

PARA TODOS

Nº 44. SEPTIEMBRE 2013

SUMARIO

- ✚ Introducción
- ✚ Imprescindible
 - ❖ La ONCE y el deporte
 - ❖ Cartelera
 - Novedades DVD audesc
 - Estrenos
 - ❖ Novedades discográficas (por Ignacio Santa María)
- ✚ Novedades impresas
- ✚ Espacios naturales
 - ❖ Parque Nacional Sierra de Guadarrama: una larga reivindicación por la protección y la conservación natural (por Ignacio Santa María)
- ✚ Guía del bienestar
 - ❖ Gastronomía. Las claves de la alta cocina, de la mano del 'chef de chefs' de Le Cordon Bleu Madrid (por Almudena Hernández)
- ✚ Pasatiempos

INTRODUCCIÓN

Tras el parón vacacional de agosto, la revista “Para todos” regresa este mes de septiembre con energías renovadas, con mucha más fuerza y con la firme intención de presentar nuevos contenidos acordes a los gustos, necesidades y sugerencias de los lectores afiliados a la ONCE.

Una vez más, arrancamos con una sección clásica, “Imprescindible”, en la que la información deportiva, cinematográfica y musical que las personas con discapacidad visual demandan es la principal protagonista. La agenda deportiva, al igual que antes de la llegada de las vacaciones, sigue a la espera de las grandes competiciones, pero las novedades cinematográficas y discográficas se mantienen con la misma intensidad de siempre.

Las “Novedades impresas” de septiembre nos traen las últimas obras publicadas por los escritores británicos Tom Harper y Martina Cole y por el islandés Hallgrimur Helgason. En esta ocasión, la novela policiaca alcanza un enorme protagonismo, pero también hay lugar para una historia original y sorprendente.

En nuestros “Espacios naturales”, nos desplazamos hasta el último Parque Nacional español, el de Sierra de Guadarrama, declarado como tal este mismo año. Aunque las peticiones por lograr que este lugar contase con las mayores figuras de protección medioambiental han tardado casi un siglo en llegar, por fin es posible disfrutar y acercarse hasta un singular paraje de alta montaña en el que su conservación se ha convertido en un aspecto prioritario.

La revista se cierra este mes de septiembre con la “Guía del bienestar” y con nuestros particulares “Pasatiempos”. En la primera de ellas, nos adentramos en el mundo de la gastronomía de la mano del chef Arnaud Guerpillon, director técnico de la escuela de alta cocina Le Cordon Bleu, en la que los vencedores del concurso televisivo Master Chef mejorarán sus dotes culinarias. Y en los pasatiempos, volveremos a poner a prueba tus conocimientos a través de varias preguntas que no siempre resultarán tan sencillas de responder como pudiera parecer en un principio.

IMPRESINDIBLE

LA ONCE Y EL DEPORTE

La agenda deportiva para las personas con discapacidad visual presenta una actividad realmente escasa a lo largo de este mes de septiembre. Son muy pocos los eventos deportivos que se van a celebrar y, además, todos ellos se van a disputar dentro de nuestras fronteras. A pesar de ello, los amantes y seguidores del deporte podrán prestar atención a las competiciones del Circuito Nacional de Carreras de Montaña y a los Open de ajedrez y de tiro para personas con discapacidad visual.

LA RIOJA. 7 Y 8 DE SEPTIEMBRE TERCERA PRUEBA DEL CIRCUITO NACIONAL DE CARRERAS DE MONTAÑA

La localidad riojana de Ezcaray acoge la tercera prueba del Circuito Nacional de Carreras de Montaña, organizado por la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC). Las pruebas se desarrollarán a lo largo de los días 7 y 8 de septiembre.

ALICANTE. DEL 15 AL 21 DE SEPTIEMBRE OPEN FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES PARA CIEGOS DE AJEDREZ

El Open de Ajedrez organizado por la Federación Española de Deportes para Ciegos tendrá lugar en esta ocasión entre el 15 y el 21 de septiembre. El escenario escogido para acoger la competición será la ciudad alicantina de Benidorm.

MADRID. DEL 20 AL 22 DE SEPTIEMBRE PRUEBA DE LARGA DISTANCIA DEL CIRCUITO NACIONAL DE CARRERAS DE MONTAÑA

Durante este mes de septiembre, también se celebrará otra prueba del Circuito Nacional de Carreras de Montaña. En este caso, la prueba de larga distancia, que se disputará desde el 20 al 22 de septiembre en Madrid.

MADRID. 28 Y 29 DE SEPTIEMBRE II OPEN COMUNIDAD DE MADRID DE TIRO

También se celebrará en la capital española el Open Comunidad de Madrid de tiro. La cita tendrá lugar los días 28 y 29 de septiembre.

CARTELERA

- NOVEDADES AUDESC

Cinco nuevas películas en formato audesc se incorporan este mes de septiembre al catálogo de la ONCE. En primer lugar, “Los cuentos de Canterbury”, un film franco-italiano de los años 70, dirigido por Pier Paolo Pasolini y que cuenta con la participación del genial músico Ennio Morricone, en el que la trama principal se centra en las historias y anécdotas que se cuentan un grupo de peregrinos que se dirigen a la catedral de Canterbury. También llega este mes en formato audiodescrito “El lápiz del carpintero”, una producción española dirigida por Antón Reixa en la que se narra la historia de un joven médico e intelectual gallego encarcelado por sus ideas republicanas durante la Guerra Civil española.

Por otro lado, Sigourney Weaver y Robert De Niro encabezan el reparto de “Luces Rojas”, una película española dirigida por Rodrigo Cortés en la que los fenómenos paranormales y los fraudes que los rodean constituyen el eje de la trama argumental. También se encuentra a disposición de los afiliados a la ONCE “Argo”, una película dirigida y protagonizada por Ben Affleck en la que se describe el peculiar rescate de varios diplomáticos estadounidenses de Irán.

Finalmente, los más pequeños de la casa también podrán disfrutar en formato audesc de “Madagascar”, un film de animación protagonizado por los animales de un zoo neoyorkino a los que dan voz Paco León, Alexis Valdés y Belén Rueda, entre otros.

