



## **IAN McKELLEN** **EL RETORNO** **DE GANDALF**

Entrevistamos al actor británico, que vuelve a ponerse la capa del mago blanco de *El Señor de los Anillos* en *El Hobbit*, que se estrena en diciembre. «Los actores sabemos mucho de estar en paro, de estar días y días esperando que alguien nos ofrezca trabajo», nos dice.







**Entrevista 18**  
Ian McKellen, alias 'Gandalf'

«A mi edad tengo que darme prisa y aprovechar las oportunidades que me quedan», asegura a **el mensual de 20 minutos** el actor británico, que encarna al mago 'bueno' en la última película de Peter Jackson, *El Hobbit: un viaje inesperado*.

Los monográficos de *el mensual*  
**TODOREGALOS** 27 a 35



Pensando en la Navidad

**GADGETS, BELLEZA, ESCAPADAS, GASTRONOMÍA...** Cuanto antes afrontemos las compras navideñas, más rápido, fácil y barato nos saldrá obtener el regalo que andamos buscando.



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

**EDITA** MULTIPRENSA Y MÁS S.L.  
**Presidente** Sverre Munck  
**Vicepresidente** Eduardo Díez-Hochleitner  
**CEO** Juan Balcázar  
**Publicidad** Antonio Verdura (director general)  
**Operaciones** Héctor María Benito  
**Producción y Logística**: Francisco F. Perea  
**Marketing** Juan Antonio Roncero  
**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  
Portada: Cordon Press



**Reportaje 8**

**LA ESCLAVITUD TODAVÍA EXISTE**

Aunque puede parecer un anacronismo, la esclavitud sigue existiendo en todos los continentes. Los datos varían, pero coinciden en que todavía hay decenas de millones de esclavos en el mundo.



**Reportaje 18**  
Sonrisas Nómadas

Cinco jóvenes trotamundos han creado la ONG Sonriures Nómades. A bordo de un camión de bomberos persiguen sacar una sonrisa con sus marionetas allá por donde pasan.

Secciones

6 > **EMERGENTES** **Pablo Gutiérrez** es un joven escritor andaluz unánimemente destacado por la crítica y ganador de premios. Acaba de publicar su última novela, *Democracia*, sobre un joven golpeado por la crisis.

36 > **VIAJES** Generalmente, en **Lisboa** buscamos las maravillas de sus barrios



antiguos. Pero la capital portuguesa ha rejuvenecido y se ha modernizado.

38 > **RELACIONES PERSONALES** Tras la atracción inicial pueden llegar **las crisis en la pareja**. Todo lo que debemos tener en cuenta para superar con éxito las dificultades en una relación amorosa.

39 > **GASTRONOMÍA Y NUTRICIÓN** **Platos callejeros** de todo el mundo que te puedes preparar rápidamente en casa.

39 > **NUTRICIÓN** Mejor **hábitos saludables** que dieta para bajar peso.

40 > **DECORACIÓN** Un **toque navideño** para recibir a familiares y amigos.

41 > **AGENDA** Las actividades **culturales** más interesantes de las que podremos disfrutar durante el mes de diciembre.

42 > **LA PREGUNTA DEL MILLÓN** ¿Qué poder te gustaría tener si fueras un superhéroe? Los **lectores** hablan.





Desde ahora la nueva web de Calle 20 te entrará por los ojos. Con el mismo espíritu que la revista, pero con muchas más vistas. Para que sigas estando al día, cada día. Para lo que hay que leer. Para lo que hay que ver.



¡También en tablet y smartphone!



SÍGUEENOS EN



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

### La crisis del agua

Me gustaría que se empezara a hablar de la crisis del agua, o mejor dicho, de cómo nos van a robar las reservas de agua, de la mano de los políticos que lo permiten. Va a suceder lo mismo que con las cajas, hasta que no haya nada no pararán de forrarse. Como muestra un botón (aunque lo llamen la guerra del agua): [www.youtube.com/watch?v=Sp\\_WOc5aiGo](http://www.youtube.com/watch?v=Sp_WOc5aiGo)

ENVIADO POR RAÚL PALACÍN (VÍA E-MAIL)

### Discapacidad relativa

Cuando se trata de arte, la discapacidad es muy relativa: uno de los mejores violinistas del mundo (si no el mejor), Itzhak Perlman, va en silla de ruedas... Y no olvidemos que el gran Beethoven compuso su novena sinfonía cuando ya estaba sordo del todo... ¿Discapacidad? ¿De quién? Yo sí que me siento discapacitada frente a algunos genios.

ENVIADO POR CALIDOSCOPIO (VÍA 20MINUTOS.ES)

### Las joyas de nuestros parques

Pues poner la Playa de las Catedrales y un eucalipto y olvidarse de todo lo demás... Monfragüe, Doñana, Daimiel, los Picos de Europa, Pirineos, Somiedo, Sierra Nevada... Deja bastante que desear.

ENVIADO POR PIN Y PON (VÍA 20MINUTOS.ES)

### La misma invisibilidad

social a la que están condenados muchos ciudadanos está la Naturaleza. Este sistema económico y social ciega nuestra capacidad crítica. Gracias por difundir y por la noticia. Nosotros vamos a colaborar en su difusión desde nuestra red social.

ENVIADO POR BRICONATUR (VÍA 20MINUTOS.ES)

### Dubái, una ciudad sin sentido de la medida

Ellos siembran el petróleo para el turismo en el futuro, pero los habitantes de esa ciudad no ganan a la par de la renta petrolera. No muy lejos de los rascacielos se encuentran



Vía [@20melmensual](https://twitter.com/20melmensual)

— [@20melmensual](https://twitter.com/20melmensual) pues sería bueno que se dedicase a la sociedad, a los niveles de empobrecimiento hoy día. [@JOSEAN3FEBRERO](https://twitter.com/JOSEAN3FEBRERO)

— Ver que en los asientos de la Renfe hay ejemplares del [@20melmensual](https://twitter.com/20melmensual), y ponerme contenta. Hoy va a ser un día diferente. [@CRISGMEZ](https://twitter.com/CRISGMEZ)

— Mola tener buena lectura para comenzar la mañana... [@mividarueda](https://twitter.com/mividarueda) [@20melmensual](https://twitter.com/20melmensual) #ypunto! [pic.twitter.com/uLDpPM2k](https://pic.twitter.com/uLDpPM2k). [@UNTALISRAEL](https://twitter.com/UNTALISRAEL)

— #FF a [@20melmensual](https://twitter.com/20melmensual) por que es una revista entretenida con unos reportajes interesantes y lugares recomendados para visitar. [@POOL\\_SAVAGE](https://twitter.com/POOL_SAVAGE)



viviendas de Tercer Mundo, eso nunca lo muestran en las noticias, pero existe.

ENVIADO POR LUSOVZLANO (VÍA 20MINUTOS.ES)

Te aseguro que ningún emiratí vive en «viviendas de Tercer Mundo» sin quererlo. Los emiratís tienen subvenciones de todo tipo, incluso no hace mucho, si alguno tenía una deuda con un banco y no podía pagarla (hablo de millones de dirhams) el Gobierno se lo cubría. En cuanto a los *guiris* (paquistaníes e indios incluidos) nadie está trabajando aquí sin quererlo, y si siguen aquí es porque están mejor que en su casa. Igual que los cientos de españoles que van llegando. ¿Has estado en la India alguna vez? Los servicios que reciben los indios en los campos de trabajo son incluso mejores que los de sus propias casas.

ENVIADO POR CARLOSGRANDE (VÍA 20MINUTOS.ES)

### Entrevista a Carlos Pacheco

¡Felicidades!, amigo Carlos. ¡Por los sueños cumplidos!

ENVIADO POR TELODIGO (VÍA 20MINUTOS.ES)

### FE DE ERRORES

En nuestro número 4, en el reportaje *Las siete vidas de un bosque incendiado* publicábamos una foto de Pere Mateu, aunque en realidad el retratado era J. Luis Ordóñez, del CREA de Barcelona.

**¿Con quién te gustaría naufragar en una isla desierta?**  
Participa en la pregunta del millón.  
Pág. 42



# La receta de Julia

- 1 beso para despertar a mi hija
- 2 cafés con los periódicos
- 1 paseo por Las Ramblas
- 3 horas de radio
- 1 cena familiar en la cocina
- ... y una copa de vino

**Julia Otero**  
Periodista

Si la receta de la felicidad consiste en saber disfrutar los instantes, una copa de vino es uno de sus ingredientes. Vives en el mayor viñedo del mundo: el país de la exquisita y saludable dieta mediterránea. Con más de 100 variedades distintas de uva y 69 Denominaciones de Origen que velan por su calidad, reconocida en todo el mundo. Porque quien bebe vino con moderación sabe disfrutar, comer, reír, compartir...

**QUIEN SABE BEBER,  
SABE VIVIR.**

El vino solo se disfruta con moderación  
[www.quiensabebebersabevivir.es](http://www.quiensabebebersabevivir.es)



CAMPAÑA FINANCIADA  
CON AYUDA DE LA UNIÓN  
EUROPEA Y DE ESPAÑA



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN  
Y MEDIO AMBIENTE



**WINEinMODERATION.eu**

*Art de Vivre*



# De la poesía surge el impulso de escribir

El joven escritor Pablo Gutiérrez (1978) demuestra con su tercera novela, *Democracia*, el talento y respeto narrativo de un nombre ya reconocido en el círculo, pero aún por descubrir por el gran público. Texto **A. P. / P. A.** Foto **Elena Blanco**

**P**ablo Gutiérrez (Huelva, 1978) nació oficialmente como autor literario hace cuatro años con la publicación de su primer libro, una novela titulada *Rosas, restos de alas* (2008). La segunda obra, otra novela, *Nada es crucial* (2010), lo consagró como «uno de los mejores narradores jóvenes de la literatura en español» (revista *Granta*), opinión que comparten, de forma prácticamente unánime, los críticos especializados. Estos días, Seix Barral saca a la venta su tercera novela, *Democracia*, obra con la que parece estar llegando al gran público.

**Profesor de Literatura en un instituto** de Huelva, al escritor le gusta su profesión: «Sí, me gusta dar clases. Seguramente es una vocación tardía». Porque antes de pasarse a la enseñanza, Gutiérrez había estudiado Periodismo en Sevilla, y lo llegó a ejercer por algún tiempo. «Pero dejé el periodismo y empecé a dar clases ya antes de publicar mi primera novela. Ya se presentía de alguna forma lo que iba a pasar unos años después, lo que está ocurriendo ahora: la manipulación política, la explotación laboral... Ya entonces me oía mal. Y además, necesitaba más tiempo para mí». Por eso lo dejó.

Las clases de Literatura se las toma como una oportunidad: «Me gustaría poder poner en marcha, con mis alumnos, algunas cosas que tengo en la cabeza y que aprendí cuando estudié en Londres y fui testigo de otra forma de impartir y recibir clases». Una forma que,

## Nada impersonal

● **Premios** Sus dos primeras novelas obtuvieron en su momento sendos premios. La primera, *Rosas, restos de alas*, el Tormenta en un Vaso, al mejor autor novel en castellano; la segunda, *Nada es crucial*, el Ojo Crítico de Narrativa, de RNE. Además, la prestigiosa revista británica *Granta* lo ha situado como uno de los 22 mejores escritores jóvenes en español.

● **Lecturas** Milan Kundera, Martin Amis y Hanif Kureishi son los escritores contemporáneos extranjeros que más le gustan a Pablo Gutiérrez, pero es Pío Baroja el autor con el que se siente más identificado.

● **Personajes** «Todos mis personajes comparten el desencanto y la falta de confianza en soluciones colectivas. Todos únicamente buscan escapatorias individuales. Son en realidad micromundos personales que comparten su marginalidad».

reconoce, no es fácil en los momentos actuales: «Los problemas con los que un profesor se enfrenta ahora son en el fondo los mismos que ya se encontraban en el sistema tradicional, e incluso los mismos con los que se enfrentaban mis profesores en Londres». La falta de medios y de consideración social son

para este profesor las claves de que no se pueda cambiar algo: «La Administración considera la educación como un instrumento de propaganda».

**Espectaculares las críticas a las novelas** de este escritor comprometido y respetuoso con la profesión del escritor. Sabe Pablo, y así lo demuestra, que en la narrativa no todo vale. De su primera obra, *Rosas, restos de alas*, dijo Jesús Magro en su blog: «Es un libro que nadie debe perderse porque en él asistimos al nacimiento de un gran narrador del que espero que dentro de unos años podamos decir que fue uno de los mejores escritores de este nuevo siglo». Y de *Nada es crucial*, «inteligente y brutal, ágil y en ocasiones de un brillo deslumbrador», resaltaba Fernando Castanedo en *Babelia*.

Son varios sus referentes literarios, pero uno es su preferido Pío Baroja: «Es con quien creo que tengo ciertas similitudes... En la intención por lo menos», asegura. Porque Gutiérrez también trata de retratar una época y exponer sus tragedias sociales. Puestos a hallar similitudes, destaca alguna con otro destacado joven novelista, Isaac Rosa: «Creo que tenemos la misma idea social de que hay que escribir sobre lo que ocurre».

**La poesía es en su prosa su gran musa** Gutiérrez cree que las verdaderas referencias que actúan en sus novelas son poéticas. «En mis libros no hago referencia, en realidad, a ningún novelista o novela, y sí a multitud de poetas y poemas. El título de mi primer libro es un verso de Juan Ramón Jiménez, y el del segundo, de Miguel Hernández. También salen en mis libros Dámaso Alonso o, en muchas ocasiones, José Agustín Goytisolo. Creo que de la poesía surge el impulso de escribir».

*Democracia*, su última novela, se asoma directamente a la situación política actual. ¿Dónde se ubica su autor? «No me adscribo a ninguna opción política, pero me considero más cerca del anarquismo, entre otras cosas por la desconfianza que siento hacia cualquier forma de gobierno».



“¿SABEN POR QUÉ REVISO  
MI AUDICIÓN EN GAES?”

“PORQUE QUIERO EVITAR QUE  
UN DÍA ME LO REPITAN TODO.”

Si usted también quiere evitar que le repitan las palabras, acuda a su centro GAES y compruebe la calidad de sonido de los audífonos Microson. Y gracias a su discreto diseño, sólo usted sabrá que los lleva.

¡Aproveche nuestra oferta y esta Navidad  
no se pierda ni un detalle!

HASTA EL  
31 DE DICIEMBRE

**20% dto.**  
en audífonos  
**Microson\***

Y para celebrar la Navidad,  
revisamos gratis su audición  
**y le obsequiamos  
con un regalo.**

\*Consulte modelos en promoción en su centro GAES.



**GAES**

Centros Auditivos

**902 39 39 40**

Llame y solicite su revisión  
auditiva gratuita.

[www.gaes.es](http://www.gaes.es)

[facebook.com/GAESCentrosAuditivos](https://facebook.com/GAESCentrosAuditivos)



milenio  
reino  
de granada  
2013-1013





Una niña trabaja en una fábrica de ladrillos en India. REUTERS





# Esclavos del siglo XXI

Parece una lacra de tiempos pasados. Sin embargo, la esclavitud sigue presente en todas las culturas y sociedades

TEXTO MIGUEL MÁIQUEZ

**H**yderabad, la India. Una niña descalza y sin ningún tipo de protección amonтона bloques de arcilla en lo que parece un mar interminable de ladrillos. Los dueños de la fábrica la han reclutado, como a otros muchos niños, de entre familias humildes a las que un día prestaron dinero para asistencia médica, para un funeral, para recons- >>>



>>> truir una casa, para celebrar una boda, para poder seguir comiendo. Los intereses de los préstamos perpetuaron la deuda, que acabó pasando de padres a hijos. La niña la está pagando. Es una esclava.

Cada 2 de diciembre, la ONU celebra el Día Internacional para la Abolición de la Esclavitud. Y fue también un mes de diciembre, hace ahora 64 años, cuando las propias Naciones Unidas aprobaron solemnemente la Declaración Universal de los Derechos Humanos, cuyo artículo 4 deja bien claro que «nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre», y que «la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas». A la vista de la realidad, sin embargo, el texto parece más un deseo que un mandato: actualmente hay más personas en situación de esclavitud en el mundo que en cualquier otra época de la historia de la humanidad, incluyendo los más de tres siglos en los que el comercio transatlántico de esclavos africanos fue uno de los principales motores de la economía mundial.

**La clandestinidad del fenómeno hace imposible manejar cifras exactas, pero las aproximaciones que ofrecen gobiernos, instituciones y ONG revelan la dimensión de un problema que no solo sigue existiendo en pleno siglo XXI, sino que no ha dejado de crecer.** Uno de los informes recientes más exhaustivos, elaborado por el Departamento de Estado de EE UU y publicado este mismo año, sitúa el número actual de esclavos en 27 millones. Pero la cifra real, sin embargo, podría ser mucho mayor, según mantienen organizaciones internacionales y religiosas que trabajan con criterios menos estrictos. La Confederación Española de Religiosos, por ejemplo, denunciaba el pasado mes de abril que unos 400 millones de niños viven en situación de esclavitud en el mundo. Muchos de ellos, como la niña de Hyderabad, trabajan en lo que se conoce como servidumbre por deudas, un tipo de esclavitud no incluido en el informe del Gobierno estadounidense.

