

VIAJAR

vivir y saborear

Nº 20 VERANO 2023

3,99
euros

DIEZ destinos FAVORITOS

del planeta Tierra

VIETNAM, SRI LANKA, AUSTRALIA, BOLIVIA,
INDONESIA, ISLAS GALÁPAGOS, KENIA,
ISLANDIA, NUEVA ZELANDA Y JAPÓN

Mar y Montaña: **IBIZA y VALLE DE ARÁN**

Paseos por la montaña **ASTURIANA**

DIEZ experiencias para enamorarse de **LYON**

PISA

La joya inclinada de la TOSCANA

INDIA - KERALA

La tierra de AYURVEDA

SUPERALIMENTOS

para regular el COLESTEROL

RECETAS SALUDABLES

UZBEKISTÁN:

corazón de la ruta de la seda

AMÉRICA:

GRAN CAÑÓN

HORSESHOE BEND

MONUMENT VALLEY

JACK APPLE & TONIC HA LLEGADO dale un respiro al Gin & Tonic

Refresca tu local con la variedad más icónica del verano. Jack Daniel's Apple combina el carácter de nuestro Tennessee Whiskey con la frescura de la manzana verde. El resultado es un trago sorprendente, versátil y excepcionalmente suave.

Sirve un Jack Apple & Tonic mezclando 50 ml de Jack Apple y 200 ml de tónica. Te aseguramos que valdrá la pena.



WWW.DISFRUTA-DE-UN-CONSUMO-RESPONSABLE.COM BEBIDA ALCOHÓLICA DE 35°

Jack Daniel's y Jack Daniel's Tennessee Apple son marcas registradas.

©2023 Jack Daniel's. Todos los derechos reservados.

**Dirección y redacción:**

Alfredo Muñiz

Publicidad:

alfredo@parahoreca.com

Portada:Embarcaderos del Castillo -
Concejo de Soto del Barco,
de Juan de Tury.**Maquetación e imprenta:**

Gráficas Careaga | careaga.es

Depósito Legal:

AS-1612-2013

índice

- 4 | Los DIEZ destinos FAVORITOS de un reportero trotamundos**
- 12 | Mar y Montaña: IBIZA y VALLE DE ARÁN**
- 13 | DIEZ experiencias para enamorarse de LYON**
- 18 | AMÉRICA: GRAN CAÑÓN, HORSESHOE BEND y MONUMENT VALLEY**
- 22 | PISA: la joya inclinada de la TOSCANA**
- 24 | INDIA - KERALA: la tierra del AYURVEDA**
- 30 | SUPERALIMENTOS para regular el COLESTEROL**
- 32 | RECETAS SALUDABLES**
- 34 | Paseos y rutas por la MONTAÑA ASTURIANA**
- 40 | UZBEKISTÁN: corazón de la ruta de la seda**



LOS DIEZ DESTINOS FAVORITOS DE UN REPORTERO DE VIAJES

Imagen de Miguel Valle en un tren de Sri Lanka, en uno de sus viajes por el mundo

El periodista asturiano **Miguel Valle Castaño**, nacido en Piedras Blancas en 1986, trabaja como reportero desde hace casi dos décadas en el programa de TeleMadrid, "Madrileños por el mundo". El espacio de viajes más veterano de España lleva emitiéndose en el canal autonómico de Madrid desde el año 2005. Miguel Valle subraya: "Ha sido difícil elaborar un ranking con mis diez destinos favoritos, porque el planeta Tierra es tan grande, diverso e increíble que es casi imposible describir con palabras lo que vives al viajar. ¡Nos vemos por el mundo!"

VIETNAM

Cuando visité Vietnam hace 9 años no era nada turístico y quizás eso hizo que fuese muy especial para mí, aunque le sobran motivos para conquistar al viajero. La bahía de Ha Long, en el norte del país, es un auténtico espectáculo. Al sur, un paisaje mucho más selvático, el delta del Mekong, una vía acuática que conecta con otros países como Laos o Camboya, de hecho muchos turistas visitan los tres países en un

solo viaje. Una de las islas del sur de Vietnam menos conocidas es Phu Quoc, con playas de arena blanca y agua turquesa. En los últimos años han construido hoteles y ha crecido el turismo. Las dos principales ciudades de Vietnam, Hanoi y Ho Chi Minh, son una locura total, rabiosamente caóticas pero encantadoras. De hecho, Ho Chi Minh (antigua Saigón) es la ciudad con más motos del mundo.

SRI LANKA

Si te apetece viajar a la India pero no estás preparado aún para emociones muy fuertes quizás debas empezar por Sri Lanka. Es un país pequeño, tranquilo y auténtico. No es tan caótico, ni tan sucio como India pero tiene su encanto. Notarás que son grandes anfitriones, siempre con una sonrisa y un semblante relajado. La capital de Sri Lanka, Colombo, no merece mucho la pena, pues es una ciudad en plena construcción. Los lugares de más interés turístico son: la playa de Mirissa; sus templos y el gran santuario de elefantes; los campos de té de Ella, o su centenario tren, que atraviesa la selva. Su pasado como colonia portuguesa y británica esconde un mestizaje palpable en la ciudad de Galle, donde se descubrió el zafiro más grande del mundo. En Sri Lanka también puedes realizar tratamientos de Ayurveda, la medicina más antigua del mundo.



Pescadores en la playa de Negombo

AUSTRALIA

Si por algo sorprende Australia es por sus dimensiones, para viajar de Sídney a cualquier otra ciudad pueden ser 14 horas conduciendo sin parar. Allí las playas son interminables, la barrera de coral un auténtico espectáculo y la gente encantadora. Los australianos bromean y reciben al turista como si fuese un compatriota más. La ciudad más divertida es Melbourne; con su aire europeo, sus terrazas y su vida nocturna. Aún sobreviven las reminiscencias de la época colonial inglesa; la corona británica decidió enviar allí a los convictos, como si fuese la "cárcel de Inglaterra".

Gran Barrera de Coral



100% NATURAL

Con las mejores hortalizas frescas directas de la huerta y aceite de oliva virgen extra.



Disponibles en
donsimon.com

BOLIVIA

Bolivia es un país auténtico, de verdad, allí la vida transcurre y el turista observa. Las tradiciones se imponen a la modernidad, parte de la población se expresa en lenguas indígenas (quechua, aymara o guaraní), y muchas mujeres visten a diario el traje tradicional.

Es el único país del mundo donde las hamburgueserías de McDonald's fracasaron. Allí las modas no funcionan. La Paz, ubicada a 4.000 metros de altura, es una de las ciudades más altas del mundo, su transporte público más popular es el teleférico y uno de sus

mercados más famosos vende fetos de llama para hacer rituales. "La pelea de cholitas" es un combate entre mujeres indígenas ataviadas con el traje tradicional boliviano, algo muy sorprendente. Además del lago Titicaca, hay que visitar el inmenso salar de Uyuni, el mayor desierto de sal del mundo que solo se puede recorrer con guías autorizados. Pero Bolivia ofrece mucho más: el carnaval de Oruro, la selva del Amazonas, la carretera de la muerte, las colonia de flamencos en la Laguna Hedionda, entre otros lugares de interés.



Colonia de flamencos en la Laguna Hedionda

Indonesia es uno de los países más recomendables para una primera experiencia en el lejano continente asiático. **Bali** es la isla más turística; perderse por los templos de Ubud, la zona más espiritual, o Cangú, el barrio de moda junto al mar, donde están los mejores cafés para disfrutar de un atardecer inolvidable. Bali es la excepción budista en Indonesia, el país con más musulmanes del mundo. Quizá sea el carácter de los balineses lo que hace de esta isla un lugar especial. Pero Indonesia tiene muchísimo más: las impresionantes playas

de Lombok, Nusa Penida, Lembongan, ideales para practicar el buceo. Si buscas playas alucinantes no te pierdas las islas Gili; allí te sientes como en el mismísimo paraíso. Y si te gustan los animales, visita las islas Komodo, un parque nacional donde habita un animal milenario, primo hermano del dinosaurio: el dragón de Komodo. Es muy recomendable hacer el viaje en barco, un crucero por la isla de Flores y su salvaje archipiélago donde parece no haber pasado el tiempo. Con suerte verás pasar a los murciélagos de la fruta al atardecer, son enormes y también son conocidos como "zorros voladores". Indonesia es un país alucinante.

INDONESIA

ISLAS GALÁPAGOS

Las Galápagos cuentan con algunos de los títulos medioambientales más importantes del mundo: reserva de la biosfera, patrimonio de la Humanidad por la UNESCO y uno de los territorios más vírgenes del planeta. Y no es para menos, para llegar allí hay que volar desde Quito, la capital de Ecuador, y hay que pagar una tasa especial por entrar en un territorio protegido.



Galápagos es el hogar de los animales, el turista es un intruso, un visitante observador que solo está autorizado a sorprenderse y ser muy respetuoso con el ecosistema. Las playas de Galápagos son impresionantes, arenas interminables llenas de vida: iguanas, tortugas centenarias, leones marinos, pelícanos y tiburones. Cabe destacar que la iguana de Galápagos es la única del mundo capaz de nadar. En estas islas ecuatorianas fue donde **Charles Darwin** desarrolló su teoría de la evolución; se dio cuenta de que los animales crecen adaptándose al medio.

Iguana en una playa de Galápagos

Nadie debería morir sin hacer un safari una vez en su vida y, a ser posible, visitar la reserva de Masái Mara en Kenia, probablemente uno de los lugares más bellos del mundo. Los atardeceres son increíbles y su naturaleza salvaje más aún. Tuve la suerte de sobrevolar en globo la sabana africana, ver la gran migración que se produce en busca de pasto; un fenómeno único que ocurre desde finales de julio a mediados de septiembre, cuando ñus y cebras cruzan el río Mara para pasar a Serengeti. Durante ese cruce los cocodrilos intentan cazar a los ñus, un auténtico espectáculo natural. Incluso alojándome en el Cheetah Mara Tented Camp pude acompañar a un cazador. Un safari en Kenia es como vivir "Memorias de África" en directo.

SAFARI EN KENIA



ISLANDIA



Cascada Seljalandsfoss

Es uno de los países que más me ha sorprendido. No podía creerme que tan cerca de España tuviésemos un espectáculo natural como el de Islandia. Cascadas, géiseres, acantilados, playas, praderas, cataratas, glaciares, fiordos, volcanes. Es una nación poco más extensa que Portugal en la que solo viven 330.000 habitantes, hecho a la medida de quienes adoran la naturaleza salvaje. Es importante saber que es bastante caro y con temperaturas muy bajas durante casi todo el año. Yo estuve en junio y llevaba pantalones térmicos y plumífero. Fue curioso vivir las noches blancas, un fenómeno que ocurre solo en junio y julio; nunca se hace de noche. Pero si te gustan los animales, lo mejor es subir a Husavik para disfrutar de las ballenas jorobadas, que en los meses de verano se acercan en busca de alimento a pocos metros de allí. Aunque si eres un enamorado de las auroras boreales, debes visitar Islandia en agosto, septiembre y octubre para asegurarte de disfrutar de un fenómeno de la naturaleza tan insólito.