Nº 450 - Los cuentos de Canterbury

Un grupo de peregrinos se dirige con ansiosa fe a la catedral de Canterbury y, para entretenerse en las noches de descanso tras las duras caminatas de cada día, se dedican a relatar distintos cuentos: historias dramáticas de amor, relatos divertidos, picarescos o, directamente, eróticos.

De este modo, los componentes del peregrinaje narran la historia del joven Nicola, que conquista a la mujer del rico leñador Giovanni aprovechando la superstición de este; la de dos estudiantes que se vengan del molinero Simkin, ladrón de harina; la historia del inocente Perkin, que es expulsado de su pueblo y acaba arruinado; la de la viuda de Bath, que continúa destruyendo con su insaciabilidad a sus maridos y heredando sus bienes; o la de un rico y anciano solterón que se decide a tomar como mujer a la jovencísima Maggio, quien lo traiciona con un hermoso muchacho.

Nº 451 - El lápiz del carpintero

Daniel Da Barca es un joven médico e intelectual republicano que vive en la Galicia de 1936 y que ha sido encarcelado por sus ideas. Su novia, Marisa Mallo, hija de un conocido reaccionario, lucha por devolverle la libertad. El testigo de su amor es Herbal, un apocado carcelero que asiste entre atónito y furioso a las conversaciones que mantienen los presos para hacer más llevadera su condena.

En plena Guerra Civil, se cometen toda clase de desmanes: muchos presos son fusilados clandestinamente y de manera aleatoria. Cuando le llega el turno a Daniel, Herbal, dominado por el miedo, se debatirá entre la violencia y la conciencia.

Nº 452 - Luces rojas

Dos investigadores de fraudes paranormales, la veterana Doctora Margaret Matheson y su joven ayudante Tom Buckley, estudian los más diversos fenómenos metapsíquicos con la intención de demostrar su origen fraudulento. Simon Silver, legendario psíquico, tal vez el dotado más célebre de todos los tiempos, reaparece después de treinta años de enigmática ausencia para convertirse en el mayor desafío mundial para la ciencia ortodoxa y los escépticos profesionales. Tom comienza a desarrollar una densa obsesión por Silver, cuyo magnetismo se refuerza de forma peligrosa con cada nueva manifestación de oscuros fenómenos inexplicables.

Nº 453 - Argo

Cuando la embajada de los Estados Unidos en Teherán es ocupada por seguidores del Ayatolá Jomeini en 1979 para pedir la extradición del Sha de Persia, la CIA y el gobierno canadiense organizaron una operación para rescatar a seis diplomáticos estadounidenses que se habían refugiado en la casa del embajador de Canadá. Con este fin se recurrió a un experto en rescatar rehenes y se preparó el escenario para el rodaje de una película de ciencia-ficción, de título "Argo", en la que participaba un equipo de cazatalentos de Hollywood. Pero la misión no es otra que ir a Teherán y hacer pasar a los diplomáticos por un equipo de filmación canadiense para traerlos de vuelta a casa.

Nº 456 - Madagascar

Alex el león es el rey de la selva urbana: es la atracción estelar del zoo neoyorquino de Central Park. Como sus mejores amigos, Marty la cebra, Melman la jirafa y Gloria la hipopótamo, Alex ha pasado toda su vida en feliz e ignorante cautividad, bien alimentado y en una jaula con excelentes vistas al parque. No contento con su vida, Marty se deja llevar por la curiosidad y con la ayuda de unos prodigiosos pingüinos, escapa del zoo para conocer mundo, con la intención de volver antes de que se haga de día. Alex, Melman y Gloria descubren su fuga y deciden salir en su busca antes de que alguien se dé cuenta de su desaparición.

- ESTRENOS

Este mes de septiembre, los cines de nuestro país vuelven a mostrar en cartelera las novedades del mundo del celuloide. En "Para todos", como siempre, vamos a repasar cuatro de estos estrenos, en los que el terror, la comedia, el drama y el thriller son los géneros protagonistas. En primer lugar, nos ocupamos de "Las brujas de Zugarramurdi", una comedia de terror dirigida por Alex de la Iglesia y protagonizada por Hugo Silva y Mario Casas en la que los personajes a los que

encarnan, dos atracadores circunstanciales, se ven las caras con unas peculiares brujas con unas curiosas costumbres.

Por otro lado, "Cruce de caminos", que cuenta en su reparto con la actriz Eva Mendes y que ha sido dirigida por Derek Cianfrance, narra la historia de un padre que no duda en rebasar la ley para poder ofrecer lo mejor a su familia, pero que, en su camino por lograrlo, se encuentra con alguien que no está dispuesto a tolerarlo. También ofrece una interesante historia el director estadounidense Ron Howard en "Rush", película que se centra en la enorme rivalidad que existió en los años setenta entre Nicky Lauda y James Hunt en la categoría reina del automovilismo.

Finalmente, en "El pequeño mago", Roque Cameselle presenta un film para los más pequeños de la casa en el que un pequeño mago se gana la admiración de todos sus vecinos tras evitar que unos piratas normandos campasen a sus anchas por el pueblo en el que reside.

- Las brujas de Zugarramurdi

Director: Álex de la Iglesia. **Nacionalidad:** España. **Intérpretes:** Hugo Silva, Mario Casas, Pepón Nieto, Secun de la Rosa, Jaime Ordoñez, Terele Pávez. **Género:** Comedia. Terror / **SINOPSIS:** José y Tony son dos hombres desesperados, con graves problemas de adaptación al medio, que atracan a pleno día la tienda de "Compro Oro", en la bulliciosa Puerta del Sol. José es un padre divorciado que desea la custodia compartida y lleva a su hijo Sergio al atraco porque coincide con un martes y porque no piensa romper el horario de visitas ni por el atraco ni por nada. Su compañero Tony, por su parte, es un parado, esclavo de su éxito con las mujeres, que pretende resolver con este robo una manifiesta falta de autoestima.

En su huida, se llevan a Manuel, un taxista aterrorizado y admirador de Iker Jiménez, que emprende la marcha con los atracadores al ser elegido su taxi como vehículo de fuga. Sin embargo, Silvia, la ex-mujer de José, sale tras ellos, junto a Calvo y Pacheco, dos policías nacionales que tratan de evitar que lleguen a Francia. Lo que no saben José y Tony es que el botín está maldito y, al llegar a la frontera, caen en las garras de un grupo de mujeres navarras, que conservan la milenaria costumbre de practicar la brujería y reírse de los hombres.

