

ABADES

M A G A Z I N E

NÚMERO 8



agenda

CINE,
FESTIVALES,
CONCIERTOS,
EXPOSICIONES

CARLOS HERRERA

EL GOURMET DE
LAS ONDAS

destinos

BICENTENARIO
BAILÉN

reportaje

VACACIONES A
MEDIDA



Especial inauguración
ABADESTRIANA

ENTREVISTAS

DESTINOS

MODA

GASTRONOMÍA

AGENDA

UNA DELICADA CREACIÓN,
NACIDA DE NUESTRO MEJOR
CHOCOLATE



Saborea el intenso chocolate del inicio. Después, déjate seducir por el perfecto equilibrio entre el sorbete de naranja y su crujiente cobertura. Y al final, siente su suave crema de chocolate. Nace un delicado placer que no querrás acabar nunca. Y a ti, ¿qué te dice el paladar?

Nuevo Nestlé Gold. Una delicada creación hecha con toda nuestra pasión.



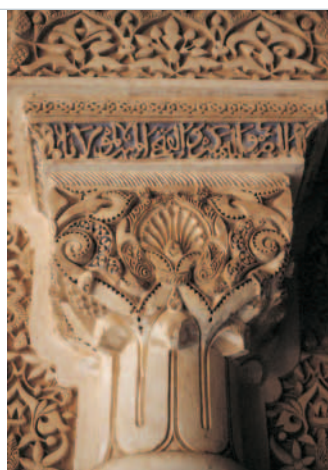


08

08

Carlos Herrera en Abades Triana.

El restaurante Abades Triana en Sevilla fue el escenario, una vez más, de nuestra entrevista, realizada en esta ocasión al periodista Carlos Herrera.



18

Destinos: Ruta del Califato

De Córdoba a Granada, pasando por la provincia de Jaén, conozca a través de esta ruta el legado histórico, artístico y cultural de al-Andalus.

28²⁸**Agenda cultural.**

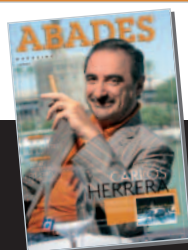
Asómese a la agenda cultural y de ocio de Andalucía durante el próximo trimestre.

32³²**Inteligencia Emocional.**

Cada vez más valorada, esta disciplina de la Psicología se aplica hoy día al ámbito empresarial.

46⁴⁶**Cocina solar.**

Ya están en marcha los cursos de cocina solar, en los que se aprovecha esta energía en la preparación de los alimentos.



EJEMPLAR DE DIFUSIÓN GRATUITA

ABADES magazine

Edita. GRUPO ABADES. Autovía A-92. Km. 189. 18300 Loja (Granada). Tel: 902 323 800. Fax: 902 323 804. Dirección. Antonio M. Arjona. amar@abades.com.

Coordinación. Dpto. de Marketing Grupo Abades. Susana Luque. comunicacion@abades.com isanjuan@abades.com

Dpto. de Publicidad. abadesmagazine@abades.com

Fotografía. Grupo Abades y Welcome&olé!

Redacción. María Zurita. Welcome&olé!

Diseño y Maquetación. Patricia Gallardo, Rocio Iriarte. Welcome&olé!

Buzón de Sugerencias. sugerencias@abades.com

Producción. Grupo Abades.

Distribución. José Luis Jaimez. Grupo Abades.

Administración. M^a Ángeles Palacios.

administracion2@abades.com

Fotomecánica e Impresión. INGRASA

Deposito Legal: 407 - 2005. ISSN 1886-0427

Estimados lectores de Abades Magazine:

El pasado 18 de julio tuvo lugar la apertura oficial de nuestra "Ventana a Sevilla": el restaurante Abades Triana. Todo un acontecimiento que reunió a lo más selecto de la sociedad sevillana -quien disfrutó de una mágica y sensual noche- y que fue presidido por el Exmo. Alcalde de Sevilla D. Alfredo Sánchez Monteseirín. Por fin llegó nuestro día y queríamos celebrarlo con una gran inauguración, aunque la apertura definitiva al público había sido el 9 de junio, coincidiendo con el reconocimiento de la ciudad al cantante Miguel Bosé, organizado por Turismo de Sevilla.

Durante julio, un mes de ajustes de última hora para que la "maquinaria" de Abades Triana pudiera funcionar al 100%, hemos sentido el apoyo y la implicación de muchas personas de la vida social, económica, política e, incluso, clientes anónimos que nos han aportado sus opiniones y sugerencias para poder mejorar. Más de un día hemos puesto el cartel de "no hay billetes", y quiero agradecer a todos esta estupenda acogida, que nos llena de orgullo a la vez que nos exige dar el máximo. También me gustaría reconocer el trabajo de todos los que han colaborado en la construcción de Abades Triana: desde los que empezaron con la limpieza de la parcela hasta los que han ultimado los detalles antes de la apertura. Como comentamos en los discursos de inauguración, se trata de un proyecto de personas muy involucradas en este "barco" desde el principio, un "barco" que por fin ha "zarpado".

Abades Triana es un proyecto de modernidad en el que se ha cuidado cada detalle y mucho más que un restaurante: es una gran ventana asomada al río gracias a su concepción acristalada, limpia, transparente, sin muros... hacia las maravillas de la ciudad de Sevilla. De ahí nuestro mensaje y slogan publicitario: "Sevilla esconde un lugar con la mirada más mágica, donde los sentidos se fusionan y renacen para no volver a ser los mismos... ¿Ver o Sentir? Una Ventana a Nuevos Sentidos". Queremos que el cliente se encuentre cómodo y para ello contamos con un excelente equipo liderado por Francisco Azuaga en la dirección y Willy Moya en los fogones, que con su Cocina Culta Andaluza hará de Abades Triana un magnífico restaurante.

Éste es el año del Guadalquivir, la auténtica "calle ancha" de Sevilla, vehículo siempre de progreso y asimilación de todo lo nuevo en el mundo. Por ello queremos que sea nuestro compañero de viaje en esta aventura. Julián Martín resumió en su discurso nuestra filosofía de trabajo en este sentido: "Éste es el resultado del esfuerzo de la Andalucía emprendedora, de las empresas que, sin olvidar su historia, afrontan los nuevos retos de nuestro tiempo. Abades Triana es el resultado del empeño de mi equipo. Abades Triana es el resultado de tantos años de trabajo de mis padres." Los sueños se cumplen.

Saludos Cordiales

Antonio Martín
Grupo Abades

Fotografías cedidas por la Bienal de Flamenco

1



1.2.3.4.5.

1 XV Bienal de Flamenco de Sevilla.

La programación oficial de la XV Bienal de Flamenco, que se celebrará del 10 de septiembre al 11 de octubre en Sevilla, lleva el lema "Las Músicas del Flamenco" como línea argumental. 54 espectáculos con 25 estrenos - 23 absolutos y dos nacionales- configuran una programación que ofrecerá 66 funciones en 32 días y que arrancará con la gala inaugural que se ofrecerá en la Plaza de San Francisco, un nuevo espacio escénico que viene a unirse a los habituales: Teatro Maestranza, recuperado tras las obras de ampliación, Teatro Central, Teatro Alameda, Hotel Triana y Auditorio Rocío Jurado. **Más:** www.bienal-flamenco.org

2



2 'Momentos y miradas. Picasso visto por Otero'.

El Museo Picasso de Málaga muestra hasta el 31 de agosto una nueva selección de imágenes de Roberto Otero. La exposición la componen cerca de un centenar de instantáneas que abren al espectador una ventana al ambiente cotidiano del pintor andaluz, por el que pasaron familia y amigos. Una perspectiva diferente del hombre que existió tras el artista. **Más:** www.museopicassomalaga.org



3

South Pop '08 festival

ISLA CRISTINA
HUELVA, COSTA DE LA LUZ
19 Y 20 DE SEPTIEMBRE

GRUPOS CONFIRMADOS:

**AMERICAN MUSIC CLUB, TUNNG,
CASTANETS, JEREMY JAY,
UNDERWATER TEA PARTY,
SOUTHERN ARTS SOCIETY, PLEASANT DREAMS...**

ISLA CRISTINA ES UN PEQUEÑO PUEBLO PESQUERO SITUADO A 15 KM DE LA FRONTERA PORTUGUESA. ESTÁ RODEADO DE MARISMAS Y POSEE UNA INMENSA PLAYA VIRGEN POBLADA DE PINARES. SU GASTRONOMÍA ES RICA Y SU CLIMA CALIDO TODO EL AÑO.
OFERTA ESPECIAL CON TU ENTRADA ANTICIPADA: HOTEL BARCELÓ 4 ESTRELLAS EN PRIMERA LINEA DE PLAYA, A 200 METROS DEL RECINTO DEL FESTIVAL, DESAYUNO E IVA INCLUIDOS DESDE 32 € PERSONA / NOCHE.



citas



4 'Andalucía en sus Parques Naturales: La Berrea de los Ciervos'

La Consejería de Medio Ambiente ha organizado para el mes de septiembre 'La Berrea de los Ciervos', dentro del programa 'Andalucía en sus Parques Naturales'. Esta iniciativa pretende dar a conocer los hábitos de vida de este animal y está dirigida a todos los públicos (mayores de seis años). La Sierra de Cardena y Montoro en Córdoba; la Sierra de Baza en Granada; La Sierra de Andújar en Jaén; y la Sierra Norte de Sevilla son los espacios en los que podrá disfrutarse de la berrea. Plazo de inscripción: hasta el 7 de septiembre. Más: www.egmasa.es

4

3 South Pop Isla Cristina 2008.

El Festival South Pop se va de vacaciones y elige Isla Cristina (Huelva) para su próxima edición. Los días 19 y 20 de septiembre el Auditorio del Parque de esta localidad contará con las actuaciones de American Music Club, Tunng, Jeremy Jay, Underwater Tea Party, Southern Arts Society, Pleasant Dreams y Castanets, entre otros artistas. Más: www.greenufos.com/southpop

5



5 VII Ruta del Tapeo 'Un Rosario de Tapas' en Cádiz.

La VII edición de esta ruta se celebrará hasta el 31 de agosto y estará dedicada a la cocina mediterránea. Como en años anteriores, la ruta se dedica a una persona o entidad emblemática dentro del panorama gastronómico gaditano, y este año esa persona será Pascual Castilla Torrejón. Entre las novedades destaca la presencia notable del gazpacho en todas sus vertientes. Bajo el slogan 'Una de gazpacho', habrá un concurso donde el jurado oficial premiará el mejor gazpacho de la ruta. 'Tapapostre' premiará el mejor postre de la ruta y el más original. Más: www.cadiz.es

Sombrero de paja negro Clave Dénia. Precio: 11,90 euros.



4



2

1



3

Chancas vacas Clave Dénia

Precio: 2,90 euros.



5



Perfume Hechizo de Victorio&Lucchino

Precio: 46 euros approx. (100 ml).

6

COMPLEMENTOS → DISEÑO → COLECCIONES...

boutique TENDENCIAS



Bolso rayas rojo y blanco Clave Dénia.

Precio: 11,90 euros.

7



8



9

1 Botella de champagne Moët & Chandon Brut Impérial. Precio: 58 euros.

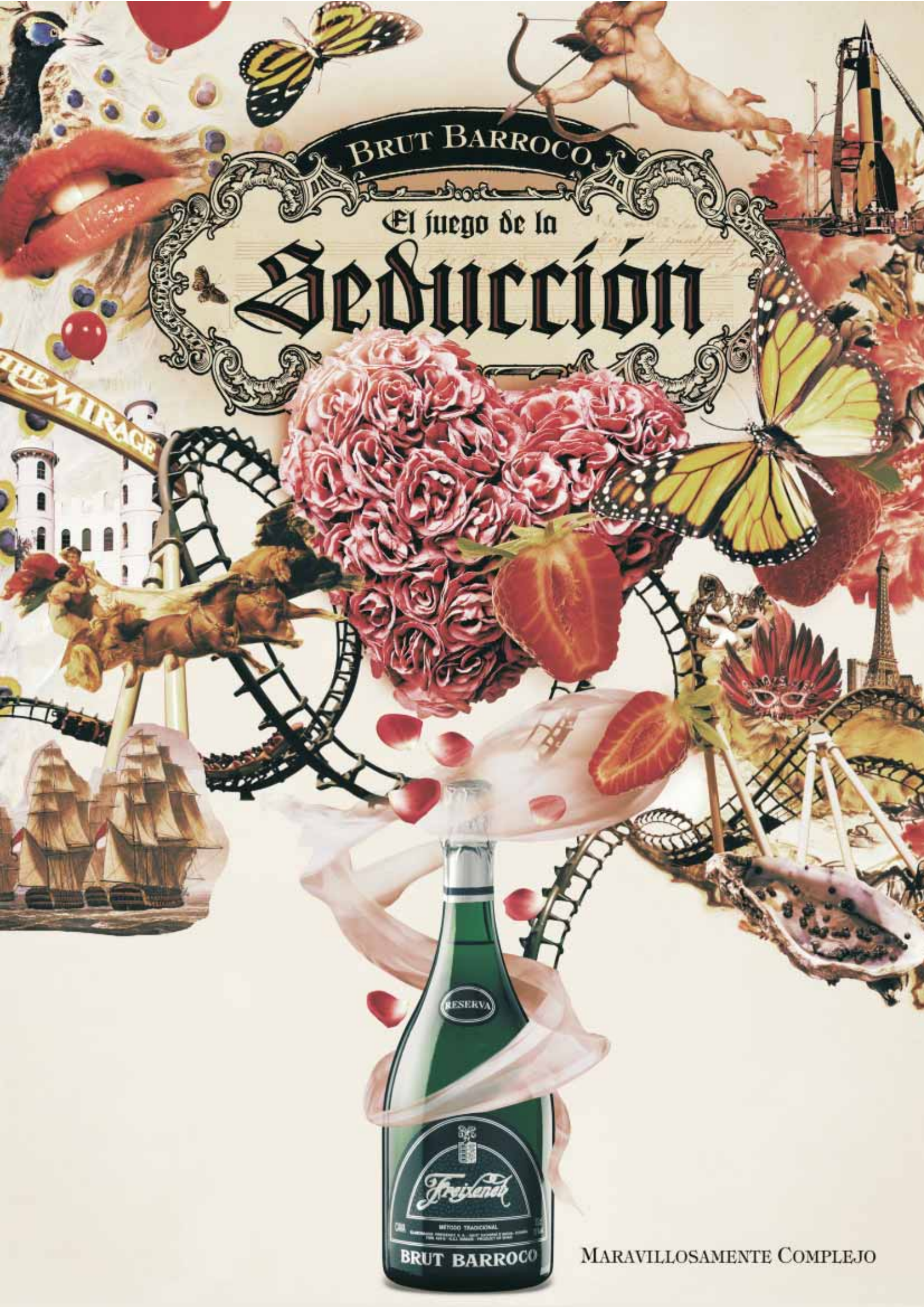
2 Gafas de sol de Ágatha Ruiz de la Prada. Precio: 115 euros. 3 Abanico de flores de Ágatha Ruiz de la Prada.

Precio: 24 euros. 8 Perfume Eau Sauvage Extrême para hombre de Christian Dior. Precio: c.p.v. 9 'La niña de fuego', el nuevo CD de Buika. Precio: c.p.v.

Artículos disponibles en Tiendas Abades

Dirección Tienda Abades: Fany Garrido Tranit

SHOPS
TIENDAS ABADES



BRUT BARROCO

El juego de la

Seducción



MARAVILLOSAMENTE COMPLEJO



CAR

LA GASTRONOMÍA ES UNA DE LAS GRANDES PASIONES DE ESTE PERIODISTA AL QUE LLAMAN “EL GOURMET DE LAS ONDAS”

Desde que decidiera aparcarse su carrera como médico y comenzar su andadura profesional en Radio Sevilla a finales de los 70, Carlos Herrera ha trabajado en prensa, radio y televisión; además, ha escrito varios libros y se ha embarcado en diversos proyectos relacionados con la gastronomía. Actualmente conduce con éxito el programa radiofónico ‘Herrera en la Onda’, en la emisora Onda Cero, donde su personalidad y su gran capacidad como comunicador son el alma del programa. Herrera es un hombre que sabe sacar partido a los grandes placeres de la vida y disfrutar de ellos siempre acompañado de los suyos.

LOS HERRERA

HERRERA TIENE PLANEADO UN CAMBIO DE RUMBO PARA TENER TIEMPO DE HACER COSAS COMO TERMINAR TODOS LOS CAMINOS DE SANTIAGO, IR CON UN TORERO EN LA CUADRILLA UNA TEMPORADA COMPLETA O VIAJAR A LUGARES QUE AÚN NO HA VISITADO



CARLOS HERRERA: “A LO LARGO DE MI CARRERA PROFESIONAL QUIENES MÁS ME HAN MARCADO SON LA GENTE CORRIENTE”.



—Treinta años en la profesión son muchos. Aunque ha comentado en alguna ocasión que piensa retirarse pronto, ¿nos queda Carlos Herrera para rato?

Yo ya tengo 50 años. Creo que estar mucho tiempo en la radio -“a pesar de que mi aspecto desdice mi edad”-, perpetuarse por perpetuarse no es una gran solución. Yo estoy satisfecho con el trabajo que he realizado, por eso creo que en un par de años haré otras cosas. Pasaré a otro plano de la producción y entonces comenzaré a hacer muchas cosas que tengo pendientes desde hace tiempo. Como por ejemplo, terminar todos los caminos de Santiago o ir con un torero en la cuadrilla una temporada completa. También quiero conocer dos o tres lugares del mundo que tengo como míticos y donde no he tenido la oportunidad de viajar... Además, quiero aprender técnicas de cocina que tienen viejas cocineras o cocineros de los distintos pueblos de España.

—Ha recibido numerosos premios y reconocimientos. Entre los más recientes se pueden destacar la Medalla de Oro de la Provincia de Sevilla, el premio Paco Apaolaza de Periodismo, el premio Periodismo Taurino ‘Baltasar Ibán’, el premio Enrique Mapelli a la difusión nacional de la gastronomía andaluza, el premio Lux e Veritas de manos del Cardenal de Sevilla, el de ‘Español Universal 2007... ¿Qué mueve hoy día a Carlos Herrera?

Hoy me mueven los placeres cotidianos, no me mueve nada revolucionario. La gastron-

mía, los pequeños rincones de las ciudades, pasear por el campo... y, por encima de todo, me mueve la familia. No soy nada original y lo lamento, pero son estas cosas las que quiero hacer acompañado por mis amigos. También me sigue moviendo mi profesión, conseguir éxitos, adivinar y progresar en mi trabajo y, en definitiva, conseguir fórmulas que mantengan la atención del público.

—En su programa ‘Herrera en la Onda’ ha tenido la oportunidad de entrevistar a diversos personajes de la vida pública. ¿Quién le ha impresionado más?

A lo largo de mi carrera profesional quienes más me han marcado son la gente corriente. Recuerdo un campesino salvadoreño horas después del terremoto del Salvador. Yo viajé allí y viví de cerca las réplicas del terremoto, la tensión y la tragedia de ese momento. Entrevisté a un campesino que estaba ante una fosa donde se supone que estaban los restos de su casa y de su familia. Su serenidad, la altura, la educación de aquel hombre campesino me impresionaron tanto que lo recuerdo como cinco minutos de entrevista “fascinante e inolvidable”. Podría incluso reproducirla palabra por palabra de las veces que la he escuchado. Por eso, cuando algunos memos hablan de que han oído la palabra “miembra” por allí me ponen muy nervioso. Los salvadoreños hablan 27 veces mejor que la Ministra de Igualdad. Al menos no cometen tantas tonterías.

—Uno de los reconocimientos que ha recibido recientemente es el de Español Ejemplar en la primera edición de estos premios concedidos por la Fundación para la Defensa de la Nación Española (DENAES). ¿Se siente Carlos Herrera responsable de defender España?

