

EXIT

TimeOut

MADRID

JAIME LORENTE

¿Se os ocurre un plan mejor que leer desde el sofá lo que le espera a Denver en la nueva temporada de *La casa de papel*?

50 cosas que siempre habéis querido hacer de puertas adentro

QUÉDATE EN CASA

#25
ABRIL 2020

2,95€

TE LA
REGALAMOS
GRACIAS A
NUESTROS
ANUNCIANTES

CORONA VIRUS

¿Cómo se transmite?



Por gotas que se expulsan al toser o estornudar

Periodo de incubación



Media de 5 días hasta un máximo de 14 días

Medidas de prevención



Lavado de manos



Evitar tocarse ojos, nariz y boca



Ante una persona infectada, mantener una distancia de 2 metros



Toser en un pañuelo desechable o en el hueco del codo en su defecto

POBLACIÓN VULNERABLE



LAS PERSONAS MAYORES O CON ENFERMEDADES PREVIAS

¿Cómo actuar ante síntomas?



Evitar acudir directamente al centro sanitario



Contactar al teléfono:
900 102 112

Síntomas



Fiebre, tos seca, dolor de garganta, dolor muscular o dificultad respiratoria

IMPORTANTE:



LA MASCARILLA SOLO LA DEBEN EMPLEAR PERSONAS QUE PIENSEN QUE ESTÁN INFECTADAS



**Comunidad
de Madrid**

Sumario

Abril 2020

BAR



Un Madrid de cine. Pág. 22



La vitro echa humo. Comer, pág. 24



Así suena Madrid. Música, pág. 32



A un clic. Tendencias, pág. 42

Reportajes

12. 50 ideas para hacer en casa

Aprender a tocar un instrumento, blanquear los azulejos de la cocina ¡y más!

18. Esencia teatral

Entrevistamos a Jaime Lorente (Denver en *La casa de papel*) a las puertas de la crisis del coronavirus.

20. Capítulo siguiente

Ensayos, novelas, cuentos... nuestras lecturas favoritas del año para que el Día del Libro nos pille con los deberes hechos.

22. La ciudad, escenario y personaje

Recorremos Madrid a través de las películas que se han rodado recientemente en sus calles.

Secciones

04. Aquí y ahora

24. Comer y beber

28. Cine y series

32. Música y noche

36. Arte

38. Teatro y danza

40. Cosas que hacer

42. Tendencias

46. Escapadas

HABLA CON NOSOTROS

facebook.com/timeoutmadrid

@TimeOutMAD

@timeoutmadrid

Nuestro hogar

Marta Bac
Directora



Time Out
MADRID

Nadie estaba preparado para lo que estamos viviendo. Tampoco nosotros, que nos dedicamos a descubrir lo mejor de la cultura, gastronomía y ocio de Madrid. Una ciudad que también es nuestra casa, un hogar compartido. Por eso, no podemos fallarle, ni a ella ni a vosotros. Volveremos a recomendaros los mejores restaurantes, bares, tiendas... Y estaremos ahí para contároslo, para apoyarles, porque será cuando más nos necesiten. Regresarán también los festivales al aire libre, las cañas con los amigos en las terrazas y los paseos por los parques y jardines de la ciudad. Pero hasta que ese momento llegue os queremos seguir inspirando, incluso sin cruzar el felpudo. Por eso, durante estas circunstancias extraordinarias, seremos Time In. Porque las iniciativas culturales nunca paran, porque esta ciudad no se detiene ante nada. Y nosotros tampoco.