- Cruce de caminos

Director: Derek Cianfrance. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Ryan Gosling, Bradley Cooper, Eva Mendes, Dane DeHaan, Ray Liotta, Rose Byrne. **Género:** Drama / **SINOPSIS:** Luke es un misterioso y mítico piloto de motos que sale del carnaval ambulante "Globe of Death" y recorre los callejones de Schenectady intentando contactar con una antigua amante, Romina, que acaba de dar a luz, en secreto, a su hijo. En un intento de mantener a su nueva familia, Luke abandona su vida en el carnaval y comete una serie de atracos de banco aprovechando su increíble habilidad con la moto. Sin embargo, todo se complica

cuando en el camino de Luke se cruza Avery Cross, un ambicioso oficial de policía que busca ascender rápidamente en un departamento lleno de corrupción.

- Rush

Director: Ron Howard. **Nacionalidad:** Estados Unidos. **Intérpretes:** Chris Hemsworth, Daniel Brühl, Olivia Wilde, Natalie Dormer, Lee Asquith-Coe. **Género:** Drama / **SINOPSIS:** El último film de Ron Howard hace una particular narración de la histórica rivalidad entre los pilotos de Fórmula 1 Nicky Lauda y el británico James Hunt en la década de los setenta. También está muy presente el terrible accidente que tuvo el austriaco en el circuito alemán de Nürburgring en agosto de 1976, en el que sufrió graves quemaduras en la cabeza. Sin embargo, tras él, en sólo seis semanas volvió a sentarse en su Ferrari, aunque no pudo evitar que Hunt, que pilotaba para McLaren, el otro gran equipo de la Fórmula 1, ganara al final el Campeonato del Mundo por un punto de diferencia.

- El pequeño mago

Director: Roque Cameselle. **Nacionalidad:** España. **Género:** Animación. Fantástico. Infantil / **SINOPSIS:** Unos piratas normandos asaltan el barco de Pedro Cabaedo, que se encuentra atracado en el muelle de su casa. Pero su hijo Bieito Dubidoso, de nueve años, consigue por medio de la magia que los piratas huyan despavoridos. A raíz de esto, su fama traspasa los muros de la casa, conoce a Destreza, su inseparable compañera, y se gana la admiración de los vecinos. Sin embargo, el obispo Juan, dueño y señor de la ciudad, no le perdona que lo haya hecho pasar por un cobarde delante de sus vasallos.

NOVEDADES DISCOGRÁFICAS

Por Ignacio Santa María

Este mes de septiembre te presentamos en “Para todos” cuatro de las novedades discográficas que ya puedes encontrar en las tiendas de discos de nuestro país. La primera de ellas es “La increíble historia de un hombre bueno”, el nuevo trabajo del artista madrileño Jairo Zavala, quien se muestra en el panorama musical como Depedro, en el que se recoge una peculiar mezcla en la que a su folk se le añaden ingredientes como la cumbia, la nova trova, el tex-mex o los aires mediterráneos. También ha visto la luz este mes “Cine francés”, el nuevo álbum de Javier Cuenca, el mejor trabajo hasta la fecha del músico afiliado a la ONCE.

Por otro lado, la legendaria figura del gospel y el soul estadounidense, Maves Staples, ha lanzado al mercado “One True Vine”. A sus 73 años, la artista de Chicago ha sido capaz de volver a interpretar magistralmente todos los temas que componen su último trabajo. Finalmente, el conjunto valenciano Los Zigarros debuta con un disco homónimo plagado de rock’n’roll que no dejará indiferente a los amantes de la música, en general, y de este género, en particular.

**- DEPEDRO: “LA INCREÍBLE HISTORIA DE UN HOMBRE BUENO”
(DISCOGRÁFICA: WARNER)**

De Aluche para el mundo: así podríamos resumir la nueva aventura discográfica de Jairo Zavala, el hombre que se oculta tras la marca Depedro. Grabado en los estudios de Craig Schumacher, por donde últimamente han pasado Iron & Wine o M Ward, “La increíble historia de un hombre bueno” es otra prueba del espíritu explorador de su autor que, según sus propias palabras, busca “dar más colores a su música”.

En efecto, en el tercer álbum con Depedro, Zavala se abre más al mundo e impregna su folk suave de cumbia, nova trova, tex-mex o aires mediterráneos. Casi todo en su justa medida y sin caer en mestizajes forzados, que hubieran estropeado el resultado final. En los dos últimos años, Zavala, quien perteneció a La Vacazul y a 3.000 Hombres, ha viajado por Italia, Suiza, Reino Unido, Grecia, Bélgica, Guatemala, México, El Salvador, Estados Unidos e Israel. Como una esponja, parece haber absorbido todo lo que flotaba a su alrededor en estos viajes para volcarlo después en su música.

Las letras -nueve en castellano y cuatro en inglés- también miran a su entorno para hacerse eco de los efectos devastadores de una crisis omnipresente: los sueños rotos, el desencanto social, las nulas perspectivas de futuro...

En las sesiones de grabación, Zavala ha sabido rodearse de competentes músicos: en el disco se dejan oír las colaboraciones de Tony Allen, batería del legendario Fela Kuti; Nick Urata, de Devotchka, Martin Wenk, de Nada Surf, así como Joey Burns y John Convertino, de Calexico.

**- JAVIER CUENCA: “CINE FRANCÉS”
(DISCOGRÁFICA: AUTOEDITADO)**

Podemos decirlo sin miedo a equivocarnos: Javier Cuenca acaba de firmar su mejor trabajo hasta la fecha. En “Cine Francés”, su último álbum, por fin la producción, los arreglos y el sonido están a la altura del talento que este cantautor afiliado a la ONCE acostumbra a desgranar en sus canciones, verdaderas perlas de poesía urbana que se mueven entre el costumbrismo y la evasión. En esta ocasión, Cuenca se ha rodeado de músicos muy experimentados que han sabido vestir con detalle la música del madrileño.

El edificio sonoro se sustenta en las baquetas de Larry Martin, que hace rodar los temas con agilidad y precisión. El guitarrista Enrique García rubrica uno de los mejores solos del álbum y el contrabajista Javier Colina, que dota de sentido estético la pieza más acústica de este trabajo, “Pájaros de los Alpes”. Todo ello presidido por la batuta del productor Gonzalo Lasheras, responsable de discos de Luis Eduardo Aute, Jorge Drexler, Esclarecidos o Javier Corcobado, que se ha preocupado y mucho de otorgar coherencia sonora a “Cine francés”.