# 27

millones de personas viven en régimen de esclavitud, según el informe publicado este año por el Departamento de Estado de EE UU

La herida, además, es planetaria. A pesar de que la esclavitud está legalmente prohibida en todo el mundo, hay esclavos en todos los países y territorios, con una sola excepción: Groenlandia, que tiene poco más de 15.000 habitantes. Cada año, entre 600.000 y 820.000 personas son víctimas del tráfico de seres humanos a través de fronteras internacionales. El 70% son mujeres; el 50%, niñas. En Brasil hay esclavos produciendo el carbón que se utiliza en la fabricación de acero para automóviles; en Birmania, las plantaciones de azúcar están llenas de niños esclavos; en



HUGO HERNÁNDEZ

**ANA, BARCELONA**

## «Yo solo acataba sus órdenes»

Podéis llamarla Ana (nombre ficticio), apodo de chica de carretera secundaria. Hasta 14 horas al día esperando sin descanso al cliente. Podéis llamarla Soldado. «En eso me convirtieron. Me controlaban, yo solo acataba sus órdenes», asegura. Fue engañada con 20 años por una suculenta oferta de trabajo en Internet. «Del país que vengo, y con la promesa de tanto dinero...», asegura. Pagó el error con creces: cuatro años extirpados en España. Una esclava sexual de la que vivía una familia de compatriotas entera, como una yegua que debía cumplir órdenes de la *Jefa*. Años de palizas, engaños y dominación. Sin conocer el español. Sin pasaporte. Sin identidad. «No veía ninguna salida. Cuando entras en el circuito, no sales», explica. Podéis llamarla Valiente (aunque ella lo niegue). El amor por un chico, su actual pareja, hizo que despertara. Contactó con la ONG SICAR CAT y ellos la ayudaron y le dieron acogida. Vieja Ana, ex-Soldado, mujer Valiente, decidió luchar lejos de aquella carretera. Y ahora, rehecha, se pregunta, ¿cuántas estarán pasando por lo mismo? «Las veo cuando cruzo por la carretera. Y siento vergüenza. Yo estuve allí. ¡Cuatro años perdidos!», suelta. **JAVIER RADA**

Níger, muchas mujeres (y niñas) son compradas y vendidas como esposas «no oficiales», sin ninguno de los derechos que la ley reconoce a las mujeres casadas; en Ghana, traficantes introducen en el país esclavos comprados en otros estados para trabajar en cultivos de cacao; en Nueva Delhi, muchas tiendas de bisutería se nutren del trabajo que realizan sin descanso, a menudo en el mismo edificio, niños y adolescentes de entre 10 y 20 años; en la República Democrática del Congo, miles de niños son esclavizados y explotados en la extracción de la casiterita y el coltán con

los que luego se fabrican nuestros ordenadores y nuestros teléfonos móviles...

La lista es interminable y no se limita al llamado Tercer Mundo. Tampoco es un problema cultural. La esclavitud existe en los países ricos y en todas las culturas. En Occidente, España incluida, cientos de miles de mujeres son forzadas cada día a trabajar como esclavas sexuales, víctimas de la trata de personas y de las redes de prostitución.

No hace falta ir muy lejos para encontrar ejemplos: a mediados del mes de noviembre pasado, la Policía Nacional desarticuló una organización criminal que, >>>



FIDÉLITÉ presenta  
 Gérard DEPARDIEU Edouard BAER Guillaume GALLIENNE Vincent LACOSTE Valérie LEMERCIER Fabrice LUCHINI Catherine DENEUVE Charlotte LE BON Bouli LANNERS Dany BOON

Con la voz de  
**CARLOS LATRE**



# Asterix & Obélix

## AL SERVICIO DE SU MAJESTAD

UNA PELÍCULA DE LAURENT TIRARD BASADA EN LA OBRA DE RENÉ GOSCINNY Y ALBERT UDERZO  
 GUION LAURENT TIRARD Y GRÉGOIRE VIGNERON DERECHOS DE ADAPTACIÓN : LES ÉDITIONS ALBERT RENÉ

CON ATMEN KELIF JEAN ROCHEFORT GÉRARD JUGNOT MICHEL DUCHAUSSEY LUCA ZINGARETTI FILIPPO TIMI NICCOLO SENNI NERI MARCORE TRISTAN ULLOA JAVVI GIL GÖTZ OTTO  
 MONYER VALÉRIE DESNÈRE FOTOGRAFÍA DENIS ROUEN - AFC DEGRADOS FRANÇOISE DUPERTUIS - ADC VESTUARIO PIERRE-JEAN LARROQUE - APECA MÚSICA ORIGINAL KLAUS BADLEIT TEATROS 3D ALAIN DEBORE Y JOSEPHINE DEROBÉ SONIDO ERIC DEVOLDER MARC BASTIEN ASISTENTE DE DIRECCIÓN THIERRY MAUVOISIN  
 Y MATTHIEU DE LA MOTTEIERE CASTING ANTOINETTE SOULAT - ARBA ASISTENTE SÉBASTIEN FERRAS KÉVIN BESSEY DIRECCIÓN DE EQUIPO ALAIN CORNIGÉ POST-PRODUCCIÓN SUSANA ANTUNES JEJE DE PRODUCCIÓN STÉPHANE GUARINO PRODUCCIÓN GUSTAVE CHRISTINE DE JEJE PRODUCCIÓN POP OLIVIER DELORD Y MARC MESSONNIER  
 CO-PRODUCCIÓN POR CINÉTOTAL RPT - LUCKY RED S.R.L. - MORENA FILMS - FRANCE 2 CINÉMA - FRANCE 3 CINÉMA - SAINT-SÉBASTIEN PRODUCTIONS PRODUCTOR ASOCIADO LES ÉDITIONS ALBERT RENÉ EN ASOCIACIÓN CON WILD BUNCH CON LA PARTICIPACIÓN DE ORANGE CINÉMA SERIES Y FRANCE TÉLÉVISIONS VENTAS INTERNACIONALES WILD BUNCH

FIDÉLITÉ 2D 3D

### HOY VIERNES 30 ESTRENO

CON LA COLABORACIÓN DE:

 **SALVAT**

Película basada en los cómics de A. Uderzo y R. Goscinny



PENDIENTE DE CALIFICACIÓN POR EDADES



## Fechas clave en la lucha contra la esclavitud

1794

La **Francia** revolucionaria abole la esclavitud, aunque el decreto será revocado años más tarde por Napoleón.

1814

**España** suscribe una serie de tratados con Gran Bretaña en los que se prohibía el comercio de esclavos.



1864

**Abraham Lincoln** firma la enmienda 12 a la Constitución estadounidense, en la que se decreta la abolición de la esclavitud en toda la Unión.



1926

La **Sociedad de Naciones** reconoce la necesidad de «prevenir que el trabajo forzoso derive en condiciones análogas a la esclavitud».

1948

El artículo 4 de la **Declaración Universal de los Derechos Humanos** declara:

«Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre. La esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas».

1956

La **ONU** define una serie de prácticas como similares a la esclavitud y legisla contra ellas, incluyendo el trabajo por deudas.

1981

La **Unión Africana** declara que «todas las formas de explotación y degradación del ser humano, particularmente la esclavitud (...), serán prohibidas».

2005

El **Consejo de Europa** llama a combatir el tráfico de seres humanos y a garantizar la igualdad de género.

>>> desde el año 2005, había trasladado a unas 8.000 mujeres rusas para su explotación sexual en España, con el pretexto de falsas ofertas de trabajo.

Y, sin embargo, la misma palabra 'esclavitud' sigue evocando en la sociedad imágenes de otro tiempo, de una lacra superada. Se piensa en un esclavo como en algo extraño, anecdótico, y, en cualquier caso, completamente ajeno. «La sociedad percibe la esclavitud como un problema resuelto», explica a **el mensual de 20 minutos** Karlee Sapoznik, presidenta y cofundadora de la organización Alliance Against Modern Slavery (Alianza Contra la Esclavitud Moderna): «Uno piensa: 'Yo no tengo ningún esclavo y, por supuesto, estoy contra la esclavitud, así que no soy responsable', pero lo cierto es que estamos todos implicados, porque consumimos a diario cientos de productos producidos por esclavos, desde un ordenador portátil hasta una tableta de chocolate».

La mayor parte de los expertos consideran que para que pueda hablarse de esclavitud tienen que darse tres condiciones básicas: ser forzado a trabajar sin recibir un salario, trabajar bajo el uso de la violencia directa o de amenazas y no poder escapar. Kevin Bales, fundador de la organización británica Free The Slaves (Liberad a los Esclavos), describe a un esclavo como «cualquier persona que es tratada como mercancía, en lugar de como un ser humano con necesidades, sentimientos y derechos».

No todas las personas que trabajan en condiciones precarias son, sin embargo, esclavos. En este sentido, Francisco Rico, abogado especialista en refugiados y derechos humanos, explica que la terminología es importante: «Yo prefiero hablar de trata de personas, y no por minusvalorar el problema, sino por una cuestión práctica. No me importa que se aproveche la fuerza del término 'esclavo' para crear conciencia, pero a veces es más efectivo, ante un juez, utilizar términos que están mejor regulados en las leyes. Es más difícil que prospere una denuncia por esclavitud que una denuncia por trata de personas. Y lo importante es que en la trata ya están incluidos muchos de los elementos que definen la esclavitud, es decir, explotación, servidumbre, maltrato, abuso y opresión».

La esclavitud contemporánea tiene muchas caras. Un informe respaldado por la Unesco enumera siete: la esclavitud doméstica, la esclavitud por deudas, los contratos esclavistas, el trabajo forzoso para el estado, la prostitución forzada, los matrimonios forzados y la esclavitud en tiempos de guerra. «Las formas de esclavitud son muchas, pero las víctimas son siempre los más vulnerables, los discriminados, las niñas, los pobres... Y caer en la esclavitud es más fácil cuando no tienes que comer o necesitas una medicina», señala Sapoznik. «El caso de las mujeres esclavas en Occidente, por ejemplo, nos toca de cerca, y no solo estamos hablando de prostitución, sino también de niñeras o empleadas domésticas, mu-

## Personas con discapacidad vendidas por 60 euros

Uno de los casos más impactantes de esclavitud contemporánea salió a la luz en China en septiembre de 2011, cuando las autoridades informaron de que habían rescatado, en la provincia de Henan, a 30 trabajadores con graves discapacidades mentales que estaban siendo tratados como esclavos en una fábrica ilegal de ladrillos. Según informó France Press, citando fuentes oficiales, las víctimas recibían palizas de forma regular. Algunos habían estado trabajando sin salario durante más de 7 años. Tras ser liberados, las autoridades comenzaron a buscar a sus familias, pero la discapacidad que sufrían muchos de ellos les impedía identificarse o dar referencias sobre sus familiares. El diario oficial *China Daily* indicó que la mayoría habían sido secuestrados en sus pueblos y vendidos después a los dueños de la fábrica por entre 300 y 500 yuanes (de 36 a 62 euros).

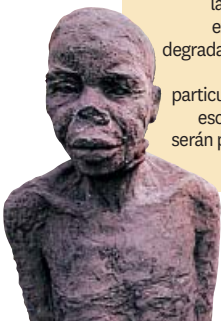
400

millones de niños viven en situación de esclavitud en el mundo, según denunciaba el pasado mes de abril la Confederación Española de Religiosos

chas de ellas inmigrantes, que trabajan en condiciones de auténtica esclavitud, porque de ello depende que puedan seguir en el país».

La exclusión social no es, sin embargo, una garantía de inmunidad. Jasmine (prefiere no dar su apellido) no pertenecía a ninguno de estos grupos teóricamente vulnerables: «Yo iba a la universidad, no procedía de la calle, tenía una familia que me quería y que me había educado en valores muy firmes... Pensaba que algo así no podría pasarme», explica: «Tenía 18 años». Ahora, Jasmine se refiere a sí misma como una superviviente del tráfico de seres humanos, y se recupera en Toronto, Canadá, donde vive, de una pesadilla que la marcó para siempre.

«Todo cambió cuando empecé a obsesionarme con las cosas materiales, con el lujo. Quería joyas de Tiffany, un Mercedes, un Rolex...», cuenta Jasmine. «Empecé a trabajar como camarera en un club para poder pagar mis caprichos, luego como *stripper*, solo los fines de semana... Hasta que conocí al que iba a ser mi *chulo*. Era un hombre encantador, rodeado de todo el lujo al que yo aspiraba. Durante seis meses pareció un sueño. Me daba todo lo que quería y yo podía llegar a ganar hasta 10.000 dólares [unos 7.800 euros] por noche. Pero después empezaron los golpes, la nariz rota, lesiones en todo el cuerpo, sangre, quemaduras. Y cada vez peor. Estaba atrapada, forzada a prostituirme, esclavizada. Pensaba que







**RAIMUNDO EL DIA, BRASIL**

## «Bebíamos agua de un pozo sucio»

«Siempre estuve quemando árboles, durmiendo en chozas de paja en lugares incomunicados. Después del incendio, llega el ganado, la selva desaparece para siempre». **Raimundo Eldia** tenía 66 años cuando fue liberado, en 2005. Vivía en condiciones de esclavitud en la Amazonia brasileña. El Grupo Móvil del Ministerio de Trabajo de Brasil y la Policía Federal liberaron a un grupo de 10 personas en la *fazenda* Rio dos Bois, en el estado de Pará, a unos kilómetros de la autopista Transamazónica. A pesar de la dureza de su situación, Raimundo no era consciente de su esclavitud. Siempre había vivido así. «Nunca en mi vida tuve documentos. Ni un contrato de trabajo. Nada de nada», afirma cabizbajo. Raimundo no ganaba un solo real. Era un esclavo. La esclavitud en el sur del estado de Pará y en buena parte de la Amazonia es algo habitual. Tanto que a la zona se la conoce como el «expreso de la esclavitud». En algunos casos, los trabajadores retenidos se endeudan incluso, pues tienen que comprar los alimentos a precios abusivos. A pesar de los esfuerzos del Gobierno de Brasil, en el gigante latinoamericano todavía hay cerca de 40.000 esclavos, según la Organización Internacional del Trabajo (OIT). En la *fazenda* Rio dos Bois no había agua potable. Tampoco comida. «Bebíamos agua de un pozo sucio. Comíamos carne solo cuando moría una vaca. Sobrevivimos con arroz y frijoles», afirma Raimundo. Cuando entró en los juzgados de la ciudad de Pacajá, la más próxima a la *fazenda*, escoltado por la Policía Federal, miró el techo de la sala con sorpresa. Nunca, tras décadas deambulando por los tórridos submundos de la Amazonia, había visto un aparato de aire acondicionado. **BERNARDO GUTIÉRREZ**

tal vez si le daba más dinero dejaría de pegarme. Me sentía demasiado aterrizada como para escapar, pedir auxilio. Hasta que nació mi hija y entonces supe que tenía que salir de allí como fuera. Me puse en contacto con un grupo de ayuda y acudí a la policía». Jasmine trabaja ahora activamente con la organización Sextrade101, tratando de prevenir casos como el suyo y ayudando a otras víctimas a través de su testimonio.

**Según datos oficiales citados por el mencionado informe del Departamento de Estado de EE UU, aproximadamente un 20% de las mujeres que practican la prostitución en España lo hacen de forma forzada, víctimas de organizaciones criminales. Pero las formas de explotación definibles como esclavitud existentes en nuestro país no se limitan al tráfico sexual. El informe destaca que muchos de los inmigrantes sin papeles que trabajan en la agricultura, en labores de limpieza o en el servicio doméstico no reciben salario alguno, o son amenazados con denuncias a las autoridades (es decir, con la deportación) si intentan rebelarse. El estudio señala también que el Gobierno ha dado pasos positivos con el endurecimiento de penas en el Código Penal, pero añade que aún queda mucho por hacer, especialmente en lo referido a los inmigrantes.**

«¿Cuánto dirías que cuesta comprar un esclavo actualmente, de media, en el mundo?», pregunta Karlee Sapoznik. «90 dólares. 70 euros». Y añade: «Hay estudios que aseguran que con 10.800 millones de dólares podría acabarse con la esclavitud en 25 años. Parece mucho, pero es lo que gastan los estadounidenses en el Día de San Valentín». Según un informe de la Comisión Económica para Europa de Naciones Unidas (Unec), traficantes de personas y esclavistas ingresaron en 2004 entre 5.000 millones y 9.000 millones de dólares.

**No todo son malas noticias. En los últimos años ha habido importantes progresos en la lucha contra la esclavitud, gracias, sobre todo, al trabajo de concienciación que desarrollan organizaciones como Anti-Slavery International, Free The Slaves, Stop The Traffik o la propia Alliance Against Modern Slavery. Algunas grandes empresas han empezado a boicotear productos procedentes de la esclavitud, y el Parlamento Europeo, por ejemplo, rechazó el año pasado un acuerdo comercial con Uzbekistán que conllevaba la compra de algodón producido mediante trabajo forzado.**

Como ha dicho el secretario general de la ONU, Ban Ki-moon, «para erradicar las formas contemporáneas de la esclavitud necesitamos nuevas estrategias que puedan unir a todos los agentes. Los gobiernos tienen la responsabilidad primordial, pero corresponde al sector privado desempeñar una función integral».

La esclavitud, señala Kevin Bales, el fundador de Free The Slaves, podría estar al borde de la extinción definitiva, «pero tenemos que darle el empujón final». ■



# Esculturas que habitan el bosque

El arte no tiene por qué vivir encerrado. El bosque es incluso más placentero para la contemplación de obras creadas ex profeso para ese entorno. TEXTO **NOELIA PALMA** FOTOGRAFÍAS **ROCÍO CLARACO**



**FUENTE**  
FERNANDO  
SÁNCHEZ CASTILLO

Un camión policial, símbolo de represión, convertido en fuente.

legar sin GPS y sin perderse es casi un reto. Situado en la N-340, la carretera que recorre el Mediterráneo, a su paso por Vejer de la Frontera (Cádiz), ningún panel informativo advierte de su existencia, hasta llegar a la entrada, donde por fin un letrero reza Fundación Montenmedio Arte Contemporáneo (NMAC). Estamos en un museo, aunque no lo parece: se admiten perros, y llevar calzado cómodo y agua son algunas de las recomendaciones para la visita. En plena naturaleza, la única edificación son unos pabellones verdes semicirculares que hacen pensar más en la morada de unas criaturas del bosque que en salas de exposición. Sobre un árbol, una escultura de MP&MP Rosado da la bienvenida aplaudiendo al visitante.

Demasiado a menudo, visitar un museo o una galería de arte y hacer la compra en un supermercado son dos experiencias que comparten inquietantes similitudes. Por ejemplo, para franquear la barrera de curiosos delante de la obra más famosa hay que gastar tanta paciencia y astucia como en la cola de la carnicería. Los codazos (sobre todo el fin de semana). Las caras de indiferencia de los presentes, como si un cuadro provocara la misma emoción que una lata de tomate. Sin hablar de los intereses mercantilistas del mundo del arte.

**Montenmedio ha resultado ser una prolífica fuente de inspiración para los artistas**

¿Qué pasaría si sacáramos las obras de los museos? ¿Si el artista tuviera en cuenta, en el momento de creación, todas las características geográficas, naturales, el entorno social y cultural del que será el hogar de su obra? Estas preguntas y otras muchas fueron planteadas desde mediados de los sesenta. En paralelo a los diferentes movimientos sociales de la época, nacieron diferentes tendencias artísticas que tenían como objetivo la contestación al sistema. Con el tiempo, estos movimientos han perdido la rebeldía, se han institucionalizado, pero han cuajado dejando un crisol de interesantes alternativas al museo y a la obra convencional.