Consejero Ejecutivo
Eduard Voltas
Directora General de Negocio
Mabel Mas
Directora General de Finanzas
Judith Sans
City Manager
Nacho Alonso
Directora
Marta Bac
Directora de Arte
Judith Rial
Redactor Jefe
Josep Lambies
Redacción
Gorka Elorrieta
Noelia Santos
Becaría de redacción
Bouchra Afrikh
Colaboradores
Sergio del Amo
Dani Cabezas
Irene Calvo
Matías Candeira
Pilar G. Almansa
Amaya Lalanda
Clara León
Servando Rocha
Publicidad
Elena Alarcón
Verónica Dávila
Laura Latorre
Marketing
Judith Gutiérrez
Director de Operaciones Digitales
Álex Martínez
Directora de Soluciones Creativas y RRPP
Carlota Faicó
Directora Comercial y Ecommerce
Aroa Cervantes
Social Media Manager
Alba Abelló
Redes sociales
Sabina Matesanz
Diseño Publicitario
Marina Quer
Coordinadora de Branded Content
Begoña García Carteron
Responsable de Programática y AdOps Digitales
Henar Pérez
CRM Especialista TOS
Quim Almansa
Adjunta a la Dirección General de Negocio
Vanessa González
Finanzas y Administración
Guillem Catena
Eduard Poch
Marta Tapia

Edita
Time Out Spain Media S.L. es una sociedad de Time Out Group.
CEO Time Out Group
Julio Bruno

Todos los derechos reservados. Esta revista no puede ser reproducida ni total ni parcialmente sin consentimiento del propietario. Tampoco puede ser transmitida por ningún medio o método, ya sea electrónico, mecánico o de otro tipo. La revista no se identifica necesariamente con las opiniones expresadas por sus colaboradores.

Calle Orense, 16, 1º A
28020 Madrid
91 603 99 88
redaccion.es@timeout.com

Impresión Rotocobri | Distribución
Grupo CRIT | Depósito legal 564.2015
ISSN 2385-5606
Time Out Digital ISSN 2462-3385

Ejemplar gratuito, prohibida la venta.

Difusión controlada por: **pgd**

Imprimimos en papel reciclado y reutilizamos los materiales 100% biodegradables.

Portada: Alfredo Arias
Ayudante: Andrés Abella

Los acontecimientos cambian rápidamente. Todo el contenido de esta revista era correcto al cierre de la misma. Podéis consultar toda la información actualizada en timeout.es/madrid/es y en nuestras redes sociales @TimeOutMadrid



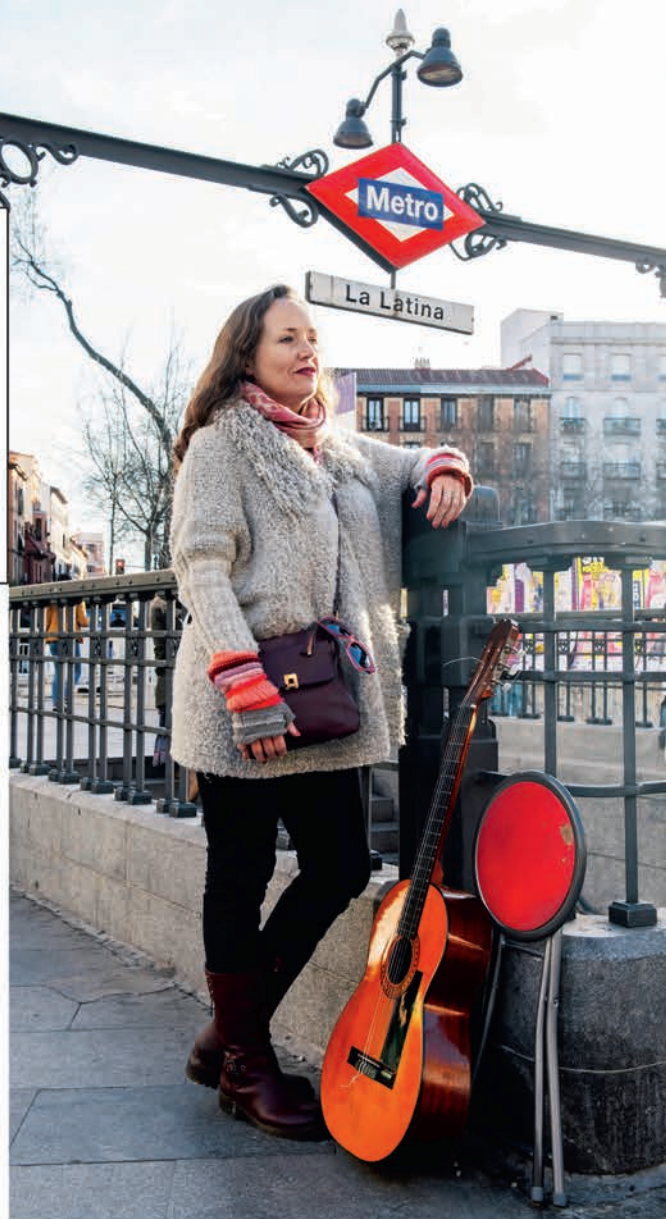
**100% INGREDIENTES NATURALES.
SIN SULFITOS AÑADIDOS, NI ADITIVOS, NI CONSERVANTES.
RECETA ORIGINAL DE 1876.**