El teclista y arreglista Tito Dávila, el bajista Marcelo Fuentes, el percusionista Moisés Porro, el ingeniero de sonido Barry Sage y la voz de Nerea Neckan

completan una nómina de músicos que han sabido hacer suya cada una de las canciones de este viaje en el que cine y vida, ficción y realidad, conviven entre chicas patinadoras, trenes con rumbo al norte y carreteras secundarias que llevan a moteles donde hacer el amor parece la única salida del callejón de la rutina.

**- MAVIS STAPLES: “ONE TRUE VINE”
(DISCOGRÁFICA: ANTI-RECORDS)**

No conviene perder la pista de las andanzas como productor de Jeff Tweedy, líder de Wilco. Este entrañable personaje sigue afanado en la tarea de rescatar del olvido a figuras legendarias de la música y meterse con ellas en el estudio para grabar nuevo material. El año pasado lo hizo con el cantautor británico Bill Fay con el que rubricó uno de los mejores álbumes de 2013. Ahora repite jugada con esta gran dama del jazz y el soul llamada Mavis Staples a quien ya produjo en 2010 el disco “You are not alone”, ganador del Grammy al mejor álbum de música americana.

“One True Vine”, que es como se titula este último disco es una maravillosa combinación de *soul*, *gospel*, blues y rock que emociona desde la primera escucha. La prodigiosa voz de Staples, que lleva consigo todo el alma negra del *soul*, unida al talento único de Tweedy por crear y recrear sonidos sorprendentes hacen de esta colección de diez canciones una verdadera delicia.

Hay temas firmados por Funkadelic, por el gran Nick Lowe y por el propio Tweedy, quien se ha encargado no solo de producir el disco sino también de tocar todos los instrumentos a excepción de la batería, de la que se ocupa su hijo Spencer que, con apenas 17 años, sale muy airoso del envite.

Mavis Staples es toda una leyenda de la música popular norteamericana, además es actriz y activista de los derechos civiles desde los años sesenta, en los que se significó por la lucha contra la discriminación racial en los Estados Unidos. En aquella época cantaba *gospel* junto a su padre y sus hermanos. Juntos formaban los Staple Singers. Ahora, a sus 73 años, sigue siendo poseedora de una de las voces más fascinantes del *soul* americano.

**- LOS ZIGARROS: “LOS ZIGARROS”
(DISCOGRÁFICA: UNIVERSAL MUSIC)**

Si eres aficionado al rock’n’roll sin aditivos y cantado en español, al más puro estilo de Tequila, Mermelada o Burning, deberías apuntar ahora mismo este nombre: Los Zigarros -con zeta-. Este flamante grupo, surgido de las cenizas de los Perros del Boogie, es la nueva sensación de la escena rockanrolera peninsular y ya ha recibido los más elevados elogios de *mandamases* del género como Fito Cabrales, el de Fitipaldis, y de Carlos Tarque, líder de M-Clan. Este último ha llegado a decir que, gracias a este grupo, el rock’n’roll ya no está huérfano.

La historia de Los Zigarros se cuenta rápido. Después de años trabajando duro sin apenas cosechar frutos con el nombre de Perros del Boogie, la fortuna se cruzó en el camino de los hermanos Tormo en forma de llamada telefónica. Alguien les

propuso ser teloneros de AC/DC en Bilbao y Sevilla. De la noche a la mañana se vieron encima de un enorme escenario ante miles de personas. Este fue el empujón que animó a Ovidi y Álvaro a formar una nueva banda.

A partir de ahí todo se ha acelerado en los últimos meses: el fichaje por una multinacional, su paso triunfal por el Last Tour International y el Azkena Rock Festival... una vorágine de acontecimientos que los Zigarros tratan de vivir sin perder la sensatez y con la convicción de que su repentino éxito no es solo producto de la buena suerte sino también del trabajo paciente y callado de muchos años.

Carlos Raya ha sido el encargado de sentarse a los controles para dar forma definitiva al álbum de debut. La elección no ha podido ser más acertada: la combinación entre la veteranía de Raya y la frescura de los Zigarros ha dado un excelente resultado. Su single de presentación, la canción “Hablar, hablar, hablar”, es todo un *hit* capaz de llenar hasta reventar las pistas de baile, pero el resto del repertorio mantiene alto el listón de principio a fin. Un álbum inmediato, directo y rebosante de energía, como tiene que ser el rock’n’roll.

NOVEDADES IMPRESAS

Este mes llegan hasta las librerías españolas tres nuevas obras impresas, que, con total seguridad, harán pasar muy buenos momentos a todas aquellas personas que disfrutan con un buen libro. La primera de ellas es “Secretos de los muertos”, del escritor británico Tom Harper, que narra una truculenta historia en la que la protagonista de la obra se enfrentará a una serie de terribles secretos y, al mismo tiempo, deberá atrapar a los criminales que han acabado con la vida de su novio.

Tampoco dejará indiferente a nadie el último trabajo del novelista Hallgrimur Helgason. El polifacético autor islandés, quien compagina la creación literaria con la pintura y con la elaboración de artículos de opinión, presenta en “La mujer a mil grados” la curiosa historia de una mujer de avanzada edad, que ha disfrutado de una intensa vida y que ha decidido encerrarse en un sótano, rodeada de poco más que su ordenador portátil, a la espera del día en que estime oportuno dejar este mundo.

Finalmente, “Chicas malas”, de la escritora británica Martina Cole, lleva al lector una nueva novela policiaca que se adentra en ámbitos, no demasiado alejados en multitud de obras literarias o cinematográficas, como la prostitución y los asesinatos en serie.