Los parques de escultura son un ejemplo representativo de ello, espacios naturales donde las obras de arte se encuentran al >>>



 **EROSKI**  
contigo

NAVIDAD  
GEN **EROSKI**

# REGALOS PARA TODOS

Del 29 de noviembre 2012 al 6 de enero 2013

NO AHORRES EN SONRISAS  
AHORRA CON **EROSKI**

**SAMSUNG**

**GALAXY TABLET 2  
+ FUNDA DE REGALO**

- Pantalla capacitiva 10,1" / 25,65 cm
- Android 4.0
- 16 GB de almacenamiento
- Wifi, Bluetooth y ranura para microSD
- Cámara frontal y trasera

**329€**

10 MESES SIN INTERESES\*

**32,90€/MES**  
TIN:0% TAE:0%

Gran experiencia  
ELEGIDO  
**SERVICIO  
DE ATENCIÓN  
AL CLIENTE**  
DEL **AÑO**



REGALOS PARA TODOS.  
Esta Navidad ideas para regalar y sorprender.  
Acierta seguro. [www.eroski.es](http://www.eroski.es)







**QUASI BRICK WALL** OLAFUR ELIASSON

Esta pared de espejos está concebida para conseguir la mayor exposición de luz posible.

**PLANSONE DUTY FREE** PASCALE P. TAYOU

Objetos cotidianos, desechados por la sociedad, materia prima de las obras del artista camerunés.



**CINDERBLOCK** SOL LEWITT

Los que recorren el museo pueden escalar este bloque de cenizas realizado con hormigón.



>>> aire libre. Otra muestra son los proyectos de tipo *site-specific*, como los impulsados por Jimena Blázquez, directora de la Fundación NMAC. Hija de un empresario gaditano, propietario hasta 2011 de la Ciudad del Caballo (un complejo de ocio de alto *standing* con campo de golf, hotel de lujo, instalaciones para albergar competiciones hípcas, etc.), a Jimena se le ocurrió, tras estudiar Historia del Arte y trabajar en París, que su familia poseía un lugar idóneo para la creación artística. No solo por la belleza natural del paisaje (la dehesa de Montenmedio está situada entre el Parque Natural de Los Alcornocales y las Marismas del Barbate), sino «por sus implicaciones globales, social y geográficamente».

**Jimena asegura que partió de una iniciativa humilde** y que nunca imaginó «las dimensiones futuras que alcanzaría el proyecto». Tenía 24 años cuando invitó a varios artistas a realizar proyectos específicos para la zona, «era una desconocida en el mundo del arte. Accedieron a venir por curiosidad y el lugar les encantó».

En efecto, Montenmedio ha resultado ser una prolífica fuente de inspiración para los 40 artistas que han pasado por aquí desde 2001. Estos, procedentes de todos los rincones del mundo, son alojados por la Fundación el tiempo que dura la creación de las

## El ojo de Turrell

**¿Qué tienen en común Arizona y Vejer de la Frontera? En ambos escenarios existe un peculiar observatorio. El de Arizona es un volcán extinto, el Roden Crater, que el artista californiano James Turrell compró en 1979. Aún trabaja en él para convertirlo en un skyspace, el más espectacular de una serie iniciada en los setenta. Turrell, matemático y psicólogo, pretende que el público viva una experiencia sensorial. El skyspace de Cádiz, *Second Wind 2005*, es el único en España y el mayor de Europa. Construirlo llevó cuatro años. Bajo tierra, se accede a él por un túnel. En el interior, una habitación blanca y redonda con un agujero con forma de ojo en el techo. Un sistema informático hace que, en el momento de la puesta de sol, se inicie un juego de luces diseñado para provocar ilusiones ópticas.**

obras, en la que participan empresas locales. Para el camerunés Pascale Marthine Tayou, que permaneció en Vejer durante dos semanas, la magia del lugar reside en «la cercanía entre los dos continentes, África y Europa». Según explica, en su obra *Plansone Duty Free*, un cruce entre tiovivo y móvil gigante: «He intentado transmitir la unión



de culturas con la selección de los materiales». Calabazas, útiles de la vida cotidiana camerunés, desechos encontrados en la provincia de Cádiz... La pobreza de estos queda enmascarada por el resultado final de la obra: futurista, místico, hipnotizador.

Otros artistas, en una línea más subversiva, no quisieron perder la oportunidad que les brindó la Fundación para denunciar una de las realidades más crudas que se pueden presenciar en estas tierras fronterizas. La muerte de aquellos que no logran cruzar el Estrecho fue abordada por Santiago Sierra, que puso a «cavar su propia tumba» a inmigrantes de origen subsahariano y magrebí.

Durante tres semanas, su trabajo consistió en excavar 3.000 hoyos de 180 x 70 x 70 cm cada uno, ocupando 25.000 m<sup>2</sup> de una colina de la dehesa de Montenmedio desde la que se divisa África. Como testigo de la escalofriante performance, la Fundación cuenta en su exposición con tres fotografías tomadas por el artista, una de ellas a vista de pájaro. Con el mismo trasfondo, el anillo de alambre de espinos de Abdel Abdessemed, titulado *Salam Europe!* se revela como una metáfora simple y punzante de la bienvenida que reciben los inmigrantes africanos que intentan alcanzar Europa por Melilla.

La mujer y los estereotipos son la fuente inagotable de la que beben Cristina Lucas y Pilar Albarracín, quienes comparten un co-





### BANCOS SOCIALES MODIFICADOS

JEPPE HEIN

Once bancos imposibles se reparten por el parque intentando incomodar al visitante del museo.

rosivo sentido del humor y la pasión común por azuzar las conciencias. En *La habitación propia*, la escritora Virginia Woolf recuperaba una cita que a lo largo de la historia varios críticos habían utilizado: «Señores; una mujer que se dedica a la cultura es como un perro que anda sobre sus patas traseras. No lo hace bien, pero ya sorprende que pueda hacerlo en absoluto». En *Tú también puedes caminar*, Cristina Lucas graba y fotografía a gaditanas acompañadas de perros acróbatas (que hubo que pedir prestados a un circo), como su particular forma de reírse de todos aquellos que siguen pensando que mujer y cultura no casan. Por su parte, Pilar Albaracín cuenta que no tuvo problemas en abandonar los tópicos de su tierra (sus performances están con frecuencia pobladas de flamencas, toros y folclore andaluz) por los del cercano Oriente: «Utilizo estereotipos locales para hablar de conceptos globales». El difícil rol de la mujer en una cultura envuelta en exotismo, como la árabe, es el tema principal de su obra *La noche 1002*.

NMAC divide sus instalaciones en dos espacios: por un lado, unos antiguos barracones militares, rehabilitados como salas de exposición para las fotografías y las instalaciones de vídeo, espacios para la estancia de los artistas, biblioteca, oficinas... Del otro, un pinar mediterráneo de 30 hectáreas. Es en este bosque donde habitan, junto a faisanes, búhos y cor-

zos, la mayor parte de las piezas de la colección. Como si de obras animadas se trataran, las esculturas que aquí se exponen se mimetizan con el entorno que las rodea. Quizá el mejor exponente de esta simbiosis entre arte y naturaleza sea *Pared de ladrillos Quasi*, el camaleónico muro del danés Olafur Eliasson. Construido con ladrillos dodecaedros, en los que cada cara es un espejo, su apariencia va cambiando a lo largo del día tal y como lo hacen los colores del paisaje reflejado en él.

**En cuanto al criterio seguido a la hora de seleccionar a los artistas**, Jimena hace hincapié en que la prioridad es «la calidad, sin que traicionemos nuestros principios». Esto no impide que artistas consagrados como Sol LeWitt (el único fallecido de la colección) o Marina Abramovich, que se define a sí misma como «la abuela de las performances», tengan su espacio junto a otros que aún no habían nacido cuando ellos empezaban. Jimena afirma que busca representar el «abánico más amplio de la creación contemporánea, servir como trampolín para artistas que empiezan o artistas extranjeros que aún no han expuesto en nuestro país, así como de plataforma de creatividad».

Desde su apertura han visitado el museo unos 7.000 personas, la mayoría de ellas turistas extranjeros y grupos de escolares. Teniendo en cuenta que lleva 11 años en funciona-

miento, no hace falta echar muchas cuentas para comprender que hay días en los que por aquí no pasa ni un alma. Para el visitante, sobre todo aquel que huya del museo-supermercado, la soledad es quizá uno de los atractivos del paseo por el parque de esculturas. Para su directora no es un inconveniente: «No tenemos nada que enviar a otros museos como el Centro Andaluz de Arte Contemporáneo (Sevilla). Cada uno cumple su función».

Jimena reconoce que aún queda una asignatura pendiente: la relación con el público. «No creo que sea una problemática propia, sino común a todos los museos. Hay que seguir trabajando en acercar las obras a la ciudadanía». Dentro de este trabajo de acercamiento a la sociedad, la labor pedagógica de la Fundación resulta esencial: «Nuestro mayor regalo es cuando (los escolares) vuelven el fin de semana a traer a sus familias». Además de las visitas, y la organización de diferentes

### «No tenemos nada que enviar a otros museos. Cada uno cumple su función»

actividades, la Fundación cuenta con un portal educativo ([www.nmaceduca.org](http://www.nmaceduca.org)) y elabora material didáctico para los padres y profesores que lo soliciten.

El nacimiento de la Fundación NMAC no es aislado. La pasada década fue una época de proliferación de centros de arte contemporáneo, galerías, museos... que surgieron quizá al rebufo del éxito del Guggenheim de Bilbao. No todos ellos han podido sostenerse. Sobre eso, la opinión de Jimena es clara: «Se han hecho muchas cosas mal, sin dinero ni planificación, ahora hay que pagar por todo ello». Acepta que ellos también se ven afectados por la disminución de patrocinios y la desaparición de subvenciones, pero está convencida de que tienen recursos para capear el temporal: «Ha sido una década de mucho trabajo, de producción, de intensa creación artística. Ahora vamos a centrarnos en divulgar lo que ya poseemos».

Está a punto de caer la tarde. En el mecedero de la Fundación NMAC (un espacio-obra de arte, de Ester Partegàs) el vino corre. Un grupo de profesores alborota como alumnos en un día de excursión, que es exactamente lo que son. Siguen un curso de arte contemporáneo y han venido de visita. Aunque viven muy lejos de las grandes urbes y de los circuitos de arte, tienen el privilegio de contar en su provincia con una colección de arte contemporáneo que no desmerece en nada a la de cualquier museo de ciudad. «Tenemos un tesoro», se enorgullece. Que lo disfruten. ■

### Datos prácticos

**HORARIOS:** Abierto de martes a domingo, cerrado los lunes.

**Otño-Invierno:** 10.00-14.00 h. **Primavera:** 10.00-14.00 y 16.00-18.30 h. **Verano:** 10.00-14.00 y 17.30-20.30 h. Imprescindible reservar con antelación. **TEL.:** 956 455 134.

**PRECIO:** 5 euros. Reducida a estudiantes, jubilados y grupos a partir de 15 personas. Gratis el primer domingo de cada mes.

**DIRECCIÓN:** Ctra. N-340. Km. 42,5, Vejer de la frontera (Cádiz). **MÁS INFORMACIÓN:** [www.fundacionnmac.org](http://www.fundacionnmac.org)



**El actor británico**

reconoce que personajes como Magneto y Gandalf le han cambiado la vida.

# IAN MCKELLEN



«El mundo mejorará y volverá a empeorar, siempre está cambiando»

TEXTO RAFA VIDIELLA

**L**a fecha está marcada en muchos calendarios: el viernes 14 de diciembre se estrena en todo el mundo *El Hobbit: un viaje inesperado*, quizá la película más esperada de 2012. Nueve años después de *El retorno del rey*, la última entrega de la trilogía de *El Señor de los Anillos*, Peter Jackson regresa al universo de J. R. R. Tolkien adaptando *El Hobbit*, un proyecto pre-

visto inicialmente para Guillermo del Toro, plagado de dificultades y que estuvo a punto de cancelarse varias veces. Finalmente, la película (una épica superproducción en tres dimensiones y de casi dos horas y media de metraje) será la primera entrega de otra trilogía en la que, por supuesto, estará Ian McKellen, que como en *El Señor de los Anillos* encarnará a Gandalf.

Al otro lado del teléfono, el actor britá-

nico parece muy relajado. La entrevista se ha retrasado dos horas por motivos de agenda, pero McKellen no tiene pereza de seguir hablando, aunque sí se muestra algo despidado. Durante la charla interrumpe dos veces la conversación, una para hablar brevemente por otra línea (le ha llamado un amigo) y la segunda, imagina uno, para prepararse un té, o algo que materialice su aura de elegante y veterano actor inglés.





**¿Que siente un actor veterano como usted al ser parte de la película más esperada del año?**

Mucha excitación. Siempre te pasa cuando estrenas una película, pero en esta ocasión sabemos que hay más gente que nunca esperando verla. Lo sentíamos incluso durante el rodaje: hay mucha ilusión, mucha expectación, y teníamos que estar a la altura.

**¿Cuánto tiempo ha dedicado a *El Hobbit*?**

Unos 18 meses... Casi dos años, aunque no seguidos, porque volé varias veces de Nueva Zelanda a Inglaterra. Así que puedes imaginarte las ganas que tengo de que llegue a los cines y podáis verla... ¡He dedicado una buena parte de mi vida a esta película!

**¿Siente que es distinta a cualquier otra?**

Es, seguro, muy distinta a las de *El Señor de*

*los Anillos*. La trilogía de *El Señor* hablaba de salvar al mundo, mientras que *El Hobbit* es una historia más ligera, de aventuras, quizá orientada a espectadores más jóvenes. Incluso como actor, el rodaje fue diferente, más movido, más divertido.

**¿No cansa ser Gandalf en tantas películas?**

Es el mismo Gandalf de siempre... Pero mucho más divertido. En *El Hobbit* le gusta más beber, fumar, pasarlo bien con sus >>>



>>> amigos y estar toda la noche de fiesta. ¿El reto del papel? No era el personaje en sí, sino estar tanto tiempo tan lejos de casa.

#### ¿Ha visto ya la película?

Por partes, mientras rodábamos... Pero sé que será fascinante. Tiene mucho más humor que *El Señor de los Anillos*, y tener a un actor como Martin Freeman encarnando a Bilbo es un lujo, porque es un comediante fantástico que me ha impresionado.

#### ¿Entiende que haya tanta gente esperando la película?

De momento, percibo un interés especial, incluso por parte de los periodistas. El resto... Es sorprendente, pero también estimulante. ¡Lo que más me gusta es que muchos jóvenes aguardan la película como si fueran a ver en ella la cara de Cristo!

#### Curioso, ¿no?

No sé si tanto... Es algo muy de esta época. El otro día, paseando por Londres, pasé por delante de un cine en el que estrenaban la última parte de *Crepúsculo*... ¡Estaba lleno de chavales, y podía verse el entusiasmo en sus caras! Yo lo viví en primera persona presentando *El Hobbit* en San Diego, en el Comic-Con: vinieron muchísimas personas, y muchas de ellas estaban incluso disfrazadas. La pasión es algo fascinante... Cuando yo era joven también esperaba con impaciencia determinadas películas, pero creo que lo que sucede ahora es más masivo, más universal, de lo que era entonces.

#### Terminado el rodaje, ahora le toca promocionar la película. ¿Y cuando se estrene, a qué se va a dedicar?

Me queda algún viaje a EE UU, y la verdad es que estoy un poco cansado... Supongo que volveré a mi casa y durante unas semanas me dedicaré a descansar. Eso sí, tengo ganas de que llegue 2013 para volver a hacer algo en el cine, el teatro, la televisión...

#### ¿Por qué tanta urgencia? ¿Se aburre en casa cuando no trabaja?

Bueno... ¡Tengo una edad en la que tengo que darme prisa y aprovechar las oportunidades que me quedan! También tengo mucha curiosidad por encontrar proyectos con los que disfrutar, porque me sigue encantando mi trabajo. Ojalá surja algo tan divertido como *El Hobbit*.

#### Tras tantos años como actor, ¿cómo ve su carrera?

La verdad, creo haber tenido una suerte excepcional, y una gran ventaja: sigo disfrutando de mi profesión. Antes, vivía el hecho de ser actor como un reto: intentar superarme, conseguir papeles, ser mejor que otros... Ahora me he dado cuenta de lo importante que ha sido la actuación para mí. No ha sido un trabajo, sino toda una forma de vida. Así que, cuando miro atrás... veo una sola cosa, mi vida y mi trabajo son la misma cosa. ¿Que si he sacrificado muchas cosas? Supongo que sí, pero a cambio he hecho siempre lo que he querido, y he podido ser yo quien eligiera mis prioridades. Ahora, con 73 años, disfruto más que nunca. Me encanta trabajar. Pero no por decir que he hecho otra película, otra obra de teatro, sino porque me sigue permitiendo conocer y trabajar con gente muy joven y llena de talento.

#### ¿Qué le ha enseñado la actuación?

¡Casi todo lo que sé! Imagínate... Si te pasas años representando a personajes de Shakespeare, leyendo y releyendo sus obras...

¿Cómo no vas a aprender cosas sobre la vida, sobre ti? Porque investigar sobre la gente y sobre uno mismo es una de las grandes exigencias, pero también satisfacciones, de este trabajo. Shakespeare, además de para entretener, escribió sobre cada uno de nosotros, y representar sus obras es una buena manera de conocernos. Ver cómo las personas son capaces de amar, de mentir, de fingir... Es un tratado sobre la humanidad.

#### Se lo habrán preguntado mil veces, pero... ¿el actor nace o se hace?

Depende de cada caso, porque hay chavales que parecen tener un don... Pero, eso es seguro, hay que aprender y luchar mucho, al menos en mi caso. Es lo mismo que le pasa a un jugador de fútbol... Puede tener muchas condiciones, desde pequeño, pero tendrá que pasarse toda su vida entrenando si quiere llegar lejos.

#### En su página web, [www.mckellen.com](http://www.mckellen.com), publica muchísimas reflexiones escritas sobre la vida. Se ve que le gusta escribir, y lo hace bien...

#### ¿Se ve como escritor, o como periodista?

Desde que era un niño me encantaba la literatura... Sí, podrían haber sido dos buenos trabajos de no haberme dedicado a la actuación. Pero, la verdad... ¿No es todavía más difícil vivir de ellos que de ser actor? No son grandes tiempos para los periodistas... Quizá, me gustaría más haber sido escritor. De novelas de humor, sobre todo.

## Lo más estimulante es conocer gente nueva, ser honesto y estar a la altura de los jóvenes»

#### Hablando de algo no demasiado gracioso...

#### ¿Cómo ve la actual crisis económica?

Es un fenómeno demasiado complejo, demasiado abstracto como para que yo pueda opinar, y tampoco creo que tenga cosas muy interesantes que añadir... Sé que en vuestro país tenéis muchos problemas con el trabajo, y que acabáis de hacer una huelga. La verdad, lo entiendo: los actores sabemos mucho de estar en paro, de estar días y días en casa esperando que alguien nos ofrezca trabajo. Lo único que puedo decir es... No sé, paciencia. Los actores tampoco podemos aspirar a un trabajo estable, a permanecer 40 años en una empresa y después jubilarnos plácidamente.

