

OcioSOS

elCorreoGallego | 28 de junio de 2020

Flotar, fluir,
el equilibrio.
Calor y sabor
a mar



FOTO: Fran Ageitos

DIRECCIÓN | Ana Iglesias

COLABORACIONES | Toni Martín, Manuel Soutiño, Juan Morandeira, Teresa Abalde, Jona Camacho, Titta di Berg, Nara S. Rey y Martina Izard • DISEÑO | Fran Ageitos

 en primera persona

TEXTO
Ana Iglesias
FOTOS
Marcos Malvárez
@socramphotophobia



Nombre
Iris Darriba
Lugar de Nacimiento
Vigo
Profesión
Actriz, publicista y artista plástica
instagram
@mybeautydragon
@irisdarriba

Siendo nieta del conocido paisajista Antonio Quesada e hija de la ilustradora María Fe Quesada, no es de extrañar que las artes plásticas hayan estado siempre muy presentes en la vida de **Iris Darriba**, una polifacética viguesa nacida en 1990 que reparte su tiempo entre el marketing, el sector audiovisual y la ilustración. “Estudié publicidad y RRPP en la Universidad de Vigo y comencé a recibir clases de interpretación a los 22 años”, cuenta Iris. “Desde entonces he trabajado sin parar en el sector del Marketing y la publicidad, alternándolo con mi actividad como actriz de doblaje, teatro y televisión, participando en producciones autonómicas y nacionales con personajes secundarios y de reparto”. Entre sus últimos proyectos, la creación digital del blog de belleza *My Beauty Dragon*, en el que Iris aporta “mi experiencia profesional y artística para ofrecer a mis lectores los mejores contenidos *beauty*” y en el futuro más inmediato, su participación en un proyecto audiovisual que comenzará a rodarse en julio en el que confiesa tener puestas “muchas ganas e ilusión”, y un proyecto editorial con su familia.

DE PEQUEÑA ERA UN NIÑA muy imaginativa. Me pasaba los días soñando despierta y recreando en mi cabeza historias y juegos.

DE MAYOR QUERÍA SER ¡Ingeniera de puentes y caminos! Pero solo porque mi abuela me lo repetía una y otra vez... Yo ni si quiera sabía lo que era, pero sonaba bastante bien.

LA MAYOR TRASTADA QUE HICE fue siendo muy pequeña. Mis padres me sirvieron judías a la hora de la comida y no me gustaban nada... Las dejé en el plato, enfilé la cocina y me comí la comida del perro. Confieso que ahora soy más selecta con la gastronomía (jajaja).

LO QUE MÁS ME GUSTABA DEL COLEGIO ERA cuando nos tocaba hacer actividades artísticas como murales, disfraces y recuerdos para nuestras familias.

LO MÁS SORPRENDENTE QUE HE HECHO HA SIDO dormir en una cama bajo el cielo raso del desierto del Thar, en India, cerca de la frontera con Pakistán.

LO PRIMERO QUE HAGO POR LA MAÑANA ES, como buena trabajadora del sector digital, revisar mis redes sociales. Pero no sin antes ponerme un café

cargadito en mi taza preferida, con la frase escrita “*No tengo el chichi para farolillos*”.

PARA BAILAR ME GUSTA ESCUCHAR *Young Blood*, de The Naked and Famous para bailar, y *Un Beso de Esos*, de Zenet, para bailar agarrada a mi pareja.

LO MÁS BONITO QUE HAN DICHO DE MÍ ES que “desprendo una luz especial”. Me lo han dicho varias veces y me parece un elogio precioso.

NUNCA ME HE ARREPENTIDO DE terminar la carrera universitaria en Brasil. Mi vida en Salvador de Bahía durante 6 meses fue una catarsis personal que marcó, además, muchos de los acontecimientos que se sucedieron a posteriori en mi vida.



LA PRIMERA VEZ QUE ME PUSE ANTE LA CÁMARA fue ¡Terrible! ¡Temblaba como un flan! Fue para la serie de Tele5 *Vivir sin Permiso* y que ahora se puede visionar en Netflix. Me tocó compartir escena con Unax Ugalde, y la experiencia fue tan adrenalínica frente a la cámara que cuando terminé no estaba segura de si quería repetir. Pasados unos días lo tuve claro: necesitaba volver a hacer cine.

MI PERSONAJE PREFERIDO HA SIDO, sin duda, el personaje de Emilia, en *Serramoura*. Además de ser mi primer personaje de peso en una serie de televisión, lo disfruté como una enana y le guardo un enorme cariño.

ME GUSTARÍA METERME EN LA PIEL DE un personaje como el de Sydney (interpretada por Sophya Lillis) en la comedia dramáti-

ca con tintes sobrenaturales Esta mierda me supera. Mezclar drama y comedia en una misma interpretación, tan contenida y talentosa... Me parece un reto maravilloso.

LA PELÍCULA QUE MÁS VECES HE VISTO HA SIDO *Historia de una gaviota y del gato que le enseñó a volar*. Una película de animación que adapta la novela infantil homónima de Luis Sepúlveda. Recuerdo de pequeña escuchar el click de apagado del VHS, rebobinar la cinta y volver a ponerla varias veces en una misma tarde.

EL APLAUSO MÁS LARGO QUE ESCUCHÉ diría que fue el de las ocho de la tarde durante el confinamiento...(jajaja). Pero si a mí se refiere, recibimos calurosos aplausos durante las funciones que representamos con nuestro último montaje *A última Cea*, adaptación de una obra de Mario Rendón por parte de la compañía a la que pertenezco, Fauna 113.

CREO QUE COGÍ ANTES UN LÁPIZ QUE UN BIBERÓN. Mi madre tenía por costumbre guardar mis dibujos entre las páginas de los libros de nuestra biblioteca, para que me los fuera encontrando “por sorpresa” a lo largo de mi vida adulta... Así que es posible que mi primera creación se encuentre entre las viejas páginas de alguna enciclopedia.

ENTRE LOS ARTISTAS PLÁSTICOS ADMIRO, y no puedo evitar decirlo con un punto de vanidad, al paisajista gallego Antonio Quesada, mi abuelo. Es el pintor al que más he admirado en toda mi vida. Y como ilustradora, a mi madre, María Fe Quesada. Apartándome de la saga familiar, diré que soy una gran admiradora de Modigliani.

MY BEAUTY DRAGON, bajo el sobrenombre de *Blog de supervivencia para princesas insalvables*, es un proyecto que reúne un blog de belleza y sus redes sociales. Con un tinte desenfadado y una buena dosis de humor, busco hablar del mundo *beauty* ofreciendo artículos de interés y rompiendo anticuados estereotipos de la mujer y su físico, a través de tiras cómicas ilustradas, quotes y vídeos que dan apoyo a la iniciativa. Todos los materiales gráficos y audiovisuales, desde la web hasta la animación 2D, están desarrollados por mí.

