una locura completa. He de confesar que no tenía ni idea de lo que iba a ser rodar con él. Escribió un monólogo de nueve páginas expresamente para mí. Lo recité y lo interpreté ante su cámara varias veces y en varios lugares distintos. En cada uno de ellos me enviaba a gente a que improvisara conmigo sin informarme de ello. Eran como torpedos. Por ejemplo, en una de las versiones llegaba una mujer y me besaba y en otra aparecían una señoras y me trataban como si me conocieran de toda la vida. Había tanta libertad creativa que me sentí como si volviera a la escuela de interpretación 30 años después. Solo conocía esa parte del guion, así que imaginé de lo que me enteré de la historia.

Otra de las leyendas en torno a Malick es que deja a muchos de los actores tirados en la sala de montaje. Adrien Brody todavía recuerda haber rodado *La delgada línea roja* pensando que era uno de los protagonistas y descubrir el día del estreno que apenas aparecía en pantalla.

Por fortuna ya me han confirmado que aparezo en la película. De hecho, creo que mi nombre estará en el cartel.

¿Cómo se siente uno en esos proyectos en los que todo el peso de una película cae sobre sus hombros?

Es duro. Sientes la responsabilidad en todo momento y es una mochila que pesa a la hora de actuar. Solo te queda dar lo mejor de ti mismo, especialmente si estás solo en ello y no tienes actor o actriz coprotagonista. Por eso, rodar *The Expendables 3* fue tan divertido. Éramos tantos actores en ella que apenas aparecemos





Banderas en una escena de *Autómata*. La película se estrena en enero.

unos minutos cada uno. ¡Había tan poca responsabilidad que asumir! Fue un proyecto muy agradecido.

Rodar en *Autómata* con Melanie Griffith debió de ser especial. De hecho has dicho que fue como cerrar un ciclo después de haberos conocido en un rodaje.

Lo cierto es que su personaje solo aparece en parte de la película y pasó muy poco tiempo en el set con nosotros. El necesario para hacer sus escenas. Lo bonito es que necesitábamos a una gran actriz para esa parte de la historia y ella lo es. Para este proyecto he llamado a gente cercana para que me echara una mano. Así también disfrutamos del talento de Javier Bardem prestando la voz a uno de los robots o de Dylan McDermot (*American Horror Story*) haciendo el papel del tipo duro, el malo de la película. Es un reparto de lo más logrado y Melanie lo completa muy bien. Les debo una a todos ellos.

Hace poco Javier Bardem y Penélope Cruz protagonizaron una polémica en Hollywood por posicionarse por escrito en contra del ejército israelí en el conflicto de la Franja de Gaza. Tú siempre has preferido mantenerte en un plano más discreto en lo que a política se refiere...

Y más todavía en un asunto así. Prefiero no pronunciarme porque es algo muy muy complicado. En mi caso, considero que lo mejor es mantenerme callado y no manifestar una opinión sobre un conflicto histórico que no comprendo en su totalidad.

«**Fui uno de los primeros actores hispanos en Hollywood que interpretaba al héroe. Es un orgullo**»

Uno de los sueños que has perseguido desde hace años es interpretar en el cine a otro malagueño ilustre, Pablo Picasso. ¿En qué punto se encuentra el proyecto de rodar parte de su vida a las órdenes de Carlos Saura? En estos momentos el proyecto forma parte de un concurso de acreedores. Va a ocurrir. Solamente tenemos que esperar a que los administradores decidan cuándo la película está liberada y que vuelva a Carlos Saura. Es solo cuestión de tiempo.

Gwyneth Paltrow, tu compañera de reparto, dice que está deseando rodarla en castellano, pero parece ser que finalmente va a hacerse en inglés.

Existe la posibilidad de hacerla en francés y castellano, los idiomas en los que ocurrieron los hechos en realidad. Gwyneth Paltrow lo prefiere así y he de confesar que yo también. Pero hay que entender que Carlos Saura piense en las leyes del mercado. Y las leyes del mercado funcionan en inglés, lo que ayudaría también a que la película consiga encontrar la financiación adecuada.

Además, te has decidido a pintar para preparar el personaje.

Sí, he pintado una reproducción del *Guernica* entero. Los nueve metros de cuadro. Me ha llevado tres meses hacerlo y ha sido una experiencia apasionante la de colocarme ante un lienzo. Pablo Picasso lo creó sin dudarle ni un solo instante. Ahora me resulta más impresionante. Cuando se ruede la película tendré que hacerlo otra vez de nuevo. Esa primera versión está en Los Ángeles, en el estudio del pintor que me ayudó en el proceso. Quizá algún día lo muestre... si algún proyecto solidario lo justifica, por ejemplo. ■

LA PRESUNTA ASESINA

Monserrat ha confesado el crimen. Lo hizo porque Isabel destruyó la vida de su hija.

NOTAS SOBRE PISTOLAS

La Policía halló en casa de Triana un folio con anotaciones sobre pistolas y precios.



EL BOLSO DE TRIANA

Raquel Gago dijo hallarlo en su coche 26 horas después del crimen. Llevaba el revólver.



TRIANA, LA HIJA

Había trabajado para Isabel, pero la relación se había roto y ambas se llevaban bastante mal.

LA CASA DE LA VÍCTIMA

Montse y Triana tenían en su poder fotos de la casa de Isabel, en el paseo Condesa de Sagasta.



LA ROPA DE MONTSE

La Policía halló en el maletero del coche de Triana la ropa que llevaba Montse cuando disparó a Isabel en la pasarela.



ISABEL CARRASCO

Política de carácter y mucho poder, dirigía la Diputación y el PP de León.



Anatomía del crimen de León

El sumario judicial de la muerte de Isabel Carrasco desgrana los motivos que llevaron a una mujer y su hija a matar a la política del PP. ¿Las razones? Un odio larvado durante años. **TEXTO DAVID FERNÁNDEZ**

Isabel Carrasco, la política con más poder en la provincia de León, fue tiroteada la tarde del 12 de mayo. Hay tres detenidas por el crimen: Montse, acusada de apretar tres veces el gatillo; su hija Triana, y una amiga de esta, policía local. El sumario intenta encajar todas las piezas de este complicado puzzle. Lo único que parece claro es que

la homicida actuó por odio, porque Isabel era «un demonio» que había destruido la vida de su hija, que arrastraba graves problemas de ansiedad. Los investigadores intentan ahora dilucidar si el crimen estuvo preparado o fue algo casual y, sobre todo, el papel de Raquel, la amiga de Triana que entregó el revólver a la Policía 26 horas después del crimen. Esta es la anatomía de un homicidio.

► **La última comida.** Isabel Carrasco Lorenzo, 59 años, acaba de comer en el céntrico mesón del Hotel Conde Luna. Es lunes 12 de mayo. Lo ha hecho acompañada de un veterano periodista y su mano derecha en la Diputación Provincial. Tras el almuerzo va andando a su casa, en el número 34 de la avenida Condesa de Sagasta. Se cambia de ropa porque quiere ir más cómoda al mitin que



**LA CÓMPLICE:
RAQUEL GAGO.**

Amiga de Triana, declara que es inocente y que Triana la involucró al dejar el bolso en su coche.

**EL COCHE DE
RAQUEL**

Lo utilizó varias veces después de que Triana dejara el bolso y asegura que no se percató de su presencia.



EL REVÓLVER Un Taurus calibre 32. Faltaban cuatro balas cuando fue hallado por la Policía. Montse se lo compró en Gijón a un hombre ya fallecido.



esa tarde preside en Valladolid Mariano Rajoy para arropar al cabeza de lista a las elecciones europeas, Arias Cañete. Isabel se ha puesto un pantalón negro, una cazadora azul con el reverso rosa y unas sandalias fucsia. No se olvida de las gafas de sol. Ha quedado con compañeros de partido en la sede del PP leonés, en el paseo de Salamanca, justo enfrente de su casa. Solo tiene que cruzar la pasarela del río Bernesga. Sale de casa. Mientras camina está distraída mirando el móvil, intercambiando mensajes en Whatsapp.

► **Ambulatorio y viaje al pueblo.** Montserrat González Fernández, a una semana de cumplir 59 años, y su hija, Triana Martínez, de 34 años, se han levantado tarde en el ático que Triana tiene en el número 1 de la calle Cruz

Roja. Han ido a comprar el pan y a las 13.36 horas están en una sucursal de Caja España, ingresando 800 euros en la cartilla de la abuela. Comen mejillones. Triana ha querido invitar a almorzar a su amiga Raquel Gago, policía local, de 41 años. Pero Raquel no ha podido ir: trabaja en turno de mañana. Se pasa luego, más tarde, sobre las 16.00 horas, por casa de Triana a tomar un café. Algo rápido. A las 16.52 horas, según el tique de la ORA, madre e hija aparcan en la Gran Vía de San Marcos. Ambas quieren ir a dormir al pueblo de la madre, Carrizo, pero antes Montse tiene cita en el ambulatorio, a escasos metros del domicilio de Isabel Carrasco.

► **La pasarela.** Isabel ha dado 125 pasos desde que salió de su casa. No lleva escolta, a pe-

sar de que, desde hace un año, ha ordenado que se incremente la seguridad en la sede de la Diputación. Un vigilante custodia el pasillo de su despacho. Isabel ha comentado a sus íntimos que ha recibido amenazas de dos mujeres, madre e hija. En la pasarela, Isabel se cruza con un matrimonio, la mujer la reconoce. «Es la de la Junta que sale en televisión», explica al marido. Isabel no se da cuenta de que la sigue desde hace unos minutos una mujer con una cazadora negra, guantes, gorro visera y un pañuelo azul que le tapa parte de la cara. Isabel ha recorrido exactamente 49 metros de la pasarela.

► **Un tiro a bocajarro y dos para rematar.** Son entre las 17.12 y las 17.18 horas. Montse viene andando por la avenida Condesa de Sagasta. Ha visto a Isabel Carrasco entrar en la pasarela peatonal y la sigue muy de cerca. La conoce, la está buscando. Montse se cruza con el mismo matrimonio que unos segundos antes ha reconocido a Isabel. Montse lleva un bolso negro con cremallera blanca y con unas letras en color blanco que pone la marca, Fornarina. En su interior lleva un revólver Taurus calibre 32 H&R Magnum. De repente saca el arma y dispara a Isabel por la espalda. El tiro queda alojado en el ventrículo izquierdo, es un tiro mortal, «pero no se trata de una he-

Un policía jubilado, experto en vigilancias, decidió seguir a la autora de los disparos

rida que cause la muerte de forma inmediata. Quedan unos cuantos minutos de supervivencia y aún de conciencia». Isabel cae despacio y gira la cabeza a la izquierda. Ya en el suelo, Montse la remata. Un segundo tiro en la mejilla izquierda y un tercero en la cabeza.

► **Dos testigos.** Tras disparar a Isabel, Montse se da la vuelta y regresa sobre sus pasos, hacia la avenida Condesa de Sagasta. Se cruza de nuevo con Pedro y Elena, el matrimonio que segundos antes había reconocido a Isabel. La pareja se

ha girado asustada al oír el primer disparo y ha presenciado cómo Montse remata a la política con dos disparos más. Elena cree que la tiradora es una terrorista y que los va a matar. Pero pasa a su lado y sigue andando. Se mete por la calle Lucas de Tuy. Con su gorra y su pañuelo, a Montse no se le ve la cara.

► **El veterano policía.** Pedro, de 63 años, ha presenciado el crimen. Es policía jubilado. Trabajó en Madrid y Benidorm. Allí persiguió a carteristas y está acostumbrado a seguimientos callejeros. Ironías del destino, su último destino fue Astorga, en León, donde estuvo a las órdenes del marido de la homicida, pero en este momento desconoce ese detalle. Con mucha frialdad, Pedro decide seguir a la presunta asesina mientras su esposa llama >>>

>>> a Emergencias aún conmocionada. Son las 17.19 horas. Solo Pedro y Elena han presenciado el crimen. Otras tres personas están próximas a la pasarela y escuchan los disparos, pero solo dos de ellos ven huir a la asesina.

