



Blue horizon

ESTAMOS LEJOS PERO MÁS UNIDOS QUE NUNCA

NOTICIAS POSITIVAS

Nº7 | Edición semanal |

El boletín semanal que tiene como objetivo informar en clave positiva.

El 7 está en el gen de los ganadores

La numerología siempre ha prestado especial atención al 7. Asociado a la suerte, la perfección y mil cosas más, el 7 siempre ha estado también asociado a los ganadores. El fútbol es buen ejemplo de ello. Seguro que muchos de vuestros jugadores favoritos portaban ese dorsal. Ahora que estamos doblgando la curva y que tenemos que sacar a relucir ese gen ganador, aprovechamos que es jueves 7 de mayo para lanzar el séptimo número de Blue Horizon... y lo hacemos con toda la caballería, incluido el 7º Regimiento. Puro azar, pero tan evidente que no podíamos dejar escapar la oportunidad de utilizar este número tan cabalístico como fuente de inspiración. En esta ocasión haremos un recorrido por '7 maravillas de Costa Rica' después de que el Padre Ángel nos lleve al Séptimo Cielo. Luego nos perderemos una semana por Tailandia; compartiremos la vitalidad de Carla de Bulgaria, una mujer con espíritu de 'chica Bond', y navegaremos los siete mares con Hurtigruten. Aurelio Manzano nos abrirá su corazón para hablar del Covid-19; visitaremos los primeros asentamientos humanos de Ibiza, que datan del siglo VII; descubriremos cómo es un hotel de siete estrellas en Dubai y comprobaremos cómo ha cambiado Valencia desde la celebración de la America's Cup de 2007. Además, compartiremos la opinión de notables expertos en materia turística, os diremos cuáles son las mejores casas vacacionales para siete personas y visitaremos los escenarios utilizados en Tokio para el rodaje de escenas míticas de James Bond. Todo ello aderezado con una exquisita receta thai que podréis hacer en apenas siete minutos.

¡Comenzamos!



EN EL SÉPTIMO CIELO

Padre Ángel:

"Nos espera un mundo distinto; uno más humano, más solidario, más amable"



Si hay una persona que no ha parado y no ha dejado de ayudar a quienes más lo necesitan, ese es el Padre Ángel.

El fundador de "Mensajeros de La Paz" durante esta crisis ha continuado con su labor, dando más de 100 cenas todos los días y apoyando a muchas familias, que una vez a la semana acuden a recoger alimento en su bolsa.

El Padre Ángel ha conversado con Blue Horizon para impregnarnos con su optimismo y sobre todo, su Fe. Lo primero que quisimos saber era cómo estaba viviendo esta pandemia: "Esta situación la he vivido con mucho dolor y pena por todas las personas que se han marchado; también con la tristeza de no haber podido salvar más vidas. Pero al mismo tiempo, lo vivo con mucha esperanza, porque de todo esto hemos rescatado la solidaridad, el cariño entre unos y otros, y al final nos hemos dado cuenta de que lo que importa es poder dar felicidad al prójimo".

Para el Padre Ángel, la Fe en estos momentos es nuestra mejor arma:

"Teniendo una vida espiritual rica, es mucho más fácil llenar ese vacío que nos deja la soledad, la muerte y el despido de tantos familiares y amigos. Quienes creemos, sabemos que la gente que ha sido buena tendrá un premio en el cielo. El Papa Francisco dice que los que no creen, si han sido buenas personas, también tendrán un lugar especial, igual que los que creemos".



MENSAJEROS DE LA PAZ

El Padre Ángel nos relata que esta crisis ha sacado lo mejor de cada uno: "Esta pandemia me ha confirmado una vez más, que entre todos podemos conseguir un mundo mejor, y que la solidaridad la teníamos a flor de piel. Hoy es muy difícil encontrarnos a un vecino y no preguntarle si necesita algo del mercado o de la farmacia. Nos hemos hecho más humanos y buenos. Es una pena que haya hecho falta esta epidemia, para sacar ese lado humano, cuando lo podíamos haber hecho antes".

Para el cura más solidario de España, esto no es un castigo de Dios pero sí un aviso: "No es un castigo de Dios, como algunos intentan hacer creer, sino el resultado de las circunstancias y el mal hacer de los hombres con la naturaleza".

El Padre Ángel piensa que en esta batalla hay que sumar y nunca restar: "No es momento de echar las culpas a los políticos. Tenemos que estar unidos y aportar lo mejor de nosotros mismos para salir adelante".

Para finalizar, el fundador de Mensajeros de la Paz nos cuenta cómo será esa nueva vida, el día después de... "Lo que nos espera es un mundo distinto; uno más humano, más solidario, más amable... Un mundo en el que ya no nos atreveremos a comernos todo, sin compartir con los demás. Seremos más solidarios. Compartiremos lo que tengamos y sentiremos el dolor del prójimo. Quizá no nos besaremos, pero nos querremos. A partir de ahora habrá un ejército de voluntarios. El más grande de todos" finaliza.

El ex jugador del Castellón **MARIO ROSAS**, donó una hermosa elástica del Athletic de Bilbao que tiene un gran valor sentimental, la de su amigo David López.



Intercambio : 'tu camiseta por mi comida'

Éxito total de la iniciativa solidaria promovida por [Encuentros Deportivos de Castellón](#). La crisis sanitaria ha propiciado la aparición de multitud de iniciativas solidarias. Ejemplo de ello es la promovida por Encuentros Deportivos de Castellón, una empresa dedicada a la organización de torneos deportivos de todo tipo que durante el confinamiento se ha puesto manos a la obra para aportar su granito de arena subastando camisetas de deportistas y donar todo lo recaudado al **Banco de Alimentos** de la capital de la Plana Alta. Lo que nació hace un mes como una modesta acción altruista, fruto de la conversación entre dos amigos (Juanjo Mateu y Ricardo Stasi), ha recaudado cerca de 13.000 euros. Buena parte del éxito radica en los deportistas que se han sumado a la campaña. Una de las primeras camisetas en subastarse fue la del castellonense Pablo Hernández, internacional con España y todo un clásico de nuestro fútbol. La reacción en cadena animó a otros grandes futbolistas de talla mundial como el uruguayo Diego Godín, Pau Torres (Villarreal), Mohamed Salah, vigente campeón de la Champions League con el Liverpool, o el internacional por Brasil Lucas Leiva. Al llamamiento solidario tampoco han faltado grandes leyendas como Fernando Hierro o Joan Capdevila, campeón del Mundo con España en 2010.

Además de camisetas de fútbol, también se ha subastado material de otros referentes tales como el golfista Sergio García, Pablo Torrijos (recordman español en triple salto), Roxana Popa (Gimnasia Artística) y un largo etcétera de deportistas de élite de numerosas disciplinas.