Autor: TOM HARPER

Título: SECRETOS DE LOS MUERTOS

Editorial: BOVEDA

Año de edición: 2013

ISBN: 978-84-154-9743-1

Abby Cormac es una mujer que, en los últimos 10 años, ha conseguido encarcelar a algunos de los peores criminales del mundo. Cuando cree que todo eso ya ha quedado atrás, un terrible suceso sacude su vida: en una lujosa villa del Adriático, su novio Michael es asesinado y a ella se la da por muerta. En ese momento, Abby se promete a sí misma encontrar al asesino de Michael. Su investigación la llevará hasta uno de los malhechores más peligrosos de los Balcanes y pronto se dará cuenta de que su novio no era el hombre a quien creía conocer: Michael había descubierto un secreto terrible, una silenciosa conspiración de traiciones y crímenes. Abby sabe que ese peligroso camino conduce a la verdad, pero sus pasos son vigilados muy de cerca para evitar que los secretos de los muertos salgan a la luz.

Autor: HALLGRIMUR HELGASON

Título: LA MUJER A MIL GRADOS

Editorial: LUMEN

Año de edición: 2013

Ciudad: Barcelona

Número de páginas: 640

ISBN: 978-84-264-2181-4

Herra es una anciana de 80 años que ha decidido vivir sola en un garaje de Reykjavik, con su ordenador portátil y una vieja granada de mano. Aunque el lugar cuenta con pocas ventanas, ella observa el mundo a través de la pantalla, pendiente de sus e-mails y de sus viejos amigos de Facebook,

Nieta del primer presidente de Islandia, la mujer pasó los años de la guerra en Dinamarca y Alemania, para luego viajar a ciudades como Nueva York y Hamburgo. Cansada de tanto traqueteo, volvió finalmente a Islandia y allí tuvo a sus hijos. Fumadora empedernida, Herra sufrió un cáncer de pulmón a los 63 años y los médicos le dieron un año de vida.

Sin embargo, aunque sigue viva, ha tomado una decisión. Como no quiere pasar otra Navidad sin compañía, ha dispuesto su propia muerte y la manera de llegar hasta ella. Se ha decantado por la cremación y pretende que el horno esté a 1000 grados el día exacto en el que decida irse de este mundo. Tras consultar con distintas funerarias vía email, ya lo tiene todo preparado, y mientras espera a que el horno se caliente, cuenta su propia vida y la del siglo XX.

Autora: MARTINA COLE

Título: CHICAS MALAS

Editorial: ALIANZA EDITORIAL

Año de edición: 2013

Ciudad: Madrid

Número de páginas: 376

ISBN: 978-84-206-7567-1

El cuerpo sin vida de una prostituta, tras haber sido brutalmente violada, aparece horriblemente mutilado. La inspectora Annie Carr jamás ha visto nada parecido, ni

quiere volver a verlo. Para aclarar el caso, recurre a su colega Kate Burrows, ya jubilada, una inspectora con una gran experiencia en asuntos turbios. Annie y Kate se proponen atrapar al criminal y meterlo entre rejas, pero está claro que, sea quien sea, no será fácil.

Cuando aparece el cuerpo de otra chica asesinada, aún más espantosamente desfigurada, queda claro para ambas que el responsable sólo acaba de empezar. Las inspectoras Carr y Burrows tendrán que usar toda su imaginación y emplear todos sus recursos para cazar a un frío y cruel asesino en serie que no conoce límites ni comete errores y que sabe moverse en un mundo tan sórdido como el de la prostitución, que maneja grandes sumas de dinero, pero que también se cobra de sus víctimas el precio más elevado.

ESPACIOS NATURALES

El Parque Nacional Sierra de Guadarrama ha sido el último en ser declarado como tal. Aunque las peticiones para obtener una amplia protección de este entorno vienen de lejos, el objetivo no se ha cumplido hasta este mismo año. Una vez logrado, lo mejor que se puede hacer es disfrutar de todo lo que este espacio natural puede ofrecer al visitante.

PARQUE NACIONAL SIERRA DE GUADARRAMA: UNA LARGA REIVINDICACIÓN POR LA PROTECCIÓN Y LA CONSERVACIÓN NATURAL

Por Ignacio Santa María

Tras 90 años de proyectos, obstáculos, demoras y negociaciones, la sierra de Guadarrama ha sido declarada parque nacional. Esta declaración supone la máxima protección medioambiental para un total de 33.664 hectáreas repartidas entre las provincias de Segovia y Madrid. Una zona que atesora una enorme riqueza medioambiental, cultural e histórica como enseguida veremos.

“Nos ha salido un niño muy escuálido pero bienvenido sea. No dejemos pasar esta oportunidad, porque puede ser la última”. Quien así define el flamante Parque Nacional de las Cumbres de Guadarrama es el geógrafo, montañero y escritor Eduardo Martínez de Pisón, que bien puede considerarse uno de los padres de la criatura, ya que fue autor del proyecto de su antecesor directo, el Plan de Ordenación de Recursos Naturales (PORN).

El nuevo Parque Nacional es el decimoquinto de España y el quinto en extensión. Engloba los tres espacios que en aquel ya lejano 1930 fueron declarados Sitios Naturales de Interés Nacional: la Pedriza del Manzanares; la Cumbre, Circo y Lagunas de Peñalara y el Pinar de la Acebeda.

El área, que tiene forma de ancla, se extiende a través de una serie de picos, macizos, puertos y collados con alturas que rondan los 2.000 metros: Peñalara, el

Nevero, Reajo Alto, Guarramillas, Cabeza de Hierro, la Maliciosa, la Najarra, Siete Picos o la Peña del Águila, si bien incluye zonas más bajas, situadas entre los 1.000 y los 1.500 metros de altitud, como son la Garganta de la Camorza, la Pedriza, el valle de la Fuenfría, la Barranca o Navarredonda.

Se trata, por tanto, de una zona de alta montaña, de la que se han excluido las estaciones de esquí de Navacerrada y Valdesquí, así como territorios de cotas más bajas de gran valor natural, como el pinar de Valsaín y el pinar de Los Belgas, al sur del valle del Lozoya, que se quedan a las puertas del parque, en la llamada zona periférica de protección, lo cual ha despertado las críticas de las organizaciones ecologistas.

El resultado de una larga lucha

La idea de declarar la sierra de Guadarrama como parque nacional nació en los años 20 en las mentes de los montañeros de la Sociedad Alpina Peñalara y los intelectuales ligados a la Institución Libre de Enseñanza, quienes ya reivindicaron la importancia de proteger esta zona de enorme valor ecológico.