► **El vistoso Mercedes de Triana.** Después de caminar por Lucas de Tuy, Montse gira a la derecha por la calle Colón, que a su izquierda desemboca en la plaza de Colón. Pedro, el policía jubilado que la sigue, la pierde unos minutos de vista. Pero el instinto no le falla y sabe que esa manzana desemboca en la avenida Gran Vía de San Marcos. Allí la encuentra, justo cuando se va a meter en un Mercedes, matrícula 4557GFR, plateado y descapotable, muy vistoso. No es de Montse, sino de su hija Triana. El coche está aparcado en la esquina de la avenida con la calle Roa de la Vega. Pedro da el alto a una patrulla de la Policía Local y les dice que la mujer que está sentada en el Mercedes acaba de disparar a otra mujer en el río. Entonces se aproxima Manuel, otro testigo, que no vio el crimen pero escuchó los disparos. Vio a Montse salir corriendo del lugar del crimen y también la siguió.

► **¿Y el arma?** El trayecto de huida es clave. Montse se encuentra a su hija en un punto de la calle Colón y le entrega el bolso donde va el arma. «Deshazte de esto», le dice. Nadie las ve. Ni Pedro ni Manuel, los dos testigos que persiguen a Montse. Por eso, cuando los policías locales paran a Montse, Pedro dice a los agentes que «leva la pistola en el bolso». Pero el bolso ya no está. Y Manuel destaca otro hecho. La mujer a la que siguió llevaba un abrigo oscuro y ahora no. Montse se ha quitado la ropa que llevaba. El abrigo oscuro es hallado por los agentes en el maletero del coche. Pedro y Manuel lo reconocen.

► **Detenidas.** Llegan más policías. Aparece Triana, que dice que es la hija de Montse. «¿Qué es todo este jaleo?», pregunta. Explica que viene de la cafetería Fuensanta. Pero ha estado en otro sitio. Triana y Montse se muestran sorprendidas. «¿Qué tiroteo?, ¿qué arma?». Los agentes están registrando el coche y hay dos hombres allí que acusan a su madre. Triana saluda a uno de los policías locales personados, lo conoce. Al final, madre e hija son detenidas. «Sus explicaciones son incoherentes», reza el sumario. La noticia del crimen de Isabel Carrasco ya es conocida por los agentes, y los testigos insisten en incriminar a Montse. Pero no hay arma.

► **Armas y marihuana en casa de Triana.** A las 19.25 horas del lunes 12 de mayo, la Policía comunica a Montse y a su hija Triana que están detenidas por homicidio. Todo el mundo sabe que las arrestadas son la mujer y la hija de Pablo Antonio Martínez, jefe de la Comisaría de Astorga de la Policía Nacional. La jueza autoriza el registro de la casa de Triana. Seis agentes entran a las 00.29 horas del ya 13 de mayo. ¿Qué encuentran? En la habitación que usa Montse hay una pistola semiautomática marca Royal Novelty calibre 7.65; 140 cartuchos de distintos tipos; 660 gramos de marihuana distribuidos en siete bolsas; fotos de Isabel Carrasco y de la casa de esta.



El cadáver de Isabel Carrasco, en el suelo de la pasarela que cruza el río Bernesga.

► **«No busquéis en el río».** Los investigadores separan a madre e hija. Cada una en una comisaría distinta. Triana lo está pasando mal. Le han quitado los cordones y el sujetador para que no se suicide. A las 15.00 horas del día 13 Montse pide un bocadillo de jamón y hablar «con quien lleve la investigación». Está preocupada por su hija y dice que Triana no ha tenido nada que ver en el crimen: «Yo maté a Isabel. Anoche fue la primera vez que dormí tranquila en años». Incluso confiesa su estrategia: contarle todo y luego decir que está loca. Pero hasta que no aparezca el arma no puede declarar. La Policía decide juntar a madre e hija. «No busquéis el arma en el río. La tiene otra persona», explica Montse. «No se te ocurra decir quién la tiene, es policía local», replica Triana.

Montse incluso confesó la estrategia a seguir: contarle todo y luego pasar por loca

► **Raquel guarda silencio.** Raquel Gago, la policía local amiga de Triana, está afectada por la detención de esta y de su madre. El crimen de Isabel Carrasco es portada en todos los informativos. Se encuentra mal y no quiere estar sola. Por la noche, tres amigas y su hermana Beatriz han estado en su casa comentando lo sucedido. Raquel calla y no dice a nadie que ese mismo día, minutos antes del asesinato de Carrasco, estuvo en casa de Triana tomando un café. Al día siguiente, martes 13, Raquel trabaja en su turno de mañana en el dispositivo de seguridad que se establece para el funeral de la política. Ya por la tarde, acompañada de su hermana Beatriz y su amiga Lorena, bajan al aparcamiento de su casa para arreglar el pinchazo de la bicicleta de Raquel. Las tres, Raquel, Beatriz y Lorena, intentan meter la bici en el maletero del coche de Raquel, un Volkswagen Golf gris matrícula 9542 GKF. Abatan los asientos traseros. Hay un par de garrafas de agua. Una se cae y moja todos los asientos traseros.

► **El descubrimiento de Raquel.** Al intentar secar el agua, Raquel hace un descubrimiento inesperado a los pies del asiento trasero del copiloto. ¡El bolso negro! El que dejó hace meses a su amiga Triana. ¿Qué hace ahí? Se teme lo peor. Lo abre y ve una pistola.

► **La confesión de Raquel.** Raquel apenas puede respirar. Así lo declararía su amiga Lorena a la Policía. ¿Qué hace en su coche el arma? Raquel revela entonces a su hermana y a Lorena la verdad: que la tarde del crimen estuvo tomando café en casa de Triana, sobre las 16.00 horas. Y que minutos después, sobre las 16.40 horas, Raquel aparcó en la calle Lucas de Tuy (casualmente justo en la paralela donde aparcaron Triana y su madre) para ir a una tienda de manualidades. Estaba cerrada e hizo tiempo a que abrieran. Entonces encontró a Julio, un vigilante de la ORA, con el que se puso a hablar. Después apareció Triana, que le dijo «tienes abierto el coche», sin recordar si era una pregunta o una aclaración. Ella seguía hablando con Julio y no se percató si Triana le metía algo en el vehículo. Solo recuerda que Triana le dijo que ahora volvía, que iba a la frutería. Debió ser en ese momento cuando dejó el bolso con el arma. A las 17.36 Raquel llama a Triana a ver dónde está, pero Triana en ese momento ya está siendo retenida junto a su madre por la Policía. El vigilante de la ORA, Julio, corroboraría luego esta versión.

► **Aparece el arma.** Raquel decide llamar a Nacho, un policía nacional al que conoce, para que venga al garaje y se haga cargo del arma. Son las 19.00 horas del día 13. Nacho aparece acompañado de otro policía. Raquel está llorando y les narra el hallazgo. Encima, el bolso donde está el revólver es suyo, se lo había prestado a Triana hacía meses. La Policía hallaría después en este arma ADN de otra mujer aún sin identificar.

► **Montse lo cuenta todo.** Montse lo confiesa todo la madrugada del 14 de mayo. Según ella, el crimen no estaba preparado. Dejó a su hi-



Isabel Carrasco llegó a acumular 13 cargos en la provincia de León.

Poder, celos, intrigas y juicios

Triana había trabajado para Isabel Carrasco en la Diputación Provincial. También fue militante del PP leonés, formación que Isabel controlaba con férrea disciplina. Triana y su madre, Montse, acusaron a Isabel, en su declaración policial, de arruinar la vida de la joven, que fue apartada del partido y de la Diputación, y perseguida judicialmente por una deuda de 6.500 euros. En el plano personal, Triana acusaba a Isabel de tenerle envidia, incluso las amigas de Triana comentaron a los investigadores que se rumoreaba que la joven tuvo una relación con el novio de Isabel. Ambas mantuvieron una dura discusión en septiembre de 2010, al parecer por un contrato sospechoso. Ahora, años después, ante la jueza que lleva el homicidio de Carrasco, Triana ha reconocido que Isabel adjudicaba contratos a dedo, por un valor superior al real, a la empresa de una alcaldesa del PP, donde casualmente trabajaba Jesús, el novio de Carrasco. El odio se fue acumulando durante años. La madre de Triana, Montse, lo sacó todo el 12 de mayo.

ja en el coche y se fue al ambulatorio del paseo Condesa de Sagasta, donde esa tarde tenía cita. De paso iba a hacer lo que ya había hecho muchas veces: intentar ver a Isabel. Sabe que vive en esa calle. Se la encontró por causalidad, la siguió y le metió tres tiros porque estaba harta de lo mal que se había portado con su hija. Había actuado por «odio», por «inquina», por «desesperación». Lo había intentado cinco veces, pero aquella vez llevaba el arma, vio a Isabel y no se lo pensó dos veces. Había comprado el revólver hacía un par de años en Gijón (donde Montse tiene una casa) a un tal Armando García Oliva, un delincuente de poca monta fallecido en enero de 2013. La marihuana se la dio otro tipo al que quiso comprar otra pistola, y este pidió a Montse que le guardara la droga a cambio de prestarle algún día el arma. En el camino de huida, en la plaza de Colón, Montse se encontró a su hija y le dio el bolso para que se deshiciera de él. Mientras volvía al coche de Triana se quitó el abrigo, la gorra y los guantes. Los dejó en el maletero.

► **Triana se deshace del bolso.** Después de Montse declaró su hija. Esa tarde su madre se fue a pasear (no le preguntó dónde iba) y ella a la pastelería Fuensanta, «aunque la encontré cerrada» (la cámara de la pastelería la graba al pasar). Después se encontró a su madre «nerviosa, pálida y desencajada». Le pide que se deshaga del bolso. Triana se pone nerviosa y echa a andar. En la calle Lucas de Tuy se encuentra «casualmente» a su amiga Raquel. No sabe lo que hay en el bolso que le ha dado su madre, pero saluda a Raquel, que está en la acera hablando con un vigilante de la ORA, y le dice: «Hola, me voy a comprar fruta te dejo esto en el coche». Triana deja el bolso en el asiento trasero del copiloto. Se despide rápidamente sin mediar más palabras y se va al encuentro de su madre. Se la encuentra ya retenida.

► **Las llamadas telefónicas.** ¿Estaba preparado el crimen? Todo parece indicar que Montse se lo había imaginado muchas veces, pero no podía saber que esa tarde del día 12 se iba a encontrar con Isabel en la pasarela. ¿O sí? Luego están las llamadas telefónicas, claves en la investigación. En poder de Triana se hallan tres móviles, aunque uno es usado por su madre. A las 17.16.03 horas desde el móvil que usa Montse llaman al de Triana. La llamada dura 32 segundos. La Policía cree que nada más cometer el crimen, Montse llama a su hija para que se encuentren y le da el bolso. Tres minutos después, a las 17.19, Triana llama desde otro móvil, un Nokia, a Raquel. Esta llamada dura 17 segundos y la Policía cree que Triana se cita con Raquel para darle el bolso. Curiosamente, el Nokia no está a nombre de Triana, sino de un hombre que aún no ha podido ser localizado porque vive en Alemania. Raquel declaró que recibió una llamada desde un número desconocido pero que nadie contestó. «No sé si colgué yo o ella», declara. ¿Ella? ¿Sabía que era Triana? Raquel incluso negó que tuviera una relación sentimental con Triana y reveló a la Policía que en cambio sí mantenía una relación con un hombre casado de León, que acudió a declarar y confirmó su idilio con Raquel. ■

La cerveza hecha en casa sabe mejor

Cada vez más gente opta por elaborar su propia cerveza artesana, una opción barata, divertida... y mucho más sencilla de lo que parece. Te contamos todos los secretos para dar con la cerveza perfecta. TEXTO **DANI CABEZAS** FOTO **RAFA ZAMORA**

Ha llegado el momento más esperado. Un mes después de dedicar toda una mañana a elaborar su primera cerveza artesana, una vez embotellado y fermentado el preciado líquido en el garaje, Alfredo y sus amigos brindan con su primera cerveza artesana hecha en casa. «Pruébala tú primero, que para eso es tu cumpleaños», le comina su pareja. Tras llevarse el botellín a la boca y dar un primer sorbo, se hace un silencio. Hay expectación en el ambiente. «Está buenísima», sentencia. Todos celebran el éxito. Parece que los 23 litros que han fabricado van a tardar poco en desaparecer.

