

OcioSOS

elCorreoGallego | 1 de agosto de 2021



FOTO: Kevin Cancela
LOCALIZACIÓN: Bemibre (A Coruña)
MASCOTA: 'Luna', pincher miniatura

DIRECCIÓN: Ana Iglesias • **DISEÑO:** Fran Ageitos
COLABORACIONES: Toni Martín, Juan Morandeira,
Martina Izard y Mar Solar



in vogue

Chorizos y salchichones Halal



Cuando a finales de 2018 los hermanos Conchi y José Luis Nieto, segunda generación al frente de Cecinas Nieto, inauguraban la primera fábrica de Cecina

IGP de León 100% Halal de España, lo hacían conscientes de que este mercado no podía sino crecer. Y acertaron de pleno. Los países musulmanes han estado siempre entre sus principales compradores y son sumamente exigentes. La tendencia en la exigencia de exportaciones Halal es que la industria no elabore porcino porque para ellos es un producto *Haram* (prohibido) y puede haber cruces de líneas y así generarse la contaminación cruzada.

Aunque los hermanos Nieto ya contaban con una Cecina IGP de León Premium Halal, con más de 18 meses de curación, ahora y bajo la marca Alazán, acaban de lanzar la Cecina de León IGP reserva en todos los formatos, así como dos nuevos alimentos: el chorizo y el salchichón Halal elaborados 100% con carne de vacuno, y aunque dirigidos básicamente al mercado musulmán, están teniendo un gran éxito entre todos los consumidores ■



La ecopiscina más grande de Europa

La piscina más alta y grande de Europa se encuentra en la vecina Portugal, concretamente en Nazaré, y está formada por una combinación de cinco contenedores marinos que forman varios vasos de piscinas en altura, con 180 metros cuadrados y 6 de altura, y distintas aperturas acristaladas laterales para disfrutar del paisaje, la mayor reserva ecológica de pinares de la Península Ibérica.

Abierta a principios de verano en el Ohai Nazaré, para su diseño y fabricación se han seguido todos los protocolos de calidad y sostenibilidad, pintura ecológica, iluminación led de bajo consumo, tarimas procedentes de reciclaje de plásticos de los océanos, vidrios de baja emisividad... El outdoor se ha convertido así en un refugio perfecto para los amantes de la naturaleza, la tranquilidad y la seguridad, con sello Clean & Safe incluido.

Una experiencia vacacional diferente y llena de comodidades, donde disfrutar del glamping y de lujosos bungalows, todos ellos independientes y totalmente equipados (que cuentan con su propia terraza, cuarto de baño, cocina completa, así como con calefacción, aire acondicionado y Wifi gratuita), ideales para familias, grupos de amigos de entre 4 y 6 personas, y parejas, e infinidad de zonas comunes con piscinas, spa, parque acuático, un restaurante o pistas de pádel ■



Velas de raffia para viajar a Madagascar



Hanitra



Manga



Lamba



Ravina

La colección de velas de raffia *Ravintsara* de Baobab Collection rinde homenaje a Madagascar y a su gente. Con unos colores exóticos muy llamativos, todos los diseños están trenzados y tintados a mano por una cooperativa de mujeres de Malagasy, y cada una tiene una historia detrás.

Es una oda a la naturaleza exótica de la isla de Madagascar con cuatro modelos de velas, *Lamba*, que significa hojas en Malgache y tiene un aroma a la flor de cananga; *Hanitra* (perfume), con un olor a orquídea y ylang-ylang; *Manga*, (azul), que desprende un aroma refrescante con olor a vetiver y sal marina, y por último, *Ravina* (vegetación), con olor a menta y vetiver ■



Los *smoothies* nacieron en 1930 en Estados Unidos a la par que la licuadora, y desde entonces han ido poco a poco haciéndose un hueco en la mesa, hasta convertirse en las bebidas del verano por excelencia. Son hidratantes, frescas y muy saludables, y una opción perfecta para completar un desayuno o un tentempié, o para disfrutar en el tardeo

Al fresco y sano ‘smoothie’

