

NT



LAS SALINAS DE AGAETE

Pilar Rumeu - Veinticuatro - Madrid - Selva de Irati - Fantasía en Venecia
Gente de aquí - Tamadiste, el murmullo del agua - Metas saludables
Plantas aromáticas

PROYECTOS **LLAVE EN MANO:**

DEJA TU INSTALACIÓN

FOTOVOLTAICA EN MANOS DE

PROFESIONALES

LEDTSE

FOTOVOLTAICA

Ingeniería e Instaladora Eléctrica
especializada en Energía Fotovoltaica
en las 8 islas Canarias

608.027.533

www.ledtse.com



Instalaciones fotovoltaicas

Puntos de recarga vehículos eléctricos

Asesoría energética

Instaladora eléctrica

Climatización

¡Te conseguimos las mejores
subvenciones en cada momento!

FINANCIACIÓN
AL **100%**



ledtse.com



GRAN CANARIA

Los Martínez de Escobar, 22 - local
Las Palmas de Gran Canaria



TENERIFE

Rambla de Pulido, 30 1º Ofic. 2
Santa Cruz de Tenerife

SAVE THE PLANET, SAVE YOUR MONEY

BINTER ATERRIZA EN MADRID CON HANDLING PROPIO

Quiero empezar deseándoles un feliz 2024. En el inicio de un año siempre parece que reconectamos con nuevas posibilidades e ilusiones, y este, para nosotros, promete ser apasionante por los retos que afrontaremos.

Estamos trabajando intensamente para comenzar nuestra operativa con Madrid, prevista para el 1 de febrero. Ya el pasado mes de diciembre llegaron cuatro aviones Embraer, de los cinco que estarán destinados a esta ruta. La compañía ha hecho un esfuerzo económico muy importante en la adquisición de nueva flota, de forma que en 2025 contaremos con un total de dieciséis aviones reactores del modelo E195-E2 de Embraer.

Para prestar el mejor servicio a nuestros pasajeros, el modo canario de volar al que están acostumbrados, hemos realizado la selección y formación del personal que se encargará de las operaciones de autohandling y la oficina de Binter Vende en Madrid, otra novedad que nos permitirá mantener la esencia de nuestra forma de trabajar en la atención a nuestros clientes en la terminal 2.

El sistema Binter sigue creciendo en diferentes áreas, con empresas punteras en sus ámbitos de actuación. Ese es el caso de Aeronautical Training Canarias, el centro de formación impulsado desde Binter, que en el mes de diciembre inauguró sus nuevas instalaciones, y que tiene un triple enfoque: generar un vivero de profesionales en Canarias y el desarrollo del ámbito aeronáutico; ser centro especializado en la formación de ATR y Embraer; y funcionar como una agencia de colocación para mejorar la empleabilidad del sector a nivel nacional.

El compromiso de Binter con la movilidad de los canarios y visitantes se intensifica en periodos especiales como las pasadas fiestas navideñas, para facilitar el encuentro con familiares y amigos o que quienes nos visitan puedan recorrer nuestro archipiélago en una época en la que el continente europeo no disfruta de unas temperaturas tan óptimas. Por eso, para esas fechas, Binter programó más de 5000 plazas adicionales en los principales días de salida y llegada de pasajeros en las rutas interinsulares.

A final de enero, estaremos con stand en la Feria de Turismo de Madrid (Fitur), donde promocionaremos la ruta que unirá Canarias con la capital y el resto de la oferta nacional, internacional e interinsular, en la que ya hemos superado los cinco millones de pasajeros anuales y los 6,4 millones de asientos ofertados en sesenta y cuatro rutas. En este año que comienza, lleno de desafíos, queremos seguir disfrutando de su confianza. Esperamos que 2024 sea tan ilusionante para ustedes como lo es para todas las personas que formamos la familia Binter.

Gracias por elegirnos. Esperamos seguir contando con ustedes en nuestros aviones.

Santiago Guerra
Coordinador general

STAFF

COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

Beneharo Mesa · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Beneharo Mesa, Francisco Javier Torres del Castillo, Alberto Piernas, Elena Horrillo, Elena Ortega, Saioa Arellano, Aarón Rodríguez González, Carla Rivero, Cristina Torres Luzón, Francisco Belín.

DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · greatttt.com · estudio@greatttt.com

FOTO DE PORTADA

Carlos Novella

FOTOGRAFÍAS

Saioa Arellano, Mónica R. Goya, Elena Ortega, Asier Calderón, Rocío Eslava, Carlos Novella, Pixabay.

ILUSTRACIONES

Capi Cabrera, Ilustre Mario.

PUBLICIDAD

publicidad@barabaracomunicacion.com · 922 897 517

BINTER

Rodolfo Núñez – Presidente

Alfredo Morales – Vicepresidente

Noelia Curbelo – Relaciones Institucionales y Comunicación

SÍGUENOS EN LA WEBSITE Y LAS REDES

www.bintercanarias.com · Facebook · Twitter · Instagram · www.revistabinter.com

NT es una producción de BARA-BARA 3.0 S. L. exclusiva para BINTER.

Escríbenos a buzon@barabaracomunicacion.com.

BINTER y BARA-BARA 3.0 S. L. no se hacen responsables de los contenidos publicitarios ni de las opiniones vertidas por los colaboradores en sus artículos, así como de las declaraciones de los entrevistados. Reservados todos los derechos. Prohibida su reproducción, edición o transmisión total o parcial por cualquier medio y en cualquier soporte, sin autorización expresa por escrito de BARA-BARA 3.0 S. L.

IMPRIME

Gráficas Sabater S. L.

Con la asistencia técnica de 2informática

Depósito legal TF 582-2019

En la revista **NT** se ha utilizado papel obtenido a partir de bosques gestionados de forma sostenible certificada.

HECHO EN CANARIAS

SUMARIO

6
Pilar Rumeu
Entrevista



10
El informe del mes
Economía



18
Madrid
Destino nacional



24
Pamplona
Destino nacional



36
Lola, una vida de calado
Gente de aquí



42
Afur-Taganana
Senderos



46
Las Salinas de Agaete
Playas



52
Metas saludables
Salud



64
Plantas aromáticas
Gastronomía





Por *Beneharo Mesa*
Ilustración por *Capi Cabrera*

«LA EVOLUCIÓN DEL PERIODISMO HA SIDO BESTIAL»

Pilar Rumeu (1973, San Cristóbal de La Laguna) es uno de los rostros habituales de los informativos de la Televisión Canaria. Una periodista que acostumbra a hacer las preguntas, pero que no tiene tampoco problema en ser ella la que las conteste para nuestra revista *NT*, repasando sus inicios en la profesión y la evolución de los juntaletras con la llegada de internet.

¿Qué cosas positivas y negativas le ve a su profesión? ¿Ha cubierto alguna información que le haya impresionado?

Hay una parte buena y estupenda que es la que creamos y hacemos todos: comunicar, trasladar; por ejemplo, en mi caso como presentadora, lo que ha hecho un equipo enorme se lo trasladamos a la audiencia y que ellos ya luego juzguen. Nosotros tenemos en la mente nuestra credibilidad todo el rato. Luego está esa parte en la que hay vivencias dentro del mundo del periodismo que son duras. Si quieres te puedo contar algunos ejemplos. Para mí fue duro entrevistar a la madre de Jeremy Vargas, raptaron a su hijo y no se sabe dónde está, no lo han encontrado. Cuando era redactora sí me impactó mucho vivir de cerca los casos de violencia de género. No quiero ser escabrosa, pero sí fui a

sitios donde había ocurrido el asesinato de una mujer y veía los restos de lo que había ocurrido. Me impactaba. Y me preguntaba cómo me podía reponer yo de esto para venir a la redacción y contarlo en una noticia y montando imágenes... ¿Sabes una cosa que me está pasando? Que con los años me he vuelto más sensible. No sé por qué, pero me afectan mucho más ahora las noticias que al principio. Nos quedamos muy tocados, quizás por el cúmulo de noticias que tenemos, que nos afectan a todos; y que ya Canarias no queda al margen de los problemas graves que están sucediendo.

A veces dan ganas de desconectar de tanta noticia, en la pandemia todos los días era lo mismo.

Precisamente lo acabas de comentar. Creo que la época de la pandemia nos dio un bajón o por lo menos a mí. Necesi-

taba desconectar. Habrá gente que dirá «qué tontería», pero para mí desconectar desde las nueve de la mañana hasta las dos de la tarde es desconectar. Porque yo me podía pasar primero en el coche con la radio. Luego, viendo los debates, los programas en la tele mientras haces las cosas por la mañana, al entrar en el turno de tarde y luego yo en el plató y evidentemente ya cien por cien dando las noticias. He tenido que parar cuatro o cinco horas al día de escuchar y de ver noticias para estar animada y los fines de semana intento ver titulares. Para descongestionarme. Porque lo que estamos contando nos está afectando a todos.

-

«Muchas veces el estar detrás de la noticia no es fácil»

-

¿Cómo ve la forma en la que consumimos actualmente la información?

La evolución del periodismo ha sido bestial. Yo soy de la época en la que no había internet, no teníamos dónde consultar al instante, mientras que ahora sobre la marcha con un teléfono móvil en cualquier sitio... Ha sido maravilloso, estupendo. Hay una parte negativa de internet, no te digo que no. Pero hay una parte positiva y que nos ha ayudado muchísimo y hemos progresado de una manera absolutamente bestial, y yo lo agradezco. Internet ha sido lo más grande que nos ha podido pasar a los periodistas.

¿Cómo fue su desarrollo como reportera?

Yo hice las pruebas de selección de Televisión Canaria y no las pasé. Me gustaría trasladar ese mensaje: hay veces que las cosas no se consiguen a la primera. Luego sí, estuve en una bolsa, digamos, de trabajo. Y un año después

de ponerse en marcha me llamaron y empecé en los informativos como redactora. Estuve muchos años como redactora. Unos cuatro o cinco y fue una experiencia estupenda. Me gusta presentar, pero es verdad que cuando eres redactora de calle estás *pegada a la noticia*, tienes un montón de contactos, tienes más sensibilidad con ciertos temas porque los vives directamente. Pero me gusta presentar y comunicar también muchísimo, quizás porque de pequeña hice teatro en el colegio. Creo que de algo me sirvió porque era muy tímida. Tras eso me llamaron para hacer sustituciones de verano como presentadora, y de ser sustituta pase a ser titular.

¿Echa de menos esa etapa?, ¿la ve con nostalgia?

Esa etapa de redactora la echo de menos a veces, porque hay que tener en cuenta que yo me quedo aquí en la nave. A veces sacamos el informativo al exterior en momentos determinados, pero ese contacto directo con la noticia lo echo de menos. Aprendí muchísimo, viví muchas experiencias buenas y también malas, pero me quedo con esa etapa con muy buen recuerdo. Muchas veces el estar detrás de la noticia no es fácil.

¿Cuál es su entrevista soñada?

La reina Letizia. Creo que también puedes pensar en entrevistar al rey Felipe, pero no sé si podrías tener tanto éxito como entrevistando a la reina Leticia.

Accede a la entrevista completa con Pilar Rumeu en formato vídeo.



Descúbrala a través del siguiente QR.



LIVVO

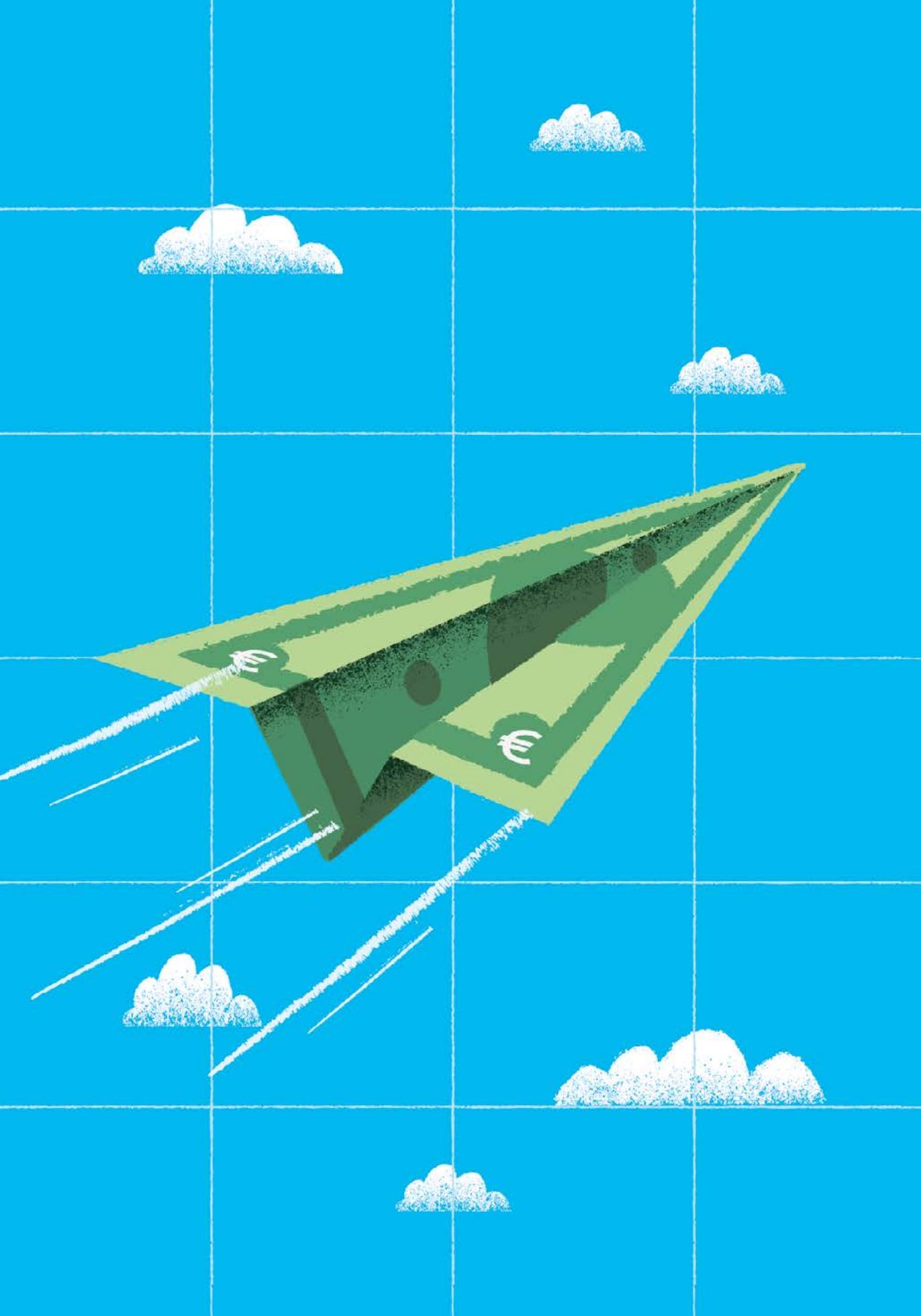
HOTEL GROUP

*#livvo #LiveTheWorld
@livvohotels*



VIVIR · LIVE · VIVO

livvohotels.com



Por *Francisco Javier Torres del Castillo**
Ilustración por *Ilustre Mario*

VEINTICUATRO

Nos encontramos de frente con un año ordenado, par, que empieza un lunes y que será bisiesto; no serán por lo tanto 365 días, tendremos 366.