España es mi país, no tengo una idea sacralizada de España. No tengo un concepto sacralizado de la patria, ni de la nación. Para cada uno la patria y la nación son un detalle muy concreto. Yo no voy a pedir perdón por sentirme serenamente pero hondamente español. Entiendo que el proyecto de España como país es un proyecto fascinante, muy difícilmente inigualable en el marco occidental. A mí me gusta ser español, me gusta criticar, censurar, acotar algunos aspectos de mi país para intentar mejorarlo, y me gusta que haya voces contrarias a la mía, para sumarlas y establecer un debate permanente. No me siento en la obligación de tener todos los días que defenderla y lo que sí me siento en la obligación personal y moral es de ejercer un patriotismo democrático y moderno, que creo que es muy aconsejable y saludable en los tiempos que corren.

—¿Cree que las circunstancias personales que está viviendo, como las amenazas de ETA, le han cambiado?

Afortunadamente no me han cambiado mis circunstancias personales. En cuanto a mi discurso, no; en cuanto a mi percepción de la realidad, tampoco. Es indiscutible que el hecho de que te quieran matar no es una sensación agradable. Yo intento vivir con normalidad, aunque sé que especial cariño no me tienen, y tampoco sé si lo intentarán otra vez. Lo que sí es seguro es que yo tengo un discurso y, si lo cambio, sería una forma de muerte civil.

—Entre los libros que ha escrito, ha dedicado algunos a la cocina y, además, ha puesto en marcha 'La Alacena de Carlos Herrera'. Es usted "El gourmet de las ondas", ¿tiene más proyectos relacionados con la gastronomía?

La gastronomía es una de mis grandes pasiones. No sólo comer -que también-, sino aprender de cada sitio, el porqué de cada lugar concreto. En principio, me gusta comer lo bueno. Me gusta más lo frito que lo asado, más lo asado que lo guisado, más lo guisado que lo macerado. Pero, sobre todo, me gustan las cosas que llevan como ingrediente principal o

en su elaboración el aceite de oliva. Al final, todo en la gastronomía está basado en la cocina tradicional, a veces con envoltorios nuevos. A mí no me importa que me presenten de una forma nueva una berza y que me hagan experimentos con ella, si al final es una berza. Hay gente con mucha imaginación en este sector que está haciendo cosas con los mismos ingredientes. Me parece legítimo que se hagan distintas cosas con la berza. Yo quiero, sobre todo, que me sorprendan indudablemente. En cuanto a proyectos relacionados con la gastronomía, tengo previsto la puesta en marcha de una revista gastronómica. Este proyecto me hace mucha ilusión y estará lista dentro de poco tiempo.

—La gastronomía española es tan variada como lo son las regiones que forman España y los acentos de las personas que la habitan. ¿Cuáles son sus gustos dentro de la cocina actual y sus platos preferidos?

El otro día comí en el Restaurante Abades Triana unas alubias con carabineros... hacía tiempo que no probaba un plato tan bueno. Las alubias siempre son alubias, pero con carabineros nunca se me habría ocurrido hacer un guiso, y menos de esas características. La técnica con la que estaban hechas potenciaba mucho el sabor de los dos ingredientes. ¿Eso es nueva cocina? No lo sé, pero desde luego es imaginativo y, sobre todo, está basado en las técnicas tradicionales de la cocina.

—Ha viajado bastante. ¿En que lugar del mundo se come mejor?

Como en España no se come en ningún sitio del mundo en cuanto a variedad, riqueza y hondura. Hace poco tiempo estuve en un pueblo de Asturias y entré en un pequeño establecimiento que tenía una parra. Allí me comí unas endrinas con marisco, que me impresionaron tanto que casi me echo a llorar. Sería muy difícil comer un plato así fuera de este país. A mí ciertamente no me interesa nada la comida china; la de Francia está bien; en Bélgica no comí mal hace unos días que estuve de viaje; en Alemania y Holanda se puede comer bien; y muy mal en el Reino Unido. En África y Asia he sobrevivido simplemente... La cocina española es la cocina de cuchara por excelencia y lo que aquí tomamos es muy difícil encontrarlo en otro lugar, quizás en Italia, pero siempre un nivel por debajo de España.



“EL OTRO DÍA COMÍ EN EL RESTAURANTE ABADES TRIANA UNAS ALUBIAS CON CARABINEROS... HACÍA TIEMPO QUE NO PROBABA UN PLATO TAN BUENO”, CARLOS HERRERA.





El periodista Carlos Herrera en el restaurante Abades Triana con el humorista Carlos Latre y dos miembros del personal.





—Vivió una temporada en EE.UU. y en su web dedica un par de apartados a la restauración en las ciudades de Nueva York y Miami. ¿Qué opina de la gastronomía norteamericana?

En EE.UU. puedes encontrar una gran variedad de cocinas, pero la cocina española que se hace allí es regular o muy mala. La americana tiene una gran carne, pero en mi opinión no la saben hacer.

—Acaba de abrir sus puertas el último establecimiento de Grupo Abades, el restaurante Abades Triana en la sevillana calle Betis, a orillas del río Guadalquivir, en el que usted ha estado. ¿Qué opina de Abades Triana y de su cocina?

Abades Triana es un lugar fascinante, por su ubicación y su magnífico entorno. En cuanto a su carta, Abades no debe caer en la tentación de cambiarla cada 15 días y no dejar ninguna referencia. Hay restaurantes que tienen tres o cuatro platos que son “santo y seña” de esos lugares. Si yo voy a ir dos o tres veces al mes a Abades Triana, tengo que tener unas referencias y no someterme a la terapia cada vez que vaya de tener que probar platos nuevos, que no sé si me van a gustar. Yo quiero tener las alubias con carabineros siempre, y como eso debe haber tres o cuatro platos clásicos, señalados en la carta y después, aparte, las novedades de la quincena o del mes.

—¿Y qué opina de nuestro Chef, Willy Moya?

Willy es un gran creador de la cocina. Sabe asumir riesgos, tiene imaginación, pero afortunadamente tiene los pies en la tierra. No me obliga a estudiar un tratado de Física y Química antes de comer algún plato, que una vez me puede hacer gracia pero necesariamente todos los días me produce pereza. Por eso me gusta Willy Moya.



ENTRE LOS LIBROS QUE HA ESCRITO ESTE PROFESIONAL DESTACAN LOS DEDICADOS A LA COCINA, ADEMÁS DE HABER PUESTO EN MARCHA ‘LA ALACENA DE CARLOS HERRERA’

La radio es una de las pasiones de Carlos Herrera. Actualmente conduce el programa ‘Herrera en la onda’, en la emisora Onda Cero.

Entrevista realizada por Inmaculada Barbadillo.
Fotografía: Juan Flores.

**Mini OK y Mini OK Cacao,
dos grandes sabores que gustan a todos.**


atrian
Instant
BOLLERIA - PANADERIA

**NUEVO FORMATO
POCAS UNIDADES**

**EN TODO MOMENTO,
PLACER RECIEN HORNEADO**

Deliciosa bollería lista para servir,
con todo el sabor, textura y
aroma de recién hechos.

Siempre es un
buen momento...
llama y pruebalos!

MÁS INFORMACIÓN
902 32 33 32



**PRODUCTO YA
DECONGELADO**




atrian
Instant
BOLLERIA - PANADERIA

Información y fotos: Patronato de Turismo de Almería



AL SUR DEL MEDITERRÁNEO

CABO DE GATA

Estas bellas imágenes del Cabo de Gata en Almería son un excelente reclamo para visitar la zona.



El Cabo de Gata en Almería, un rincón de Europa que presume de un mar que contrasta con lo rocoso de sus montañas. La luz de sus calas y playas vírgenes en las que el sol parece no esconderse nunca. La sucesión de culturas, el paso del tiempo, lo lleva escrito en sus monumentos milenarios que evidencian la amalgama y la riqueza de una historia, fruto del legado que numerosos pueblos dejaron a su paso. Al sureste de España, Oriente y Occidente se dan la mano en este enclave estratégico y cosmopolita, donde multitud de miradas y nacionalidades venidas de todas partes se dan cita, antes y ahora.

Almería-Cabo de Gata-Níjar posee un patrimonio y una oferta cultural y de ocio inmersos en un espacio natural. Esta comarca tranquila, cálida y tímida se esconde entre cadenas montañosas. En ella se halla

el primer parque marítimo-terrestre de Andalucía, el Parque Natural. De origen volcánico, es el espacio protegido marítimo-terrestre de mayor superficie y relevancia ecológica de todo el Mediterráneo Occidental europeo, con unos fondos marinos sorprendentes.

A sólo unos kilómetros de la capital almeriense, el Parque Natural Cabo de Gata-Níjar conserva intacto su elevado y reconocido valor ecológico. Se recomienda la visita al Centro de Visitantes de Las Amoladeras donde, de manera didáctica, se exponen las principales características de este entorno. Evidentemente no es lo mismo que contemplar in situ cómo crecen los azufaios en la llanura costera de la Reserva Las Marinas-Amoladeras o la estepa litoral que hay cercana catalogada como reserva integral de aves esteparias.



EL CABO DE GATA HA MEREcido LA CONSIDERACIÓN DE "RESERVA DE LA BIOSFERA". 38.000 HECTÁREAS TERRESTRES Y 12.000 MARÍTIMAS ALBERGAN MÁS DE MIL ESPECIES ENTRE FLORA Y FAUNA, Y ESBOZAN UNO DE LOS PAISAJES MÁS VALIOSOS DEL SUDESTE ESPAÑOL.

ALMERÍA-CABO DE GATA-NÍJAR POSEE UN PATRIMONIO Y UNA OFERTA CULTURAL Y DE OCIO INMERSOS EN UN ESPACIO NATURAL.



Si se tiene curiosidad por conocer los orígenes de las poblaciones del parque, hay que ir hasta la pedanía de San Miguel, la playa más extensa de este entorno. Siete kilómetros de costa bastan para comprobar cómo se mantiene la tradición de la pesca artesanal que practicaban estos núcleos en el siglo XVIII, mientras está rodeado de fortificaciones de la época de Fernando VII.

Otro momento que no tiene precio es la visita a las albuferas naturales de Las Salinas de Cabo de Gata. Rodeadas de una reserva natural de más de un centenar de especies de aves limícolas como la cigüeña, el flamenco rosado o el correlimos, continúan activas y al alcance de la vista. Se reco-

mienda pasear tan sólo por los caminos indicados y no recoger plantas, animales, fósiles u otros, pues está prohibido, como también lo está encender fuegos.

El Golfo de Almería, las calas y los impresionantes acantilados que se divisan desde el faro de Cabo de Gata también son de visita obligada. En esta zona, la más occidental del parque y la más suboriental de la Península, los navegantes confundían los gritos de las focas monje que allí había, con cantos de sirenas, de ahí su nombre: Arrecife de Sirenas.

En el Cabo de Gata es fácil perder la noción del tiempo: sus calas vírgenes, playas, dunas, sierras y acantilados han merecido la consideración de Reserva de la Biosfera. 38.000 hectáreas terrestres y 12.000 marítimas albergan más de mil especies entre flora y fauna, y esbozan uno de los paisajes más valiosos del sudeste español.

Quienes practiquen el submarinismo tienen aquí la oportunidad de comprobar las grandezas de este parque bajo sus aguas, con lo que quedarán impactados. También impacta la variedad de su fauna: anfibios, aves, mamíferos y reptiles, que forman parte de este espacio protegido.

En el caso de las Salinas de Cabo de Gata predomina la avifauna, como el flamenco rosado. En la costa es frecuente ver gaviotas reidoras y patiamarillas; y en la franja, pulpos, estrellas de mar o posidonias. Ya fuera del mar, crece la única palmera autóctona de Europa, el palmito o palma enana, símbolo de este parque, que compite con la belleza de más de mil especies vegetales como esparragueras, lentisco, espino, bulafaga marina o aulaga morisca que se pueden encontrar en la zona.

En cuanto a la pesca a nivel profesional, sólo está permitida la pesca artesanal para preservar así la riqueza de los fondos marinos, aunque también se puede practicar la pesca deportiva de caña desde la costa, siempre que se respete el número de capturas y pesos autorizados. Las que están prohibidas en todo el espacio protegido del Parque Natural son la submarina y la de altura.

Información de interés:

CENTRO DE VISITANTES LAS AMOLADERAS:

Dirección: Ctra. Almería-Cabo de Gata - 04150 Ruescas en Almería. Tel: 950 160 435.

Horario de invierno: De 10.00 a 15.00 horas, de lunes a domingo.

Horario de verano y Semana Santa: De 10.00 a 14.00 horas, y de 17.30 a 20.30 horas, de lunes a domingo.

CENTRO DE INFORMACIÓN PARQUE NATURAL CABO DE GATA-NÍJAR

Dirección: C/ Correo, s/n - 04118 San José en Níjar (Almería)

COMUNICACIONES:

Almería está comunicada con las capitales españolas y europeas más importantes. Por carretera, puede accederse desde la Autovía del Mediterráneo, la carretera N-340, si se viene de Málaga; y desde la nacional 323, si se viene desde Granada. Por mar también hay diversas líneas de acceso, especialmente desde el norte de África. Asimismo, cuenta con un aeropuerto internacional, a tan sólo unos minutos de la capital (Ctra. Níjar km. 9, tel: 902 404 704), en cuyos puntos de restauración está presente Grupo Abades.



Área de Servicio Abades Bailén

Autovía A-IV, Dirección Madrid-Cádiz

Km. 288 Bailén (Jaén)

Tel: 902 323 800

www.abades.com

PRÓXIMA
APERTURA

Firma del acuerdo entre Julián Martín de Grupo Abades y el alcalde de Bailén, Bartolomé Serrano.

**COMPROMETIDO CON EL
DESARROLLO SOCIOECONÓMICO
DE BAILÉN, GRUPO ABADES
PARTICIPARÁ EN LA FINANCIACIÓN
DE LAS ACTIVIDADES DEL
BICENTENARIO**

BAILÉN Y GRUPO ABADES

Grupo Abades tiene previsto abrir a finales de 2008 o principios de 2009 un área de servicio en Bailén, Abades Bailén, lo que contribuirá al desarrollo económico de esta localidad. Dentro de la filosofía del Grupo se enmarcan el apoyo y la colaboración con actividades culturales, lúdicas y deportivas en aquellas zonas en las que la empresa trabaja. Ante la importancia del acontecimiento que va a conmemorarse, el Bicentenario de la Batalla de Bailén, el Grupo ha llegado a un acuerdo con el ayuntamiento mediante el cual hará una aportación en especie para sufragar los gastos de manutención de los 800 recreadores.



Bailén tiene una gastronomía rica y variada. Los tradicionales andrajos, calandrajos o galianos jiennenses se hacen aquí con pescado y almejas, en vez de carne, llamándose "guiñapos". Tiene, además, otros muchos platos como patatas con conejo de campo, pastel de sesos, gazpacho frito, pestiños, ternera con salsa de aceitunas, caracoles morunos, carne de monte (ciervo o jabalí), ajo blanco, revuelto de setas y pierna de cabrito al horno.



BAILÉN

RECREACIÓN HISTÓRICA BICENTENARIO DE LA BATALLA

Del 3 al 5 de octubre se conmemorará en Bailén (Jaén) el Bicentenario de la Batalla del mismo nombre mediante una recreación histórica que contará con la participación de unos 800 recreadores, convirtiéndose así en la más numerosa de España. La batalla, que se libró el 19 de julio de 1808, supuso el primer revés que el ejército napoleónico sufrió en la Guerra de la Independencia.

La mañana del 4 de octubre se celebrará, en un acto formal y protocolario, el hermanamiento entre las ciudades de Móstoles y Bailén, en los campamentos francés y español.

Entre las actividades que tendrán lugar durante la conmemoración destacan la representación 'La vida de un soldado', que muestra las actividades cotidianas de la vida de un soldado a principios de siglo XIX; los homenajes simultáneos a los distintos héroes, donde los itinerarios confluirán todos en uno para terminar en un desfile conjunto; los combates por las calles;

y, por último, la recreación de la batalla de Bailén en el campo de batalla original.

Paralelamente, habrá un mercado de la independencia amenizado con teatro de calle; la exposición didáctica '200 Años de la Guerra de la Independencia'; y la exposición filatélica y de coleccionismo 'Bicentenario de la Batalla de Bailén'.

Bailén experimentó a mediados del siglo XIX un periodo de esplendor económico, favorecido por su estratégica situación de ser confluencia de caminos, y recibió a los primeros viajeros interesados en conocer Andalucía, lo que propició que proliferaran las posadas, mesones, casas de postas, etc. La famosa batalla lo había llenado de gloria, y prueba de ello es que sus principales atractivos turísticos son el monumento conmemorativo de la batalla y la ermita de la Limpia y Pura del siglo XV, en cuyo atrio se dice está enterrado el General Dupré.

ENTREVISTA A BARTOLOMÉ SERRANO CÁRDENAS ALCALDE DE BAILÉN

La localidad jiennense de Bailén celebrará entre los días 3 y 5 de octubre el Bicentenario de la famosa batalla contra los franceses. El alcalde de Bailén, Bartolomé Serrano Cárdenas, nos cuenta en esta entrevista la importancia de este evento cultural para la población y los pormenores de todas las actividades que se están preparando.

¿Que supone para la localidad este evento cultural?

Se trata de aprovechar este acontecimiento histórico de relevancia internacional, que cambió el curso de la historia, para la promoción turística y cultural de Bailén, su gastronomía y artesanía.

La recreación de la batalla suscita un gran interés, tanto a nivel nacional como internacional, ya que hay numerosas asociaciones de personas apasionadas por la historia y la recreación rigurosa en vivo de hechos históricos. Concretamente en España, está la ANE (Asociación Napoleónica Española), que recrea los distintos regimientos que participaron en diferentes batallas de la Guerra de la Independencia. La propia ANE destacó la relevancia de la recreación de la Batalla de Bailén dentro de las actividades programadas en torno a la Guerra de la Independencia por tratarse del bicentena-

Además de la recreación de la batalla, se han organizado una serie de actividades paralelas: el Desfile de las tropas participantes, homenajeando a los héroes de aquella jornada histórica; la Reyerta callejera o asalto a la posición contraria, un enfrentamiento entre el ejército español y el francés en la calle; y un mercadillo de época en el que se promocionan los productos y la gastronomía bailenenses. La Gran Recreación de la Batalla, que se realiza en el Charco de la Gallina, con sus caballos, armas de fuego de la época, narración, vistosidad de los trajes y lucha cuerpo a cuerpo pone el broche final. Paralelamente, el Ministerio de Defensa organiza una exposición didáctica itinerante, llamada 'La historia y su enseñanza'. Y, unas semanas después, se celebra el Congreso Docente sobre la Guerra de la Independencia y la Batalla de Bailén, dirigido al profesorado vinculado con la historia.

El pueblo se ha volcado en el proyecto. Prueba de ello es que alrededor de 200 personas participarán en la recreación, mientras que otras lo harán en la dramatización o puesta en escena que se vive en la calle, haciéndose sus propios trajes de voluntarios de la batalla. La implicación es tal que ya hay dos asociaciones: la Asociación Histórico-

Cultural Voluntarios de la Batalla de Bailén y la Asociación Histórico-Cultural General Reding.

¿Qué otros proyectos culturales tiene puestos en marcha el Ayuntamiento de Bailén?

Bailén ha puesto en marcha el Centro de Interpretación de la Batalla, inaugurado el día 19 de julio (día de conmemoración de la batalla). A nivel turístico supone un gran paso, ya que se ha conseguido generar interés por este pasaje de la historia y por la localidad de Bailén. Además, la Real Casa de la Moneda ha querido unirse a la conmemoración del Bicentenario y ha emitido una moneda alusiva a la Batalla de Bailén que representa ocho reales de plata.

¿Qué supone para la localidad que Grupo Abades se instale en ella con su nueva área de servicio?

Queremos agradecer el compromiso e implicación económica de Grupo Abades con la recreación de la Batalla de Bailén al ocuparse de la manutención de los casi mil recreadores que se darán cita en este evento. Esto supone un gran respaldo para la institución municipal.