«El proceso de elaborar cerveza en casa es realmente sencillo», explica Victoria Orejas, de Micromalta, la empresa a la que Alfredo y sus amigos compraron el equipo de iniciación por 95 euros. A través de Internet cualquiera puede hacerse con un kit básico para hacer cerveza de todas las clases imaginables: negra, rubia, tostada... y en todas sus variedades: bitter, lager, india pale ale... Solo hacen falta tiempo, ganas y un par de utensilios básicos de cocina, como una buena olla. «Es como cocinar: se disfruta muchísimo haciéndolo», apunta Victoria. Lleva comprobando de primera mano la satisfacción de sus clientes desde que puso en marcha el negocio, hace más de diez años. Un fenómeno que va en aumento, a imagen y semejanza de otros países europeos, donde es muy habitual que familias enteras agasajen a sus invitados con su propia cerveza, de la que a menudo se autoabastecen.

Abel ha decidido seguir ese mismo camino, y se ha convertido en autosuficiente en materia cervecera. Para ello ha transformado su piso

en su fábrica particular. «Empecé a hacer cerveza hace solo un año, pero me gustó tanto que desde aquel momento he dejado de comprarla envasada en el supermercado», explica con visible orgullo. ¿Curiosidad, sibirismo o amor por la filosofía del 'hazlo tú mismo'? «La razón principal fue conocer bien lo que bebo, pero hay algo más: hacer cosas por mí mismo me aporta una experiencia que no cambiaría por nada del mundo». A todo ello se añade una cuestión fundamental: el mimo por los detalles. El secreto del éxito a la hora de hacer una buena cerveza está también en el cariño que se le ponga. Abel lo confirma. «Aunque cualquiera puede hacer cerveza en casa, el empeño y la dedicación que le pongas hará que la cerveza sea buena o muy buena. Lo mejor es que cada uno puede llegar tan lejos como quiera o necesite, pues los primeros resultados ya son muy buenos».

Esa especial satisfacción que se obtiene al degustar una bebida que ha salido del esfuerzo propio es, sin duda, una de las principales claves de su éxito. Pero siempre se puede ir un poco más allá: hay quien renuncia a adquirir este tipo de kits y se decanta por llevar a cabo el proceso desde el principio, partiendo del grano, lo que conlleva algo más de pericia. David, uno de los propietarios de la tienda Cervezorama, ubicada en el madrileño barrio de Malasaña y dedicada a la importación y venta de cervezas de todo el mundo –además de los mencionados kits–, se embarcó en ese proceso, significativamente más complejo. «Hacer cerveza de forma tradicional o 'a todo grano' [como se denomina en el argot cervecero] requiere un conocimiento más amplio y cierta preparación», explica. «Sin embargo, con un poco de práctica y ganas acabas haciendo muy buenas cervezas». La cerveza, consi-



David, de la tienda Cervezorama, examina una de sus creaciones.

FOTO: RAFA ZAMORA

83

litros de cerveza es lo que bebe, de media, un español en un año. Es casi la mitad de lo que ingiere un checo (156) y dos tercios de lo que bebe un alemán (116)

Tú te lo guisas, tú te lo bebes

Un kit de iniciación para fabricar 23 litros de cerveza incluye 3 kg de malta, lúpulo y levadura, cubos, probetas, termómetros y otras herramientas. Precio total: 95 euros. En lo sucesivo solo habrá que comprar la malta (30 euros). El sencillo proceso dura un par de horas. Tras una limpieza exhaustiva, estos son los pasos principales.



1. HERVIR LA MALTA

Se hierven 4 o 5 litros de agua. Cuando rompe a hervir se le añade el contenido de las latas de **extracto de malta**. La malta ya viene lupulizada, por lo que es recomendable no añadir lúpulo para no amargar demasiado la cerveza.



2. REHIDRATAR LA LEVADURA

Se hierve un vaso de agua para esterilizarlo. Se deja que baje a 27 °C. Se añade el sobre de **levadura** y se espera 15 minutos. Una vez aparecen las burbujas, se añade al fermentador para que comience la fermentación.



3. FERMENTACIÓN

Proceso clave del que depende buena parte del éxito final. El preparado ha de mantenerse durante una semana en un **lugar oscuro, fresco y seco**. La temperatura ideal, entre 18 y 24 grados para cerveza tipo ale, y entre 12 y 18 para lager.



derada la bebida más antigua del mundo, es también la más consumida tras el agua y el té. En España lidera el consumo de bebidas alcohólicas, con una media de 83 litros al año por habitante, lejos de los 156 de la República Checa o los 116 de Alemania, aunque por delante de países como EE UU o Portugal. Un dato más que significativo.

¿Podría la cerveza casera llegar a representar una amenaza para las marcas del sector? Desde la Asociación Cerveceros de España, que representa a los principales productores, lo tienen muy claro: en absoluto. «El auge de este tipo de iniciativas solo demuestra un interés cada vez mayor por esta bebida milenaria», explican. «La producción doméstica es-

tá destinada únicamente al consumo propio y es ocasional». David tampoco ve la amenaza: «El *homebrew* es un *hobby*. Pensar que puede representar una amenaza para alguien sería como creer que una persona que cocina muy bien puede perjudicar a los restaurantes. Se trata solo de superación, de conseguir un lote magistral y compartirlo con otros *homebrewers*».



4. TRASVASE AL SEGUNDO CUBO

El trasvase de un cubo a otro se hace para evitar que la cerveza coja un regusto a levaduras y también para que la cerveza sea **más transparente** a la hora del embotellado.



5. EMBOTELLADO

A la hora de realizar el embotellado de la cerveza que hemos preparado en casa es imprescindible utilizar botellas de **vidrio retornable**, ya que soportan mucho mejor la presión. De lo contrario, podrían estallar.



6. MADURACIÓN

El plazo mínimo para poder consumir la cerveza casera es de **dos semanas**. Sin embargo, cuanto más dejemos madurar la cerveza en la botella, mejor sabrá. Un mes es un periodo más que apropiado.



7. DEGUSTACIÓN

Es el paso más sencillo de todo el proceso... y el más placentero. Solo o rodeado de amigos, abre tu cerveza, dale un buen trago, sabórala y piensa en **qué puedes mejorar** de cara a la siguiente producción.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



Fundación Biodiversidad

EL ESTADO DE NUESTROS MARES

Un mar de luces y sombras baña la rica biodiversidad de las aguas que rodean el territorio español. Hay peligros que la amenazan seriamente, pero también existe algo de luz que nos permite vislumbrar el fondo.

TEXTO **MARTA ORTIZ GINESTAL** FOTO **JUAN CUETOS / OCEANA**





Sumergerse en los procelosos mares españoles entraña la singularidad de hacerlo, precisamente, en las aguas del segundo país con mayor superficie marina de la Unión Europea. Nuestros mares, que rozan el millón de kilómetros cuadrados de extensión y recorren 8.000 km de costa, albergan una rica diversidad biológica que dista mucho de la de otros estados vecinos. El devenir histórico, marcado por diferentes fenómenos oceanográficos, biológicos y geológicos acontecidos hace millones de años, se ha sumado a la multiplicidad de hábitats costeros de nuestro país –playas, rías, marismas, ínsulas...– para cincelar el excelente medio marino que hoy poseemos, uno de los más ricos del mundo en lo que a diversidad biológica se refiere.

En las regiones biogeográficas españolas –Macronésica, Atlántica y Mediterránea– se pueden hallar importantes hábitats marinos, como praderas de posidonia –de gran relevancia ecológica–, arrecifes de coral, estructuras submarinas causadas por la emisión de gases o especies como la tortuga boba (en la imagen) o la pardela balear, única ave marina endémica de nuestro país. Asimismo, el Listado de Especies en Régimen de Protección Especial de nuestro país acoge un total de 155 especies marinas protegidas, entre las que se cuentan mamíferos, tortugas y aves, peces, invertebrados y flora. Entre ellas se hallan algunas consideradas como vulnerables –susceptibles de pasar a estar en peligro de extinción en un futuro medio– como la orca, el delfín mular o la marsopa común, y otras en peligro de extinción, como la piña de mar, la ballena vasca o el esturión.

PETRÓLEO Y CONTAMINACIÓN. Pero los peligros que desafían nuestros piélagos no se limitan tan solo a la eventual desaparición o conservación de las especies más expuestas. La contaminación es una de las principales amenazas que asuelan nuestras aguas. Procede, en parte, de los vertidos de residuos urbanos o industriales que se realizan en ríos y mares; de las fugas ocasionadas en perforaciones de pozos submarinos, o las que tienen lugar durante la carga y descarga de crudo; pero, sobre todo, del vertido silencioso de residuos de hidrocarburos resultante del lavado de tanques petroleros o el vertido de aguas de sentinas de barcos.

El informe *Vertido de hidrocarburos desde buques a los mares y océanos de Europa*, elaborado por la organización internacional Oceana, revela que «en España el tráfico de hidrocarburos pesados [crudo, fuel...] puede generar más de 3,5 millones de toneladas de residuos; solo de lodos y restos del transporte de petróleo, podrían superar las 250.000 toneladas. (...) La contaminación crónica de los océanos tiene órdenes de magnitudes muy superiores a

En peligro de extinción

La tortuga boba –en la imagen– es la más representativa de cuantas tortugas marinas están presentes en el Mediterráneo. En nuestro país frecuenta el mar de Alborán y Baleares, donde para a comer durante los movimientos migratorios que la conducen al Adriático a desovar. Desafortunadamente, numerosos ejemplares mueren ahogados en nuestras aguas víctimas de la pesca con redes de trasmallo, por lo que España tiene un papel decisivo en la pervivencia de esta especie. La pesca tradicional y el cumplimiento de la normativa que regula la longitud de las redes de pesca y su tiempo de permanencia máximo en el agua haría descender la amenaza que se cierne sobre esta especie catalogada en peligro de extinción por la Directiva de Hábitats, el Convenio de Barcelona y el Convenio de Especies Migratorias.

Solo el 15% de la basura en el mar llega a las playas. El 70% va al fondo

los que puedan darse puntualmente por accidentes», prosigue; lo que significa que los vertidos rutinarios de hidrocarburos en mares y océanos resultan hasta tres veces más letales que las grandes catástrofes que devienen en mareas negras.

BASURAS AL AGUA. Por su parte, las basuras son otra fuente importante de polución marina. El Programa de Medio Ambiente de Naciones Unidas cifra en 6,4 millones las toneladas de basura que se vierten anualmente en mares y océanos de todo el mundo, siendo los plásticos –bolsas y botellas en su mayoría– el residuo principal hallado en gigantescas islas flotantes de residuos.

En España, en 2013 pudimos saber que, según datos del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, el 55% de la basura marina encontrada ese año en 26 playas analizadas de las costas españolas correspondía a plásticos, si bien este dato asciende hasta el 71% en el caso de la demarcación marina sudatlántica (Huelva y suroeste de Cádiz).

Sin embargo, esta es tan solo la punta del iceberg. El estudio *Basuras en el mar*, de Greenpeace, calcula que «solo el 15% del total de la basura en el mar llega a las playas. (...) Un 70% acaba en el fondo marino y otro 15% se mantiene en la columna de agua».

Lejos de ser este un problema que amenace tan solo al hábitat marino o la salud humana, tiene también un importante impacto económico en lo que a la contaminación de espacios turísticos se refiere y al sustancial desembolso económico que suponen las consiguientes tareas de limpieza. >>>

>>> La búsqueda de gas, petróleo y recursos minerales es otra actividad que amenaza nuestros fondos marinos. Según WWF, los proyectos de explotación o exploración en España cubren, al menos, el 12% de nuestra superficie marina: «Desde el golfo de León, hasta el Estrecho, sin olvidar las Islas Canarias y el Cantábrico». Con el correspondiente peligro que comportan estas prospecciones para la biodiversidad.

INVASORES MARINOS. Asimismo, la proliferación de especies invasoras que asuela las aguas está considerada, tras la destrucción de hábitats, el segundo motivo de desaparición de biodiversidad.