MI MEJOR ‘TIP’ DE BELLEZA es una alimentación sana y una vida libre de remordimientos. Cuando escuchamos la palabra “belleza” nos paramos a pensar en la parte estética, pero la belleza es algo más global, que

“**Mi primera experiencia ante la cámara fue tan adrenalínica que cuando terminé no estaba segura de querer repetir**”

conecta interior y exterior. Cuando la gente se cuida por dentro, en cuerpo y mente, respandece con un brillo difícil de conseguir únicamente con cremas y maquillaje. Estas son solo un apoyo para conseguir un *good-aging*.

MI ÚLTIMO RETO es publicar un cuento infantil que ya está en marcha, escrito por mí e ilustrado por mi madre. La historia original es invención de mi padre así que será el cuento más familiar del mundo.

EL DÍA MÁS FELIZ DE MI VIDA FUE CUANDO mis amigos y mi familia se juntaron para sorprenderme con una fiesta de cumpleaños un mes antes de lo debido, porque me iba a vivir al extranjero y no podrían celebrarlo conmigo. Fue una fiesta de cumpleaños-despedida.

MI VIAJE SOÑADO ES ¡a Narnia! El resto de viajes no los sueño, los hago, y cualquier destino es maravilloso. He recorrido medio mundo ¡y pretendo viajar más!

MI COMIDA PREFERIDA son los macarrones con carne de mi padre y los huevos fritos desde que descubrí que, si eran caseros, sabían a algo!

MI MAYOR VIRTUD es el sentido del humor.

Y MI MAYOR DEFECTO el despiste.

DIJE ‘TIERRA TRÁGAME’ cuando me presenté a la novia de un amigo después de haber comido en su casa hacía tan solo unos meses...

SOY AFICIONADA al cine y a la lectura,

sobre todo, pero también me gustan y practico la escritura, la escultura, la pintura y la ilustración. Me encanta viajar, probar restaurantes con Estrella Michelin (cuando mi bolsillo me lo permite), hacer cursos online, y tomar cañas con los amigos.

ME SACA DE QUICIO que no me dejen hablar cuando me toca.

ENCUENTRO IRRESISTIBLE una buena historia.

LLORO SIEMPRE QUE me dan una sorpresa.

PARA SUPERAR UN MAL DÍA me meto en cama pronto y pienso “mañana será otro día”.

ME GUSTA VESTIR ropa alegre y original, lo más cómoda posible. Me encantan los jerséis calentitos y llevo mal los vestidos en invierno. Últimamente compro a diseñadores/as que descubro a través de RRSS y a negocios locales.

EL CORTE DE PELO QUE NUNCA REPETIRÍA es el corte a la taza.

MI GRAN DESCUBRIMIENTO EN REDES fueron las cuentas @tecieltrend, una marca de ropa sostenible de dos hermanas vigesas; @tallerdebienestarsl, una nutricionista y un chef que organizan talleres de cocina online, gracias a los que aprendí a comer rico y saludable durante la cuarentena; @ecoplatea, una tienda de cosmética natural y eco que ofrece asesoramiento cosmético gratuito a sus followers; y @srtatam, otra diseñadora de ropa que se dedica a confeccionar prendas a medida de lo más originales y con mucho *flow*.

SOY QUISQUILLOSA CON LOS TEJIDOS. No soporto vestir ropas ásperas o que me aprieten demasiado.

MI LIBRO FAVORITO es *Los renglones torcidos de Dios*, de Torcuato Luca de Tena.

A ESTA NUEVA DÉCADA LE PIDO mucho trabajo en cine y televisión, y que *My Beauty Dragon* me traiga muchas alegrías.

EL MEJOR MOMENTO DEL DÍA SUELE SER al anochecer, cuando todo está en silencio y puedo leer o escribir en el sofá, tranquilamente.

EL MEJOR REFRÁN ES “El muerto al hoyo y el vivo al bollo”.





viajes



EL CORAZÓN DE LOS BALCANES

Comenzamos a planificar nuestros próximos viajes, algo que hemos echado mucho de menos. Lo hacemos con timidez y con precauciones, y buscando asesoramiento. Por eso, las agencias de viajes están buscando destinos extraordinarios y nuevas ideas para dar a conocer no solo las ciudades más visitadas, sino también aquellos lugares, no menos interesantes, que suelen quedar fuera de las rutas habituales. Viajes de aventura, alternativos o sostenibles, que pueden ser una realidad sin necesidad de ir muy lejos; viajes singulares en casi todos los países europeos con numerosas salidas, algunas ya desde el mes de julio

Una de las propuestas viajeras más sorprendentes son las tres joyas de los Balcanes, descubriendo así algunos de los rincones más interesantes de la antigua Yugoslavia, aún poco *trillados* por los viajeros y una zona segura donde el coronavirus apenas ha tenido incidencia y ahora se muestra controlado. Desde la agencia Tuareg, especialista en viajes de aventura, explican que “todo lo que parecía unificado en los viejos tiempos de la República Federativa Socialista de Yugoslavia se fue desgajando hasta dar lugar a distintos países con su propia identidad, Eslovenia, Croacia, Bosnia-Herzegovina, Montenegro, Macedonia del Norte, Serbia y Kosovo”.



Junto a sus vecinos en los Balcanes, Serbia, Montenegro y Kosovo son algunos de los países más desconocidos del continente europeo. Con notables diferencias culturales entre ellos, estos te-

rritorios comparten una historia común aún muy patente en las calles de sus pueblos y ciudades, pero entre unos y otras se encuentran valles, ríos, cascadas, lagos y montañas, majestuosos



Los parques naturales y lugares históricos de un país que ya no existe, descubriendo un impresionante patrimonio cultural y natural fuera de las rutas turísticas habituales. Entre los lugares más destacados se encuentra Belgrado, la capital de Serbia, conocida como la Puerta de los Balcanes y una de las ciudades más antiguas de Europa, ubicada en la confluencia de dos grandes ríos, el Sava y el Danubio, con paseos populares y muy agradables en sus orillas. Cerca, la ciudad de Subotica, con espectaculares edificios modernistas y la oportunidad de explorar sus riquezas naturales, y de camino al suroeste de Serbia, La Puerta

del Podrinje, un mirador desde el que se puede observar Bosnia y Montenegro, para seguir hacia la localidad de Bajina Basta, un pintoresco pueblo, con una curiosa casa en medio del río que se ha convertido en uno de los iconos del río Drina. La llegada a Montenegro va unida al puente de Djurdjevića Tara, cargado de historia, que cruza el río Tara, en un entorno maravilloso, y a Durmitor, con altos riscos, bosques, profundos cañones, lagos y cuevas glaciares en una reserva natural Patrimonio de la Humanidad que ocupa el interior montañoso del país. Los elementos más dramáticos del espectacular paisaje son los

profundos cañones de los ríos, sobre todo el famoso desfiladero del río Tara, que con 78 kilómetros de longitud y 1300 metros de profundidad, hacen de él el más profundo de Europa y el segundo del mundo tras el Gran Cañón del Colorado.