Los *smoothies* se han convertido en una de las opciones preferidas para incluir en cualquier desayuno, especialmente si combinan fruta, verdura fresca, lácteos y cereales; en un tentempié a media mañana o por la tarde junto a un delicioso snack. Como norma general, las mejores mezclas incluyen un sabor dulce y otro ácido, como piña-mango, coco-limón o fre-

sa-plátano, pero no solo de fruta, sino también de verduras. Si se quiere más cremoso y espeso, se debe añadir yogur, dátiles o leche de almendras, y para iniciarse, lo mejor es comenzar con $\frac{1}{4}$ de taza de líquido por 1 taza de ingredientes sólidos. Además, para los que gusten de los sabores extra dulces, lo mejor es añadir un toque de miel de agave o dátiles.

En estos meses de verano, además, es especialmente recomendable añadir fibra, que alimenta la flora intestinal y ayuda a la salud digestiva, ya que contribuyen a favorecer un buen tránsito intestinal en un momento en el que muchas personas pueden experimentar estreñimiento por su cambio de rutinas. Además de todos los nutrientes que

aportan las frutas y verduras, fuente de fibra, vitaminas y minerales, cabe recordar que el yogur contiene proteínas de alto valor biológico, de calcio de fácil asimilación y fósforo, además de ser un gran probiótico, mientras que añadir especias como la canela, la hierbabuena o las semillas de chía le suma propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

• LAS RECETAS •

Smoothie con infusión de manzanilla, plátano y cereales

- ½ taza de yogur natural entero o desnatado
- ½ taza de infusión de manzanilla fría
- ½ plátano en trozos
- ½ taza de manzana verde sin piel en trozos
- 1 rama de vainilla
- 45g de cereales como All-Bran Prebiotic Classic (con avena y cebada)
- 1 cucharada pequeña de semillas de Chía
- 1 cubo de hielo



Smoothie con menta fresca, mango y cereales

- ½ taza de yogur natural entero o desnatado
- ½ taza de infusión de manzanilla fría
- ½ taza de mango troceado
- ½ taza de piña troceada
- 45g de cereales como All-Bran Prebiotic Classic
- 1 cucharada pequeña de hojas de menta fresca
- 1 cubo de hielo.



PREPARACIÓN

1.

Verter en una batidora el yogur, la fruta y la infusión de manzanilla fría o la menta.

2.

Agregar la mitad de los cereales y mezclar.

3.

Agregar un toque de semillas de chía y vainilla, el resto de yogur y el resto de cereales.

4.

Mezclar todo hasta obtener una textura y color homogéneos. Para que esté más fresquito, añadir el cubo de hielo.

5.

Servir en un vaso o taza y decorarlo con un toque de semillas de chía, menta fresca y unos granos de cereales.



viajes



Intercambio de casas

¿Quién no ha visto la película *The Holidays* con Cameron Díaz y Kate Winslet intercambiando sus casas para unas vacaciones navideñas y ha pensado que era una buena idea? Aunque en Galicia todavía no es una práctica muy extendida, el intercambio de casas es un modelo de turismo que cada vez está más al alza y que según la app HomeExchange, una de las más conocidas del sector, incluye joyas arquitectónicas en las que poder vivir una experiencia exclusiva con todas las comodidades

Para muchos españoles, este verano seguirá primando la opción de viajar dentro de nuestras fronteras, y buscar alojamientos seguros y poco frecuentados. Por eso, el intercambio de casas se convierte en una opción perfecta para descubrir lugares únicos dentro de nuestra geografía, relajarnos al máximo y disfrutar de una casa de ensueño de la forma más segura.

Algo en lo que ya han pensado muchos, tal y como acredita HomeExchange, la comunidad nº1 de intercambio de casas a nivel mundial, con más de 400.000 en 187 países, que registró un aumento del 56% en comparación con las búsquedas realizadas en la misma fecha en 2019, en periodo pre-covid, y ha registrado para este verano más de 110.000 pernoctaciones en España hasta el mes de agosto.