#### ¿Mejorará el mundo?

Mejorará y volverá a empeorar. Así una y otra vez, porque el mundo siempre está cambiando. Nada permanece: pasamos de los buenos a los malos tiempos, de la guerra a la paz, de épocas de crisis a la riqueza... No podemos esperar que todo vaya siempre igual.

#### ¿Y su carrera? ¿Le quedan todavía años tras tantos actuando?

El principal reto es sencillamente seguir trabajando. Por supuesto, también me ape-

tece hacer cosas distintas, que no haya hecho antes, pero lo más estimulante es conocer gente nueva, ser honesto con ellos y estar a la altura de sus ganas, de su entusiasmo. Como veterano, es muy reconfortante poder formar parte de un equipo de gente joven y entusiasta: con los años te das cuenta de que un actor no trabaja para sí mismo, sino que forma parte de una maquinaria. Eso te obliga a pensar en los demás, a ser más generoso, y es algo que cuesta aprender, pero que termina disfrutándose mucho.

#### ¿Qué hace cuando no trabaja?

Durante los últimos años, me he dedicado a recorrer el país visitando escuelas para hablar de la homosexualidad. Hay muchos jóvenes que sufren por ser gays, porque no se atreven a decirlo, a reconocerlo, o porque los demás les castigan por serlo. Intento animarlos, y hacer entender a los demás que deben respetarlos. Inglaterra es un país, en teoría, moderno y abierto a estas cosas, pero todavía hay muchos casos de acoso escolar por la homosexualidad, y me gustaría evitarlo. Además, me gusta recorrer el país viendo obras de teatro, hablando con otros actores y enterándome de qué se mueve. Por último... me gusta quedarme en mi casa de Londres, tranquilo, reuniéndome a hablar y comer con mis viejos amigos.

#### En mayo cumplió 73 años. ¿Cómo se encuentra a esa edad?

Bien... ¡Muchas gracias por preocuparte por mí! La verdad es que disfruto, más que nunca, de la vida. He aprendido a llevarme mejor conmigo mismo, a comprenderme mejor, a no ser demasiado duro ni demasiado permisivo. Soy algo huraño, es verdad... ¡Pero me lo paso bien!

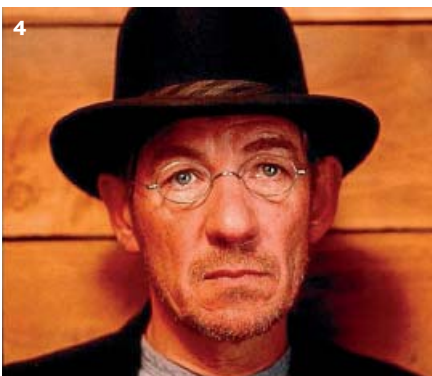
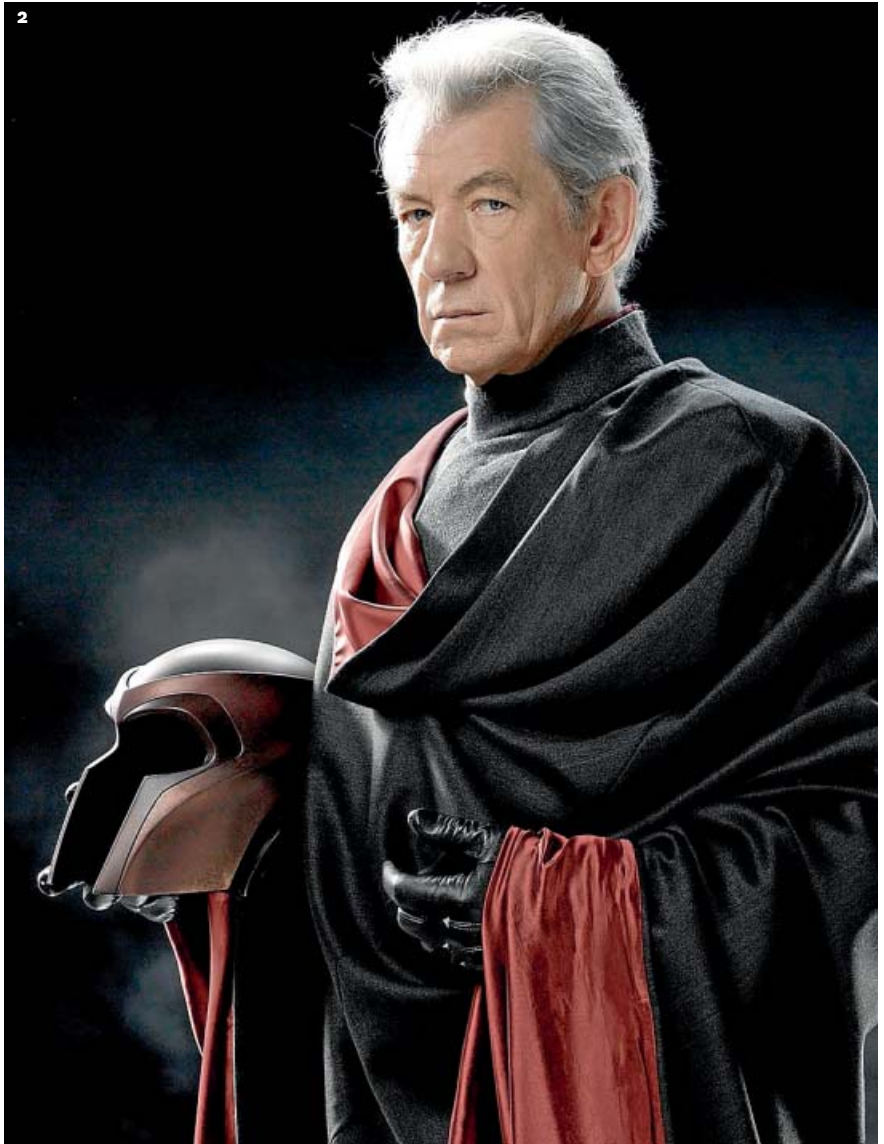
#### Y con sus películas... ¿También se lo pasa bien? ¿Le gusta ver sus antiguos trabajos?

Me cuesta bastante. Sobre todo, es muy frustrante que estén ahí, que los defectos permanecerán para siempre, que no se puede hacer ya nada para corregir mis fallos. En cuanto a la edad... No, no me resulta doloroso. ¡Tampoco me veo tan cambiado! Además, suelo tener otro pelo, barba, bigote, ropas extrañas, así que a veces ni siquiera me identifico, no me veo a mí mismo.

#### Y, sin embargo, se ha convertido en una superestrella. Y más por papeles en películas muy comerciales, como *X-Men* o *El Señor de los Anillos*, que por todo su trabajo anterior.

Era algo que, en serio, no me esperaba... Me habían dicho que eran proyectos que cambiarían mi vida, y no me lo podía creer, pero así ha sido. Los actores somos, muchas veces, gente insegura, y haber participado en películas tan exitosas me ha dado más confianza, permitiéndome tomar más libertades, más riesgos, que nunca. Y no solo eso: que personajes como Magno o Gandalf sean tan conocidos me permite contemplar el trabajo con cierta distancia, y sentir que ellos son lo importante, y no el actor. Los actores no somos lo fundamental, sino los personajes, la historia, y haber podido participar en proyectos tan importantes ha sido una buena lección de humildad, la certeza de que un actor está de paso, mientras que un buen personaje se queda. ■





### Un actor versátil y de los de toda la vida

Por algo la reina Isabel lo nombró *sir*: Ian McKellen es uno de esos actores británicos de toda la vida, estilo Lawrence Olivier, de los que aprendieron en el teatro interpretando sin parar a Shakespeare. Sin embargo, lo hemos visto en papeles muy distintos: por ejemplo, en 1966 encarnó a *David Copperfield* (1) en la televisión. Otro personaje literario es el Gandalf de *El Hobbit* (7). También ha participado en versiones teatrales de *Amadeus* o televisivas de *Rasputin* (3), películas como *La balada del pequeño Jo* (4) o éxitos como *Dioses y monstruos* (5), en la que encarnaba al director de cine James Whale y que le supuso su primera candidatura al Oscar (la otra sería por *El Señor de los Anillos*). Otros buenos ejemplos de su versatilidad son sus interpretaciones de antiguo nazi en *Verano de corrupción* (6), de Magneto (2) en la saga *X-Men* o su trabajo en el exitoso filme *El código Da Vinci* (8).





# Mi vida como una zarigüeya

«Solo necesitas un sitio para dormir y el alimento básico. Deja el consumismo», dice Dolly Freed, autora del manual de supervivencia *Vida de zarigüeyas*.

TEXTO JOSÉ ÁNGEL GONZÁLEZ  
FOTOGRAFÍA ALPHA DECAY

Quizá aumentasen las probabilidades de cambio si alguien se dedicara a introducir *Vida de zarigüeyas* en las mochilas de los adolescentes. El título del libro, publicado por primera vez en español hace unos días por la editorial Alpha Decay [224 páginas, 21 euros], no es tan contundente como el subtítulo: *Cómo vivir bien sin empleo y (casi) sin dinero*. Lo escribió una muchacha de 17 años en 1978, hace más de tres décadas, pero cuando lo abres las páginas siguen oliendo a dinamita.

La autora firma con el seudónimo Dolly Freed. Aunque permite las fotos, no quiere revelar su verdadera identidad («llevo una vida simple y no necesito fama»). Vive en un pueblo de 8.000 habitantes a las afueras de Houston-Texas (EE UU) y habla con *el mensual de 20 minutos* por Skype, artilugio técnico que usa por primera vez en su vida tras la intervención de David, uno de sus dos hijos, que le ayuda a configurar la cuenta.

**¿Ninguno de sus amigos sabe que usted escribió *Vida de zarigüeyas*?**

Algunos sí, otros no. A muchos de ellos se lo he dicho porque estaban interesados en la jardinería y empezaron a criar gallinas como yo, aunque está tajantemente prohibido por la leyes de la ciudad. Además, soy del Club de Mujeres y en una ocasión hablé del libro. ¡Pensaron que era sobre la cría de zarigüeyas!

**Es difícil imaginarla en el Club de Mujeres...**

Yo tampoco lo hubiera imaginado cuando era joven. Nos reunimos de vez en cuando y debo decir que no está mal, somos como las antropólogas de la comunidad, no hacemos presentaciones de maquillaje ni nada por el estilo. He sido presidenta y ahora, aunque no lo parezca por mi dominio de Skype, soy la encargada de las comunicaciones electrónicas.

La sonrisa casi en *loop* y la fosforescencia azul pálido de sus pupilas son las mismas de las fotos de sus cinco años de vida salvaje, cuando en compañía de su padre inició el *possum*, como ella dice, con-



**CULTIVANDO LA HUERTA.** Durante cinco años, la adolescente Dolly Freed vivió con el equivalente actual a 165 dólares al mes. La foto es de la época que narra en el libro.

virtiendo en verbo (*zarigüeyear*) una opción radical de «vida diogenista» en una casa con terrenito a las afueras de Filadelfia. ¿Lema? «Es más fácil aprender a arreglárselas sin algunas de las cosas que se pueden comprar con dinero que ganar dinero para comprarlas». La elección totemica no es arbitraria. La zarigüeya, un marsupial que puebla casi todo el continente americano, es una superviviente nata: vive en cualquier lugar.

**«¿Necesario para ser feliz?: Agua, comida, un techo, salud, seguridad y libertad»**

La muchacha-zarigüeya rompió casi todas las cadenas: dejó de ir al instituto, aprendió a cultivar una huerta, crió conejos y gallinas para alimentarse tras darles una muerte «rápida e indolora» («una pistola del calibre 22 cuesta solo 2 dólares»), cazó tortugas, destiló vodka, preparó ahumados y salazones, recogió en invierno crisálidas de mantis religiosa para que los insectos fueran aliados en el combate contra las plagas...

Lo contó todo, con humor y una gracia literaria con ecos de Mark Twain, en un libro que se convirtió en una obra de culto para la subversión contra el sistema de la dominación material: «¿Cosas verdaderamente necesarias para ser feliz? Agua, comida, un techo, salud, seguridad y libertad: eso es todo. Lo demás es una cuestión mental. Lo material por lo material no va a proporcionarte la felicidad».

**¿Qué es lo primero que le viene a la mente cuando recuerda sus años de zarigüeya?**

Era la reina del mundo. Tenía mucho tiempo libre, aprendía cosas nuevas e interesantes, tenía control sobre mi vida, me divertía...

**Adivino cierta tristeza en su respuesta...**

Echo de menos no ser tan optimista. Puede ser que mi añoranza suene a tristeza, pero me siento feliz y satisfecha de haber tenido aquella oportunidad de leer, explorar, pensar, escribir, cultivar mis alimentos... Fue como un fantástico regalo.

**¿Por qué es menos optimista?**

Soy mayor, simplemente, he perdido a personas cercanas, he visto enfermedades inesperadas y accidentes... El principio de la frugalidad y de que no son necesari-



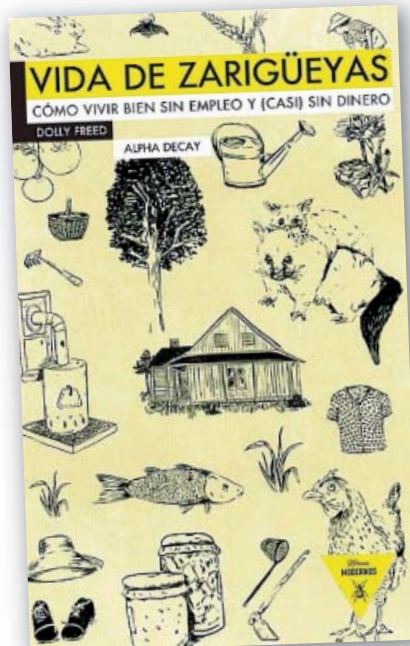




**TRES DÉCADAS DESPUÉS.** Dolly Freed (a la izquierda) con sus hijos, David y María, y su esposo, Pete. La familia vive a las afueras de Houston-Texas (EE UU).

## «No es pecado matar a un animal feroz»

¿Una activista de fin de semana? Ni por asomo. Recomendación de la adolescente Dolly Zarigüeya Freed si se presentan problemas con algún vecino: «Ve a visitarlo de noche, tira algún ladrillo contra las ventanas y corta la línea del teléfono. Tal vez tenga un perro, así que igual deberías llevar contigo algo de hígado o carne para ganártelo. Si es agresivo sin remedio, vuelve en otro momento y envenénalo. No es pecado matar a un animal feroz». Brava como una amazona, la crónica de los 5 años de *possum living* de esta muchacha en los setenta enlaza con el desencanto primordial de los rebeldes de hoy. «Es fácil. Puede hacerse. Debe hacerse. Hazlo», escribe Freed en este vademécum sobre cómo desconectar de la maquinaria material que nos consume. Despojada de idealismo, repleta de recetas de cocina y consejos, es una obra cuya edición en español ha tardado pero llega en el momento en el que resulta más necesaria.



rias demasiadas cosas materiales sigue siendo válido. Creo en esa base y en que cualquiera puede aplicarla. Los precios han cambiado, pero los principios siguen siendo los mismos.

El presupuesto anual *possum* de Dolly y su padre era de 700 dólares, unos 550 euros. Aplicando la inflación acumulada desde 1978, la cantidad seguiría siendo milagrosa hoy: menos de 2.000 euros al año (165 al mes). Pagaban energía eléctrica y butano y compraban algo de comida y ropa de segunda mano. Vendían hierbas, vegetales y algún conejo. De vez en cuando se ofrecían para hacer trabajos de jardinería. No gastaron un chavo en seguros, vacaciones («cada día era una vacación»), regalos, ocio, abogados e impuestos. Tampoco en medicinas: la vida sana les ofreció una salud de hierro.

Tras aquellos cinco años de existencia parca y emocionante, se licenció en Ingeniería y entró a trabajar en la plantilla de la NASA. Las ataduras eran muchas y se reconvirtió por última vez: ahora se dedica a la educación medioambiental y escribe un libro de cocina para el que ya tiene mil recetas.

**Su libro aparece en España en un momento especialmente cruel para los jóvenes. ¿Quieres darles algún consejo?**

El camino que proponen a los jóvenes es casi siempre: pagas la carrera, te gradúas, te casas, tienes un trabajo, consigues una buena vivienda, generas todo el dinero posible, te jubilas y te mueres. Pero no hay un solo camino. No conozco los detalles de la situación en España, pero lo que voy a decir vale para cualquier joven de cualquier país: tómate tu tiempo para decidir lo que quieres hacer. No es necesario que lo decidas de inmediato a los 18 años. Lo único que necesitas es un sitio para dormir y el alimento básico, deja de lado el consumismo.

**¿Sigues pensando que todos los políticos son unos sinvergüenzas?**

Vivo desde hace trece años en una ciudad muy pequeña y el alcalde y los concejales son voluntarios, no cobran por su trabajo, los conozco y aprecio, así que no puedo seguir pensando que todos son unos sinvergüenzas, pero creo que a medida que manejan más dinero dejan de conocer a la que gente a la que representan y son más dados a la corrupción y menos a los ideales.

**¿Por quién, si es que votó, optó en las elecciones de noviembre en Estados Unidos?**

Voté al Partido Verde, pero ni siquiera estoy segura de que fuese la opción correcta. Me gustaría tener una opción de aire fresco en la política. Debo decir que Obama ha gobernado como lo hacía Bush, incluso peor...

**Elija tres bienes materiales de los que no podría desprenderse.**

Mi cocina, mi cama y mi patio, donde viven cien especies de aves diferentes. Parece una película de Disney y tengo que pelear con los mapaches cada noche.

**Ahora, tres cosas que odia.**

La televisión, los automóviles caros y el maquillaje.



Pere  
Bigas,  
durante una  
actuación.  
FOTO: G.M.