Bailén cuenta con una situación estratégica privilegiada, pues en este municipio se encuentra el principal nudo de comunicaciones del sur de España, lo que la convierte en puerta de entrada a Andalucía. El potencial en este sentido es muy importante y nos alegra que empresas como Grupo Abades se hayan dado cuenta, lo aprovechen y establezcan aquí uno de sus establecimientos en ruta, el área de servicio Abades Bailén.

BARTOLOMÉ SERRANO CÁRDENAS, ALCALDE DE BAILÉN: "ANIMAMOS A TODOS, ESPECIALMENTE A LOS APASIONADOS DE LA HISTORIA Y LA CULTURA, A QUE ACUDAN A LA RECREACIÓN DEL BICENTENARIO DE LA BATALLA DE BAILÉN DEL 3 AL 5 DE OCTUBRE. LOS ESPERAMOS CON LOS BRAZOS ABIERTOS."

rio. Ésta será la tercera edición de la recreación, llamada la Gran Recreación por tratarse de la conmemoración del bicentenario, y podemos hacernos una idea de su trascendencia con las siguientes cifras: en la primera edición contamos con unos 300 recreadores; en la segunda, con aproximadamente 500; y en esta tercera ocasión contaremos con unos 800 o 1.000 recreadores.

¿De qué actividades podrán disfrutar todos los que hasta Bailén se acerquen en estos días?

La recreación de la Batalla de Bailén suscita interés, tanto para el público en general como para los amantes de la historia en particular, por la seriedad con la que se organiza y por el rigor histórico en la vestimenta y material que la complementa.





El paso de los árabes por el sur peninsular dejó un importante legado cultural, histórico y artístico en Andalucía. Desde Córdoba -la que fuera capital del Califato Omeya entre los siglos X y XI- hasta Granada -capital del Reino Nazarí de los siglos XIII a XV, que fue precedido por los dominios zirí, almorávide y almohade en los dos siglos anteriores-, pasando por las diversas poblaciones que encontramos por el camino, puede trazarse una ruta con la que conocer y disfrutar de todos los tesoros de nuestro pasado árabe.

Además de las señeras capitales moras de Córdoba y Granada, el que se anime a recorrer la ruta que une el período califal cordobés con el nazarí granadino podrá parar en numerosas localidades que conservan vestigios de aquella época. Tal es el caso de los municipios cordobeses de Aguilar de la Frontera, Baena, Cabra, Carcabuey, Castro del Río, Espejo, Fernán Núñez, Lucena, Luque, Montemayor, Montilla, Priego de Córdoba y Zuheros; los jiennenses Alcalá la Real, Alcaudete y Castillo de Locubín; y los pueblos granadinos de Alfacar, Cogollos Vega, Colomera, Güevéjar, Moclín, Pinos Puente y Víznar.

Este camino que une las capitales del al-Andalus califal y nazarí fue uno de los más transitados en la Península Ibérica durante la Edad Media. Lo recorrieron mercaderes venidos de todo el mundo conocido que abastecían y comerciaban con estos importantes núcleos de población. Asimismo, fue también el camino del saber, de las ciencias y de las artes.

Córdoba fue la capital de la sabiduría del Occidente musulmán durante el período califal. Era una de las ciudades más adelantadas de su tiempo y alcanzó un esplendor cultural que la convirtió en el mayor núcleo urbano de la Europa medieval. Abd al-Rahmán I, fundador de la dinastía omeya en al-Andalus en el siglo VIII, fue quien ordenó la construcción de la mezquita Mayor de Córdoba. Tras las continuas remodelaciones llevadas a cabo por sus sucesores, se dio por terminada en el siglo X. En el XVI comenzarían los trabajos para convertirla en templo cristiano: la Catedral de Santa María.



1_Mapa ruta. 2_Mezquita de Córdoba.
3_Castillo de los Condes (Cabra) 4_El Bañuelo (Granada).

RUTA DEL CALIFATO

De Córdoba a Granada, pasando por las poblaciones que unen ambas ciudades, se propone una ruta para conocer nuestro pasado árabe

2



MUCHOS DE LOS CASTILLOS DE LA ÉPOCA MEDIEVAL FUERON UTILIZADOS TANTO POR LOS MUSULMANES COMO POSTERIORMENTE POR LOS CRISTIANOS

3



Otro de los tesoros musulmanes más famosos e ineludibles es la ciudad palatina de Medina Azahara, fundada en el siglo X a las afueras de Córdoba por Abd al-Rahman III tras proclamarse califa, que fue en su época el emblema de poder del Califato Omeya y la ciudad más importante de al-Andalus.

La herencia morisca se hace también patente en la artesanía cordobesa, especialmente en la orfebrería y el trabajo del cuero, manteniendo en la actualidad una amplia producción artesana muy representativa de su pasado histórico y artístico. Los artesanía en cuero se desarrolló en Córdoba en la época califal, donde alcanzó su máximo esplendor. Los guadamecileros, como así eran llamados los artesanos del cuero, curtían pieles de carnero y elaboraban en ellas característicos repujados, que con el tiempo se llamarían cordobanes. También se empleaba en el revestimiento de muebles como arcas, baúles, cofres y maletas.

En la cocina cordobesa el pasado árabe supone una gran influencia, haciendo que la verdura se guise y constituya un plato por sí misma. En la repostería, está presente en dulces como los alfajores con su sabor a clavo, los dulces de almendra y azúcar y, sobre todo, un hojaldre relleno de cabello de ángel, llamado pastel cordobés.

De camino a Granada y aún en la provincia de Córdoba, merece la pena parar en Baena y ver uno de sus monumentos más importantes: su castillo del siglo IX. En la Torre de las Arqueras, antigua torre del Homenaje, estuvo preso Boabdil el Chico, último monarca musulmán de Granada. El Arco de la Consolación es una de las puertas de entrada al castillo y de las pocas que todavía hoy se conservan.

Otros castillos cordobeses dignos de hacer un alto en el camino son los de Priego y el Castillo de los Condes de Cabra. La situación de Priego en plena zona fronteriza en época medieval motivó la construcción de un imponente sistema defensivo, del que el castillo era la pieza fundamental. También Cabra tenía en su castillo la estructura más importante de su defensa, compuesto por murallas salpicadas por torres. Destaca su patio de armas, capaz de albergar varios miles de soldados. Los condes de Cabra convirtieron el castillo en su residencia a partir del siglo XVI, de ahí su nombre, y pasó a ser en la centuria siguiente convento de franciscanos capuchinos.

BAÑOS ÁRABES

4



Todos los barrios de las grandes urbes andalusíes poseían varios baños o hammam. En la época de máximo esplendor de Córdoba, entre los siglos X y XI, existían novecientos baños dentro de la ciudad. La mayoría fueron abandonados poco a poco tras la Reconquista, la toma de Granada por los Reyes Católicos y la expulsión de los moriscos en 1492. Poco después, los cristianos, que siempre vieron en ellos lugares de perversión, acabaron prohibiéndolos para evitar la seducción de los cuerpos desnudos y las reuniones clandestinas en su interior, debido a su carácter político.

Afortunadamente, algunos de ellos han llegado hasta nosotros, como los Baños del (desaparecido) Alcázar Califal en Córdoba, posiblemente los más importantes de la ciudad en un periodo en el que las abluciones y la limpieza corporal constituían una parte esencial en la vida del musulmán cordobés. Eran preceptivos de la oración, además de ser un rito social.

En la provincia de Granada también han pervivido otros baños árabes, como los Baños Andalusíes de Cogollos Vega. Declarados Bien de Interés Cultural, se trata de un conjunto de los siglos XII y XIV enclavado dentro de dos viviendas, lo que ha favorecido su buena conservación. La tipología estructural responde a la que es típica de los baños andalusíes, tomada del mundo romano: tres salas dedicadas al agua fría, templada y caliente.

La localidad de Alfacer cuenta con restos de baños árabes que datan de los siglos XIII y XV, siguiendo la tipología de naves paralelas de la época zirí. Hoy sólo se conservan la sala templada y la caliente, mientras que la fría y los vestuarios han desaparecido. Los baños árabes se abastecían del agua procedente de la acequia de Aydanadamar.

En Granada capital, junto a la Carrera del Darro, se conserva el baño de Nogal o Bañuelo, baños árabes del siglo XI. Constituye uno de los mejores ejemplos conservados de toda España y su planta deja sentir la influencia de las termas romanas.

Ya adentrándonos en la provincia de Jaén, la población de Alcaudete tiene su símbolo e imagen en su castillo de la época emiral, una impresionante fortaleza que alcanzaría fama de inaccesible en el período califal. El alcázar fue centro de protección de una medina comercialmente muy activa, y fue militarmente codiciado tanto por musulmanes como por cristianos. El castillo medieval que ha llegado hasta nuestros días se construye sobre el alcázar almohade (del cual se conserva la muralla), siendo un exponente de fortaleza de frontera de los siglos XIII-XIV. Fue declarado Monumento Histórico en 1985.

Siguiendo la ruta y alcanzando la provincia de Granada, en la localidad de Pinos Puente puede verse el Puente Califal, también conocido como el Puente de la Imagen o Puente de Pinos. Se trata de un puente omeya fechado en el siglo IX y uno de los más interesantes en su estilo de España, y se sitúa en el camino que une Granada y Córdoba por Alcalá la Real.

Muy cerca de Granada, en Alfacar, destaca la Fuente Grande o de Aynadamar del siglo XI. También conocida como de las Lágrimas por el significado de su nombre árabe, está situada en la parte alta del pueblo y se trata del vestigio más importante dejado por los árabes de época califal en Alfacar. Como dato curioso cabe decir que el pueblo de Vízcar nació como consecuencia de la conducción de agua desde la Fuente Grande hasta el Albaicín granadino, a través de la acequia de Aydanamar.

Y tras un recorrido de espectacular belleza monumental y paisajística, llegamos a Gra-

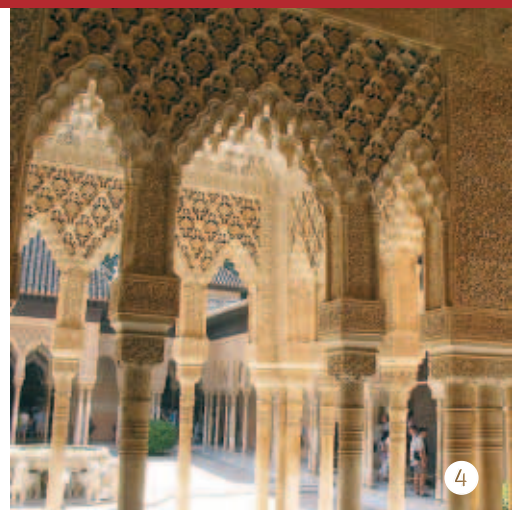
nada. El legado musulmán en la ciudad está presidido por el imponente palacio de la Alhambra, "la roja", uno de los monumentos más bellos del mundo. Construida entre los siglos XIII y XIV, la Alhambra es una ciudad palatina fortificada que sirvió como residencia de la corte de los sultanes nazaríes. Se emplaza en la parte más elevada de una colina que se alza en la margen izquierda del río Darro, frente a la alcazaba del Albaicín.

De los mismos siglos data El Generalife, obra del segundo sultán de la dinastía nazarí, Muhammad II como villa o casa de campo suburbana, situado al pie de una colina y separado de la Alhambra por un barranco. Es, en realidad, una finca agropecuaria, con huertas, dehesa para ganado bovino y lanar, con una residencia principesca en el centro de la misma, un lugar de retiro para el sultán. Simbólicamente es un jardín paradisíaco.

El barrio del Albaicín, del siglo VIII, fue en tiempos de la dominación árabe, junto al de la Alcazaba, el núcleo donde se concentraba la población. Aunque los hallazgos arqueológicos evidencian que estuvo habitado desde la Antigüedad, la cantidad de monumentos que surgen de sus callejuelas, como mezquitas, aljibes y fuentes públicas demuestran que fue una de las zonas más pobladas de Granada. Su extensión abarca desde las murallas de la Alcazaba hasta el cerro de San Miguel y, por otro lado, desde la Puerta de Guadix hasta la Alcazaba. En 1994 fue declarado por la Unesco Patrimonio de la Humanidad.

Fuente: El Legado Andalusi

EN EL SIGLO XI CÓRDOBA DEJÓ PASO A GRANADA EN LA CAPITALIDAD DE AL-ANDALUS



EN LA RUTA DEL CALIFATO GRUPO ABADES DISPONE DE HOTELES, RESTAURANTES Y ÁREAS DE SERVICIO EN LOS QUE COMER Y DESCANSAR

Ruta del Califato ¿Dónde parar?

EN RUTA:

Áreas de servicio

Abades Pedro Abad
Autovía A-4, salida 367. Pedro Abad (Córdoba).
Tel: 957 186 297

Abades Fuensanta***

(hotel-área de servicio)
Autovía A-92, salida 215. Fuensanta (Granada).
Tel: 958 462 083

Abades Loja***

(hotel-área de servicio)
Autovía A-92, km 192. Loja (Granada).
Tel: 902 323 800

EN GRANADA:

Hotel

Abades Nevada Palace****
C/ de la Sultana, 3
18008 Granada.
Tel: 902 222 570

Restaurantes

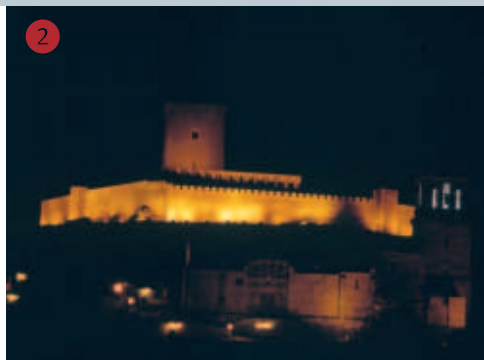
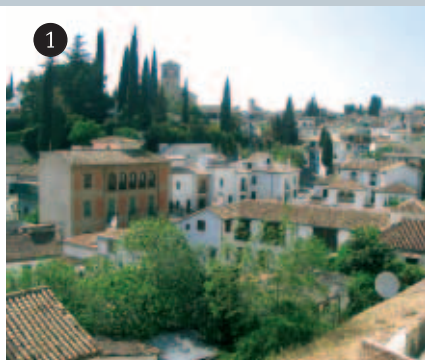
Paco Martín
Carrera del Genil, 38-40
18005 Granada
Tel: 958 229 380

Vía Láctea

Ávda. del Mediterráneo, s/n
Parque de las Ciencias
18006 Granada
Tel: 958 129 655



1_Barrío del Albaicín (Granada). 2_Castillo de Alcaudete (Alcaudete, Jaén) 3_Puente Califal (Pinos Puente, Granada). 4_La Alhambra (Granada)






NØRDIC
MIST
Marca Reg.


NØRDIC
MIST
Marca Reg.
Finest World **TONIC WATER** *Finest World*

El restaurante **Abades Triana** se inauguró oficialmente el pasado 18 de julio en un acto que estuvo presidido por el alcalde de Sevilla, Alfredo Sánchez Monteseirín. Situado en un enclave privilegiado a orillas del río Guadalquivir, en la sevillana calle Betis, su estructura acristalada lo coloca a la cabeza del diseño, lo integra en el entorno y lo convierte en un mirador de excepción en la ciudad. El estudio de arquitectura sevillano artífice del proyecto ha sido Demópolis, con Jaime Montaner a la cabeza. Una fachada impecable cuyo mayor tesoro está en su interior: un equipo humano de 40 profesionales liderados por el chef Willy Moya.

Abades Triana es la apuesta fuerte de Grupo Abades dentro de su línea de restaurantes, con el que ha conseguido posicionarse en el segmento de la alta restauración. Dentro de la apuesta de este grupo empresarial por la cocina de autor y de calidad, Grupo Abades ha contado con el chef Willy Moya, quien ha abandonado

los restaurantes Poncio, referentes en la restauración sevillana en los que ha sido propietario y chef, para iniciar otra etapa profesional en el restaurante Abades Triana. Consciente de la relevancia del grupo que lo respalda, Moya emprende con ilusión este nuevo proyecto gastronómico cuya base es la cocina tradicional andaluza. Aquí deleitará a los comensales con su "cocina culta andaluza", una cocina que emplea las técnicas más avanzadas con una materia prima de excepcional calidad: los productos andaluces de toda la vida.

En junio abrió la terraza del embarcadero, un espacio exclusivo al aire libre junto al Guadalquivir, con la colaboración de Moët & Chandon. Las prestigiosas bodegas francesas han escogido Abades Triana como escenario para la ubicación de su única terraza urbana en España proyectada en 2008. Este año tienen previsto montar dos más en nuestro país, pero ubicadas en la playa.

ABADES TRIANA

UNA VENTANA A NUEVOS SENTIDOS

EL NUEVO RESTAURANTE SEVILLANO ES UN ESPACIO ORIENTADO A LA CELEBRACIÓN DE TODO TIPO DE EVENTOS COMO CONGRESOS, PRESENTACIONES, INCENTIVOS, REUNIONES DE EMPRESA, CÓCTELES... ADEMÁS DE UN SELECTO RESTAURANTE A LA CARTA, DONDE LA CREATIVIDAD DE LA "COCINA CULTA" DEL CHEF WILLY MOYA DELEITARÁ LOS PALADARES MÁS EXQUISITOS.

Datos técnicos:

Capacidad (banquete)

- Restaurante principal: 380 pax.
- Terraza embarcadero: 200 pax (300 en cóctel).
- Terraza principal: 250 pax (350 en cóctel).
- El Cubo: 25 pax.

2 plantas

- A nivel, calle Betis
- A orillas del río Guadalquivir

Superficie:

- Construida: 1.639m², 722m² planta baja y 918m² sótano.
- Útil: 1.408m². Restaurante y salones, 526m²; terraza, 479m².

Sus bazas:

El entorno sevillano y vanguardista, y la "cocina culta andaluza" de Willy Moya.





↓↓ Su mensaje.

“Una ventana a nuevos sentidos”: cocina andaluza en el plato; modernidad y vanguardismo en el ambiente; y una mirada a Sevilla como nunca la has visto.



↓↓ El “Cubo de Triana”.

Con forma de cubo, totalmente acristalado y flotando sobre el río. Así es el espacio VIP del Abades Triana, con una capacidad para 25 comensales.



↓↓ Orientado a eventos.

Además de contar con una salón de gran capacidad, dispone de dos amplias terrazas: el lugar perfecto para la celebración de todo tipo de eventos.

Restaurante Abades Triana

C/ Betis, 69A. 41010 Sevilla

Tel: 954 286 459 Fax: 954 456 822

reservatriana@abades.com www.abades.com



↓↓ Recomendaciones del chef.

Ajo blanco, panizo, carrillada ibérica al oloroso con ajo-colorao y ajonjolí, dorada a la media sal con trigueros y panceta. Postres: Finísima trata de manzana caliente con helado de vainilla y toffee de té; canutillos de pestiño rellenos de crema Málaga Virgen y sorbete de pasión.



↓↓ Terraza Moët & Chandon.

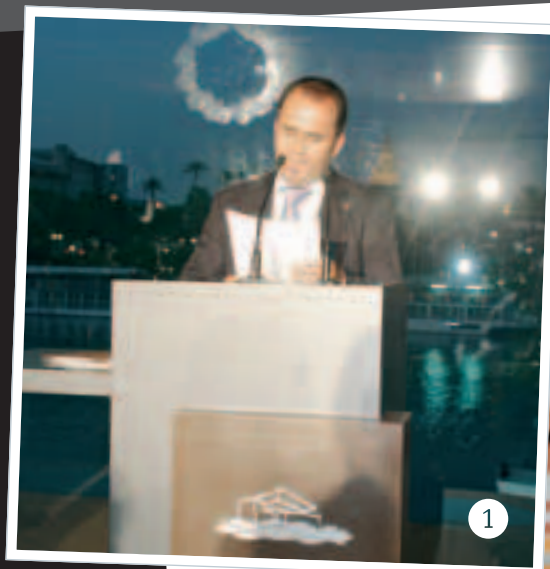
La única terraza urbana en España proyectada por Moët en 2008. Junto con Abades ha elaborado un menú maridaje: Pan de Especies con Gulas y Langostinos de Sanlúcar, Lubina al Hinojo con Espuma de Moët, Gratín de Frutos Rojos y Piononos de Granada con Culi de Azafrán.