Fotógrafo: MIGUEL VALLE CASTAÑO

NUEVA ZELANDA



Naturaleza neozelandesa

Según los geógrafos, la antípoda de Madrid es Auckland, la capital de Nueva Zelanda, es decir el lugar más lejano al que se puede viajar desde nuestro país. Casi 30 horas volando para llegar a un lugar muy verde, muy relajante y muy tranquilo. Nueva Zelanda es naturaleza exuberante, volcanes activos, lagos, playas y montañas verdes, llena de helechos gigantes y árboles milenarios. Los maoríes, los indígenas del país, reciben a los visitantes con la *haka*, su baile más famoso, muy conocido para muchos por los "All Blacks", el equipo de rugby más conocido del país. Durante mi viaje a Nueva Zelanda pude visitar Rotorua, un pueblo donde es tal la actividad sísmica que hasta se puede cocinar con el calor natural de la tierra, enterrando la comida en una olla en el suelo. Allí, todo es sorprendente e inolvidable.

Fotógrafo: JAIME ORTOLÁ

MARIDAJES DE BODA CON PASIÓN



Nuestros **Vinos de Aguja – Frizzantes** son ideales en los **aperitivos de las bodas**. Se toman fríos, de paladar fresco, con una baja graduación, que nos permiten poder beber, sin pasar sed.

Para las carnes recomendamos un buen **tinto**, con cuerpo, como el **Vaquos - Tempranillo**, de la D.O. **Ribera del Duero**, o el **Chateldon Reserva Cabernet S.**, de la D.O. **Penedès**, o el **+7**, de la D.O.C. **Priorat**.

Desde Pinord deseamos a los novios, familia y amigos, que compartan nuestros excelentes **VINOS** el día de su boda, mucha **FELICIDAD**, agradables **SUEÑOS** y memorable **MÚSICA**.

PINORD

JAPÓN

Viajar a Japón es algo así como aterrizar con una nave espacial en otro planeta. Y no tanto por los paisajes que son alucinantes en sí mismos sino por lo diferentes que somos culturalmente. La alta densidad de población de Japón y su cultura del “no contacto” hacen que todo sea distinto, incluso como turista te comportas de manera distinta. En los vagones de metro van como sardinas en lata pero nadie se toca, y por supuesto, nadie se mira a los ojos. Todo es tan diferente que enamora. Es un país de contrastes, nada tiene que ver Tokio, que es algo así como un Nueva York a la asiática, con Kioto, una ciudad por la que parece no haber pasado el tiempo. Los templos sintoístas o la gastronomía japonesa, que es un pecado, te dejan con la boca abierta a cada paso. La primera vez que viajé a Japón fue al norte, a la isla de Hokkaido, una zona montañosa impresionante donde Paco Fernández Ochoa ganó la medalla de oro de esquí en los Juegos Olímpicos de Sapporo de 1972, un lugar remoto al que solo vas si quieres descubrir el Japón menos turístico, o al sur la isla de Kyushu, donde estuve en Fukuoka, una ciudad relativamente cercana a Hiroshima y Nagasaki, que a todos nos suenan por las bombas atómicas que Estados Unidos lanzó durante la Segunda Guerra Mundial.

Japón es un país para saborear en todos los sentidos, una cultura llena de tradiciones, rituales y eventos. En primavera celebran el Sakura, una de sus fiestas más tradicionales, para conmemorar la floración de los cerezos. Para los japoneses es algo así como para nosotros la Navidad. Los japoneses salen a la calle para cantar y bailar, organizan picnics en los parques y hasta descansan del trabajo. Ahorrad mucho porque Japón es caro. No dejes de saborear el sushi y el sashimi, y no te pierdas su impresionante carne de Kobe.



MAR Y MONTAÑA

IBIZA

GASTRO-SHOW para paladares gourmet

Sublimotion se encuentra en el Hard Rock Hotel de Ibiza, es el gastro show más caro del mundo. Su chef Paco Roncero siempre elige lo mejor. Una cena glamorosa con espectáculo cuesta 3.300 euros por pareja, con un maridaje digno de Zares y Zarinas.

MARIDAJE DEL RESTAURANTE MÁS CARO DEL MUNDO

Prestige de Pernod Ricard con Perrier-Jouët Belle Époque Rosé, un champagne millésime, delicado, generoso, intenso, poderoso y refinado; Ysios Blanco, un excepcional vino elaborado a partir de un ensamblaje de uvas Viura con métodos de fermentación no tradicionales que permi-

ten un Rioja Alavesa complejo, elegante y untuoso; Tarsus Finca El Canto, un tempranillo exquisito, que emerge de un suelo y unas viñas centenarias de Ribera del Duero; Chivas Ultis; la marca de Tequila ultra-premium, Tequila Aviión; vodka Absolut Elyx; The Glenlivet 15; Martell XO; Royal Salute, o Havana Club Selección de Maestros.

VAL D'ARAN

EN BICICLETA POR BAQUEIRA BERET

La Val d'Aran es un paraíso único para visitar en cualquier época del año. Cumbres que superan los 3.000 metros; más de 200 lagos; 4 entradas al Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici; el nacimiento de los ríos Garona y Noguera Pallaresa; las aguas termales e ininidad de atractivos naturales como Baqueira Beret que apuesta por la bicicleta para el verano con senderos para ciclistas en la estación. Así, los remontes de nieve se convierten en transportistas de mountain bikes. De

esta forma, los más aventureros descienden por las cumbres en pleno verano tanto en el área de Baqueira como en la de Beret. Además, los caminos y los remontes permiten que todo tipo de público pueda disfrutar de las espectaculares vistas de montaña, deportes de aventura, avistamiento de fauna o un picnic al aire libre. La estación abre del 1 de julio hasta septiembre los remontes TSD Clòt der Òs en Beret y TSD Bosque en Baqueira. Además, abrirá el Restaurante Pla de Beret y el Baqueira Bar 1.500.



DIEZ EXPERIENCIAS PARA ENAMORARSE DE **LYON**



CALLEJEAR

Lyon es la tercera ciudad más importante de Francia, situada en la región histórica de Ródano-Alpes, bañada por los ríos Ródano y Saona. Su centro refleja dos mil años de historia, destaca su anfiteatro romano de las Tres Galias; su arquitectura medieval y renacentista en el casco antiguo de Lyon, y el moderno distrito Confluence en la península de la Presqu'île. Los traboules, pasajes cubiertos entre edificios, conectan Le Vieux-Lyon con la colina Croix-Rousse.

COGER EL FUNICULAR Y ADMIRAR LAS VISTAS DE LA CIUDAD DESDE FOURVIÈRE

1

« Para moverte como un lionés, coge el funicular (o «ficelle», como dicen ellos) de la colina de Fourvière. Con Lyon a tus pies podrás jugar a reconocer los edificios de la ciudad en versión miniatura. ¡Cuando el cielo está despejado puede verse incluso la cima del Mont Blanc cubierta de nieve! »

La basílica de Fourvière, símbolo de la ciudad, domina Lyon desde la colina que lleva su nombre. Los que visiten este templo del siglo XIX podrán admirar la riqueza de sus decorados interiores entre mosaicos y pan de oro.

DESCUBRIR LAS TRABOULES DE LOS BARRIOS DE LE VIEUX-LYON Y LA CROIX-ROUSSE

2

« ¿Has oído hablar de las traboules? Estos típicos pasajes atraviesan edificios y patios interiores y sirven para conectar dos calles paralelas. Desde Le Vieux-Lyon hasta La Croix-Rousse, ¡las traboules abren sus puertas a todos los visitantes curiosos! »

El centro histórico de Lyon, declarado Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO en 1998 y testigo de más de 2.000 años de historia, tiene muchos tesoros para los visitantes, desde el sitio histórico de Fourvière hasta las callejuelas renacentistas de Le Vieux-Lyon pasando por los talleres de sedería de La Croix-Rousse y las plazas y monumentos de la Presqu'île.

PASEAR

Lyon es una ciudad para pasear y descubrir. La temporada ideal para disfrutarla es a finales de junio cuando se celebra el festival en las arenas romanas de Fourvière.

RECORRER LAS RIBERAS DEL RÓDANO EN BICI

3

« Gracias al Velo'v, el sistema de alquiler de bicis con autoservicio, podrás pasear por las orillas del Ródano en un ambiente urbano y muy animado. Descubre a pedales los monumentos de la ciudad y haz un descanso en la terraza de una de las barcas amarradas a lo largo del río. »

El parque de La Tête d'Or, al que se puede llegar desde la ribera del Ródano al norte de la ciudad, alberga un zoo gratuito, un lago y un jardín botánico. Este espacio, verdadero pulmón de Lyon y el mayor parque urbano de Francia, contribuye a la calidad de vida tan bien preservada de una ciudad de dimensión humana.

Lyon te sorprenderá por su cultura, su vida nocturna, su estilo de vida francés y su fantástica gastronomía.



PROBAR UNA QUENELLE EN UN BOUCHON, EL TÍPICO RESTAURANTE LIONÉS

« De la ensalada lionesa a la cervelle de canut, ¡en los bouchons lioneses pueden degustarse todas las especialidades de la ciudad! Si quieres disfrutar de una experiencia auténtica, busca el sello de «Bouchon Lyonnais», reservado para restaurantes que respetan la tradición lionesa y que ofrecen normalmente los mâchons o almuerzos típicos lioneses. »

Lyon, capital mundial de la gastronomía y ciudad de Paul Bocuse, ofrece una diversidad increíble gracias a sus 4.000 restaurantes y expresa la excelencia de su cocina a través de restaurantes gastronómicos, jóvenes chefs con talento que proponen una cocina creativa y brasseries centenarias.

4

TOMAR EL APERITIVO EN EL MERCADO DE LES HALLES UN DOMINGO POR LA MAÑANA

« Aprovecha las animadas mañanas de Les Halles para degustar un queso Saint-Marcellin o el rosette, embutido típico lionés. Este mercado cubierto te ofrece la oportunidad de llevarte en la maleta las mejores especialidades locales para invitar a viajar también a tus seres queridos. »

El mercado de Les Halles de Paul Bocuse, un auténtico templo de la gastronomía, propone un viaje a través de las regiones vecinas. Y es que, si la ciudad de Lyon tiene una excelente reputación en materia de gastronomía, es gracias en parte a la calidad de sus productos regionales, como el famoso pollo de Bresse o los vinos de Beaujolais y Côtes-du-Rhône.

5

SABOREAR

SORPRENDERSE



MARAVILLARSE ANTE EL CUBO NARANJA DE LA CONFLUENCE

« Bordea el río Saona hasta encontrar el antiguo puerto Rambaud, donde los edificios industriales rehabilitados ofrecen un sorprendente contraste de formas y colores ideado por los arquitectos de mayor prestigio. El cubo naranja de la agencia Jakob + MacFarlane, símbolo de esta renovación, es el fondo perfecto para una sesión de fotos. »

El barrio de La Confluence, devuelto a los lioneses tras siglos de actividad industrial, es el símbolo de una ciudad eco-responsable que mira al futuro. Alarga el paseo hasta el límite sur de la Presqu'île donde el Musée des Confluences despliega su arquitectura futurista e invita a viajar en el tiempo para descubrir la historia de la humanidad.