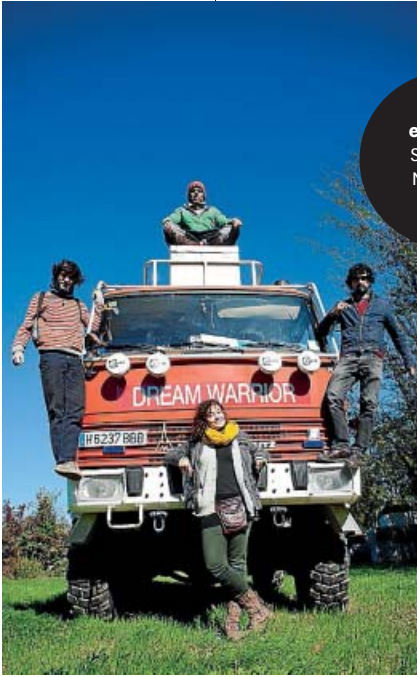
# Pendientes de un hilo

Somriures Nòmades son cinco artistas que viajan por el mundo en un camión de bomberos. Buscan el intercambio cultural y propagan sonrisas a su paso.

TEXTO **ALBA MUÑOZ** FOTOGRAFÍAS **GUILLEM SARTORIO / EDGAR MELO**







El equipo de Somriures Nòmades

FOTO: G. M.



Bruno Valls y Pere Bigas con las marionetas.

FOTO: G. M.

Tras vencer a La Muerte en un vibrante combate sobre el escenario, el Capitán Trujillo abandona su preciado tesoro, que se hunde en las aguas de un pequeño océano de tela. El pirata decide irse con Coco, su despistado amigo, y la Sirena, su nuevo amor. El baúl repleto de joyas es abandonado a cambio de las verdaderas riquezas de la vida.

Así termina esta sencilla obra de marionetas: dirán que es una quimera, una moraleja bienintencionada para niños y niñas. Sin embargo, la historia de sus creadores es una gran aventura que parece navegar fuera del tiempo en que vivimos.

Toti Roger ya era nómada desde hacía años. Vivía en un camión y se estaba preparando para dar la vuelta al mundo, cuando su proyecto de viaje se truncó. Toti, que tiempo atrás había convertido su casa de Barcelona en un hostel para turistas, pensó que podía hacer lo mismo con su vehículo. Así que fundó el Hostel Truck, un hostel móvil en el que los residentes pagan por la gasolina en vez de otras comodidades: «Entró y salió gente, el proyecto se fue convirtiendo en algo más educativo. Un día, pensando en lo que al fin y al cabo llevaba años haciendo, me di cuenta de que me dedicaba a hacer sonreír a los niños a través de mis canciones».

En el segundo acto de esta historia Toti se topa con otro trotamundos. Pere Bigas, licenciado en Filosofía y fotoperiodista, acababa de volver a España tras dos años y medio explorando América. Allí trabajó de todo que le permitía avanzar por pueblos, ciudades y cordilleras, hasta que recibió, con el remitente de su casa materna, un objeto que cambió el curso de las cosas: «Me habían robado la cámara y tenía bastante asumido, también por otros motivos, que tocaba pasar la página del fotoperiodismo. Un día, en Perú, mi compañero de viaje sacó una mano hundada en un calcetín tras una cortina. ¡Un títere! Nos tronchamos de la risa.



Toti Roger, en un campamento saharauí.

FOTO: ARCHIVO

Recordé mi marioneta, olvidada en un cajón de casa de mi madre. La recibí en la ciudad de Trujillo, así que decidí que ese iba a ser su nombre y que sería pirata». Desde ese momento, Pere hizo del oficio de titiritero su sustento, y acabó actuando en las calles de Colombia, Venezuela, Panamá, Guatemala, México, la isla de Guadalupe y Estados Unidos.

En julio de 2011 Toti fundó la ONG Somriures Nòmades, poco después llegaron Pere y también Bruno Valls, otro titiritero, Raquel Batet, que toca el piano y canta en directo y Elena Molina, responsable del área

## El principal reto de Somriures Nòmades es una ruta por el perímetro de África

audiovisual. Los cinco jóvenes armaron el proyecto con una voluntad social y cultural, y decidieron hilar el circo, los títeres, el clown y la animación infantil con un elemento vertebrador: todo sería itinerante.

Su objetivo es generar «espacios de alegría y diversión por todo el mundo», ya sea en países de Occidente como en lugares donde la hambruna es un problema presente en lo cotidiano.

Es rojo, chillón, tiene cuatro ruedas enormes y es el último protagonista de Somriures Nòmades. Mientras buscaba un vehículo capaz de sortear las geografías más difíciles, Toti acudió a los especialistas de Epsilon, los mecánicos que preparan camiones para el París-Dakar: «Me dijeron que necesitaría menos distancia entre ruedas y más caballos para llegar donde quisiera. Yo quería una doble cabina para llevar hasta nueve pasajeros». Finalmente, un suizo le vendió un camión de bomberos con 25 años de antigüedad que cumplía todos los requisitos: «Tiene mecánica alemana, solo 32.000 kilómetros y puede llegar a los dos millones tranquilamente». El vehículo fue bautizado como *Dream Warrior* (*Guerrero de los sueños*), y a pesar de su envergadura ha accedido a pequeños pueblos de Cataluña y cruzado la Península y el desierto de Marruecos en varias ocasiones.

Pero para el *Dream Warrior* el mayor desplazamiento está por llegar: desde sus inicios, el principal reto de Somriures Nòmades es una ruta por todo el perímetro del continente africano, un plan napoleónico para el que buscan patrocinadores y subvenciones. Y las han conseguido, pero debido a los recortes presupuestarios, el cobro de la ayuda del Gobierno catalán ha sido con- >>>





**Marioneta**  
creada por Pere Bigas.  
FOTO: E.M.

## Recursos para nuevos titiriteros

En nuestro país no existen centros de educación superior dedicados al aprendizaje del títere, como sí sucede en Francia, la República Checa, Hungría o Rusia. Aquí, la mayoría de los titiriteros son autodidactas, se han formado al lado de veteranos o realizando cursos esporádicos. A nivel mundial, la asociación de referencia es la Unión Internacional de la Marioneta ([www.unima.org](http://www.unima.org)), que tiene su equivalente español ([www.unima.es](http://www.unima.es)) y también sedes autonómicas, en las que se suelen realizar cursos a lo largo del año. En Barcelona, destaca la Casa-Taller de Marionetas de Pepe Otal ([www.tallerdemarionetas.org](http://www.tallerdemarionetas.org)) y la asociación Títterearte ([www.titтереarte.com](http://www.titтереarte.com)). Así mismo, hay maestros titiriteros como Toni Zafra o Jordi Bertran, que imparten cursos en sus respectivos talleres. Destaca también el Centro TOPIC de Tolosa ([www.topictolosa.com](http://www.topictolosa.com)), y las publicaciones *Titeresante* ([www.titeresante.es](http://www.titeresante.es)), *Titerenet* ([www.titerenet.com](http://www.titerenet.com)) y *Putxinelli* (en catalán, [www.putxinelli.cat](http://www.putxinelli.cat)).

>>> gelada hasta nuevo aviso: «El proyecto tiene una acogida excepcional, pero ahora nos encontramos con que esa alegría, esas promesas, han quedado en papel mojado», lamenta Toti.

Mientras reorientan la estrategia sin cambiar sus objetivos, Somriures Nòmades sigue ofreciendo su espectáculo: en concreto, actuarán en la Casa-Taller de Marionetas de Pepe Otal (Barcelona) a principios de este mes, y en Vilafranca del Penedès, a finales.

La inusual confianza y empuje del pequeño grupo se debe, afirman, a que no se trata de un proyecto de animación más. Allí donde va, Somriures Nòmades conoce las tradiciones autóctonas en artes escénicas, cede su infraestructura a artistas locales y dispone de todo lo necesario para aprender de ellos e incluso colaborar en espectáculos conjuntos: «El objetivo es el intercambio cultural, reivindicar el patrimonio de los pueblos en su propio territorio y nutrirnos de tradiciones distintas a la nuestra», explica Pere. Además, desean elaborar un documental que muestre la experiencia del periplo africano: «La idea es grabar una serie con lo más destacado del viaje y compartir los capítulos en Internet. Al final, produciremos un documental que esperamos emitir en televisión», cuenta Elena, para quien, al parecer, las dificultades no son

más que caminos con un poco más de pendiente: «Tenemos donde cocinar, donde dormir, donde hacer el espectáculo y con qué grabarlo. Lo tenemos todo, desde mi punto de vista».

Por supuesto, también hay guinda: como reducto del Hostel Truck ideado por Toti, la organización brinda la posibilidad de viajar en el camión a artistas y personas interesadas a cambio de colaborar en el kilometraje: el *Dream Warrior* es también el Artist Truck.

## Sorprende la reacción del público ante estos trozos de madera articulada

Cuando actúan, Pere y Bruno desaparecen en el escenario. La ropa negra, sus cuerpos delgados y la destreza con los hilos concentran todas las miradas en las marionetas. Los niños se agolpan a sus pies, los padres estiran el cuello desde lejos. Algunos pequeños no pueden resistir la curiosidad y se asoman, en un goteo constante, para ver qué hay en el agujero del que surge un furioso tiburón.

Sorprende, les digo, la reacción del público ante estos trozos de madera articulada en una época en que los efectos espe-

ciales parecen imprescindibles para enganchar al espectador, más aún a las nuevas generaciones: «Creo que vienen predispuestos a ver a un pirata, pero se encuentran con algo que no entienden. Es un juguete, pero está vivo, tiene emociones. Al llegar casa, seguro que ellos animarán a los suyos», opina Bruno. Según Pere, el magnetismo de los títeres tiene un vínculo ancestral: «La fascinación por los objetos animados se remonta a los orígenes de la humanidad. Las primeras formas de Dios, de representación mítica, se hicieron utilizando sombras en las cavernas, máscaras, ídolos o títeres».

Algo más prosaico puede explicar esa magia: Pere ha ideado y confeccionado sus propias marionetas, que según algunas críticas poseen movimientos muy ricos y sorprendentes: «La emoción de poner los hilos por primera vez a tu marioneta es indescriptible, son meses de trabajo hasta lograr el movimiento deseado». También Bruno es el autor material de uno de los personajes de la obra: «Es como un hijo. La empatía es distinta a la que tienes con una marioneta comprada, y creo que eso se nota sobre el escenario».

Ambos saben que en África occidental se halla una de las tradiciones de marionetas más misteriosas: «Hay religiones animistas en las que los títeres poseen un papel esencial en la concepción del mundo y la espiritualidad de sus gentes», dice Bruno, y Pere sintetiza: «Cualquier objeto inanimado que se mueve apela al otro, a la vida. Es algo que, si está bien manipulado, sigue causando mucha sorpresa».

**Toti, animador infantil, añade que la diversión** posee efectos inesperados. En sus actuaciones procura que la gente se coja de las manos, que se toquen entre sí: «He hecho espectáculos ante padres de otros países, muy jóvenes, y les da muchísima vergüenza. Pero una vez cruzan la barrera, quieren animación todo el día. Yo aprendo de cómo una canción o un juego de manos puede provocar tanta emoción». La organización trabaja, advierte Toti, en contra de toda actitud paternalista y colonial: «Nosotros no vamos a llevar sonrisas a los sitios, nos sumamos a las que ya existen allí. Huidmos del 'blanco bueno busca negro pobre'». Bruno resume: «Lo que queremos es salir de allí sonriendo nosotros, alimentarnos mutuamente».

En Somriures Nòmades aseguran que todo el mundo les pregunta lo mismo: ¿Cómo es posible que en el contexto actual os lancéis con este proyecto? Según el grupo, la alta dificultad va unida de forma inevitable a la creciente necesidad de iniciativas como la suya: «A raíz de mi trabajo con Payasos sin Fronteras entendí que no sólo de pan vive el hombre. No moriremos sin teatro, pero cuando recibo el entusiasmo del público algo me dice que lo estaban esperando desde siempre», responde Pere. La diversión, la cultura, son los mejores visados para la libertad según estos jóvenes, que se mueven, ellos sí, sin hilos que los aten: «No condicionamos nuestras ilusiones a lo que nos rodea», sentencia Toti. ■



# TODOREGALOS

Especial Navidad-Reyes 2012-2013



**Gadgets**



**Bisutería**

## UN DETALLE LO DICE TODO

No hace falta gastar mucho, con un detalle, aunque sea pequeño y barato, basta. La cuestión es que las personas más cercanas sepan que en estas fechas los tenemos en nuestros pensamientos.



**Viajes**



**Gourmet**



**Belleza**



**De todo**



**Complementos**



# 7 Gadgets

Artefactos para una vida más conectada

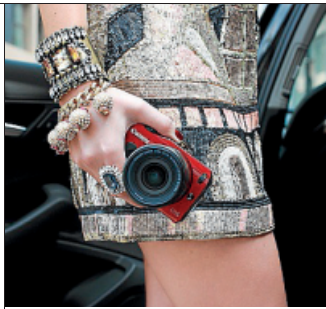
TEXTO ANA DE SANTOS



### Siempre conectado

Wi-Fi móvil de última generación. Permite que ocho usuarios se conecten a Internet simultáneamente con solo pulsar un botón.

● Huawei, precio según operador.



### Fashionistas

Cámara compacta y fácil de usar, con características creativas y vídeo Full HD de las cámaras réflex digitales.

● Canon EOS M + EF 18-55mm: 929 €.

### Conducción

Auriculares Purity HD by Monster. Para escuchar música durante horas y hablar mientras conduces.

● 199 €. Nokia



### Jugones

Basic Pack o Premium Pack (que incluye Nintendo Land) para experimentar la Wii en estas fiestas.

● Desde 299,95 €. Wii U

### Cocinillas

Balanza *ultraslim* (superdelgada) para calcular las cantidades exactas en la cocina de forma limpia y eficaz.

● 32 €. Fagor.



### Británicos

Nuevo modelo de auricular retro con la Union Jack, compatible para iPhone y portátiles. Y con menos 'radiaciones' al cerebro.

● 39,95 €. Tiendas VIPs

### Dos en uno

Bolígrafo tradicional y lápiz para tablets. Se puede usar sobre iPad y tablets Android. Punta de goma en un extremo y de tinta en el otro.

● 39,90 €. Bamboo Stylus



### Moda a la vista

Dos nuevos modelos de televisores Loewe Xelos. Estarán disponibles en 32, 40 y 46 pulgadas.

● Desde 799 €. Gama Loewe Xelos SL



### En positivo

Escáner de negativos y diapositivas sin tener que conectarlo a un ordenador. Para recuperar un pasado de película.

● 139,99 €. Smartfix de Veho

### Al cubo

Altavoz compatible con iPod/Phone/iPad. Con Airplay, para enviar canciones desde el móvil o el PC, por Wi-Fi.

● 299 €. LG - ND8520



### Ahorradorcillos

Hucha-contador digital de euros. Reconoce las monedas y aunque abras la tapa sigue funcionando. Para mayores de tres años.

● 11,95 €. www.regatron.es

### Golf O'clock

Reloj GPS con pantalla táctil para jugadores de golf. Mide cada golpe e informa con precisión sobre distancias, obstáculos y greens.

● 299 €. Garmin







# Lebara

móvil

Nuevo

## 120 minutos

a fijos y móviles nacionales

**Por sólo 10€/mes\***

Marca: **\*141\*12#** 



El bono está sujeto a los términos y condiciones mencionados más abajo. Al usar o activar el bono, el cliente acepta dichos términos y condiciones.

\*El bono está sujeto a estos términos y condiciones, además de a las condiciones generales de contratación del servicio Lebara, disponibles en <http://www.lebara.es/bases-legales>. Para activar el bono, el cliente debe marcar el código USSD correspondiente como se indica arriba. El bono es válido desde el momento de su activación durante 30 días, después de los cuales los minutos que no hayan sido consumidos expirarán. Una vez consumidos los minutos del bono, se aplicará la tarifa nacional estándar disponible en [www.lebara.es](http://www.lebara.es), más el coste de establecimiento de llamada de 0,29€ (más IVA). El bono no es transferible.

Siempre a tu lado

  [lebara.es](http://lebara.es)





**Palabras para recordar**

Pulseras y colgantes que llevan una pequeña medalla bañada en oro en la que puede grabarse un mensaje personalizado.

● 25 €. [www.mifabula.com](http://www.mifabula.com)



**En plata de ley**

Además del clásico osito, Tous tiene otros muchos colgantes preciosos para lucir con una cadena o un cordón de color.

● 45 €. [www.tous.com](http://www.tous.com)



**A buen recaudo**

Guarda todas las joyas en un práctico joyero de piel con multitud de compartimentos de todos los tamaños.

● 150 €. [www.salvadorbachiller.com](http://www.salvadorbachiller.com)



**Para hombre y mujer**

Cuero y metal unidos en una pulsera sencilla y elegante, con cierre bañado en plata y decoración con efecto costura.

● 69 €. [www.unode50.com](http://www.unode50.com)



**Brilla como nunca**

Anillo de la joyería Zenana con multitud de pequeñas piedras de colores, que dan un toque de color a las manos.

● 229 €. [www.zenana.es](http://www.zenana.es)

**Cuatro hojas**

Seguro que da buena suerte llevar este brazalete de Folli Follie con un trébol formado por corazones brillantes.

● Consultar precio. [www.folliefollie.com](http://www.folliefollie.com)



**En las orejas**

Pendientes colgantes fabricados en plata de ley con efecto trenzado y adornos de pequeñas piedras de rodolita.

● 99 €. [www.pandora.net](http://www.pandora.net)



**Siempre a mano**

Encuentra rápidamente las llaves en el bolso añadiéndoles un bonito llavero de piel disponible en varios colores.

● 12 €. [www.salvadorbachiller.com](http://www.salvadorbachiller.com)



**Cuello presumido**

Los collares de Dayaday dan un toque sofisticado a tu look, estilizan el cuello y son perfectos para lucir con escote.

● 11 €. [www.dayaday.es](http://www.dayaday.es)



**Bisutería**

Complementos para resultar divertidos

TEXTO MARTA ORTIZ

**Por favor, ¿qué color es?**

Fucsia, rojo, turquesa, blanco, gris... La línea Chrono Plastic de Swatch tiene relojes para todos los gustos. ● 90 €. [swatch.com](http://swatch.com)

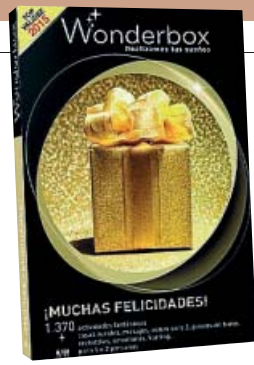






### Mercadillo de Navidad

El encanto del mercadillo de Viena en una escapada de cuatro días con hotel 4\*, vuelos, traslados y visita panorámica. ● Desde 595 €. [www.condorvacaciones.com](http://www.condorvacaciones.com)



### 1.370 experiencias en una

Seguro que aciertas con el regalo a quien lo recibe puede elegir entre cientos de escapadas, tratamientos de belleza o paseos en barco. ● 59,90 €. [www.wonderbox.es](http://www.wonderbox.es)



## Viajes

La última escapada del año que termina

TEXTO M.O.