Comprueben sus cinturones, pues así de fuerte empieza 2024, con veintinueve días en febrero. Todo parece estructurado y cuidadosamente estudiado, y aunque las previsiones se matizan con numerosas claves y desafíos a los que deberemos enfrentarnos, existe también un amplio consenso al enumerarlos.

El primero de los desafíos son los tipos de interés. Su impacto en las economías está siendo más lento de lo que se esperaba. A todos nos ha sorprendido que la mayor y más vertiginosa subida de tipos en décadas, sin embargo, haya presentado unos efectos tan retardados. Tanto en disminuir la tasa de inflación como en el propio aterrizaje del crecimiento económico. Esta circunstancia no esperada nos coloca, en el mejor de los escenarios, en una desaceleración económica frente a la temida recesión. Esto significa el mantenimiento de una

inflación elevada, aunque moderándose lentamente, y una leve expectativa de recorte de tipos a finales de año o a inicios de 2025.

La geopolítica es la segunda clave en nuestra destacada estantería. A la guerra entre Ucrania y Rusia, que nos proporcionó una crisis energética, se une un eterno conflicto en Oriente Próximo, nuevamente encendido con violencia y enfrentamiento. La intensidad de ambos conflictos, junto con la tensión entre EE. UU. y China, nos hará ver oscilar los precios del gas y del crudo en los mercados, el precio de los alimentos y el de las materias primas, y sus oscilaciones, si no nos elevan los precios, harán que las reducciones, especialmente en el caso de la energía, sean muy marginales. Por lo tanto, tendremos el mantenimiento de una política monetaria con tipos de interés elevados durante más tiempo.

* Director de Renta4 Banco en Canarias.

Sin embargo, es inevitable y necesaria la transición global y radical en el modelo energético, planteamiento que también es costoso e inflacionario, al menos en los próximos años. El planeta se transforma, y también se plantea una transición en los nuevos equilibrios de liderazgo internacional, en el plano geopolítico y también en el comercial. China es el protagonista principal. De cualquier modo, existe un destacado deterioro en el crecimiento económico de la eurozona, que se acompaña de una incertidumbre en las políticas públicas, tan presentes desde los años de la pandemia, y que ahora se ven sometidas a reconducir el déficit fiscal generado, por lo que las políticas fiscales serán contractivas.

-

Existe un destacado deterioro en el crecimiento económico de la eurozona, que se acompaña de una incertidumbre en las políticas públicas

-

A Europa y a España se nos nubla el horizonte, debido a la falta de competitividad y la reducida capacidad tecnológica, nubes que pueden acabar de cerrar los cielos, con el aumento de los costes laborales, debidos a las previsibles subidas del salario mínimo interprofesional, las escuchadas modificaciones en las indemnizaciones por despido y las ya populares reducciones de la jornada laboral. A estos inconvenientes debemos sumar la falta de talento y también de cualificación. El elevado coste de la vivienda es otra clave determinante, que se enfrenta a la falta de suelo urbanizable, a la escasez de mano de obra en el sector de la construcción y una inseguridad jurídica que no podrá evitar el aumento de los precios en este 2024, especialmente en las grandes ciudades.

El minúsculo crecimiento demográfico de España y de Europa es otro de los grandes desafíos, que, junto con el disruptivo avance tecnológico en materia de inteligencia artificial, nos permite pronosticar nuevos cambios y nuevos avances aún no conocidos. Hasta la financiación de las empresas presenta una importante transición, pasando a modelos más anglosajones, menos dependientes del endeudamiento bancario, y más orientados a los mercados privados, dando acceso a capitales privados de forma directa.

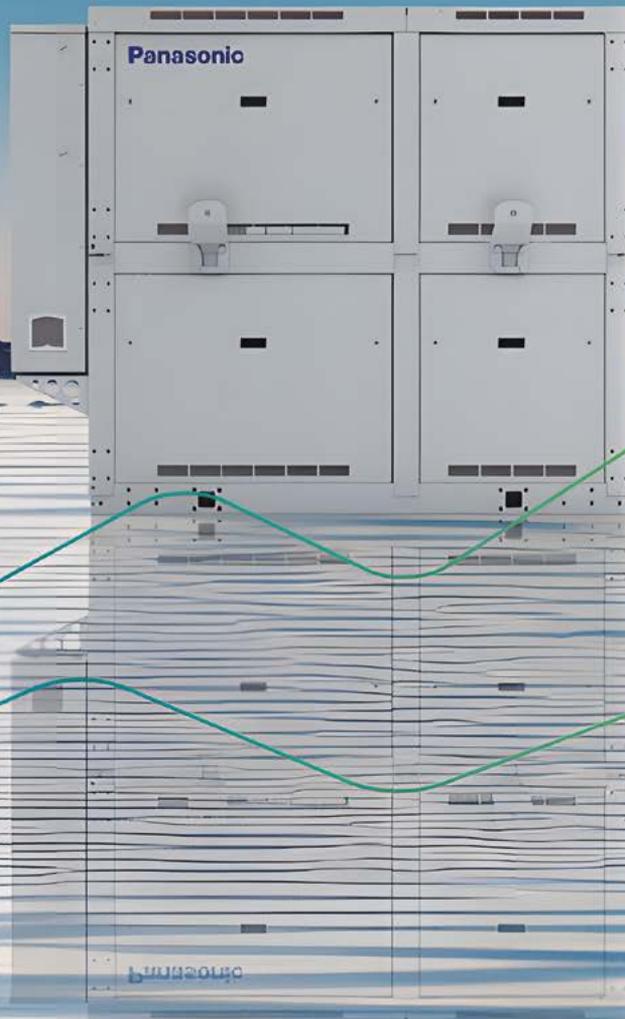
Estas circunstancias apuntan a la renta fija como protagonista, pues hace también décadas que los ahorradores no se encontraban con esta tan agradable recompensa que ofrecerá a lo largo del año el mercado de renta fija en el binomio rentabilidad-riesgo. Pero si tomamos en cuenta más factores, como la propia inflación y la visión de largo plazo, surgen buenas oportunidades de inversión, a través de los mercados tradicionales como los mercados de renta variable, u otras nuevas alternativas, como el *private equity*, las inversiones en infraestructuras y otras soluciones alternativas.

Es importante recordar que existen megatendencias, en salud y envejecimiento, en agua y recursos naturales, energías limpias, robótica e inteligencia artificial que son objeto de un potente flujo de inversión y que generarán retornos importantes en los próximos años. En definitiva, 2024 nos llena de oportunidades, que vendrán con sobresaltos y con nuevas circunstancias a las que haremos frente aquí, todos los meses de este año, llamado en el horóscopo chino *año del dragón*.

Les deseo un feliz y próspero año nuevo, y no se olviden de abrocharse el cinturón de seguridad, pues tenemos 366 días llenos de desafíos. Feliz vuelo.

Soluciones basadas en agua para un control perfecto de la temperatura

ECOi-W



Panasonic
heating & cooling solutions

DISTRIBUIDOR OFICIAL AUTORIZADO
928 480 804 - www.enaigy.es

ENAIGY
clima eco-industrial

LA VAGA AZUL



En un entorno inmejorable, con vistas al Atlántico y al viejo puerto de El Cotillo, podrá disfrutar de las mejores especialidades de pescado local fresco y mariscos, así como una amplia oferta de sopas, ensaladas, carnes, arroces y postres caseros.

Requena, 9, El Cotillo - Fuerteventura
T. 928 538 685

SANTA CRUZ DE LA PALMA, UN DESTINO SOLICITADO



Santa Cruz de La Palma es uno de los destinos españoles más solicitados para 2024, según Airbnb, la plataforma de alojamientos en red. Los usuarios de Airbnb, que buscan hospedarse en viviendas vacacionales alternativas, han posicionado así a la capital palmera en el primer término de consultas en España, seguida por Sevilla y Cullera, en Valencia.

Por un año pleno de seguridad y salud

FELIZ



Prevención de Riesgos Laborales



Formación a Medida



Reconocimientos Médicos



Reconocimientos Aeronáuticos



Prevención contra Legionelosis



Seguridad & Emergencias



www.oceanocan.es

info@oceanocan.es +34 928 149 211 · +34 922 250 477



ÉXITO EN LA DÉCIMA EDICIÓN DE SABOREA LANZAROTE



La décima edición del Festival Enogastronómico Saborea Lanzarote, celebrada durante el pasado noviembre en la villa de Tegüise y organizada por el Cabildo de Lanzarote, superó todas las expectativas de asistencia de público, con unas 50 000 personas durante los dos días y con la venta de más de 420 000 tiques para consumir en los stands del recinto ferial.

GRUPO DENTAZUL CELEBRA SU VEINTICINCO ANIVERSARIO



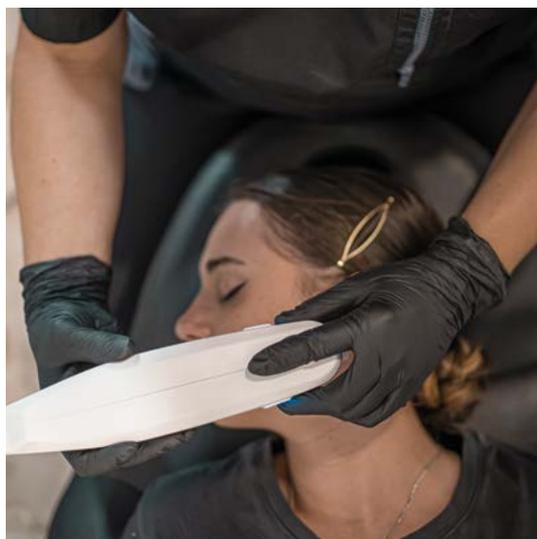
Grupo Dentazul es un centro privado homologado por la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes. En él, se imparten los ciclos formativos de grado superior en Higiene Bucodental, Prótesis Dental y Audiología Protésica, que permiten el acceso a estudios universitarios sobre todo de rama sanitaria. Grupodontazul.com

COMBATE LA FLACIDEZ DEL ROSTRO DEL CUELLO Y DEL ESCOTE SIN CIRUGÍA EN CENTRO MÉDICO BASCOVIDALES

Con el paso de los años nuestra piel pierde elasticidad y firmeza.

Ultherapy es un tratamiento no invasivo que combate la flacidez del rostro y del cuello sin cirugía. Trabaja en las capas más profundas de la piel para estimular la producción de colágeno y elastina, renovarla y tonificarla desde el interior sin afectar a la superficie.

Ultherapy es un tensado no quirúrgico que nos permite personalizar cada tratamiento según la necesidad de cada paciente, manteniendo su naturalidad y esencia. Con ultrasonidos microfocalizados generamos un efecto térmico bajo la piel. Este hace que se produzca el colágeno en tu cuerpo de forma natural y progresiva.



Recuerda que el tratamiento no invasivo Ultherapy solamente está en clínicas certificadas.

SANTIAGO DEL TEIDE, UN DESTINO PARA TODOS



Este municipio del suroeste de Tenerife se posiciona como un destino en el que se pueden vivir experiencias inclusivas tanto en el medio marino como en sus espacios naturales protegidos, cumpliendo así con seis de los diecisiete ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) de la Agenda 2030. Muchas de estas actividades pueden disfrutarse en

el mar, reforzando la oferta de experiencias que ofrece su producto *Ecotur Azul*, que concentra todas las actividades que pueden realizarse en este medio, tales como avistamiento de cetáceos, kayak, buceo, excursiones marítimas..., todas ellas adaptadas a personas con discapacidad física, intelectual, auditiva y audiovisual.

GAVETA
ediciones
www.gavetaediciones.com

En este gran mar

JUAN MANUEL PARDELLAS

“El libro del que todo el mundo habla”

Una de las historias más crueles y trágicas de la migración de personas africanas a Europa



ECOTUR AZUL



Interreg 
Fondo Europeo de Desarrollo Regional


MAC 2014-2020
Cooperación Territorial



SANTIAGO DEL TEIDE

DIFERENTE POR NATURALEZA



visitsantiagodelteide.com



Visit Santiago del Teide





Por *Alberto Piernas*
Fotografías por *Saioa Arellano*

MADRID, EL PALACIO REAL Y UN PASADIZO AL CIELO

Binter inaugura nueva ruta a Madrid, kilómetro cero de España y lugar donde comienzan tantas experiencias como formas de tocar el cielo. Nos adentramos en la ciudad que nunca duerme gracias a iconos como el Palacio Real, umbral de un conjunto de propuestas que abarcan formas infinitas de arte, ocio y restauración. Madrid es el kilómetro cero de España, pero algo nos hace sospechar que también puede ser el inicio del mundo.

Motivos no faltan: la capital es un crisol de influencias culturales, corrientes de vanguardia e iconos históricos como el Palacio Real, lugar donde parecen converger todas las épocas.

Considerado como el complejo palaciego más grande de Europa Occidental,

el Palacio Real de Madrid cuenta con más de 135 000 metros cuadrados y hasta 3418 habitaciones que han sido testigos de tantos siglos de glamur y esplendor. Además, es una de las pocas residencias oficiales de un jefe de Estado abiertas al público, con más de dos millones de visitantes anuales.

Este símbolo, ubicado en la calle Bailén, fue construido en el siglo XVIII y no solo supuso el culmen del estilo barroco clasicista, sino que alberga un patrimonio artístico único en el mundo. Entre sus reliquias, encontramos instrumentos musicales como Stradivarius, Palatinos y otras relevantes referencias en pintura, tapicería y esculturas. Tesoros que se reparten entre las diferentes estancias en las que sucumbir a un auténtico viaje en el tiempo.