La ubicación de España, lugar de tránsito de cargueros y petroleros que se dirigen de Oriente Próximo a Europa, hace que nuestras demarcaciones marinas sean víctimas de aguas de lastre, que acarrearán especies foráneas que ponen en grave peligro el ecosistema ibérico. Un grupo de investigadores de España, Italia, Grecia, Turquía y Francia listaron, en 2012, hasta 955 especies invasoras presentes en el Mediterráneo, la mayoría en la zona Este (718), seguida de la zona Oeste (328); algunas de ellas se encuentran en ambas zonas.

Día a día el mar tiene que sobreponerse a estas dificultades. Y los ciudadanos parecemos ser ajenos a estos problemas de enor-

Hasta 955 especies invasoras están presentes en toda la extensión del Mediterráneo

me magnitud ante los que, parece, poco o nada podemos hacer. Pero nada más lejos de la realidad; cada pequeña gota cuenta.

EN NUESTRAS MANOS. La labor del público pasa «por formarse e informarse», asegura a **el mensual de 20 minutos** Ignacio Torres, subdirector de la Fundación Biodiversidad del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente: «Hay medidas muy lógicas, como mantener las playas limpias, no tirar basuras al mar ni a los ríos, ni limpiar las embarcaciones en lugares que no estén previstos para ello». Explica que «la conservación de los hábitats, además de los beneficios sobre el propio ecosistema, beneficia a la población; por ejemplo, incrementando los valores estéticos y recreativos, lo que conlleva un aumento de las actividades económicas locales, como el turismo».

Así que, a nivel individual, también se hace imprescindible «cumplir las recomendaciones para las distintas actividades, como la pesca de recreo o profesional, el buceo, las extracciones de recursos marinos, el transporte marítimo e incluso la investigación», continúa. «No fondear en zonas protegidas, evitar los impactos a las colonias de cría de las especies de aves marinas que anidan en zonas costeras, o consumir siempre productos del mar extraídos legalmente». Para todo ello, reconoce, «se requiere una adecuada señalización e información al público».

Así que no todo está en manos de las administraciones públicas. Hay algo, por pequeño e insignificante que parezca, que cada quien puede hacer. ■

Especies muy 'especiales'

El proyecto LIFE+ Indemares, la investigación marina más ambiciosa desarrollada en España, ha tenido como propósito identificar y designar lugares de alto valor ecológico en las demarcaciones marinas de nuestro país. Para ello, se han estudiado especies de fauna y flora marina que hoy sabemos que constituyen un verdadero tesoro. Entre ellas, la lapa ferrugínea, en peligro de extinción; el coral naranja, especie vulnerable exclusiva del Mediterráneo occidental y de la costa atlántica del Estrecho (investigados ambos por Ángel Luque, de la UAM); o el coral rojo, la laminaria o la Lithothamnion coralloide (por Serge Gofas, UMA). También, otras como las que se citan a continuación:



EUNICELLA CAVOLINI

Esta gorgonia se halla a 80 m de profundidad, formando praderas densas en la zona media de la plataforma continental, de donde es especialmente representativa en las zonas mayor diversidad. Las del Cap de Creus aún están en estudio, pero probablemente se trate de una nueva especie. ▶ **Investigador:** Josep María Gili, ICM, CSIC.



ASCONEMA SETUBALENSE

O esponja copa. Es una esponja de gran tamaño (hasta 50 cm de diámetro). Pertenece al grupo de las esponjas de cristal y es especialmente relevante para los peces elasmobranchios, puesto que da albergue a sus huevos. Se encuentra en la Macaronesia. ▶ **Investigador:** Pablo Martín Sosa, Instituto Español de Oceanografía.



DESMACIDON FRUTICOSUM

Una de las poblaciones mejor conservada de esta esponja se encuentra en el Cap de Creus, en la demarcación marina Levantino-Balear. Habita zonas rocosas del final de la plataforma continental. Era más abundante antes de que se extendiera la pesca de arrastre. ▶ **Investigador:** Josep María Gili, ICM CSIC.



LUCINOMA ASAPHEUS

Especie endémica de los Volcanes de Fango (Golfo de Cádiz). Descubierta hace dos años, las únicas dos poblaciones de este bivalvo quimiosintético se hallan en los volcanes Mercator y Anastasya, en la demarcación Sudatlántica. ▶ **Investigador:** Víctor Díaz del Río, Instituto Español de Oceanografía.



MADREPORA OCULATA

Una de las especies de coral de agua fría del Mediterráneo que mejor se conserva y se conoce. Habita a 200 m de profundidad en el cañón de Cap de Creus. En los arrecifes en los que crece se han podido percibir poblaciones densas de zooplancton o krill. ▶ **Investigador:** Josep Maria Gili, ICM CSIC.



SIBOGLINUM SPP

Las únicas poblaciones del mundo de esta especie de poliquetos frenulados habitan en los sedimentos cargados de gas de los Volcanes de Fango del Golfo de Cádiz. Están emparentados con los antes conocidos como pogonóforos de las fuentes hidrotermales de las dorsales oceánicas. ▶ **Investigador:** Víctor Díaz del Río, I. E. de Oceanografía.



SOLEMYA ELARRAICHENSIS

Bivalvo primitivo quimiosintético. Posee en su interior bacterias endosimionantes que aprovechan los gases (metano y sulfídrico) que se liberan en las cimas de los volcanes de fango y los transforman. La especie fue descubierta hace dos años y habita en el Golfo de Cádiz. ▶ **Investigador:** Víctor Díaz del Río, I.E. de Oceanografía.



SOLENOSMILIA VARIABILIS

Coral de aguas frías. Especie bioconstructora muy importante en el desarrollo de hábitats de otros organismos marinos. Distribuida en los océanos Indo-Pacífico y Atlántico, se encontró viva por primera vez en Canarias en las investigaciones del proyecto Indemares. ▶ **Investigador:** Pablo Martín Sosa, I.E. de Oceanografía.

Investigación Una actividad intensiva



Grupo de trabajo de la Coordinadora para el Estudio de los Mamíferos Marinos, durante una jornada de investigación.

FOTO: CEMMA

Los protectores de vanguardia

Pequeños y grandes proyectos trabajan por nuestra biodiversidad. El programa LIFE+ Indemares ha logrado que se declaren protegidas un total de 7,3 millones de hectáreas marinas. **TEXTO M. O. G.**

En un país, el nuestro, que puede presumir de tener una de las biodiversidades marinas más ricas de la Unión Europea, apenas el 1% de su superficie marítima estaba protegida en el año 2009. Con este punto de partida, y ante la necesidad de abordar el objetivo marcado por Naciones Unidas de conservar al menos el 10% de las regiones marinas, nació el ambicioso proyecto LIFE+ Indemares, un programa dotado con 15,4 millones de financiación que habría de dar los primeros pasos y marcar las directrices para identificar y designar los lugares marinos de alto valor ecológico.

Coordinado por la Fundación Biodiversidad del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, en este proyecto ha trabajado, de forma directa, un equipo multidisciplinar de 300 personas, pertenecientes a diferentes instituciones y organizaciones, como el MARM, el Consejo Superior de Investigaciones Científicas, el Instituto Español de Oceanografía, Oceana, la Coordinadora para el Consejo Superior de Investigaciones Científicas, Alnitak, SEO/Birdlife, la Sociedad para el Estudio de los Ce-

táceos en el Archipiélago Canario, WWF España y diversas universidades.

Tras cinco años de trabajo intenso, el pasado mes de julio se declaraban 39 zonas de especial protección para las aves y 10 lugares de importancia comunitaria, lo que ha sumado un total de 7,3 millones de hectáreas marinas protegidas, integradas en la Red Natura 2000, que comprende ya un 27% del territorio español. Ello supone un 8,4% –que ya se acerca al deseado 10%– de área marina protegida sobre el total de superficie marina del Estado.

Se han estudiado 10 áreas, identificado 144 hábitats y encontrado 30 nuevas especies

nes biogeográficas Mediterránea, Atlántica y Macaronésica, han sido objeto de análisis y estudio, lo que ha permitido realizar 120 campañas oceánicas, identificar 144 hábitats, descubrir más de 30 especies, completar los patrones de uso de 15 especies de aves marinas y, por supuesto, sentar las bases para su protección futura.

Junto a proyectos de esta envergadura, otros pequeños y medianos planes de diversas organizaciones tratan de concienciar a la población, al sector pesquero e, incluso, al sector turístico del mar, de la relevancia de la biodiversidad marina. Programas de pesca sostenible que velan por la supervivencia futura de la biodiversidad, o campañas en contra de las amenazas de explotación petrolífera, tráfico intenso o maniobras militares en nuestras demarcaciones marinas trabajan poco a poco por la sostenibilidad.

Pero a pesar de los grandes avances, el camino aún es arduo. «Acabamos de preparar un proyecto [Intemares] con la continuación lógica de Indemares, para que a su finalización, en 2021, España cuente con una red consolidada de espacios marinos Natura 2000 gestionada de una manera eficaz», cuenta a *el mensual de 20 minutos* Ignacio Torres, subdirector de la Fundación Biodiversidad del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente y director del proyecto LIFE+ Indemares. Un programa continuista que ya nos sitúa a la vanguardia europea de la conservación del medio marino.

Noticias

Educación ambiental

WEB PARA NIÑOS. La asociación naturalista GREFA ha creado una web dedicada a la educación ambiental, para concienciar sobre la necesidad de conservar las especies amenazadas y sus hábitats y dar a conocer el trabajo de recuperación de la fauna salvaje que lleva a cabo GREFA. De acceso libre y gratuito,



Niños en el centro Naturaleza Viva. GREFA

educacion.grefa.org incluye una visita virtual a su centro especializado Naturaleza Viva, cuadernillos didácticos y tebeos sobre las especies con las que trabaja, fotos y vídeos, y varios juegos y recursos relacionados con la fauna salvaje y sus hábitats. Es un buen complemento para colegios y centros educativos.

Sol antípoda

ENERGÍA BARATA. Nueve de cada 10 australianos con casa propia han considerado la idea de comenzar a utilizar energía solar o piensan hacerlo próximamente, según una reciente encuesta realizada por la consultora Ernest & Young entre residentes urbanos de Australia.



Preservar la calidad de las aguas es clave para la salud y el medio ambiente. En la imagen, Córcega. GTRES

EuroOcean 2014 y la importancia de los océanos

Su última edición se ha centrado en investigar la relación de los mares con la salud humana. El objetivo marcado es lograr un crecimiento sostenible azul

Del 7 al 9 de octubre, EuroOcean 2014 reunió en Roma a 340 científicos, políticos y expertos para explorar la relación de los océanos con la salud humana. Fueron convocados por el Consejo de la Unión Europea y la Comisión Europea, así como por instituciones privadas. Todos los países participantes firmaron un plan para tratar de proteger el agua de una forma más exhaustiva.

«En un contexto de cambios globales y crecimiento poblacional, es necesario equilibrar el beneficio económico con el cuidado medioambiental y el bienestar humano», recoge el texto aprobado en la conferencia. Los investigadores y expertos asistentes advirtieron sobre la necesidad de supervisar mejor los océanos y los mares, y así evitar los riesgos que produce su deterioro en la salud y el medio ambiente. Un estudio presentado allí demuestra que los problemas gastrointestinales causados por el agua contaminada afectan a 120 millones de personas por año.

Una conclusión clave de EuroOcean 2014 es la necesidad de crear una visión común sobre la gestión de los recursos marinos de Europa, como requisito fundamental para el crecimiento sostenible azul. Además, si queremos una economía marítima respetuosa y creciente, se requiere un mayor conocimiento y comprensión del funcionamiento del ecosistema de los mares y de sus capacidades de recuperación.

La labor de EuroOcean

Son unas importantes conferencias europeas sobre política científica marina. Empezaron en los años 90, pero desde el año 2000 se organizan con la ayuda de la Comisión Europea, el Consejo Marino Europeo y comités organizadores locales. Investigadores de los Estados miembros participan en foros, mientras analizan y responden cuestiones sobre las nuevas ciencias y tecnologías marinas. EuroOcean es el foco que une a las partes interesadas para hablar con una sola voz. Desde 2004, estas conferencias han dado a conocer las prioridades de investigación marina por las que se han tomado decisiones y acciones concretas.