### Esquí en los Pirineos

Brindis navideño a pie de pista en la estación de esquí de Boi Taüll, con cinco días de *forfait* y cuatro noches de hotel. ● Desde 266 €. [www.orizionalife.es](http://www.orizionalife.es)



### Capital checa

Conoce la espectacular catedral de San Vito de Praga en Navidad. Salida desde Madrid y tres noches de alojamiento en hotel 4\*. ● Desde 545 €. [www.viboviajes.es](http://www.viboviajes.es)



### En busca del buen tiempo

Refúgiate en los 20 °C de temperatura que puede ofrecer Tenerife en diciembre. Vuelo con Iberia y dos noches de hotel. ● Desde 280 €. [www.vivatours.es](http://www.vivatours.es)



### Magia Disney

El apartahotel P&V Val d'Europe 2 tiene un precio inmejorable a las puertas de Disneyland, un lugar mágico para niños y mayores. ● 76 €/3 pers. [www.pierrevacances.es](http://www.pierrevacances.es)



### Multiaventura rural

¿Rafting, paintball, piragüismo? Tu actividad favorita, con amigos en una de las 12.000 casas rurales que alquila Niumba. ● Desde 15 € pers./noche. [niumba.com](http://niumba.com)

## COLECCIÓN CONMEMORATIVA DE MONEDAS EN ORO Y PLATA, SERIE PINTORES ESPAÑOLES 2012

# JOAN MIRÓ

La Real Casa de la Moneda le brinda la oportunidad de tener su propia colección de monedas de Joan Miró: 8 creaciones del magnífico artista, reproducidas en monedas de oro y plata. Una colección única y de tirada limitada.



**Cincuentín de plata**  
 Aleación Plata 925  
 Calidad Proof  
 Diámetro 73 mm  
 Peso 168,75 g  
 Valor facial 50 euros  
 Tirada máxima 5.000 unds.  
 PVP **314,60 euros**

**Pintura**  
 Fundació Joan Miró, Barcelona  
 C. R. n.º 460  
 © Successió Miró 2012



**La casa de la palmera**  
 Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía, Madrid  
 C. R. n.º 64  
 © Successió Miró 2012  
 © Archivo Fotográfico  
 Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía, Madrid



**Colección plata**  
 PVP: 496,10 €



**Colección completa**  
 PVP: 2.016,10 €

### 8 escudos de oro

Aleación Oro 999  
 Calidad Proof  
 Diámetro 38 mm  
 Peso 27 g  
 Valor facial 400 euros  
 Tirada máxima 3.000 unds.  
 PVP **1.520 euros**



**Auto retrato**  
 Fundació Joan Miró, Barcelona  
 C. R. n.º 1080  
 © Successió Miró 2012



**Retrato de una niña**  
 Fundació Joan Miró, Barcelona  
 C. R. n.º 70  
 © Successió Miró 2012

### 3 monedas de 8 reales de plata

Aleación Plata 925  
 Calidad Proof  
 Diámetro 40 mm  
 Peso 27 g  
 Valor facial 10 euros  
 Tirada máxima 10.000 unds.  
 PVP **60,50 euros**



**Personajes y pájaros con un perro**  
 Fundació Joan Miró, Barcelona  
 C. R. n.º 1887  
 © Successió Miró 2012



**Mujer, pájaro, estrella**  
 Fundació Joan Miró, Barcelona  
 C. R. n.º 1901  
 © Successió Miró 2012



**Anverso común**  
 Autoportrait  
 Musée Picasso, París  
 C. R. n.º 72  
 © Successió Miró 2012  
 © RMN/Jean-Claude Berizzi



**La estrella natal**  
 Fundació Joan Miró, Barcelona  
 C. R. n.º 633  
 © Successió Miró 2012

Reserve su colección en:

**Tienda del Aeropuerto de Barajas-Madrid**  
 Terminal 1, Zona No Schengen  
 Tel.: 91 305 55 29

**La Tienda del Museo**  
 Doctor Esquerdo, 36  
 28009 - Madrid  
 Tel.: 91 566 65 42  
 91 566 67 92  
 Fax: 91 566 66 96

**Julián Llorente**  
 Espoz y Mina, 15  
 28012 - Madrid  
 Tel.: 91 531 08 41  
 Fax: 91 531 10 92

**Lamas Bolaño**  
 Gran Vía, 610  
 08007 - Barcelona  
 Tel.: 93 270 10 44  
 Fax: 93 302 18 47

**Edifil**  
 Bordadores, 8  
 28013 - Madrid  
 Tel.: 91 366 42 71  
 Fax: 91 366 48 21

**Diputació, 305**  
 08009 - Barcelona  
 Tel.: 93 487 02 00  
 Fax: 93 487 03 92

**División de Venta a Distancia de El Corte Inglés**  
 Tel.: 902 103 010

Estancos

Comercios Numismáticos y Filatélicos

**Real Casa de la Moneda**  
 Fábrica Nacional de Moneda y Timbre

Tienda on line:  
[www.fnmt.es/tienda](http://www.fnmt.es/tienda)

LAS MONEDAS SE PUEDEN ADQUIRIR EN ESTUCHE INDIVIDUAL

Precios válidos en el momento de publicación del anuncio que podrán ser modificados en función de las cotizaciones de los metales o de los impuestos aplicables.





### Un clásico para ellos

Las notas de melón y mandarina junto con el musgo y el almizcle crean un cóctel de elegancia.

● 84,50 €. EDT 125 ml y desodorante de Polo Blue Ralph Lauren

### Espontánea e imprevisible

Esencia compuesta principalmente de jazmín. Además, el carácter vivo y liviano de la grosella negra envuelve la figura con sus notas aciduladas.

● 30 ml: 57,40 €. Manifiesto de Yves Saint Laurent



### A maderas exóticas...

Una de los perfumes masculinos más vendidos en todo el mundo en el que abundan los acordes amaderados. ● 50 ml: 56,50 €. Boss Bottled de Hugo Boss



### Un mundo de aromas

Cinco fragancias elaboradas con ingredientes procedentes de múltiples rincones del planeta. Incluyen extractos naturales.

● Precio 22 €. Body shop

# 4

## Perfumes

Con personalidad propia para él y para ella

TEXTO **CLAUDIA RIZZO**

### El amor por los lunares

Marc Jacobs vuelve a sorprender con el divertido diseño de su última fragancia femenina: un guiño a los lunares, su motivo favorito. ● 30 ml: 47,20 €. Dot de Marc Jacobs



### Piensa en 'chic'

Set de regalo que se compone del perfume Escada, una crema para el cuerpo y unos polvos iluminadores.

● 62 €. Cofre Especialmente Escada



### ¿A qué huele la pureza?

La piel se arma de una sensualidad salvaje (almizcle, sándalo, acordes de madera sensual). Una pureza intensa. ● 47 €. Cofre La pureté para hombre de Zadig & Voltaire

### Belleza onírica

Lujurioso y sofisticado. Se trata de una versión mucho más intensa que las demás para usarla en cualquier momento del día. Un perfume carnal, que engancha, generoso... y que no dejará indiferente a ninguna mujer.

● 50 ml: 93 €. J'adore L'absolu de Christian Dior



### Una flor sin igual

Pura, dulce, femenina... una alianza entre el aroma de la flor de tuberosa acompañada por el vetiver. Un poco ahumada y afrutada.

● 30 ml: 20 €. So Elixir Purple de Yves Rocher



### Segura y sensual

Complemento ideal del icónico *Little Black Dress*: invita a sentirse especial a través de su mezcla de melocotón, jazmín y violetas.

● 50 ml: 68 €. Boss Nuit de Hugo Boss



### No se olvida con facilidad

Inspirada en el célebre polo de Lacoste, la fragancia es para hombres a los que les gustan los aromas especiados. ● 100 ml: 67 €. Eau L.12.12 Rouge, de Lacoste



### Un viaje sin límites

Una fragancia oriental en la que contrastan los frutos exóticos, los tonos florales y un sensual toque cremoso. ● 30 ml: 55,40 €. Euphoria de Calvin Klein







**Diseños románticos**

El tul y el delicado encaje dorado emulan el estilo recargado y elegante de la época de María Antonieta. ● **Sujetador (12,90 €) y culotte (7,90 €)** de Goldenpoint



**Pasear con estilo en días de lluvia**

Los llevan las *celebrities* y al ser transparentes no te obstruyen el campo de visión. ● **32 €.** Paraguas de Lollipopos



**New York, New York**

Con su inconfundible sello, Custo Barcelona rinde homenaje a su ciudad fetiche, Nueva York, en su colección City. ● **110 €.** Maleta de Custo Barcelona by Carpisa



**Sucumbe a la moda de las aviador**

Monturas en pasta de color marrón para un hombre urbano que busca sofisticación en su *outfit*. ● **246 €.** Gafas de Tom Ford

**¡Que no se te queden fríos!**

Para un regalo simpático y divertido, te proponemos estos calcetines gorditos de conejitos que son estupendos para andar por casa. ● **3,99 €.** Calcetines de Oysho



**Una opción desenfadada**

Bufanda de hombre en lana de dos tonos de marrón con el mensaje icónico incorporado: *Desigual not the same*. ● **34 €.** Bufanda de Desigual

**El tamaño sí que importa**

Práctico en todos los sentidos por sus dimensiones: Bolso XL hecho de franela gris con detalles en piel chocolate. ● **229 €.** Bolso de Cuplé



**Para un 'look casual'**

Cinturón marrón elaborado en piel y lona. Perfecto para combinar con unos pantalones vaqueros o un chino. ● **12,99 €.** Cinturón de hombre de Pull&Bear

**Si eres atrevida...**

La firma australiana se suma a la moda de las lentejuelas y recubre con ellas su clásica bota de piel de oveja. Disponibles en varios colores. ● **219 €.** Bota corta de UGG



**Necesito pegar ojo**

Muy útil para todos aquellos a los que les cuesta conciliar el sueño si no están a oscuras. Lleva un detalle de la cara de un búho. ● **6,99 €.** Antifaz de Oysho



**Llévalas dónde quieras**

La conocidas botas de agua se 'adaptan' a los más viajeros con un modelo más flexible que permite doblarlas para meterlas en el equipaje sin que ocupen espacio. ● **119 €.** Original Tour de Hunter



**'Viste' tus manos**

Guantes de lana en rayas negras y grises para mujer. Son un complemento indispensable en los días de invierno. ● **35 €.** Guantes de Lacoste

**Moda**

Accesorios para empezar con buen pie el año

TEXTO C.R.





### Infusiones solidarias

Té blanco con pétalos de flores procedente de China y té de menta, ambos de comercio justo y ecológico de Intermón Oxfam.

● 3,99 €/caja. [www.intermonoxfam.org](http://www.intermonoxfam.org)



### Cocina con sabor

Condimenta las comidas con este pack de General Store que incluye sabrosas hierbas y diferentes sales aromáticas.

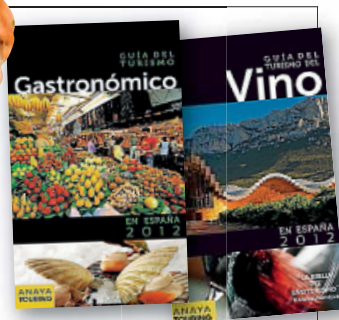
● 39 €. [www.generalstorebarcelona.com](http://www.generalstorebarcelona.com)



### De un bocado

Original piruleta de langostinos marinados con ajo y perejil. De La Sirena, preparados para hornear o freír.

● 3,99 €/8 uds. [www.lasirena.es](http://www.lasirena.es)



### Lo mejor de la tierra

Completísimas guías para hacer turismo en busca de los mejores productos gastronómicos y vitivinícolas de España.

● 26,90 €. [www.anayatouring.com](http://www.anayatouring.com)

### Repostería divertida

Kit de Lékué para preparar deliciosos *cupcakes*. Incluye seis bases de silicona de colores, recipiente pastelero para decorar y un pequeño recetario.

● 25,50 €. [www.lekue.es](http://www.lekue.es)



### Artesanal e intensa

Lo mejor del aceite de oliva virgen extra de Finca Els Hostalets es que se produce sin fertilizantes químicos.

● 24 €/500 ml. [www.zumoliva.com](http://www.zumoliva.com)

### Con todos los aromas

Fusión de aromas a hierbas silvestres, brezo, miel y unas notas de vainilla y avellana en este Chivas Regal.

Regal de 12 años. ● 22,90 €.

[www.chivas.com](http://www.chivas.com)



## Gourmet

Algunas ideas para estómagos agradecidos

TEXTO M. O.



### Brindis espumoso

La huella del Penedés en los cavas Arguila 2009 Gran Reserva y Arguila Rosé 2009 Reserva, juntos en pack navideño.

● 48 €. [www.masbetran.com](http://www.masbetran.com)

### Cata a Ciegas

Kit Cata a Ciegas que incluye tres botellas de Atrium, dos copas negras, venda para los ojos y un libro de instrucciones de cata.

● 39,95 €. [www.torres.es](http://www.torres.es)



### ¡Sin mantequilla!

Un grill antiadherente y con bisagra flotante (para diversos grosores), perfecto para solteros o parejas. Hay modelos más grandes.

● 39,90 €. <http://es.russellhobbs.com/>

### Un sabor genuino

Doce especies botánicas reunidas en una ginebra intensa y de aroma exótico. Ideal para servir con piel de lima cortada en tirabuzón.

● 11,95 €.

[www.larios12.com](http://www.larios12.com)



### Mejor, untado en pan

Deliciosas cremas de chocolate con ingredientes ecológicos y sabores sorprendentes: flor de sal, mandarina, aceite de oliva o chile.

● 5,80 €. [www.chocolateorganiko.es](http://www.chocolateorganiko.es)







### Coleccionistas

La Real Casa de la Moneda acuña una serie de 52 monedas dedicadas a las capitales de provincia y ciudades autónomas. Se presenta en tríptico expositor y con certificado de autenticidad.

● 36,30 €. [www.fnmt.es/seriecapitales](http://www.fnmt.es/seriecapitales)

### Caligrafía perfecta

Los bolígrafos de la línea Loom, de la prestigiosa Faber-Castell, son elegantes, coloridos y han ganado el premio iF de Diseño 2011. Ideales para escribir la carta a los Reyes.

● 20 € aprox. [www.faber-castell.com](http://www.faber-castell.com)



### Navidad Bond

Celebra el 50.º aniversario de la saga 007 con esta edición de coleccionista que incluye las 22 pelis y mucho material extra.

● Desde 99 €. Varios formatos

### Manos a la obra

Organiza, separa y encuentra fácilmente las herramientas en esta caja del tamaño justo para guardar lo básico de un manitas.

● Consultar precio. [www.leroy-merlin.es](http://www.leroy-merlin.es)



## De todo

Una pequeña selección de objetos para disfrutar

TEXTO M.O.



### Hecho a mano

La organización CRC da trabajo a mujeres artesanas de la India que elaboran cuadernos estampados tan bonitos como este.

● 13,90 €. [www.intermonoxfam.org](http://www.intermonoxfam.org)



### Lecturas para saborear un año

Apunta estos títulos: *No me cuentes tu vida*, *Donde se alzan los tronos*, el Premio Planeta *La marca meridiano*, *Misión Olvido* o *El invierno del mundo*.

● Entre 19 y 24 € cada uno.

### Calendario

24 botitas para llenar día a día de caramelos hasta que llegue Nochebuena.

● 25 €. [www.textura-interiors.com](http://www.textura-interiors.com)



### Cuentos a medida

Convierte a tu pareja (o a tu padre, o a tu hermana) en protagonista de un cuento escrito a su exacta medida. ● Desde 100 €. [www.lasas-treria-literaria-blogspot.com](http://www.lasas-treria-literaria-blogspot.com)



### Sesión continua

La cuenta *premium* de Filmin permite ver cine ilimitado (legal) en *streaming*. Viene en un chulísimo formato para regalar.

● 50 € 6 meses. [www.filmin.es](http://www.filmin.es)

### Rememora tu infancia

Los aficionados a la arquitectura disfrutarán dando forma al Big Ben o la Puerta de Brandemburgo. De Lego Arch. ● 29,99 €. [www.curiosite.es](http://www.curiosite.es)





# Lisboa y el elixir de la eterna juventud

¿Antigua y pausada? La capital lusa rejuvenece junto al Tajo rediseñando sus espacios urbanos y sacudiéndose todos los tópicos con una amplia oferta cultural y de ocio. Texto y fotos **Sergio Fontán**

Lisboa, ciudad vieja, llena de encanto y belleza, siempre con una sonrisa tan hermosa y un vestir elegante, el velo blanco de la nostalgia cubre tu cara de hermosa princesa». Así personificaba Lisboa la célebre cantante portuguesa Amália Rodrigues en uno de sus fados, una breve descripción que resume aún hoy la imagen más habitual de la capital portuguesa, una ciudad cuyo atractivo, como si de una sabia anciana se tratara, reside en el tiempo reflejado en las arrugas de su rostro, en la mirada nostálgica y en el caminar pausado con el vaivén de un antiguo tranvía. Esa Lisboa existe. Pero cegados por lo cómodo del tópico, muchas veces se olvida que existe otra: la vibrante ciudad multicultural de casi dos millones de habitantes que, orgullosa de su pasado, no se olvida de mirar al futuro. Es la Lisboa moderna que afronta el siglo XXI con un espíritu joven, vistiéndose a la moda, poniéndose guapa y bailando hasta altas horas a ritmo de música electrónica. Y no solo es tan real como la vieja Lisboa, es que en muchos rincones se hace ya más evidente.

**El lugar donde mejor se respira estos aires** de cambio es curiosamente a orillas del río Tajo. Puede que no sea casualidad, porque a esta zona de Lisboa le han gustado siempre los retos: por mucho que los lisboetas lo llamen río -técnicamente lo es-, aquí el Tajo se las da ya

**A orillas del Tajo, modernidad y tradición se dan la mano y dialogan sin complejos**

de océano y eso ha marcado el espíritu mariner y (por ende) aventurero de esta parte de la ciudad. Si hace 500 años desde aquí se inició la conquista de ultramar, hoy la zona ha asumido el reto de reflejar los cambios del nuevo siglo. Como resultado de esta coincidencia, junto al río,

modernidad y tradición se dan la mano y dialogan sin complejos. La primera habla con entusiasmo de los retos futuros, y la segunda, nostálgica, le responde recordando historias de tiempos más gloriosos que huelen a especias y sal.