-

*Son muchos quienes hablan de
corredores que conectan el Palacio
Real con el resto de la capital*

-

El Salón del Trono, también conocido como Besamanos del Cuarto del Rey, habla de caprichos de terciopelo, frescos majestuosos y bajorrelieves que datan del reinado de Carlos III. La historia se convierte en hilo conductor a través de otras estancias icónicas como la Real Armería, la más importante de Europa junto con la Imperial de Viena gracias a su colección de armas que datan del siglo XVI. Y podemos bailar con el pasado en el Salón de Columnas, obra magna del arquitecto turinés Giovanni Battista Sacchetti y testigo de tantos banquetes y eventos cortesanos.

Con el sonido de una carroza a lo lejos, ya no sabes si sigues en 2024 o en algún lugar perdido en el pasado. Y asciendes por la escalera principal, con sus leones como testigos, mirando a un cielo que aquí parece más glorioso, tamizado por los caprichos de la historia. Silencio, que en el Salón de Gasparini el rey mantiene una audiencia y el sastre aguarda para proponerle una nueva vestimenta. Hay un brindis en el Comedor de Gala, antiguos cortejos en el Salón de





Alabarderos y una Capilla Real donde los feligreses confiesan sus pecados. Candelabros bien a la última, lámparas de araña que susurran y aromas que proceden de una Real Cocina que ha visto tantas historias entre fogones como secretos en sus pasadizos.

Precisamente, son muchos quienes hablan de corredores que conectan el Palacio Real con el resto de la capital. Aunque el acceso esté restringido, algo nos dice que antiguos cortesanos aún encuentran aquí su forma de alcanzar ese Madrid del presente, e incluso del futuro, donde perdernos entre tantos estímulos. Por ejemplo, a través de la gastronomía que late en sus tascas, estrellas Michelin y mercados.

Museos como el Reina Sofía, el Thyssen y el Prado, ángulos de un triángulo del arte que supone tan solo el principio de una travesía a todas las épocas: desde la luz levantina del Museo Sorolla a las exposiciones del Caixa Fórum, el arte está presente en Madrid de tantas formas como colores.

Y transcurre el tiempo, te asomas por una azotea y el atardecer todo lo envuelve. La tierra y el cielo parecen acercarse más que en ningún otro lugar del planeta. El camino al cielo era este. Solo tenías que seguir los pasadizos de la historia.

MADRID

*Vuele desde 12 000 puntos/trayecto y
sume hasta 1200 puntos/trayecto.*

Consulte condiciones en bintermas.com
Solicite un folleto a nuestros tripulantes de cabina de pasajeros o regístrese en bintermas.com y comience a acumular puntos en sus vuelos con Binter y en más de 30 empresas asociadas al programa.

BinterMás



ANACEF PRESENTA 'WE LIKE FISH' PARA INCENTIVAR EL CONSUMO DE PESCADO EN CANARIAS



La Organización de Productores Pesqueros (OPP) ANACEF (Asociación Nacional de Buques Congeladores de Pesca de Cefalópodos) presentó recientemente la campaña de promoción *We like fish*, con la que se persigue aumentar el consumo de pescado y de cefalópodos en las Islas Canarias.

Juan Carlos Martín Fragueiro, gerente de ANACEF, expuso en la presentación de esta acción promocional que la mayor parte de las 20000 toneladas al año de productos de la pesca se distribuye sobre todo en España y Europa, con un consumo en Canarias por debajo de la media española, aunque la diferencia se va acortando, gracias a este tipo de iniciativas y «también a los productores locales». Martín destacó las enormes propiedades del pescado y los cefalópodos para mantener un estilo de vida saludable, y recomendó su popularización en los hogares, especialmente en comedores escolares.

Entre los participantes en esta presentación también estaba Silvia Solís Reyes, subdirectora general de Sostenibilidad Económica y Asuntos Sociales, de la Dirección General de Ordenación Pesquera y Acuicultura del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, que sostuvo el respaldo oficial a este tipo de campañas de fomento del consumo de pescado y cefalópodos.

Canarias es la comunidad autónoma base de la mayor parte de la flota de ANACEF, lo que repercute económicamente y de manera muy destacada en la actividad económica del Archipiélago.

TU ENERGÍA DEPENDE DE TI



TE AYUDAMOS
con los trámites

TE ASESORAMOS
de las mejores
soluciones disponibles

TE ACOMPAÑAMOS
durante todo el
proceso de tramitación
hasta su instalación

CONTACTA CON NOSOTROS:
Cámara de Comercio de Lanzarote



 928 824 161 - Ext.: 3700
 ventanillaer@camaralanzarote.org
 www.camaralanzarote.org
  

- ✓ **REBAJA TU FACTURA ENERGÉTICA**
- ✓ **COLABORA PARA FRENAR EL CAMBIO CLIMÁTICO**
- ✓ **CONTRIBUYE AL CAMBIO DEL MODELO ENERGÉTICO EN LA ISLA**



Por *Elena Horrillo*
Fotografías por *Mónica R. Goya*

IRATI, EL MÁGICO HOGAR DEL BASAJAUN



En las 17000 hectáreas que abarca la selva de Irati no solo se encuentra el segundo hayedo-abetal más grande de Europa, tras la Selva Negra germana. En esta reserva donde cada recodo alberga una luz ancestral conviven un embalse, varios ríos y cascadas, vertiginosos miradores, una abandonada fábrica de armas y municiones del siglo XVIII, una decena de pueblos inolvidables y, sobre todo, un buen puñado de personajes mitológicos que, sabiamente, llevan siglos habitando y guardando esta mágica espesura.

No es de extrañar que, si existe un espíritu del bosque, habite en la selva de Irati. El Basajaun, nombre que la mitología vasca da al protector de los montes, no suele dejarse ver por los humanos, aunque su presencia benefactora se percibe, cuando se hace necesaria, por medio de silbidos y del unísono resonar de los cencerros del ganado. Cuando no se le requiere, el señor del bosque tiene las 17000 hectáreas del segundo hayedo-abetal más grande de Europa a su entera disposición.



Para buscarle, para explorar la selva de Irati o para ambas cosas existen dos principales puntos de acceso: Ochagavía, en el valle de Salazar, y Orbaizeta, en el de Aezkoa. El primero es uno de los más bellos pueblos de la zona, nacido al abrigo de la confluencia de los ríos Zatoia y Anduña. Sobre este último se levanta el puente de Ochagavía, que, al igual que la cercana iglesia de San Juan Evangelista, conserva un perfil medieval que encaja al milímetro con la atmósfera de calles empedradas y caserones de empinados tejados de esta pequeña villa de algo más de quinientos habitantes.

La otra vía de entrada habitual a la selva de Irati es Orbaizeta, elegida por muchos por las ruinas devoradas por la vegetación de la Real Fábrica de Armas y Municiones. Construida en 1748 sobre los restos de una ferretería medieval y abandonada desde finales del siglo XIX, en este recinto, formado por la fábrica, una iglesia y un poblado, llegaron a habitar

más de ciento cincuenta familias. Hoy en día, el musgo y la maleza conceden una escalofriante aura enigmática a este entramado de edificaciones en el que aún se distinguen los hornos y la canalización por la que discurre el río Legartza.

-

Otra vía de entrada habitual a la selva de Irati es Orbaizeta, elegida por las ruinas devoradas por la vegetación de la Real Fábrica de Armas y Municiones

-

Orbaizeta sirve también como punto de entrada a las rutas que incluyen el soberbio embalse de Irabia. Construido en 1922 para domar el caudal del río Irati y producir electricidad, se ha convertido en uno de los puntos más bellos del bosque. Una de las mejores formas de adentrarse en los secretos de este frondoso entorno



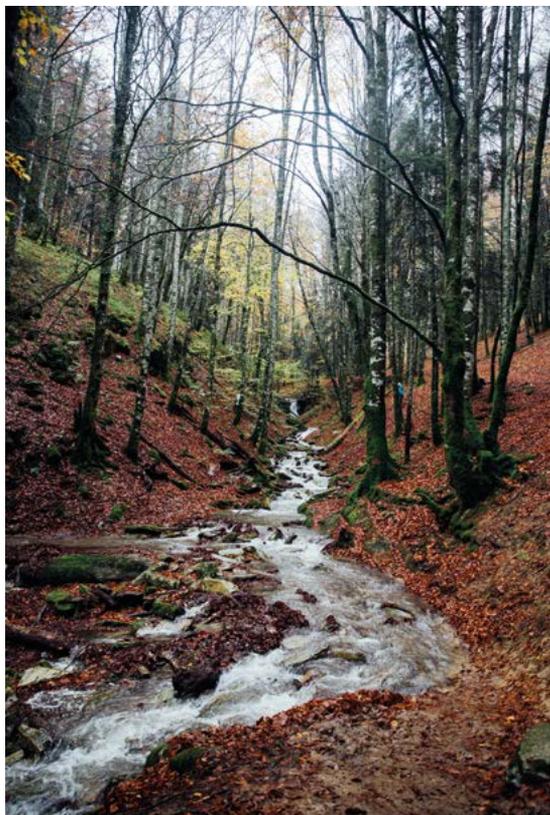
de agua y bosque es la ruta que bordea el embalse, circular y de unos once kilómetros con escaso desnivel.

Otro de los senderos predilectos que conducen a los profundos dominios del Basajaun –y que puede hacerse en ambos sentidos– circunvala parte del embalse y se desvía siguiendo el cauce del río Irati hasta la ermita de la Virgen de las Nieves y el imponente claro en el que se encuentra. Si aún quedan fuerzas, a unos quinientos metros aguarda la cascada del Cubo, donde es sencillo sumergir la mirada entre los saltos de agua e imaginar a las lamias –ninfas de río en la mitología vasca– danzando y peinando sus largos cabellos escondidas entre las rocas.

Más allá de la sombra de las hayas y de las miradas huidizas de los genios mitológicos, la selva de Irati guarda también pequeños pueblos que atesoran la magia que los rodea. Buena muestra es Burguete, lugar de reposo del escritor y

periodista Ernest Hemingway, o su vecino Arike, a escasos diez kilómetros. Muy cerca también se encuentra Roncesvalles y su emblemática colegiata medieval, cobijo de caminantes, hospital de peregrinos, tumba del rey Sancho VII el Fuerte e inicio habitual del Camino de Santiago en España.

Esta zona es también conocida por los numerosos lugares en los que se llevaban a cabo aquelarres, así como rituales mágicos perseguidos por sus inclinaciones paganas. En el camino que lleva de Burguete a Roncesvalles se encuentra el bosque Sorginaritzaga o robledal de las Brujas, mientras que ya en Roncesvalles nace el bosque de Basajaunberro, donde inmensas hayas y retorcidos robles juegan a ilusiones ópticas con los caminantes. Es importante recordar que si se vislumbra un hombre alto, de gran fuerza y talla, cubierto de pelo y con una larga melena, no conviene huir; estamos ante el mismísimo protector de los bosques.



—

PAMPLONA

***Vuele desde 12000 puntos/trayecto y
sume hasta 1200 puntos/trayecto.***

Consulte condiciones en bintermas.com

Solicite un folleto a nuestros tripulantes de cabina de pasajeros o regístrese en bintermas.com y comience a acumular puntos en sus vuelos con Binter y en más de 30 empresas asociadas al programa.

BinterMás

—



SEASIDE COLLECTION

HOTELS



★★★★★^{GL}
GRAND HOTEL RESIDENCIA
Maspalomas, Gran Canaria



★★★★★
PALM BEACH
Maspalomas, Gran Canaria



SEASIDE COLLECTION... ¿POR QUÉ CONFORMARSE CON MENOS?

La mejor gastronomía y servicio, cada uno con identidad propia, todos a solo unos pasos de la playa. Descuentos especiales para residentes canarios.



★★★★★
SEASIDE SANDY BEACH
Playa del Inglés,
Gran Canaria



★★★★★
SEASIDE LOS JAMEOS
Playa de los Pocillos,
Lanzarote





Texto por *Elena Ortega*
Fotografías por *Elena Ortega y Asier Calderón*

FANTASÍA EN VENECIA



Durante el Carnaval, las calles de la *Serenissima* se transforman en un gigantesco escenario donde ilusión y realidad juegan a disfrazarse de época, los canales se llenan de góndolas en las que navegan personajes enmascarados y en la plaza de San Marco sobrevuela un ángel. El ayer toma forma para convertirse en presente y ofrecer un viaje en el tiempo a la Venecia más romántica y colorida.

A veces basta un libro para iniciar un viaje. Las acuarelas y las letras de «Venecia» parecen cobrar vida en ese papel que su editorial, Tintablanca, ha elegido con sumo cariño para crear artículos literarios selectos. Tras viajar a la localidad italiana por medio de las palabras de Pedro Galera y de los pinceles de su hija Valle, tomar el avión y fascinarse con esos canales donde convergen el arte y la historia es siempre una experiencia fascinante, pero aún más en Carnaval,

cuando la *Serenissima* se viste con trajes de los siglos XVII y XVIII para celebrar su fiesta más importante. Plumas y máscaras rememoran su periodo de mayor apogeo, cuando aristócratas de toda Europa llegaban a la ciudad flotante para vivir el acontecimiento del año. En la actualidad, los trajes de época se entremezclan con todo tipo de personajes, creando un mundo de fantasía que inunda de felicidad las invernales calles acuáticas durante diez días.

El primer testimonio escrito que hace mención al Carnaval data de 1296, aunque fue en el siglo XVIII cuando adquirió mayor fama, llegando a popularizarse en toda Europa. La alegría carnavalesca duró hasta que, en la ocupación de Napoleón, las fiestas públicas se abolieron. Los grandes orígenes del Carnaval regresarían en 1979 y, desde entonces, elegantes máscaras cubren los rostros de los venecianos y de sus visitantes.

-
***La deseada máscara
facilitaba el anonimato,
nivelando las clases sociales
y haciendo así una crítica a las
autoridades y a la aristocracia***
-

Para integrarnos entre esta coreografía de ensueño, podemos dirigirnos a talleres artesanos como Bluemoon (calle del Capeller, www.blumoonvenice.com), donde encontraremos máscaras elaboradas a mano con papel maché de todas las formas y colores. Los talleres de máscaras ocupan las calles venecianas desde, aproximadamente, el siglo XIII, aunque sus artesanos, conocidos como *mascaretí*, no se profesionalizarían hasta dos siglos más tarde. Este deseado objeto facilitaba el anonimato, nivelando las clases sociales y haciendo así una crítica a las autoridades y a la aristocracia.