↓↓ Diseño.

Vanguardia y tradición se dan la mano en este espacio acristalado que sabe conjugar la piel, la madera y el mármol; con materiales más modernos como el corian, el metal y el vidrio.

ESPECIAL FIESTA DE INAUGURACIÓN ABADES TRIANA

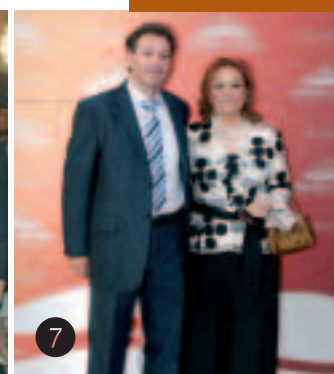
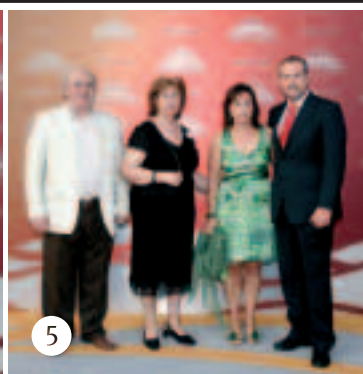


ABADES TRIANA ES YA UNA REALIDAD A ORILLAS DEL GUADALQUIVIR. SEVILLANOS Y FORÁNEOS ESPERABAN CON IMPACIENCIA LA APERTURA DE ESTE RESTAURANTE DE PRIMERA CATEGORÍA EN LA CAPITAL ANDALUZA. LA ESPERA HA VALIDO LA PENA.



1_ Discurso de Julián Martín. 2_ Toni Benítez, Julián Martín y Enrique de Miguel. 3_ Dirección de Grupo Abades con Antonio Lissen, Olga García, Jaime Montaner y Lino Álvarez. 4_ Salustiano Pérez y Ángeles Martín. 5_ Ramón Martín, director general de Caja Granada, junto a familiares. 6_ Manuel Rey, Alfonso Rodríguez Gómez de Celis, Alexandra Hoffer, Enrique Ybarra y Antonio Távora. 7_ Antonio Pérez y Mariló Martín. 8_ Saida Segura, de Consorcio de Turismo de Sevilla; Juanjo Domínguez, de Turismo de Sevilla; Antonio Martín; Antonio Távora, presidente de la Asociación de Agencias de Viaje y señora. 9_ Manolo Rey, Alfonso Rodríguez Gómez de Celis, Manuel Marchena y Raimundo Coral. 10_ Antonio Lopera y Mercedes González. 11_ Acto de inauguración. 12_ Manuel Otero, presidente de la Asociación de Hoteleros de Sevilla; Julián Martín, director general de Grupo Abades; y el presidente de la Cámara de Comercio de Sevilla, Francisco Herrero. 13_ Antonio Garrido, del Banco de Santander; Rocio Davis, Ángeles Martel y Víctor Palomino. 14_ Azafatas del evento. 15_ Alfredo Sánchez Monteseirín, alcalde de Sevilla. 16_ La Condesa de Albercón, Teresa Cañal; la Marquesa Vda. de Rende, Julita García Pinillo; y la Marquesa Vda. de Tablantes. 17_ Antonio García, diseñador de moda; Charo Martín, secretaria general de la Asociación de Amigos de la Moda; Inma Barbadillo; Carlos Telmo, RR.PP.; Merchona Goñi, presidenta de la Asociación de Amigos de la Moda; Daniel Carrasco, diseñador de moda; y Enrique Parrilla, del Ayuntamiento de Sevilla. 18_ Equipo directivo de Grupo Abades. 19_ Antonio García Claret, presidente de Caja Granada, Francisca Rodríguez y Julián Martín. 20_ Manuel Marchena, Julián Martín, D. Francisco Martín, Alfredo Sánchez Monteseirín, Antonio Martín y Rosa Mar Prieto. 21_ Presentación de Antonio Martín. 22_ José Luis Pérez, junto a invitados. 23_ Victoria Parra, Antonio Pérez, Leandro, Joaquín Souviron e Inmaculada Martín.

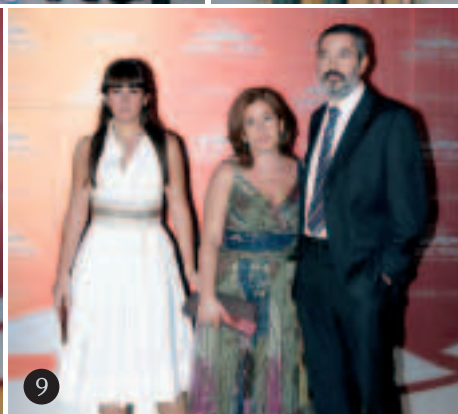
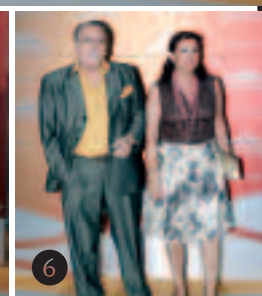
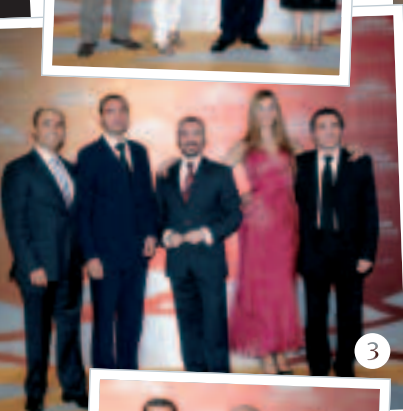
¿VER O SENTIR?



Gruppo Abades organizó una gran fiesta el pasado 18 de julio, con la colaboración de la empresa sevillana Grupo Larton, para inaugurar su restaurante estrella: el Abades Triana, situado en la calle Betis, una de las más bellas y con mejores vistas de Sevilla. El alcalde de la ciudad, Alfredo Sánchez Monteseirín, y la dirección de Grupo Abades, representada por Julián Martín Arjona y Antonio Martín Arjona, pronunciaron los discursos de apertura. Un espectáculo de performance, a cargo de la compañía Sevilla Dance Center, abrió la fiesta. Se llamaba "Ver o Sentir" y estaba inspirado en el slogan de la campaña de Abades Triana.

Lo más granado de la sociedad sevillana fue fiel a la cita propuesta por la familia Martín Arjona y tuvo la ocasión de degustar los deliciosos canapés ofrecidos durante el cóctel, a la vez que exploraba los distintos espacios del restaurante: el gran salón, la zona VIP conocida como el Cubo de Triana, la terraza principal y la terraza embarcadero, la única terraza urbana Möet & Chandon proyectada en 2008 en España. Las altas temperaturas de la noche estival sevillana no impidieron que los invitados disfrutaran de la fiesta hasta altas horas de la madrugada: el escenario lo merecía.

LO MÁS DESTACADO DE LA SOCIEDAD SEVILLANA ACUDIÓ A LA FIESTA DE INAUGURACIÓN DEL RESTAURANTE ABADES TRIANA EL PASADO 18 DE JULIO, DONDE PUDO DEGUSTAR SU EXCELENTE COCINA, A LA VEZ QUE EXPLORABA TODOS SUS ESPACIOS: EL GRAN SALÓN, LA ZONA VIP Y SUS DOS ESTUPENDAS TERRAZAS.



1_ Pepe Santana y señora; y D. Francisco Martín junto a María Luisa Wic Serrano, alcaldesa de Pedro Abad. **2_** Francisco Azuaga, director de Abades Triana, junto a su equipo. **3_** Antonio Martín junto a Humberto Torres, interiorista del grupo, y Juan Guisado y Manuel de Medio. **4_** Miguel Castellanos, Alcalde de Loja y señora, junto a D. Francisco Martín. **5_** José López, Sandra García, Julián Martín, Pilar Castilla y acompañante, y Antonio Martín. **6_** José Luis Montoya, periodista de Abc, y señora. **7_** La periodista de la Cadena Ser y Localia, Belí García, y el empresario de hostelería, Antonio Palomino. **8_** Francisco Azuaga y Pepe Fernández, director de Onda Cero. **9_** Marina, Paqui y Manuel de la Plata. **10_** Curro Ledesma, de la Confederación de Empresarios de Granada, Marifrán Carazo, Concejala de Turismo del Ayto. de Granada, y esposo. **11_** Rocío Porres Domecq, empresaria, y Clelia Mucchetti, esposa del Cónsul de Italia. **12_** Tony Benítez, diseñador; Mª del Mar Díaz y Arturo Tejada. **13_** Cuqui Castellanos, empresaria de moda, y Lino Álvarez.

MULTITUD DE ROSTROS CONOCIDOS SE HAN DEJADO VER EN EL ABADES TRIANA: EL ALCALDE DE SEVILLA, MIGUEL BOSÉ, CARLOS HERRERA Y EL CARDENAL ARZOBISPO DE SEVILLA, ENTRE OTROS.



PASARON POR... ABADES TRIANA

SEVILLA ESPERABA LA APERTURA DEL RESTAURANTE CON LA BOCA HECHA AGUA



1



4



2



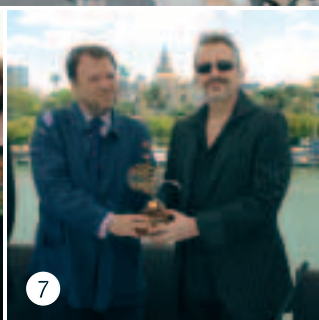
3



5



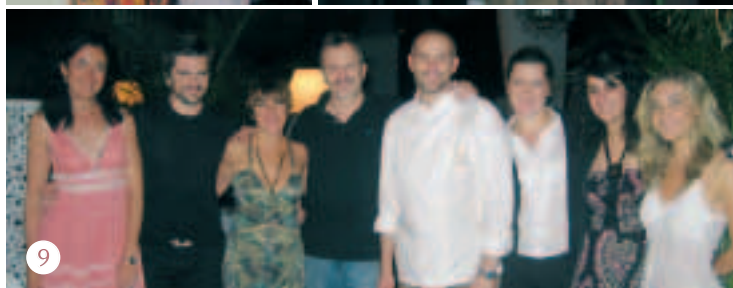
6



7



8



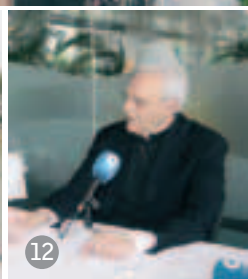
9



10



11



12



13



14

1_ El periodista Carlos Carnicero y su esposa, acompañados de compañeros de televisión de Canal Sur. 2_ Carlos Herrera junto a Antonio Martín y Maudilio Sánchez. 3_ La esposa de José Manuel Lara, acompañada del escritor Alfonso Ussía, la esposa del Presidente de la Caja Rural, Carmen Cobo, la esposa del Director de La Razón de Sevilla y Paco Reyero, delegado de La Razón. 4_ Miguel Bosé entre Antonio Martín y Alfredo Sánchez Monteseirín, alcalde de Sevilla. 5_ Antonia Dell'Ate y Tony Benítez. 6_ Julio Castell, Miguel Gallardo, Paco Gallardo,

Isabel Fayos, José Vicente Dorado y Paz Alarcón. 7_ El alcalde de Sevilla y el cantante Miguel Bosé. 8_ Los modistos Victorio & Lucchino con Julián y Antonio Martín. 9_ Parte del equipo de Abades con Juanes, Ana Torroja y Miguel Bosé. 10_ Juan Valderrama con Antonio Martín. 11_ Antonio Martín con el director de Onda Cero, Pepe Fernández, las hermanas Cobo, Enrique de Miguel, Carmen Tello y Curro Romero. 12_ El cardenal arzobispo de Sevilla, Carlos Amigo Vallejo. 13_ José Carlos Ruiz-Berdejo y Enrique de Miguel. 14_ El humorista Carlos Latre.





HASTA 31 AGOSTO

'Noches de Embrujo de Córdoba'

Las noches del verano cordobés se llenan de duende con una variada programación cultural que incluye festivales flamencos, conciertos de música en directo, representaciones teatrales, cuenta-cuentos y espectáculos ecuestres, entre muchas otras actividades.



HASTA SEPT

'Nocturama'

'Nocturama' es el nombre de la programación estival del Centro Andaluz de Arte Contemporáneo (CAAC) en Sevilla que incluye conciertos de música pop de artistas nacionales e internacionales; ciclos de cine y videoproyecciones; y tres exposiciones de fotografía de temática muy distinta.



2-30 AGOSTO

'De mi puño y letra': gira de Carlos Baute

El artista latino presentará su disco 'De mi puño y letra' en una gira en la que recorrerá España. En Andalucía visitará las siguientes ciudades durante agosto: Ronda (Málaga, 2 y 18 de agosto); Cádiz (8 de agosto); Baeza (Jaén, 9 de agosto); y Algeciras (Cádiz, 30 de agosto).

música, teatro, d

LA TEMPORADA DE VERANO YA ESTÁ AQUÍ. PARA QUE LA DISFRUTES AL MÁXIMO, VIENE ACOMPAÑADA DE IMPORTANTES CITAS CULTURALES, FESTIVALES, CONCIERTOS, EXPOSICIONES Y ACTIVIDADES DE ÍNDOLE DIVERSA.



HASTA 31 AGOS

'Fernand Léger. El Cubista Afable'

La Casa de la Provincia de Sevilla es la sede de esta exposición de tapices y escultura que demuestra la preocupación de Fernand Léger sobre la interacción de arte y arquitectura en espacios públicos.



Imagen de la exposición tomada por Alberto Caballero.



28-30 AGOSTO

Festival 'Espantapitas 9'

San Juan de los Terreros en Pulpí (Almería) será el escenario del Festival 'Espantapitas 9', que contará con las actuaciones de Amparanoia, Balkan Beat Box, Albert Pla, La Shica, Calima, Patrice, Pitchtuner, Zulu 9:30 y Mokelembembe, entre otros artistas.

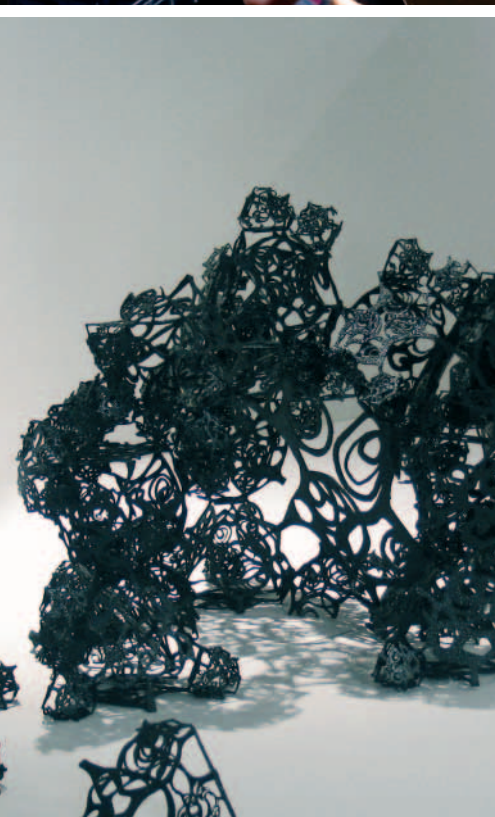
gallo

revista de
granada

HASTA 14 SEPT

'Gallo. Interior de una revista'

Esta exposición sobre la trayectoria de esta famosa revista de la Generación del 27, con ilustraciones de Lorca y Dalí, podrá verse hasta el 14 de septiembre en la Sala de Exposiciones Temporales del Museo de Bellas Artes de Granada.



2 OCT-11 ENE

Biacs3 en Sevilla

La Bienal Internacional de Arte Contemporáneo de Sevilla reunirá en Sevilla, Córdoba y Granada más de 180 obras de artistas internacionales, bajo el título de 'youniverse'. Biacs3 tratará de abordar las relaciones entre arte, ciencia, tecnología, arquitectura y medio ambiente en el contexto global de la sociedad de la información y la comunicación. 'youniverse' representa la interactividad de cada individuo con el universo, su propio universo. Las propuestas de los artistas convocados girarán en torno a la movilidad, la individualización a través de las tecnologías, la física cuántica, la nanotecnología, la ingeniería hidráulica, la arquitectura y el medio ambiente.



10-12 OCT

Jornadas de Cultura Islámica en Almonaster

La localidad onubense de Almonaster La Real celebra cada año en torno al 12 de octubre estas jornadas que comprenden cursos, conciertos, danza, Salat y Adam en la Mezquita, un zoco andalusí y veladas islámicas.

anza, exposiciones...



HASTA 11 ENERO

'De teatros, música y amistad' en torno a Ángel Barrios

La Casa Museo Ángel Barrios, donde vivió el compositor y guitarrista granadino, acogerá hasta el 11 de enero una exposición con cartas, dibujos, partituras, etc. que revelan sus facetas menos conocidas.

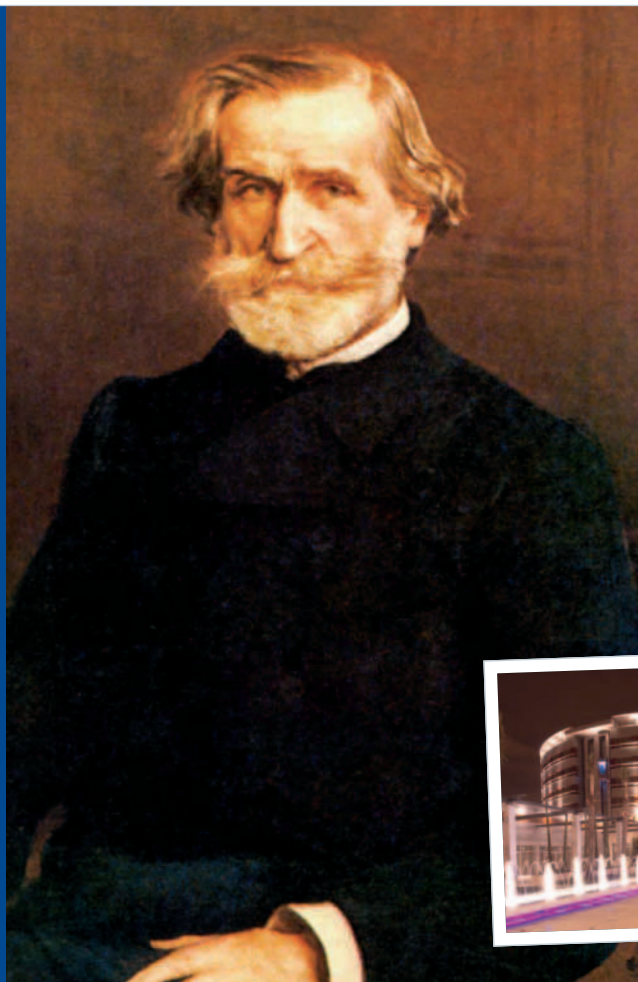
HASTA 24 OCT

'Experiencia 2008. Encuentros de Arte Contemporáneo'

MECA Mediterráneo Centro Artístico en Almería acoge esta iniciativa que pretende dar a conocer y reconocer los argumentos desarrollados por artistas andaluces y profesionales del mundo del arte, que trabajan en el Arte Contemporáneo y las nuevas tendencias.



'MISCELÁNEA DE SENTIDOS' CONTINÚA EN GRANADA



26 DE SEPTIEMBRE

Miscelánea de sentidos: 'Escenas de ópera y zarzuela'

Dentro del marco del programa 'Miscelánea de sentidos', una iniciativa de Grupo Abades que pretende fusionar la gastronomía con diferentes disciplinas de la cultura y el arte, el Hotel Abades Nevada Palace acogerá el día 26 de septiembre la velada lírica 'Escenas de ópera y zarzuela', en colaboración con el Orfeón de Granada.