COSAS QUE **SOLO SABES SI ERES...**

Cantante en el metro

Kamala, 44 años.

Raros tiempos estos en los que llevarse el trabajo a casa es una bendición –quién nos lo iba a decir–. Pero son muchos los que, a pesar del confinamiento para evitar la propagación del dichoso coronavirus, deben seguir moviéndose en metro. O incluso trabajar en él, como Kamala, la cantante que pone su armoniosa voz en La Latina. Para esta derrochadora de alegría, peruana de nacimiento, ese ha sido su escenario durante los últimos 15 años. “Hay trabajos estables y



“Hay trabajos estables y con contrato que duran menos que el mío”

con contrato que duran menos. Me siento afortunada de poder hacer cada día lo que me gusta”. Y de que su público sea tan fiel que le haya ayudado a publicar su reciente libro (*Alegría*). Y eso que llegó casi por casualidad desde Marbella (donde residía) para instalarse en Madrid como algo momentáneo. O eso creía. No tiene que fichar, pero se toma muy en serio su horario: siempre de 14 a 21 h. Y si no la pilláis, es porque está en su ratito de descanso. O porque es domingo, día de Rastro: “Hay mucho ruido, yo no voy amplificadora y no se me escucha bien”. Porque solo lleva voz y una guitarra, la misma con la que grabó un disco (*Sonámbula*, 2012) y con la que se ha hecho parte inseparable del barrio al que, obviamente, ha visto crecer. Algún vecino ha ido incluso a presentarle a su novia. Anécdotas como esta tiene mil. Y aunque reconoce no sentirse cómoda con las redes sociales, no renuncia a que llegue un día en el que pueda subirse a los escenarios sin tener que pagar por ello. No pide más. De hecho, nunca pide. Trabaja. ■ Noelia Santos

ALFREDO ARIAS

¡GRACIAS!

Solidaridad en tiempos de crisis

Balcones llenos de aplausos

Nunca la llegada de las diez de la noche (y después de las ocho de la tarde) había sido tan emocionante. Un minuto antes, interrumpimos nuestros quehaceres cotidianos, dejamos la mesa de la cena a medio poner, los calcetines sin doblar o paramos ese capítulo, para asomarnos



a balcones y terrazas, los más afortunados, y a ventanas, los menos. Son apenas un par de minutos los que pasamos aplaudiendo, una muestra insignificante de los 1.440 que forman cada día. Y sin embargo, son 120 segundos muy valiosos. Porque no solo sirven para reconocer la titánica tarea que están llevando a cabo nuestros sanitarios, en primera línea frente al (microscópico) enemigo, sino porque en ese momento subyace la esencia más gregaria del ser humano, esa necesidad de sentirse acompañado por su manada, o en este caso, por esos vecinos que hasta hace unos días eran unos desconocidos. ■ Marta Bac

PABLO G. CONDE-CORRAL

**3 APPS
GRATUITAS
PARA
DISTRAERSE**



↑ Instagram
Cultura a domicilio

Festivales de música, clases de cocina, entrenamientos, recitales de poesía... si seguís a las cuentas correctas os faltarán horas para poner en práctica todas las propuestas que están surgiendo en esta red social.



↑ iVoox
Podcasts para todos

Si sois fans de la radio, esta aplicación es para vosotros. Decenas de programas, podcasts, audiolibros, conferencias y mucho más os están esperando. También podéis descargarlos.



↑ Houseparty
Fiesta desde el sofá

¿Quién no echa de menos una buena fiesta con los amigos en estos tiempos de aislamiento? Con esta app podréis hacer una videollamada con hasta ocho colegas o familiares al mismo tiempo. ¡Y hasta jugar juntos!