Para los que quieren iniciarse en esta forma de viajar, HomeExchange propone entre las casi 60.000 viviendas que hay en España en la plataforma, tres casas con piscina "con las que hacer realidad el sueño de una noche de verano con el diseño, la tranquilidad y la seguridad como principales elementos de la experiencia", y además muy diferentes entre sí, tres ejemplos de lo que puede encontrarse en la app, adaptados a los gustos y necesidades de cada uno.

ESTILO CONTEMPORÁNEO

Esta es una de las muchas opciones para los que buscan construcciones de estilo minimalista, en las que se respira paz y armonía. Esta en concreto es de



reciente construcción, con geométricas. Una vivienda de lujo en la que alojarse es toda una experiencia. "Esta maravillosa villa es el lugar ideal para disfrutar de la Sierra de Garraf, en el interior de la provincia de Barcelona, a un paso de la playa y de la montaña", explican desde la app, que destacan su piscina privada, tres dormitorios dobles, un dormitorio cuádruple y un dormitorio individual, además, cuenta con tres baños y uno de ellos con hidromasaje y jacuzzi, una cocina totalmente equipada, un gran jardín y terrazas en varias ubicaciones de la casa.

CASITA TRADICIONAL

Para los que buscan pasar unas vacaciones con la familia en un entorno relajado y cerca del mar, y les va más el estilo tradicional, la app propone esta casa ubicada en las inmediaciones del Cabo de Gata con dos dormitorios, dos baños, un comedor, salón, cocina y una terraza de 25m² para disfrutar de los atardeceres en este paraje natural. "Un lugar ideal desde donde encontrar la inspiración y, sobre todo, aprovechar los espacios exteriores para disfrutar del buen tiempo. Además, gracias a su localización privilegiada, es la base ideal para disfrutar de infinidad



de actividades en familia como visitar uno de los desiertos más filmados de España, disfrutar de pueblos tradicionales como Níjar o de las playas espectaculares de la zona".

VILLA CLÁSICA



Un lugar perfecto para desconectar, con piscina privada para disfrutar con la familia o con amigos. Esta villa situada en un enclave privilegiado en Jávea, en la Costa Blanca de Alicante, cuenta con 4 habitaciones, una cocina completamente equipada, dos baños y una espaciosa zona exterior para disfrutar de las noches de verano, con barbacoa incluida ■



Juan Morandeira
Interiorista



TOQUE MEDITERRÁNEO

Luz, frescor y materiales naturales invaden los interiores de cara a los meses de calor

Es tiempo de aprovechar la belleza de la arquitectura con las paredes vista, y apostando por estanterías encaladas, dejando las vigas de madera sin recubrir para crear un estilo mediterráneo libre de artificios, donde impere la sencillez y se evite el exceso ■



Llega la hora de disfrutar de la playa y la piscina, y hay bikinis y bañadores perfectos para cada silueta y para todos los gustos. A la hora de seleccionarlos es importante tener en cuenta los tipos de sujeción que precisamos, la cobertura que queremos y los estilos que son tendencia con los que más nos identificamos. Para ayudar en la búsqueda de la pieza de baño perfecta, nos hemos dejado guiar por la firma Women's Secret y sus consejos para dar con el que mejor nos sienta

Buscando el bikini perfecto

TEXTO: @anitaisix



TOPS

A la hora de elegir la parte superior de los bikinis lo más importante es tener en cuenta el tipo de sujeción que necesitamos. Las personas con poca talla pueden elegir los cortes *bandeau* y triangular de cortina, que además permite ajustar el top al gusto de cada una. Este año, además, la tendencia es ponerlo del revés. Para las que necesitan una sujeción media, los mejores son los triangulares fijos, ya que al no moverse permite una sujeción más estable con más libertad de movimientos; el *supersoft*, con



copas suaves y sin aros, el *balconette*, que recoge el pecho y permite lucir escote, el *push up*, para centrar y realzar el pecho, con un efecto de aumento natural, y con aro, que además es la máxima tendencia este verano. En cuanto a las que necesitan gran sujeción, el *halter capacidad*, un modelo diseñado específicamente para ello que centra y recoge el pecho; el escote recto, que es 100% tendencia, con aro y copa de quita y pon; y el *bandeau capacidad*, especialmente reforzado para una sujeción extra, son los más adecuados. Y para evitar las marcas solares, los mejores son los *bandeau*, el *balconette* y el escote recto.