El objetivo inicial era recaudar 10.000 euros, pero tras 217 donativos y a falta de cuatro días para la finalización de la campaña, ya se han obtenido 12.858 euros. Todo un éxito que demuestra el **carácter solidario** del ser humano en tiempos difíciles.

Más información: [El Periódico Mediterráneo](#)



EL ESPÍRITU IBICENCO SE REMONTA AL SIGLO VII A.C.

Ibiza, uno de los destinos con mayor prestigio internacional, debe gran parte de su fama a la particular forma de entender la vida en la isla. La sencillez, la autenticidad de los pequeños placeres, sus atardeceres mágicos... en esencia, todo lo que rodea el 'espíritu ibicenco' está grabado a fuego en este singular destino. Decir Ibiza evoca lujo, fiesta y un pasado hippie lleno de nostalgia. A día de hoy, su hedonista exclusividad está al alcance de muy pocos...

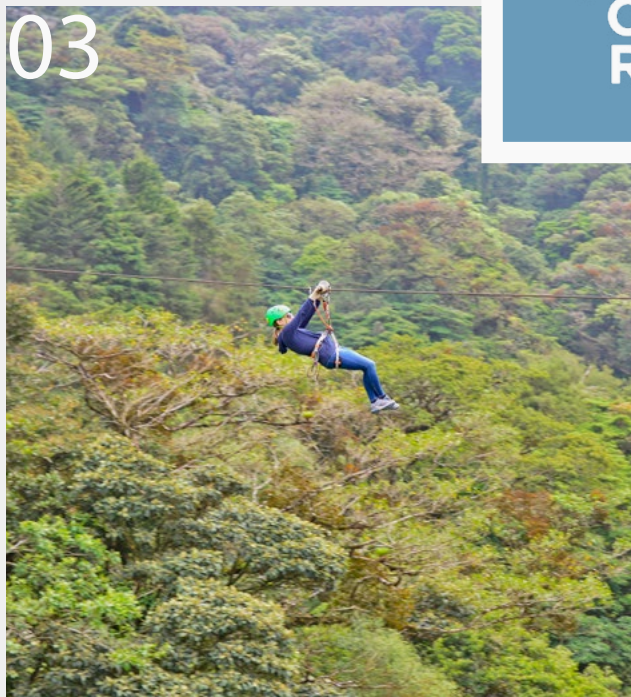
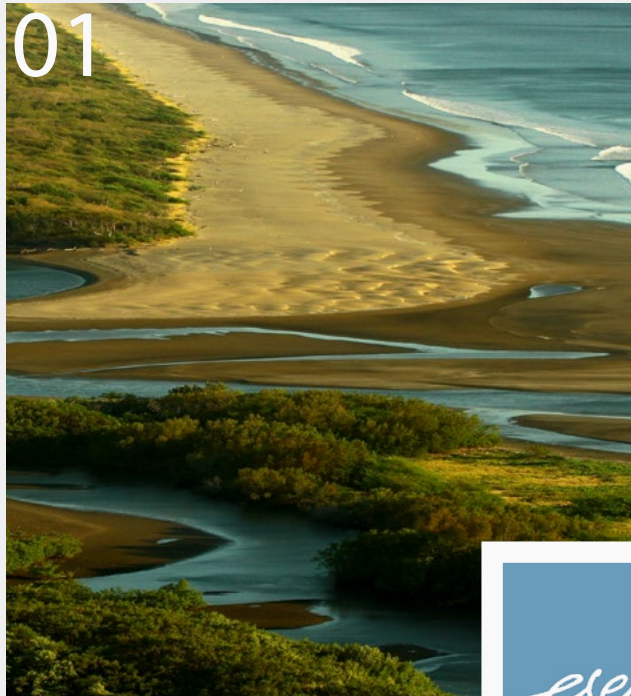
Para comprender lo que es Eivissa en la actualidad nos tenemos que remontar al siglo VII a.C. Fundada por los cartagineses en el 654 a. C, Ibosim (isla de la fragancia) se concibió como una fortaleza estratégica. Su excelente puerto natural pronto la consolidó como un punto comercial clave. De aquella época se conservan la Necrópolis de Puig des Molins y el Templo de Tanit, dos vestigios púnicos de gran interés arqueológico y cultural.

La caída de Cartago en el 146 a.C. convirtió a la isla en centro de piratas. El Imperio Romano, en su afán por dominar todo el Mediterráneo, la incorporó a Hispania en el año 70 bajo el nombre de Ebusus.

Tras un periodo en que fue devastada por los vándalos de Genserico, quien la anexionó a su imperio norteafricano y pasar por manos bizantinas, estuvo bajo dominio musulmán desde principios del siglo X hasta 1229. Conocida como Yebisah dependió del emirato de Córdoba y formó parte del reino Taifa de Denia hasta que en el 1080 el reino moro de Baleares se declaró independiente, momento en que logró su máximo esplendor económico. Desde entonces, Ibiza ha pasado por repúblicas, reinos, ha sobrevivido a asedios, épocas decadentes, pestes y guerras de toda índole. Un milenio de historia ardua y convulsa que confeccionó el carácter de lo que conocemos hoy en día. Aunque su nueva juventud llegó en la década de los 60. Su rápido crecimiento turístico tuvo personalidad propia. Los hippies cedieron el testigo a un turismo joven que la convirtió en el epicentro de la fiesta en Europa.

Pese a este frenético desarrollo de la personalidad ibicenca, el espíritu permanece intacto. Su gran belleza, sus afamadas calas, playas y demás entornos naturales son punto de encuentro de aquellos que todavía saben disfrutar del embrujo de la noche de la más grande de las islas Pitiusas.

7 MARAVILLAS DE COSTA RICA



esencial
COSTA RICA

01

PARQUE NACIONAL SANTA ROSA

Situado en la parte norte de Guanacaste, el Parque Nacional Santa Rosa protege una zona muy importante de bosque seco, que se caracteriza por ser único en Centroamérica. Cuenta además con dos sectores: Murciélagos y Santa Rosa, cada uno tiene hermosas playas poco visitadas, entre las que destacan: el Hachal, Danta, Coquito, Santa Elena, Blanca, Naranjo y Nancite.

El parque es reconocido por su fauna y en sus inmediaciones hay una estación biológica que monitorea animales como el venado cola blanca, monos congo y carablanca, tortugas marinas, reptiles y anfibios, entre otros. Por otro lado, el parque tiene gran importancia histórica para el país, ya que aquí podemos encontrar la Casona de Santa Rosa, donde aconteció la Batalla de Santa Rosa, y el Monumento a los héroes de 1856 y 1955.

02

CORDILLERA DE TALAMANCA Y LA RESERVA INDIGENA DE BRI BRI

La Cordillera de Talamanca se ubica al Sur de Costa Rica y es un sitio mágico que aún guarda su virtud original. Colinda con el Parque Nacional La Amistad, el cual es uno de los pocos parques del mundo que es compartido por dos naciones, en este caso Costa Rica y Panamá. En su densa vegetación todavía se esconden los secretos de grupos indígenas que aún mantienen su cultura y costumbres.