En 1923, el diario “El Sol” publicaba un editorial profético que rezaba de este modo: “La conveniencia de asegurar el espacio de territorio indispensable para el desahogado desenvolvimiento de las multitudes madrileñas, que dentro de 30 años serán las que, como excursionistas y deportistas domingueros, pueden ofrecer una población de cinco millones de habitantes, nos obliga a tratar, antes que otro tema, el del parque nacional de Guadarrama”.

El empeño de estos intelectuales, asesorados por el geólogo Eduardo Hernández-Pacheco, dio como resultado la declaración en 1930 de Sitios Naturales de Interés Nacional para tres parajes de la zona. Desgraciadamente, esta declaración no sirvió para evitar la edificación de nuevas urbanizaciones que se fueron comiendo con avidez el entorno natural de municipios como Cercedilla, Navacerrada, Becerril, El Boalo o Manzanares el Real. Además, la construcción de las estaciones de esquí de Valcotos, Navacerrada y Valdesquí dañó seriamente el terreno, la flora y la fauna del lugar.

Así que, en los años 80, nuevos defensores retomaron el viejo proyecto de proteger la zona. De su lucha se derivó que el 15 de junio de 1990 la Comunidad de Madrid aprobara la Declaración del Parque Natural de la Cumbre, Circo y Lagunas de Peñalara. Entre 1998 y 2000, la estación de esquí de Valcotos fue completamente desmantelada.

Al comienzo del nuevo milenio, Martínez de Pisón comenzó a redactar el borrador del Plan de Ordenación de Recursos Naturales (PORN), que fue aprobado en 2009 para un territorio de 109.367 hectáreas. Este plan era un requisito indispensable para la posterior declaración de parque nacional, que finalmente fue aprobada el pasado mes de abril.

Desde la prehistoria hasta hoy

La sierra de Guadarrama ha sido lugar de paso, abastecimiento o asentamiento desde los tiempos más remotos. En la zona, se han encontrado restos de cerámica y herramientas pertenecientes al Neolítico. Pero también dejaron su huella pobladores posteriores, más concretamente de la Edad de Bronce. En la Pedriza se han hallado unos paneles de pinturas que corresponden a ese periodo.

Ya en el siglo primero de nuestra era, el Puerto de la Fuenfría fue utilizado por los romanos como lugar de paso desde Segovia hasta la meseta meridional. Todavía se conservan abundantes restos de la calzada romana, construida bajo el mandato del emperador Vespasiano. La calzada unía la ciudad de Segovia con la localidad de Titulcia, próxima a la actual Aranjuez.

Tras el período visigodo y la conquista árabe, Alfonso X El Sabio incorporó estos territorios a la corona de Castilla. El rey Juan I cedió los terrenos situados al sur de la Pedriza a su mayordomo Pedro González de Mendoza a finales del siglo XIV. Fue a partir de entonces cuando Manzanares el Real y sus alrededores vivieron su máximo esplendor, que se prolongó durante los siglos XV y XVI. Signo de este glorioso periodo es el castillo de los Mendoza, que se levanta en medio del municipio.

Numerosos viajeros de toda índole han transitado por la sierra de Guadarrama. Desde reyes, como Enrique IV o Felipe V, que atravesaban el valle de la Fuenfría acompañados de sus séquitos con destino a las residencias veraniegas de Valsaín y La Granja, hasta pastores trashumantes, segadores, neveros, bandoleros, pasando por escritores de fama como el Arcipreste de Hita o Miguel de Cervantes. Por cierto, en el valle del Lozoya, muy cerca del Monasterio de Santa María de El Páular, se conservan algunos restos del Molino de los Batanes. Allí se fabricaron las hojas en las que se imprimió la primera edición de El Quijote.

Flora

El hecho de que este parque se encuentre en una zona de alta montaña ha propiciado que, dentro de sus límites, se desarrolle una flora específica, aunque variada, de este tipo de hábitats. De este modo, la vegetación que prospera en un lugar de estas características está formada por los piornales y los pastizales, que se alternan con las pedreras y los afloramientos rocosos.

Los piornales son zonas de matorrales densos en los que la especie dominante es el piorno serrano, un arbusto de ramas verdes y flexibles que le permiten permanecer enterrado por la nieve sin sufrir daños durante el invierno. También es común en estas formaciones un arbusto como el enebro rastrero, que crece junto a otras especies, como el espárrago de lobo y el hierbaluco.

En los pastizales, por su parte, se encuentran una serie de especies muy singulares, adaptadas a las duras condiciones de la alta montaña serrana, como el rompebarrigas, la arzolla de roca o el erizo de la sierra.

También es posible acercarse en el Parque Nacional Sierra de Guadarrama a diversos tipos de bosques. Entre ellos, destacan los pinares, con especies como el pino albar o pino silvestre; los robledales, que cuentan con ejemplares de roble melojo al que acompañan un variado conjunto de arbustos y matas leñosas como la jara estepa, el endrino, el espino cerval, el aligustre o el majuelo; los encinares carpetanos, en los que crecen diversas matas aromáticas como el cantueso, la mejorana o la siempreviva amarilla; y las fresnedas, en cuyos bosques, además de fresnos, es posible divisar, entre otros árboles caducifolios, robles melojos.

Fauna

El Parque Nacional también acoge a una variada y peculiar fauna. En las cumbres y pliegues de la sierra de Guadarrama, además de sus enclaves naturales y culturales, sobreviven numerosas especies en peligro de extinción como la cigüeña negra o el águila imperial, además de otras de gran valor ambiental: búho real, buitre negro, corzo, gato montés, garduña, halcón, diversos tipos de águila, ginetas, ardillas rojas y jabalíes. De hecho se calcula que el 45 por ciento de la fauna del territorio español y el 18 por ciento de la europea habitan estos parajes.

Sin embargo, en este hábitat del parque también se asientan otras especies de diversos grupos animales. Entre los reptiles, destaca la lagartija serrana, un ejemplar que vive exclusivamente en las zonas altas del parque y que resulta inconfundible por el llamativo color verde esmeralda de su cola. Las aves más singulares de las cumbres de Guadarrama son el pechiazul, una especie que solo cría en el Sistema Central y en la Cordillera Cantábrica, y el acentor común, una vistosa ave con un potente canto.

También los insectos cuentan con reconocidos ejemplares en estos parajes. Algunos de ellos son la mariposa isabelina, un bello lepidóptero nocturno muy difícil de ver; las hormigas rojas, capaces de crear hormigueros de hasta medio metro de altura, o el ciervo volante, un escarabajo cuya denominación hace referencia a las grandes mandíbulas de los machos, parecidas a las astas de un ciervo.