6

GARCIA CARRION



Medallas de Oro y Gran Oro
obtenidas en los premios

VinoSub30

Jurado compuesto por jóvenes menores de 30 años



Disponibles en
garciacarrion.es

MARAVILLARSE



HACERSE CON UN PAÑUELO DE SEDA EN EL BARRIO DE LOS CANUTS

7

« En La Croix-Rousse, el antiguo barrio de los canuts o trabajadores de la seda, descubrirás talleres-boutique en los que encontrarás pañuelos de seda a precio de fabricante conociendo al mismo tiempo los oficios de la seda, desde el tejido hasta la decoración. »

Lyon, una ciudad creativa marcada por esta próspera industria, es hoy en día un destino de compras ideal. Tanto en el centro de la ciudad como en los centros comerciales Lyon ofrece un amplio abanico de tiendas para disfrutar de una experiencia 100 % lionesa entre lujo, grandes almacenes y creadores modernos.

ENCENDER UNA VELA LA NOCHE DEL 8 DE DICIEMBRE

8

« Cada 8 de diciembre los lioneses cumplen la tradición de iluminar la ciudad poniendo velas en las ventanas. La Fiesta de las Luces, ineludible, reúne en torno a ese día a visitantes procedentes de todo el mundo para disfrutar de 4 noches populares y festivas con espectáculos que iluminan la ciudad. »

La ciudad de Lyon, reconocida a nivel internacional en este ámbito, se viste de luces todas las noches del año y destaca sus monumentos cuando cae la noche para crear una atmósfera mágica y romántica.

SEGUIR LAS HUELLAS DEL CINE EN LA RUE DU PREMIER FILM

9

« En el barrio de Monplaisir se encuentra la Rue du premier film, decorado de «La salida de la fábrica Lumière en Lyon», la primera película de la historia. A dos pasos de allí, en la antigua casa familiar, podrás descubrir la historia de Auguste y Louis Lumière y el camino que recorrieron hasta su mayor descubrimiento: ¡el cinematógrafo! »

Desde las obras maestras del Museo de Bellas Artes, situado en un antiguo convento, hasta los tesoros del Museo de los Tejidos, instalado en un palacete particular, una veintena de museos proponen temáticas variadas y únicas. ¡Y todos están incluidos en la tarjeta Lyon City Card!

BUSCAR FAMOSOS EN EL MURAL DE LOS LIONESES

10

« El Mural de los Lioneses Famosos, una fachada en forma de trampantojo a orillas del río Saona, rinde homenaje a 31 celebridades lionesas históricas. Desde Antoine de Saint-Éxupéry y su principito hasta los hermanos Lumière, ¿podrías reconocerlos a todos? »


La ciudad de Lyon, un auténtico museo al aire libre, está adornada con murales y trampantojos que narran la historia de la ciudad y sus habitantes ofreciendo momentos de poesía y sorpresa en el paisaje urbano.

INVENTAR

A woman wearing a green puffer jacket, light green pants, a blue baseball cap, and sunglasses stands on a rocky ledge. She has a camera slung over her shoulder. The background shows the vast, layered rock formations of the Grand Canyon under a blue sky with scattered clouds.

LA AVENTURA AMERICANA

de Mónica Contini

A wide-angle view of the Grand Canyon at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm orange glow over the layered red rock formations. The Colorado River is visible winding through the bottom of the canyon.

**El Gran Cañón tiene
unos seis millones de
años de antigüedad;
aunque la erosión del
río Colorado ha sido
mayor en los últimos
dos millones de años**



GRAN CAÑÓN DEL COLORADO

DESAFÍO EN ARIZONA: DESCUBRIENDO UNA DE LAS MARAVILLAS DEL MUNDO

Mónica Contini es una italiana que trabaja en Milán para **Prada**; en ocasiones se desplaza a París y colabora con **Marc Jacobs**; siempre que puede se refugia en Ibiza para disfrutar de la tranquilidad de la isla. Durante su tiempo libre planifica sus escapadas hasta el último detalle. Su último desafío fue viajar en solitario por los parques nacionales de Estados Unidos, sentir la naturaleza y observar las estrellas. Mónica es una excelente senderista; no tiene miedo a dormir sola en una tienda de campaña en el desierto. Además, igual que **Willy Fog**, se desplaza en cualquier tipo de transporte con tal de llegar a su destino. El periplo americano de Mónica daría para escribir un libro. Comenzó su viaje en Los Ángeles, visitó Santa Mónica, Palm Springs, condujo hasta Utah y Nuevo México, y uno de los lugares más mágicos de su itinerario fue el Gran Cañón del Colorado.

Por el Gran Cañón se pueden organizar rutas a pie, en mula, en barca o en helicóptero

Nuestra aventurera descendió con su mochila a lo más profundo del Gran Cañón y convivió con indios indígenas en zonas de complicado acceso. Su intención era acampar junto al río Colorado en lo más profundo del cañón pero no le dieron permiso porque estaba completo; se tuvo que conformar con recorrer unos 28 kilómetros en una jornada de un día descendiendo hasta lo más profundo y ascendiendo para dormir en uno de los campings.

El fondo del valle es accesible caminando, en mula o en barca descendiendo desde la parte superior del río. Los funcionarios del parque no aconsejan realizar la excursión en un solo día, si se descienden 14 Km hasta el cauce del río y luego se tienen que ascender otros 14 Km, se corre el riesgo de agotarse por el esfuerzo y las altas temperaturas. Incluso los paseos por el borde deben hacerse con cuidado en ciertos puntos;



HORSESHOE BEND (CURVA DE LA HERRADURA)

con frecuencia hay señales de peligro a lo largo de las pistas que recorren los bordes del Cañón. Los descensos del río en rafting se organizan en barcas para 15 personas equipadas con motor fueraborda. Suelen partir de Lee's Ferry y llegan hasta Diamond Creek, el viaje dura unos seis días. Las barcas con remos suelen tardar unas dos semanas. También existen empresas que organizan excursiones en helicóptero, partiendo desde Las Vegas y desde la ribera sur. La experiencia es inolvidable. Entrar por el aire al Gran Cañón y el helicóptero aterriza en un lugar insólito donde puedes descender para contemplar el panorama, tomar una copa de champagne y un sándwich. Si el presupuesto no te lo permite, otra alternativa es ir en autobús desde Las Vegas y alojarte en una cabaña. Desde la reserva Hualapai, también es posible caminar sobre el Skywalk, una pasarela con el suelo de cristal, suspendida sobre el vacío a 1200 metros de altitud del fondo del Cañón.

EL MEANDRO DEL RÍO COLORADO

El río Colorado nace en las Montañas Rocosas, Colorado. Al salir del lago Powell, en Arizona, pasa por Page. La Curva de la Herradura (en inglés Horseshoe Bend) es el nombre del meandro en forma de herradura del río Colorado situado en la Glen Canyon National Recreation Area, a 6 Km de Page. El río continúa cauce formando en su curso una de las grandes maravillas de la naturaleza al esculpir el Gran Cañón del Colorado, en Arizona.

Discurre durante unos 350 km por la zona del cañón y forma frontera natural entre Nevada y Arizona; Arizona y California, y los estados mexicanos de Sonora y Baja California. El río es el principal proveedor de agua de las zonas que recorre; así se construyeron las presas Glen Canyon, Hoover, Parker y Davis. Del lado mexicano se construyó la presa Morelos. Según el acuerdo firmado México también tiene derecho a recibir cierta cantidad de agua.

MONUMENT VALLEY (VALLE DE LOS MONUMENTOS)

UNA RESERVA INDIA RECONVERTIDA EN PLATÓ DE CINE

El Valle de los Monumentos pertenece a la reserva india de los nativos navajo, que en sus años de esplendor lo apodaban el valle de las rocas; se encuentra en la frontera sur de Utah con Arizona, cerca de las Cuatro Esquinas (Four Corners), y es accesible por la U.S. Route 163. El color rojo del valle proviene del óxido de hierro expuesto en las limolitas rojas desgastadas. Las rocas más oscuras, azules y grises se forman con el óxido de manganeso. Las muelas se estratifican, con tres capas principales. La capa más baja es roca de esquisto, el estrato medio es gres y en la parte superior hay capas de moenkopi restringido por las limolitas. El valle incluye estructuras de piedra grandes incluyendo el famoso Ojo del Sol.

La gran depresión, famosa por sus curiosas formaciones de mesas, ha sido escenario de numerosas películas, sobre todo durante la década de 1930 con el apogeo del wéstern. Uno de los miradores más espectaculares de Monument Valley es "John Ford Point", situado junto The Three Sisters. Allí, filmó **John Ford** éxitos como "La diligencia" (1939), "My Darling Clementine" (1946), "Fort Apache" (1948) o "Río Grande" (1950). Otros muchos filmes eligieron como escenario Monument Valley, así "Thelma & Louise" (1989), de **Ridley Scott**; "Back to the Future Part III" (1990), de **Robert Zemeckis**; "The Eiger Sanction" (1973), de **Clint Eastwood**, o "Easy Rider" (1969), de **Dennis Hopper**.

Monument Valley: escenario de películas del Oeste y de "Thelma & Louise", "Easy Rider", "Regreso al futuro 3" o "Licencia para matar"

RINCONES “ERGUIDOS” EN LA PLAZA DE LOS MILAGROS

Todos los atractivos turísticos de Pisa se centran en torno a la Piazza dei Miracoli. En 1987, el conjunto patrimonial de la plaza fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco.

La Catedral de Pisa

La citada plaza de los Milagros consiste en una enorme pradera verde donde destaca la **catedral de Santa María Asunta** (también conocida como el **Duomo di Pisa**), en el centro de la plaza. Se trata de una catedral católica medieval dedicada a la Asunción de la Virgen. Obra representativa del arte románico pisano.

El Duomo de Pisa se comenzó a construir en 1064; en su interior encontrarás influencias bizantinas e islámicas. En la fachada impresiona el mosaico del pórtico y los cuatro niveles con galerías abiertas con filas de columnas.

El Baptisterio de Pisa

Frente a la fachada principal del Duomo, se alza un gran edificio circular que combina el estilo románico en la base con el gótico en la parte superior. Dedicado a San Juan el Bautista, comenzó a construirse en 1152, y se terminó en 1363. Es el ejemplo de baptisterio independiente más reconocido del mundo.

El Camposanto de Pisa

Se trata del rincón menos conocido de la plaza de los Milagros. Construido desde finales del siglo XIII, el peculiar cementerio se encuentra tras el largo muro con 42 arcos ciegos que cierra la plaza por el norte. Descubrirás un gran claustro rectangular; a lo largo de los siglos se han ido colocando sarcófagos romanos y sepulturas más modestas.