El grupo indígena más grande del área es el Bri Bri, divididos en varios clanes a lo largo de las diferentes reservas indígenas del área. Una de las más interesantes y abiertas a los visitantes se encuentra en las orillas del Río Yorkín, en la frontera con Panamá.

03

BOSQUE NUBOSO DE MONTEVERDE

El Bosque Nuboso de Monteverde es una de las joyas naturales de Costa Rica, ya que es uno de los pocos parches de este tipo de bosque que todavía existen en el mundo y también uno de los más conocidos a nivel internacional por las investigaciones científicas producidas en el área. Está ubicado en la Sierra de Tilarán, y es hogar del 2,5% de la biodiversidad del mundo y aproximadamente el 10% de su flora es endémica.

El pueblo de Santa Elena le ofrece gran cantidad de hoteles y restaurantes, además de una amplia gama de actividades tanto de aventura como de recreación, incluyendo escalada de árboles, canopy, tirolinas, y caminatas en las diversas reservas privadas del área.

04

VALLE DE OROSI

El Valle de Orosi ubicado en la Provincia de Cartago es un valle de exuberante belleza natural, surcado por ríos y aguas termales.

En el centro del pueblo de Orosi se encuentra la Iglesia y Museo Colonial, construidos en 1743 por misioneros franciscanos y que constituye una de las pocas construcciones coloniales en buen estado que todavía existe en Costa Rica y en 1985 fue declarada Monumento Nacional.

El área es también una de las más lluviosas del país, y su riqueza hídrica está protegida por el Parque Nacional Tapanti.

05 CATARATA DE
BAJOS DEL TORO
AMARILLO

La zona de Bajos del Toro, ubicada a 1.442 metros sobre el nivel del mar, esconde tesoros naturales, entre los cuales se pueden mencionar la catarata de Toro Amarillo y la catarata de Río Agrio.

La más grande de todas es la catarata de Toro Amarillo, con 90 metros de altura, la cual se forma de la unión de tres ríos: Río Toro Amarillo, Río Desagüe y Río Agrio, todos de aguas con alto contenido de minerales que hacen del paisaje una escena salida de un cuento de hadas.

07 BAHÍA DRAKE Y EL
PARQUE NACIONAL
CORCOVADO

Ubicado al norte de la Península de Osa, se encuentra el Parque Nacional Corcovado y Bahía Drake. Cuenta con una riqueza natural y arqueológica maravillosa y única en el país.

Corcovado es considerado el sitio con mayor concentración de especies de flora y fauna del país, convirtiéndolo en un área megabiodiversa, por lo que también se conoce como el zoológico abierto de Costa Rica. Sus playas son rocosas y con una belleza escénica sin igual. Además de la vida silvestre que habita en estas tierras, la zona es conocida también por los atractivos cercanos como la Isla del Caño, el Humedal Térraba-Sierpe y el Museo Arqueológico Esferas de Piedra, entre otros.



06 RÍO
SAVEGRE

El Río Savegre nace en el Cerro de la Muerte y desciende varios kilómetros hasta desembocar en el Pacífico. Se ha posicionado como el río más limpio de Costa Rica y algunos se aventuran a decir que es el más limpio de Centroamérica, ya que solo 1000 personas viven en las riberas de río.

El río pasa por varios parques nacionales y reservas naturales, por lo que es el hogar de fauna como: tapires, jaguares y muchas especies de aves incluyendo el quetzal. A tan solo dos kilómetros del origen del río hay tres cataratas de gran belleza, en la parte media se hace rafting de aguas blancas y en sus aguas más bajas se forma un estuario en donde se pueden apreciar cocodrilos y las machacas, que son peces relacionados con las pirañas.



TAILANDIA EN 7 DÍAS



¿Tienes solo 7 días para disfrutar de los encantos del País de la Sonrisa? En el siguiente itinerario te demostramos cómo disfrutar de tu visita al máximo.

Día 1: Llegar a Bangkok y hacer compras.

Dependiendo del día y la hora en que el avión aterrice, seguramente habrá algunas formas de llenar el primer día del itinerario. Sugerimos que te dirijas directamente a la estación de tren BTS de Siam. Hay muchos centros comerciales a poca distancia de la estación, incluyendo Siam Paragon, Siam Discovery y Siam Center. Recorre el skywalk para encontrarte con el épico MBK, y si tienes tiempo, visita el Centro de Arte y Cultura de Bangkok. Si estás en la capital durante el fin de semana, no tienes que perderte alguno de los mejores mercados de la ciudad para ir de compras.

Día 2: Visita a Wat Arun, Wat Pho y Wat Phra Kaew antes de cenar en el Chinatown.

Wat Arun, Wat Pho y Wat Phra Kaew son tres de los templos más impresionantes de Tailandia, y se encuentran muy cerca uno del otro. Los visitantes pueden tomar un ferry en el río Chao Phraya para llegar a Wat Arun, también conocido como el Templo del Amanecer. Cruzando el río se encuentra a lo largo de la orilla del río Wat Pho, hogar del Buda reclinado. A escasos pasos se encuentra el Wat Phra Kaew, o el Templo del Buda Esmeralda, que se encuentra en los terrenos del Gran Palacio. Después de un día de exploración de reliquias religiosas, debes dirigirte a una zona un poco más sombría: Chinatown. Es un destino de primera para los foodies, equipado con un enorme mercado repleto de souvenirs. El mejor momento para frecuentar este barrio es para cenar, cuando Yaowarat Road se llena con puestos de comida callejera.

Día 3-4: Vuela de Bangkok a Chiang Mai y haz un viaje de un día a tu elección.

Chiang Mai es una ciudad donde podrás disfrutar, ver y hacer muchísimas actividades. Clases de cocina, santuarios de elefantes, excursiones de rafting: en la capital del norte de

Tailandia podrás realizar la actividad que más se adapte a tus gustos. Las excursiones de un día pueden adquirirse fácilmente a través de las agencias locales. Los viajeros ambiciosos pueden reservar un minibus a la antigua ciudad de Chiang Rai para ver el deslumbrante templo blanco, mientras que los amantes de los animales pueden optar por un día en un santuario de elefantes.

Día 5: De la montaña a la playa – Krabi

Krabi es conocido por sus costas con los enormes acantilados de piedra caliza. Una playa de Krabi que te enamorará es Phra Nang, localizada en la bahía de Railay. Se puede acceder a ella en barco desde la costa de Ao Nang, y es aquí donde los visitantes pueden hacer escalada o simplemente tomar el sol.

Día 6: Visita a las famosas islas Phi Phi para hacer Snorkel.