Datos de interés

- Centros de información

El Parque Nacional Sierra de Guadarrama cuenta con hasta cuatro centros de atención al visitante. Uno de ellos, el de Los Cotos, se encuentra dentro del propio parque y los otros tres, en el Área de Influencia: Puente del Perdón, Valle de la Fuenfría y Manzanares. Estos espacios, que asumen las funciones de centros de interpretación, de recepción y de información, concentran una gran parte de la labor de información y educación ambiental sobre el uso recreativo de este parque.

El centro de Los Cotos se ubica en la localidad de Rascafría, en la Casa del Parque de Los Cotos, y su número de teléfono es el 91 852 08 57. El de Puente del Perdón, situado en la misma población, recibe a los visitantes en la carretera

M-604, kilómetro 27,600 y su teléfono es el 91 869 17 57. Por su parte, es posible contactar con el del Valle de la Fuenfría, en la carretera de Las Dehesas, kilómetro 2, en la localidad de Cercedilla, por medio del número 91 852 22 13. Y, finalmente, Manzanares, en Manzanares el Real, se ubica en el Camino de La Pedriza, sin número, y su teléfono de contacto es el 91 853 99 78.

- Dónde comer

Restaurante Pinos Aguas

Este restaurante, cálido y confortable y con chimenea de leña, se encuentra situado en los pinares del puerto de Los Cotos, en el kilómetro 32 de la carretera M-604, en el término municipal de Rascafría. Sus especialidades son el rabo de toro estofado, las croquetas de cabrales y piñones y setas de la zona, entre las que destacan los platos elaborados con boletus, perifollos y corujas. Tiene una capacidad para 110 personas y dispone de menús especiales para grupos de empresa, excursionistas, celebraciones familiares y todo tipo de reuniones. Los teléfonos para realizar una reserva son el 91 869 10 25 y el 91 110 70 17 y el precio medio por persona es de 24 euros.

- Dónde alojarse

Hotel rural El Caserón de Trastamara

El hotel rural El Caserón de Trastamara se encuentra en un edificio protegido por Patrimonio de la Comunidad de Madrid y está habilitado para Hospedería. Con un interior decorado a base de piedra, dispone de ocho habitaciones dobles y una sencilla, con televisión y baño completo, conexión a internet, un amplio salón con chimenea de leña y un jardín privado. Este establecimiento hotelero tiene también su ubicación en la localidad de Rascafría, en la Plaza Trastamara, número 11. El teléfono de reservas es el 620 233 266.

GUÍA DEL BIENESTAR

GASTRONOMÍA

Es indudable que el fenómeno televisivo Master Chef ha creado un interés inusitado por la cocina. Millones de personas en nuestro país vieron a un grupo de jóvenes convertirse en maestros de los fogones. Pero no todo quedó ahí, ya que los mejores cocineros del programa fueron premiados con un curso en la prestigiosa academia Le Cordon Bleu Madrid. Aprovechando la ocasión, hemos charlado con Arnaud Guerpillon, director técnico de esta escuela, quien ha contado a “Para todos” lo que, a su juicio, son los fundamentos de una buena cocina y de un buen chef.

LAS CLAVES DE LA ALTA COCINA, DE LA MANO DEL 'CHEF DE CHEFS' DE LE CORDON BLEU MADRID

Por Almudena Hernández

Arnaud Guerpillon es director técnico de la escuela de alta cocina Le Cordon Bleu Madrid, una institución con más de un siglo de historia y gran prestigio entre los profesionales de los fogones. Cocineros de todo el mundo se han formado en las más de 40 academias que tiene en 20 países “el lazo azul” (significado de Le Cordon Bleu en francés).

La sede madrileña, enclavada en el campus de la Universidad Francisco de Vitoria, abrió sus puertas hace dos años. Guerpillon apostó por el reto de dirigirla y dejó su trabajo en un restaurante de primer nivel en México. La docencia, dice, es una receta que también deben practicar los cocineros para garantizar el futuro.

“La formación es una gran parte de nuestro trabajo de cocineros. Nosotros fuimos enseñados por distintos chefs que hemos conocido en los restaurantes donde hemos aprendido nuestro trabajo y es un deber para los cocineros transmitir nuestros conocimientos a los demás”, explica en este número de “Para todos” el ‘chef de chefs’ de Le Cordon Bleu Madrid.

Por eso, tiene claro los valores que comparte con sus alumnos desde el primer momento: “Pasión, rigor y humildad”. Luego, después de 15 o 20 años de trayectoria, asegura el chef, se puede experimentar, pero siempre apoyándose en los conocimientos.

Con el tiempo, cuenta Guerpillon, se va adquiriendo sentido artístico y creativo. ¿Cómo? “Viajando, cambiando de lugares, trabajando en restaurantes, modificando el concepto, viendo otras culturas...”

Él lo ha hecho. Después de aprender en su tierra natal, Normandía, estudiar en París y recorrer medio mundo, está seguro de que la dieta mediterránea es la mejor. “España está a la vanguardia de la cocina desde hace 10 o 15 años. Lo que hace muy bien este país es que coge sus productos, como el jamón ibérico, el aceite de oliva y las hortalizas, y los trabaja de una manera totalmente diferente. Es un estilo de cocina”.

Programas de cocina

Todos los programas que se ofertan en esta escuela se dividen en tres partes (básica, intermedia y superior), y se componen de clases de demostración y aulas prácticas en grupos reducidos. Precisamente, las técnicas culinarias de la dieta mediterránea son objeto de estudio en Le Cordon Bleu Madrid, que desarrolla cursos de cocina española.

Guerpillon presume especialmente de los programas de cocina española en los que trabajan en la escuela, especializados en las técnicas, recetas e ingredientes

más característicos de la gastronomía nacional. La primera parte retoma la cocina tradicional de las amas de casa a partir del producto. La intermedia aborda la cocina regional, con la que la cultura española está tan identificada. Y, finalmente, los alumnos pueden ilustrarse sobre el concepto de tapas, versionando las viandas de toda la vida.