La velada incluirá una cena y un concierto de música con piezas de Don Pasquale y La Fille du Régiment, de Gaetano Donizetti; Il Barbiere di Siviglia, de Gioacchino Rossini; Madame Butterfly de Giacomo Puccini; Nabucco y La Traviata, de Giuseppe Verdi; Don Gil de Alcalá, de Manuel Penella; Cecilia Valdés, de Gonzalo Roig; La Gran Vía, de Federico Chueca; Doña Francisquita y Bohemios, de Amadeo Vives.



'Escenas de ópera y zarzuela'

Día 26 de septiembre 2008, a las 21h.

Precio velada lírica: 50 euros/pax.

(incluye cena y concierto)

Hotel Abades Nevada Palace

C/ de la Sultana, 3. Granada

Información y reservas: 902 222 570

convencionesnevada@abades.com

www.abades.com

HASTA MARZO 2009

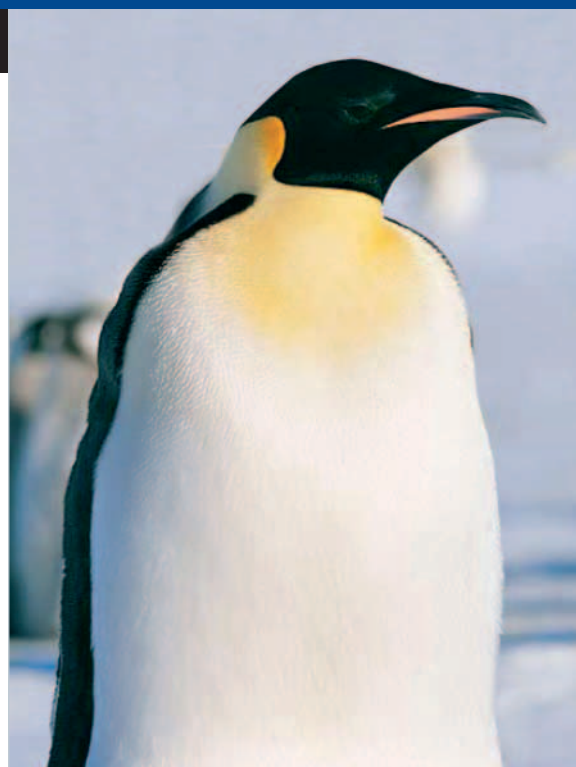
Antártida, estación polar

Antártida, estación polar pretende mostrar a los visitantes del Parque de las Ciencias de Granada las características del continente austral, cómo es y cómo se vive en una estación científica, las investigaciones que se realizan en ellas y su importancia para el conocimiento del planeta. La exposición se enmarca dentro de las actividades organizadas por el Parque de las Ciencias con motivo del Año Polar Internacional. Con una extensión de 1.900 m², la exposición incluye 'Ice Station Antarctica' del Natural History Museum de Londres y una producción del Parque de las Ciencias en la que colaboran numerosas entidades e instituciones científicas y museos.

www.parqueciencias.com



Restaurante Vía Lactea de Grupo Abades, el único restaurante temático astronómico de España



La satisfacción del cliente
es nuestra obsesión



Barragán Espinar

frutos secos y golosinas desde 1969

*Todo lo que buscas...
y mucho MÁS*

Distribuidores de:





INTELIGENCIA EMOCIONAL

LÓGICA CON SENTIMIENTOS

Daniel Goleman: "La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos en uno mismo y en otros, y la habilidad para manejarlos al relacionarse"

La **inteligencia emocional** fue definida por Daniel Goleman como "la capacidad para reconocer sentimientos en uno mismo y en otros, y la habilidad para manejarlos al relacionarse". En el ámbito de la psicología admite la consideración de inteligencia porque es cuantificable: constituye un aspecto mensurable de la capacidad individual para llevar a cabo el razonamiento abstracto y la adaptación al entorno; la inteligencia emocional se pone de manifiesto cuando operamos con información emocional.

La inteligencia emocional es, por tanto, un conjunto de talentos o capacidades organizadas en cuatro dominios:

- 1 Capacidad para percibir las emociones de forma precisa (es decir, capacidad de percepción).
- 2 Capacidad de aplicar las emociones para facilitar el pensamiento y el razonamiento.
- 3 Capacidad para comprender las propias emociones y las de los demás (empatía).
- 4 Capacidad para controlar las propias emociones.

Estas habilidades, como todas, pueden ser aprendidas con el tiempo y la práctica.

Las últimas investigaciones han aportado pruebas convincentes de la inseparabilidad esencial de la emoción y el razonamiento: sin sentimientos, las decisiones que tomamos pueden no ser las que más nos conviene, aunque hayan sido tomadas con aparente lógica. Cualquier noción que establezcamos separando el pensamiento y los sentimientos no es necesariamente más adaptativa y puede, en algunos casos, conducir a consecuencias desastrosas.

PRINCIPIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

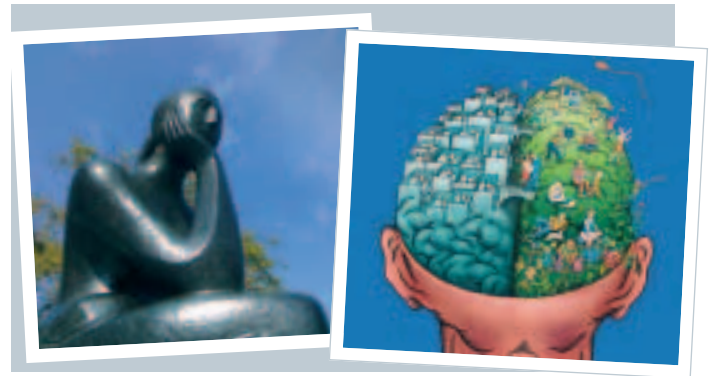
1. Percepción: Cualquier cosa que incorporemos por cualquiera de nuestros sentidos.

2. Retención: Corresponde a la memoria, que incluye la retentiva (o capacidad de almacenar información) y el recuerdo, la capacidad de acceder a esa información almacenada.

3. Análisis: Función que incluye el reconocimiento de pautas y el procesamiento de la información.

4. Emisión: Cualquier forma de comunicación o acto creativo, incluso del pensamiento.

5. Control: Función requerida a la totalidad de las funciones mentales y físicas.



El término "Inteligencia Emocional"

Aunque el término "Inteligencia Emocional" se acuña en los años 90, el concepto tiene un precursor en la Inteligencia Social del psicólogo Edward Thorndike, quien en 1920 la definió como "la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas".

En 1983, Howard Gardner, psicólogo de la Facultad de Ciencias de la Educación en la Universidad de Harvard, proponía la Teoría de las Inteligencias Múltiples, descartando que el ser humano sólo tuviera un tipo de inteligencia. En su libro 'Frames of Mind' estableció ocho tipos de inteligencias: la lingüística-verbal, la lógica-matemática, la corporal-cinestética, la visual-espacial, la musical, la emocional (que se dividiría en la intrapersonal y la interpersonal), la naturalista y la existencial. Posteriormente, sus colegas investigadores llegaron a describir hasta 20.

La expresión "inteligencia emocional" la introdujeron por primera vez en el campo de la Psicología en 1990 los investigadores Peter Salovey y John D. Mayer, definiéndola como "la capacidad de percibir los sentimientos propios y los de los demás, distinguir entre ellos y servirse de esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo".

Este concepto sería presentado mediáticamente por Daniel Goleman en 1995 con un libro de gran éxito: 'La inteligencia emocional'. En su obra

'La inteligencia emocional en la empresa' (1998) se refiere a la "inteligencia emocional" como "la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones". Considera cinco aptitudes emocionales, clasificadas a su vez en dos grandes grupos: Aptitud Personal (Auto-conocimiento, Auto-regulación y Motivación) y Aptitud Social (Empatía y Habilidades Sociales).

La Inteligencia Emocional en el trabajo

Según Goleman, las condiciones intelectuales no son la única garantía de éxito en el ámbito profesional del trabajo, sino tan sólo un factor que, unido a las necesidades emocionales cubiertas del personal como equipo, desarrollará el desempeño y los resultados de todo líder y trabajador, motivándolo emocionalmente a ser productivo.

Una vez que una persona entra en una organización, para que pueda dar lo mejor de sí, hacer bien su trabajo, que no sólo dependa de su talento sino que además lo haga con entusiasmo y compromiso, se necesita primero, que tenga sus útiles de trabajo y que sepa qué es lo que tiene que hacer. Segundo, que sepa cómo hacerlo. Y tercero, que sienta que lo que está haciendo tiene un valor significativo, que él está contribuyendo y que se le reconozca por ello afectivamente.



LAS SIETE "S" DE LA PERSONA COMPETITIVA Y FELIZ:
SALUDABLE, SERENO, SINCERO, SENCILLO, SIMPÁTICO,
SERVICIAL Y SINÉRGICO.



LA FORMA DE VIAJAR HA CAMBIADO RADICALMENTE EN LOS ÚLTIMOS DIEZ AÑOS GRACIAS A INTERNET Y A LA PROLIFERACIÓN DE VUELOS DE BAJO COSTE. EL NÚMERO DE VIAJEROS, TANTO A DESTINOS NACIONALES COMO INTERNACIONALES, SE HA INCREMENTADO CONSIDERABLEMENTE Y CADA VEZ SON MÁS LAS PERSONAS QUE DECIDEN PREPARAR SU PROPIO VIAJE.

Preparar nuestro propio viaje puede ser muy emocionante y tiene la ventaja de permitirnos trazar nuestra propia ruta, elegir las escalas y horas de salida, el tiempo que pasamos en cada sitio, los hoteles en los que alojarnos... además de la libertad que todo ello conlleva. Pero no hay que olvidar los inconvenientes, empezando por el esfuerzo que supone organizar unas vacaciones y la cantidad de tiempo que necesitamos invertir en la búsqueda de vuelos, trenes y demás medios de transporte; alojamiento, lugares para comer... preparar la ruta con los puntos de interés y que todo cuadre.

¿Por dónde empezamos? Lo primero que hay que decidir es, obviamente, el lugar o lugares que deseamos visitar. Para ello hay que considerar el dinero y el tiempo de que disponemos; si vamos a viajar solos o acompañados (importantísimo elegir los compañeros de viaje adecuados); el objetivo del viaje, es decir, si se desea ver monumentos, practicar deporte, ir de compras, disfrutar de la naturaleza, descansar o salir de marcha (en el caso de que los viajeros sean dos o más es crucial aclarar lo que cada uno espera o pretende del viaje); la climatología en la época en la que planeamos nuestras vacaciones (desde los monzones asiáticos al levante de la costa de Cádiz); y, en el caso de salir al extranjero, hay que documentarse sobre las vacunas que pueden ser necesarias y, por supuesto, sobre si se trata de un lugar seguro (hay que evitar los países en guerra, con una situación política inestable o con un índice de peligrosidad alto).



Abades La Roda Área de servicio

• **Dirección:**
A-92, Km 123. La Roda
• **Provincia:** Sevilla
• **Tlf:** 954 016 745

Abades Loja Área de servicio y Hotel***

• **Dirección:**
A-92, Km 189. Loja
• **Provincia:** Granada
• **Tlf:** 958 327 200

Abades Mirador Área de servicio y Hotel**

• **Dirección:**
Avd. Andalucía s/n. Loja
• **Provincia:** Granada
• **Tlf:** 958 320 799

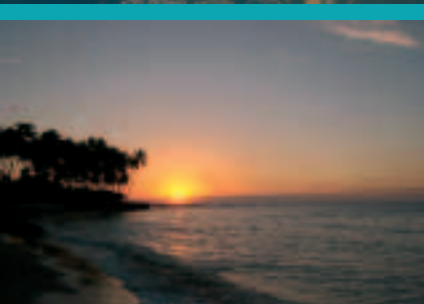
Abades Fuensanta Área de servicio y Hotel***

• **Dirección:**
A-92, km 215. Fuensanta
• **Provincia:** Granada
• **Tlf:** 958 462 083

Abades Guadix Área de servicio y Hotel****

• **Dirección:**
A-92, km 292. Guadix
• **Provincia:** Granada
• **Tlf:** 958 666 397





Una vez decidido el lugar que queremos visitar, comienza la búsqueda del medio de transporte y del alojamiento. Dependiendo de nuestro presupuesto, del tiempo de que dispongamos y, por supuesto, del destino, nos decantaremos por coche, autobús, tren o avión.

En el caso de que debamos hacer una reserva, intentaremos hacerlo con la mayor antelación posible y teniendo muy en cuenta los horarios y conexiones necesarias en nuestra ruta. Si vamos a desplazarnos en coche, trazaremos con antelación el itinerario en el mapa para localizar las autopistas y autovías, carreteras secundarias, tener en cuenta las áreas de servicio en el camino y los lugares donde dormir, tanto en tránsito como en destino. Conviene reservar de antemano el mayor número de noches del alojamiento o alojamientos que escojamos, para no perder tiempo durante nuestro viaje y evitar desagradables sorpresas.

Preparar la ruta

A la hora de preparar la ruta, debemos documentarnos sobre el destino o destinos seleccionados. Las fuentes son múltiples y variadas: guías de viajes actualizadas; Internet, donde hay multitud de webs de las que extraer información, desde las páginas de turismo de los lugares en cuestión, hasta las páginas personales de viajeros que lo hayan visitado, pasando por la infinidad de páginas sobre turismo que inundan la red; literatura de viajes; y oficinas de información y turismo una vez en destino.

En la elaboración de la ruta es fundamental ser realistas. Con la información sobre los puntos de interés, los medios de transporte y los horarios en mano, hay que establecer un itinerario que nos deje capacidad de

maniobra. Si queremos aprovechar el tiempo, hay que tener una mínima organización en nuestro viaje, especialmente si se trata de un viaje de grupo, pero a la vez debemos dejar el tiempo libre suficiente para afrontar cualquier imprevisto o, simplemente, cambiar o introducir alguna actividad que no estaba en la ruta: al fin y al cabo de lo que se trata es de disfrutar de nuestro viaje al máximo, suficiente rigidez tenemos ya en nuestro día a día laboral.

Lo mejor es establecer dos o tres actividades "importantes" o fijas al día, en las que todos quieran participar, y después dejar el resto del día para hacer lo que apetezca según las ganas y el cansancio que se tenga. Si se hace turismo de ciudad, una buena idea es visitar monumentos por la mañana y dejar la tarde para pasear, ir de tiendas o realizar otras actividades más relajadas. Si se opta por la naturaleza o hacer deporte, conviene también fijar el grueso de actividades por la mañana, para así tener la tarde más libre para descansar o hacer otras cosas. Si se busca playa y marcha, la agenda del día es mucho más sencilla, sólo hay que preocuparse por que el grupo esté en la misma onda.



Si optas por preparar tu propio viaje, traza tu ruta y haz las reservas con antelación, y asegúrate de que llevas contigo toda la documentación necesaria.

Abades Nevada Palace Hotel**** ciudad

• **Dirección:**
C/de la Sultana, 3
• **Ciudad:** Granada
• **Tlf:** 902 222 570

Abades Santa Lucía Área de servicio y Hotel**

• **Dirección:**
A-44, Km 67. Campillo Arenas
• **Provincia:** Jaén
• **Tlf:** 953 309 031

Abades Pedro Abad Área de servicio

• **Dirección:**
A-4, Km 368. Pedro Abad
• **Provincia:** Córdoba
• **Tlf:** 957 186 297

Aeropuerto Granada

• **Dirección:**
Ctra. de Chauchina, s/n
• **Provincia:** Granada
• **Tlf:** 958 245 242

Aeropuerto Almería

• **Dirección:**
Ctra. de Níjar, km 9
• **Provincia:** Almería
• **Tlf:** 950 213 849





Recomendaciones antes de salir

→ **Comprueba todos tus documentos:** asegúrate de que llevas el D.N.I y/o el pasaporte; seguro de viaje; tarjeta sanitaria; tarjetas de crédito y débito; dinero en efectivo y cheques de viaje; carnet de conducir, llaves y documentación del vehículo; billetes de avión, tren, autobús; y, en caso necesario, visado y certificados de vacunación.

→ **Viaja ligero de equipaje,** especialmente si tienes que cargar con tus maletas. Selecciona ropa multiuso, de colores neutros, que sirvan para el día y para la noche; calzado cómodo y, en el caso de las mujeres, un par de zapatos de tacón por si surge arreglarse, que vayan con varias prendas. Considera lavar prendas en destino, así como llevar alguna prenda vieja de la que puedas deshacerte una vez usada. Si se piensa hacer compras, especialmente ropa, lleva la maleta medio vacía.

→ **Llévate una pequeña mochila o bolso de mano** donde llevar la documentación y objetos de valor siempre contigo, tales como cámara de fotos, móvil, agenda de direcciones... además de todo lo detallado en el primer párrafo.

Bon voyage!

Documentación, dinero y salud

Si vamos a salir de España, debemos asegurarnos de que llevamos la documentación y la moneda adecuadas, además de habernos vacunado o tomado las medicinas preceptivas en el caso de países cuya situación sanitaria así lo requiera. En cualquier caso, lo primero que hay que hacer es comprobar que nuestros documentos de identificación, carnet de conducir, etc., no estén caducados o vayan a caducar mientras estemos fuera.

En los países pertenecientes a la UE, además de Andorra, Liechtenstein, Malta, Mónaco y Suiza, con el DNI basta. Para el resto, es necesario el pasaporte. Hay que informarse muy bien de cuánto tiempo puede durar nuestra estancia como turistas en los países que visitemos; y en cuáles te exigen un visado para ingresar en ellos, cuánto cuesta y cómo conseguirlo (si previamente o en el aeropuerto).

Si vamos a conducir, también hay que tener en cuenta si es suficiente con el carnet español o si es preciso obtener el internacional. Al preparar la documentación, no hay que olvidar nuestra tarjeta sanitaria, si se viaja por España o en la UE; y suscribir un seguro de viaje en el caso de países en los que ésta no nos cubra. También llevar posibles carnets que podamos tener con los que nos hagan descuentos como el de estudiante internacional - ISIC-, el de alberguista, el de profesor, etc.

Saber la moneda del país de destino es muy importante. En algunos casos no podremos obtenerla directamente en España, sino que habrá que cambiar nuestro dinero a dólares y volverlo a cambiar otra vez en destino. Para los lugares que ofrecen poca seguridad, los tradicionales cheques de viaje siguen siendo una buena opción. Una opción cómoda, aunque más cara, ya que te cobran una cantidad por ello y el tipo de cambio no suele ser tan ventajoso, consiste en sacar dinero del cajero automático una vez allí. Eso sí, no tienes que preocuparte de acarrear grandes sumas de dinero ni del engorro que supone tener que estar cambiando el dinero. Hoy día las tarjetas de crédito se aceptan en casi todo el mundo, así que son una buena opción a la hora de alquilar un coche, pagar el hotel, las compras o el restaurante. Los que se queden en Europa lo tendrán más fácil, ya que la mayoría de los países de la UE tiene el euro como moneda y muchos otros lo aceptan en numerosos alojamientos, puntos de restauración y comercios.

Y, por último, el apartado de la salud. Además de llevar nuestra tarjeta sanitaria en el caso de visitar un país de la UE y de suscribir un seguro de viaje para otros países -que aparte de cubrir un accidente o una enfermedad, también nos protege en caso de robo, extravío del equipaje, pérdida de vuelos, etc.-, hay que tener en cuenta si necesitamos vacunarnos o tomar medicación. Estas medidas sanitarias deben tomarse con tiempo suficiente, ya que en algunos casos es preciso iniciarlas con, al menos, un mes de antelación con respecto a nuestro viaje. Un pequeño botiquín con lo imprescindible nunca viene mal, especialmente en el caso de viajes de más de una semana de duración.