Todo esto se hace patente especialmente en el célebre barrio de Belém, donde los nuevos vecinos (arquitectónicamente hablando) ponen el contrapunto sobrio y futurista a los excesos recargados del estilo manuelino que impregna las construcciones más veteranas. Así, en la Praça do Imperio, el Monasterio de los Jerónimos se ha tenido que acostumbrar a compartir protagonismo con el

## Una entrada en el siglo XXI por todo lo alto

**El espíritu renovador lisboeta comenzó en 1998 de la mano de la Exposición Internacional de los Océanos, que supuso la transformación de la hasta entonces degradada zona de Cabo Ruivo. En su momento, algunos criticaron su emplazamiento, junto al río y próximo al aeropuerto, pero hoy su éxito es incuestionable: el antiguo recinto, conocido ahora como Parque das Nações, se ha convertido en una de las zonas más atractivas (y caras) de la ciudad. Los pabellones han dado paso a futuristas edificios residenciales, oficinas y locales comerciales y de ocio que se levantan en un entorno diseñado para el esparcimiento, con hitos arquitectónicos como el Oceanário, la Torre Vasco da Gama o el Pavilhão Atlântico.**

CCB (Centro Cultural de Belém), un robusto edificio de piedra que recuerda al famoso Castillo de San Jorge que corona Lisboa. Y río abajo, las líneas sobrias y sinuosas del centro de investigación médica de la Fundación Champalimaud (más propias de un museo de vanguardia) se reflejan en el Tajo como a escasos cien metros lo hace la emblemática Torre de Belém, icono de la ciudad. Si esta servía para defender Lisboa de las invasiones por mar, la fundación Champalimaud lucha contra enemigos más actuales y escurridizos, como son el cáncer y las enfermedades neurodegenerativas. Es cierto que muchos no ven bien esta intromisión de la ciudad moderna en el espacio histórico, pero hay que reconocer que la combinación, lejos de restar, suma: aunque la mayoría de los lisboetas hablan pestes del CCB, la realidad es que desde su inauguración se ha convertido en un referente cultural de la capital lusa.

### Y SIGUE LATIENDO...

**En otros rincones de Lisboa**, sin embargo, no existe este choque tan directo, ya que la ciudad moderna surge de la reinención mediante nuevos usos de la ciudad vieja. El ejemplo más claro lo tenemos en la Praça do Comércio, un espacio de 36.000 m<sup>2</sup> por el que la Lisboa histórica se asoma al Tajo. Siempre ha sido el centro neurálgico de la ciudad y esto, tarde o temprano, termina por pasar factura: la plaza quedó engullida por el tráfico y en los noventa llegó a ser un aparcamiento. Pero tras unas obras recientes de peatonalización, hoy el



**El nuevo paseo peatonal** de Belém, junto al Tajo. Vista general del Parque das Nações, con el Pavilhão Atlântico al fondo. Medianera cerca de la Avenida da Liberdade. Entrada principal del CCB. Fundación Champalimaud (de arriba abajo y de izquierda a derecha).



Datos prácticos



**CÓMO LLEGAR** Existen vuelos diarios directos desde Madrid (Iberia, TAP, Easyjet y AirEuropa), Barcelona (Vueling, Easyjet y TAP) y Valencia (TAP). El aeropuerto de Portela está a solo 7 kilómetros al norte de la céntrica Praça do Comércio y cuenta con estación de metro (línea roja). Por carretera, Lisboa se encuentra a 223 kilómetros de autopista desde Badajoz (18 euros de peaje). Renfe une Madrid con la capital lusa con un tren diario nocturno. **ALOJAMIENTO** Lisboa ofrece hoteles para todos los gustos y bolsillos





TURISMO DELISBOA - WWW.VISITLISBOA.COM



corazón de Lisboa vuelve a latir con fuerza. Los ministerios que ocupaban los flancos de la plaza han dejado paso a restaurantes de diseño y al nuevo Lisboa Story Center, donde se recrea el pasado de la ciudad con ayuda de las nuevas tecnologías. Lo nuevo y lo antiguo también se dan la mano en el MUDE, el Museo do Designe e da Moda, inaugurado en 2009, a escasos metros de la Praça do Comércio, que ha reciclado la abandonada sede del Banco Ultramarino.

**Pero la modernidad es una actitud** y no solo una fachada de edificios futuristas. Reside en sus gentes, y en este sentido, los lisboetas, pese a los malos augurios presentes, son optimistas y saben disfrutar de todo aquello que traen los nuevos tiempos: moda, gastronomía, arte... Nosotros terminaremos como empezamos: con música. ¿Con un fado? No tiene por qué. Porque Lisboa no solo suena a Amália Rodrigues. Buena cuenta dan de ello los centenares de locales que conquistan la noche lisboeta a ritmo de *trance*, *house*, *chill out* o frenéticas sesiones de DJ. Aquí también cobra protagonismo el Tajo, porque los principales clubes nocturnos se concentran cerca del río, en las *docas* (muelles), como LUX, propiedad del actor John Malkovich. Pero si preferimos quedarnos con el fado, ¿por qué no probar el *fadolab* (fado experimental) en Can the Can? Porque incluso hasta en lo más tradicional, Lisboa puede sorprendernos...

## 20m.es/lisboa

Consulta nuestra fotogalería con algunas imágenes de los rincones más modernos de la capital portuguesa.

que cubrirán las necesidades de los amantes del diseño (Hotel Inspira Santa Marta, desde 89 euros la noche en habitación doble) y de los mochileros (Pensão Globo, desde 30 euros la noche). **CONSEJOS** Las empinadas calles lisboetas ponen a prueba hasta las piernas de los mejor preparados. Belém está algo alejado del centro (6,5 km), por lo que se recomienda coger el tranvía 15 en la Praça da Figueira.

## Noticias

### Pinceladas turísticas

#### Capital cultural

##### GUIMARÃES, EN LA RECTA FINAL.

La ciudad portuguesa de Guimarães afronta sus últimas semanas como Capital Europea de la Cultura 2012 con la celebración de numerosas actividades. Este último tramo de la programación se denomina *Tiempo para renacer*, y se afronta como una reflexión sobre las experiencias vividas a lo largo del año. Así, está prevista una exposición, *Archigram*, que muestra la arquitectura experimental realizada durante la década de los sesenta del siglo pasado, la obra de teatro *Gaspar*, de Tiago Correia, en la que se refleja el lado más salvaje de la civilización, o el Festival de Jazz, en el que actuarán grupos como Herbie Hancock o The Jazz Passengers. Durante la primera semana de diciembre también se celebran las tradicionales Fiestas Nicolinas, en honor de San Nicolás de Myra, patrón de los estudiantes. [www.guimaraes2012.pt](http://www.guimaraes2012.pt)

#### Turismo fluvial

**AL MERCADILLO EN BARCO.** En casi todas las ciudades europeas es tradicional instalar en Navidad los populares mercadillos que exhiben y venden productos típicos de estas fechas. Croisi Europe ([www.croisieurope.travel](http://www.croisieurope.travel)) ha puesto en marcha una curiosa iniciativa para visitar algunos de estos mercadillos utilizando el barco como medio de transporte y navegando por los ríos que atraviesan las poblaciones más bellas de Europa. Bruselas, Brujas, Amberes, Estrasburgo, Friburgo... son algunos de los destinos por los que pasan las embarcaciones, equipadas con las últimas tecnologías y con capacidad para entre 100 y 180 pasajeros. Es una forma cómoda de viajar durante, en el caso de Alsacia y la Selva Negra, cuatro días/tres noches, por un precio que va de los 332 a los 408 euros. Las salidas son hasta el 17 de diciembre.

#### 'Las llaves de la ciudad'

##### EL PATRIMONIO DE SALAMANCA.

A todo turista le gustaría conocer de primera mano los secretos que esconden los monumentos, calles y edificios que visita. Salamanca lleva a cabo una propuesta, *Las llaves de la ciudad*, para que los viajeros puedan descubrir, hasta el próximo 16 de diciembre, 13 de sus espacios patrimoniales en 12 visitas teatralizadas. Los recorridos nos acercan hasta el Convento de San Esteban, la Casa de las Viejas, la casa museo de Unamuno..., acompañados de actores disfrazados que nos explican lo más relevante de cada uno de estos espacios. [www.salamanca.es](http://www.salamanca.es)



Las crisis nos pueden ayudar a madurar si sabemos aprender de ellas, pero también nos pueden hundir en la tristeza si nos dejamos llevar por la desesperanza o el derrotismo.

Por **María Jesús Álava**, psicóloga



# Las crisis en las parejas



**Michael Douglas y Kathleen Turner**, pareja más que desecha en *La guerra de los Rose*.

Entre las parejas que empiezan a tener problemas se suelen escuchar frases como «Ya no me quiere», «Ya no tiene interés por mí» «Todo parece molestarle», «Con lo agradable que era al principio», «¿Cómo ha podido cambiar tanto!», «No hay comunicación entre nosotros, no me escucha» (queja más frecuente en las mujeres), «No para de hablar, no hay quien la entienda» (queja más unánime entre los hombres), «¡Qué egoísta y qué poco maduro es!», «No para de exigir, nunca está satisfecha», «Solo le interesa el sexo» (reproche típico de las mujeres). «Él con su trabajo ya tiene bastante», «¿Por qué lo complica y lo hace todo tan difícil?» (refiriéndose a las mujeres).

**Al principio ambos se sienten muy atraídos, pero es un proceso transitorio**

Pero cuando aparecen las crisis en la pareja, seguramente la queja más compartida por hombres y mujeres es: «¡Qué diferente era todo al principio!». En este punto tenemos que tener cuidado, pues muchas personas confunden el amor con el periodo de atracción inicial mutua y este hecho

los lleva a una insatisfacción permanente, o a un cambio de pareja constante.

## El periodo de atracción inicial mutua

Desde la psicología tenemos muy estudiado este proceso. Al principio ambos miembros de la pareja se sienten muy atraídos, pero atención, porque este es un proceso transitorio. En esa fase se dan una serie de condiciones que difícilmente se repiten

## El caso de Laura y Lorenzo

**Laura y Lorenzo eran una pareja joven, de 31 y 33 años. Se conocían de su época de estudiantes y llevaban tres años de vida en común. Vinieron a vernos porque estaban un poco quemados. Pronto vimos que se trataba de una pareja que seguía queriéndose, pero tenían las típicas dificultades de convivencia. Y las relaciones sexuales, que al principio eran uno de los puntos que les proporcionaba mayor satisfacción y complicidad, se encontraban bajo mínimos. Finalmente conseguimos que superaran la situación, y cuando les preguntamos qué era lo que les había dado más resultado, nos contestaron: ser creativos en la convivencia; huir de la rutina, romper algunos hábitos y sorprender a la pareja con propuestas y actitudes nuevas; dar más libertad al otro; respetar sus preferencias, sus relaciones con otras personas y sus necesidades distintas; renovar el contenido, la forma y el fondo de sus relaciones sexuales... Y reírse y llenarse de la alegría y la satisfacción que sentían por estar juntos.**

después. Lo normal es que al comienzo de la relación solo se vean algunas horas al día, y lo hagan en un contexto gratificante. Hay una ausencia de toma de decisiones importantes. La comunicación sexual es una novedad. Y se idealizan las expectativas. Uno de los principales errores es la idealización por parte de ambos o de uno de los miembros de la pareja.

Otro hecho importante es que en esa fase de 'conquista', uno o los dos pueden falsear su propia identidad.

Si queremos prevenir, o salir airosos de las crisis de pareja, convendría que reflexionásemos sobre una serie de principios.

### Lo que necesitamos saber

>Cada persona es única, y por ello no podemos esperar que sienta lo mismo que nosotros.  
>Además de las diferencias individuales, las mujeres y los hombres analizan, actúan y sienten de forma distinta.

>Unos no son mejores que otros, mujeres y hombres se complementan y se enriquecen mutuamente.  
>Si aprendemos a observar y ponernos de verdad en la piel del otro, nos resultará más sencillo entender lo que siente y lo que necesita.  
>Las mujeres hablan más desde la emoción, y eso no debe confundirnos.  
>Si queremos conseguir que algo cambie en nuestra

relación de pareja no castiguetemos, actuemos como personas maduras. No exijamos que el otro nos obedezca como si fuera un niño, intentemos esforzarnos por alcanzar acuerdos razonables.

>Los hombres necesitan hablar menos y actuar más; eso no quiere decir que sean más simples.  
>Todos necesitamos que nos escuchen, pero no debemos forzar la conversación cuando no surge espontáneamente.

>Para que la comunicación y la convivencia sean más relajadas, conviene que cada uno respete el espacio de intimidad y el tiempo personal del otro. No podemos pretender que pase una jornada entera sin que tengamos un tiempo y un lugar solo para nosotros o para nuestra pareja.

### Principales conclusiones

>Los sentimientos se facilitan, no se imponen. Si alguien ha dejado de sentir amor o afecto, ni debe obligarse a sentirlo ni podemos exigirle que tenga manifestaciones que no le surgen espontáneamente.

>Si la comunicación es irrecuperable, recordemos que podemos vivir sin la comunicación de la otra persona pero no sin la comunicación con nosotros mismos.

>Solo cuando el amor se alimenta día a día seguirá creciendo, y lo hará si cuidamos la relación con mimo, si nos esforzamos por entender al otro, por ayudarlo, por comunicarnos cuando estamos bien y cuando nos encontramos mal, si sacamos lo mejor de nosotros mismos, si nuestros gestos y nuestras palabras, a pesar de las circunstancias, de las coincidencias o desacuerdos, siempre reflejan respeto, cariño y ternura.



# Recetas callejeras

Se venden en puestos de la calle, suelen comerse con las manos y su precio no supera los 3 o 4 euros. Son los platos tradicionales de cada país que ahora puedes preparar en casa.

Texto **Marta Ortiz Ginestal**

Seguro que alguna vez has sentido el placentero olor de unas castañas asadas en una fría tarde de invierno. Y seguro que si has salido de marcha en Nochevieja te has dejado seducir por unos churros con chocolate antes de volver a casa. O por unas quisquillas en un puesto playero en el sur o un barquillo en Madrid. Todos ellos, pequeños caprichos para el paladar que cuestan muy poco dinero y se compran en puestecitos callejeros.

**El mensual de 20 minutos** ha hecho un recorrido por el libro *La mejor comida callejera del mundo*, de Lonely Planet, para escoger tres de esos platos típicos que se preparan en diferentes puntos del planeta y que se venden en la calle. Del ceviche de corvina te traemos la receta peruana, considerada patrimonio cultural del país. Para los golosos, el pastel de Belém, un dulce mítico de la

cocina portuguesa, muy popular en China, por cierto. Y para a quienes les gusta comenzar el día con energía, el burrito de desayuno, mexicano 100%. Los platos son muy fáciles de preparar y le dan un toque exótico a tu cocina. ¿Te atreves?



Fácil y rápido



GTRES



LONELY PLANET



MARTA ORTIZ

## Ceviche (Perú)

**INGREDIENTES.** Filetes de corvina sin piel, cebolla roja, ajo, mazorcas de maíz, aceite de oliva, vinagre de arroz, boniato, azúcar blanco, zumo de lima, ají limo (o guindilla roja sin semillas), corteza de lima rallada, aguacate, cilantro y pimienta.

**ELABORACIÓN.** Poner en un cuenco el pescado sobre media cebolla, espolvorear copos de guindilla, ajo y rociar con zumo de lima. Marinar 2 h y colar. Hervir el boniato y el maíz 30 minutos, batir aceite, vinagre de arroz y azúcar; incorporar ají, corteza de lima y la corvina. Añadir el boniato en dados, el aguacate, el maíz, media cebolla y mezclar. Salpimentar y agregar el cilantro.

## Pastel de Belém (Portugal)

**INGREDIENTES.** Leche, nata, yemas de huevo, azúcar, sal, harina, cáscara de limón, vainilla, canela en rama y en polvo, masa de hojaldre. Moldes circulares para horno.

**ELABORACIÓN.** Precalentar el horno a 150 °C. Batir leche, nata, yemas de huevo, azúcar y sal. Incorporar harina, batir y añadir cáscara de limón, vainilla y canela. Cocer la mezcla removiendo, dejarla enfriar y retirar el limón y la canela. Estirar el hojaldre, enrollarlo y cortar anillas de 4 cm para formar tartaletas. Colocarlas cubriendo el interior del molde, echar la crema y hornear 15 min. Decorar con canela y azúcar glas.

## Burrito de desayuno (México)

**INGREDIENTES.** Tortitas de harina, beicon, patatas ralladas, sal, pimienta, aceite, mantequilla, huevos batidos y media taza de guindillas verdes de Nuevo México (chile verde).

**ELABORACIÓN.** Cocinar el beicon en una sartén y cortarlo en tiras. Saltear las patatas ralladas, salpimentar y añadir aceite poco a poco hasta que se doren. Calentar mantequilla en una sartén y hacer un revuelto de huevos. Calentar una tortita y colocar en el centro patatas, revuelto de huevo, un poco de bacon y guindilla. Montar el burrito y enrollarlo.