Terremotos en California

Se acumula la energía en la falla de San Andrés

ALERTA CIENTÍFICA. Cuatro sectores urbanos situados en las cercanías de la falla de San Andrés (California, EE UU) han almacenado suficiente energía para producir grandes terremotos. Es la conclusión de un nuevo estudio, publicado en el Boletín de la Sociedad Sismológica de América,



que mide el deslizamiento de fallas. Las tres con mayor peligro, Hayward, Rodgers Creek y Green Valley, no han roto en un gran terremoto (de magnitud 6,7 al menos), desde que se recoge en los registros locales. La cuarta, Hayward Sur, registró un terremoto de magnitud 6,8 en 1868, y según los científicos, está ahora muy cerca de su tiempo de recurrencia media, basado en estudios paleosísmicos. El sistema de San Andrés se compone de cinco ramas principales que se combinan para sumar una longitud total de más de 2.400 km. El 60% del sistema de fallas libera energía cuando se desliza (de 0,1 a 25,1 mm por año) y alrededor del 28% permanece bloqueado en profundidad, según el estudio.

Nuevas fuentes de luz

MENOS CONSUMO. Un grupo de investigadores de la Universidad de Tohoku (Japón) ha descubierto un nuevo tipo de fuente de luz plana, con un alto nivel de eficiencia energética. Está basado en nanotubos de carbono y consume cerca de cien veces menos energía que las luces LED: alrededor de 0,1 vatios por cada hora de funcionamiento.

SI PIENSAS QUE EL MÓVIL
solo sirve

PARA HABLAR CON ICONOS,
ES QUE TODAVÍA NO CONOCES
NUESTRA NUEVA
VERSIÓN WEB PARA MÓVIL



AHORA, ESTAR AL DÍA DE TODO ES POSIBLE ACCEDIENDO DESDE EL NAVEGADOR DE TU SMARTPHONE A LA NUEVA VERSIÓN DE 20MINUTOS.ES PARA MÓVILES. Descubre su nuevo **diseño mucho más intuitivo y rápido**. Infórmate con nuestros **vídeos** y galerías de **imágenes**, y comparte todo lo que quieras de una forma más sencilla.





1



2



3

Tejidos nobles para combatir el frío

La ligereza de la alpaca, la suavidad del 'cashmere', el halo especial del 'mohair' y la exquisitez de la vicuña se combinan con los más avanzados tratamientos técnicos para lograr fibras excepcionales. Texto **Agustín Velasco**

El invierno es la estación donde la moda pone a prueba su capacidad de fusionar funcionalidad y belleza. Los tejidos y las fibras que las más exigentes firmas de moda usan para vestir la temporada buscan el equilibrio entre naturaleza y ciencia, tecnología y artesanía.

Ese ha sido precisamente el reto que afronta el Lanificio Zegna, fundado en 1910, y que ha sido uno de los valores fundamentales de la firma Ermenegildo Zegna. Siempre innovando y produciendo algunos de los más exquisitos tejidos, cada vez más ligeros, suaves y con rendimientos excepcionales. Por eso es uno de los proveedores más demandados por las grandes sastrerías del mundo. La selección de las fibras es la parte esencial del proceso, que los lleva a recorrer el mundo en pos de la excelencia. Así, fabrican tejidos como su 13milmit13, confeccionado con los pocos vellones seleccionados del Vellus Aureum Trophy; pasa la criba de un grupo de expertos independientes que asegura la consecución de un tejido único por su finura, limpieza, estilo, regularidad, apariencia y longitud de las fibras.

La contrapartida femenina es la firma Agnona, fundada en 1953 en Borgosesia, y que comenzó sus actividades como un proveedor textil de algunas de las principales casas internacionales de moda. Hoy por hoy, adquirida en 2000 por Zegna y bajo la dirección creativa de Stefano Pilati, su prestigio se fundamenta en el uso de los más excelsos materiales como la fina lana australiana, la alpaca peruana, el *cashmere*, la seda de Tíbet y China, así como la vicuña.



4

1. Pringle of Scotland usa la mejor lana de merino en sus prendas. **2 y 4.** Paul Davis emplea los tejidos del Lanificio Fratelli Cerruti. **3.** Abrigo de *jacquard* de *cashmere*, de la firma Agnona.

Loro Piana, por su parte, se enorgullece de ser el principal productor de vicuña, la fibra más fina que se puede obtener de un animal adulto y de cualidades exquisitas que la llevaron a ser denominada «de los dioses». La vicuña es un pequeño camélido de los Andes que vive en libertad y cuyo número de ejemplares ha descendido drásticamente en el último siglo, hasta encontrarse en peligro de extinción. A la extrema finura de esta fibra, que tiene un diámetro medio de 12,5 a 13 microns, se le une que cada animal solo da 250 gramos de vellón cada dos años, aunque una vez retirado el pelo exterior lo aprovechable se reduce a 120-150 gramos netos. Teniendo en cuenta su reducida producción, sus excepcionales cualidades y su escasez, un traje realizado con ella puede superar fácilmente los 20.000 euros.

Cerruti es otra de las firmas de moda que poseen su propio lanificio, muy anterior a la marca fundada por Nino Cerrutti en los años 60. Desde que Nino dejara las riendas de su negocio, se ha centrado en dirigir el Lanificio Fratelli Cerruti en Biella, y ahora son los proveedores de firmas emergentes de moda como la del canadiense Paul Davis o la innovadora marca italiana de gafas Hapter, que usa estos tejidos en sus monturas.



¿Quieres una mirada perturbadora?

Aplica un poco de sombra de ojos y difumina, tanto en el párpado superior como en la línea interior del ojo. ● Sombras trío Smoky de Bourjois. 13.54 €. bourjois.es

Belleza
¡Que viene Halloween!
Di búuuu...

¿Preparada para la noche más terrorífica del año? Déjate contagiar por un maquillaje impregnado de misterio. Texto **C. Rizzo**



Alarga tus pestañas

Marca el look de tu mirada con un eyeliner. Termina de maquillarte con una capa de rimmel de un color negro intenso para dar volumen. ●

Máscara Twist Up de Bourjois. 14.90 €. bourjois.es

Mejor que una varita mágica

Dedos con estilo gracias a esta herramienta de doble uso. Tiene una punta fina para puntitos y líneas finas y otra más gruesa para crear otros dibujos. ● Pincel de decoración de uñas de Body Shop. 5€. thebodyshop.es



Una boca subida de tono

Si lo tuyo es el rollo Maléfica, lo mejor es que busques una pintura de labios de un rojo muy intenso. Con un perfilador rojo, crea el contorno. ● Rouge Pur Couture de Yves Saint Laurent. 33.50 €. ysl.com



Diseños de 'nail art'

Completa tu manicura con unos bonitos tatuajes temporales de flores o insectos. Le darán un toque muy original a tus manos. ● Kit nail tattoo de Bourjois. 8.75 €. bourjois.es

¡Por favor... píntame!

Es hora de darle a tus uñas un look divertido. Naranjas, negros o morados son los colores tradicionales. ● Esmalte de uñas Color Crush de Body Shop. 7 €. thebodyshop.es



Perfecto para destacar la palidez

Para lograr esa piel pálida característica de la fecha solo necesitas una base de maquillaje clara. Remata con un poco de talco. ● Base Ck One de Calvin Klein. 30€. calvinklein.com

Sombras para tu rostro

Crea efectos tridimensionales oscureciendo aquello que desees resaltar. Una vez que tengas las sombras y los claros, difumina con una brocha. ● Glow Stick de Isadora. 18.95 €. douglas.es



Pómulos exagerados

Marca el hueso del pómulo con un colorete en crema que es más fácil de aplicar. Se difumina perfectamente. ● Miracle Touch Creamy Blush de Max Factor. 11.90 €. maxfactor.es

Lozère, un paraíso para los sentidos

A menos de 400 km de la frontera española, esta zona del sur de Francia deleita con un ambiente bucólico no reñido con la comodidad y con una gastronomía de altura. Un viaje para darse gustos. **Texto Feliciano Tísera**



Lozère es uno de los cuatro departamentos (provincias) en los que se divide la región de Languedoc-Rousillon. Es el de menor densidad de población de toda Francia, y sus pocos habitantes son tan amables que destrozaron el estereotipo del francés antipático: se desviven por mostrarte lo mejor de una tierra y una cultura de las que se sienten orgullosos.

Si bien te encuentras continuamente rodeado de campo y vida rural, todo está muy bien conectado con carreteras en excelente estado, en las que todo el tiempo el paisaje invita a detenerse a contemplar los ríos, los pueblecitos o los animales.

‘El arte de vivir’. Este lema, con el que la región busca atraer al turista, no puede ser más acertado: las cuatro principales atracciones de Lozère son su gastronomía, el ambiente rural, las actividades familiares y el turismo-salud. Si buscas juerga, no es tu destino. Aquí disfrutarás de una comida de excelencia, paisajes de campo de película y paz: ideal para desconectar del estrés de la ciudad. Si eres de sueño liviano,

Los bisontes europeos son unos salvajes

Visitar la reserva del bisonte europeo en Saint-Eulalie es una experiencia fascinante: un recorrido de una hora por el bosque, hábitat de estos bovinos salvajes, a bordo de una calesa tirada por caballos. El bisonte europeo es extremadamente peligroso, por su carácter salvaje, e imposible de domesticar. Tras quedar al borde de la extinción, una campaña europea, que encabeza Polonia, está tratando de salvarlo. Vive en bosques y come hojas, flores, champiñones, cortezas y ramitas: hasta 30 kilos al día. A diferencia del americano, que vive en praderas, se alimenta de hierba y es más bajo y corpulento, el bisonte europeo puede llegar a los dos metros de alto. Aguanta muy bien el frío por el espesor de su lana, que cambia todos los años, y puede alcanzar una velocidad de 50 km/h y saltar hasta dos metros de altura.

lo único que te puede despertar es el tolón tolón de los cencerros de las vacas por la mañana.

Si te gusta comer, en Lozère puedes darte todos los gustos en productos de su tierra: vinos, embutidos, setas, pan casero, quesos... Todo de primera calidad. Uno de los platos típicos de la zona de Aubrac, en el norte del departamento, es el *aligot*, un puré de patatas cremoso hecho con nata y un queso especial de la zona (*tome fraîche*) que casa muy bien con vino tinto –y en la zona los hay excelentes–. Lo preparan en la mesa, frente a ti. Por no hablar de la infinidad de postres y licores.

La carne merece un apartado especial. En el macizo de Aubrac, la vaca típica (*vache de l'Aubrac*) se alimenta de la hierba del campo y no está encerrada en establecimientos de engorde. No se usa para leche, solo para carne. El resultado es espectacular: hay que ir y probarlo.

Campo y confort. Los alojamientos rurales son muy modernos y acogedores. No por estar en el campo son descuidados. Se puede estar en contacto con lo rural sin resignarse a las comodidades.

Datos prácticos



CÓMO LLEGAR Se puede viajar en AVE hasta Montpellier, y de allí tomar un coche de alquiler. Para los que prefieran viajar por aire, desde Madrid, Málaga, Sevilla, Valencia, Palma o Ibiza se puede tomar un Ryanair hasta Marsella, y de allí se pueden conducir 200 km hasta Mende, capital de Lozère (si se compra con tiempo, el billete puede costar 40 euros ida y vuelta). Desde Madrid, Barcelona, Palma e Ibiza también se puede volar en EasyJet hasta Lyon, y conducir



En este sentido, existe el concepto de *chambre d'hôtes* (habitación de huéspedes): casas de familia que pueden alquilar hasta cinco dormitorios, acondicionadas para que sus dueños atiendan a los clientes. Como La Boire de l'Aubrac, residencia de la familia Mouliade Sunyer (él, francés; ella, catalana; dos niños), entre las poblaciones de Nasbinals y Aumont-Aubrac. Enclavado en un paisaje muy verde en verano y nevado en invierno, es un alojamiento rural de gran comodidad y hasta tiene una habitación para personas con movilidad reducida. Antes, allí vivían campesinos que incluso dormían con las vacas para aprovechar su calor.