Las islas Phi Phi son unas de las más conocidas de Tailandia, y con razón. La belleza única del archipiélago es como ninguna otra. Hacer un tour en barco por las islas Phi Phi es una de las experiencias más gratificantes y satisfactorias de Tailandia. Durante esta excursión se puede disfrutar de los mejores rincones de Phi Phi y zonas aún por descubrir para hacer snorkel en los mejores puntos de la zona.

Día 7: La última visita al paraíso – De Krabi a Phuket

Phuket, a 3 horas por carretera desde Krabi, es un destino por excelencia de Tailandia. Es la isla más famosa gracias a las numerosas playas con las que cuenta y las muchas posibilidades para disfrutar aunque solo sea un día antes de coger el avión. Hay una playa para cada viajero, es decir, en Phuket hay una playa específicamente para ti, ya que las hay más concurridas y más tranquilas. Además, la ciudad de Phuket es un must en tu visita, ya que en él puedes disfrutar de su centro histórico que conserva edificios coloniales chino-portugueses.



Carla Royo-Villanova: “La cincuentena nos ha enseñado que un viaje debe anhelarse con pasión”

Magnífica a sus cincuenta, Carla de Bulgaria comparte con Blue Horizon su vitalidad y alegría de vivir acuñando un nuevo término a lo que, hasta ahora ella llamaba 'confitamiento'. Bienvenidos al maravilloso mundo de Carla.

Hace un año y medio comenzaba una nueva etapa en mi vida, la cincuentena. Realmente el cambio de década no supuso ningún trauma sino más bien todo lo contrario, afrontaba los siguientes años con más ilusión que nunca, a pleno rendimiento, con una familia consolidada y profesionalmente con grandes viajes a la vista, muchos proyectos en marcha y más trabajo que nunca.

Lo que no sabía era que la verdadera cincuentena llegaría apenas año y medio después. Tampoco imaginaba que no sería solo para los nacidos en 1969 sino para la población española en bloque. Ni que esa cincuentena sí supondría un cambio para todos. Cincuenta días llevamos ya en casa. Llegar a la cincuentena supone algún que otro cambio, pero sobre todo aboca a meditar, y la cincuentena que estamos pasando nos ha obligado a hacerlo, pero también a aprender cosas inimaginables. Triste será quien durante todo este tiempo no haya hecho y aprendido, mal que bien, algo nuevo. La cincuentena está siendo tiempo también de pensar con la oportunidad de recibir más información que nunca. Para bien y para mal, pero me quedo con el "parabien". Hemos descubierto la importancia de la libertad. Una libertad que para una generación venía dada, no tuvieron que luchar por ella. Ahora han podido constatar, y espero que lo hayan hecho, su importancia vital en una sociedad democrática y avanzada. Hemos podido también comprobar la importancia de sectores laborales que también teníamos como evidentes y por ello hasta ninguneados;

los sanitarios, los transportistas, los agricultores y ganaderos, los cuerpos y fuerzas de seguridad. Todos ellos nos cuidan y protegen, pero nunca hasta ahora habíamos calculado la importancia de su trabajo. La cincuentena nos ha ayudado a valorar también la importancia de la familia y de nuestros mayores, esa generación que sí supo lo que era la falta de libertad y luchó hasta conseguirla. La cincuentena nos ha enseñado que un viaje debe anhelarse con pasión. Porque viajar es sentir la libertad con los cinco sentidos. Ahora sabemos lo que es querer viajar y no poder hacerlo. Llevamos cincuenta días recordando los grandes momentos que cada viaje nos dio, viendo y publicando fotografías de cada instante vivido en otros mundos, e incluso imaginando cómo en cada uno de esos países visitados estarán viviendo la cincuentena. Hemos recuperado algo que nunca debimos olvidar, la verdadera emoción de soñar con un nuevo destino y el anhelo por conseguirlo.



Viajar es la mejor manera de aprender y nos hace mejores personas. Volveremos a viajar, volveremos a ser libres, pero ahora sabremos el significado de la libertad.



Carla Royo Villanova, en Tailandia, posando al más puro estilo 007 con la icónica isla de Koh Tapu, universal gracias a James Bond, de fondo.

Perfil: Carla Royo-Villanova, cincuentañera y viajera. Licenciada en Derecho por la UAM. Sus narraciones de viajes se publican en diferentes medios del sector. También la podéis seguir en redes sociales (@ViajaconCarla) y a través de las webs: [EL Rincón de Carla](#) y [Viaja con Carla](#)

HURTIGRUTEN

Navegar los 7 mares a bordo de Hurtigruten

Que Hurtigruten es reconocido como *"El viaje por mar más bello del mundo"* no es una casualidad, sino una distinción con respecto al resto de compañías del sector cruceros. Hurtigruten navega los 7 mares con dos únicos protagonistas: el viajero, que se enamora cada vez más al ritmo de las olas, y el paisaje, que resulta de lo más inspirador.

A bordo, el huésped tiene la oportunidad de disfrutar de la costa noruega y de sus bellos recorridos desde Bergen hasta Kirkenes (Rumbo Norte), de 7 días de duración; Rumbo Sur, de Kirkenes a Bergen en un itinerario de 6 días, o la Ruta Clásica, de 12 días, por la que es posible navegar a lo largo de 100 fiordos y 1.000 montañas de la costa noruega y cruzar el Círculo Ártico dos veces.

Navegar a bordo de la compañía naviera noruega líder en viajes de exploración es una experiencia en sí misma en cualquier temporada del año, ya que cada una de las estaciones brinda diferentes atractivos, tanto por el viaje en sí mismo como por las actividades que pueden realizarse para que el huésped se lleve a casa un recuerdo inolvidable.