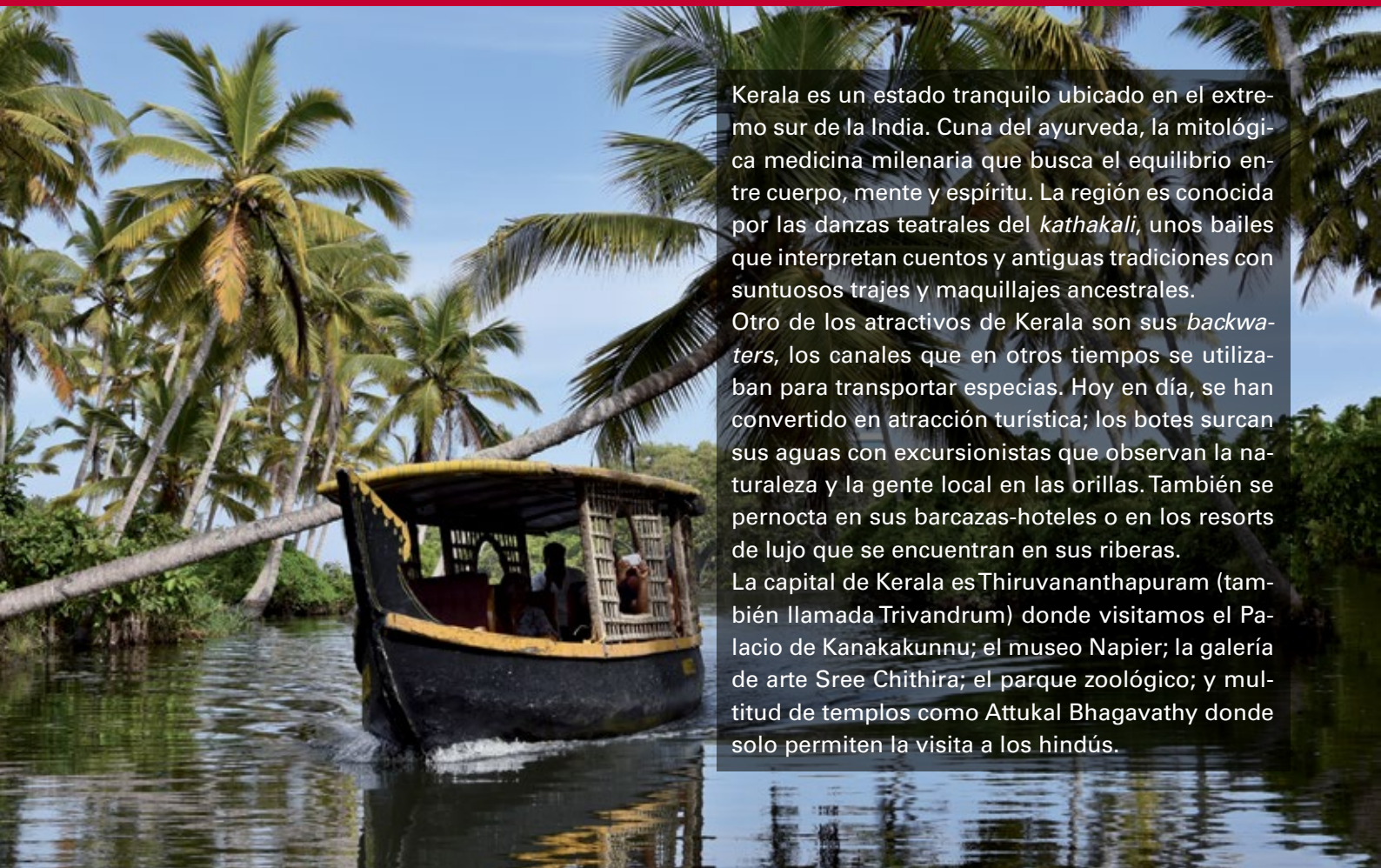


Fragmento de la cúpula del baptisterio

INDIA



KERALA, la tierra donde nacieron los CURANDEROS



Kerala es un estado tranquilo ubicado en el extremo sur de la India. Cuna del ayurveda, la mitológica medicina milenaria que busca el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu. La región es conocida por las danzas teatrales del *kathakali*, unos bailes que interpretan cuentos y antiguas tradiciones con suntuosos trajes y maquillajes ancestrales.

Otro de los atractivos de Kerala son sus *backwaters*, los canales que en otros tiempos se utilizaban para transportar especias. Hoy en día, se han convertido en atracción turística; los botes surcan sus aguas con excursionistas que observan la naturaleza y la gente local en las orillas. También se pernocta en sus barcasas-hoteles o en los resorts de lujo que se encuentran en sus riberas.

La capital de Kerala es Thiruvananthapuram (también llamada Trivandrum) donde visitamos el Palacio de Kanakakunnu; el museo Napier; la galería de arte Sree Chithira; el parque zoológico; y multitud de templos como Attukal Bhagavathy donde solo permiten la visita a los hindús.



¿ES EL AYURVEDA UN CUENTO INDIO?

Desde el océano, el Señor del Ayurveda otorgaba el elixir de la vida. En el fondo del mar se guardaba el néctar de la inmortalidad, según la mitología hindú. Por desgracia, cuando emergía del agua los demonios absorbían el preciado brebaje. Tras una batalla entre dioses, consiguieron que el tesoro saludable se extendiera a toda la Humanidad, así nace el Ayurveda. Por lo visto, las fuerzas del mal fueron seducidas por bellas bailarinas y emborrachadas antes de ser asesinadas, según la leyenda. Durante siglos, desde hace 5.000 años, las **pócimas "mágicas"** se transmitieron de padres a hijos. Solo las familias de **"curanderos Ayurveda"** conocían los **secretos de las hierbas "milagrosas"**, y de otras fórmulas que utilizaban para sanar los distintos males. En las últimas décadas el Ayurveda se estudia en la Universidad, y los "remedios de la abuela" se

Origen del Ayurveda: guerra entre dioses y culebrón de demonios seducidos por bellas bailarinas y emborrachados para lograr el elixir de la eterna juventud

intentan vestir de ciencia, otorgando títulos de "médico Ayurveda" pero, ¿existen estudios científicos que acrediten su eficacia?

En la actualidad, **en India los hospitales donde se tratan las enfermedades serias utilizan la medicina occidental.** El Ayurveda se practica, sobre todo en zonas rurales, y como aliciente turístico.

Por otro lado, existen detractores que alertan de los peligros de ciertos tratamientos. **Científicos de Boston (Estados Unidos) han encontrado niveles peligrosos de plomo, mercurio y arsénico en "medicinas" ayurvédicas** fabricadas en el sur de Asia, "una de cada cinco posee niveles peligrosos de plomo, mercurio o arsénico", según dichos estudios. Incluso existen varios casos de intoxicación por plomo en España al ingerir un complemento alimentario llamado "vata vitwansa".



Altar con Dhanwantari, curandero Ayurveda de los dioses, quien surge del océano de leche con cuatro manos que portan una caracola, el pote de amrita (néctar de la inmortalidad), un manojo de hierbas medicinales, el disco Súdarsana o una flor de loto.



Fiesta de Onam que conmemora el regreso del emperador Mahabali. Según la leyenda, Kerala tuvo una etapa dorada durante su reinado. Sin embargo, los dioses se pusieron celosos del poder de Mahabali y como castigo fue enviado al mundo inferior.

Por otro lado, se difunden por Internet estupideces ayurvédicas, que probablemente sean rechazados por los facultativos universitarios. Así hay quien afirma: "las cataratas se tratan cepillándose los dientes, limpiándose la lengua, escupiendo en una taza de agua, y lavándose los ojos con ese mejunje".

Entrevistando al doctor Ra, un prestigioso médico Ayurveda, confiesa que un oftalmólogo le operó de cataratas con las técnicas de la medicina occidental y quedó encantado.

En mi opinión se mezclan "supercherías" ancestrales sobre el Ayurveda "de las abuelas" con remedios que quizá tengan un efecto preventivo e incluso sanador, o tal vez no sirvan para nada.

El problema es cuando los tratamientos llegan a ser perjudiciales. De momento, faltan ensayos clínicos que avalen la eficacia real del Ayurveda.

Del Ayurveda a la medicina occidental

Hace un par de años **sufri un esguince** en Somatheeram, uno de los mejores hospitales ayurvédicos. Me aplicaron una **cataplasma ayurvédica** con clara de huevo, extracto de cáscara de coco y plantas medicinales. Al día siguiente, mi pie amaneció más hinchado que la pata de un elefante y **terminé en un hospital de medicina occidental** donde me escayolaron.

En mi última estancia en Kerala, me sometí a uno de los tratamientos ayurvédicos de Somatheeram. Me gustó la comida y adelgacé unos kilos que recuperé al regresar a España. Lo peor fue la **purga**; te hacen beber una asquerosa "medicina" que **provoca diarrea durante toda la noche** con la intención de limpiar y desintoxicar el cuerpo.

Durante mi estancia, ocho personas sufrieron problemas gastrointestinales, tras un almuerzo

UN DIOS CON CABEZA DE ELEFANTE

Ganesha o Ganesh es uno de los dioses más conocidos y adorados del panteón hinduista. Tiene cuerpo humano y cabeza de elefante. Es reverenciado como removedor de dificultades, patrono de las artes y las ciencias, así como señor de la abundancia. Cuenta la leyenda que Ganesha cuidaba la intimidad de su madre Parvati mientras se bañaba. Ganesha era un niño fiel y obediente, cuando llegó Shiva y quiso pasar, el niño lo detuvo porque no lo conocía. Enfurecido, Shiva sacó su espada y le cortó la cabeza. Parvati al ver a su hijo decapitado quedó sumamente afligida. Entonces Shiva, no pudiendo soportar la tristeza de su esposa, prometió sustituir la cabeza del recién nacido por la del primer ser vivo que encontrara. Y apareció un elefante. El dios hindú resucitó a su hijo y desde entonces Ganesha posee cabeza de elefante y cuatro brazos.



El dios Ganesha, adorado como señor de la abundancia, patrono de las artes y ciencias; posee cabeza de elefante y cuatro brazos. En cada mano lleva un atributo que puede ser: una soga, para conducir a sus devotos hacia la espiritualidad; un laddu, dulce hecho con harina de garbanzo, mantequilla, leche condensada y frutas secas, su postre favorito con el que recompensa a sus seguidores; una trompa de caracol, cuyo sonido alegra a sus fieles, una maza de oro decorada que representa el autocontrol o un pedazo de colmillo roto como pluma para escribir. Su medio de transporte es una rata gigante.

tradicional para celebrar Onam. Los alimentos fueron servidos sobre una hoja de plátano, quizá ese fue el origen de la infección. Una señora italiana afectada, terminó en un hospital privado y quedó muy decepcionada con la atención ayurvédica.

Respecto a los masajes y aceites, son relajantes pero no me curaron los problemas musculares. Por desgracia, sufrí un **segundo resbalón** en el mismo establecimiento y me rompí un brazo.

El médico Ayurveda no sabía ni hacer un cabestrillo. Me tuvieron que trasladar a un hospital de medicina occidental donde me operaron y me implantaron una placa de titanio con 4 tornillos. Ahora, **la dirección no se hace responsable del suelo resbaladizo**, me ofrecieron un descuento para mi próxima estancia, pero se inventaron una historia que nada tiene que ver con lo ocu-

rrido. Menos mal, que tengo un vídeo donde el personal de recepción relata cómo ocurrieron los hechos. Afortunadamente, contraté un seguro de viajes que incluye litigios legales. El seguro me pagó la operación y el regreso en *business*.

El templo hindú más enjoyado

En los sótanos del templo Sree Padmanabha Swami, dedicado a Lord Vishnu, se encuentra una deslumbrante joya de diamantes, rubíes, oro y plata. El tesoro del templo se completa con esmeraldas, cinturones de diamantes, joyas venecianas, monedas napoleónicas y hasta cocos de oro. Es considerado el templo más rico del mundo hindú; en su día se valoró en 30.000 millones de euros. Aunque se cree que guarda riquezas ocultas protegidas por dos enormes cobras. La supuesta fortuna, escondida en la misteriosa bóveda, permanece

60 años
dando la mejor impresión.



oculta por temor a que los dioses se enfurezcan si se perturba. El acceso al templo está permitido exclusivamente a los hindúes.