En el mismo Nasbinals está L'O d'ici, un antiguo granero en ruinas que su dueña transformó en alojamiento rural refinado, con cuatro habitaciones con varias camas cada una.

Otra casa de *chambre d'hôtes* es La Grange d'Emilie, en Fontans, cerca de Mende, capital de Lozère. Además de contar con las espectaculares vistas de la campiña, tiene un espacio de bienestar con sala de masajes, jacuzzi, sauna, baño turco y gimnasio.

En el mismo Nasbinals está L'O d'ici, un antiguo granero en ruinas que su dueña transformó en alojamiento rural refinado, con cuatro habitaciones con varias camas cada una. Otra casa de *chambre d'hôtes* es La Grange d'Emilie, en Fontans, cerca de Mende, capital de Lozère. Además de contar con las espectaculares vistas de la campiña, tiene un espacio de bienestar con sala de masajes, jacuzzi, sauna, baño turco y gimnasio. Cuando el alojamiento rural tiene más de cinco habitaciones se convierte en una *gîte*, como Les Granges de Bigose, con 9 dormitorios y dos estancias para albergar peregrinos del Camino de Santiago (por el macizo de Aubrac es muy habitual cruzarse con peregrinos haciendo el Camino francés). El macizo del Aubrac es un altiplano de 40 por 60 km, cuyo punto más alto está a 1.469 metros, y comprende tres departamentos: Lozère, Cantal y Aveyron (donde está el Viaducto de Millau, el puente más alto del mundo, que se cruza para llegar a Lozère por la autovía A75). Comparten la misma cultura y la misma pasión por la comida natural de su tierra.

En la población de Aumont-Aubrac no podéis perderos un restaurante de una estrella Michelin, Chez Camillou, donde su chef, Cyril Attrazic, reivindica los productos de esta tierra, con los que sirve comida de alta escuela en porciones abundantes. Un lujo.

Visitas familiares y saludables. Si vas en familia, no te pierdas la Reserva del Biscote Europeo (única en Francia) en Saint-Eulalie ni el Parque de los Lobos de Gévaudan, donde hay visitas nocturnas para oír los aullidos en directo.

En Aubrac, otra atracción interesante es el paseo en trineo tirado por perros, el *mushing*. Cerca de la estación de esquí de Bouviers, Mathieu Lamblin lleva adelante el emprendimiento Aubrac Mushing. Si no hay nieve, en lugar de trineo los perros te llevan en una especie de patinetes con ruedas.

Para los que quieren cuidar su cuerpo en sus vacaciones, Lozère cuenta con establecimientos de aguas termales con propiedades curativas, que pueden incluir masajes. Por ejemplo, en el extremo oeste de Lozère, en Brion, La Chaldette tiene dos piscinas de aguas termales con chorros masajeadores de diferentes intensidades, rodeados de tumbonas para relajarse con vistas al campo. Aunque se especializa en tratamientos respiratorios, tienen también, por supuesto, tratamientos de puro placer.



El Viaducto de Millau (foto grande) en el macizo de Aubrac, antes de entrar a Lozère. Arriba, un típico hostel, y abajo, el balneario La Chaldette. GRESY JF SALLÉS



173 km hasta Mende. **ALOJAMIENTOS** Lo mejor es informarse sobre las habitaciones de huéspedes (*chambres d'hôtes*) que haya en la zona. Puede hacerse en la web que ofrecemos a continuación. **MÁS INFORMACIÓN.** Si está interesado en viajar a la zona y quiere más datos de la región de Languedoc-Rousillon puede consultar, en inglés y francés, la página web www.destinationsuddefrance.com.

Noticias

Pinceladas turísticas

La Europa turística

ISLAS CANARIAS. Estas islas son la región turística más popular de la Unión Europea, con 89,3 millones de pernотaciones. Otras dos comunidades españolas figuran también entre los cinco destinos preferidos por los europeos: Cataluña y Baleares. El área metropolitana de París y la región croata de Jadranska Hrvatska completan el *top 5*. Además, dentro de las 20 primeras regiones aparecen también Andalucía y la Comunidad Valenciana.

Jamón, paella y tortilla

MANJARES PARA TURISTAS.

Un estudio realizado por el buscador de vuelos Jetcost demuestra que más de siete millones de turistas vienen a nuestro país por la gastronomía. Su plato favorito es el jamón –da igual si es de jabugo o de cebo–, seguido de la paella, la tortilla, las aceitunas y las patatas bravas. Los últimos puestos son para calamares, langostinos, ensaladilla rusa, churros y sangría.

Cabañas en árboles

ORIGINAL ALOJAMIENTO.

Se ha inaugurado el primer complejo turístico con cabañas en árboles de Navarra. Se trata de cuatro habitaciones a cinco metros de altura para clientes que quieran relajarse, disfrutar de la tranquilidad del bosque de Amati y tener un contacto íntegro con la naturaleza. El entorno fue declarado paisaje protegido y zona especial de conservación.

Viajes con entrada

EN TRES CLICS.

Logitravel, agencia de viajes *online*, ha puesto en marcha, para los próximos meses, una amplia y variada oferta de ocio para todos los gustos y edades, que incluye la posibilidad de comprar entradas para algunos espectáculos emblemáticos: el musical *El Rey León* en Madrid, y las actuaciones de Lady Gaga en Barcelona, el grupo God Save The Queen (tributo a Queen) en Madrid, Bilbao, Barcelona y Salamanca, o de Bustamante en Málaga. www.logitravel.com/ocio

Lo más importante, el precio

TURISMO RURAL.

Según una encuesta del Observatorio de Turismo Rural, el 88% de los visitantes se fijan primero en el precio para elegir alojamiento, mientras que el 80,6% confiesan que es el encanto natural de la zona lo que los impulsa a decidirse. En el caso de Castilla-La Mancha, Extremadura y Galicia, los clientes valoran más las instalaciones orientadas al relax.

Muchas personas se preguntan si existe la astenia otoñal. La realidad es que solo hay que mirar a nuestro alrededor para salir de dudas. Sus síntomas son evidentes: cansancio, somnolencia, apatía, irritabilidad... Pero no se preocupe, solo dura unos días. Por **María Jesús Álava**, psicóloga



Astenia otoñal: días de bajo perfil

La astenia otoñal se caracteriza por un estado de ánimo bajo, que suele ir acompañado de una sensación de apatía, cansancio, dificultades para conciliar el sueño, decaimiento, falta de energía... Sobreviene ante la llegada de una nueva estación como el otoño, que trae consigo un descenso, a veces drástico, de la temperatura y una disminución muy significativa de las horas de luz solar.

Recordemos que el sol es un excelente revitalizador y que su ausencia genera en muchas personas una sensación de melancolía.

¿Qué papel desempeñan los neurotransmisores? Los neurotransmisores son sustancias que segrega el cerebro en determinadas situaciones y que tienen un papel esencial en nuestro estado de ánimo. Por ejemplo, se constatan niveles bajos de noradrenalina y serotonina cuando nuestro estado de ánimo está muy decaído.

Cuando disminuyen las horas de sol se produce más melatonina en el organismo, y eso induce, por una parte, a que nos sintamos más somnolientos y, por otra, a que descienda la serotonina y nos encontremos más tristes.

Personas mayores y niños son los que menos padecen la astenia otoñal

de nuestras defensas, y por ello sufrimos infecciones con más facilidad. A este hecho puede unirse el que determinadas personas que físicamente se encuentren muy vulnerables puedan desarrollar algún cuadro físico o alguna complicación que sí requiera atención médica.

¿Cómo nos afecta en el plano emocional?

Muchas personas empiezan a sentirse más tristes, más cansadas, apáticas, decaídas, somnolientas, irritables y con dificultades para concentrarse y rendir bien intelectualmente. En ocasiones, también aparece una disminución del deseo sexual (libido) y una reducción del apetito.

Lo importante es que sepamos que estos síntomas duran poco, que son normales, que no significa que estemos enfermos y que desaparecen en cuanto el organismo se



Fotograma de *Lluvia* (2008), película de la argentina Paula Hernández que explora la soledad de los individuos.

El caso de Eduardo

Eduardo solo llevaba dos semanas en la universidad cuando decidió que no iba a ser capaz de sacar adelante la carrera y dejó de ir a clase. Vino a vernos empujado por sus padres, pero desde el principio se mostró muy pesimista y convencido de que no tenía solución. Al analizar su trayectoria, comprobamos que era muy inseguro, y que cada vez que estaba flojo físicamente se hundía en el aspecto emocional. La primera semana de octubre, Eduardo había contraído una infección importante, que lo obligó a tomar antibióticos varios días y que había tenido un efecto muy negativo en su estado de ánimo. No era consciente de hasta qué punto su debilidad física le hacía ver todo negro. Acordamos con él un programa de ejercicios físicos y de análisis de pensamientos negativos durante tres días. Al cuarto día, él mismo decidió volver a clase. Ahora sabe que cuando está débil físicamente no debe tomar ninguna decisión importante.

adapta a estos cambios (generalmente, en pocos días, aunque algunas personas tarden un poco más).

¿Hay alimentos que nos pueden ayudar a tener más energía y combatir la astenia otoñal? Sin duda, la alimentación nos influye a nivel físico y emocional. Son muchos los estudios que demuestran, por ejemplo, que los niños que toman un desayuno completo rinden más intelectualmente y presentan un comportamiento más adaptado a las necesidades del medio. Algo parecido pasa con los adultos.

Una persona que está pasando por momentos de dificultad y tiene un estado bajo

de ánimo con frecuencia descuida su alimentación. Tiende a comer menos, o lo hace de forma compulsiva; no se preocupa por llevar una dieta sana, que contenga todos los nutrientes que necesita su organismo; ni come con la regularidad que nuestro organismo demanda (cinco tomas al día).

Sabemos que hay alimentos estimulantes, energéticos y antidepresivos, mientras que otros son alimentos vacíos, llenos de harinas refinadas, edulcorantes artificiales y grasas muy saturadas.

Entre los alimentos más específicos que nos ayudarán a superar la astenia otoñal figuran, en un lugar de honor, los productos ricos en triptófano. El triptófano eleva los niveles de serotonina (tan importante en nuestro estado de ánimo). Podemos encontrarlo en diversos frutos secos, como las nueces o las semillas de calabaza; en derivados lácteos (queso, leche...); en el tofu, los huevos, el pescado y la carne de pavo o pollo. Además, los frutos secos son muy ricos en vitamina B6 y magnesio, y su carencia provoca falta de tono muscular. También, su elevado aporte de ácidos grasos esenciales nos ayuda a mejorar el ánimo y aumenta el rendimiento intelectual.

La naturaleza es muy sabia, y los productos típicos del otoño (frutas y verduras de la estación) serán nuestros mejores aliados.

¿Hay grupos que lo sufren más? Las

personas mayores y los niños son los que menos padecen la astenia otoñal. Pueden coger infecciones, pero su estado de ánimo es bueno. Por colectivos, tiene más preponderancia en las mujeres que en los hombres, y el grupo de edad más crítico es el que se encuentra entre los 20 y los 50 años.

20m.es/relaciones

CONSULTORIO DE M. JESÚS ÁLAVA EN NUESTRA WEB



ÚNICO

Nunca un centro es igual a otro. En esta ocasión, las flores silvestres junto con el eucalipto crean una bonita composición dentro de un cubo de madera.

● Desde 60 €. www.eltallerdelucia.es.



DE CABEZA

Una corona recuerdo de una boda puede adornar un busto antiguo dando un aire renovado a la escultura. Utilizar plantas secas o *statis* hace que los arreglos duren para siempre. ● 130 €.

www.elenasuarezandco.es.



SILVESTRE Y MIMBRE

Un toque 'salvaje y agreste', una mezcla de plantas crasas, flores secas y cactus con variedades más dulces, como hortensias o celosias. ● 60 €.

www.elisabethblumen.com



AMOR SALVAJE

Un nuevo y original ramo de novia que mezcla rosas con crisantemos, frutos salvajes, *symphoricarpos*, *viburnum*, *astilbe* o eucalipto. ● 165 €. www.elisabethblumen.com



RECIPIENTES ESPECIALES

Aporta color, aroma y un punto de atención en cualquier objeto del que estés orgulloso colocando unas flores bonitas, como en esta tetera antigua plateada. ● 55 €. FB eltallerdelucia.es

¡Regálate unas flores!