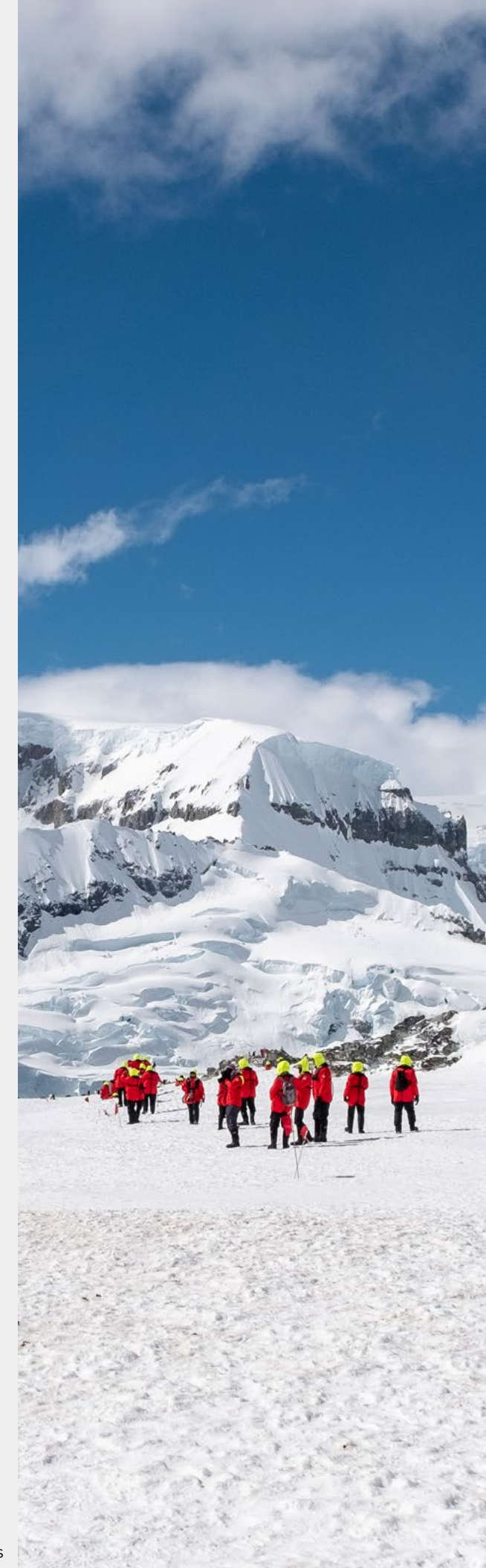
Asimismo, con Hurtigruten el viajero tiene la oportunidad de explorar Antártida, Groenlandia, Islandia, Svalbard, Pasaje del Noroeste, Alaska, Estados Unidos y Canadá, Caribe y América Latina, entre otros. Sea cual sea el destino que navegar, la

compañía propone una gran variedad de actividades que se pueden combinar con el recorrido, ya sean de aventura y de contacto con la naturaleza como safaris nocturnos en motos de nieve, caminatas, kayaking, paseos en bicicleta o excursión con trineos de perros o bien experiencias que se centran en la cultura e historia noruega para conocer a los vikingos o a los pueblos pesqueros, por ejemplo.

Además, el MS Roald Amundsen y el MS Fridtjof Nansen son el primer y segundo buque híbrido de exploración que han sido lanzados al mar en el año 2019 y 2020, respectivamente. Ambos se caracterizan por su eficiencia energética y un diseño interior acogedor: para su construcción se han empleado materiales nobles escandinavos como el granito, el roble, el abedul y la lana, consiguiendo que los interiores de las cabinas sean confortables con un diseño vanguardista.

Una de las novedades más destacadas es su tecnología híbrida, una primicia en los barcos de exploración que reduce el consumo de combustible aproximadamente un 20%, pudiendo llegar a navegar al 100% con energía eléctrica durante 30 minutos, lo que permite disfrutar de la Antártida en un silencio casi total.

www.hurtigrutenspain.com



Bizcocho chocolate

Listo en 7 minutos microondas (para los golosos)

Ingredientes:

- 125 gr azúcar
- 125 gr mantequilla
- 125 gr chocolate fundir
- 80 gr harina
- 3 huevos
- 1/2 sobre levadura
- Nueces o avellanas



Pasos

(fácil, rápido y económico)

- Cómo hacer bizcocho de chocolate en 7 minutos microondas paso a paso (fácil, rápido y económico)
- Poner la mantequilla con el chocolate en el microondas unos 3 min, sacar y mezclar hasta deshacer, reservar.
- Batir los huevos con el azúcar, añadir la harina con la levadura ya tamizada, incorporar el chocolate y las nueces partidas.
- Engrasar un molde para microondas, echar la masa en el molde y poner, en horno microondas (potencia 800) 8 min, dejar 5 min sin abrir el horno.
- Sacar, desmoldar y adornar al gusto, espolvorear azúcar glass o poner unas nueces, como más os guste.

[Haz clic aquí para ver la receta original](#)

RECETA EN 7 MINUTOS

PAD THAI

Ingredientes:

- 250g de fideos de arroz
- 1 calabacín, en espiral o finamente cortado en juliana
- 1 pimiento verde, en espiral o en rodajas finas
- 1 zanahoria grande, en espiral o cortada en juliana
- 100g de brotes de soja
- 6 cebolletas, cortadas finamente
- 3 cucharadas de salsa de pescado
- 1 cucharada de azúcar moreno suave.
- 1 cucharada de pasta de tamarindo
- 2 huevos grandes de granja, batidos
- Un buen puñado de cacahuets salados picados en bruto
- Un buen puñado de cilantro, albahaca y menta
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 25g de cacahuets salados tostados, finamente picados

Para la pasta tailandesa:

- 3 dientes de ajo, picados en bruto.
- Un buen puñado de cilantro, hojas y raíces o tallos
- 1 chile rojo, sin semillas, picado en trozos grandes.
- 2 limas, jugo y cáscara

Necesitarás:

- Mortero o procesadora de alimentos
- Wok o una gran sartén

Instrucciones:

1. Remoje los fideos en agua tibia hasta que estén suaves, escúrralos y déjelos a un lado.
2. En un mortero o procesador de alimentos haga una pasta con ajo, raíces de cilantro, chile rojo y cáscara de cal.
3. Caliente el aceite en un wok o en una sartén grande antiadherente a fuego fuerte. Cuando el aceite esté a punto de humear, añada la pasta y fríala durante un minuto hasta que se vuelva aromática. Añada las verduras, la mitad de las cebolletas y las judías germinadas y cocine durante 5 minutos o hasta que estén tiernas. Revuelva la fritura para cubrir.
4. Añada los fideos escurridos y mezcle todo. Añada el jugo de limón, la salsa de pescado, el azúcar moreno y el tamarindo y cocine por 2 minutos.
5. El truco es dejar que los huevos se cuajen un poco antes de mezclarlos.
6. Con una pinza, gire los fideos en los platos de servir.
7. Adornar con hierbas, gajos de lima, cacahuets salados picados y el resto de cebolletas y brotes de soja.





Aurelio Manzano: “Sueño con volver a asistir a convocatorias de prensa, ir a conciertos, entrevistar a famosos y viajar”

El polifacético periodista se sincera para Blue Horizon mandando un mensaje cargado de optimismo y generosidad.

Siempre he pensado que ante una crisis o una mala noticia tenemos que ver el vaso medio lleno y nunca medio vacío. Cuando comenzó esta pandemia, hace más de cincuenta días, en lugar de preguntarme por qué nos ha ocurrido esto, preferí preguntarme ¿para qué?

Después de mucho tiempo en casa, nos han dejado salir para caminar, hacer deporte, respirar aire puro y, sobre todo, relacionarnos con otras personas, aunque sea con la distancia de seguridad.

Gracias a Dios, tanto los contagiados como los fallecidos, están disminuyendo. Ya estamos en el buen camino. Pero depende de nosotros, y solo de nosotros el que esto llegue a un final feliz.

Todo el esfuerzo que hemos hecho se perdería si no acatamos las normas. Por eso, desde esta plataforma que me ofrece Blue Horizon, no puedo más que felicitar a quienes siguen cumpliendo con lo que nos piden y pedir a los que no, que lo hagan.