De compras por Kerala

El almacén de ropa tradicional india más importante de Trivandrum es Pothys, un edificio con varias plantas donde las señoras pueden elegir un saree o telas para confeccionarlo, además de bisutería y complementos. También encontrarás cosméticos y artículos multimedia.

En la planta baja hay un supermercado. Muchos señores esperan descansando en las sillas de la entrada. Los precios son fijos, como en un bazar moderno.

Parthas es otro de los más antiguos centros comerciales, especializado en ropa. Sarees, deporte y multitud de textil a precios fijos.

Si te gustan los mercados callejeros, visita Chalai Bazaar. Allí, encontrarás especias, flores y artículos baratos.

En Connemara Market (Palayam Market) venden frutas, especias, comida, textil y bisutería india.

También puedes dar un paseo por Mahatma Gandhi, la calle principal de Trivandrum. En las joyerías y tiendas de antigüedades encontrarás diseños espectaculares.

En Kerala te dan una "eucaristía" hindú con coco y poseen el templo más rico, con algunas joyas ocultas por temor a que los dioses se enfurezcan

Además, en Kerala es imprescindible hacer ropa a medida. Los sastres te ofrecen excelentes telas de seda, lino o algodón; el diseño suele ser estilo indio. Aunque también puedes llevar tu propia ropa y te la copian a la medida en 24 horas. Incluso hay artesanos que ofrecen chanclas hechas a mano.

El templo de los cocos

En el templo de Pazhavangadi Ganapathy el dios principal es Sri Mahaganapathy (Ganesha). La tradición consiste en comprar cocos y romperlos como ofrenda. Este acto pretende que se cumplan los deseos formulados y te protege de los obstáculos. Al romper el coco te dan un trozo para comer, una tradición equivalente a la eucaristía de los cristianos. La tradición sugiere dar tres vueltas a la estatua.

El templo permite la visita a extranjeros siempre que cumplan unos requisitos de vestimenta. Los hombres deben entrar sin camiseta y con una especie de pareo rojizo o color crema, enrollado a la cintura a modo de falda larga. Este pareo se llama dhoti o mundu y forma parte de la vestimenta tradicional de Kerala. Por su parte las mujeres deben vestir un saree o falda larga y llevar cubiertos los hombros.



La pitaya es una fruta con bajo índice glucémico, recomendable para ser consumida por diabéticos

SUPERALIMENTOS PARA REGULAR EL COLESTEROL

Mi médico de familia me alertó de los riesgos de tener niveles de colesterol alto. Mis amigos portugueses me recomendaron acudir a un spa "milagroso", bautizado con la fórmula del agua. Reservé estancia y antes del viaje estudiaron mis análisis de sangre y una encuesta de necesidades alimenticias enviada vía correo electrónico. Al llegar a H2otel, en Unhais da Serra (Portugal), me recibieron la nutricionista **Odeite Oliveira** y la enfermera **Leticia Rioja**, responsables del programa Medical Spa. A lo largo de mi estancia, se preocuparon de mi **dieta personalizada orientada a regular los niveles de colesterol y la pérdida de peso**.

PSEUDOCEREALES y alternativas SALUDABLES

La nutricionista me recomendó consumir pseudocereales como quinoa, amaranto, trigo sarraceno y avena. Excepto la avena, poner a remojo de 6 a 8 horas, luego lavar. Cocinar como el arroz cocido.

Es muy saludable consumir pseudocereales como quinoa, amaranto, trigo sarraceno y avena

Como opción de desayuno saludable, añadir una bebida vegetal; aromatizar con cardamomo, anís estrellado, cáscara de naranja, fruta al gusto y canela. Esto sería lo que comúnmente conocemos como gachas o porridge.

Evitar féculas refinadas y procesadas como el arroz blanco, la patata y las pastas, usando como alternativa las versiones integrales y el arroz rojo.

Las legumbres secas como los garbanzos, lentejas, frijoles, judías rojas y habas son una alternativa a las féculas, siempre que sean cocidas.

Se recomienda añadir alga kombu (retirla tras la cocción) para evitar la flatulencia. Utilizar flor de sal, gomasio, y al final de la cocción un poco de **aceite de oliva virgen extra**, excelente para regular el colesterol; también previene enfermedades cardiovasculares como la arterioesclerosis y posee beneficios para el cerebro. Remarcar que: 1 gr supone 9 Kcal; por tanto, se debe tomar con moderación en dietas de adelgazamiento porque es hipercalórico.

CHÍA, LA REINA DE LAS SEMILLAS

En la alimentación diaria es aconsejable una "ración humana", que consiste en una mezcla de semillas trituradas de: chía, linaza dorada, sésamo, quinoa y alpiste. Guardar la mezcla triturada en el frigorífico en un frasco opaco y tapado. Consumir en un máximo de 10 días. "La ración humana" se añade al yogur, batido, sopa o leche en el momento que se vaya a consumir.

Respecto a las semillas de chía, se pueden consumir también enteras, desde que se gelifiquen.

Para ello, se deberán añadir a la bebida vegetal, yogur o kéfir, mezclar bien y guardar en el frigorífico durante 6 a 8 horas antes de su ingesta. Se debe conservar en un frasco cerrado. Uno de los beneficios de estas semillas es que poseen 5 veces más calcio que la leche y son muy ricas en fibras y grasas vegetales.

BEBIDAS PARA REGULAR EL COLESTEROL

Infusiones calientes de **hibisco, moringa y agua sin gas**, preferentemente entre comidas. Evitar alcohol y refrescos azucarados.

LA MORINGA

En ayunas probé una infusión de moringa, su sabor no es precisamente delicioso, pero es muy buena para regular los niveles de colesterol, según me explicó la nutricionista. Compré un bote con cápsulas, pero Odete me recomienda su versión más saludable: "Lo ideal sería en polvo, una cucharada de café rasa por día, que equivale a 5 gramos. Se puede preparar agua caliente con limón y moringa, beber con paja para no estropear el esmalte dental!"



Semillas de chía

SALVEDADES SOBRE LA MORINGA

Tras mi estancia en H2otel, he adelgazado unos 6 kilos y he equilibrado los niveles de colesterol. No obstante, me gustaría compartir algunas consideraciones sobre la moringa fruto de mi investigación posterior al tratamiento lusitano. Conocida también como árbol de la vida, la moringa es una planta medicinal que posee un elevado contenido de vitaminas y minerales; con un potente efecto

antioxidante y antiinflamatorio, según sus defensores. Aunque se comercializa como complemento alimenticio; en el envase no figura ninguna de las propiedades citadas. Así las cosas, interpreto que no existen estudios científicos que avalen su eficacia. La moringa se puede administrar antes o después de las comidas. Se puede tomar en cápsulas, en infusión, en semillas o en polvo, mezclada con otros alimentos; puede ser utilizada para complementar el tratamiento médico, nunca para sustituirlo. Además, acompañada de una dieta saludable; se utiliza para combatir enfermedades como el asma; prevenir la diabetes; proteger el corazón; regular la presión arterial; ayudar en la pérdida de

peso. Aunque no tenemos constancia de una dosis científica aconsejable, su consumo debe ser fijado por personal clínico. En caso de consumir sus semillas, deben descascarse e ingerirse con agua, consumir 2 a 3 semillas al día. Si se utiliza en polvo, 1 cucharadita de café diaria diluida en agua, zumo, batido, sopa, café o yogur; también se puede preparar un té con el polvo, y tomar un par de veces al día. Se aconseja durante varias semanas, descansar un mes y volver a repetir. Si aparecen efectos secundarios como náuseas, vómitos o diarrea, suspender su ingesta inmediatamente. **No se recomienda ni a mujeres embarazadas ni a personas con problemas tiroideos.** Nunca tomar su raíz porque contiene sustancias tóxicas que pueden causar parálisis e incluso la muerte.



Moringa en polvo

BEBIDAS VEGETALES

“Las bebidas vegetales son oportunas para regular el colesterol, si cumplen 3 requisitos: que el primer ingrediente sea agua; que el segundo sea el que da nombre a la bebida: **coco, almendra, quínoa, nuez o avena**, y que no lleve azúcares añadidos, podría llevar conservantes”.

Oliveira me recomienda la leche de almendra, coco, avena y nuez. Lo ideal sería hacerla casera, añadir 250 gr de almendras a un litro de agua y dejar reposar de 6 a 8 horas, triturar y colar. Aromatizar con cardamomo, vainilla, canela o un par de dátiles. Consumir antes de 3 días porque no tiene conservantes. Guardar en la primera bandeja del frigorífico (nunca en la puerta de la nevera).

PESCADOS PARA REGULAR EL COLESTEROL

Salmón, bonito, arenque, sardina, caballa y atún, por su alto contenido en omega-3, preferentemente a la plancha.

LAS CARNES MÁS SALUDABLES

Lomo de cerdo, y carnes blancas como el conejo, pato, pollo, pavo y otras aves; reducir el consumo de carnes rojas. Evitar embutidos.

SUPERALIMENTOS EN VERDURAS

Brócoli, kale, bimi, espárragos verdes, espinacas. Nuestra nutricionista aconseja para las cenas preparar purés de verduras de **calabacín, espárragos trigueros, champiñón, nabo, puerro, coliflor, brócoli o espinacas.** Mejor no añadir ni zanahoria ni patata ni calabaza, y nunca juntar en la misma crema estos tres alimentos.

FRUTAS PARA REDUCIR EL COLESTEROL

El coco y el aguacate poseen efectos beneficiosos para regular el colesterol. Aunque en la pérdida de peso hay que reducir la porción de coco y aguacate debido a su abundante contenido en grasas vegetales.

OLEAGINOSAS

Nueces pecan, avellanas, almendras, castañas de indias y otros frutos secos tostados sin sal.

ALGAS PARA REGULAR EL COLESTEROL

La espirulina y la chlorella. Atención con su consumo porque pueden interferir con muchos fármacos y no deben ser consumidas por embarazadas ni durante la lactancia, ni en caso de algunas patologías como las tiroideas.



Crepe de tapioca con queso quark, caqui y semillas de calabaza



Dorada a la plancha con noodles kondjak y verduras



Pudding de chía con leche de coco y frutas del bosque



Lomo de cerdo con champiñones y trampantojo de arroz de coliflor

Papaya rellena con requesón

Receta facilitada por H2otel

INGREDIENTES:

1/2 papaya madura tamaño medio
 2 cucharadas soperas de requesón bajo en grasa y desmigado
 1 cucharada de postre rasa de la mezcla de semillas molidas de chía, sésamo, quínoa y linaza dorada
 1 cucharada soperas de copos de avena integrales o copos de quinoa
 Canela en polvo al gusto
 Frambuesas, flores comestibles o una ramita de grosellas para decorar

ELABORACIÓN:

Lave y corte la papaya
 Rellénela con el requesón desmigado y espolvoree con los copos de avena o quinoa y las semillas molidas
 Sirva fresco



Espaguetis de verduras con gambas

Receta facilitada por H2otel

INGREDIENTES:

1 y 1/2 calabacines tamaño medio
 1/3 dientes de ajo
 Zumo de limón al gusto
 1 cucharada soperas de queso parmesano rallado
 Cilantro picado al gusto
 3 tomates cherry
 6 gambas tamaño medio a la plancha
 Escamas de sal al gusto
 Cebolla picada al gusto
 2 zanahorias tamaño medio
 100 gr de slim noodles (pasta libre de hidratos de carbono, grasas, azúcar y gluten).
 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN:

Se calienta una sartén antiadherente. Se pelan parte de los calabacines y se lava el resto. Además, se pelan las zanahorias. Se hacen espirales con el calabacín y la zanahoria.
 Regar con zumo de limón. En la sartén se coloca el aceite, el



ajo, la cebolla y las verduras. Se deja cocinar ligeramente y se añade la pasta (slim noodles). Preste atención al calabacín que

liberará agua. Tempere y rectifique los sabores al gusto. Finalice añadiendo cilantro, el queso, las gambas y el tomate.