Venecia también tiene su dulce típico durante este periodo del año, las *frittelle*, un buñuelo relleno de chocolate, pasas o crema que ocupa los escaparates de todas las pastelerías de la ciudad. Su receta original se conserva en la Biblioteca Casanatense de Roma como una de las más antiguas. En las calles se suceden bailes inmemoriales mientras que en los canales, infinidad de góndolas, ocupadas por señores con capas y damas

de elegantísimos vestidos, diluyen los tiempos en sus aguas. Casi un centenar de coloridas barcas cruzan el Gran Canal guiadas por una de mayor tamaño con forma de rata, la Pantegana, dando inicio al Carnaval. Unos días más tarde, un ávido acróbata se lanza desde el Campanile de la emblemática plaza de San Marco evocando el tradicional vuelo del ángel, uno de los momentos más especiales.

A lo largo de los días se celebran fiestas privadas en los históricos palacios que se acunan sobre los canales. Es posible asistir a la mayoría de ellas pagando entrada para la cena y el baile posterior o escogiendo únicamente una de las dos opciones.

El sueño más exclusivo del Carnaval veneciano se vive en el II Ballo del Doge, una lujosa fiesta organizada por la diseñadora Antonia Sautter cuya fama ha trascendido al mundo entero. Importantes personalidades internacionales llegan en góndolas hasta la misma entrada de la Scuola Grande della Misericordia, un impresionante edificio religioso del siglo XIV ubicado en el barrio de Cannaregio. Entre escenas vestidas con tules, sedas y máscaras, bailarines, cantantes y acróbatas dan rienda suelta a la imaginación sin límites de Sautter, continuando así con la romántica fantasía que es Venecia en estas fechas.

-
VENECIA

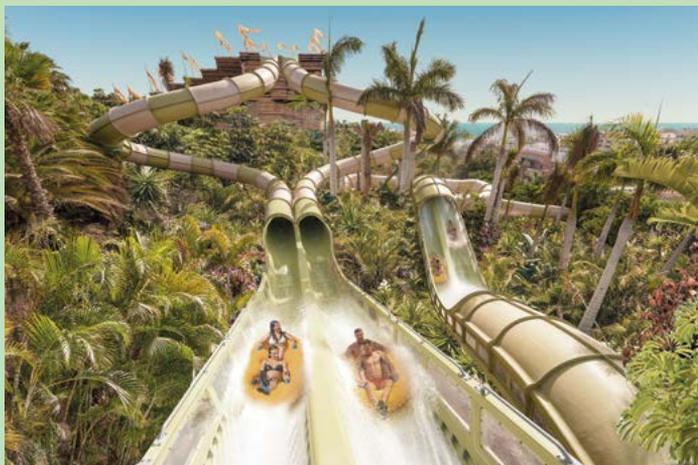
***Vuele desde 18 000 puntos/trayecto y
sume hasta 1800 puntos/trayecto.***

Consulte condiciones en bintermas.com
Solicite un folleto a nuestros tripulantes de cabina de pasajeros o regístrese en bintermas.com y comience a acumular puntos en sus vuelos con Binter y en más de 30 empresas asociadas al programa.

BinterMás
-



SAIFA, RECONOCIDA COMO LA MEJOR ATRACCIÓN DEL MUNDO



Siam Park recibió el Brass Ring Award con Saifa como la mejor atracción del año 2023. El Brass Ring Award fue otorgado por la Asociación Internacional de Parques de Diversiones y Atracciones (IAAPA) a ProSlide y a Siam Park por la mejor atracción acuática del año 2023 en la feria de la industria global de atracciones en Orlando, Florida.

El exitoso equipo de Siam Park y ProSlide ha vuelto a dar una muestra de innovación y creatividad con este espectacular tobogán de agua, que también se considera una montaña rusa acuática. Con esta atracción, han elevado el listón, estableciendo un nuevo estándar para la industria. Saifa, última novedad de Siam Park, combina

dos productos innovadores de ProSlide: el Flying Saucer y el RocketBLAST. El tobogán ofrece a los visitantes una experiencia única llena de velocidad, adrenalina y diversión, con más de seiscientos metros de longitud en sus dos carriles.

El premio Brass Ring no es el primero que recibe Siam Park. El parque acuático ha sido nombrado el mejor parque acuático del mundo de forma consecutiva por los usuarios de TripAdvisor nueve veces y ha sido galardonado en doce ocasiones con el European Star Award como el mejor parque acuático de Europa por Kirmes & Park Revue, la publicación líder y referente en la valoración de parques temáticos.



NUEVO SAIFA

ADRENALINA A LA VELOCIDAD DEL RAYO



The Water Kingdom
SIAM PARK

Garantía:
ANIMAL EMBASSY
LORO PARQUE 

Tripadvisor  WINNER N.º1 EN EL MUNDO



Por Saioa Arellano

LOLA, UNA VIDA DE CALADO



Son las seis de la tarde en una calle sin salida de La Orotava. Las casas están pegadas las unas a las otras y todas son de colores, quizás por esa influencia de la gente que migró a países de América del Sur. En el número diez de esa misma calle, en un descansillo adornado con plantas y con azulejos azul flojo, espero a que Lola me abra. Tras una puerta blanca, antigua y de cuadros acristalados aparece una señora de pelo blanco. No llega al metro sesenta, me mira, me sonrío y me *alongo* para darle un abrazo y dos besos.

Tras el recibimiento caluroso, subimos dos pisos de escaleras estrechas, de granito del de toda la vida, canelo y con pintas oscuras, como el de la casa de cualquiera de nuestros abuelos. Las sube a una velocidad que me asombra muchísimo. Ya en la segunda planta, al fondo de la escalera está su taller, su pequeño espacio, donde hace una de las cosas que más le gustan. Me cuenta que hace poco que lo tiene así de ordenado y que la culpa la tiene su nieto –al que adora–, quien la ayudó también a elegir los muebles. A pesar de que son «modernos», allí dentro se respira la historia de alguien que no se cree todo lo que está aportando –valga la redundancia– a la historia viva de nuestras islas.

-
El calado es una práctica tradicional que requiere de mucha minuciosidad, pues consiste en deshilar una tela de lino realizando puntadas complejas
-

Lola nació en el año 1945, en El Rincón, una pequeña zona del municipio de La Orotava que se ubica en la costa norteña, justo entre las playas de El Bollullo y Los Patos. Empezó a bordar con diecisiete años porque su madre le regaló una máquina de coser para que fuese aprendiendo y la ayudase en el taller que tenían en casa. Poco después, gracias a una prima suya, empezó a calar aprendiendo el calado fino en primer lugar, y después el basto. Lo hizo hasta que, como muchas mujeres de su época, tuvo que aparcar sus oficios o pasiones porque tenía que dedicarse a la crianza de sus hijos. Antonio, su marido, por ese entonces trabajaba en el café de París del Puerto de la Cruz y es muy bonito



escucharla decir con orgullo y brillo en los ojos que ha sido él principalmente quien siempre la ha animado a hacer todo lo que quisiera hacer. Con los años y ya sus hijos adultos retomó el calado, hasta hoy. A pesar de llevar muchos años en el oficio, sigue acudiendo a formarse sobre calado porque le encanta aprender técnicas nuevas.

El calado es una práctica tradicional que requiere de mucha minuciosidad, pues consiste en deshilar una tela de lino realizando puntadas complejas que llevan a dibujos que lo son aún más. Históricamente ha sido realizado por mujeres que utilizaban esta técnica para elaborar textiles domésticos como caminos de mesa, servilletas, mantelería, etc., y era una forma de contribuir económicamente al hogar familiar. Lola me cuenta que ella también empezó así hasta que



los encargos fueron llegando. Ha calado blusas sobre todo del traje típico de La Orotava –su principal reclamo–; también mantelería, enaguas, y en el momento que me lo está contando está en pleno proceso de elaborar un calzoncillo de mago con la técnica del calado basto, que consiste en hacer los huecos del dibujo más grandes. También me explica que puede hacerse con calado fino, en el que los huecos, evidentemente, son más finos. En hacer un calzoncillo, si se pone alguna hora más al día, puede tardar unos cuatro días. Ella tiene que alucinar con la cara de incredulidad que se me queda, porque la precisión es tan perfecta que me parece asombroso.

En su taller tiene diferentes bastidores que la acompañan desde hace muchísimos años; tantos que ni se acuerda de cuántos son exactamente.

Según el encargo que tenga utiliza uno u otro, más grande o más pequeño, pero siempre con los mismos pasos. Primero marca el hilo con la tela del calado que compra, de toda la vida, en Don Casiano. Con base en eso se sacan las hebras y, dependiendo del calado que vaya a realizar, hace una *espigueta*. Una vez que hace esto, se sienta en el bastidor para empezar a trabajar el calado, al que, cuando está terminado, se le hace una presilla.

Evidentemente, mientras me cuenta esto no levanta la vista de la aguja y el calado. Una vez concluido el encargo y antes de quitarlo del bastidor, le pasa un poquito de almidón por encima para eliminar esa sensación *sobetiada* que se queda después de trabajar la tela durante tantos días.

Todo lo que me cuenta lo hace desde la humildad de quien vestía una falda de maga de La Orotava con las rayas cosidas en tela porque en ese momento de su infancia «no había para más»; con la humildad de esa abuela que siempre te abre la puerta y tiene algo que ofrecerte, que podría ser la de cualquiera que esté leyendo esto; con la humildad de quien caló desde joven, cuidó a sus hijos, se sacó el carné con cuarenta y dos años, animada por su marido, cuidó a sus nietos y aun así tuvo tiempo para transmitir la pasión por la tradición.

La humildad de quien te dice abiertamente que no se considera artesana porque no sabe enseñar a otros. Sin saber que los que la conocen, hemos conocido o conocerán la admiramos.

Antes de irme de su casa me ofrece café. ¿Cómo decirle que no? Gracias, Lola, porque, aunque tú no lo creas, eres artesanía, eres historia viva y eres identidad.

VOLCANO TEIDE ENRIQUECE LA EXPERIENCIA DEL TELEFÉRICO CON UNA EXPOSICIÓN PERMANENTE SOBRE LOS GUANCHES Y EL VOLCÁN



Volcano Teide inauguró el pasado noviembre la exposición *Teide Legend*, en el nuevo centro de visitantes situado en la base de las instalaciones de Teleférico del Teide. El acto contó con la presencia del director de Teleférico del Teide, Ignacio Sabaté, y de la consejera insular de Medio Natural, Sostenibilidad, Seguridad y Emergencias, Blanca Pérez, junto con otros representantes institucionales y profesionales vinculados al medioambiente y el turismo.

Ignacio Sabaté sostuvo en su intervención que esta oferta enriquece la visita al Teide, «con valores que trasladan elementos sobre ciencia y cultura canaria que sean rigurosos y amenos, con un lenguaje gráfico muy moderno, sin comprometer la rigurosidad científica». Sabaté añadió que los turistas que visiten

el teleférico «saldrán con una idea más completa sobre el origen volcánico de nuestra isla y la vida de los aborígenes guanches en este paraje».

Por su parte, Blanca Pérez destacó «el trabajo etnográfico y antropológico para la exposición que ha desarrollado Volcano Teide, con un aire moderno y atractivo que mejora la visita al teleférico y supone una aportación relevante a la oferta de ocio de toda la isla de Tenerife».

El nuevo espacio, que aprovecha unas instalaciones que ya existían, consta de sala de exposiciones, cafetería, tienda y área de servicios. Su horario de apertura es desde las 9.00 hasta las 17.00, de lunes a domingo, incluidos los días en que el teleférico no opere por recomendaciones meteorológicas.



Costa Adeje está llena de historias **#BeCurious**

Desde nuestra infancia, la curiosidad nos marca el camino hacia la exploración de nuevos horizontes y culturas. En algunas ocasiones, esta innata curiosidad nos conduce a lugares únicos, como Costa Adeje.

Este rincón del sur de Tenerife es uno de los mejores destinos de sol y playa en Europa. Gracias a su ubicación, cerca del ecuador, y la influencia de los vientos alisios, disfrutas de temperaturas suaves y más de 300 días soleados al año. El litoral es fascinante, con playas exóticas, bonitos atardeceres, pequeñas calas con encanto y lujosos hoteles y villas.

Pero detrás de todo esto, se encuentra una comunidad acogedora que hará que tus vacaciones sean verdaderamente inolvidables. Son estas personas las que dan vida a Costa Adeje. Desde guías turísticos apasionados hasta comerciantes locales, son ellos quienes te mostrarán los tesoros ocultos de este destino, te invitarán a degustar sabores auténticos y te contarán relatos que pocos conocen.

Deja que la curiosidad guíe tus pasos en www.becuriouscostaadeje.es



Por Aarón Rodríguez González
Fotografías por Rocío Eslava

TAMADISTE: EL MURMULLO DEL AGUA



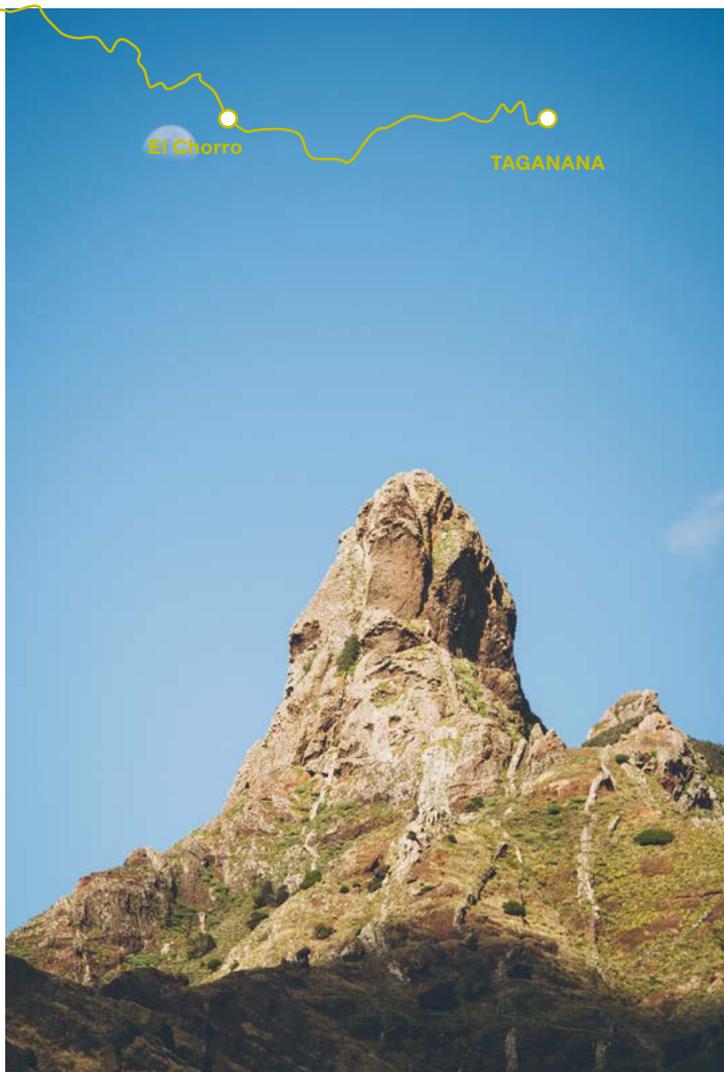
En el macizo de Anaga, la cadena de montañas que se levantan en el nordeste de la isla de Tenerife, confluye una miscelánea de tesoros geológicos, biológicos y culturales de colosal valor y gran singularidad, que han valido a este espacio su nombramiento como Reserva de la Biosfera. Un territorio escarpado, surcado por una infinidad de barrancos que se despliegan desde la cumbre hasta el mar, coronado por verdes bosques, confinado por afiladas crestas y bruscos farallones y ornado por bancales y blancas aldeas que se disponen aquí y allá, ya en el fértil fondo de los valles, ya sobre los ásperos riscos. Un escenario insólito, que podremos recorrer, al menos en parte, con la ruta de este mes.