Las floristerías se reproducen estos tiempos por las calles de las ciudades. Si antes eran las tiendas de *cupcakes* y de manicuras, ahora son las flores las que prosperan. Adorna tu hogar con nuevos arreglos.

Texto **Ana de Santos**

Mira con atención a tu alrededor y descubrirás la cantidad de floristerías que se abren continuamente. En España, tener flores frescas en casa estaba en desuso hasta que, hace unos pocos años, nació una nueva generación de floristas. Son jóvenes licenciadas que han decidido dejar a un lado sus profesiones y dedicar su tiempo y creatividad a una actividad manual. Lo suyo son los arreglos florales con un aire silvestre, delicado y distinto. Los centros y los ramos ya no son lo que eran gracias a ellas.

Ahora se llevan las *siemprevivas*, las peonías, el eucalipto ornamental, las ramas de árboles florales, los ranúnculos, las anémonas y un clásico: las rosas. Decoran cestas, jarrones, botes antiguos, bustos con coronas, teteras, eventos, editoriales de moda, bodas... todo con mucho encanto. Tres ejemplos de esta nueva generación son Isabel, Elena y Lucía.

Isabel Marías dejó el mundo del diseño para dedicarse de lleno a las flores con su firma



SEGUNDAS VIDAS

Una buena idea para decorar con flores es reciclar botellas y frascos de cristal de diferentes tamaños y elegir pequeñas composiciones florales como esta de peonías y eucalipto.

● 35 €. www.elenasuarezandco.es



REGALOS Y GRACIAS

Prueba a comprar flores y crear tus propias composiciones para regalos y agradecimientos. En cualquier taller de arreglos florales te pueden echar una mano. ● **Farolillos con flor de temporada: 35 € unidad.** FB eltallerdelucia.es

Elisabeth Blumen y confiesa ser una enamorada del trabajo con rosas de jardín y con flores y ramas silvestres.

De igual forma, Elena Suárez, siendo arquitecta, quiso despegar en el mundo de las flores después de organizar su propia boda. Desde entonces creó *Elena Suárez & Co* junto a su hermano.

Y Lucía Navas empezó compaginando su trabajo en una conocida agencia de comunicación con su amor por las flores, hasta que tuvo tantos encargos y disfrutaba tanto entre las flores que decidió dedicarse por completo a ello y fundó *El taller de Lucía*.

Las tres recomiendan aprovechar las flores de temporada para decorar la casa creando ambientes con vida. Un universo femenino, delicado y con mucha vida para decorar cualquier rincón: el recibidor, la mesa principal, una mesilla, un aparador... Cualquier lugar tiene su composición adecuada.

Crujientes y sabrosas

Fritas o cocinadas al horno, las chips son un buen aperitivo, una original guarnición y, por supuesto, una manera excelente de romper la rutina en tu mesa. Aunque son únicas, hay sucedáneos. Texto **Marta Ortiz Ginestal** Fotografías **Gtres**

La patata es el ingrediente rey de las chips. Sin embargo, el secreto de su elaboración no es otro que la deshidratación, por lo que hay infinidad de ingredientes que se prestan de forma excelente para esta receta. En su preparación no hay mayor misterio; basta con cortar el ingrediente escogido muy fino y cocinarlo –al horno o frito– a una temperatura lo suficientemente elevada como para dejarlo perfectamente crujiente. A pesar de su sencillez, conviene conocer algunas claves.

Elige bien el ingrediente protagonista.

Puede ser dulce o salado, pero dependiendo del que escojamos, variaremos algunos pasos. Lo más común son las hortalizas y verduras: patata, remolacha, zanahoria, berenjena o batata, por ejemplo. También, alguna fruta, como la manzana o el plátano. Y por supuesto, tortas de maíz, pasta *brick* o de lasaña.

En el corte está el secreto. Haz secciones muy finas. En rodajas si quieres unas chips clásicas; también vale en tiras, en cintas, en rejilla, en paja o en bastoncillo. Si utilizas patatas, déjalas después unos minutos en remojo para que suelten el almidón; así no se pegarán al freírlas.

Hornear o freír. La primera opción es más sana y ligera, pero el tiempo de cocción es mayor (los cinco minutos de freidora para la zanahoria pueden alargarse a más de una hora en el horno). No obstante, ingredientes como la manzana funcionan mucho mejor horneados. En caso de que decidas freír –en freidora o sartén–, utiliza aceite limpio. Sabrás que el aceite –de oliva, suave; o de girasol– está a la temperatura correcta cuando al introducir el alimento se



formen pequeñas burbujas a su alrededor. Para hornear, coloca papel sulfurizado sobre la bandeja.

Toque final: el aderezo. Cuando se hayan enfriado un poco las chips (unos 5 minutos), puedes dejarlas al natural –con sal– o sazonarlas como prefieras. Por ejemplo, con sabor barbacoa (una cucharada de pimentón mezclada con una de sal, una de ajo deshidratado y una y media de azúcar), con curry, con queso pulverizado y orégano, con pimienta... Si quieres más ideas, échale un vistazo al libro *Chips caseras* (Lunweg).

Pero hay muchas formas de hacerle la competencia a las patatas chips. Algunos buenos ejemplos (en las fotos): chips de manzana horneadas durante dos horas, con un toque suave de canela; bastoncillos de berenjena rebozados con harina y especias al gusto; y chips de plátano fritas con ajo en polvo. Advertencia: son absolutamente adictivas.

SOMOS LO QUE COMEMOS

Por **Juan Revenga**, dietista-nutricionista

La mejor 'no-dieta'



Por fin los astros se alinean y el continuo ir y venir de propuestas dietéticas nos deja algo interesante. En contra de lo que estamos acostumbrados, se está empezando a poner de moda una forma racional de entender la dietética. Como toda tendencia en alza, ha de tener un nombre inglés: *mindfulness eating* o «alimentación consciente». Practicarla trasciende el momento concreto de la alimentación como tal, en especial cuando hay un fin bien concreto en el horizonte (muy frecuentemente, la pérdida de peso).

En mi opinión, esta acertada corriente de entender al acto alimentario cuando hay una meta que alcanzar incluye tres elementos. El primero y más importante va más allá de las cuestiones alimentarias. El individuo ha de

saber o aprender a reconocer la realidad del asunto que le concierne tal y como es, sin prejuicios, sin condicionantes. Más en concreto, sin hacer caso (o al menos objetivando) de la información de las más habituales dietas de moda y productos milagrosos, que prometen el oro y el moro asegurando resultados espectaculares, sin mayores esfuerzos y sin riesgos para la salud. Así pues, el primer paso de la alimentación consciente, cuando hay un interés en la pérdida de peso, consiste en saber cuáles son los ritmos adecuados. Debemos reconocer los factores implicados que en cada caso particular tienen una mayor importancia y asumir que adelgazar no es tan idílico como nos lo pintan.

En segundo lugar, el *mindfulness eating* involucra un mayor conocimiento de las cuestiones nutricionales. No vale el 'todo hecho' o delegar la responsabilidad del peso en el producto de turno o en el profesional sanitario al que se consulta. Bien entendido, ese profesional sanitario aportará las mejores herramientas que él considere acertadas en cada caso, pero nunca con la intención de que el paciente siga «igual de tonto» desde un punto

de vista nutricional. Por el contrario, ese paciente ha de ser cada vez una persona más instruida en este tema y, bien por su cuenta o con la ayuda necesaria, debe terminar adquiriendo una mayor educación nutricional.

Por último, ahora sí, en el momento de llevar todo esto a la práctica hay que preguntarse cada vez por qué se come (¿es por hambre, por aburrimiento, por estrés...?); debemos ser plenamente conscientes de que, cuando se come, se come y nada más; centrarnos en cada bocado, el sabor de los alimentos y la seguridad de estar cumpliendo con lo que cada uno ha decidido por su bien que va a hacer.

La alimentación consciente no es, por tanto, un estilo dietético o una dieta más. Bien entendida, es una forma de 'no hacer dieta' jamás para procurar obtener todos los beneficios que precisamente las dietas cacarean. No debiera ser una moda y espero que llegue para quedarse.

20m.es/nutricion

SIGUE EL BLOG DE **JUAN REVENGA** EN NUESTRA WEB

noviembre 2014

Cine

'INTERSTELLAR'. «Nacemos en la Tierra, pero nuestro destino no es morir en ella» es el lema de esta ficción ambientada en el futuro. Un grupo de exploradores intenta superar los límites desconocidos por la humanidad. Estreno previsto: 7 de noviembre. Dir: Christopher Nolan. Int: Matthew McConaughey, Jessica Chastain, Anne Hathaway y Michael Caine.

'ESCOBAR: PARAÍSO PERDIDO'. La historia de Nick empieza en un pueblo de Colombia. Allí conoce a María y ambos se enamoran. Todo les va bien hasta que ella decide presentarle a su tío, Pablo Escobar, un narco traficante que mete a Nick en un círculo del que no podrá escapar. Estreno previsto: 14 de noviembre. Dir: Andrea Di Stefano. Int: Benicio Del Toro, Josh Hutcherson y Claudia Trisac.

'LOS JUEGOS DEL HAMBRE: SINSAJO'. La primera parte de la última novela de la trilogía. Katniss Everdeen destroza los juegos para siempre y lucha por salvar a Peeta. El Distrito 13 existe y con nuevos líderes. La saga continúa. Estreno previsto: 21 de noviembre. Dir: Francis Lawrence. Int: Jennifer Lawrence, Josh Hutcherson, Liam Hemsworth y Julianne Moore.

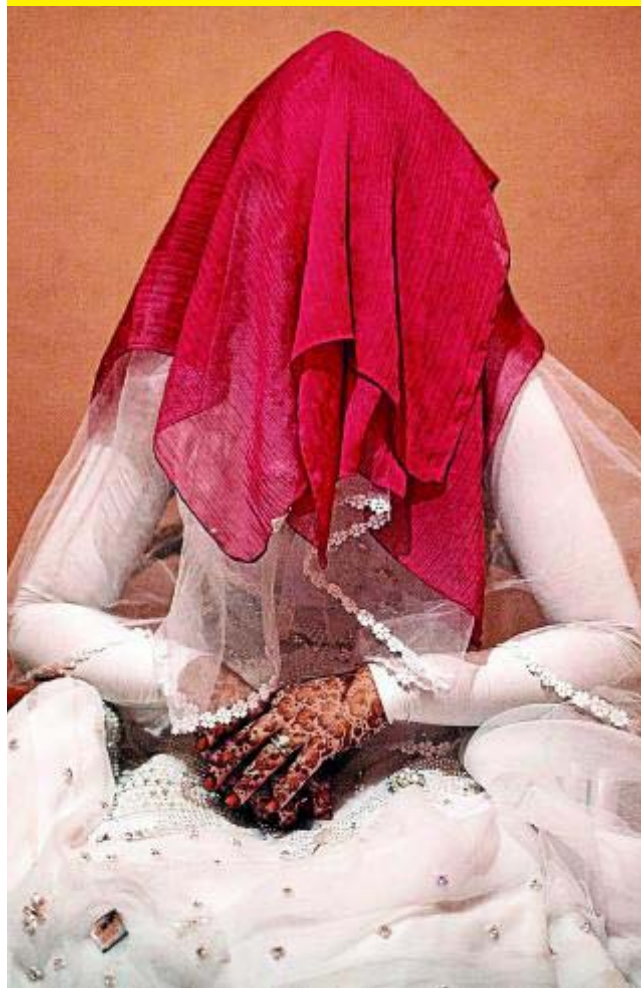
'MORTADELO Y FILEMÓN CONTRA JIMMY EL CACHONDO'. Un ataque de risa amenaza la estabilidad mundial. Nuestros dos mejores agentes luchan contra Jimmy el Cachondo para evitar que la guasa y la risa floja se apoderen de todo. Una desternillante aventura. Estreno previsto: 28 de noviembre. Dir: Javier Fesser. Animación.