ASTURIAS-LEÓN-CANTABRIA

Parque Nacional de los Picos de Europa

PUEBLOS CON ENCANTO

**Refugio de águilas reales y rebecos.
Cuna de la Reconquista de España.
Sede de las cumbres más altas de la
Cordillera Cantábrica, donde destaca
el Uriellu o Naranjo de Bulnes, roca
mítica y santuario de los montañeros.**

SOTRES, EN EL CIELO DE ASTURIAS

Subiendo desde Arenas de Cabrales en dirección a Poncebos, cruzamos el río Cares, y nos dejamos embelesar por los paisajes de los Picos de Europa. A 1.050 metros de altitud, llegamos a Sotres, un punto de partida ideal para adentrarnos en el corazón de los macizos de Ándara y los Urrieles. Desde Sotres podemos realizar una ruta a Peña Maín, con dificultad media. Ida y vuelta se tarda unas 4 horas.

RUTA AL URRIELLU DESDE BULNES

Desde La Villa de Bulnes (a 656 m) se puede llegar a la Vega de Urriellu (1.960 m), se tarda unas 4 horas. Es necesario un buen fondo físico y cierta experiencia para desenvolverse en la alta montaña.

AL URRIELLU DESDE PANDÉBANO

Es una de las rutas más transitadas de los Picos de Europa. Conducimos hasta un km antes de llegar a Sotres, y desde allí seguimos por una pista hasta Pandébano, un poco más arriba dejamos el coche en una explanada. El sendero hasta el Naranjo de Bulnes no tiene pérdida, el pico sirve de faro. Se tardan unas 4 horas y media en subir hasta el refugio de Urriellu, y unas 3 horas en bajar; el recorrido de ida y vuelta son unos 13,30 km con dificultad moderada. La ruta por Pandébano para llegar al refugio de Urriellu es más fácil que por Bulnes.

UNA QUESERÍA ASTURIANA CON UN SIGLO DE SOLERA



Noemí, perteneciente a la quinta generación de Quesos La Peral

Luisa, José y Emilio pertenecen a la cuarta generación de un emporio quesero fundado por su bisabuelo **Antonio León Álvarez** en 1923. Así las cosas, cumplen 100 primaveras.

Aunque los grandes impulsores de la marca "La Peral" fueron sus progenitores Esther Álvarez y José Luis López León. La fabricación artesanal se realiza en Illas (Asturias). En la actualidad, se elaboran tres tipos de quesos azules: "Estrella La Peral", de leche pasteurizada de vaca; "Peralzola", de oveja; y "Peñoceo", de cabra.

Los tres hermanos trabajan juntos en la empresa familiar, y transmiten una energía envidiable, basada en la evolución y el esfuerzo diario.

La quinta generación, a la que pertenece **Noemí**, ya comienza a tomar las riendas con nuevas ideas. La nieta primogénita estudió Ciencia y Tecnología de los Alimentos, y con el tiempo se irá introduciendo el resto de la estirpe.

El éxito de la saga radica en que cada uno aporta lo mejor de sí mismo. **Patricia**, madre de Noemí y nuera de Esther, colabora en las tareas administrativas, ayudada por Noemí que ejerce de directora de Calidad y desarrolla nuevos productos.

Esther Álvarez recibió la Medalla de Oro al Mérito en el Trabajo, asimismo, la matriarca siempre se preocupó por la formación. Hace más de quince años, asistió a un curso sobre Empresa Familiar impartido por el director de esta publicación, bajo el lema: "Empresa sana y Familia unida".

Para terminar, propongo a los turistas que visiten Asturias: "Comprar de regalo un queso azul de La Peral, que recuerda al Roquefort francés. Excelente para tomar con pan tostado o con rodajas de manzana, e incluso para utilizar en platos de pasta italiana, pizzas, ensaladas, tartas saladas, salsas para carnes o pescados. Es de sabor agradable, no demasiado fuerte, justo en grasa. Sencillamente exquisito".



A BULNES, LA ALDEA PERDIDA DE LOS PICOS

Silencios y cantos de la naturaleza. Cencerros de vacas "alpinistas" y rebaños de ovejas y cabras, el quiquiriquí del gallo, el rumor del río y los aullidos del viento. A menos de dos horas, andando desde Poncebos, llegamos a la aldea de Bulnes, un pueblecito de montaña que no tiene acceso por carretera, pero cuenta con refugios de montaña, bares y restaurantes. En el año 2001 fue inaugurado un funicular que lo comunica con Poncebos. Bulnes está dividido en dos barrios: La Villa que se divisa al llegar, en la zona baja, y El Castillo, que se emplaza más elevado.

© MAMPARIS

POTES, ENTRADA A PICOS DESDE CANTABRIA

Potes es conocida como la villa de los puentes y de las torres. Paseando por sus calles, se pueden encontrar muestras de su historia, vinculada a las casas nobles del Marqués de Santillana y del Infantado. A tres km de Potes se encuentra el Monasterio de Santo Toribio de Liébana, destino de los peregrinos del Camino Lebaniego, ruta que nace en San Vicente de la Barquera, y que ha sido declarada Patrimonio de la Humanidad. Pero Potes no es sólo historia, su privilegiada situación en la confluencia de los cuatro valles de la comarca, hace de la villa el punto neurálgico desde el que planificar una exhaustiva visita a toda Liébana.

Si Bárcena Mayor es el lugar donde disfrutar de un buen cocido montañés, nadie debería visitar Potes sin hacer lo propio con el cocido lebaniego, el plato perfecto con el que reponer fuerzas después de una mañana de excursión por cualquiera de las espectaculares rutas que ofrece el Valle de Liébana, con la posibilidad de ascender a las alturas del sector cántabro de los Picos de Europa.





PATÉ DE ORICIOS

Ingredientes

para 4 personas:

1 lata de 120 gr. de caviar de oricios
 300 gr. de nata líquida
 120 gr. de tomate frito
 4 huevos
 Pimienta, sal y mantequilla.

Preparación

Se bate todo y se pone en un molde previamente untado con mantequilla. Se mete al baño maría y al horno durante 40 minutos. Se deja enfriar. Desmoldar y servir.

COSTERA
 CONSERVAS GONZALEZ BARRIO, S.L.

Tradición e innovación desde 1926



A la extensa gama de productos **Costera**, se unen estos deliciosos **patés** elaborados con pescados del Cantábrico y **productos naturales** sin aditivos. Bajos en sal y sin gluten, listos para ser degustados en cualquier ocasión.

LA RUTA DEL CARES

También conocida como la senda del "Hola", es una de las más populares en el Parque Nacional de los Picos de Europa. El recorrido une los pueblos de Posada de Valdeón, en León, y Poncebos, en Asturias. La ruta del Cares actual discurre por el tramo que va desde Caín a Poncebos o viceversa, unos 12 km de caminata. El trecho entre Posada y Caín puede realizarse en coche. Tiempo ida y vuelta: 6'30 horas. Dificultad: media-baja.

¿SE PUEDE ACAMPAR EN LOS PICOS DE EUROPA?

Vivaquear significa pasar la noche en acampada al aire libre. En el Parque Nacional de los Picos de Europa solo se permite el vivaqueo cuando se realizan travesías por el interior de los macizos y te sorprende la noche a más de 1.600 m de altitud, o bien, cuando las plazas de un refugio estén ocupadas, cumpliendo las normas establecidas. Además, se puede acampar en los campings autorizados, y en el entorno de los pueblos, solicitando permiso al propietario de los prados.

CARRERAS DE MONTAÑA

Para los más deportistas se organiza "La Travesera", una prueba de carrera de montaña que atraviesa los tres macizos (74 km); y "La Traveserina" (46 km), discurrendo esta última por el macizo central.

OTRAS RUTAS DE MONTAÑA POR LOS PICOS DE EUROPA

CAMARMEÑA – ONDÓN

Al mirador de Camarmeña, donde descubrimos unas magníficas vistas del Urriellu, se puede acceder en coche. Desde Camarmeña hasta Ondón se tarda unas 4 horas, dificultad: media-alta.

SAJAMBRE – VEGABAÑO

Inicio y final: Soto de Sajambre
Tiempo de ida y vuelta: 4 horas
Dificultad: media.

VALDEÓN – VEGA DE LLOS

Inicio y final: Posada de Valdeón.
Tiempo de ida y vuelta: 4 horas y 30 minutos. Dificultad: media.

URDÓN – TRESVISO

Inicio y final: Urdón
Tiempo de ida y vuelta: 5 horas
Dificultad: fácil

EL ANILLO DE PICOS

Recorrido circular por los Picos de Europa. El Anillo de Picos discurre por tres rutas, "El Anillo Vindio" que abarca el macizo Occidental, y recorre los montes Vindios, recodo de la última tribu cántabra que combatió contra las tropas romanas. "El Anillo Extrem" que además del Occidental, atraviesa el Central, y "El Anillo Tres macizos" que transita por los tres: Occidental, Central y Oriental.

DESDE FUENTE DÉ A DORMIR AL RASO

El teleférico de Fuente Dé, situado en la comarca cántabra de Liébana, nos sube hasta el mirador de El Cable. Desde allí nos dirigimos hasta Cabaña Verónica, se tarda una hora y media. Luego una opción es visitar el Collado de Horcados Rojos, y desde allí seguir ruta hasta la Horcada de Caín, 2.338 m, donde encontramos a una pareja que se disponía a dormir al raso, lo que se conoce como vivac. Desde El Cable hasta el angosto collado nos llevaría unas 4 horas y media, en caso de que nos coja la noche se podría pernoctar en la zona al aire libre, o bien dirigirnos hasta el refugio de Uriellu que se encuentra a una hora de camino.

U Z B E K



Las áridas estepas del Asia Central, tierras inhóspitas, con una climatología extrema, habitadas por pueblos nómadas, testigos de devastaciones, terremotos y rapiñas fueron cruzadas durante siglos por la Ruta de la Seda, la más larga de las rutas comerciales hasta la llegada de la globalización. Ello hizo que florecieran ciertos puntos en virtud de su situación, tal es el caso de ciudades como Khiva, Bukhara y la más emblemática de todas ellas, Samarkanda, un nombre que despierta una fascinación en el imaginario colectivo, evoca fantásticas historias, a dónde no parece que se pueda llegar si no es en alfombra voladora, con el pasaporte de los sueños y la imaginación por equipaje. Pero no. Es una ciudad real, con coordenadas geográficas precisas, localizable en el Google Maps.