Iniciaremos el trayecto en la plaza de Afur, uno de los primeros valles que se otorgaron a los colonos tras la conquista de Tenerife. Aquí, en el seno de la cuenca más amplia y húmeda del norte del macizo, nace el sendero, perfectamente señalizado, que conecta con Taganana. El camino discurre a lo largo del cauce del barranco de Afur, uno de los escasos caudales que aún se mantienen durante todo el año en la isla de Tenerife. Fruto de ello, el agua será nuestra deliciosa acompañante, ya sea susurrando bajo los sauces o resonando con vigor en los abundantes saltos que encontramos durante el recorrido. Magníficos compañeros de viaje serán, asimismo, los hermosos ejemplares de sabina y los sauces canarios. Amantes del agua encuentran aquí sus más preciados refugios: los numerosos charcos destinados por los moradores de estas tierras a la pesca de la anguila, el más sorprendente de los residentes estacionales de este lugar extraordinario, o los sobrecogedores diques, vetustos e imponentes testigos de las ardientes y tempranas etapas de la formación de Anaga.



-
***Este soberbio marco, casi un lienzo
elaborado por las manos de un maestro,
será el escenario del último tramo
de nuestro recorrido***
-

Tras deleitarnos con la grandiosa vista de los descomunales acantilados en la playa de Tamadiste, iniciaremos la subida hacia el lomo del mismo nombre, buscando las faldas del roque Marrubial. Desde aquí, el espectáculo es grandioso: la panorámica abarca desde los roques de Anaga hasta la playa de Benijo, desde el roque de las Ánimas hasta Chinobre. Todo el arco de Taganana, desde el monte hasta la costa erizada de arrecifes, se extiende como una herradura al alcance de nuestra mirada, cercada por el intenso azul del mar. Este soberbio marco, casi un lienzo elaborado por las manos de un maestro, será el escenario del último tramo de nuestro recorrido. Entre viejos campos de cultivo, viñedos, lagares de piedra, bancales y antiguas casas rodeadas de palmeras canarias, alcanzaremos el pueblo de Taganana, uno de los más añejos asentamientos de la Isla, celoso custodio de gran parte del legado patrimonial de Anaga.



Distancia:
14,3 km.

Desnivel positivo:
1546,11 m.

Dificultad técnica:
moderada.

Desnivel negativo:
1546,11 m.

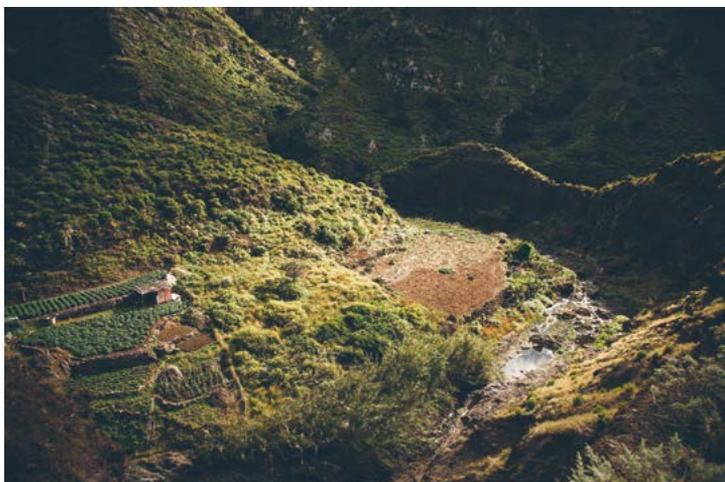
Altitud máxima:
861 m.

Altitud mínima:
0 m.

Lugares de interés cercanos:
el Parque Rural de Anaga es un edén en cuanto a fauna y flora de endemismos que no deberías perderte y por cuyos bosques de laurisilva hay muchos senderos que visitar y descubrir.

Observaciones: no es un sendero difícil, pero sí es necesario pertrecharse bien y llevar un calzado adecuado y que nos resulte cómodo para que podamos hacer el trayecto sin ningún inconveniente.

¿Sabías que... Taganana es el pueblo más importante del macizo de Anaga y uno de los más antiguos de la Isla?





Por *Carla Rivero*
Fotografías por *Carlos Novella*

ÚLTIMAS TARDES DE INVIERNO EN LAS SALINAS DE AGAETE



Tres figuras de bronce señalan el horizonte. Sus miradas, amplias, intentan atrapar el arrebató de las olas en los versos que escribieron en vida. Los poetas Saulo Torón, Alonso Quesada y Tomás Morales indican al visitante el camino que parte de la avenida marítima del Puerto de las Nieves hasta su final: Las Salinas de Agaete.



Aquí, en el norte de Gran Canaria, el día permanece ajeno a las vicisitudes del clima. El salitre empolva el ambiente de este domingo que se saborea con unas puntitas de calamares y una caña. Lejos, en la ciudad, el barullo del estrés está lleno de las compras de última hora, el humo, los coches y las colas kilométricas rodeando los centros comerciales, pero ¿quién querría ese estrés cuando podría simular el andar cruzado de un cangrejo de caparazón negro que camina bajo el sol?

Las piscinas naturales del municipio son tan reconocibles como la Virgen de Las Nieves, la Fiesta de La Rama, que azota al calor en agosto, el buque que une las dos islas capitalinas o el Dedo de Dios, que con la tormenta tropical *Delta* quedó en un muñón. Pepe se ríe al recordar este detalle, ¡ya tiene la lección aprobada!, se dice a sí mismo mientras mira a Claudia, su pareja. Oriunda del lugar, lo ha traído por primera vez a este rincón. Él es de Ibiza y Barcelona fue el punto de encuentro de la joven pareja, que compara los paisajes de cada isla.

«Es muy diferente de donde vengo y, por ahora, Agaete es el sitio que más me gusta con su pueblecillo, el paseo, que todo esté tan verde...». Los esperan tres grandes piscinas unidas por túneles volcánicos que ofrecen un baño refrescante cuando el agua cristalina de la bajamar refleja sus fondos o la pleamar agite y revuelque con la espuma de las olas a los nadadores que intentan asirse a los pilones de hormigón.



Las escaleras de aluminio soportan el peso de mayores y jóvenes –da igual la edad y la forma– y facilitan el acceso a las piscinas que conforman Las Salinas. Los tubos de snorkel aparecen y un perro de agua intenta llamar la atención del pescador que, retirado, espera a que algún pez pique el anzuelo.

La formación natural está situada en la desembocadura del barranco de Agaete, cerca de otro paraje escondido llamado la playa de La Caleta. En el noreste de la ínsula, al paraje le favorecen los vientos alisios, por lo que hay una temperatura estable a lo largo de la estación que permite llevar pantalones cortos, camisetas y gorros para guardarse de las horas en las que el sol aprieta. Unos niños escapan de su padre y este los increpa, entre risas, «¡chacho, y ahora cómo se secan!», reflejando la estampa familiar que hay en el lugar, donde los acentos se mezclan.



-

***Habrá que llevar toallas
para acomodar los cuerpos***

-

La ingeniería doméstica afila su astucia cuando de comodidad se trata. La orografía del terreno está plagada de muescas y salientes rocosos y las plantas de los pies desnudos van moldeándose al pisar la piedra húmeda para pasar de una charca a otra.



Ubicación: municipio de Agaete, en el noreste de Gran Canaria; la circunvalación GC-2 en dirección norte.

Socorristas: no.

Playa surfista: no.

Restaurante: sí.

Baños: sí.

Sombrillas y hamacas: no.

Adaptada para personas con discapacidad: sí.

Aparcamientos: sí.

Transporte público: la línea 103 de Global.

Habrá que llevar toallas para acomodar los cuerpos o aprovechar los propios carritos de bebé para erigir la sombrilla, tal y como hace una madre que reparte las fiambresas llenas de macarrones con tomate. Otros, con mejor suerte, han llegado temprano y están sobre las esteras de madera que modernizaron el solárium.

Eulogio y Anabel son los orgullosos padres de Abraham y Eric. Ya son mayores, pero siguen viniendo a Las Salinas para tener este ratito de paz que ellos mismos han pedido. «¡También vendrán los nietos!», porque, como dicen, hay de todo, «calma, aparcamiento, todo limpito, ¡y no se levanta la arena!, es más, aquí el agua está más fresca y con que te metas una vez ya está», y añaden los hijos: «Se te quitan todos los males». ¿Resfriados, jaquecas? Un zambullón y como nuevo.



AQUARIUM

Poema del Mar



Las Palmas de Gran Canaria poema-del-mar.com



COMPRA
TICKET
ONLINE

El "must" de Canarias
LORO PARQUE
ANIMAL EMBASSY





Por **Cristina Torres Luzón**
Ilustración por **Ilustre Mario**

¿QUÉ METAS ME PLANTEO PARA ESTE AÑO?

Todos nos planteamos propósitos de año nuevo y muchos de estos suelen enfocarse en cuestiones de salud. Comer saludable, hacer ejercicio físico y tener un descanso adecuado suelen ser las más comunes. ¿Y si este año nos planteamos un enfoque diferente para ir avanzando mes a mes?

Mi propuesta para este año es incorporar pequeñas metas de salud que van a favorecer que poco a poco nos sintamos mejor y nuestro tiempo sea más pleno. Nadie dice que sea sencillo y seguramente muchos días perdamos el rumbo. ¿Empezamos?

Enero puede ser un buen mes para poner en práctica *el lado bueno de las cosas*, donde en cada imprevisto o cambio de planes activemos nuestros sentidos y encontremos lo bueno que nos aporta esta situación.

Febrero es un mes frío que nos impulsa a buscar cobijo. Andamos por la vida compartiendo momentos con personas, situaciones, espacios... y no nos paramos a mirar cómo cada uno de ellos impacta en nosotros. Ahora es el momento de conectarnos y observar cómo resuenan en nuestro interior y qué mensaje nos pueden aportar.

Ahora en marzo toca empezar la primavera, una época especial para florecer y descubrir qué cosas nos generan felicidad. Puede ser leer un bonito libro, tomar un café con vistas al mar o dar un paseo por un sendero verde. El estar conectados con nuestro entorno nos va a brindar la oportunidad de detectar nuestras alegrías y poder invertir más tiempo en potenciarlas.

En abril ya culminamos nuestro primer cuatrimestre. Es un buen momento para reflexionar y meditar cómo hemos avanzado en estos meses. Podemos dejar fluir nuestros pensamientos a través

de la escritura o el dibujo, o si somos más corporales dejarnos mecer por el movimiento musical, permitiendo que afloren nuestras emociones.

Mayo nos invita a viajar, a movernos por lugares distintos que nos enriquezcan en lo personal. También podemos explorar lugares conocidos pero con una nueva perspectiva. Un nuevo enfoque que nos brinde la oportunidad de detectar aquellos matices que antes pasaron desapercibidos. Cuando vamos focalizados, nuestra visión se limita y no nos permite apreciar el resto.

-

Toca desprenderse de aquellas creencias que nos han limitado y no nos han permitido avanzar

-

Ya estamos en junio; hace cinco meses nos propusimos dar un cambio a nuestra vida y ya podemos ir recogiendo los frutos. Sentirnos agradecidos con nuestro compromiso personal es una parte importante del proceso. Aprender a reforzar positivamente los esfuerzos y los logros contribuye a avanzar por el buen camino.

Julio nos puede servir para buscar los aprendizajes que nos trae la vida. ¿Cuántas veces tropezamos con la misma piedra y cometemos los mismos errores? Ahora toca pararnos a reflexionar qué hacemos nosotros para acabar en el mismo sitio y, lo que es más importante, qué cambios podemos incorporar para encontrar finales distintos.

Agosto es sinónimo por excelencia de vacaciones, un mes que está hecho para descansar y que, sin embargo, lo que vamos a aprovechar al máximo. Optemos estos días por brindar espacio y tiempo

a aquellas personas que nos recargan, que nos llenan de vitalidad y les dan un vuelco a nuestros días grises.

Septiembre para muchos es un momento de *impasse* que nos hace replantearnos el camino. Poner en marcha nuevos proyectos, probar diferentes *hobbies* o potenciar nuestras habilidades es una forma estupenda de salir del estancamiento y crear ocasiones.

Ahora estamos en otoño y octubre nos invita a despojarnos de lo antiguo, de lo que ya no nos aporta y nos entorpece. Toca desprenderse de aquellas creencias que nos han limitado y no nos han permitido avanzar. Agradecidos por todo lo que nos aportaron hasta el momento, pero conscientes de que ya no nos pueden acompañar.

Noviembre puede ser un mes atípico, en el que nos encontramos una variabilidad de situaciones porque el frío quiere llegar y el calor no se quiere marchar. Cuando nos obsesionamos con un problema o un obstáculo es difícil ver las opciones que existen alrededor. Nuestra forma de enfocarlo es la que nos puede permitir encontrar ventanas donde otros solo ven cerrojos.

Y quién nos lo iba a decir, otro año más llega diciembre para hacer balance. En este instante podemos recordar todas aquellas situaciones que nos dieron paz y bienestar, permitiendo potenciar nuestro equilibrio emocional. Habrá metas que nos costaron más transitar y otras que llegaron para quedarse.

Es hora de sentirnos satisfechos por el esfuerzo y el trabajo realizado. Y aunque damos por hecho que nos toca vivir, debemos recordar que somos afortunados porque la vida nos permitió vivir un año más. ¿Te animas a empezarlo ya?