902 222 570
www.abades.com



Queremos que vuelvas

Queremos que duermas la siesta

ABADES NEVADA PALACE

Pone a **TU DISPOSICIÓN UNA HABITACIÓN** al degustar el menú gastronómico de nuestro restaurante

La oferta incluye:

Opción 1
Menú Gastronómico
Habitación (disponible de 15:00 a 19:00 h)
Uso Piscina del hotel

Opción 2
Menú Gastronómico
Acceso SPA (en su horario de tarde)
Uso Piscina del hotel

**Precio
por menú: 60 €**
(Precio 2 personas: 100 €)

I.V.A. incluido

Promoción sujeta a disponibilidad.
Válida del 15 de Junio al 15 de Septiembre

C/ de la Sultana, 3. Granada. nevadapalace@abades.com

sunbites

Snack
de trigo
horneado

con lo mejor del Sol.

Cerrar los ojos y dejar que el Sol te llene de energía y ánimo para afrontar el día con optimismo. Un placer sencillo. Tan sencillo como Sunbites.

Sunbites es el snack pensado para ti, para que puedas picar entre horas. Están realmente buenos, porque están **hechos al horno y elaborados con lo mejor del Sol:** harina de trigo y sabrosos ingredientes naturales como aceitunas, queso o pipas de girasol.



Mini Palitos

Minipalitos de trigo horneado con trocitos de queso o, si lo prefieres, trocitos de aceitunas.



Tostitas

Tostitas, el snack de trigo horneado con aceite de oliva y un suave sabor a queso.



Planitas

Planitas de trigo horneado con auténticas pipas de girasol.

Todas las variedades Sunbites son también fuente de fibra. Y además, vienen en una **bolsa cómoda y práctica.** Así, estés donde estés, siempre habrá un momento en el que podrás tomarte tus **Sunbites favorito.**

Sunbites, con lo mejor del Sol.

www.sunbites.es



Elegido Producto del Año, en la categoría Snacks.
TNS Access Panel, Oct. 06. www.granjeriamodalinnovacion.com

MODA



Siempre que llega el verano estamos ante el mismo dilema: ¿cómo me veré en bañador o bikini? La respuesta dependerá mucho de si has cuidado tu alimentación y has hecho ejercicio durante el año. Pero lo más importante no tiene nada que ver con las calorías o con el gimnasio, sino con gustarse a una misma.

¿Cómo realzar tus puntos fuertes? Para sentirte a gusto en tu propia piel, tienes que ser positiva cuando te miras al espejo y aprender a acentuar las partes más bonitas de tu cuerpo y a disimular las que no te convencen tanto. Elegir el estilo que más te va es tan importante en la ropa de baño como en la de calle, especialmente cuando se trata de un bikini, ya que es la prenda de baño que deja más cuerpo al descubierto. Ponte algo que no te siente bien y acentuará cada bultito y hoyito, en vez de disimularlos. Compra bien sabiendo de antemano el estilo que mejor se adapta a tu figura y olvídate de preocuparte una vez en la playa.

Aparte de ser muy sexy, un bikini deja más parte de tu cuerpo al descubierto, por lo que es la mejor opción para tomar el sol. Los bañadores y, especialmente, los trikinis dejan marcas feas en el cuerpo. Por eso, a pesar de la indudable elegancia del bañador y de la originalidad

y toque sexy del trikini, hace años que el bikini se ha convertido en el protagonista de las playas.

¿Cómo encontrar el bikini adecuado? Es frecuente no tener las caderas y el busto proporcionados. Si es tu caso, no compres la misma talla de las dos partes. No hace mucho tiempo, si tenías el pecho grande y el trasero pequeño, tenías que aguantarte con una parte de abajo grande y colgona; las mujeres con silueta de pera, se las veían y te las deseaban para rellenar la parte de arriba. Por suerte, en muchos establecimientos te permiten ahora comprarlos por separado y, además, ofrecen distintos estilos del mismo modelo, haciendo más fácil que queden bien a la mayoría: partes de arriba en forma de triángulo, atadas al cuello, sin tirantas; y partes de abajo a la cadera, de corte alto o tipo culote... los hay para todos los gustos.

Recuerda, antes de lanzarte a por un bikini nuevo, asegúrate de que sabes el estilo que más favorece a tu figura. Antes que comprarte un bikini simplemente porque te gusta, pruébate varios modelos con formas y cortes distintos, aunque de entrada pienses que no son tu "estilo". A veces los bikinis que no llaman la atención en la percha lo hacen en tu cuerpo y te sientan de maravilla.



E
D

BAÑO

ENCUENTRA TU ESTILO



NO HACE FALTA TENER LA FIGURA PERFECTA, SINO ENCONTRAR EL TRAJE DE BAÑO ADECUADO. DA IGUAL TU TIPO, TU EDAD O TU TALLA. ¿BAÑADOR O BIKINI? TÚ DECIDES.

Consejos para encontrar el bikini que mejor te sienta

→ Los bikinis con la parte de arriba en forma triangular y tirantas finas les quedan bien a las que tienen poco pecho. Si además tienen un poco de relleno, el “truco” está hecho. Para mujeres con complexión pequeña, las tirantas finas, tanto en la parte de arriba como en la de abajo, añaden volumen al cuerpo. Los volantes también las harán parecer más curvilínea.

→ Si tienes silueta de pera, debes hacer todo lo posible por distraer la atención de tu trasero y tus caderas, así que busca un bikini con adornos en la parte de arriba. Las partes de abajo con detalles en la cintura como un cinturón o un volante también te sientan bien, siempre y cuando estos detalles no lleguen hasta la cadera. Las partes de

abajo de tira ancha y cortadas a la caderas te las ensanchan. Decántate por el corte alto que, además, alarga las piernas.

→ Si tienes mucho pecho y quieres disimularlo, haz que la atención vaya a la parte de abajo del bikini eligiendo una con cinturón, volante o adorno. La parte de arriba debe separar el pecho, no tener efecto “wonderbra”, así que una en forma de “banda” sin tirantas o de corte balconette son ideales... siempre y cuando ofrezcan una sujeción firme.

→ Los colores oscuros o brillantes fuertes, como el negro o el naranja, adelgazan; los tonos pastel tienen el efecto contrario. Los estampados grandes con fondo oscuro también estili-

zan. Si eres de complexión pequeña, las rayas horizontales dan volumen a tu silueta; las más atléticas o las bajitas deben elegir en su lugar rayas diagonales o verticales, para alargar la figura.

→ ¿Barriguita y cintura ancha? Realza el pecho hacia delante. Los bikinis con partes de debajo de cintura alta, como los que se llevan este año inspirados en los 50, disimulan la tripa. Prohibidos los culotes: ensancharán tu cintura aún más.

→ ¿Y para ir al chiringuito? El kaftán sigue estando de moda. Este año se llevan las transparencias, aunque no son recomendables si quieres disimular imperfecciones. Un kaftán semi-transparente a mitad de muslo es la mejor opción y te hará sentir sexy.

POR FOTOGRAMAS

1 **ESKALOFRÍO**

Secretos en el bosque. Santi, un joven solitario a causa de su alergia a la luz solar, se traslada con su madre a un oscuro pueblo escondido entre montañas. Una serie de extrañas muertes, de las que es principal sospechoso, conmocionan el lugar. Tendrá que demostrar su inocencia a toda costa.



Estreno: 18 de julio
Calificación: ●●●●●

2 **LA MOMIA: LA TUMBA DEL...**

Momia china. El explorador Rick O'Connell (Brendan Fraser) deberá enfrentarse esta vez, con su mujer y su hijo, al resucitado emperador Han (Jet Li), en un cuento épico que empieza en las tumbas de la antigua China y acaba en las heladas cimas del Himalaya.



Extremo: 1 de agosto
Calificación: ●●●●●

3 **MAMMA MIA!**

¿Quién será? Donna (Meryl Streep), una madre independiente y soltera, dueña de un pequeño hotel en una idílica isla griega, está a punto de celebrar la boda de Sophie (Amanda Seyfried), la hija a la que ha criado sola. Pero antes encontrará a su padre verdadero para que la lleve al altar.



Extremo: 13 de agosto
Calificación: ●●●●●

4 **UNA PALABRA TUYA**

Tragicomedia agrídulce. Retrato de Rosario (Malena Alterio) y Milagros (Esperanza Pedreño), dos mujeres con una vida corriente que, tras años de tropiezos, ilusión, miedo y realidades, han dado forma al temor de no merecer ser felices.



Estreno: 22 de agosto
Calificación: ●●●●●

5 **VIAJE AL CENTRO DE LA TIERRA**

Nueva versión del clásico. Tres exploradores se sumergen en las entrañas de los nuevos mundos que se ocultan por debajo de la superficie de la Tierra, iniciando un increíble viaje a través de extraños lugares con graves peligros.



Estreno: Septiembre
Calificación: ●●●●●

Basada en la novela homónima de Alberto Méndez, Los girasoles ciegos narra el drama de la posguerra a partir de las historias de sus personajes. Dirigida por José Luis Cuerda con guión del mismo Cuerda y Rafael Azcona, la película está protagonizada por Maribel Verdú, Javier Cámara y Raúl Arévalo, entre otros.



ELENA, UNA MUJER CON SU MARIDO ESCONDIDO EN CASA Y DOS HIJOS A LOS QUE SACAR ADELANTE. SALVADOR, UN SACERDOTE EN CIERNES CON DUDAS VOCACIONALES. Y LA POSGUERRA ESPAÑOLA, UNA ÉPOCA MUY DURA.

LOS GIRASOLES CIEGOS

DRAMA DE POSGUERRA

Orense, 1940. Cada vez que Elena cierra la puerta de casa, echa la llave de sus secretos. Su marido Ricardo, amenazado por una despiadada persecución ideológica, lleva años escondido en el piso donde conviven con sus hijos, Elenita y Lorenzo.

Salvador, un diácono desorientado tras su lucha en el frente, vuelve al seminario de Orense. Las dudas en la vocación del joven llevan al Rector a retrasar su acceso al sacerdocio durante un año. Mientras, Salvador dará clases en el colegio donde estudia Lorenzo, el hijo de Elena, a quien Salvador cree viuda. El diácono se obsesiona con ella y la acosa.

Heridos y zarandeados por las circunstancias, los protagonistas de 'Los girasoles ciegos' se golpean contra un muro de represión, amores imposibles y derrotas emocionales, mientras buscan un resquicio que les deje volver a la vida.



PLANETA- CASAMÉRICA 2008

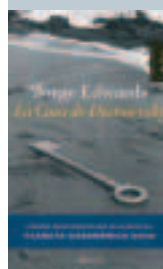
PREMIO IBEROAMERICANO DE NARRATIVA

El Premio Iberoamericano de Narrativa Planeta-Casamérica 2008 ha recaído en su segunda edición en las novelas *La casa de Dostoievsky* de Jorge Edwards y *Justos por pecadores* de Fernando Quiroz, ganadora y finalista, respectivamente.

La casa de Dostoievsky de Jorge Edwards es una historia de amor, de política y de los afanes personales que mueven el mundo. El Poeta, así, con mayúsculas y de nombre incierto según el cronista-narrador-testigo de la historia, da sus primeros pasos poéticos y vitales en el Santiago de Chile de los años 50. Es un joven callado y admirado por todos los aspirantes a poeta de los cafés santiagueños. Nadie se atreve a hablarle. Es extraño. Vive en la Casa de Dostoievsky, un refugio de pintores y escritores bohemios y todos intuyen que llegará lejos.

Fernando Quiroz narra en su obra *Justos por pecadores* la larga batalla de un hombre por recuperar la libertad. Cuando Vicente Robledo cruza la puerta de la congregación del Opus, donde vive desde hace once años, y echa a correr, no imagina que vaya a ser una escapada definitiva. Vicente lleva tiempo inquieto, deprimido, y la medicación que le ha recetado el psiquiatra no hace más que empeorarlo. Sus intentos por dejar el tratamiento han sido rechazados por sus superiores, que le vigilan constantemente.

La casa de Dostoievsky de Jorge Edwards y *Justos por pecadores* de Fernando Quiroz han sido las obras ganadora y finalista, respectivamente, de esta segunda edición del premio.



LA CASA DE DOSTOIEVSKY
JORGE EDWARDS
Planeta
336 páginas.
Precio: 23 euros.



JUSTOS POR PECADORES
FERNANDO QUIROZ
Planeta
300 páginas.
Precio: 22 euros.

PANORAMA LITERARIO



UN MUNDO SIN POBREZA
MUHAMAD YUNUS
Ediciones Paidós
320 páginas.
Precio: 26 euros.

Un mundo más justo.
Interesante reflexión sobre el futuro del capitalismo y cómo hacerlo más sostenible. Muhammad Yunus, fundador del Banco de Microcréditos, Grameen, Premio Nobel de la Paz y Premio Príncipe de Asturias de la Concordia, propone el modelo de empresas sociales como vía para paliar la pobreza en el mundo.



EL SANADOR DE CABALLOS
GONZALO GINER
Temas de Hoy
800 páginas.
Precio: 22 euros.

Veterinario medieval.
Corre el año 1195 y Castilla tiembla ante el avance del invasor musulmán. Un joven y humilde mozo de cuadras alcanza la ciudad de Toledo huyendo del horror y de la barbarie almohade. Los sarracenos han matado a su padre y secuestrado a sus hermanas, y él cabalga en su yegua Sabba pensando en venganza.



EL SUEÑO MILENARIO
ANTONIO CABANAS
Temas de Hoy
608 páginas.
Precio: 22 euros.

Buscarse a uno mismo.
El sueño milenario esconde un talismán misterioso, una maldición ancestral y una aventura inesperada que transcurre entre Madrid, Londres y El Cairo. El último libro de Cabanas plantea una historia que, más allá de los enigmas por resolver, nos habla de la búsqueda de uno mismo para dar sentido a nuestra existencia.



EL FIN DEL MUNDO
PEDRO PALAO PONS
Zenith
224 páginas.
Precio: 17 euros.

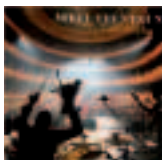
Abajo supersticiones.
Repaso de las profecías de la historia, desde las bíblicas hasta las islámicas apocalípticas, pasando por aquellas otras que supuestamente están redactadas en la gran pirámide de Egipto o las no menos trascendentes que dejaron los mayas, los iroqueses o los hopi, así como las de aquellos que fueron considerados profetas.

ESTO TE SUENA...



IBIZA 2008
CD OFICIAL / VALE MUSIC
Noches ibicencas. Doble CD de música house y dance que incluye los temas y remixes de los principales DJs de Ibiza como Alex Gaudino, Thomas Gold, Brian Cross o Ferry B & Franco de Mulero.

Fecha de lanzamiento:
Ya a la venta



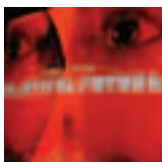
MIKEL ERENTXUN
TRES NOCHES EN EL VICTORIA EUGENIA / WARNER MUSIC
Cambio de rumbo. Doble CD de música en directo que repasa su trayectoria en solitario, su etapa en Duncan Dhu e incluye temas nuevos.

Fecha de lanzamiento:
Ya a la venta



GRUPO DE EXPERTOS SOLYNIEVE
ANTIGUO Y NUEVO / EL EJÉRCITO ROJO-RVCA
Rock independiente nacional. EP con cuatro nuevas canciones que muestran la calidez de un estilo llamado "country de ida y vuelta".

Fecha de lanzamiento:
Ya a la venta



PRIMAL SCREAM
BEAUTIFUL FUTURE / WARNER MUSIC
Mezcla de estilos. Noveno disco de estudio del grupo británico, que mezcla desde el soul hasta los riffs acelerados del rock y el pop más británico, siempre con su particular elegancia.

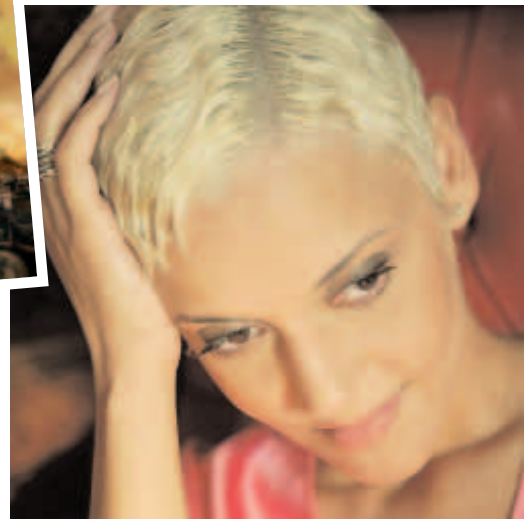
Fecha de lanzamiento:
Ya a la venta



PLEASANT DREAMS
PODRÍA SER HOY / GREEN UFOS
Comienzo esperanzador. Primer trabajo de este grupo, un disco de pop atemporal, resultado de la unión del aire mediterráneo con el pop tradicional inglés y el nuevo folk americano.

Fecha de lanzamiento:
1 de septiembre

De las sensuales notas de los fados, a la música house y dance de las noches ibicencas, pasando por el pop, el rock y el soul, el verano se presenta lleno de interesantes lanzamientos.



MARIZATERRA

FADOS DE NOTAS CABOVERDIANAS

Mariza acaba de publicar su último trabajo, 'Terra', en el que se aprecia una cosmopolita mezcla de flamenco y morna (la música de Cabo Verde), jazz y música folk, aunque el sonido portugués está siempre presente. 'Terra' ha contado con auténticos profesionales como el guitarrista británico Dominic Miller (uno de los músicos de Sting durante los últimos veinte años); tres pianistas, el brasileño Ivan Lins y los cubanos Chucho Valdés e Ivan "Melón" Lewis; el guitarrista de flamenco español Javier Limón; y el percusionista español Piraña. La voz de Mariza se mezcla perfectamente con la de Tito Paris (Cabo Verde) y la voz de la afro-hispana Concha Buika.

Mariza es una cantante de fado, pero sigue experimentando con nuevas formas de interpretar y de cantarlo. Todos sus discos -'Fado em Mim' (2001), 'Fado Curvo' (2003), 'Transparente' (2005) y 'Concerto em Lisboa' (2006), además del DVD 'Live in London' (2004)- han logrado ser discos de platino.

La Academia de las Artes, la Ciencia y las Letras de París ha otorgado recientemente a Mariza la prestigiosa condecoración Medaille de Vermeil, por "sus destacados servicios a favor de las artes y la cultura".

Compra tus discos en Tiendas Abades

Teléfono: 902 323 800
abades@abades.com



Sabor PERSISTENTE

CUERPO NOTABLE
AROMA INTENSO
SUAVE TEXTURA

Son las características que debe tener un Expreso Perfecto, y en Delta Cafés, trabajar para un Expreso Perfecto es nuestra pasión.



www.delta-cafes.es

EN TU TAZA
LA MEJOR SELECCIÓN



ALMACENES
BARRAGÁN ESPINAR
ES PROVEEDOR
EXCLUSIVO DE
PRODUCTOS DE
CONFITERÍA DE
GRUPO ABADES

BARRAGÁN ESPINAR FRUTOS SECOS Y GOLOSINAS



Almacenes Barragán Espinar es una empresa granadina que lleva 40 años en el mundo de la distribución de productos de confitería. Actualmente gestionada por la segunda generación de la familia, los hermanos Juan Carlos y José Antonio Barragán, la empresa cuenta con más de 5.000 clientes y ofrece más de 3.000 referencias, datos que la convierten en uno de los mayores distribuidores de frutos secos y golosinas en Andalucía.

Sus centros de distribución están repartidos entre Granada, Jaén y Málaga, con un equipo humano de 50 personas en total. Entre las marcas que representa y distribuye, destacan las exclusivas de Sol de Alba y Nestlé. Otros proveedores de Barragán Espinar son Wrigleys, Panini, Vidal, Fini, Cadbury, Haribo y

Chupa Chups, que conforman un portfolio de productos especializados en los canales de distribución de gran consumo.