Otra visita imprescindible es Kosovo, el país más nuevo de Europa, una tierra fascinante en el corazón de los Balcanes con encantadoras ciudades de montaña, increíbles oportunidades de senderismo y monasterios con cúpulas del siglo XIII, rodados de arte medieval. Aún no reconocido como país independiente de Serbia por la mitad de las naciones del mundo, sigue siendo uno de los últimos destinos verdaderamente fuera de lo común en Europa. Pristina, capital del territorio Kosovar, es una ciudad abierta y cosmopolita, con una historia viva, que queda patente en cada rincón de sus calles, llena de optimismo y



potencial, atestada de tráfico, con dispares estilos arquitectónicos y la mezquita del Sultán Mehmed Fahtih, construida en 1461, ocho años después de la caída de Constantinopla, con bellas decoraciones florales pintadas y arabescos que adornan las paredes y el techo, y la estatua de Ibrahim Rugova. Finalmente, camino de Tirana (Albania), se puede conocer

otra joya de Kosovo, Mirusha Waterfalls, una cadena de cascadas que se encuentran en el río Mirusha, antes de visitar la capital de Albania y moverse entre reliquias otomanas, italianas y políticas, en un trazado de bulevares flanqueados por minaretes, murales socialistas y curiosas obras arquitectónicas que no se encuentran en ningún otro sitio ■

TEXTO Enrique Sancho / Mar Solar

*Belgrado,
conocida como
la Puerta de
los Balcanes*



 así soy yo



@ROSA_PUGA_DAVILA

ROSA PUGA DAVILA

“Conocí a **Rosa Puga** en la Escuela de Arte Dramático, en Madrid, hace 18 años. Ella me rescató de una situación bastante bochornosa en el escenario. A partir de ese momento nos hicimos inseparables. Rosa es a la vez una viejecita sabia de cien años y una niña ingenua de cinco. Da la sensación de que vivió varias vidas y que en todas ellas le tocó pasar por experiencias fuertes que le hicieron ser, hoy en día, el ser más sensible, empático y humilde que conozco. De movimientos pausados, Rosa es un ser mágico cargado de espiritualidad y serenidad. Estar con ella sienta bien, siempre, es así de simple. Y se me olvida decir que Rosa es una actriz con un talento increíble, que muchos aún no han descubierto”

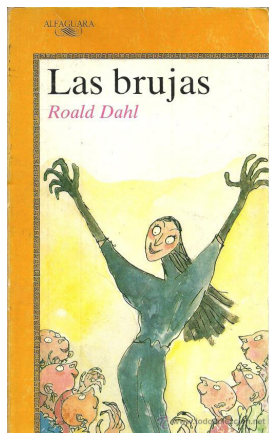
 María Tasende

• MI BIO •

“Nací en el antiguo ambulatorio de Ribadavia, pueblo precioso de profunda tradición teatral, pero nunca apunté maneras. Pasaba mucho tiempo con los libros y me gustaba escribir. Comencé a amar la soledad. Estudié Periodismo en Salamanca y trabajando como periodista en Madrid comencé a pagar mis estudios de teatro. Tengo 42 y desde entonces no he parado de estudiar y de hacer teatro; aprendo a amar mi oficio cuanto más lo conozco. El teatro y mis compañeros son parte de mi familia y los personajes que he abordado me han hecho una persona más compasiva y menos juiciosa. Mis últimos trabajos en audiovisual fueron en ‘Arima’, de Jaione Camborda, y en ‘Fariña’, de Carlos Sedes. Recientemente he publicado en Ediciones Positivas, ‘Lar’, mi primera obra de teatro escrita en gallego, y he dirigido ‘O Candil: un musical galego’, de Sara Fandiño y Lucía Sá. En la actualidad trabajo como actriz en dos montajes teatrales con funciones aplazadas por el covid-19 (‘Porque luego pasa lo que pasa’, de Fernando Reinaldos, y en ‘6 cubos negros en corpo blanco’, de Diana Mera). También me encuentro muy ilusionada por formar parte de ‘Soga e Cinsa (tríptico renacentista para 11 bruxas en 101 minutos)’, de Aporía Escénica, que aborda la caza de brujas en Europa y que verá la luz en 2021”.

• MI PRIMER LIBRO GORDO •

‘Las Brujas’, de Roald Dahl, fue el primer libro que lei de pequeña y veía considerablemente más gordo que los anteriores.



• MI MEJOR INVERSIÓN •

Invertir tiempo en vivir experiencias que me han sacado de mi zona de confort y me han expuesto a contextos, culturas y personas con circunstancias diferentes a las mías, ha convertido a mis vivencias en un gran tesoro para mí.

• NUNCA SALDRÍA DE CASA SIN... •

Me encanta el agua y nunca saldría de casa, ni me iría a la cama, sin ducharme. Por ecología intento ser rápida, pero si el agua no fuese un bien escaso, pasaría más tiempo disfrutando del agua ¡En Galicia somos muy afortunad@s ¡Viva el agua termal!

• ME INSPIRAN •

Mi madre por su capacidad para alegrar, cuidar y hacer felices a las personas sin dejar de ser ella misma. Es pura acción y me enseña sobre la importancia de vivir en el mundo de los actos y de cuidarse. Las mujeres de mi familia son para mí grandes referencias, fueron y son muy luchadoras y vitales. Y **mi padre** por ser un espejo en el que a veces me veo y donde me sorprende al comprobar lo parecidos que somos en tantas cosas que yo criticaba; es un gran judoca y su pasión por el Judo me recuerda el significado de la palabra vocación.



Nuestros abuelos y abuelos. Son para mí tesoros incommensurables. Mi abuelo Modesto me enseñó que cuidar es querer; guardo en mi corazón muchos momentos en los que como niña me sentí realmente querida. El amor hecho gesto y materia. También me inspiran **Tennessee Williams** y personajes que como **Blanche Dubois** siempre han “confiado en la bondad de los extraños”. Lo considero un acto de rebeldía en un mundo en el que tantas veces se nos invita a poner muros a otros seres humanos. **San Francisco de Asís**, por su renuncia a todo lo material y su relación con la naturaleza, que me inspira en la búsqueda de lo esencial.



La ciencia del Yoga y la meditación por toda la salud y conocimiento que me ofrecen sobre mí misma y mi relación con lo que me rodea, y **Jiddu Krishnamurti**, filósofo, conversador y escritor, por haber fomentado el poder del ser humano de encontrar por sí mismo la raíz de su propia libertad para existir más allá de cualquier religión, filosofía, secta o esquema reinante. **Peter Brook**, uno de mis grandes referentes teatrales por su modo de despojar el teatro de lo superfluo y su gran sabiduría y humildad.



• MIS MAESTROS •

He tenido muchos profesores y profesoras y espero seguir teniéndolos, pero **maestr@s** he tenido dos, a mis queridos **Concha Doñaque Sola** y **Arnold Taraborrelli**. No tengo palabras para expresar lo que ha significado y significa para mí su presencia y autenticidad.