## SOMOS LO QUE COMEMOS

Por **Juan Revenga**, dietista-nutricionista

### Éxtasis navideño



Conocen el tema musical de los malos de *Star Wars*, el de la *Marcha Imperial* me refiero? Bien, pues esa es la banda sonora que, más o menos, muchas personas le ponen a la Navidad cuando vislumbran en el horizonte la bacanal navideña que se les avecina desde el punto de vista alimentario. Estén tranquilos, la capacidad engordante de la Navidad está sobrestimada, hay otros periodos del año en los que el aumento del peso es mayor. No obstante, sin bajar la guardia, deben estar alerta. Les cuento lo que puso de manifiesto un interesante estudio científico. En él se evaluó la variación del peso en una determinada población (n=195) durante la Navidad para comprobar en qué medida estas fiestas contribuyen a la ganancia de kilos. Para el buen discurrir del experimento, ninguno de los individuos participantes fue informado de estos objetivos y así evitar que pudieran modificar su

comportamiento. Los resultados fueron publicados en la prestigiosa revista *New England Journal of Medicine*. Sus hallazgos resultaron curiosos, unos evidentes y otros no tanto. El dato que más llamó la atención fue que el promedio de engorde de la población no resultó tan alarmante como la opinión popular atribuye a la Navidad. Entre los norteamericanos está más o menos asumido que durante este periodo se aumente de 2 a 5 kilos de peso, sin embargo, en el estudio, la media de incremento de peso fue de apenas medio kilo por participante. La segunda conclusión, y aquí radica parte de la madre del cordero, es que los que más engordaron eran los que ya contaban con exceso de peso antes del mismo. Como ya saben, la media de 'engorde' de toda la población fue de 0,5 kilos por individuo, sin embargo, los que ya eran obesos aumentaron su peso en una media de 2,3 kilos (casi 5 veces más). Pero el estudio no se quedó ahí, a medida que transcurría el tiempo recopilaban más datos. Así, al cabo de un año, cuantificaron que la población total presentaba un aumento medio de 0,7 kg en ese periodo. Una cifra no muy alarmante... pero imagínense que ese incremento se repite sistemáticamente durante 10 años

(algo relativamente frecuente); entonces el aumento de peso alcanzaría los 7 kilos, y así sucesivamente: en 20 años, 14 kilos; y en 30 años, 21 más que cuando se inició el experimento. El verdadero problema es que los kilos que un buen día vinieron se quedan a vivir con nosotros de por vida. Kilos que sirven de anfitriones para los nuevos que llegan día a día, año a año; lenta e inexorablemente, si uno mismo no pone remedio. Una solución eficaz radica en controlar y prestar una mayor y mejor atención a nuestra alimentación y al resto de hábitos saludables relacionados con la ganancia de peso día a día. Mejor y mayor atención ad infinitum, es decir, un día se empieza y ya no se para. Se trata de cambiar hábitos de vida poco saludables por aquellos más saludables... desde ahora y hasta siempre. Aquellos que se concentran en mantener bajo control estas variables (alimentación y actividad física) solamente durante un breve espacio de tiempo más o menos corto (Navidades, operación bikini, boda de un familiar...) está abocado al más estrepitoso fracaso.

20m.es/nutrición

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





### BRILLO DE CANDELAS

Mimbre, madera y velas. Los farolillos son un clásico que recrea el acogedor ambiente navideño. No deben faltar en estas fechas. Se pueden colgar del techo, colocar sobre la mesa o crear rincones especiales con ellos. ● El Corte Inglés. Desde 34 euros.



### DISEÑO EN LA MESA

El color blanco de la mantelería y el plateado de los portavelas decoran la mesa con un aire limpio y navideño que se acentúa con el centro de mesa de cristal lleno de bolas plateadas.

● Ikea. Portavelas Skimmer, desde 8,99 euros.



### BUENA IDEA

Las piezas de autor se combinan con accesorios económicos y dispares, como esta cinta adhesiva con la que puedes crear árboles de Navidad en las paredes de la casa.

● Tiendas VIPS. 11,95 euros.



### 'WOOD DESIGN'

La sencillez de una bonita silla de madera puede servir para crear un acogedor rincón navideño. En este caso, unas bolas con renos le dan el toque festivo. La simplicidad y la buena calidad de los materiales son las claves para los detalles.

● Zara Home.  
Bolas: 9,99 euros.



### ESTILO DEL NORTE

Detalles de una buena mesa: vajilla con motivos dorados, servilletas con diseños exclusivos, mantelería en rojo y oro, y copas tintadas de rojo para brindar por un próspero año nuevo.

● Zara Home. Servilletero Reno: 12,99 euros (4 unids.).

# Ideas para una cálida Navidad

El rojo, el plata y el oro, en todos sus tonos, junto a la madera, son los imprescindibles para crear un hogar cálido estas fiestas, a la luz de las velas. **Texto Ana de Santos**

La Navidad está a punto de llegar! Una época en la que a todos nos gusta incluir detalles en casa para recibir a nuestros familiares y amigos. ¿Cómo decorar la mesa o el árbol este año? Es una de las preguntas recurrentes que nos hacemos porque, como en la moda, la decoración navideña varía todos los años para sorprender a nuestros invitados con ideas nuevas y renovadas.

**Las últimas tendencias navideñas llegan** cargadas de adornos de cristal que aportan luz, brillo y son sutiles y delicados. Por otro lado, la calidez y la tradición vienen con elementos rojos y verdes con los que decorar el árbol o en detalles como lámparas o candelabros.

Para disfrutar del árbol todo el día, lo ideal es iluminarlo con una guirnalda que tenga pequeños puntitos de luz y colocarlo en el salón, el lugar de la casa en donde más tiempo se suele pasar en compañía, después de la cocina, claro.

Un truco para decorar la mesa es utilizar los adornos que sobren del árbol para crear un centro navideño de lo más decorativo, como en la foto de arriba. Entre los relegados al olvido se encuentra el espumillón, que por tercer año consecutivo no está de moda.

Y no siempre hay que comprarlo todo, también podemos decorar con lo que ya tenemos con un poco de maña e imaginación: cintas doradas en los cojines, manzanas rojas en jarrones de cristal, piñas y ramas de árboles para crear coronas de puerta, centros de mesa o guirnaldas, vasitos de la cocina a modo de candelabros con unas velitas rojas, etc., entre otras muchas ideas. El DIY (*do it yourself*) nos ayuda a decorar de forma económica y a entretenernos.

Una idea para las felicitaciones navideñas es colocar un bonito marco sobre un corcho e ir clavándolas en él. Fácil, ¿no? Ya puedes ponerte a preparar y soñar con la decoración de este año. ¡Feliz Navidad a todos!

### OTRAS HOJAS DEL ÁRBOL

Las guirnaldas no solo adornan los árboles navideños. También se pueden utilizar para decorar puertas, escaleras, mesas... Si les buscas una ubicación original, es probable que los niños disfruten más. ● Leroy Merlin. 8,25 euros.





# diciembre 2012

## Exposiciones

**'AMÉRICA, AMÉRICA'.** Estrellas de cine, rascacielos, superhéroes... conforman el imaginario que todos relacionamos con EE UU. Esta muestra recorre la iconografía del sueño americano a través de la obra de relevantes artistas del siglo xx.

IVAM de Valencia (del 12 de diciembre al 17 de febrero). Entrada: 2 euros. Domingos, gratis.

**'EL FACTOR GROTESCO'.** Difícil de definir, pero fácil de identificar, recorremos lo grotesco a través de célebres obras de todas las épocas, firmadas por Francis Bacon, Paul Klee, Willem de Kooning, Roy Lichtenstein, Magritte, Man Ray, Pablo Picasso, Antonio Saura o Leonardo da Vinci, entre otros.

Museo Picasso de Málaga (hasta el 10 de febrero). Entrada a la exposición: 4,50 euros.

**'LA ISLA DEL TESORO. ARTE BRITÁNICO DE HOLBEIN A HOCKNEY'.** Una selección de pinturas y esculturas para entender el arte británico de los siglos xv al xx, con nombres como Blake, Hamilton, Richard Long... y, por supuesto, Holbein y Hockney. Tesoros aún por descubrir. Fundación Juan March de Madrid (hasta el 20 de enero). Entrada gratuita.

## Música

**FESTIVAL NO HUNGER.** Iniciativa solidaria en colaboración con Acción contra el Hambre que este año se extiende desde Barcelona a Madrid. Actuarán, entre otros, Najwa Nimri y The Pinker Tones con Albert Pla. Sala Razzmatazz de Barcelona (día 2). Sala But de Madrid (día 15). Entradas: desde 10 hasta 20 euros.

**THE HIVES.** Dos citas con la banda sueca para disfrutar en vivo de los vitamínicos estribillos de su aclamado disco *Lex Hives*, editado el pasado junio. Sala La Riviera de Madrid (día 1). Sant Jordi Club de Barcelona (día 2). Entradas: desde 25 euros.

**KIKO VENENO.** Se cumplen 20 años de la edición de *Échate un canticito*, y Veneno lo celebra recuperando sus primeros grandes éxitos en solitario con una extensa gira. Palma de Mallorca (día 7), Gijón (día 14), Ponferrada (día 15), Lleida (día 21), Salt (día 22), Zaragoza (día 27), Bilbao (día 28), Santander (día 29) y Madrid (día 30). Entradas: desde 18 euros.

## El zoom



ANTONIO VICENTE

## Peris-Mencheta dirige a Shakespeare

**'Tempestad'.** El actor Sergio Peris-Mencheta sigue explorando con acierto su faceta como director teatral, que ya descubrimos en el montaje *Incrementum*. Esta vez se acerca a uno de los clásicos que mejor conoce y nos presenta su personal visión de *Tempestad*, de Shakespeare, con música en directo y un elenco de hombres que interpretan indistintamente papeles masculinos y femeninos. Naves del Español en el Matadero de Madrid (del 20 de diciembre al 20 de enero). Entradas: 22 euros.

**STEVE VAI.** Alumno de Joe Satriani, miembro de la banda de Frank Zappa, con más de sesenta discos y tres décadas de oficio, el rock no se entendería sin el legado de este virtuoso de la guitarra. Sala Capitol de Santiago de Compostela (día 10). Sala Razzmatazz de Barcelona (día 14). Sala Santana 27 de Bilbao (día 15). Sala La Riviera de Madrid (día 16). Auditorio Víctor Villegas de Murcia (día 17). Entradas: de 20 a 35 euros.

**SIDONIE.** Después de un tour otoñal en acústico, el trío catalán despide 2012 por todo lo alto con un concierto eléctrico para dejarse llevar por la psicodelia de las

canciones que componen su último trabajo, *El Fluido García*. Sala La Riviera de Madrid (día 15). Entradas: desde 15 euros.

## Teatro

**'EL TIPO DE AL LADO'.** Maribel Verdú y Antonio Molero son los protagonistas de este montaje de José María Pou. Las vidas de un granjero y una urbanita se cruzan en una visita al cementerio y entablan una relación divertida e inverosímil. Teatro Olympia de Valencia (del 28 de nov. al 9 de dic.). Entradas: desde 10 euros.

**'AVENTURA'.** Crítica social en el nuevo montaje de T de Teatre: seis socios reciben con sorpresa una oferta de compra de una empresa china y deciden resolverlo vendiendo a una de sus compañeras. Teatre Lliure de Barcelona (del 29 de noviembre al 30 de diciembre). Entradas: 30,25 euros.

**'EL ÚLTIMO JINETE'.** La historia jamás contada de los pueblos del desierto es el argumento de este musical que sigue las peripecias de Tiradh, un joven beduino en busca del caballo de sus sueños, aquel que lo llevará a la gloria y la conquista del reino. Teatros del Canal de Madrid (del 5 de diciembre al 6 de enero). Entradas: desde 25 hasta 65 euros.

## Cine

**'OPERACIÓN E'.** Luis Tosar se mete en la piel de un humilde agricultor colombiano a quien las FARC entregan un bebé recién nacido del que deberá hacerse cargo bajo amenaza de muerte. Un éxito en el último Festival de San Sebastián. Estreno: día 5. Francia-España, 2012. Dir.: Miguel Courtois. Int.: Luis Tosar, Martina García.

**'EL HOBBIT: UN VIAJE INESPERADO'.** Primera de las tres partes de las que consta la adaptación al cine de la novela de Tolkien. Estreno: día 14. EE UU-Nueva Zelanda, 2012. Dir.: Peter Jackson. Int.: Martin Freeman, Ian McKellen, Cate Blanchett.

**'EL CUERPO'.** El vigilante de un depósito de cadáveres es atropellado mientras huye despavorido. La Policía descubre que el cuerpo de una mujer recién fallecida ha desaparecido. Estreno: día 21. España, 2012. Dir.: Oriol Paulo. Int.: Belén Rueda, José Coronado, Hugo Silva.

**'EL ALUCINANTE MUNDO DE NORMAN'.** Animación en 3D, aunque no es exactamente una película infantil. Un niño debe enfrentarse a zombis y brujas para salvar a su pueblo. Estreno: día 21. EE UU, 2012. Dir.: Chris Butler y Sam Fell.

**'LOS MISERABLES'.** Adaptación del musical del mismo nombre, a su vez basado en la novela de Victor Hugo. Cuenta las penurias de un hombre encarcelado por robar un pedazo de pan. Estreno: día 25. El Reino Unido, 2012. Dir.: Tom Hooper. Int.: Hugh Jackman, Russell Crowe, Anne Hathaway.



RESPUESTAS DE LOS LECTORES A...

## 6 ¿Qué poder te gustaría tener si fueras un superhéroe?

Por algún motivo, la superfuerza no tiene casi adeptos. ¿No hay nadie más en el mundo con problemas para abrir los botes de mermelada? La invisibilidad y la teletransportación son tendencia esta temporada

Texto **Adolfina García**  
Ilustración **Carlos Pan**

Olvíden todo lo que habían leído hasta ahora en *La Patrulla X*, *Watchmen* y todos esos cómics sobre superhéroes que consagran sus vidas a salvar a la humanidad. No se crean ni una palabra. Si realmente hubiera entre nosotros personas con poderes extraordinarios, los utilizarían para sortear los atascos, fisgar en la vida de los demás o encender la tostadora sin mover un dedo. Además, todo el mundo sabe que uno de los puntos fuertes de los equipos de superhéroes es su diversificación y, lamentablemente, si tuviéramos que montar un superequipo con los poderes de todos ustedes la patrulla se nos quedaría coja. Nada más lejos de mi intención que acusarlos a todos de cotillas, pero los que se piden ser invisibles y/o poder leer la mente del prójimo son legión: «Me gustaría ser invisible para poder chafardear a gusto, jijijijij», reconoce **@rosagar14986453**, que ni se molesta en reprimir una risita malévola. «Ser invisible, para ver la cara B que todos tenemos», dice **@FarfanJCF**. «Ser invisible y leer el pensamiento de la gente», pide **Sandra**, de 28 años. «Detectar la verdadera intención del prójimo con solo estrechar su mano», propone **@MdeCala**. Y esto es solo una pequeña muestra...

### AL TRABAJO SIN HORA PUNTA

La teletransportación es otro de los superpoderes más cotizados entre nuestros lectores. ¿Es el teletransporte útil para proteger a la humanidad? No digo yo que no, pero lo que nuestros lectores tienen en mente es ahorrarse los atascos. «Teletransporte: de la cama al trabajo, del trabajo a la cama. Y más en lunes», suspira **@inesmoosle**. «Me gustaría teletransportarme, recorrer mundo sin atascos ni cansancio, apurando horas de sueño...», dice **@peipri**. **@VILLA\_82** quisiera teletransportarse para entrar a robar bancos «a lo Robin Hood» (ya, ya, a lo Robin Hood, ¿eh?) Y a **@alexjobla** también le tonta la teletransportación, aunque duda entre este superpoder o el de «cagar billetes de 500 euros». Un talento sobrenatural que le permitiría encargarse de la compra de suministros para nuestra hipotética Patrulla X... Aunque quizá **@JavierEdoVicent**, que quisiera tener directamente «el poder adquisitivo de Batman», sería un candidato más estético para el puesto. A **@Alejandro93\_0a** lo que le gustaría es «controlar el tiempo, retrasarlo, detenerlo y



## 7 ¿Con quién te gustaría naufragar en una isla desierta?



**A una isla desierta «no me llevaría ni a un gato ni a una cabra, porque no sabría qué hacer con ellos ni ellos sabrían qué hacer conmigo», reflexiona el escritor LUIS LANDERO, que acaba de publicar Absolución. «Y tampoco me llevaría a un escritor. A poder ser, me llevaría a una mujer. Y, ya puestos, a Charlize Theron». Lo que revela una curiosa conexión entre este autor y el conocido periodista JON SISTIAGA: «Preferiría naufragar con mi familia. No te voy a decir Charlize Theron, ¿no?» MELANI OLIVARES, una de las protagonistas de Aída, evita meterse en camisa de once varas: «Preferiría naufragar en compañía de los míos, que los quiero tener cerca siempre».**

## ¿Y tú qué harías?

¿Con quién te gustaría naufragar en una isla desierta? Haznos llegar tus ideas (con tu nombre y edad). Podrás leerlo en la siguiente entrega. Escríbenos a...  
Twitter: **#preguntamillon20m**  
email: **preguntadelmillon@20minutos.es**

adelantarlo» a su antojo. Y en esto coincide con otros lectores como **@Rimachsi**: «Poder moverme en el espacio y en el tiempo» (la buena noticia, **@Rimachsi**, es que ya has conseguido la mitad, porque lo de moverse en el espacio está al alcance de cualquiera) y **@JuanCarlospr27**: «Poder viajar en el tiempo y cambiar las cosas... para hacer el bien, claro». Se agradece esta apostilla de **@JuanCarlospr27**, porque no saben la cantidad de supervillanos en potencia que hay entre nuestros lectores. **@Tonio4**, por ejemplo, quisiera «tener el superpoder de empañar los cristales de las gafas con vaho». A **@Exposito24** le gustaría tener la superhabilidad «de cerrarle el paraguas a la gente en días de lluvia». Y **@h34rtbrok3n** dice: «Elegiría alterar la realidad a mi antojo. Es egoísta, lo sé» (efectivamente, **@h34rtbrok3n**: es egoísta. Pero reconocer la existencia del problema es el primer paso...). En cualquier caso, los superpoderes más originales están más allá del bien y del mal. Como los de **@jarabe\_fresa** («Comer lo que quiera sin engordar»), **@DanieldelVall74** («Quisiera poder manejar a mi antojo cualquier aparato electrónico o mecánico con solo mi voluntad») -hombre, **@DanieldelVall74**, ¿apretar un botón no es lo suficientemente cómodo para ti? - o **@Wysna**: «Comunicarme con los animales» (este mola: no me digan que no tendría su punto conversar con el hámster de su hijo sobre la situación económica mundial). Lo que nos lleva a otro tema recurrente: la crisis, presente también en las habilidades sobrehumanas que proponen ustedes: «Superpoder llegar a fin de mes», dice **@zruspa82**. «Poder volar para ir de país en país buscando trabajo», desea **@SaraITC**. Entre tanto superpoder, una no sabe con cuál quedarse... hasta que aparece **@jpgzgz**: «Me gustaría tener el poder de otorgar cualquier otro poder a quien sea, incluido a mí mismo». Claro, ¿por qué quedarte solo con uno pudiéndolos tener todos? Siempre hay un listillo.



# ¿Quieres conseguir una foto dedicada de Jorge Lorenzo?

Me gustaría celebrar con todos vosotros mi segundo título de moto GP. Gracias por estar siempre ahí.



Moto GP World Championship 2012



Entra en [www.mystarautograph.com](http://www.mystarautograph.com), y encontrarás a Jorge Lorenzo junto a todas nuestras estrellas ¡Consigue su foto dedicada ya!



  
Te acerca a las estrellas





# Vodafone yu:

Porque Vodafone yu: lanza las tarifas prepago que lo incluyen todo: MB+Minutos+SMS.

*power to you*

**¿Me pones un todo incluido, por favor?**



[yu.vodafone.es](http://yu.vodafone.es)

No te pierdas nada 