Cuando todo vuelva al statu quo, podremos llevar a cabo todas esas cosas que ahora mismo echamos de menos, y que no hemos sabido valorar cuando las hemos tenido: dar un paseo y disfrutar de lo maravilloso que la vida nos ofrece; llamar a un amigo para saber cómo se encuentra, o simplemente para decirle “hola” o tratar de ayudar, desde nuestras posibilidades a quienes menos tienen...

Debemos siempre pensar en que, a pesar de que para algunos este parón obligado nos ha traído alguna dificultad económica o personal, hay muchas

personas que lo han pasado mucho peor que nosotros... Pensemos un minuto en ellos y seguramente entenderemos que somos unos privilegiados.

Particularmente, quiero enviar un aplauso a mi buen amigo, el cantante Huecco. Lejos de quejarse por no poder hacer sus conciertos, desde el principio se enfundó un traje especial, y junto a su mujer Laura, reparten incesantemente comida a personas mayores que lo necesitan. Esa es la actitud.

Estoy seguro de que pronto podremos salir airosos de esta crisis, y volveremos con más fuerza, a esta nueva vida, valorando mucho más lo que tenemos.

Yo sueño con volver a asistir a mis convocatorias de prensa, ir a conciertos, entrevistar a famosos y viajar. Como sabéis, además de escribir y hablar en la televisión sobre el mundo del corazón, viajar es otra de mis grandes pasiones.

Viajar te enriquece, te abre la mente, te nutre de energía positiva y te permite crecer como ser humano. Tener la oportunidad de conocer otros paisajes, otras culturas, probar otras comidas, es una de las experiencias más maravillosas que nos ofrece la vida y un privilegio. Viajar es vivir. Es soñar...

No quiero terminar estas líneas sin mandar mi cariño, mi solidaridad y mi amor, a quienes han perdido un ser querido. Las lágrimas de hoy se convertirán en una leve sonrisa, cuando pase el tiempo...

Tratemos de ser mejores personas cada día, para honrar el legado de quienes nos han dejado en esta guerra. ¡Viva la vida!

No dejéis de soñar.

“
¡Viva
la vida!
No dejéis
de soñar”



Tokio SOLO SE VIVE DOS VECES...EN TOKIO

Puntual a su cita con el **7**, el célebre agente del Servicio Secreto Británico nos lleva hasta Tokio para recordarnos que 'Solo se vive dos veces'. Esta película, en la que Sean Connery encarna al personaje creado por Ian Fleming, encuentra en la capital nipona uno de los escenarios más emblemáticos de toda la filmografía. Anunciada como la última misión de 007 protagonizada por Connery, fue la película más taquillera del año en Gran Bretaña. La trama lleva al Bond hasta la capital del Sol Naciente para rastrear el origen de una misteriosa nave espacial. Si queréis ver cómo recibió Tokio al agente secreto, [haced clic en este enlace](#)





LA CASA DE VACACIONES perfecta a golpe de clic

Además de soñar con nuestro destino para disfrutar en familia mientras se llega a la normalidad, también podemos "viajar" a golpe de clic a la casa ideal para las vacaciones. Vrbo, plataforma online especializa en alojamientos vacacionales para familias, ofrece recorridos virtuales que ayudan a los viajeros a encontrar la casa perfecta para disfrutar de esos días de descanso junto a los suyos. Se trata de un tour de 360º grados que ayuda a ver aquellos detalles importantes, instalaciones y características de la casa que las fotos no son capaces de plasmar.

¿Cuál será la distribución de las habitaciones? ¿Serán amplios los pasillos? ¿Y la piscina? ¿Y si abrimos "virtualmente" la ventana para contemplar las vistas?

Desde Blue Horizon, os mostramos siete casas en España para siete viajes virtuales, bien sea en el campo o en la ciudad, próximas a la playa o en la montaña. Podemos alojarnos, por ejemplo, en [La Nucia](#) (Comunidad Valenciana); en Andalucía ([Torrox](#) o [Frigiliana](#)); en Canarias ([Puerto de la Cruz](#) o [Los Realejos](#)) o Baleares ([Alaró](#) o [Selva](#))

Solo tienes que ponerte cómodo en el sofá.

¿A qué esperas?



Valencia, una ciudad más marinera desde 2007

La capital del Turia siempre ha sido uno de los referentes turísticos nacionales. Máximo exponente de la alegría mediterránea, su frenética actividad, la multitud de planes y su carácter festivo le han valido durante décadas la consolidación como una de las ciudades más visitadas del país. Su clima benigno y enclaves como El Saler, La Malvarrosa o La Albufera son también parte de sus atractivos.

La conclusión del proyecto de Ciudad de las Artes y las Ciencias a orillas del Turia fue otro gran cambio para Valencia, que empezó a prestar especial atención al mar como reclamo turístico con la organización en 2007 de la 32 edición de la America's Cup, la regata más emblemática de cuantas existen. La celebración de este evento de talla mundial trajo consigo significantes novedades a la zona portuaria. La construcción de la Marina, sede de la Copa, así como todos los tinglados donde se instalaron los diferentes equipos han dotado a la ciudad de un nuevo lugar para aquellos que busquen dar una vuelta por las dársenas y descubrir el carácter portuario de la urbe.

Desde su inauguración hasta hoy, estas instalaciones también se han adaptado para celebrar el Gran Premio de Valencia de Fórmula 1 desde 2008 a 2011. En la actualidad, La Marina (cuyo icono es el edificio Veles e Vents) es un espacio más al servicio de la ciudadanía y el visitante que ha sabido reactivarse económicamente con un modelo de gestión ágil, sostenible y eficiente. En definitiva, el legado de la emblemática regata celebrada en 2007 es una infraestructura con alma marinera que el paso de los años ha transformado en un espacio público lleno de posibilidades y marcado acento mediterráneo.



La nueva era de los destinos turísticos

Hasta el 10 de marzo de 2020 vivíamos en un ejercicio turístico lleno de incertidumbres, como todos los años, pero este 2020 era, especialmente, extraño. España, en 2019, volvió a batir sus resultados en número de turistas extranjeros, y no solo eso, los gastos de turistas por día también se habían incrementado, otro éxito del sector turístico, un año más.

Estábamos en una situación de cambio, modificando nuestro modelo turístico, añadiendo buenas dosis de innovación turística y de inversión en nuevas tecnologías. Buscábamos adecuar nuestra oferta, de manera que fuéramos cada vez más exitosos, no sólo en los resultados cuantitativos, sino que estábamos consiguiendo mejorar, aún más, en los resultados cualitativos.

Lo que nos ha traído esta pandemia, provocada por el COVID-19, es una situación en la que el principio de prudencia, a través de la distancia social, va a provocar que cambiemos nuestra forma de tratar con los turistas en los destinos turísticos.