Esta empresa inauguró hace un año nuevas instalaciones en el Polígono Juncaril, tras una inversión de dos millones de euros. El resultado: 4.000m² de superficie que incluye almacén, cash&carry, sala de reuniones y aparcamiento para clientes, además de sendos almacenes en Málaga y Jaén de 1.200m² y 600m², respectivamente, y una flota de 25 vehículos.

Almacenes Barragán Espinar se ha convertido recientemente en el distribuidor exclusivo para productos de confitería de Grupo Abades, uno de los grupos empresariales más dinámicos de Andalucía, en su afán por estrechar lazos con empresas andaluzas.



→ → EL CORCHO CUENTA CON EL FAVOR Y EL “FERVOR” DE LOS CONSUMIDORES, ACOSTUMBRADOS A UNA CEREMONIA DE SERVICIO IRRENUNCIABLE EN LOS VINOS DE MAYOR CALIDAD: EL DESCORCHE.

EL CORCHO

EL TAPÓN FAVORITO

Información aportada por Matías Vela, maître-sumiller del restaurante Abades Triana

Los amantes de los buenos vinos son conscientes de la importancia del tapón para que los caldos mantengan sus propiedades y su sabor intactos. El mejor tapón es aquél que sella perfectamente la botella sin desvirtuar las características del vino y que, en caso de los vinos pensados para evolucionar en la botella, no influye en la crianza reductiva que se produce en el interior de la botella ni la altera.

El corcho cuenta con el favor y el “fervor” de los consumidores, acostumbrados a una ceremonia de servicio que, sobre todo en el caso de los vinos de mayor calidad, parece irrenunciable: el descorche, oler el corcho, ver cómo el sumiller muestra el corcho, además de la botella.

Cuando el sumiller nos da a probar un vino en el restaurante, el defecto más habitual que solemos encontrar es el olor a moho, humedad o cartón mojado tan desagradable y que casi todo el mundo identifica fácilmente como “corcho”. Conocido como TCA (su nombre técnico es 2,4,6, Tricloroanisol), su origen está asociado al uso de sustancias con contenido de clorofenoles, empleados en el tratamiento de maderas, aunque hoy día está prohibido. Pero el corcho no es el único elemento de transmisión: están los jaulones, las barricas o las propias botellas. Un 4% de los vinos que se llevan a una muestra están afectados por TCA.

Como alternativa a este problema, están los tapones elaborados con otros materiales, como los de plástico y los de rosca. Los

tapones sintéticos se suelen producir a partir de una mezcla de gomas derivadas del petróleo llamadas elastómeros, aunque hay algunos modelos que combinan plásticos con gránula de corcho. Al ser menos flexibles que el corcho, su extracción es más complicada y, una vez fuera de la botella, es prácticamente imposible volver a introducirlos. Estos tapones empiezan a dejar entrar algo de aire después de 18 meses, por lo que se recomienda emplearlos únicamente en productos de rápido consumo y alta rotación.

El tapón de rosca se ve cada día más, sobre todo para vinos blancos. Es inocuo, fácil de usar, no requiere ningún utensilio extra para su extracción y, a diferencia del tapón sintético, se considera apto para los vinos de guarda. El principal inconveniente es el coste de adaptar la maquinaria de embotellado a la rosca, pues necesita un tipo de botella especial.

Para evitar que siga en retroceso el corcho natural, el sector está trabajando en dos frentes: tratar de eliminar el TCA y la comunicación de las ventajas del corcho como producto natural, respetuoso con el medio ambiente y cierre de eficacia demostrada en los vinos de guarda.

TAPONES ORIGINALES

De corcho, de plástico, de rosca... Se sigue experimentando con los materiales para elaborar los tapones de botellas de vino. Entre los últimos destacan el “Zork” y el “Vino-Lok”.

El “Zork”, de fabricación australiana, tiene un envoltorio de plástico bastante aparente y con un sistema de apertura tipo “abrefácil”. El tapón en cuestión es de plástico -con la misma forma que los utilizados para algunos generosos que combinan plástico con corcho, las cabezuelas- y se retira fácilmente con la mano, pero con la ventaja de que se consigue el mágico sonido del descorche.

El llamado “Vino-Lok”, que recupera la vieja idea de los tapones de vidrio y que está siendo comercializado por la compañía alemana Alcoa, es, sin duda, el más elegante de todos, aunque también el más caro. El vidrio no entra en contacto con el vino porque tiene un recubrimiento de plástico y el hermetismo se consigue gracias a un anillo incorporado al tapón.

El sol es una fuente de energía limpia que en Andalucía se encuentra a raudales. Por ello, desde las instituciones públicas y privadas se está realizando un esfuerzo por difundir y fomentar el uso de las energías renovables como la solar en todos los ámbitos, tanto en el empresarial y el industrial, como en el doméstico.

El pasado junio se celebraron en Almería las I Jornadas de Gastronomía Solar, una iniciativa pionera a nivel internacional que ha contado con la activa participación de Sergi Arola, quien vaticinó que la cocina solar se acabará implantando en los hogares “antes de lo que imaginamos”. El prestigioso chef explicó que “el desarrollo tecnológico está íntimamente relacionado con la cocina”, ya que cualquier avance o innovación puede tener aplicaciones relacionadas con la gastronomía. Esta iniciativa, organizada por Castillo de Tabernas junto con la Asociación de Cocineros y Reposteros Indalo, ha contado con la colaboración, entre otros, de la Consejería de Innovación y Tecnología de la Junta de Andalucía, el Patronato Provincial de Turismo de Almería y el Ayuntamiento de Almería.

La Plaza de la Catedral de Almería se convirtió en el escenario donde los mejores cocineros de la provincia realizaron una exhibición pública sobre el funcionamiento de las cocinas solares. Para ello se instalaron cuatro cocinas solares de tipo parabólico, un horno solar por acumulación de calor y una antena parabólica reciclada en cocina. Junto a cada cocina acompañaba una de las encimeras antibacterias de Silestone. A la vista del público y con el calor del sol, se prepararon aperitivos, cocina salada y dulce, cocina de montaña, cocina de olla y repostería.

También el pasado junio, el Parque de las Ciencias y la Fundación Terra organizaron durante tres días, en colaboración con la Agencia Andaluza de la Energía de la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa, el XIII Encuentro Solar en el que, entre otras actividades, destacó el curso gratuito de cocina solar, para fomentar el uso de esta tecnología para la cocina.

El curso pretendía mostrar cómo con la tecnología solar se puede elaborar cualquier tipo de receta. Durante dos jornadas, expertos cocineros solares explicaron a los asistentes el manejo de la tecnología de estas cocinas, su mantenimiento y montaje, y desvelaron los ingredientes y algunos trucos para cocinar recetas que iban desde una tortilla de patatas, hasta un exquisito bizcocho. También enseñaron cómo elaborar los alimentos con esta tecnología, es decir, mostraron cómo freír, asar y cocer con cocinas y hornos solares.

La cocina solar llega en un momento en el que la sociedad ha empezado a concienciarse sobre el ahorro energético y el reciclaje por el beneficio del planeta, y en el que cada vez son más las personas que consumen productos ecológicos y están interesadas en el uso de las energías renovables.



SERGI AROLA: “LA COCINA SOLAR SE ACABARÁ IMPLANTANDO EN LOS HOGARES ANTES DE LO QUE IMAGINAMOS”.



COCINA SOLAR

TECNOLOGÍA AL SERVICIO DE LA GASTRONOMÍA





CARABINEROS

SABOR A MAR

El carabinero o *Plesiopenaeus Edwardsianus* es un crustáceo marino de forma similar a las gambas y a los langostinos -de hecho se confunde a veces con el langostino moruno-, pero de mayor tamaño. Se caracteriza por tener un rostro alargado y un cuerpo alto y aplastado lateralmente. Presenta una coloración oscura y uniforme sobre todo el cuerpo y puede llegar a medir unos 25 cm. Su cabeza, de gran tamaño, es muy sabrosa y resulta excelente en la preparación de salsas, sopas y cremas, a las que aporta un bonito color rojizo y un excelente sabor. Son ricos en proteínas, vitaminas y minerales, con contenidos muy bajos en calorías y grasas saturadas.

La mayoría de las capturas proceden del sur de la Península, sobre todo del golfo de Cádiz, por lo que acompañarlo con manzanilla fresquita de Sanlúcar es una excelente recomendación. Especialmente exquisito cocinado a la plancha, solamente con sal, el carabinero es cada vez más apreciado en el mercado. De hecho, ha pasado en pocos años de ser complemento en la cocina a ser casi tan cotizado como otros mariscos, alcanzando un precio cada vez más alto.

Además de su colorido jugo, su sabor es muy pronunciado, muy marino. Por eso no es de extrañar que los carabineros se utilicen en tantos guisos marineros, especialmente en los compuestos a base de arroz, pasta o patatas, tubérculos que van estupendamente con el marisco en general y con estos crustáceos en particular.

A la plancha, en salsas, sopas, cremas, guisos; con arroz, pasta o patatas... este marisco se merece el lugar que poco a poco va conquistando en nuestra gastronomía.

HAZLO TÚ MISMO



ALUBIAS CON CARABINEROS

Ingredientes para 6 personas:

Para guisar las alubias

- _ 600 gr de alubias blancas Cortijo Abades
- _ 150 gr de panceta ibérica
- _ 75 gr de hueso de jamón
- _ 2 zanahorias
- _ 2 puerros
- _ 1 tomate
- _ 1 cabeza de ajo
- _ 1 cucharada sopera de pimentón
- _ 1 hoja de laurel
- _ 1 cebolla
- _ 1 clavo

Para añadir los carabineros

- _ 6 carabineros grandes
- _ 150 gr de tomate frito
- _ 1 guindilla o cayena
- _ 1 dcl de brandy
- _ 1 dcl de oloroso
- _ Sal y pimienta

WILLY MOYA
ABADES TRIANA
(SEVILLA)
GRUPO ABADES
Chef

Curriculum vitae

Chef
Abades Triana
(Sevilla)

Chef-propietario
Restaurante Poncio
- especializado en
cocina andaluza y
arroses (Sevilla)

*La excelencia del
Jabugo (Sevilla)*

Profesor
Escuela de Cocina
Telva (Madrid)

*INEM - Fundación
Forja XXI (Sevilla)*

Cocinero
Restaurante
Taillevent (3
estrellas Michelin,
París)

Elaboración

- 1 Remojar las alubias en abundante agua la noche anterior.
- 2 En una marmita, meter todos los ingredientes en crudo para guisar las alubias y reservar.
- 3 En una olla con aceite de oliva, rehogar las cabezas de carabineros y desglasar con brandy, añadir dos dientes de ajo muy picados y la guindilla.
- 4 Dorar los ajos y regar con oloroso.
- 5 Evaporar el alcohol y añadir la salsa de tomate.
- 6 Una vez frito el tomate, añadir las alubias, rectificar de sal y pimienta, y añadir los cuerpos de los carabineros.
- 7 Aromatizar con unas gotas de oloroso en cada plato a la hora de servir.

1

Portátil Gigabyte M912 V

Con un avanzado diseño, este portátil tiene capacidad de 160GB de disco duro, Procesador Intel Atom a 1.6 GHz, pantalla táctil LCD de 8.9 con rotación de 180 grados, cámara de 1.3 Megapíxeles y WiFi.

Precio: 450 euros aprox.
www.giga-byte.es

**Pantalla plasma BeoVision 4 de Bang & Olufsen**

Plasma de alta definición de 50 ó 65 pulgadas, con la innovadora tecnología Automatic Colour Management y un altavoz BeoLab 10 dedicado.

Precio: 15.750 euros.
www.bang-olufsen.com



2



AUDIO → → VIDEO → → COMUNICACIÓN...

4

**Webcam Rainbow Camaleone**

Este bonito periférico encantará a los amantes de la originalidad y el color. Con puerto USB 2.0, micrófono integrado y sensor CMOS VGA de 300k, tiene además enfoque manual y la posibilidad de captura directa de imágenes fijas gracias al botón bajo su objetivo.

Precio: 29,95 euros.
www.rainbowonline.net

**Webcam Boyng Alibi**

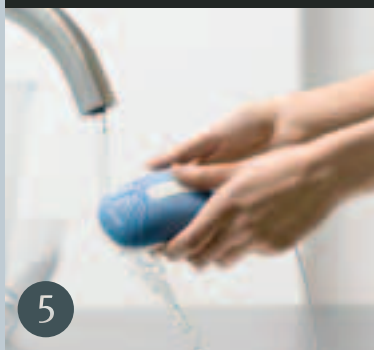
No es un extraterrestre, sino una webcam que además cumple las funciones de altavoz y micrófono. Disponible en varios colores, tiene 1,34 megapíxeles, tecnología de balance de blancos y gestión automática de colores.

Precio: 59,95 euros.
www.boyng.com



3

5

**Ratón lavable de Belkin**

Anatómico, con conexión USB, este ratón se puede mojar sin ningún problema. Perfecto para la inoportuna botella de agua o el café que se vuelcan sobre la mesa de trabajo. Mételo debajo del grifo y listo.

Precio: 29,99 euros.
www.belkin.com/es



6

**Cámara de vídeo Samsung SC-MX20**

Esta cámara reemplaza a su antecesora MX10 y viene lista para transferir vídeos de manera rápida y simple a sitios como YouTube. Puede grabar hasta 16 horas con una tarjeta de 32GB. Con zoom óptico de 34X, tecnología de reducción de ruido 3D, estabilizador de imagen y autonomía de 3 horas.

Precio: 200 euros aprox.
www.samsung.com/es



7

Álbum fotos para bebé Canon SELPHY CP 770

Podrás hacer divertidos álbumes de fotos que recojan los momentos más importantes de la vida de tu hijo, desde bebé hasta sus primeros pasos, en la guardería o en el colegio.

Precio: 130 euros.
www.canon.es



Lexus Hybrid Drive LS 600h es el nuevo modelo de automóvil con sistema híbrido de Lexus. Hace tres años Lexus presentó la tecnología de sistema híbrido en el segmento de los automóviles de lujo con el RX 400h, el primer todo camino con tecnología híbrida del mundo. El GS 450h, el primer sedán híbrido de alto rendimiento a nivel mundial, se anunció en 2006. Y ahora llega el LS 600h, con tecnología de sistema híbrido de altas prestaciones en el segmento del gran lujo. El LS 600h es el primer vehículo provisto de un motor de gasolina de 5 litros con un potente motor eléctrico, un grupo de baterías de gran capacidad y un nuevo diseño, una transmisión híbrida de dos etapas (Transmisión Variable Continua controlada electrónicamente) y tracción permanente a las cuatro ruedas.



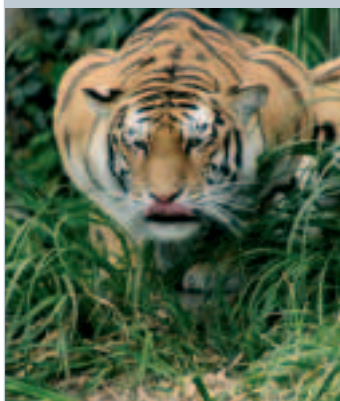
LEXUS HYBRID DRIVE



TECNOLOGÍA HÍBRIDA DE LUJO

EL NUEVO LS 600h ESTÁ EQUIPADO CON UN INVENTARIO COMPLETO DE PRESTACIONES, COMO VENTANILLAS DE CRISTAL LAMINADO EN LAS PUERTAS DELANTERAS, AIRE ACONDICIONADO EN CUATRO ZONAS CON LOS PRIMEROS DIFUSORES DE CLIMATIZACIÓN DE TECHO DEL MUNDO, CALEFACCIÓN Y VENTILACIÓN DE ASIENTOS REGULABLES ELÉCTRICAMENTE, Y UN SISTEMA DE NAVEGACIÓN VÍA SATELITE DE ALTA VELOCIDAD QUE INCLUYE TECNOLOGÍA DE PREVENCIÓN DEL TRÁFICO E INCORPORA UNA PANTALLA TÁCTIL VGA MULTIVISIÓN.





↓↓ Animales con manchas y rayas

La Morfogenesis ha estudiado la forma como reaccionan y se propagan en la piel dos productos químicos diferentes: uno que estimula la producción de melanina (proteína que colorea la piel) y otro que bloquea su producción. Los distintos diseños dependen del grosor y la forma de la región donde los animales se desarrollan. Si animales con cuerpos de tamaños similares tienen diseños tan distintos se debe seguramente a que no se producen en la misma etapa de crecimiento del embrión: no se formarían motivos cuando el embrión es muy pequeño; se formarían rayas cuando es un poco mayor, manchas cuando es más grande y ningún motivo cuando es muy grande. Además, a superficies iguales, la forma hace la diferencia. Si una superficie es lo bastante grande como para formar manchas, se desarrolla con una forma alargada o cilíndrica (como una cola) y entonces las manchas se transformarán en rayas.

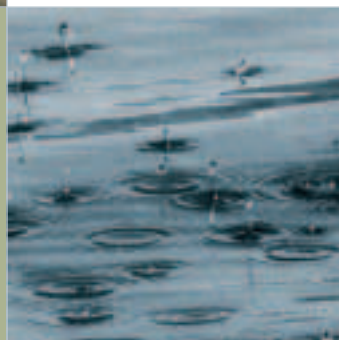


→→ Girasol: la planta que se mueve

Esta planta nativa americana es la favorita de muchos, no sólo por ser tan bonita, sino también por poseer la curiosa característica de poder "moverse". El nombre se refiere a que la flor gira según la posición del sol. Las hormonas vegetales son las que dan fototropismo positivo al girasol, permiten un mayor crecimiento de los tejidos en un sentido, lo que facilita el giro de la planta. Asimismo, controlan todas las funciones de la planta como crecimiento, maduración de frutos, floración, fototropismo, etc... Las más conocidas son las de la familia de las auxinas (crecimiento y geotropismo), las giberelinas (proliferación celular), las citoquininas (germinación y floración), el ácido abscísico (aletargamiento) y el etileno (maduración y floración).

breves

PREGUNTAS→→
INVENTOS→→
CURIOSIDADES→→



→→ ¿Por qué llueve?

El sol calienta la superficie terrestre y con esto parte del agua de los ríos, los lagos, mares y océanos se evapora y, al estar a mayor temperatura que el aire normal, sube a la parte superior de la atmósfera. Una parte del vapor de agua que sube se va enfriando hasta llegar a una altura en la que se condensa formando nubes. Otra parte de ese vapor se queda en la atmósfera en forma de humedad y algunas veces se condensa, sobre todo en las mañanas frías, formando el rocío matutino. Cuando la temperatura en las nubes baja lo suficiente y la concentración de vapor de agua en la atmósfera se incrementa, se inicia el proceso de formación de gotas de agua y, puesto que éstas son más pesadas que el aire, se precipitan generando las lluvias.



↓↓ Wimbledon 2008: el torneo más largo.

La alegría de haber conseguido ganar Wimbledon, gracias a ese campeón que es Rafa Nadal, ha traído también un récord a la historia del campeonato. Wimbledon 2008 duró nada menos que cuatro horas y 48 minutos. Cinco emocionantes sets, interrumpidos dos veces por la lluvia, desbancaron al cinco veces campeón de Wimbledon, Roger Federer, y pusieron la copa en las manos del tenista español.