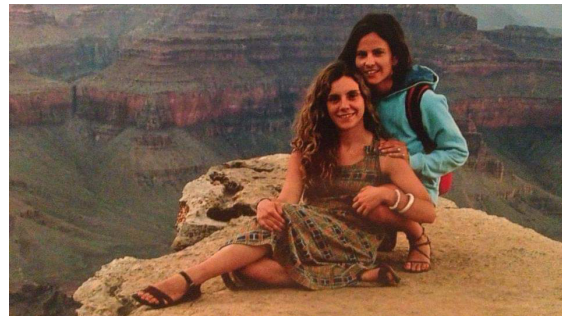
• MI RINCÓN PREFERIDO •

Cualquier lugar donde, aunque sea un rato, pueda estar tranquila y en silencio, hace de él mi rincón favorito. Suele ser un teatro, un paisaje con mar, un paseo por la naturaleza o cualquier suelo donde pueda extender mi esterilla y practicar Yoga.



• VIAJES INOLVIDABLES •

El viaje que hicimos mi amiga María y yo por Estados Unidos. Curso de teatro en Nueva York y luego Nueva Orleans, Houston, San Antonio, Austin, Arizona, Fénix, Costa de California, San Diego, San Francisco, etc. Teatro, música, naturaleza, personas maravillosas y una profunda sensación de libertad y de agradecimiento a la vida con mi amiga del alma.



También mis estancias en Londres trabajando, que supusieron para mí un gran viaje interior y me trajeron mucha alegría, y mis viajes a las islas de Ons y Sálvora.

• MIS VIAJES SOÑADOS •



Desde hace bastantes años me gustaría ir a Palestina. Tuve la oportunidad de interpretar en teatro a la pacifista Rachel Corrie en la obra de teatro ‘Sitio: un viaje a Palestina’, compartiendo cartel con mi hermano y maravilloso actor Antonio Puga Davila, y eso acrecentó mi interés por conocer la realidad del pueblo Palestino en primera persona. Pienso también en ir a la India y a Pakistán, en avistar ballenas en Islandia, en colarme en alguna expedición para ir a la Antártida y en hacer el Camino de Santiago.

• MIS PERSONAJES MÁS RECIENTES •

Elena, el personaje que interpreto en la película ‘Arima’, de Jaione Camborda. Disfruté mucho del rodaje de esta escena con el espléndido Tito Asorey.



SIA, un Sistema de Inteligencia Artificial, de la distópica obra de teatro de Fernando Reinaldos ‘Porque luego pasa lo que pasa’ que aborda la violencia de género.



En el camerino, con mis padres, como **Desirée Armfeldt** tras la representación del musical ‘A little night music’, de Stephen Sondheim.

• LA JOYA DE MI ARMARIO •

No presto mucha atención a la ropa, soy un poco desastre con eso. La ropa negra es la que más me gusta o la que más uso, creo podría vestir siempre de negro, pero he optado por animarme a usar colores. La ropa cómoda me hace sentir bien y soy feliz en ropa de deporte y en pijama. Las joyas de mi armario son esas prendas que me han regalado personas a las que quiero o que formaron parte de un momento especial, como un vestido rojo de mi madre o una chaquetita hecha a mano que me regaló mi querida tía Charo.



• MI FOTO FAVORITA •

Una con mi querido primo Alex, que recoge el bienestar que desde pequeños siempre me transmite, al igual que sus hermanos Gabrí y Sergi y su padre; son grandes luchadores.

• UN VINO PARA BRINDAR •

El vino ‘Davila’, de Adegas Valviñor. Una bodega de tradición ancestral que ofrece con profundo amor a la tierra, verdaderas obras de arte. Tienen el mejor vino blanco del mundo ¡Y además apoyan al Teatro!



• Quiero ver en esta página a Diana Mera, gran amiga y compañera de oficio.

LAS RECETAS DE TERESA

Por Teresa Abalde
Finalista de MasterChef7
@teresamchef7



BATATA

ESTILO HASSELBACK

Ingredientes

4 batatas

condimentar a tu gusto,
en mi caso:

chile en polvo

mezcla de pimientas

pimentón de la vera

perejil

cilantro

sal Maldon en escamas

aceite de oliva virgen extra,
AOVE



*Hagamos un descanso entre dulce y dulce,
para probar estas batatas especiadas al
horno, que son perfectas para acompañar las
barbacoas de este verano*

Elaboración

Lo primera que vamos a hacer es un paso previo, para que nos sea fácil cortar fina la batata, con ese corte característico de las *Hasselback*. Para ello lavamos bien las batatas con la piel y las ponemos en agua hirviendo 10 minutos. Las sacamos a un recipiente con agua helada para cortar la cocción.

Las ponemos sobre una tabla de cortar, y con un cuchillo bien afilado empezamos a hacer lo cortes, lo mas fino que podamos. No hay que llegar hasta el final cor-

tando, podéis poner una guía, para que haga tope con el cuchillo y no cortar la batata por la mitad. Yo utilicé un par de maderitas de 1 cm. de alto.

Una vez cortadas todas las batatas las pasamos a una fuente de horno, y añadimos las especias que nos gusten. A mí me gusta esta mezcla de chile, pimienta y pimentón y hiervas que os pongo arriba, bien picantitas, para contrastar con el dulzor de la batata, pero también será genial experimentar y hacer vues-

tra propia mezcla. Una vez que he puesto los condimentos, le añado un chorro de aceite de oliva y al horno a 180°.

El tiempo de cocción va a depender del tamaño de las batatas; a veces las encuentro muy grandes, como en este caso, y otras más pequeñas, que la verdad me parece que quedan mucho más monas, pero hay que adaptarse a lo que tenemos en el súper.

Entre 30 o 40 minutos aproximadamente las tenéis listas.

Comprobarlo antes de sacarlas pinchando, y si está dura, la dejáis un poco más de tiempo.

Esta receta va genial como acompañamiento, pero también puede ser un plato principal, añadiendo encima una crema de queso, o incluso salsa boloñesa.

Como guarnición otras veces las adorno también con una mayonesa o un poco de salsa brava. Vamos, que la imaginación es el límite, así que... ¡a cocinar! Hasta la semana que viene.