La situación se ha tornado difícil, por la paralización del sector y por las instrucciones dadas para la denominada "fases de desescalada" en las que el sector turístico es de los más afectados. Pero esto no es más que un obstáculo añadido, de los muchos que los profesionales turísticos han sabido solventar siempre. Tenemos que acelerar los pasos de la nueva era para introducir y manejar nuevas tecnologías en la gestión turística.

La adaptación de nuestros procedimientos y operaciones, a la que nos vemos obligados en nuestros destinos turísticos, ayudarán a mejorar la sensación de seguridad de los turistas y a reactivar, paulatinamente, la normalidad en nuestros destinos.

Mantener las distancias, evitar las aglomeraciones y reducir al máximo el contacto personal entre trabajadores turísticos, residentes de destinos turísticos y turistas y visitantes, es una nueva sensación a la que nos tendremos que acostumbrar, y hemos de reconocer que nuestro carácter mediterráneo lo va a tener muy difícil, pero lo lograremos.

Las nuevas tecnologías ya están a nuestro alcance, implementarlas para poder facilitar esa sensación de seguridad que los propios turistas demandan no es una opción, es nuestra obligación.

En esta nueva era, la inversión en promoción turística que realicen los destinos turísticos se encaminará a la captación de turistas nacionales, provocado por los actuales cierres de fronteras.

Esta situación nos invita a hacer un esfuerzo titánico por apelar, más que nunca, a los sentimientos de los turistas. La emoción de todos está a flor de piel, por la distancia social, la falta de contacto con nuestros seres queridos y la desconexión con nuestro entorno. El poder salir, el sol, el aire, el cielo, y claro que sí, nuestro patrimonio cultural, gastronómico y natural, serán nuestra mejor baza para emocionar a nuestros turistas y las nuevas tecnologías serán nuestra mejor herramienta para emocionarlos.

Ignacio Ruiz Guerra, Coordinador del Máster en Planificación y Gestión de Destinos Turísticos
Facultad de Comercio y Turismo de la Universidad Complutense de Madrid

SIETE CUADERNOS DE VIAJE...

... para conocer a José Luis Angulo, Director Comercial de Marco Polo y Colaborador de Ser Aventureros.

Referente en el mundo de los viajes, magnífico escritor y dibujante de cuadernos de campo, José Luis Angulo, muestra su lado más personal en Cuadernando el Mundo, la undécima entrega de Fuego de Campamento, un programa en Youtube que nos trae el lado más aventurero de las personalidades más destacadas del sector.

Angulo y los siete cuadernos. José Luis ha podido viajar por todo el planeta. Estudió ingeniería aeronáutica pero rápidamente se dio cuenta que lo suyo era más usar los aviones que diseñarlos. "He descubierto mi mundo a través de los cuadernos de viaje", comenta a la vez que reconoce tener "una buena colección de libros". No obstante, para descubrir su personalidad, vamos a centrarnos en la evolución de sus cuadernos.

Esquemáticos. "Inicialmente hacía cuadernos muy esquemáticos porque no había guías de viajes. Metía datos, hoteles, precios, distancias, direcciones... por si algún amigo decidía hacer el mismo viaje. Era algo muy práctico", comenta.

Poéticos. "Con el paso del tiempo empecé a hacer cuadernos más poéticos, es decir escribía mucho más, hablaba de las nubes, el paisaje, era mucho más creativo. Cuando Bruce Chatwin popularizó la Moleskine, en España ya había una libreta que se llamaba la Miguel Rius, era un cuadernito encuadernado y cosido a mano en los laterales y daba muchísimo juego".

Cuadernos de dibujo. Durante un tiempo, Angulo "viajaba con cámara, trípode, flash, varios objetivos... y curiosamente, cuando el mundo analógico dio paso al digital, pues empecé a abandonar la fotografía, no era mi lenguaje, no me interesaba. Hoy en día viajo con un simple teléfono, no de última generación, sino de generación prehistórica y con ese es con el que hago fotos de recuerdo. Según fui abandonando la fotografía, me fui entregando más a los cuadernos de viaje. No soy un buen dibujante, mejor dicho, soy un mal dibujante. En el colegio era de las asignaturas más difíciles para mí, a veces compraba los cuadernos de dibujo a compañeros, yo era bueno en otras cosas y hacíamos intercambio.

Cuadernos con collages. Al no saber dibujar bien, me tengo que refugiar en recortes, en collages, buscando siempre basurillas por el viaje y eso te genera una inquietud, una curiosidad, el ir siempre con los ojos abiertos para ver qué podemos utilizar en los cuadernos.

El cuaderno definitivo. La evolución de sus cuadernos ha dado como resultado una completa 'guía multimedia' en la que cabe todo. Recortes, collages, textos, flores, plantas... Un alarde manual fruto de muchas horas de dedicación y muchos kilómetros recorridos.

Durante su intervención en Fuego de Campamento, además de recomendar joyas de la **literatura de viajes** como 'El Camino más corto' de Manuel Leguineche u 'Ocaso de Sirenas y esplendor de manatíes', de José Durand Flórez, Angulo recomienda dos libros que reúnen varios cuadernos de viaje: 'Cuadernos de Viaje. Crónicas de tierras desconocidas' y 'La Aventura de los Polos'. El primero es una antología de grandes personalidades y genios de la cultura; mientras que el segundo se centra en las vivencias de los primeros exploradores polares.

En definitiva, tanto los cinco tipos de cuaderno de Angulo como las dos recomendaciones que hace, recogen la esencia viajera de este **trotamundos 'analógico'** que se vale de las nuevas tecnologías para divulgar la pasión por viajar.



EL COVID-19 EN PRIMERA PERSONA.

Por Tomás González, Director de Producto de Presstour Viajes.

“Como todo el personal llevaba doble máscara y yo también llevaba una, lo peor es que, aunque más adelante me encuentre a alguno por la calle, no podré darles las gracias personalmente”

En Blue Horizon llamamos a Tomás, un tipo 'magnífico' donde los haya, para interesarnos por su lucha contra el Coronavirus. Su relato sobre el proceso de incubación tras siete días en Isla Mauricio nos hace una radiografía perfecta de cómo ataca el virus.

“El pasado 4 de marzo me fui de viaje en un grupo de agentes de viaje a Isla Mauricio con Turkish Airlines y un operador local de la isla”, comenta.

Acostumbrado a los viajes y esos cambios bruscos de temperatura a los que está malacostumbrado el turista, nos cuenta que “ya de ida llevaba un catarro de nariz, pero entre el aire acondicionado del avión, de los vehículos de los traslados y los hoteles (que no sé si piensan que los turistas somos osos polares), además de la temperatura de 30 grados con casi un 100% de humedad que había fuera, regresé a Madrid en un estado bastante calamitoso el día 11 de marzo; me fui a trabajar y ya por la noche regresé a casa (ida y vuelta en transporte público, autobús y metro), donde llegué con escalofríos y esa noche la fiebre me llegó a 40 grados”.