Teatro

'OLIVIA Y EUGENIO'. Concha Velasco vuelve a las tablas, compartiendo protagonismo con un niño, en los papeles de Olivia (enferma de cáncer) y Eugenio (con síndrome de Down). Madre e hijo se enfrentan a una situación extrema donde se cuestionan los valores que surgen en tiempo de crisis. Del 6 de noviembre hasta el 25 de enero, en Madrid (Teatro Bellas Artes). Entradas: de 22 a 28 euros.

'EL SECRETO DE PUENTE VIEJO'. Llega la adaptación para teatro de la famosa serie de televisión. En esta precluela veremos sobre el escenario

El zoom



PAU BARRENA

El mejor fotoperiodismo

Word Press Photo. Esta muestra itinerante recoge las 130 instantáneas ganadoras del prestigioso premio internacional, en el que han participado más de 5.000 fotógrafos. El vencedor de esta edición ha sido el estadounidense John Stanmeyer, con una imagen de inmigrantes en tránsito intentando captar una señal telefónica de bajo coste. En la foto, una novia tradicional bereber retratada por el catalán Pau Barrena. Del 6 de noviembre al 8 de diciembre, en Barcelona (CCCB). Entrada: 6 euros.

el inicio de la historia de amor de Francisca y Raimundo. Del 12 al 23 de noviembre, en Valencia (Teatre Principal). Entradas: de 12 a 25 euros.

'BITS'. Regresa Tricycle, el trío catalán que lleva tres décadas haciendo reír a sus seguidores: Joan Gràcia, Paco Mir y Carles Sans estrenan un nuevo montaje. Ideas renovadas, hilarantes gags y sorpresas garantizadas, en un espectáculo donde no falta el humor gestual, tan característico de Tricycle. Del día 14 al 16 de noviembre, en Manresa, Barcelona (Teatre Kursaal). Entradas: de 29 a 32 euros.

'LA MUJER DE NEGRO'. Una potente obra inspirada en el cine negro. Su protagonista es un abogado que alquila un teatro y contrata los servicios de un actor profesional para que lo ayude a recrear un suceso fantasmagórico. Del 20 al 23, en Málaga (Teatro Alameda). Entradas: de 19 a 23 euros.

Exposiciones

'SALVADOR DALÍ. IMÁGENES DE HISTORIAS'. Tres obras cumbres son las protagonistas de los 72 grabados y estampas de esta exposición: *Don*

Quijote de La Mancha, Los sueños caprichosos de Pantagruel y Las Fábulas. Veremos una faceta que hasta ahora desconocíamos, la de los llamados *Ciclos literarios de Dalí*, con recreaciones de estas novelas bajo su particular visión. Hasta el 11 de enero, en Zaragoza (Palacio de Sástago). Entrada: gratuita.

'LA DONACIÓN DE DAVID DOUGLAS DUNCAN II'

El fotoperiodista estadounidense Douglas Duncan mantuvo una larga amistad con Pablo Picasso, desde que se conocieron en 1956 hasta la muerte del artista. Sus retratos y reportajes narran la vida del pintor desde una óptica íntima y muy personal. Hasta el 11 de enero, en Barcelona (Museo Picasso). Entrada: de 4,5 a 14 euros.

'GOYA EN MADRID'. Esta exposición temporal revela las conexiones entre Goya y otros artistas. La muestra profundiza en el conocimiento del artista para descubrir, a través de los cartones de sus tapices, su técnica específica, sus variados recursos y la influencia en sus creaciones posteriores. Del 28 de noviembre al 3 de mayo de 2015, en Madrid (Museo del Prado). Entrada general: 14 euros

Música

CADENA CIEN POR EllAS.

Anastacia, Amaia Montero, Merche, Efecto Mariposa, Vanesa Martín y Birdy son las primeras confirmaciones para este concierto solidario. Los beneficios se destinan a la Asociación Española Contra el Cáncer. El año pasado, más de 15.000 personas asistieron al evento. Día 7 de noviembre, en Madrid (Barclaycard Center). Entrada: de 25 a 35 euros.

MALDITA NEREA. Uno de los grupos de pop más destacados del momento. *Mira dentro* es el nombre del álbum que vuelve a llevar a esta banda murciana de gira durante tres meses. El grupo se creó en el año 2000, pero tardaron tres años en lanzar su primer disco. Día 15, en Valencia (Palau de la Música). Entradas: de 26 a 35 euros.

SHARON JONES & THE DAP-KINGS. Tras superar un cáncer, Sharon Jones vuelve a los escenarios con un nuevo disco, *Give the people what they want.* Su soul llega a España con un directo explosivo. Día 18, en Barcelona (Palau de la Música). Día 19, en Madrid (La Riviera). Día 20, en San Sebastián (Kursaal Eszena). Día 22, en Vigo. Entradas: de 21 a 45 euros.



26 ¿Cuál de tus sueños te gustaría ver convertido en realidad?

Esta pregunta va de sueños. De lograr lo que parece imposible. De lanzar nuestra imaginación sin terror o aviso. Nuestros lectores se han puesto el pijama de los que desean habitar en un mundo mejor.

Texto **Javier Rada** Ilustración **Carlos Pan**

Soñar, lanzar las legañas en un obús hacia el espacio infinito del amor, el éxito, la supervivencia, la comodidad o el exotismo. Salirse del cuerpo y de la hosquedad de los años oscuros, superar los problemas limitadores, soñar, soñar... «Que la gente dejase de decir tonterías. Una quimera, lo sé», nos escribe **Anaarias**.

No caigamos en el pesimismo. Sin sueños la raza humana perdería su fuel y su talento, nadie habría llegado a la Luna o al interior de la Tierra. Sin sueños estaríamos tan despiertos, tan perdidos, como un psicótico que ha abusado de las anfetaminas. Los lectores de *el mensual de 20 minutos* son unos soñadores. Quijotes destruye molinos. Amordazadores de los racionales Sancho Panzas que escriben informes en el FMI y destacan austeridad con rotulador rojo. «Tener suficiente dinero en la cartera para

Y la pregunta del mes que viene...

27 ¿Qué récord Guinness te gustaría batir?



En su visita a la redacción, el cantante **DAVID BUSTAMANTE** dijo: «Me gustaría batir el récord Guinness con la mayor yincana deportiva que se haya hecho nunca, porque practico muchos deportes distintos y me da rabia no dedicarle tiempo a todos». **JAVIER SIERRA** prefiere centrarse en la escritura y elige «ser el autor español más leído de la Historia, por ejemplo, pero es muy difícil... Cervantes me lleva mucha delantera [risas]». En esa misma línea, el actor y cineasta **SANTIAGO SEGURA** quisiera batir «el récord de asistencia al cine» con sus películas, «evidentemente». «Me dan mucha envidia los 18 millones de espectadores de Francia. Pongamos llegar a 12 millones. Aunque también me gustaría tener pelo, son cosas que no...».

Y tú, ¿qué opinas?

Si pudieses batir una marca Guinness, ¿cuál escogerías? Haznos llegar tus ideas (con tu nombre y edad). Podrás leerle en la siguiente entrega. Escríbenos a...
Twitter: **#preguntamillon20m**
e-mail: **preguntadelmillon@20minutos.es**

sacarme el carné de conducir...», concluye **Romerales**. Un sueño práctico, y por puntos.

«Me gustaría no trabajar nunca más», nos dice **Estefanía**. El sueño que dicen español. La quimera andante. Y añade: «Poder teletransportame en un segundo a cualquier parte del mundo». Otro sueño patrio. Moverse poquito. Sofá, cerveza y mando a distancia. ¡Teletransportación y abajo el trabajo! Y concluye: «Todas la mujeres soñamos comer y beber y no engordar». El sueño de todo aquel que odia el gimnasio, y punto.

¿SOÑAR O DESPERTAR?

«Me gustaría tener un blog en **20 minutos** y recibir 20 millones de visitas. Pero lo que más feliz me haría, sería un viaje a Tokio», escribe **José Serrano**. Si pudiera escribir un blog desde Japón sería perfecto. Hay mucho exotismo por describir en la tierra de los duchos samuráis. ¿Sabían que venden bragas usadas en máquinas expendedoras?

«Mi gran sueño es ser actriz y protagonizar una película con la gran Maribel Verdú y el maravilloso Luis Tosar. Y ya, si puedo seguir soñando, ganar el Goya y vivir del cine», explica **María Santos**. Pero usted puede imaginar más. Sueñe con Cannes, Hollywood y las limusinas. Los Goya están bien, pero todos los que sonríen ahí sentados con sus trajes de gala sueñan en realidad con el Oscar.

«Me gustaría adelgazar, pero sin el tostón de mis padres. También estudiar árabe, ponerme un sari indio y sobre todo, vivir mejor», nos escribe **Ireneegm**. Delgada, arabesca y con sari indio. Un sueño exótico, como el deseo acostumbra a ser. Quimeras que nos hacen habitar otra piel. Y luego despertar en la habitación al punto de la mañana y soltar a grito pelado: «¡Inchallá-si Dios quiere!». Y la cara de tu *partenaire* anonadado, despertando en regiones ignotas por el sueño ajeno, refunfuñando que no volveremos a cenar en el chino.

«Me gustaría que mi novela *Las puertas del cielo* se convirtiese en un éxito de ventas. De ese modo cumpliría tres deseos a la vez: tener el trabajo que siempre he querido, ganar dinero para poder vivir con seguridad y ayudar así a los míos. Mi deseo lograría algo estable. Me daría un futuro y la posibilidad de darle uno a mi hijo, que es mucho más importante», nos explica **José Fernando Ceballos**. Rompiendo lo que llamamos el sueño geográfico: el tópic. Llegando a la verdadera necesidad de esta España rota. Un trabajo estable. Un futuro para los hijos. Los sueños de la crisis producen monstruos y tarjetas *black*, y hasta matanzas de elefantes en Botswana.

«Más que sueño es una necesidad básica: vivo ahora en una pesadilla, quiero volver a mi antigua empresa donde estaba o algo similar. La situación en la que me encuentro es desempleada. He pasado muchas calamidades y quiero un equilibrio, futuro y evolución para mí, la familia y mi entorno, que hay mucha miseria y es una gran solución a los múltiples problemas míos y de todos», dice **Isabel**, de 42 años.

La realidad nos despierta mojados en la cama. Hay cosas que no deberían ser sueños, pesadillas que superan los límites sagrados de nuestro reposo. Empecemos a cambiarlo todo. Soñemos con un mundo mejor, en el que haya el pan que necesitan los nuestros. Más que soñar, lo que deberíamos es despertar, y pronto.



GRANDES DESTINOS



desde **399€**

DESCUBRE EGIPTO
Circuito de 8 días visitando:
Asuán, Cairo y Luxor.



desde **473€**

MARRUECOS AL COMPLETO
Circuito de 8 días visitando:
Marrakech, Ouarzazate, Fez, Meknes,
Rabat, Erfoud, Casablanca y Midelt,
Ifrane.



desde **725€**

BERLÍN, PRAGA Y VIENA ESENCIAL
Circuito de 7 días visitando:
Dresden, Praga, Cesky Krumlov
y Viena, Berlín.



desde **784€**

NORTE DE TAILANDIA Y KRABI AL COMPLETO EN AVIÓN
Circuito de 12 días visitando:
Krabi, Chiang Rai, Bangkok y Chiang Mai.



desde **1.229€**

COSTA RICA: NATURALEZA AL COMPLETO
Circuito de 12 días visitando:
Volcán Arenal, San José, Monteverde,
Tortuguero, Playa Flamingo...



desde **1.437€**

EMIRATOS ÁRABES: DUBAI Y ABU DHABI ESENCIAL
Circuito de 6 días visitando:
Abu Dabi y Dubai.

Reserva tus Vacaciones en logitravel.com

3 DE CADA 4 ZAPATILLAS MOLONAS ELIGEN IR

CON CORREOS

Si los que más saben de envíos nos eligen,
elígenos tú también.

Paq
10:00

Paq
14:00

Paq
24h

Paq
48h

Paq
72h

En Correos encontrarás siempre la oferta de paquetería más completa, con diferentes plazos de entrega y la cobertura nacional que necesita tu empresa.



Patrocinador del
Equipo Olímpico Español

CONCORREOS.COM
902 197 197

Correos
Express

 **CORREOS**
PARA LOS QUE SABEN DE ENVÍOS