EN EL BAÑO



EN LA ZONA DE JUEGOS



EN EL SALÓN



EN LA TERRAZA INTERIOR



Juan Morandeira



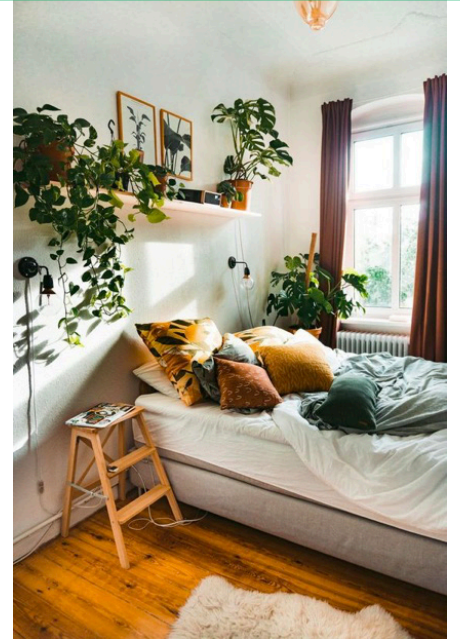
Interiorista

LAS GARDEN ROOMS

*Nueva TENDENCIA
Podemos acercarnos a la naturaleza sin salir de casa (o al menos intentarlo). Es la intención de las 'garden rooms', la última tendencia que además nos da nuevo plan; crear tu oasis verde en casa estar rodeados de naturaleza es una garantía de salud y mayor bienestar, tanto físico como mental. El efecto biofilia actúa de manera terapéutica, y es más necesaria de lo que imaginamos*

Qué son las 'garden rooms'? El nombre de por sí da bastantes pistas. Se trata de auténticos oasis de plantas en los que poder conectarte con lo natural sin salir de la comodidad de tu casa, ni si quiera a una terraza o jardín. Puedes crear tu propia terraza *indoor* acristalada, usar las estanterías de tu estudio, del salón o incluso en el baño. Existe una única regla: llenar cada centímetro con todo tipo de plantas. Querido maximalismo verde, te damos la bienvenida.

EN EL DORMITORIO



EN LA ZONA DE TRABAJO



EN UNA ESQUINA DE CASA





zona tic



Visto en las redes

MANUEL SOUTIÑO

INFORMÁTICO Y
EXPERTO EN REDES

Hoy tengo que hacer una crítica. A todos los medios de comunicación. La noticia saltaba el día 9, a media tarde. Y no he visto titulares a 5 columnas, como corresponde a una revelación de tal magnitud. Ni ha abierto telediaros. Sí se han hecho sesudos debates entre tertulianos ultrapreparados. Menos mal que estoy yo aquí para mantenerles informados. Les cuento: Resulta que el señor Presidente del Gobierno ha anunciado un acuerdo con Gavi para apoyar con 50 millones de euros las investigaciones para una vacuna contra el Covid-19. Lo que no nos ha dicho el muy felón, es que Gavi es una farmacéutica maligna. Tan maligna como sus propietarios, Bill y Melinda Gates. Estos personajes son unos eugenésicos. Traduciendo, defienden la selección natural a partir de la eliminación de gente defectuosa genéticamente. Hasta aquí bien, todo normal. Solo sobrevivirán personas genéticamente perfectas como ellos, ejemplares modelo de la raza. Pero el plan es más profundo. En las vacunas que diseña Gavi, introducen microchips y nanobots. Para recabar datos de la población. Los muy cabrones. Además introducen otros metales tóxicos, y el llamado “polvo inteligente”, que debe ser algo así como una mezcla entre cocaína y polvo de hadas, para hechizarnos y colocarnos al mismo tiempo. Y lo disfrazan de beneficencia. Desgraciados.

El objetivo final, como no puede ser de otra manera, dada la calaña de estos energúmenos, es que cuando se active la red 5G, se podrá controlar desde sus maléficas antenas a todos estos nanobots. Éstos, una vez conectados a la red 5G nos podrán obligar, ya que tienen colonizado nuestro cuerpo, a bailar reguetón en funerales, a votar a determinado partido político, a tirar las mascarillas y los guantes en las papeles, o incluso a hacer saludos fascistas como si tuviésemos calambres repentinos en el brazo. Menos mal que existe Miguel Bosé, porque si esperásemos por los medios de comunicación estaríamos en la ignorancia. Bandidos.

Menos mal que Miguel Bosé es la Resistencia, como se autoproclama en su último Tweet con el hashtag #YosoylaResistencia contra Pedro Sanchez “el Salvador” (sic) y contra la vacuna del Covid que nos convertirá en borregos a todos. Pero aunque él sea la Resistencia personificada, hay muchos más. Son Legión. Sacrificados partisanos que queman antenas 5g para evitar el control masivo de la población.

Malditos chinos espías que mediante empresas como Huawei van perlando el mundo de una red de tecnología que nos convertirá en dóciles borregos. Hay fotos circulando por internet de los microchips que montan en estas antenas. En las imágenes, se aprecia claramente que está grabada la palabra Covid en su superficie. Estúpidos.

Podían disimular un poco, yo que sé, poniéndolo al revés, DIVOC, por ejemplo. O mejor, grabar en los chips la frase “este dispositivo no sirve para controlar a personas”. Para, por lo menos, poder eludir responsabilidades.

Nuestra sociedad está despertando. Sólo necesitaba un meneo para empezar a percatarnos de las injusticias que pueblan el planeta. Y es el momento de solucionarlo. La lucha está en muchos frentes. Uno de los primeros es el racismo. El asesinato cruel de George Floyd en Minneapolis por parte de un policía ha causado un escalofrío mundial. Un agente de la ley lo ahogó hasta matarlo poniendo la rodilla sobre su cuello. No es la primera vez. Los llamados disturbios raciales, provocados siempre por episodios violentos e injustos contra afroamericanos han marcado la Historia de los EEUU. Y han provocado cambios. Ahí están nombres como Martin Luther King, Rosa Parks, Malcom X, Rodney King

o ahora George Floyd. Nombres que se asociarán para siempre al movimiento por los derechos civiles en Norteamérica.

Pero el movimiento de Resistencia va más allá de la lucha legítima contra el racismo.

Hay que acabar con todo vestigio. Novelas y películas como *Lo que el viento se llevó* son intolerables. Un blanqueo del esclavismo. Racistas como Churchill, que luchó como en una pelea de gallos contra otro racista pero más bajito y con bigote.

Monumentos como las Pirámides son un recuerdo permanente de la mano de obra esclava. No pueden seguir en pie ni un minuto más. La antigua canción del anuncio de Colacao, o el *Blues del esclavo*, de Mecano. Colón y Hernán Cortés, los Hitler de su

época. Y quizá, y sólo quizá muchos de los que están en las calles de Estados Unidos deberían renegar de sus abuelos por arrebatar sus tierras a los Indios. Quemar libros como *La cabaña del tío Tom*. Eliminar de las videotecas y plataformas online series como *Friends*, porque no salían afroamericanos. O *El señor de los anillos*, del fascista de Tolkien. O *Harry Potter*. O Homero.

La nueva rectitud moral que se impone en las redes, de lucha contra la injusticia y la discriminación de minorías debería hacernos reflexionar a todos. Porque la denuncia de la injusticia es siempre correcta, pero cuando se forman peleas por a ver quien lucha más alto y mas fuerte, se producen incongruencias. Perdemos el norte.