Elaboración y salud

La sociedad suele tener una perspectiva equivocada de la alta cocina como ese nivel al que solo acceden los grandes chefs que firman platos muy elaborados y lejos de lo recomendado como saludable. Sin embargo, el director técnico de Le Cordon Bleu Madrid asegura que la alta cocina es compatible con la dieta equilibrada: “Cada vez más. Un restaurante no puede dejar al margen el lado sabroso. El chocolate y la mantequilla son buenos para la salud si se comen en raciones razonables. Es imprescindible que en la alta gastronomía se utilicen estos productos, pero hay que cuidar la salud. Y se puede hacer. Los grandes restaurantes cocinan para gente de negocio que a diario come fuera de casa, entonces se necesitan hacer menús más ligeros, de productos de temporada”.

Otro de los clichés que suelen acompañar a la alta cocina es que las mujeres son las reinas del delantal en casa pero que entre los grandes chefs mandan ellos. Guerpillon advierte que esta tendencia está cambiando.

“Cada vez hay más mujeres chef. No ha sido así porque es un trabajo muy machista, porque las condiciones son muy difíciles, con mucho calor y a veces hay que cargar mucho peso. Pero a principios del siglo XX ya había en Francia grandes chefs mujeres. Se necesita mucho carácter y hay mujeres que lo tienen”, bromea el cocinero galo.

Perfil de alumnos

La dedicación a los fogones, además de conocimientos y actitudes, precisa mucha vocación. El perfil de los alumnos que se matriculan en la escuela Le Cordon Bleu de Madrid da buena prueba de ello. Aunque ese perfil es bastante heterogéneo en edades y origen, se ha notado que se matricula gente que, como consecuencia del desencanto que genera la crisis económica, “está pensando en cambiar de trabajo y dirigirse a algo que siempre quiso hacer, como es cocinar”.

Pasar por las aulas de prácticas y demostraciones de esta escuela, en opinión de su director técnico, “cambia la mentalidad”. Los alumnos (este año se superarán en todo el curso los 550) advierten un nivel de exigencia: “Cuando ven el resultado de lo que han hecho, no se creen que podrían sacar algo así y se quedan muy felices”.

Por eso, Le Cordon Bleu continúa trabajando en nuevos proyectos como culminar el diploma de cocina española, que en 2014 lanzará su nivel superior y desarrollar el grado de cocina en colaboración con la Universidad Francisco de Vitoria, “un gran proyecto”, que se pondrá en marcha a corto plazo.

Definición de cocina

En sus clases, Guerpillon es fiel a su concepto de cocina, que define como “coger un producto y revalorizarlo”, sin estropearlo nunca. Y en eso, insiste en que la dieta mediterránea, compuesta por un mosaico de culturas y tradiciones, es una buena combinación que, además, es saludable.

“La dieta mediterránea es la mejor. El nivel de salud es muy bueno si se cocina con productos mediterráneos. Al final esta dieta es un concepto que se está siguiendo en todo el planeta. Por ejemplo, en el norte de Francia se está cocinando menos con mantequilla”.

Lo dice un experto que tiene por plato preferido una delicia de origen francés: el pato a la Rouennaise, más conocido como “pato a la sangre”. Pero Arnaud Guerpillon, más que recetas, enseña técnicas, siguiendo el método de Le Cordon Bleu. Pues, aunque la técnica es la parte menos divertida del trabajo, es fundamental para llegar lejos.

“En el mundo de la cocina, como en otros trabajos, no dejamos nunca de aprender”, añade el chef. Quizás por eso los ganadores del exitoso programa de televisión Master Chef España han sido premiados con uno de los cursos de Le Cordon Bleu Madrid, un galardón que hará que más de uno se chupe los dedos.

PASATIEMPOS

Deporte, cine, historia o arte vuelven a estar presentes en la temática de nuestros pasatiempos, que regresan este mes de septiembre a “Para todos” para calibrar tus conocimientos de cultura general. Sin embargo, no solo los temas de las ocho cuestiones que te formulamos a continuación son variados, la dificultad de las mismas también abarca un amplio abanico de posibilidades, desde aquellas que se contestan casi inmediatamente hasta otras en las que necesitarás reflexionar un poco más o, incluso, consultar diversas fuentes.

1) La clave, en notación musical, es un signo cuya función indica...

- A) El lugar donde se escriben las notas
- B) La expresión auditiva
- C) La altura de la música escrita
- D) La organización de las notas

Solución: C) La altura de la música escrita

2) ¿De dónde es originario el sombrero denominado “panamá”?

- A) Ecuador
- B) Panamá
- C) Costa Rica

D) Argentina

Solución: A) Ecuador

3) ¿Qué monumento megalítico está compuesto de una sola piedra?

- A) Menhir
- B) Dolmen
- C) Crómlech
- D) Taula

Solución: A) Menhir

4) ¿Qué órgano segrega la hormona insulina?

- A) Bazo
- B) Páncreas
- C) Riñones
- D) Hígado

Solución: B) Páncreas

5) El quilate, con respecto a las perlas y piedras preciosas, es una unidad de...

- A) Pureza
- B) Brillo
- C) Talla
- D) Peso

Solución: D) Peso

6) ¿Cuál es el motivo por el que las pelotas de golf tienen hoyuelos?

- A) Porque pesan menos
- B) Porque son más anatómicas
- C) Porque se golpean mejor
- D) Porque permiten un vuelo más largo

Solución: D) Porque permiten un vuelo más largo

7) ¿Dónde nació el actor, fallecido el pasado mes de marzo, Pepe Sancho?

- A) Manises
- B) Gandía
- C) Cullera
- D) Sueca

Solución: A) Manises

8) ¿De qué estilo arquitectónico es la catedral de Notre-dame de París?

- A) Barroco
- B) Románico
- C) Gótico
- D) Neoclásico

Solución: C) Gótico

HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...

Aquí termina este número de PARA TODOS. Ya estamos preparando el siguiente, en el que te pondremos al día de la actualidad deportiva, sobre ocio y actividades al aire libre. Y ya sabes que puedes proponernos temas que sean de tu interés, enviarnos tus comentarios, dudas y sugerencias.

PUEDES ESCRIBIRNOS:

-A través de correo electrónico a la dirección: publicaciones@servimedia.net

-En tinta o en braille, a la siguiente dirección postal:

Revista Para Todos
Servimedia
C/ Almansa, 66
28039 Madrid