Se sitúa en Uzbekistán, una de las repúblicas que conformaban la Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas y, gracias a ello, han podido salvaguardarse y, en la mayoría de los casos, reconstruirse del deterioro causado por el paso del tiempo. Cuenta la leyenda que allá por el tercer milenio antes de Cristo, la esposa del emperador de China estaba tomando una taza de té cuando un gusano cayó en su interior. El insecto había formado un capullo para cobijarse en su interior mientras se producía el paso de crisálida y alcanzaba el estado de adulto, convirtiéndose en mariposa. Al sacarlo de la taza se formó un hilo finísimo y brillante; hasta un kilómetro y medio de hilo pudo salir de un solo capullo, pero tan fino que se necesitaron no menos de doce hilos para poderlo tejer. Había

ISTAN



nacido la seda y este término representó para la humanidad el arquetipo del lujo, y también del misterio. Los emperadores chinos protegieron con celo su tesoro, amenazando con penas terribles a quien osara desvelarlo. Pero fue otra princesa china quien dio a conocer al mundo aquel extraño producto sacando del país unos gusanos de seda ocultos en su cabello.

La Ruta de la Seda había sido una red comercial establecida a partir del siglo I a.C. y se extendía más de 12.000 kilómetros, atravesando todo el continente asiático, conectando China con Mongolia, el subcontinente indio, Persia, Arabia, Siria, Turquía para alcanzar Europa y África. Sin embargo, este término es relativamente reciente y fue creado en 1877 por el geógrafo alemán Ferdinand

Freiherr von Richthofen, quien lo introdujo en su obra *Viejas y nuevas aproximaciones a la Ruta de la Seda*, refiriéndose a la mercancía más prestigiosa que circulaba por ella, con compañeros tan codiciados como diamantes de Golconda, jade de China, perlas del golfo Pérsico, rubíes de Birmania, ámbar, marfil, laca, especias y coral. Finalmente, aquella vía fue el vehículo de transmisión no solo de mercancías sino de ideas y tecnologías, así se divulgó el budismo en China, el Islam se expandió por Asia y el papel llegó para sustituir a los pergaminos, entre otras cosas.

Un viaje a Uzbekistán comienza inevitablemente en Tashkent, la capital, donde llegan los vuelos internacionales y no es desdeñable dedicarle un tiempo.

KHIVA, UNA CIUDAD DE CUENTO

Al norte del país, se encuentra Khiva y dentro de ella está Itchan Kala, la ciudad antigua, una ciudad dentro de la ciudad, un recinto amurallado que encierra un mundo mágico, de cuento, que sumerge directamente al visitante en las Mil y Una Noches. Hay mucho de persa en el mundo uzbeko, y aunque aquellas historias se desarrollarían en Bagdad, a muchos kilómetros más al sur durante el reinado de Harum al Raschid, podrían muy bien ocurrir entre las paredes ocre de estas calles.

Por instinto, la primera recomendación es subir a la torre de la fortaleza Kunya Ark y ver la ciudad desde una atalaya elevada, la mejor hora es a la caída de la tarde, cuando el sol la ilumina sesgada. Con todo, la visión panorámica da una idea de la perfección del conjunto, su composición en un laberinto de calles que conducen a monumentos que no son imprescindibles, quizá porque ninguno sobresale, la belleza destaca sobre cada pieza. Muchas veces se ha calificado a Itchan Kala como un museo al aire libre. El contorneo ocre de sus murallas de adobe contrasta con el reflejo de los azulejos azules y verdes que alicatan cada minarete.

No hay que perderse la madrasa Muhammed Amin, hoy convertida en el Hotel Orient Star, cuyo minarete inacabado, Kalta Minor, habría de ser el más alto de Asia Central si el emir que lo mandó construir no se hubiera muerto antes de terminarlo; hoy, es un cono perfectamente alicatado de azulejos verdes y turquesas que constituye el monumento más identificativo de Khiva.

Tampoco se puede dejar el mausoleo de Pakhlavar Mahmud bajo una cúpula verde brillante llena de devotos. La Mezquita Djumma con su bosque de columnas de madera todas ellas diferentes. Y sobre todo el Palacio Tash Khauli, con sus nueve patios y 160 habitaciones decoradas con una suntuosidad sorprendente. La mano de obra estaba garantizada, porque Khiva fue durante siglos el mayor mercado de esclavos de Asia Central. Con todo, el Khan, a la sazón Allakuli Khan, estaba bastante disgustado. Se construyó entre 1830 y 1838, en tan solo ocho años, pero como su idea es que se hiciera en solo dos, no dudo en ejecutar al primer arquitecto contratado.



Khiva tiene, por supuesto, su plaza de Registán con su minarete Islam Khoja de 60 m de altura. El nombre de Registán significa "lugar de arena" en persa, y coincidía con lo que nosotros venimos llamando Plaza Mayor. Era allí donde pasaba todo el mundo, donde se hacían los tratos comerciales, donde se escuchaban las proclamaciones reales y el lugar de ejecuciones públicas.

Madrasas, mezquitas y más madrasas. El secreto de Khiva es pasear, perderse en sus calles y callejuelas, disfrutar de un viaje en el tiempo. Dejarse arrastrar recreando historias que seguramente no habrán ocurrido, pero que hubiesen podido pasar.



Khiva

BUKHARA, NÚCLEO DEL PENSAMIENTO

A 450 Km hacia el sur de Khiva se encuentra la ciudad de Bukhara, uno de los enclaves más importantes de la Ruta de la Seda. Fue antigua capital de un reino samánida que extendió sus tentáculos en los siglos IX y X desde Pakistán hasta Mongolia. Durante siglos fue el principal centro de la cultura islámica de Asia Central. Allí nació el médico, filósofo, poeta y científico Ibn Sina, al que el mundo latino conoció como Avicena. Varios son los monumentos destacables en esta

ciudad, pero el más significativo es el complejo arquitectónico de Po-i-Kalom. Se trata de una plaza, equivalente al Registán, el lugar de arena que vimos en Khiva. Está compuesto por un minarete, una madrasa y una mezquita. Se cuenta que cuando construyeron el minarete en el siglo XII, se les cayó encima de la mezquita y cuando lo volvieron a reconstruir en el siglo XIII le pusieron diez metros de cimientos y colchones de juncos, de modo que ahí permanece la torre con sus 47 metros de



Bukhara. Mausoleo de Ismail Samani



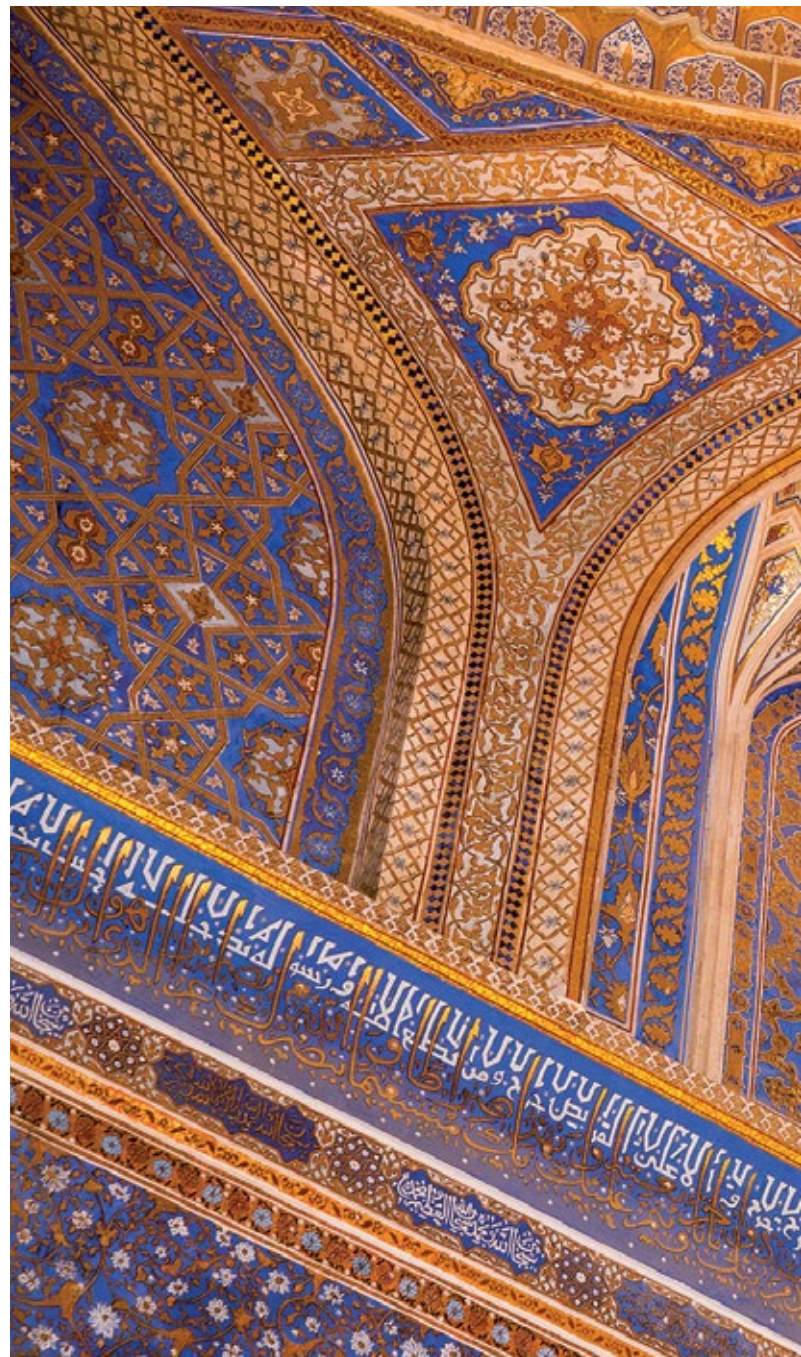
Bukhara. Muralla medieval

altura soportando el paso de los siglos, de los terremotos y hasta de Gengis Khan, quien maravillado de su porte, ordenó no destruirlo.

La ciudadela es otro de los enclaves históricos más interesantes. La leyenda atribuye la construcción de la fortaleza al legendario príncipe persa Siyavusha que, enamorado de la hija del gobernador de Afrasiob (la antigua Samarkanda), consiguió el permiso para casarse con ella si construía un palacio que pudiera ser rodeado por una piel de toro, tarea que se antojaba una misión imposible. Pero Siyavusha cortó la piel del toro en tiras finísimas, atadas a los extremos, y dentro de estos límites construyó el palacio.

Frente a la ciudadela está la esplendida Bolo-khauz o Mezquita de las cuarenta columnas. En su *iwam*, un magnífico porche, encontramos veinte columnas. ¿Y dónde están las otras veinte? Pues hay que coger perspectiva, rebasar un estanque y verlas reflejadas en sus aguas.

El agua está, o ha estado muy vinculado a la ciudad de Bukhara. Hasta hace un siglo, Bukhara estaba reticulada por un entramado de canales y albercas, pero también eran un foco de infecciones que lo convertían en un lugar insalubre. La llegada de los soviéticos supuso un saneamiento integral del sistema y cerraron la mayoría de los aljibes. Prácticamente solo dejaron el de Lyabi-Hauz, integrado en el complejo monumental que lleva su nombre. Desde su construcción en 1620 no ha dejado de cumplir su función y hoy es uno de los lugares más agradables para frecuentar a la caída de la tarde y saborear una deliciosa taza de té.