Homenajeamos a George Floyd tomando la misma postura, o muy similar a la que tenía el agente de policía cuando estaba acabando con su vida. Gritamos “no puedo respirar” en honor al fallecido en una manifestación sin guardar distancia de seguridad en medio de una pandemia. Se demoniza todo lo que no huela a políticamente correcto. Aunque sea de cinco siglos atrás.

Ése es el panorama que tenemos en las redes. Y, visto lo visto, se está trasladando a las calles. Ahora mismo tengo complejo de ciudadano éticamente relajado. O de moral difusa. Me duelen las injusticias, cómo no. Pero me cuesta indignarme. Me entristece la cantidad de personas que se ha llevado la pandemia por delante, pero al mismo tiempo me siento aliviado porque yo y los míos seguimos aquí.

¿Podemos cambiar la historia? Desgraciadamente no. ¿Podemos reescribirla? Por supuesto, pero eso no significa que la nueva verdad histórica sea más cierta que la que nos contaron. ¿Y como vivimos entonces? Mi opinión, aunque imponga respeto darla en estos días, por evitar pogromos... que intentemos mejorar el futuro. Que exijamos a nuestros dirigentes ese objetivo. Y que les hagamos responsables si no lo cumplen.

Derecho a una vivienda digna, a tener comida, trabajo. No ser discriminados por nuestras ideas, creencias o raza. Derecho a la educación. Llevamos demasiado tiempo viendo como se priva a los ciudadanos de sus derechos. Y no son una minoría.

Empecemos por ahí. Paso a paso y sin estridencias. No hagamos caso al ruido. No juzguemos el pasado con los ojos del presente. Del pasado se aprende, no se vive.

Yo reivindico desde aquí mi derecho a escuchar canciones de Olé Olé mientras cocino. O la Pantoja. O a intentar buscar nanobots con antenas 5G en las vacunas. Que viendo las que tienen los routers wifi, y no dan cobertura a toda la casa no sé cómo se arreglarán para inyectarlos.

Mientras leo un hilo de Twitter con un cálculo del tamaño de las antenas que deberían tener esos nanobots, y me entretengo buscando noticias sobre el cocodrilonutria del Pisuerga, veo pasar tweets discriminando, descalificando, insultando, y ridiculizando al que piensa diferente. Luchando contra las injusticias.

Necesito unas vacaciones.





repor



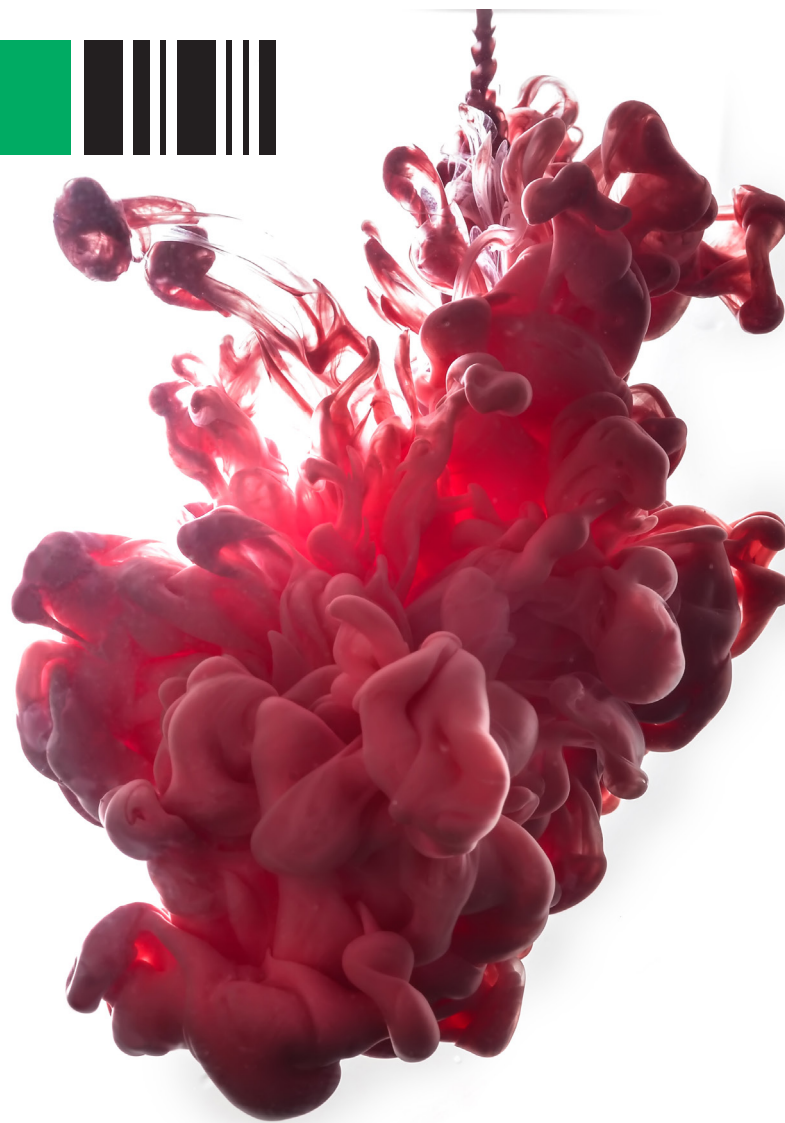
Jerez Fino Jarana con 4 años de crianza biológica. Es ligero, suave y fresco, con ligeras notas saladas. Ideal para acompañar un aperitivo con notas saladas y/o ahumadas, conservas, jamón, ahumados...



Copa de cava con brocheta de fruta fresca. Una copa de cava o champán es perfecta para este momento, porque además estimula el apetito. A mí me gusta mucho *Alma Atlántica* go-dello por sus notas dulces y cítricas.

Vinos

Hay una amplia variedad de referencias de vinos gallegos excelentes. Nuestros blancos están entre los mejores valorados del mundo, y los tintos a veces son grandes desconocidos. Os animo a descubrirlos.



La hora del aperitivo

La hora del aperitivo gana adeptos y el vermú ha vuelto a entrar con fuerza en nuestras vidas, conviviendo en ese encuentro social antes de la comida con cervezas y vinos. La conocida coctelera y sumiller Pili Fernández, del Atlántico, repasa los 'must have' que preceden a una comida especial

Vermúts

Se han vuelto a poner de moda y actualmente hay una gran variedad, incluidos algunos hechos en Galicia con excelente calidad. Pero voy a recomendar dos italianos, uno blanco y uno rojo, porque en Italia nació el vermouth y la moda del aperitivo. **Carpano Fórmula Antica Rojo.** Es el primer vermouth de la historia. Me gusta porque tiene esa solera de los vermouths viejos, buen cuerpo y complejidad y no es demasiado dulce. Al beberlo nos traslada al Piemonte y a las hierbas y especias de sus montañas. Es muy expresivo,

elaborado siguiendo una receta secreta y celosamente guardada. Lo recomiendo tomar con una sola piedra de hielo, mejor de agua de manantial, y una monda de limón. **El Vermouth del Professore.** Es blanco, de Turín, semidulce. Tiene aromas de azafrán, manzana y suaves notas balsámicas. Es un vermouth blanco y complejo. Me encanta la cantidad de matices que expresa. Recomendando tomarlo sin ningún añadido, sólo algo de hielo de calidad y compacto. Y servirlo en una copa alta, de vino y cristal fino.