↓↓ El más longevo

El pasado junio cumplió 112 años el hombre más viejo de Europa y el veterano de la Primera Guerra Mundial más longevo, el inglés Henry Allingham. El último superviviente de la batalla naval de Jutlandia (librada en 1916 en el Mar del Norte) fue miembro fundador de la Real Fuerza Aérea británica, que organizó un vuelo en su honor.



grupo norteños

Carne Excelente



Polivalencia:
Mercamadrid M-40 salida 20. Tel.: (+34) 91 779 72 00.
atcliente@centraldecarnes.com

Centro Cárnico:
Mercamadrid M-40 salida 20. Tel.: (+34) 91 779 65 00. at.cliente@gruponortenos.com

Delegación Málaga:
Mercamálaga avd. de José Ortega y Gasset, 553. 29196 Málaga. Tel.: 952 17 83 93 - 686 98 44 81.

www.gruponortenos.com



GRUPO ABADES PREMIO MEJOR EMPRESA DE TURISMO

Grupo Abades se ha alzado con el V Premio de Turismo de Andalucía en la categoría de mejor empresa o empresario. Según palabras de la delegada de Turismo, Comercio y Deporte de la Junta de Andalucía en Granada, Sandra García, estos premios son "un reconocimiento que se realiza, a nivel andaluz, desde el fomento a la mejora de la calidad del sector". El jurado ha premiado la trayectoria del grupo, que inició su andadura en 1964 con la creación del Hotel El Mirador de Loja (Granada), y que en la actualidad cuenta con seis unidades de negocio: hoteles, restaurantes, áreas de servicio, concesiones administrativas, catering y tiendas, además de comercializar una gama de artículos cosméticos y una marca de productos de la tierra. La entrega de los galardones se efectuará, casi con toda probabilidad, el 27 de septiembre, fecha en la que se celebra el Día Mundial de Turismo.



Vista del área de servicio Abades Loja



Antonio Martín Arjona recoge el Escudo de Oro



El stand de Abades destacó en Mercarest



Julián Martín sostiene el premio de AJE

ESCUDO DE ORO DE SANTA ELENA

El Ayuntamiento de Santa Elena (Jaén) concedió el Escudo de Oro de la Localidad a Grupo Abades, por su gran inversión en el Área de Servicio Abades Puerta de Andalucía, un moderno e innovador espacio concebido como un centro turístico, de negocios y comercial, que abrirá sus puertas a principios de 2009. El encargado de recoger el premio fue Antonio Martín Arjona, directivo de la empresa. Este galardón pretende reconocer la aportación de personas y empresas en la promoción de Santa Elena, tanto dentro como fuera de la provincia de Jaén.

PREMIADO EN MERCAREST

Abades Catering y Abades Nevada Palace **** fueron premiados en Mercarest, foro que reúne a mayoristas y cocineros del sector Horeco (Hostelería, Restauración y grandes Colectivos), cuya V edición se celebró el pasado junio en Mercagrana. Recibieron los premios de 'Catering del Año' y al 'Mejor Stand de la Feria'. En el stand, con una decoración moderna, elegante y corporativa, los cocineros de Abades expusieron algunas de sus creaciones gastronómicas como Chupa Chups de Queso de Cabra con Caramelo de Frambuesa, Taquitos de Atún Rojo con Soja y Sésamo y Bombón Eléctrico.

PREMIO JÓVENES EMPRESARIOS

La Asociación de Jóvenes Empresarios (AJE) de Granada celebró su gala anual el pasado julio, a la que acudieron un gran número de autoridades políticas y representantes sociales. En la gala, celebrada en el Palacio de Congresos de Granada, se entregaron los premios a las empresas más destacadas de la provincia, Grupo Abades entre ellas. El grupo recibió el galardón a la expansión empresarial por los centros de trabajo y establecimientos que tiene en la mayor parte de Andalucía. El premio fue recogido por el director general del grupo, Julián Martín. Otros premiados fueron Seven Solutions y Axesor.

ABADES COLABORA EN 'HACEMOS VOLAR GRANADA'

Grupo Abades es una de las empresas que se ha sumado a la campaña 'Hacemos Volar Granada', ideada por la Cámara de Comercio de Granada y la Confederación Granadina de Empresarios. Se trata de recaudar fondos para el mantenimiento de los vuelos de bajo coste en el aeropuerto de Granada. Consciente de la importancia del aumento del tráfico aéreo para el desarrollo económico de la provincia y, en particular, del sector turístico, Grupo Abades ha aportado, al igual que el resto de las empresas colaboradoras, 10.000 euros. La recaudación total asciende ya a 150.000 euros.



Antonio Martín en 'Hacemos Volar Granada'

I MARATÓN DE MOUNTAIN BIKE 'SIERRA DE LOJA'

Grupo Abades, dentro de su política social corporativa y de apoyo al deporte y la cultura, ha sido una de las empresas que ha financiado este maratón de algo más de 75 kilómetros de recorrido. El I Maratón de Mountain Bike 'Sierra de Loja', organizado por el Club Ciclista Lojeño contó con unos 200 ciclistas de toda Andalucía, Barcelona y Valencia. La salida y la meta de la prueba se situaron en el Área de Servicio Abades Loja, en la falda del monte Periquetes. El participante Emilio J. Castilla, del club Doctor Bike, fue el primero en llegar.



Vista del maratón 'Sierra de Loja'

CAMPAÑAS Y EVENTOS

"QUEREMOS QUE DUERMAS LA SIESTA"

Tras la gran aceptación que tuvo el pasado verano la campaña "Queremos que duermas la siesta", el hotel Abades Nevada Palace **** en Granada ha vuelto a retomarla este año con algunas novedades. Se ha ampliado el periodo de vigencia de la promoción, del 15 de julio al 15 de septiembre, a la vez que se ha modificado la oferta para ofrecer varias opciones que se adapten a las demandas de todos los clientes. La opción principal incluye la degustación del menú gastronómico, el uso de la piscina del hotel y la disponibilidad de una habitación desde las 15.00 a las 19.00 horas. La segunda opción sustituye la habitación por la entrada al spa en su horario de tarde. Todo por 60 euros iva inc. (100 euros para dos personas). Esta iniciativa ayuda a aumentar el volumen de negocio en los meses de temporada baja de este hotel urbano, que desde que abrió hace poco más de un año se ha consolidado dentro de la oferta hotelera y congresual de la ciudad.



Autobús con la campaña promocional



El chef de Abades Triana en MAC

QUIÉN ES QUIÉN ANDALUCÍA Y I MUESTRA ALIMENTOS DE CALIDAD

La revista Actualidad Económica y el Instituto Internacional San Telmo presentaron el pasado julio en el restaurante Abades Triana de Sevilla 'Quién es Quién Andalucía', un especial que recoge las empresas con mayor volumen de negocio de la comunidad andaluza, entre las que se menciona a Grupo Abades. El restaurante fue también escenario en el mes de julio del desayuno de presentación de MAC, la I Muestra de Alimentos de Calidad que se celebrará del 18 al 22 de septiembre en el recinto ferial de Santa Juliana en Armilla (Granada). El chef de Abades Triana, Willy Moya, sorprendió con propuestas originales y vanguardistas, sin olvidar las raíces de la cocina andaluza, como "Regañá con tomate deshidratado con aceite del Poniente Granadino y jamón de Trevelez" u "Hojaldritos con miel de las Alpujarras".



GRANADA

ESPECTACULAR MONTAJE EN EL CARMEN DE LOS MÁRTIRES



La cena de gala de la 27ª Feria-Convención de Europa Muebles fue organizada por Abades.

Grupo Abades realizó un espectacular montaje para la cena de gala con motivo de la 27ª Feria-Convención del Grupo Europa Muebles. La ambientación, muy cuidada, tuvo como escenario el Carmen de los Mártires en Granada. Grupo Abades llevó a cabo la organización integral de este evento, incluyendo tanto el servicio de catering como el alojamiento en el hotel Abades Nevada Palace****.

ENCUENTRO 'VAMOS DE MARCHA'

El pasado mes de abril se celebró el encuentro de mayores 'Vamos de Marcha 2008', que cada año organiza la Diputación de Granada, y Grupo Abades fue la empresa encargada del catering y la restauración. Durante diez días, ofreció los almuerzos y meriendas, atendiendo a los 15.000 asistentes del encuentro -unos 1.500 comensales diarios-, que tuvo lugar en la Ciudad Deportiva de Armilla (Granada).



Los mayores disfrutando del encuentro.

CONGRESO MÉDICO 'SALUD CARDIOVASCULAR Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO'

Abades Catering fue la empresa elegida para la cena de gala de este congreso médico, organizado por la Sociedad Española y Andaluza de Geriátrica y Gerontología, y celebrado el pasado junio en el Coliseo de Atarfe de Granada. Grupo Abades ofreció un selecto y variado menú para los 800 asistentes, con unas minutas de lujo encargadas al reconocido pintor granadino Juan Vida.



El congreso tuvo 800 asistentes.

SEVILLA PRESENTACIÓN DEL AIRBUS A400 M

El Rey don Juan Carlos presidió el pasado mes de junio la presentación del primer Airbus A400 M, en la factoría que EADS-CASA tiene en Sevilla. Grupo Abades, empresa concesionaria de los servicios de restauración de esta factoría desde el verano de 2007, sirvió el cóctel-almuerzo que siguió a la presentación. La factoría cuenta con una moderna planta para el montaje final de aviones de transporte militar, en la que Abades ofrece diariamente 800 comidas.



Presentación del Airbus A400 M en Sevilla.



Abades cocinó una enorme paella para IBM.

CONVENCIÓN DE IBM

Durante la convención que el pasado abril organizó IBM en Sevilla -una de las mayores empresas de informática del mundo, conocida coloquialmente como el Gigante Azul-, Grupo Abades se hizo cargo de todos los servicios de restauración demandados: *coffee-breaks*, almuerzos de trabajo, cóctel de bienvenida y clausura, etc. Como parte del evento, los asistentes pudieron disfrutar de una feria andaluza, en la que se cocinó una paella para 3.000 personas.

COLABORACIÓN EN EL CONCIERTO “EL ARTE DEL BOLERO” DE TÍO MONCHO

El concierto “El arte del bolero” de Tío Moncho, celebrado el pasado julio en la Plaza de Toros de Granada, contó con la participación de Antonio Carmona, Lolita, Parrita, Tati Román y Montse Cortés. Los artistas se alojaron en el Hotel Abades Nevada Palace, que colaboró con la empresa organizadora del concierto, Romany Records.



Lolita con Tío Moncho

SEMERGEN VUELVE A CONFIAR EN GRUPO ABADES

La Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen) organizó el pasado mayo su III Congreso Andaluz en el Hotel Abades Nevada Palace, donde se ofrecieron todos los servicios de alojamiento y restauración para alrededor de 300 personas. Grupo Abades proporcionó también los servicios de catering externos, atendidos por su división Abades Catering. Semergen ya contó con los servicios de catering de Grupo Abades en el año 2004 para la celebración de su XXVI Congreso Nacional en la Feria de Muestras de Armilla, adonde acudieron 4.500 personas.



Lola Cenzano, dtora. de Abades, en el torneo

PATROCINIO DEL TORNEO DE PADEL PRO TOUR

El pasado abril tuvo lugar el I Torneo Internacional ‘Ciudad de Granada 2008’ en el Centro Deportivo O2 Wellness Neptuno de la capital granadina. El Padel Pro Tour (PPT) es el Circuito Mundial de Padel Profesional y la ciudad de Granada ha entrado en el circuito este año por primera vez. Siguiendo su filosofía de apoyo al deporte, Grupo Abades patrocinó el evento con sus líneas Abades Hoteles y Abades Catering. El Abades Nevada Palace fue el hotel oficial del evento, donde se ofreció también la cena de clausura.

PATROCINIO DE ‘MUJERES DE CINE’

Grupo Abades, fiel a su compromiso con la cultura y el deporte, patrocinó la VIII edición de ‘Mujeres de Cine’, que tuvo lugar el pasado marzo en el Teatro Isabel La Católica de Granada y giró en torno a la igualdad de género. Las actrices invitadas, entre las que se encontraban Cándida, Alicia Borrachero, Cayetana Guillén Cuervo y Mercedes Sampietro (homenajeadas estas dos últimas en la muestra), así como los organizadores del evento, se alojaron en el hotel Abades Nevada Palace. La actriz, presentadora y productora Cayetana Guillén Cuervo felicitó a la dirección del hotel por la atención y el servicio recibidos.



Cayetana Guillén y Mercedes Sampietro, homenajeadas, junto con Manolo Pérez y Sandra Bailón



Convención General de Berner en el Abades Nevada Palace

CONVENCIÓN GENERAL DE BERNER

La empresa alemana Berner celebró su Convención General el pasado abril en el Abades Nevada Palace. Grupo Abades se encargó, durante tres días, de todos los servicios de alojamiento y restauración (cena de gala, almuerzos de trabajo, coffee-breaks) para los 500 asistentes que acudieron al evento. El grupo de empresas Berner es uno de los mayores grupos comerciales europeos de servicios globales en el negocio del pequeño material (materiales de consumo y herramientas) para el uso profesional en los talleres y la industria.

PROYECTOS EN MARCHA PUERTA DE ANDALUCÍA, BAILÉN E ITÁLICA

Tras la apertura de Abades Triana, los tres proyectos más importantes que Grupo Abades tiene actualmente en marcha son: Puerta de Andalucía y Abades Bailén, en Jaén, dos áreas de servicio en torno a la A4; y Abades Itálica, un hotel de cuatro estrellas en Sevilla, que se suma a su línea de hoteles urbanos.

En 2007 se abrió el primer hotel urbano, el Abades Nevada Palace**** en Granada, y en 2010 se inaugurará el segundo hotel de ciudad del grupo, el Abades Itálica****. Las áreas de servicio son la otra línea de negocio, junto a la de hoteles urbanos, que está potenciando Grupo Abades. Tras su consolidación a lo largo de la autovía A-92, se está expandiendo por la A-4. Abades Pedro Abad en Córdoba fue su primer proyecto. A finales de 2008 verán la luz Abades Puerta de Andalucía, en la localidad de Santa Elena, y Abades Bailén, ambas en la provincia de Jaén.

Nuevas áreas de servicio

Abades Puerta de Andalucía

A-4, km. 262. Santa Elena (Jaén)

Abades Bailén

Autovía A-4, km. 288. Bailén (Jaén)

Nuevo hotel urbano

Abades Itálica****

Autovía de la Plata,

Parque Empresarial Argentum (Sevilla)

Más información:

Tel: 902 32 38 00 / Fax: 902 32 38 04

reservas@abades.com www.abades.com



Abades Puerta de Andalucía



Abades Bailén

Abades Puerta de Andalucía es un área de servicio en Santa Elena (Jaén), a la entrada de Despeñaperros, cuya apertura está prevista para finales de 2008. Concebido como centro turístico de negocio y comercial, tiene un diseño innovador y apuesta por el respeto al medio ambiente. Desde un enclave estratégico, ofrecerá servicios de información y orientación turística, además de los propios de un área de servicio, como son restaurante, cafetería, gasolinera, tienda, salones para conferencias y reuniones, etc. Un completo y moderno negocio en ruta por el que Abades ha apostado fuerte, conscientes del volumen de tráfico de este enclave jiennense.

Abades Bailén incrementa la posición de Grupo Abades en el sector de las áreas de servicio, en la autopista A-4 y en la provincia de Jaén. Abrirá sus puertas al público a finales de 2008 o principios de 2009 y reforzará la situación estratégica del grupo en la A-4. La principal novedad de Abades Bailén es que tendrá una estación de autobuses propia, pues será parada obligatoria de las líneas regulares que pasen por esta zona, especialmente significativa por comunicar Andalucía con el resto de España. Entre los servicios que proporcionará al público están un restaurante a la carta, cafetería, free-flow, zona comercial, gasolinera, zona de aseos y muelle de autobuses.



Abades Itálica****

Abades Itálica****, emplazado en la provincia de Sevilla, será el segundo hotel urbano de Grupo Abades y su inauguración tendrá lugar en el año 2010. Este hotel forma parte de un proyecto global, llevado a cabo por la empresa sevillana Grupo Bulevar, que incluye un edificio de oficinas y el hotel de cuatro estrellas. Contará con 100 habitaciones y una amplia zona destinada a restauración, preparada para albergar eventos y celebraciones de todo tipo. Además, ofrecerá un restaurante a la carta y los servicios de spa y gimnasio. Este proyecto, unido al hotel Abades Nevada Palace de Granada, hará crecer y posicionarse con más fuerza la marca de hoteles urbanos del grupo: Abades Hoteles.

GRUPO ABADES CAPITAL HUMANO

36 trabajadores, repartidos en once departamentos, componen el personal de la central de Grupo Abades, ubicada en Loja.

El éxito empresarial de Grupo Abades no sería posible sin el motor humano que lo hace funcionar: sus trabajadores. Las oficinas centrales del grupo están ubicadas en Loja y cuentan con 36 trabajadores. Desde la central se gestionan los centros de trabajo, a lo que hay que sumar las delegaciones presentes en Granada, Málaga y Sevilla. En Loja el personal se distribuye en once departamentos: Dirección, Secretaría, Servicio Técnico, Reservas, Marketing y Comunicación, Financiero y Administración, Administración de Tiendas, RR.HH., Comercial, Interiorismo e Informática.



Vista del Departamento de Administración



El Departamento Comercial



Trabajadores del Departamento Financiero



El Departamento de Reservas atiende un alto número de llamadas



Otro de los departamentos: el de Informática





VAMOS DE MARCHA ENCUENTRO PARA MAYORES

'Vamos de Marcha' ha congregado en su decimosexta edición a más de 15.000 mayores granadinos, que disfrutaron participando en actividades como bailes de salón, ritmos latinos, batuka, gimnasia, tai chi, gymkhana y petanca.



LOS ENCUENTROS PARA MAYORES 'VAMOS DE MARCHA' TIENEN COMO OBJETIVO PRINCIPAL PROMOCIONAR LA AUTONOMÍA PERSONAL, PROMOVRIENDO ACTIVIDADES QUE FAVOREZCAN UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES, ASÍ COMO EL INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS ENTRE LOS MAYORES.

El Encuentro para Mayores 'Vamos de Marcha' celebró el pasado mes de abril su decimosexta edición, congregando en la Ciudad Deportiva de Armilla a más de 15.000 personas mayores llegadas de todas las comarcas granadinas. El evento ha sido organizado, una vez más, por la Diputación Provincial de Granada, en colaboración con los ayuntamientos de la provincia, la delegación de la Consejería de Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía y la Obra Social de CajaGranada.

La principal novedad en la celebración de este año consistió en una agenda de actividades deportivas y saludables adaptadas a las necesidades de las personas que integran la Tercera Edad. Talleres de gymkhana y orientación, bailes de salón, ritmos latinos, batuka, tai chi, recuperación de la memoria, gimnasia de mantenimiento o la tradicional petanca han sido algunas de las actividades programadas en el recinto, un espacio libre de barreras arquitectónicas que cuenta con un parque saludable donde los mayores han podido ejercitarse libremente y con total seguridad.

Cada día, durante los 14 días que duró el encuentro, los mayores pudieron disfrutar de actividades de 10 de la mañana a 7 de la tarde, siguiendo un esquema común: recepción y bienvenida por parte de las autoridades, celebración de talleres y campeonatos, almuerzo, verbena, homenaje a los mayores solidarios, merienda y clausura. Durante la inauguración de los mismos, el presidente de la Diputación de Granada, Antonio Martínez Caler, animó a los participantes "a vivir una jubilación activa para mantenerse en las mejores condiciones físicas y mentales por más tiempo".

Los encuentros 'Vamos de Marcha' tienen precisamente como objetivo principal promocionar la autonomía personal, promoviendo actividades que favorezcan un envejecimiento activo, las relaciones interpersonales, así como el intercambio de experiencias entre los mayores de los municipios pertenecientes a una misma comarca. Van dirigidos a las personas mayores de 65 años empadronadas en los municipios de menos 20.000 habitantes de la provincia y están coordinados desde los trece Centros de Servicios Sociales Comunitarios (SSC) de la Diputación de Granada.

ENCUENTROS
mayores
Vamos de Marcha 2008

**Diputación
de Granada**
Red de municipios

¿ Tu mundo ?



con **leche** desnatada y
zumo de frutas



¿VER O SENTIR?



ABADES TRIANA
centro de restauración

UNA VENTANA A NUEVOS SENTIDOS

Abades Triana hace que los sentidos se fusionen y renazcan. Modernidad y vanguardismo para tus reuniones y eventos. Magia en la mirada de Sevilla, como nunca la has visto.

Descubre su majestuosa terraza, su salón con increíbles vistas y el Cubo, una zona privada de ensueño flotando sobre el Guadalquivir.

Cocina culta andaluza para que tus sentidos no vuelvan a ser los mismos.