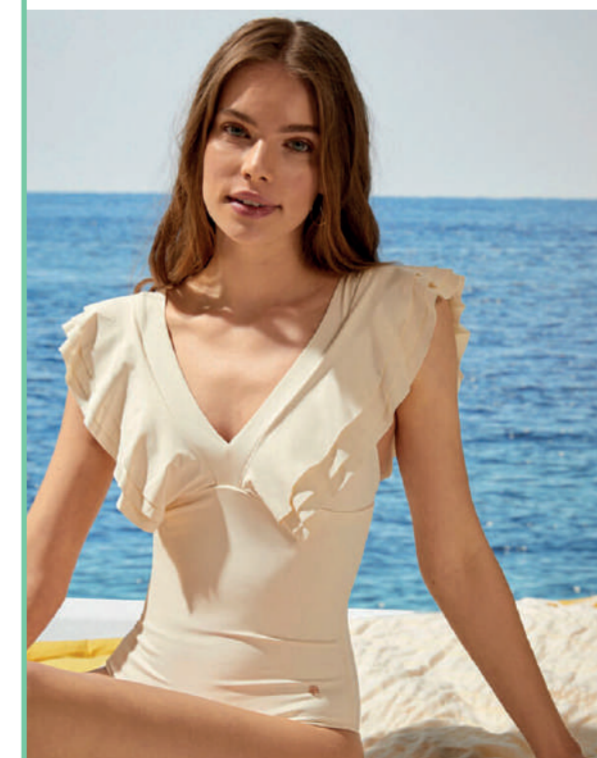
BRAGAS

En cuanto a la parte inferior del bikini, los modelos siguen cuatro cortes, para que cada una elija el que mejor le sienta y con el que

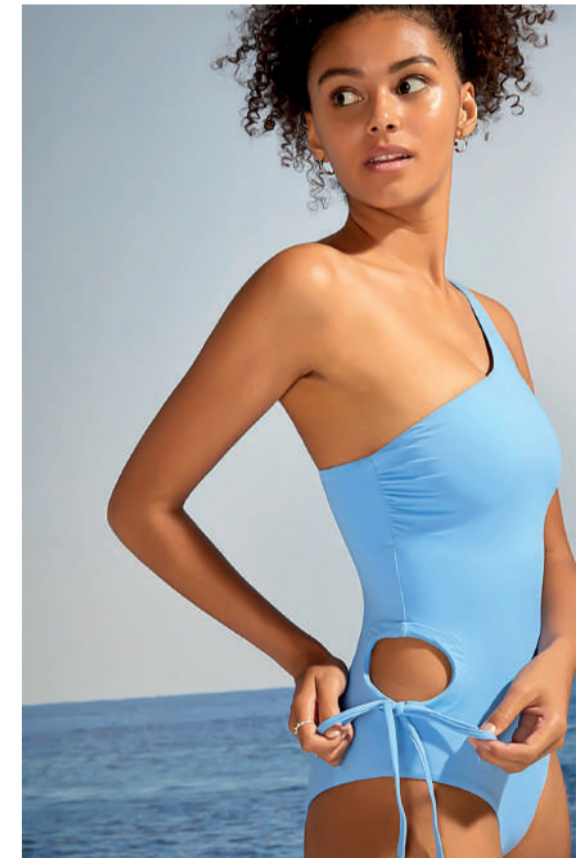


más cómoda esté, sin olvidar la cobertura que busca. Las brasileñas y los tangas para las más atrevidas, la braguita clásica y atemporal para las que buscan comodidad, y la alta y el *culotte*, para las que buscan una cobertura extra. Es una tendencia retro que se ha vuelto a poner muy de moda y sirve además, para disimular los kilos de más en la zona abdominal.