Vino de Oporto Seara D'Ordens especial reserva Tunny. El vino de Oporto tiene la versatilidad de servirnos tanto como aperitivo como para la sobremesa. Como aperitivo yo lo maridaría con frutas rojas.

Cócteles

Aperol Spritz. Sin duda, si tengo que escoger un cóctel de aperitivo, es éste. Ideal para días de calor y terracita. Es refrescante, tiene un gran equilibrio entre amargor y dulzor, y marida a la perfección con muchos de los bocados de aperitivo como los escabeches. La receta es muy fácil y todos la podéis hacer sin dificultad. 1 parte de Aperol, 1 parte de espumoso, ideal un prosecco. 1 parte de soda. Terminamos con una rodaja de naranja. Servido en copa de vino con hielo.

Negroni Stagliato. Es el aperitivo clásico por excelencia. Propongo esta variante porque resulta un poco más amable y refrescante, y la graduación final es muy parecida a la de un vino. 30ml de Campari 30ml de vermouth rojo dulce 3ml de cava brut nature Preparar en un vaso bajo con hielo y acompañar de rodaja de naranja.

Sangría sin alcohol. Es una manera deliciosa de tomar un aperitivo fresco con pocas calorías y sin renunciar al sabor. Mi propuesta es sustituir el vino por mosto rojo, o hacer una sangría de té; podemos utilizar un té negro más concentrado de lo habitual o un té rojo o de hibisco que marida genial con las fresas que están en plena temporada.





MIS DESCUBRIMIENTOS Y RECOMENDACIONES!

Let's Create a Full Wishlist

Crear ansias de compras siempre se me ha dado muy bien, y cómo no hacerlo si el conocer nuevas marcas es imprescindible para tener el mejor criterio posible. Hoy os traigo una lista de los productos de maquillaje que me han cautivado de forma especial y que ya forman parte de mi trolley. Su calidad y acabado son impresionantes. Así que sin más, pongámonos manos a la obra esta aventura de vuestra nueva *wishlist*. Para más recomendaciones no olvides seguirme en mi cuenta de Instagram **@tittadiberg**

Makeup: @tittadiberg/ Photography: @francortizo/ Model: @mrsrosandy



LET'S TALK TITTA

Titta di Berg
Makeup Artist
/ Formator Profesional
CEO Titta di Berg Makeup
Class Tour
@tittadiberg



Bobbi Brown Skin Long Wear Weightless Foundation 44,00€

Una base de maquillaje que ofrece una cobertura completa con acabado mate modulable. Es decir, no se acartona, dejando respirar la piel con un aspecto hidratado y natural. Además, se puede mezclar fácilmente con *Strobe Cream* para lograr una base con más luz, si es lo que requiere.



Charlotte Tilbury Genius Magic Powder 42,55€

Polvo suelto con un toque de color, que con sus micro partículas de luz devuelve un resplandor natural a la zona de contorno de ojos aportando frescura a la mirada.



Suva Beauty Hydra Liner & FX Eyeliner 15,00€

Este eyeliner ultrapigmentado se activa con agua, creando un producto suave y manejable, perfecto para hacer diseños inimaginables. La fijación es increíble después de secar. Disponible en tonos neón que también brillan en la oscuridad o bajo la luz ultravioleta, y con una veintena de tonalidades que van desde el típico negro hasta el violeta mas fantástico.



Illamasqua Hydra Veil Face Primer 35,85€

Si buscas un lienzo de piel jugoso e hidratado este primer es un 10/10 asegurado. Es mi producto estrella para sesiones fotográficas de editoriales.



Iconic London Sheer Blush 20,00€

Blush o rubor líquido, disponibles en una amplia gama de tonalidades. Fácil de trabajar y difuminar sobre la mejilla de manera fluida. Aporta un acabado satinado irradiando luz desde el interior de la piel. También lo podéis usar para aportar color a los labios.

Cover FX Dewy Finish Setting Spray 27,20€

¿Necesitáis un fijador de maquillaje que además de aportar una fijación perfecta y duradera, os brinde una luminosidad extra? Pues se terminó la búsqueda, porque este producto es excelente para el complicado momento de finalizar un maquillaje.



Jouer Cosmetics Highlighter Powder Rose Gold 24,00€

Uno de mis favoritos hasta el momento; su característica principal es que es un polvo cremoso al tacto que al aplicarlo a la piel se funde con ella, dejando así un acabado iridiscente sobre los pómulos con un efecto de luz al tocar el sol.



Laura Mecier Secret Concealer For Under Eyes 33,00€

Con su cremosidad y cobertura media este corrector nos ofrece un acabado natural y fresco ante las imperfecciones y decoloración de la zona ojeras, siguiendo una fórmula hidratante que no permite formación de grietas.



P. Louise Makeup Academy Secret Sinner Eyeshadow Palette 40,00€

Tonalidades vibrantes ultra pigmentadas, que unidas a sus bases, os harán conseguir el *eye-look* de vuestros sueños. Contiene 18 tonos, algunos de ellos muy difíciles de encontrar en el mercado, para lograr la pigmentación y acabado deseados.



Artdeco All Season Brozing Powder 26,00€

Aporta un tono cálido que se puede utilizar en cualquier estación del año, de ahí su nombre *All Seasons*. Contiene en su fórmula micro partículas de perlas *shimmer* que aportan un acabado satinado natural a nuestras facciones.

Date un capricho, pruébalo y coméntame qué tal te van mis tips y trucos en mi instagram **@tittadiberg**

trends

Amores de verano y otras verdades



Junio se marcha y nos deja un sinfín de mariposas revoloteando a nuestro alrededor, inundando nuestras ganas de color, frescura y un poquito de pasión. Y es que “cuando llega el calor, los chic@s se enamoran”, el ambiente cobra templanza y los aromas se mezclan con intensidad y descaro



BUSCANDO TENDENCIAS CON
Jona Camacho
Diseñador De los Aires
@de_los_aires



Dicen que el amor se nos antoja más apetecible en verano. Será cosa de los amantes o será cosa del tiempo, pero una cena bajo la luz de la luna, esconderse entre galanes de noche o mirar al infinito sobre la arena mojada, ablanda cualquier corazón. Ha llegado el momento de perderse entre las calles de nuestra ciudad favorita y dejarnos llevar por la embriaguez que nos anega. Emborracharnos de lo que

más nos gusta y aprovechar cada segundo como si de la última gota se tratase. Si algo hemos aprendido con esto de la *Nueva Normalidad*, es que hoy es hoy y mañana... ya se verá. La Toscana si lo que buscas es coquetear entre viñedos y un atardecer anaranjado. La Isla bonita para los amantes del agua azul y la arena blanca. Saint-Tropez para esos novios que miran al cielo en la ciudad de las estrellas. O las Islas Griegas para corazones al más puro estilo de *Mamma Mia!*

Y mientras unos se enamoran y otros se dejan enamorar; mientras la brisa de la mañana templará el calor de la noche y las cigarras se duermen, nosotros dedicaremos este artículo a una de las tendencias que más interés a suscitado. Reinas de la pasarela y de la noche, las transparencias se hacen amas y dueña de la calle. Dejan el Olimpo para mezclarse con los seres



terrenales. En esta temporada P/V 2020, más que nunca, se hacen notar y pasan a formar parte de nuestro día a día.