Su relato, que encajaría a la perfección en el de cualquier viajero en cualquier otro momento, cobra tintes preocupantes a medida que evoluciona lo que, a priori, era un 'trancazo' de libro: “Al día siguiente la fiebre me había bajado bastante y fui de nuevo a la oficina a recoger el ordenador, ya que la empresa ya estaba preparando el teletrabajo desde casa. De nuevo fiebre alta la noche del jueves 12 y el viernes 13 en el hospital Nuestra Señora de América de la calle Arturo Soria, me hicieron dos radiografías de pecho y me diagnosticaron una bronquitis bacteriana con tratamiento en casa a base de antibióticos, paracetamol e ibuprofeno”.

“El viernes siguiente 20 de marzo, después de una semana con subidas y bajadas de fiebre, dolor en las articulaciones, al llegar la tarde tiritonas y ya con una saturación de oxígeno de 88-89 (lo normal sería 98-99), regresé al hospital acompañado de mi mujer, a la que casi no podía acompañar por la calle, pues entre la mascarilla y la cuesta parecía que el oxígeno no me llegaba a los pulmones”, relata. “Allí me hicieron nuevas radiografías y me confirmaron una neumonía en un pulmón y con comienzo de afectación en el segundo, así que me ingresaron en una habitación aislada, aunque no de UCI, pero sí con la 'oreja' de oxígeno enchufada todo el día, además de pruebas de sangre y una de gases en arteria bastante dolorosa, con el antibiótico y paracetamol por vena”, prosigue.

Hasta que, desafortunadamente le dieron la noticia que nadie quiere escuchar: “Finalmente me confirmaron positivo por Covid-19 con una prueba PCR, me cambiaron la medicación a Hidroxicloroquina (que normalmente se usa contra la Malaria) y estuve mejorando las constantes, ya sin fiebre y con mejor condensación de oxígeno, ritmo cardiaco y tensión durante varios días, hasta que el jueves 26 de marzo por la tarde me dieron el alta para terminar la curación con protocolo de aislamiento en casa para no pegárselo a mi mujer y los chicos”.

Por suerte para Tomás, todo un portento senior del deporte, el desenlace ha sido positivo. Su buena forma física y su gen ganador han vencido al virus no sin sufrimiento: “Ha sido una experiencia dura y eso a pesar de mi buena forma general (ya que nunca he fumado y aunque en breve me caerán 62, sigo nadando entre 9 y 12 km. semanales a 3.000 m. por sesión con series de los 4 estilos; además de realizar rutas en bicicleta de montaña cada fin de semana de entre 40 y 80 km. con desniveles positivos acumulados ente 800 y 1.300 m. por todas las sierras de Ávila, Madrid y Guadalajara”.





7 datos para conocer como es Burj Al Arab, el hotel de 7* de Dubai

Si alguna vez te has planteado cómo es un hotel de lujo, aquí tienes algunas de las cifras más significativas para conocer mejor este icono hotelero.

Habitaciones. Este hotel, gestionado por Jumeirah Group cuenta con 202 habitaciones. La suite más pequeña mide 169 m², mientras que la más grande 780 m². Los precios varían entre los 2.500 y los 40.000 euros/noche.

Dimensiones. Tiene 321 m de altura y está construido en una isla artificial a 280 m de distancia, siendo 12 metros más alto que el Shard en Londres y 60 metros más bajo que el Empire State Building de Nueva York.

Decoración. Se han utilizado aproximadamente 1.790 m² de lámina de oro de 24 quilates para decorar el interior

Obra de ingeniería. La estructura de acero de la Terraza pesa aproximadamente 3.000 toneladas, aproximadamente la mitad del peso de la Torre Eiffel.

Piscinas. La infinity pool de agua salada de The Terrace abarca 828 metros cuadrados. Y cuenta con 126 camas solares en la playa, 24 camas de día, y 32 cabañas con aire acondicionado en The Terrace.

Wellness. El Talise Spa, ubicado en el piso 18, tiene 16 salas de tratamiento.

Otros datos. La entrada Junsui cuenta con dos candelabros iluminados de Swarovski que cuestan alrededor de 35.000 dólares cada uno.

[Ver video de la boda](#)



OPINIÓN DEL EXPERTO

¿VOLVER A VIAJAR?

Después del Covid-19 la vida nos va a cambiar mucho. Y no es una decisión política: el coronavirus está al mando. Estamos ante un coronavirus inesperado que, dentro de todo el daño que ha causado, no es de los peores. Nos ha sorprendido a todos y ha confinado en sus casas a más de la mitad de la población humana. Pero la batalla no ha terminado. Puede que en un año tengamos vacuna y medicamento. Y el problema habrá desaparecido.

Hasta ese momento, debemos volver a viajar pues es parte de la esencia del ser humano. Será distinto, e incluso complicado, porque las precauciones sanitarias son inevitables... pero es una parte de nuestras vidas a la que no debemos renunciar. También dificultan la viabilidad económica de los viajes: si hay menos pasajeros, los precios subirán... y nuestros bolsillos están resentidos por el parón económico.

Sobre todo, hay que tomar consciencia de la gravedad de la crisis: nuestra burbuja sanitaria era un espejismo. Hay algo en el ambiente detrás de la pandemia y sus derivadas: no debemos olvidar el problema de fondo.

Los científicos advierten que este episodio no es nada para lo que significará en unos años el calentamiento global: también obligará a parar el mundo... y los viajes.

Aunque no nos hayamos todavía dado cuenta y estemos pensando en que pronto todo será como antes. Es la ilusión que hemos perdido con esta crisis. Por ello es el momento de imaginar otras formas de vida y de relaciones porque nuestro mundo ya no es el que era... y podemos ser parte de la solución. Aportemos para cambiar y mejorar nuestra forma de vida... la relación con nuestro entorno y ello incluye también mejorar nuestra manera de viajar con responsabilidad y sostenibilidad.

Eduardo Martínez de la Fe

Periodista científico. Editor de [Tendencias21](#)

Calle San Andrés 25 – Bajo A
28004 Madrid – Spain
T: +34 915 316 692
F: +34 915 228 364
info@blueroom.es
blueroom.es

the
blueroom
project | THE
LOFT
headquarters
MALASAÑA ◊ MADRID



#NoticiasPositivas que importan

#YoMeQuedoEnCasa #YoComunico #MásContenidos
#NoCancelesAplaza #ViajarEsVivir #BeingBlueroom

Blue horizon

Todo nuestro equipo está en la oficina (casas) para ayudaros.
Para agilizar cualquier solicitud os dejamos dos líneas de contacto:

Prensa: Alberto Gozalo | agozalo@blueroom.es

Sector Turístico: Pablo Rodríguez | prodriguez@blueroom.es