UNIDAD DE CIRUGÍA COMPLEJA DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO HOSPITEN RAMBLA

La cirugía de alta complejidad es aquella que requiere un alto grado de especialización profesional, así como una dotación tecnológica apropiada que permita el abordaje de las patologías que, por su dificultad, precisan dicha especialización. Hablamos principalmente de la cirugía oncológica, de tal forma que, aplicando las estrategias actuales (cirugía compleja, quimioterapia, inmunoterapia, terapias ablativas, etc.), somos capaces de tratar la enfermedad primaria y sus metástasis con garantía de éxito.

El doctor Manuel Barrera Gómez, jefe del Servicio de Cirugía General y del Aparato Digestivo del Hospital Universitario Hospiten Rambla, asegura que «la cirugía de alta complejidad requiere de una formación específica con equipos multidisciplinares (oncólogos, digestivos, anestesistas, radiodiagnóstico, medicina nuclear, etc.), apoyándose en la cirugía mínimamente invasiva con los mejores resultados». «Somos un referente en la sanidad cuyo equipo humano ofrece la mejor atención al paciente, gracias a su amplia experiencia junto con el uso de la cirugía mínimamente invasiva (laparoscopia) y la tecnología más avanzada».



Entre las patologías que se abordan en la unidad destacan cáncer de esófago, estómago, colorrectal, recto, hígado, metástasis hepáticas, páncreas, tumores neuroendocrinos, nódulos tiroideos, paratiroides, nódulos y masas suprarrenales primarias o metastásicas, tumores rectales, hemorroides, fisuras y fístulas anales, hernias inguinales o umbilicales, eventraciones u otras patologías como hernia de hiato, reflujo gastroesofágico, enfermedad diverticular, enfermedad inflamatoria intestinal y litiasis de la vesícula biliar y vía biliar.

¿TE APUNTAS A LA GUÍA CANARIA DE MADRID?

Entra en revistabinter.com/encuesta/, deja tus cinco propuestas y escribamos entre todos los lectores de la revista *NT* la guía canaria de Madrid.

Piensa en museos (aunque sea el del jamón), parques (incluso infantiles o para mascotas), calles (comerciales o con historia), tiendas, bares «qué lugares», restaurantes, teatros, salas de exposiciones... que siempre visitas cuando viajas a Madrid, que ya forman parte de tu vida, y a los que regresas una y otra vez como quien vuelve a casa.

¿Te animas a compartir cinco de esos lugares tan especiales de Madrid? Así los podremos disfrutar la próxima vez que visitemos la capital a partir de febrero con Binter.

Haremos un *ranking* de recomendaciones de los lectores, con la única intención de divertirnos y descubrir lugares nuevos e interesantes de Madrid.

Premio: pasaje a cualquier destino insular para dos personas residentes de Canarias, según disponibilidad.

Plazo: hasta el 31 de enero.

La ganadora de la encuesta de noviembre de 2023 (*NT* 247) es María González Acosta.





Las Palmas de Gran Canaria



Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria

Las Palmas
de Gran Canaria
Ciudad de mar y culturas



lpavisit.com

TEATRO, MÚSICA
Y ACTIVIDADES

TENERIFE

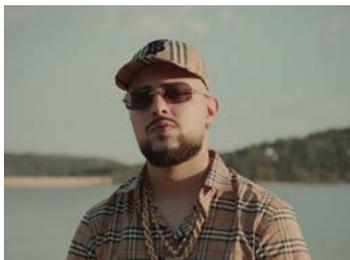
FADO Y CHANSON
EN FEMENINO



Auditorio de Tenerife
24 de febrero

La mirada de la cantante María Berasarte está puesta en el fado y la chanson, dos géneros mundialmente admirados, pero nunca escuchados en un mismo concierto. A ello unimos otras realidades confluyentes e inspiradoras como son la herencia y el sentir de sus voces femeninas: Édith Piaf, Barbara, Amália Rodrigues, María Teresa de Noronha y François Hardy, entre otras. Una huella que no duda en encarnar la tradición de ciudades inspiradores como París y Lisboa.

CANO



Aguere Espacio Cultural
3 de febrero

Cano es un cantante de origen madrileño, más concretamente de Rivas Vaciamadrid, que a pesar de su temprana edad ha conseguido tener una gran repercusión en el panorama urbano y es referencia para una gran cantidad de oyentes. La calle, el barrio, el dinero y el amor son algunos de los factores clave a la hora de escribir sus letras. Bajo el lema de *Dinero pa quitarme de problemas*, ha conseguido conectar con un gran público.

LA PALMA

EN PARALELO



Iglesia Los Remedios
Los Llanos
30 de enero

El Festival de Música de Canarias, en su sección *En Paralelo*, presenta este exquisito programa de cámara a cargo de la Academy St. Martin in the Fields. Una oportunidad de lujo para disfrutar del buen hacer de esta orquesta londinense, considerada una de las mejores formaciones de cámara del mundo, gracias a sus brillantes interpretaciones. Se suman a la celebración del 40 FIMC y empezarán con un selecto repertorio.

GRAN CANARIA

MARWÁN



Auditorio Alfredo Kraus
27 de enero

Marwán, una de las principales voces de la canción de autor en España y Latinoamérica, vuelve para presentar su último trabajo. Tras una gira de setenta conciertos por España y diez por México con *El viejo boxeador*, regresa a los escenarios con su último disco, *20 Aniversario*, un trabajo en el que vuelve a grabar sus canciones formando duetos con artistas nacionales e internacionales.

JAVIER PERIANES



Teatro Pérez Galdós
31 de enero

Los éxitos de Perianes (Huelva, 1978), tanto en solitario como en colaboraciones con las orquestas de Viena, Cleveland, Nueva York, Berlín o Londres dirigido por batutas como Barenboim, Mehta, Dudamel o Jurowski, lo han convertido en uno de los músicos españoles con más prestigio internacional.

LA GOMERA

OCÉANO

Auditorio Insular
26 de enero

Océano une la creación musical de compositores canarios y de fuera del Archipiélago, la narración y la pintura al óleo en directo para, desde las distintas artes, crear un espectáculo único con un mismo nexo. En este espectáculo multidisciplinar se pretende dar al espectador algo único, en el que diversas artes conviven para transformar una idea, un concepto, en una obra de arte. Partiendo del océano como sentimiento y como nexo, diversos músicos, como Sergio Rodríguez, Candelaria Dorta o Ayoze Rodríguez, han compuesto obras para el espectáculo, por lo que será su estreno absoluto.

CANARIAS

CARNAVAL



Del 12 de enero al 18 de febrero
Diferentes localizaciones

El Carnaval de Canarias es uno de los eventos culturales más importantes y coloridos de las Islas, que se celebra en cada rincón del Archipiélago, pero que destaca especialmente en Las Palmas de Gran Canaria y Santa Cruz de Tenerife, donde tienen lugar algunos de los Carnavales más conocidos de España. En el caso del Carnaval de Tenerife, cabe destacar que las celebraciones comenzarán el 12 de enero y se extenderán hasta el 18 de febrero. En Las Palmas de Gran Canaria, empezarán el 26 de enero y también culminarán el 18 de febrero. Estas fechas marcan el período principal en el que residentes y visitantes pueden disfrutar de las diversas actividades y eventos que ofrece el Carnaval de Canarias.

SAN SEBASTIÁN

EL BARRIO



Auditorio Kursaal
16 de marzo

El Barrio presentará en directo su nuevo álbum de estudio, *Atemporal*, un disco que, en palabras del propio artista, «será volver a mi pasado y traer retales de antiguos discos».

MADRID

NOTHING BUT THIEVES

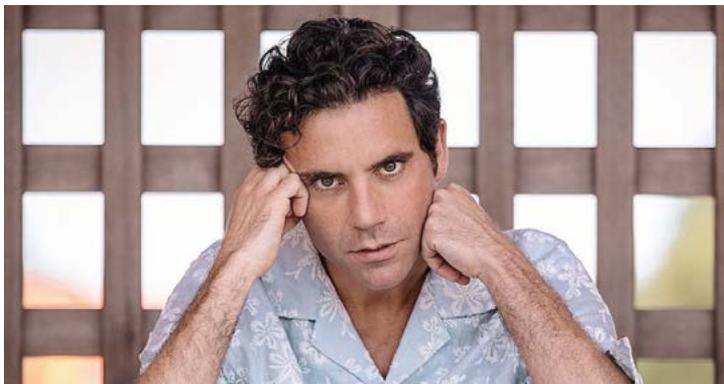


Sala La Riviera
1 de marzo

La banda inglesa de rock indie alternativo ofrece una actuación el 1 de marzo en la sala La Riviera como parte de su nueva gira, *Welcome To The DCC World Tour*, en la que presentan su cuarto álbum, *Dead Club City*, publicado en 2023. Este disco se convirtió en el primero de la banda en alcanzar el número uno en la lista de álbumes del Reino Unido.

LILLE

MIKA



Zénith Arena
3 de marzo

Mika emergió hacia la notoriedad impulsado por la amalgama de pop contagioso y toques glam presentes en su impactante primer álbum, titulado *Life in Cartoon Motion*, lanzado en 2007. Reconocido con un prestigioso premio Brit y un galardón MTV, ha alternado la creación de sus más recientes obras musicales con su papel como juez en programas de talento como *The X Factor* en Italia y *The Voice* en Francia.

VENECIA

CARNAVAL DE VENECIA



Ciudad de Venecia
Del 27 de enero al 13 de febrero

El Carnaval de Venecia está considerado como uno de los más famosos del mundo. Durante estas fechas la ciudad italiana se llena con acróbatas, músicos, payasos y magos. Los disfraces empleados son trajes de época y se suceden las fiestas, desfiles y bailes. Los días grandes, con los eventos y bailes más destacados, ocurren en su segunda semana, del 8 al 13 de febrero. Cada año los disfraces tienen una temática determinada.

FLORENCIA

LEVANTE



Teatro Verdi
18 de marzo

Levante debutó en 2013 con el single *Alfonso*. Sacó su primer álbum de estudio, *Manuale distruzione*, un año más tarde y le siguieron *Abbi cura di te* (2015) y *Nel caos di stanze stupefacenti* (2017). Recientemente ha publicado *Opera futura* y *Magmamemoria*.

EXPOSICIONES
Y MUESTRAS‘MANOLO
SÁNCHEZ Y LA
EXPERIMENTACIÓN
EN LA ACUARELA’

Visitable hasta el 13 de abril
Espacio Cultural CajaCanarias

El Espacio Cultural CajaCanarias de La Laguna acoge hasta el próximo 13 de abril la exposición *Manolo Sánchez y la experimentación en la acuarela*, dedicada a la figura del recordado pintor tinerfeño, fallecido recientemente. Toda la información se encuentra disponible en www.cajacanarias.com.

INSOLACIÓN



Tenerife Espacio de las Artes
Visitable hasta febrero
de 2024

El título de esta exposición proviene de dos novelas que comparten título, una de Carmen Laforet (1963) y otra de Emilia Pardo Bazán (1889). En ambas el sol, siempre presente, desencadena una serie de incidentes aparentemente triviales que acaban por cambiar la vida de los personajes principales, mientras el resto parece mantenerse inmutable, vigilante ante cualquier incorrección frente a la norma. Martín y Asís Taboada, respectivamente, navegan en una realidad que les aturde y agota, y frente a la que ya no pueden mantenerse en guardia, lo que hace evidente la ruina como contexto. Los pintores José Martín (1922-1996) y Sofía Bassi (1913-1998) parecen revelar ese mundo en colapso, probablemente porque sus propias experiencias personales, que los relegan a los márgenes, conforman unos relatos que son ajenos a la historia del arte.

A CORUÑA

GEOMETRIA MUNDI



Sede Afundación A Coruña
Visitable hasta el 17 de febrero

La exposición *Geometria Mundi*, dedicada a Luis Caruncho, aborda de manera simultánea todos los campos trabajados por el pintor y escultor coruñés. Esta exposición permite a los visitantes realizar una inmersión en el mundo creativo del pintor y escultor a través de más de cien obras que concibió durante sesenta años de trayectoria. Luis Caruncho, fallecido en 2016, fue un artista de renombre en la ciudad herculina. Sus contribuciones no solamente se ciñen a su intensa actividad como pintor y escultor de la llamada abstracción geométrica, sino también a su labor como diseñador en un amplio rango de campos, y muy especialmente en sus continuas aportaciones desde y para la arquitectura.

SAN SEBASTIÁN

CEREBRO(S)

San Telmo Museoa
Visitable hasta abril

La exposición explora desde diferentes ámbitos los misterios del cerebro a lo largo de la historia. A través de material histórico, científico y artístico, la muestra cuestiona nuestra comprensión de la experiencia consciente; explora cómo el arte, la ciencia y la filosofía han estudiado y representado a lo largo de la historia este órgano fascinante.

TRADICIÓN E INNOVACIÓN: EL CORAZÓN DE LA PASADILLA



Desde 1979, La Pasadilla, en el corazón de Gran Canaria, ha sido más que un restaurante: es un testamento de la fusión entre la tradición y la modernidad culinaria. Fundado por Carmen, una maestra de la cocina casera, y ahora bajo la batuta de su hijo Carmelo, este lugar es un tributo a los sabores genuinos de la Isla.

Carmelo, nutrido desde niño en los secretos de la cocina de su madre, ha adoptado no solo sus recetas, sino también su pasión por la gastronomía. En La Pasadilla, la tradición se mantiene viva en platos como el singular pan de la casa, la carne machorra, la sopa de ternera y las exquisitas carnes a la brasa de almendro. Pero hay más: Carmelo innova con creaciones como el revuelto de setas de temporada con ibérico y las pochas con lubina, fusionando la cocina canaria con elementos contemporáneos.

Además, La Pasadilla es un refugio para los entusiastas de la cocina sin gluten, ofreciendo postres de temporada que son la joya de esta experiencia gastronómica. Cada plato es una invitación a disfrutar de la calidad y frescura de los ingredientes, muchos de ellos de origen local.

La Pasadilla es un destino culinario para todos, no solo para los residentes de Gran Canaria, sino también para visitantes de todas las Islas y más allá.



Este año nuevo, los invitamos a descubrir una experiencia culinaria que celebra los ingredientes locales y la sostenibilidad en un ambiente cálido y familiar.

Sumergirse en La Pasadilla es disfrutar de una cocina que evoca los recuerdos de Carmen y se abre a la visión innovadora de Carmelo. Más que un restaurante, es un encuentro con lo mejor de la gastronomía canaria. Les esperamos en este 2024 para compartir y disfrutar de nuestra pasión por la buena mesa.