Superposiciones estratégicas, capas sobre capas, en clave de color *block* o, simplemente, en su versión más pura, las cartas para llevar esta tendencia están sobre la mesa. Diseñadores y, sobre todo, el street style marcan cuáles van a ser las pautas estilísticas de cómo lucir las transparencias durante la época estival. Gasas, tules, organzas, encajes y demás tejidos vaporosos, nos dejan un completo álbum de referencias en el que sumergirnos. Gucci, Loewe, Saint Laurent o Valentino muestran sobre la pasarela opciones en las que camisas, vestidos o chaquetas ocultan más de lo que esconden.



Del blanco al nude, rosas, lilas y tonos limas, lo transparente se tiñe de color, sin abandonar al tradicional y siempre infalible negro.



Por su parte, la calle ha acogido y tomado el control de esta tendencia sin precedentes. Mostrando todo o casi nada de su anatomía, estilistas, influencers y editoras de moda,

dejan claro que las transparencias están en su momento de gloria. Prometiendo ser el nuevo uniforme del verano, ha llegado el momento de completar tu look con algunas de las ideas que te traemos.

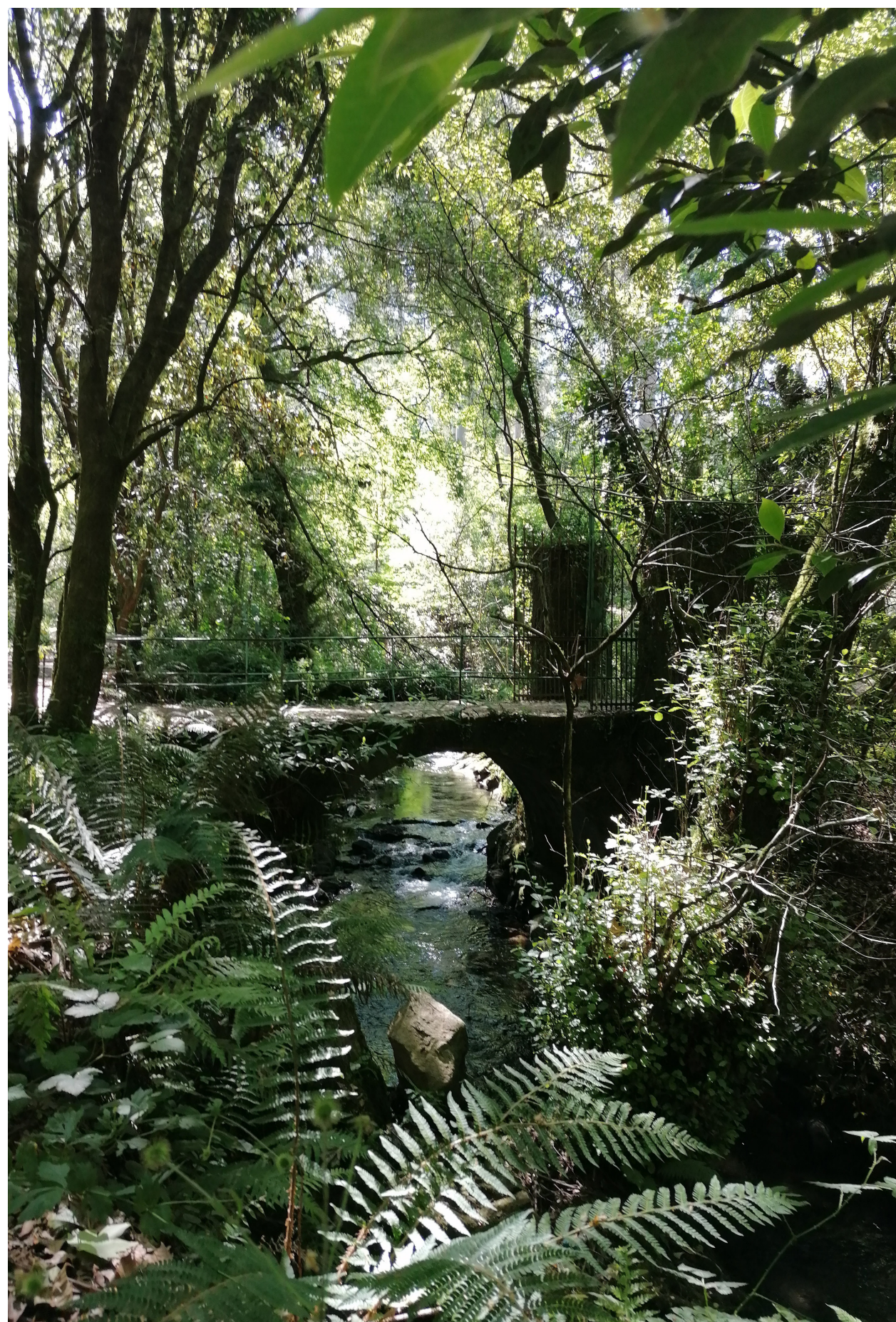
Dicho queda, con transparencias o sin ellas, carpe diem y mucho amor.



OcioSOS

 aiglesias@elcorreogallego.es
 @ociosos_ecg

Día mundial del árbol



Recordar la enorme importancia que tienen los árboles en nuestra vida y en la conservación del medio ambiente y concienciar sobre el cuidado de esta fuente natural es el propósito del Día Mundial del Árbol que se celebra hoy.

Entre sus beneficios, la purificación del aire a través de su oxigenación, la prevención de la erosión de los suelos, la reducción del ruido, y la protección de la vida en temperaturas extremas, otorgando frescura y humedad. Por todo ello, el Congreso Forestal Mundial del 69 instauró este día para que los habitantes del planeta consideremos lo que cada uno debemos hacer para cuidar el ecosistema, sobre todo con los problemas de contaminación, calentamiento global y cambio climático que hay en estos tiempos.

En definitiva, hoy es un día para recordar lo imprescindibles que son los árboles en nuestra vida y en la del planeta.

Los árboles purifican el aire a través de su oxigenación, previenen la erosión de los suelos, reducen el ruido, y protegen la vida en temperaturas extremas

TEXTO Martina Izard
FOTO Ana Iglesias