SAMARKANDA, EL APOGEO DE UN IMPERIO

El origen de la ciudad de Samarkanda, en pleno Asia Central, se remonta hasta el siglo VII a.C. cuando el legendario rey Afrasiab la fundó sobre una colina flanqueada por los ríos Oxus y Jaxartes y desde entonces siempre ha estado habitada, vanagloriándose de ser una de las ciudades más antiguas del mundo. Vivió momentos de esplendor formando parte del Imperio greco-bactriano y otros de amargura al ser destruida por los ejércitos de Alejandro Magno. El pueblo Sogdiano la ocupó en el primer milenio de nuestra era y a ellos debió su prosperidad. Ellos organizaron el comercio de las caravanas de la Ruta de la Seda y con ello cimentaron su riqueza y poder.

Cuando aún no se habían apagado los ecos de las grandes conquistas de Gengis Khan por Asia Central, otro gran conquistador, Amir Timur (1336-1405), llamado el Tamerlán, decidió hacer de Samarkanda capital de su imperio. Un imperio que abarcó desde Moscú hasta Delhi, desde la Anatolia hasta las fronteras chinas y no siguió en esa dirección porque le sorprendió la muerte. Los grandes hombres, aunque se crean inmortales, también mueren, y el Tamerlán, pagado de sí mismo, no delegó sus funciones en fieles colaboradores, ni siquiera en miembros de su propia familia para que continuaran su obra y cuando él ya no estuvo presente el imperio su hundió.





Cúpula de la mezquita Bibi-Khanim



Cúpula de la madrasa Sher Dor

Y esa obra suya, conoció el éxito y también el terror, conquistó ciudades y arrasó pueblos, ejecutando a todo bicho viviente a su paso. Se cifra en diecisiete millones de personas las que perecieron en su expansión y esa cifra hay que situarla en el censo de población del siglo XIV, lo que adquiere unas proporciones colosales.

Su fama se extendió todavía más allá que su poder y, concedor de ella, el rey Enrique III de Castilla despachó una primera embajada para verificar sus victorias y granjearse la amistad del célebre conquistador mogol. Los emisarios presenciaron personalmente la batalla de Angora en la que el Gran Khan venció e hizo prisionero al sultán turco-otomano Bayaceto, pesadilla del mundo cristiano. Recibidos por el Tamerlán, les dio una carta de amistad para el rey castellano acompañada de ricos presentes.

Es de suponer la impresión que causó, en el sobrio mundo castellano, el regreso de los enviados, hasta el punto que el rey preparó una segunda embajada encabezada por el noble caballero Ruy González de Clavijo que cuando llegó, tras más de un año de viaje desde el Puerto de Santa María, se encontró a un Tamerlán gravemente enfermo, pero el recibimiento, el lujo, el agasajo de que fueron objeto deslumbraron a Clavijo que dejó constancia pormenorizada de cuanto allí había en un libro. Muchos de los datos que se han utilizado para la reconstrucción actual de la ciudad se deben a las notas que hizo Clavijo.





Fotógrafo: JAIME ORTOLA CRESPO

Cúpulas de la madrasa Tilla-Kari



Fotógrafo: JAIME ORTOLA CRESPO

Otra cúpula de la madrasa Tilla-Kari



Fotógrafo: JAIME ORTOLA CRESPO

SAMARKANDA MONUMENTAL

Muchos son los monumentos históricos en la ciudad de Samarkanda. El primero que encontramos es Gur-e Amir, el mausoleo del Gran Tamerlán. Lo había construido él mismo para Sultán Muhamad, su heredero y nieto favorito y también fue su propia tumba cuando falleció al iniciar la guerra en su campaña contra los chinos. El asunto de la muerte del Tamerlán era una cosa secreta para poder conservar el poder. Cuenta la leyenda que poco antes de morir el Tamerlán lanzó una maldición: escrita en su tumba a manera de epitafio: "Cuando me levante entre los muertos, el mundo temblará. Quien quiera que profane mi tumba habrá de desatar un conquistador aún más terrible que yo mismo." Durante siglos no se supo del lugar en que estaba enterrado el Tamerlán, pero en 1941 un equipo de arqueólogos soviéticos llegó a la ciudad de Samarkanda en busca del Mausoleo Gur-e Amir, donde se decía podían encontrarse los restos del Tamerlán, el último de una estirpe de hombres terribles provenientes de las estepas asiáticas. Obviamente leyeron la profecía en su epitafio, pero hombres de ciencia al fin, ajenos a supersticiones, la abrieron y encontraron los restos de un hombre cojo, más alto que la media, con 1'70 m de estatura y pudieron reproducir el aspecto que tendría su rostro. Superstición o cruda realidad, a los tres días de la profanación de la tumba del Tamerlán por los científicos soviéticos, el 22 de junio de 1941, se

produjo la invasión de la URSS por la Alemania nazi. Curiosamente, cuando los restos de Tamerlán volvieron a ser sepultados, en diciembre de 1942, la victoriosa y hasta entonces invencible Wehrmacht –el ejército alemán– comenzó a sufrir una serie de reveses en tierra rusa, empezando por la estrepitosa derrota en la batalla de Stalingrado.

Si hay que elegir un solo sitio, uno solo, entre toda la riqueza monumental de Samarkanda, no puede ser otro que la Plaza de Registan, flanqueada por tres madrasas deslumbrantes. Curiosamente, nada de esto existía en la época del Gran Tamerlán y por tanto no fue conocido por el asombroso Clavijo.

A la izquierda, orientada al oeste, está la Madrasa de Ulugh Beg, de dos plantas, construida entre 1417 y 1422 durante el gobierno de este sultán, nieto del Tamerlán, el sabio de la familia; astrónomo, matemático, filósofo y teólogo.

Enfrente se encuentra la Madrasa Sher Dor, construida entre 1619 y 1635, durante el emirato de Yalangtush Bahadur, de la dinastía de los Shaybánidas, casi una réplica de la de Ulugh Beg, con excepción de la decoración de dos tigres que desafían la prohibición del Islam de representar seres vivos.

Entre medias de estos dos imponentes edificios está la Madrasa Tilla-Kari, que es la más grande y completa de las tres; también la más moderna, se construyó entre 1646 y 1660 bajo el gobierno de Yalangtush, el mismo que construyó la madrasa Sher Dor. Su nombre significa “obra de arte dorada” porque el interior de la cúpula está recubierta de oro.

La monumentalidad de Samarkanda se amplía en una obra colosal: la Mezquita Bibi Khanyn, una de las mayores de Asia Central. Cuenta la leyenda que Bibi Khanym, esposa del Tamerlán, ordenó construir la mezquita con la aspiración de convertirla en la joya del imperio, mientras su esposo estaba fuera, en alguna de sus campañas. El arquitecto encargado de la construcción se enamoró perdidamente de la reina y se negó a acabar la obra si ella no le daba un beso. Aquello no parecía grave y Bibi Khanym accedió; pero hay besos y besos, y este dejó huella, así que cuando el Tamerlán regresó y vio la señal del beso en el rostro de su mujer ordenó ejecutar al arquitecto y a ella la subió a lo alto del minarete de la mezquita y la arrojó desde allí, pero milagrosamente las ropas se hincharon y, por resumir la historia, se inventó el paracaídas salvando la vida de la reina.

Junto a la mezquita está la Shah-i-Zinda o Avenida de los Mausoleos. El nombre de Shah-i-Zinda significa “el muerto (se refiere al rey) que vive”, mensaje que ya despierta curiosidad. Se dice que Kusam Ibn Abbas, primo de Mahoma, llegó a Samarkanda que aún no había sido islamizada. Un día, mientras oraba fue decapitado y, milagrosamente,

Fotógrafo: JAIME ORTOLÁ CRESPO



Fotógrafo: JAIME ORTOLÁ CRESPO





Madrasa Sher Dor (Samarkanda)



Fotografía: SUSANA ÁVILA

él mismo recogió su cabeza entre las manos y se internó en un pozo de esta ladera para seguir viviendo para siempre en sus profundidades y en su honor se construyó una mezquita mausoleo. En realidad se trata de treinta mausoleos a cada cual más bello que el anterior.

Aún quedan lugares que admirar: el observatorio de Ulugh Beg o la tumba del profeta Daniel, entre otros. Un oasis mágico situado en el mundo de los sueños, donde la imaginación circula entre calles de adobe y planea sobre cúpulas azules, donde las historias son leyendas y donde la leyenda es realidad.



| Susana Ávila

VAQUOS

Hacia el siglo VI a.C. los Vaquos fueron el primer pueblo que escogió como asentamiento estable la Meseta Norte de Castilla. Avanzados social y culturalmente, cultivaban la viña y elaboraban vino, al que convirtieron en elemento central de sus banquetes y celebraciones sociales e, incluso, de sus ritos funerarios.

Roble

D.O. Ribera del Duero

Pinord rinde hoy homenaje a los Vaquos, dando a los vinos que elabora en su bodega de Pesquera de Duero, el nombre de aquel pueblo pionero que escogió asentarse en esa misma tierra fértil y mágica que, veinticinco siglos después, sigue produciendo vinos excepcionales.

Las viñas se encuentran en Pesquera de Duero, bien orientadas y escrupulosamente cuidadas, con cepas del mejor Tinto Fino (Tempranillo) que han alcanzado más de 35 años, aseguran a la bodega la mejor calidad de una materia prima de producción limitada, controlada y seleccionada con rigor durante la vendimia.

Un suelo del Mioceno, suavemente ondulado, compuesto de calizas, tizas, margas y arcillas y un clima que oscila entre las heladas del invierno continental y el ardiente sol del verano mediterráneo. La escasez de lluvia queda paliada por la humedad del Duero, que completa el dibujo de las excepcionales condiciones que ofrece la zona para la elaboración de vinos sobresalientes.

VAQUOS ROBLE

MARIDAJE: perfecto para degustar con lechazo, solomillo, chuletón, pollo, perdiz, embutidos, jamón, quesos azules, cocidos y otros platos de cuchara.

VARIEDAD DE UVA: tempranillo.

TEMPERATURA de servicio: 18 °C.

ELABORACIÓN: se utilizan barricas de roble de más de 35 años. Las uvas son recolectadas a mano. El vino es fermentado durante 21 días a temperatura controlada de 23 °C y puesto en barricas de roble americanas y francesas durante 4 meses.





DRY GIN

43°24'50.0"N · 8°03'53.5"W

ESTE ES MI DÓNDE



DESTILADA CON AUTÉNTICO PIMIENTO DE PADRÓN

Disfruta de un consumo responsable, 40°.

DISPONIBLE EN:

amazonkindle



**LA NOVELA PARA DISFRUTAR
DEL VERANO**

Basilíño Xouto Loureiro, *el Gallo*, a punto de cumplir 100 primaveras, padece problemas de corazón, pero conserva un apetito sexual excelente.

Su imperio gallego de huevos y gallinas, ha caído en terribles manos; sus nietos, que aprovechando la cuarentena del covid organizan el desfalco de la compañía familiar. Consciente de que la muerte le acecha, Basilíño, prepara un testamento inmortal y justiciero, pero antes, sin sopesar las consecuencias, decide volver a levantar su todopoderoso falo y acude al urólogo para que le prescriba las pastillitas azules.

Alfredo Muñiz
**El testamento
del Gallo**