Por Francisco Belín
Ilustración por Ilustre Mario

SI VA DE PLANTAS AROMÁTICAS CANARIAS, BARRIGUITA CONTENTA ENTONCES

El lector o la lectora que no haya sucumbido a cualquiera de las *zampadas* navideñas, que tire la primera piedra. Los excesos de diciembre brotan en esos kilitos de más o en malestares que nuestras abuelas se afanaban en aliviar en épocas en las que en Canarias se tenía fe a las hierbas y plantas, no solo para usos medicinales, sino para condimentar los condumios, equilibrando así las propiedades de auténticas *medicinas naturales* que se cultivaban en las casas o se recogían en estado silvestre.

En algunos reportajes del mes que *NT* estrena el año se han desplegado consejos de nutricionistas una vez que, con sus más y sus menos, el conjunto de la población ha *embaulado* comida de lo lindo en las fechas señaladas. Sin embargo, hay que referirse a que en el pasado las abuelas canarias curaban los males de las barriguitas de niños y mayores gracias al conocimiento acerca de las propiedades curativas de hierbas, plantas aromáticas e, incluso, flores comestibles.

No solo cambia el plato: también el ánimo y el espíritu, y en cada una de las Islas se recurre a unas u otras variedades para reforzar o afinar los guisos en términos gustativos a la vez que se tiene en cuenta ese requisito saludable en las comidas de la familia.

El cilantro es un ingrediente que no puede faltar en algunos arroces, condumios y muchos otros platos, pues en Canarias se ha arraigado en los recetarios y en la fusión labrada desde lejanos acontecimientos históricos. Aparte de su sabor peculiar, que puede gustar más o menos, presenta propiedades estimulantes, antiespasmódicas, antiinflamatorias y bactericidas; asimismo, aporta vitaminas C, K, A, B1 y B2 y minerales como hierro, calcio, fósforo y magnesio. ¿Quién lo iba a decir de estas hojitas?

-

Muchos manojos de estas fuentes de salud son imprescindibles ya no para infusiones, sino para dotar a la cocina de un acento singular

-

Así que muchos manojos de estas fuentes de salud son imprescindibles ya no para infusiones, sino para dotar a la cocina de un acento singular. Si no les suenan estas, entonces no lo hará ninguna. El tomillo, hierba aromática de origen mediterráneo y rica en aceites esenciales; además de fresco, se suele desecar cortando los tallos casi a ras de suelo y colgándolos en ramilletes en un lugar seco, fresco y con poca luz. Sus flores también se usan para condimentar y decorar los platos.

La menta o la hierbabuena se pueden usar en infusión o como condimento, particularmente en esas sopas como la

de picadillo o incluso la de lapas, burgados y cangrejos de El Hierro. El orégano y el romero son idóneos para los aliños de las carnes por su fuerte aroma y altos umbrales gustativos, por lo que no se puede abusar, ya que tenderá a amargar las preparaciones.

Pero si de las anteriores no caben dudas en sus prestaciones coquinarias, por nuestras condiciones orográficas y microclimas podremos hallar gran variedad de elementos botánicos que no sospecharíamos que dan el toque definitivo a nuestras andanzas y hechuras en los fogones. La borraja, por ejemplo, que egipcios, griegos y romanos consumían en la antigüedad, ya no como aderezo, sino como ingrediente, puede hacer las veces de verdura fina y delicada, simplemente cocinada con un poco de sal y aceite, pero también en guisos, sopas, tortillas, potajes o rebozada.

La cañasanta, planta de tan expresivo nombre, está indicada para el dolor de estómago, trastornos gastrointestinales, diarrea, vómitos y hasta cólicos abdominales o de riñón e hígado. Muchas personas confían en su eficacia a la hora de combatir problemas nerviosos como ansiedad, dolores de cabeza e insomnio; y la salvia no se debe restringir solo para los catarrones, que sería un *delito*. Se usa en preparados a base de huevos, pollo, cordero y piña tropical.

Los nombres populares dan mucho de sí y no podríamos dejar de nombrar la greñamillo (la barbita del maíz), a la que popularmente se le atribuyen propiedades diuréticas y para tratar irritaciones del tracto urinario, los cálculos renales, disminuir la tensión alta o acompañar a dietas depurativas o de adelgazamiento. Se decía antaño que los varones debían dosificar su ingesta por razones que ya nos podemos imaginar...



HOTEL BOTÁNICO
& The Oriental Spa Garden



info aquí



Un eterno verano en el paraíso

Disfrute de nuestras condiciones
especiales para residentes canarios

Puerto de la Cruz - Tenerife



Brunelli's
STEAKHOUSE

American  Style

La mejor carne a este lado del Atlántico



BOOKING
ON-LINE



Todos los días: 13:00 - 15:30 h / 19:00 - 23:00 h
Reservas: +34 922 062 600 · brunellis.com
Calle Bencomo, 42, 38400 Puerto de la Cruz.

BINTER PRESENTA A LAS AGENCIAS DE VIAJES CANARIAS SUS NUEVAS RUTAS A MADRID

La compañía aérea Binter ha organizado un encuentro con doscientos agentes de viajes de Gran Canaria y Tenerife para presentarles sus nuevas rutas entre el Archipiélago y Madrid, así como las características diferenciales de su producto en el principal corredor aéreo del mercado canario.



Con el lema *Madrid, ¡qué bien te sienta el verde!*, la aerolínea ha reunido a los representantes de las principales cuentas y las agencias de viajes más relevantes en dos eventos, celebrados en Las Palmas de Gran Canaria y Santa Cruz de Tenerife, con un formato dinámico de *workshop* que contó con un espectáculo de improvisación, de forma que los asistentes pudieron conocer todos los detalles de las nuevas conexiones de forma original y divertida.

Los agentes invitados pudieron optar a diferentes premios, entre los que se encontraban varios billetes –para dos personas– a Madrid con entradas para disfrutar de las mejores experiencias en la capital.

Un corredor aéreo clave para las agencias de viajes canarias

El corredor aéreo entre Canarias y Madrid es muy importante para las agencias de viajes del Archipiélago, teniendo en cuenta que prácticamente la mitad de las ventas del sector en las Islas corresponden a trayectos en este.

Además, el 83% de las ventas de este corredor son realizadas por agencias de viajes de las islas de Tenerife y Gran Canaria.

Tal y como concluyeron los asistentes, a las agencias de viajes de Canarias también les sienta muy bien el verde.

LA UD GRANADILLA TENERIFE VUELA RUMBO A LA VICTORIA CON EL APOYO DE BINTER

El compromiso de la aerolínea Binter con el fútbol femenino insular es un ingrediente indispensable para apoyar al representativo en la máxima categoría nacional. El club, fundado en 2013, tocó la gloria solo dos años después de su nacimiento al conseguir un meteórico ascenso a la Liga Iberdrola.

Resulta una obviedad que el balompié es un deporte que, por su universalidad, favorece la integración de todos los colectivos de la sociedad; y no es menos cierto que se ha experimentado un exponencial e imparable aumento de la influencia del fútbol femenino en el mundo.

En este contexto, Binter se ha posicionado como un aliado estratégico de la entidad deportiva más prolífica en este ámbito, fortaleciendo su competitividad con los grandes transatlánticos del fútbol español. La compañía, durante la última década, ha dedicado una especial atención y dedicación a la UD Granadilla Tenerife por ser el buque insignia de la humildad y de la fábrica de talento que existe en Canarias.

La fructífera estancia del equipo en la Finetwork Liga F lo ha catapultado a la cúspide del deporte rey en España. Al igual que los otros dos representantes canarios en el fútbol profesional, las guerreras también deben lidiar con las desventajas de la insularidad y la lejanía de la Península. Se trata de un obstáculo que no merma el afán competitivo del club, ya que Binter Social proporciona una ayuda fundamental para facilitar el traslado periódico de las futbolistas y del cuerpo técnico.

Además, la contribución de la compañía va más allá, ya que también tiende la mano al conjunto filial. Tras una temporada aciaga, las guerreritas consumaron el descenso a Segunda RFEF después



de haber demostrado una entrega y una lucha admirables. De hecho, hasta siete jugadoras lograron debutar en la máxima categoría del fútbol femenino español, lo que pone de relieve el compromiso del club tinerfeño en conceder oportunidades de éxito a las deportistas más jóvenes.

BINTER INAUGURA LAS NUEVAS INSTALACIONES DE SU CENTRO DE FORMACIÓN AERONÁUTICA

El presidente de Binter, Rodolfo Núñez, ha inaugurado las nuevas instalaciones de Aeronautical Training Canarias, un centro de formación aeronáutica de referencia, homologado por AESA (Agencia Estatal de Seguridad Aérea de España) y comprometido con la excelencia formativa y las oportunidades de empleo de su alumnado.

Al acto han asistido el consejero de Educación, Formación Profesional, Actividad Física y Deportes del Gobierno de Canarias, Poli Suárez; el viceconsejero de Formación Profesional y Cualificaciones Profesionales, Francisco Rodríguez; el alcalde de Agüimes, Oscar Hernández; y la directora de ATC, Yurena Castro.

El nuevo centro, ubicado en el polígono industrial de Arinaga (Gran Canaria), cuenta con una superficie de 1288 metros cuadrados repartidos en cuatro plantas, en las que se encuentran once aulas de formación y dos salas de juntas, además de biblioteca, comedor, oficinas y aseos adaptados.

El área de taller, de 1261 metros cuadrados, dispone de almacenes, talleres y zona de motores para la formación práctica de Formación Profesional y un avión real del modelo ATR 72-500, con la parte interior reconvertida como la del modelo 600 para impartir la formación teórico-práctica de las tripulaciones de Binter y de entidades colaboradoras externas.

A la vanguardia de la formación aeronáutica

Binter y Canarias se sitúan a la vanguardia de la formación presencial y *online* específica de un sector altamente especializado y con demanda creciente de profesionales.

Esta es una apuesta más de la compañía por dinamizar la economía del

Archipiélago y favorecer su crecimiento socioeconómico, así como la creación de puestos de trabajo especializados que aporten valor añadido al tejido laboral de las Islas.



Escápate a Madrid

¡Vuelos
directos!

¡Tenemos los mejores planes para ti!

Vuelo + hotel + WAH, el show musical y gastronómico

Hotel 4* · 3 días · Gran Vía
Doble · Solo alojamiento

Incluye: entrada WAH, según elección



Desde

350€

por persona
3 días



Desde

186€

por persona
3 días

Vuelo + hotel + Mundo Pixar: la exposición inmersiva más grande de Pixar

Hotel 4* · 3 días · Barajas - Ifema
Estándar · Solo alojamiento

Incluye: entrada al Mundo Pixar,
según elección



Desde

194€

por persona
3 días

Vuelo + hotel + entrada al Estadio Metropolitano

Hotel 4* · 3 días · Barajas - Ifema
Estándar · Solo alojamiento

Incluye: entrada al museo
Territorio Atleti, según elección

¡Maleta
incluida!



Vuelos diarios: 4 frecuencias diarias
desde Gran Canaria y Tenerife



Te reservamos tus traslados con **Uber**

Precio por persona residente en base a ocupación doble y régimen indicados. Sujeto a disponibilidad. Consulta resto de condiciones y salidas on-line.

Vuela con
Binter



canariasviaja.com

Y en tu agencia de viajes

Aperitivo Gourmet de cortesía en los vuelos nacionales e internacionales

Ahora más saludables, más frescos, con mayor variedad y con productos de Canarias

APERITIVO GOURMET KIDS 🧒 ▶

Nocilla, mermelada, queso y palitos, galleta digestiva, pan de leche, pan normal o integral y chocolatina

Disponible compota de frutas para bebés



◀ DESAYUNO GOURMET

Ensalada de frutas, mermelada, pan de leche, mantequilla, queso y chocolatina

Café con leche, zumo natural de plátano de Canarias y naranja, pan



APERITIVO GOURMET ▶

Embutido ibérico, humus, quesos de Canarias, vegetales, pan normal o integral y chocolatina



◀ APERITIVO GOURMET 🌿

Humus, paté de salmón o pollo, quesos de Canarias, vegetales, pan normal o integral y chocolatina

APERITIVO GOURMET 🚫 ▶

Solo disponible en aviones ATR*

Selección de focaccias, zumos de sabores y chocolatina



BAR EMBRAER**

Cerveza, vino, refrescos, café, zumos de sabores y agua

BAR ATR**

Zumos de sabores

Esperamos disfrute de su menú a bordo

Menús sujetos a modificación por cambios de la operativa. Rotación de los productos frescos según la temporada.

* Modelo de aeronave que opera los vuelos con Madeira y algunos destinos africanos.

** Por limitación de espacio del avión, la disponibilidad de bebidas puede verse afectada durante el servicio. Disculpen las molestias.

Binter

Vive el Carnaval

¡El momento de disfrutar!

Carnaval de Venecia
Vuelo + hotel 4* + taller de máscaras venecianas
8 días · Doble estándar
Alojamiento y desayuno

Incluye:

- Clase de decoración de máscara veneciana en español
- Máscara veneciana



 Desde

811€
por persona
8 días



 Desde

869€
por persona
5 días

Carnaval de Cádiz
Vuelo + circuito

5 días · hotel 4* en MP
Del 09 al 13/02/24

Incluye:

- Traslados aeropuerto - hotel - aeropuerto
- Guía oficial durante todo el circuito
- Excursiones y visitas todo incluido



 Desde

359€
por persona
3 días

Carnaval de Santa Cruz de Tenerife
Vuelo + hotel 4*
3 días · Confort
Alojamiento y desayuno

Por tu compra cada
1€ = 1 punto BinterMás

Viajar es Vivir

Nuestro blog de viajes y estilo de vida

Precio por persona residente en base a ocupación doble y régimen indicados. Sujeto a disponibilidad. Consulta resto de condiciones y salidas on-line.

Ofrecido por Canaríasviaja - Agencia de viajes I.A.V. 0000094. 2/3 Calle El Pilar 28 - Local A - Entresuelo 38002 - S/C de Tenerife

Vuela con
Binter



canariasviaja.com

Y en tu agencia de viajes



SSP

DESCUENTO DIRECTO

¡Este enero no todo van a ser cuestras! Le invitamos a seguir saboreando sus ventajas a través de un **descuento directo** con SSP. Solo tiene que presentar su tarjeta BinterMás en el momento de abonar su consumición en los establecimientos seleccionados del aeropuerto de Gran Canaria.

| | |
|------------------------|------------------------------|
| BinterMás Oro | 15% descuento directo |
| BinterMás Plata | 7% descuento directo |
| BinterMás Verde | 5% descuento directo |

bintercanarias.com
(922) o (928) 327 700

Validez: hasta el 31/01/2024. Solo en el aeropuerto de Gran Canaria y únicamente en los establecimientos adheridos.