BAÑADORES



Por otra parte, las que prefieren utilizar bañador, cada vez más de moda, hay cuatro cortes esenciales. El *bandeau* resalta los hombros, permitiendo broncearlos sin marca; el *trikini*, que lleva años en nuestros armarios, con diseños más atrevidos, y este año de plena actualidad con los cortes *cut out*; el triangular, convertido ya en un clásico imprescindible, perfecto también para lucir con vaqueros; con aro, para las que necesitan reforzar aún más la sujeción y quieren realzar el pecho, y los *perfect fit*, modelos especialmente diseñados para retener y realzar la figura, ofreciendo una alta sujeción.



Consejos de uso

Después de cada uso, es muy importante aclarar con agua fría cada una de las prendas de baño para eliminar posibles restos de sal o cloro. Lavar las prendas utilizando un jabón neutro con agua a baja temperatura para no acortar su ciclo de vida y dañar los aros, los rellenos o los elásticos. No utilizar secadora ni exponerlos directamente al sol durante mucho rato. Asegurarse de que estén bien secas antes de guardarlas, y hacerlo con cuidado y de la manera más adecuada, evitando deformaciones. Al doblar los bikinis, encajarlos para que conserven su forma ■

OcioSOS

✉ aiglesias@elcorreogallego.es
📷 @ociosos_ecg

Amores de verano

TEXTO Toni Martín

Los amores de verano han llenado desde tiempos inmemoriales páginas de libros y letras de canciones. Intensos, fugaces, apasionados y... múltiples, porque en época de vacaciones estamos más predispuestos a enamorarnos. Y aunque pudiera parecer una leyenda urbana, lo cierto es que la ciencia lo certifica, ya que la cantidad de luz extra que hay hace que segreguemos más hormonas, feromonas y testosterona, mientras que el efecto relajante de las vacaciones provoca que se liberen más endorfinas y serotonina. Un cóctel neuroquímico que hace que estemos también más predispuestos a las relaciones espontáneas.

Sin embargo, parece que el coronavirus también ha alterado esto. Al menos según se desprende de un estudio realizado por la app AdoptaUnTío.es, que concluye que con la pandemia muchos han cambiado su perspectiva, descartando una relación casual para buscar algo mucho más serio, ya que el 60% ha confesado que le producen cierto temor los *rollos* de una noche debido a la situación sanitaria.

Tal y como explica Laura Solé, *country manager* de la app, "la pandemia ha creado un nuevo escenario en la forma de relacionarnos; cada vez somos más cuidadosos y hasta un poco exigentes", aunque por otra

parte, matiza "también tenemos más ganas que nunca de salir, divertirnos y relacionarnos". Su conclusión, tras el estudio es que "tendremos

verano es la época más fácil ligar, por lo que algunos lo verán como una oportunidad de encontrar a su alma gemela en toda regla".



amores de verano, pero con una visión más hacia el futuro", porque "el 60% de los españoles cree que el

De hecho, el 74% de los españoles ha tenido un amor de verano, según la encuesta de Adoptauntio.es, pero

esta vez nos enamoraremos de una manera distinta y con miras a que sea con el amor de nuestras vidas. "Serán, como siempre, muy intensos, apasionados, pero añadiendo esta vez la posibilidad de llevarlo todo más allá de un beso en la playa".

Además serán encuentros más recurrentes y más largos. "Las parejas que surjan del amorío estival buscarán la manera de cambiar sus planes para adaptarlos a su nueva situación y hacer que estas citas sean mucho más frecuentes... y en cualquier lugar", explican desde la app, cuya encuesta también pone de manifiesto que se valorará que "tengan las mismas aficiones e intereses y que, además, vivan o bien en la misma ciudad o muy cerca, para poder mantener viva la llama y llevar la relación a otro plano una vez finalizadas las vacaciones".

También seremos más exigentes a la hora de escoger, y no solo por temas de salud, la principal preocupación en estos tiempos. "Los españoles no quieren ir a la ligera buscando cualquier ligoteo, sino vivir una experiencia que les deje algo importante y sin decepciones", ya que el 53% de los encuestados aseguró que "algún amor de verano les dejó el corazón roto, y esto tiene que cambiar" ■