Gran Canaria

DREAMPLACE HOTELS & RESORTS

¡Nueva incorporación! El establecimiento Cristina by Tigotan 5* se une al programa aumentando las opciones para **aprovechar sus puntos BinterMás**. Disfrute de una espectacular ubicación frente a la playa de Las Canteras.

| | | |
|-------------------------------|---------|----------------------------|
| Cristina by Tigotan 5* | Sume | 375 puntos/noche |
| | Utilice | 15.013 puntos/noche |

dreamplacehotels.com
902 210 902



Occidental Jandía Playa 4*, Fuerteventura

BARCELÓ HOTEL GROUP

SUME PUNTOS x2

Situada en un enclave de lujo, la playa de Jandía es el destino perfecto para unas vacaciones inolvidables. Disfrute de experiencias únicas y ¡multiplique sus puntos! mientras se relaja en este entorno natural.

Occidental Jandía Playa 4*

Occidental Jandía Mar 4*

Occidental Jandía Royal Level 4*

Sume x2

180 + 180 puntos/noche

180 + 180 puntos/noche

270 + 270 puntos/noche

Validez: enero 2024.

barcelo.com
971 928 021



Gran Canaria

DUNAS HOTELS & RESORTS

SUME PUNTOS x2 + BENEFICIO EXCLUSIVO

Sume el **doblo de puntos** mientras vive una experiencia única en un oasis de exuberante vegetación, ideal para una escapada tranquila y exclusiva, ya sea solo, en pareja o con amigos. Además, los titulares BinterMás Oro y Plata podrán disfrutar de un **beneficio exclusivo gratuito**.

Suites & Villas by Dunas 4*

Sume x2

500 + 500 puntos/noche

Beneficio exclusivo

Upgrade gratuito a Villa Premium para titulares BinterMás Oro y Plata.

Validez: enero 2024.

hotelesdunas.com
902 142 828



Gran Canaria



Lopesan Baobab Resort 5*, Gran Canaria

MARINA GRAN CANARIA

SUME PUNTOS x2

Gane el **doblo de puntos** disfrutando de largas horas de sol junto a las espectaculares vistas del océano Atlántico gracias a la idílica situación del Marina Bayview.

Marina Bayview 4*

Sume x2
215 + 215 puntos/noche

Validez: enero 2024.

marinagrancanaria.com
928 153 015

LOPESAN HOTEL GROUP

SUME PUNTOS x2

Disfrute de un remanso de paz que a su vez cuenta con un sinfín de planes de entretenimiento, mientras **duplica sus puntos**.

Hoteles
Lopesan Baobab Resort 5*
Corallium Beach 3*
Abora Interclub Atlantic 4*

Sume x2
470 + 470 puntos/noche
260 + 260 puntos/noche
260 + 260 puntos/noche

Validez: enero 2024.

lopesan.com
928 402 418



Disney Aladdin

EL MUSICAL
PURA MAGIA. PURO DISNEY.

Compañía viajera - Agencia de viajes I.A.V. 0000094 2/3 C. El Pinar 26 - Local A - Entrepuerto 38002 - S/C de Tenerife

Desde
3500 + 255 €
Puntos BinterMás por persona

+
 +

 Vuelo Hotel 4* Entrada

Hotel 4*
3 días / 2 noches
Habitación doble en SA
Incluye entradas a Aladdin

BinterMás

Precio «desde» por persona residente canario. Válido para compras hasta el 31/01/24 y estancias hasta el 29/02/24. Plazas limitadas

Compra on-line o llama:
928 24 81 61 / 922 24 81 61

Acumule y use puntos BinterMás con:
canariasviaja.com

UN MUNDO DE VENTAJAS, EN MÁS DE 30 EMPRESAS ASOCIADAS...

BinterMás

VUELOS

Binter

BINTER
(922) o (928) 327 700
bintercanarias.com
Obtención: de 50 hasta 1.800 Puntos

canariasviaja.com

VUELOS + HOTEL

CANARIASVIAJA
(922) o (928) 24 81 61
canariasviaja.com
Obtención: 1 Punto por 1 €

COMPRAS

CANARIENSIS

CANARIENSIS
900 252 423
aldeasa.com
Obtención: 120 Puntos por 30 €

IBERIA

IBERIA
902 400 500
iberia.com
Obtención: de 10 hasta 1.650 Puntos

TALASOTERAPIA
LAS CANTERAS

BIENESTAR

**TALASOTERAPIA
LAS CANTERAS**
928 271 170
talasoterapialascanteras.com
Obtención: 40 Puntos/circuito

GOLF

SALOBRE

**SALOBRE
GOLF RESORT**
928 94 30 04
salobrehotel.com/golf/
Obtención: 100 Puntos

ALQUILER
DE COCHES

CICAR

CICAR
928 822 900
cicar.com
Obtención: de 40 hasta 100 Puntos

DISA

ESTACIONES DE SERVICIO

DISA
900 818 411
disagrupo.es
Obtención: hasta 75 Puntos

unicef

SOCIAL

UNICEF
928 269 293
unicef.es
Donación de 300 hasta 500 Puntos

AVIS

AVIS
902 135 531
avis.es
Obtención: de 50 hasta 75 Puntos

ALOJAMIENTOS

ARRECIFE
GRAN HOTEL & SPA

**ARRECIFE
GRAN HOTEL & SPA**
928 800 000
aghotelspa.com
Obtención: de 240 hasta 330 puntos

GOLD

GOLD BY MARINA
928 948 555
goldbymarina.com
Obtención: 215 puntos

LOPESAN

LOPESAN HOTEL GROUP
928 402 418
lopesan.com
Obtención: de 260 hasta 420 puntos

BARCELÓ
HOTEL GROUP

BARCELÓ HOTEL GROUP
902 101 001
barcelo.com
Obtención: de 150 hasta 660 puntos

H 10

H10 HOTELS
900 444 466
h10hotels.com
Obtención: de 250 hasta 420 puntos

MARINA
Gran Canaria

MARINA GRAN CANARIA
928 153 015
marinagrancanaria.com
Obtención: 215 puntos

BUENDÍA
CORRALEJO NOHOTEL

**BUENDÍA
CORRALEJO NOHOTEL**
928 943 027
buediacorralejo.com
Obtención: 215 puntos

Cordial

**HOTEL CORDIAL
MOGÁN PLAYA**
928 143 393
becordial.com
Obtención: 470 puntos

MELIÁ
HOTELS INTERNATIONAL

**MELIÁ HOTELS
INTERNATIONAL**
912 764 747
melia.com
Obtención: de 100 hasta 200 puntos

CORAL HOTELS

CORAL HOTELS
928 327 700
coral-hotels.com
Obtención: de 160 hasta 560 puntos

Elba

HOTELES ELBA
902 172 182
hoteleselba.com
Obtención: de 140 hasta 800 puntos

R2
HOTELS

R2 HOTELS
928 546 054
r2hotels.com
Obtención: de 200 hasta 300 puntos

DREAMPLACE

**DREAMPLACE
HOTELS & RESORTS**
902 210 902
dreamplacehotels.com
Obtención: de 200 hasta 600 puntos

HOTEL
PARQUE TROPICAL

HOTEL PARQUE TROPICAL
928 774 012
hotelparquetropical.com
Obtención: 200 puntos

Salobre

**SALOBRE
HOTEL RESORT**
928 943 000
salobrehotel.com
Obtención: 340 puntos

DUNAS

DUNAS HOTELS & RESORTS
902 142 828
hotelesdunas.com
Obtención: de 300 hasta 500 puntos

IBEROSTAR

**IBEROSTAR HOTELS
& RESORTS**
902 995 555
iberostar.com
Obtención: de 210 hasta 300 puntos

SHERATON

**SHERATON FUERTEVENTURA
BEACH, GOLF & SPA RESORT**
928 495 100
sheraton.com/fuerteventura
Obtención: 640 puntos

GLORIA

**GLORIA
THALASSO & HOTELS**
928 128 505
gloriapalaceth.com
Obtención: de 55 hasta 415 puntos

Inclusive
COLLECTION

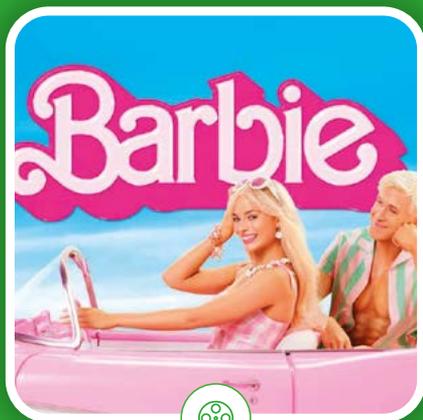
**INCLUSIVE COLLECTION PART
OF HYATT HOTELS & RESORTS**
911 229 744
www.hyattinclusivecollection.com
Obtención: de 600 hasta 750 puntos

VILA BALEIRA

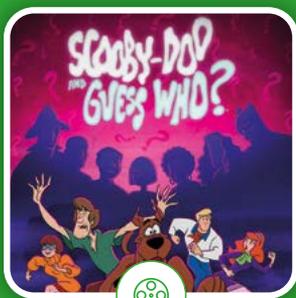
VILA BALEIRA HOTELS & RESORTS
+351 291 980 800
vilabaleira.com
Obtención: 165 puntos

Puede consultar las condiciones completas de obtención y utilización de puntos en bintermas.com o en el (922) o (928) 327 700.

Este mes en Entretenimiento a bordo:



Barbie



Scooby-Doo



Idiosingracia

Disfruta también de



Prensa



Revistas



Series



Infantil



Juegos

Accede gratuitamente a nuestro servicio de entretenimiento a bordo siguiendo estos sencillos pasos:

1.



Activa el modo avión de tu smartphone o tablet

2.



Conéctate a la red wifi «Binter-Onboard»

3.



Entra en tu navegador y accede a airfi.aero

4.



¡Y disfruta mientras vuelas de tu contenido favorito!

Binter

Volamos ✈️
por ti .

Binter



Vuela directo a
MADRID

 Palacio Real

Entretenimiento a bordo

Disfruta de nuestro servicio de entretenimiento a bordo siguiendo estos sencillos pasos:

1.



Activa el modo avión de tu smartphone o tablet

2.



Conéctate a la red wifi «Binter-Onboard»

3.



Entra en tu navegador y accede a airfi.aero

4.



Navega por las diferentes secciones

Descubre el nuevo contenido:



Películas y series



Periódicos locales y revistas



Dibujos infantiles



Juegos

... y mucho más

Binter

Volamos por ti

Volamos ✈️
por ti

Binter

Vuela directo a

**SAN
SEBASTIÁN**

📍 Monte Igueldo



INTERINSULARES

ISLAS CANARIAS: El Hierro, La Palma, La Gomera, Tenerife, Gran Canaria, Fuerteventura, Lanzarote y La Graciosa

NACIONALES

A Coruña – J y D
Asturias – M, X, J, V, S y D
Granada – L, X y V
Jerez de la Frontera – L, M, J y V
Mallorca – L, M, X, J, V y D
Madrid – *A partir de febrero

Murcia – L, X y V
Pamplona – X, V y D
San Sebastián – M, J y D
Santander – L, X, J y D
Valladolid – L y J
Vigo – L, M, X, J, V, S y D
Zaragoza – L, X, V y D

INTERNACIONALES

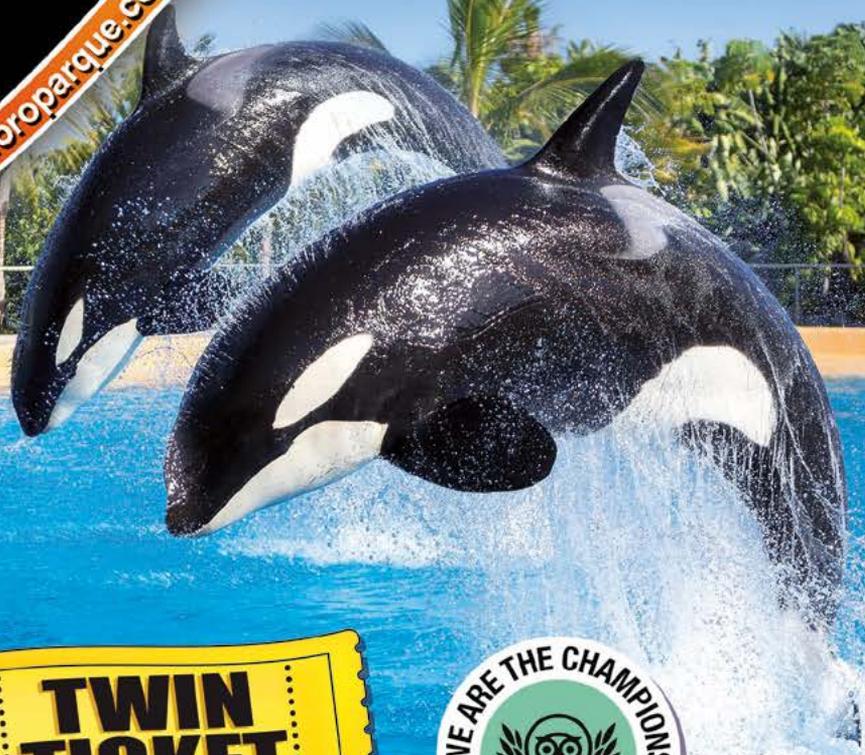
Florenia – S
Venecia – S
Lille – M
Toulouse – S

Sal – V
Funchal – L, M, V y S
Porto Santo – L, M, X, J, V, S y D
(Desde Funchal)
Agadir – D
Dajla – M y S
Dakar – M, S, D
El Aaiún – M y S
Guelmim – X y S
Marrakech – J, y D
Nuakchot – L, X y S

Consulta las últimas actualizaciones en nuestra web, APP y redes sociales.

El "must" de Canarias
LORO PARQUE
ANIMAL EMBASSY

loroparque.com



TWIN TICKET
SPECIAL PRICE
2 Parks - 1 Ticket



siampark.net

The Water Kingdom
SIAM PARK



ESCAPE

INTO LUXURY

Imagine tranquilidad, serenidad y relajación en un entorno exquisito diseñado pensando en usted. **Secrets Lanzarote Resort & Spa** es un paraíso para tratamientos corporales y faciales rejuvenecedores, hidroterapia calmante, masajes relajantes y salones para mimarse. Alcance un nuevo nivel de curación y relajación con un spa diseñado para inspirar una delicada sensación de bienestar y mimarle de la cabeza a los pies. **Viva una experiencia de spa inolvidable en Secrets Lanzarote Resort & Spa.**