MUNDO GATO

Las entrañas de la ciudad dibujadas por Clara León



MI SOFÁ. Mi rincón favorito de Madrid es sin duda mi sofá. Es un lugar muy exclusivo, así que no lo conoce mucha gente, apenas un puñado de amigos y familiares. Localizado en un pintoresco barrio obrero de la periferia, con vistas al patio de mi casa, es también la sede de un cinefórum con una programación ecléctica de pelis y series.

LA CANCIÓN DE MADRID SEGÚN... IGNATIUS (PETRÓLEO)



Anna Casteller

de Tigres Leones

Llevo en Madrid desde 1991, pero me gusta el Madrid que me trae esta canción. La escuché por primera vez en directo en Siroco y me volvió loco la letra. Entonces mi hijo tenía tres años, justo esa edad en la que quieres impresionarlo con tu excelente gusto musical. Se la puse tanto que estoy seguro de que ahora no quiere oír hablar de ella. Desde que formamos Petróleo todo el mundo me relaciona con Tigres Leones, pero cuando salió este disco, no era más

que un fan del grupo que acabó saliendo en el videoclip de su canción favorita, que por cierto dirigió Miguel Esteban. Después el grupo me invitó a leer una poesía sobre Prince en un concierto. Siempre he escuchado mucha música, pero quizás nunca me había planteado que podía llegar a ser el *frontman* de una banda. Cuando escucho este tema, me vienen las sensaciones que tuve cuando pensé por primera vez en esta posibilidad.

FOTO ANTONIO ALAY

Aquí y ahora

HISTORIAS DE INSTAGRAM

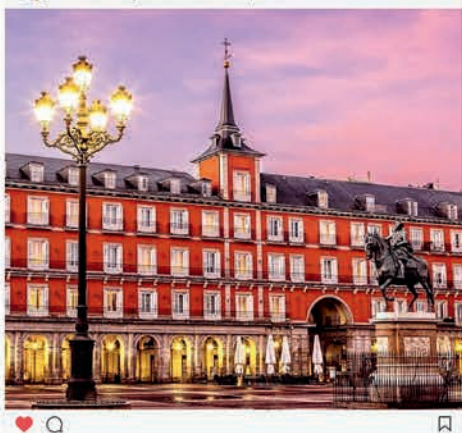
melguilphoto • Seguir
Madrid, Spain



Antes del confinamiento

Apenas unas horas antes de que el Gobierno decretara el estado de alarma, Mel recorría la Gran Vía para documentar cómo se estaba viviendo esta situación. Y sí, las mascarillas eran las protagonistas. → @melguilphoto

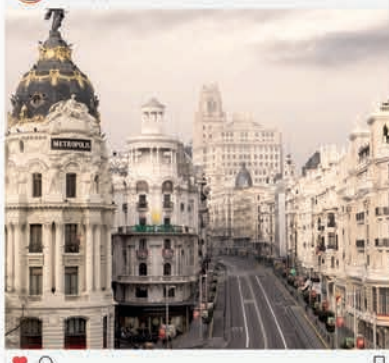
pablomeilan • Seguir
Plaza Mayor De Madrid España



La vida sigue

Atardece en una vacía Plaza Mayor, una estampa muy difícil de volver a ver una vez que todo pase. Pablo retrataba así uno de nuestros rincones más emblemáticos. → @pablomeilan

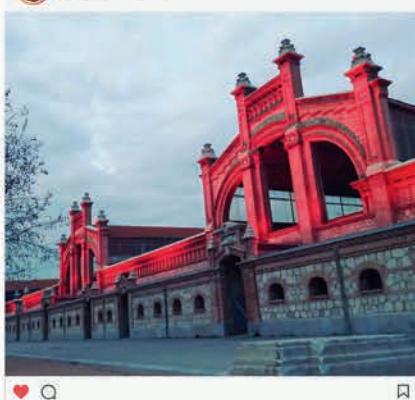
ignaciopereira_com • Seguir
Madrid, Spain



Madrid vacío

"La realidad supera a la ficción". Y es que Pereira ya vislumbró así la ciudad hace años, cuando la palabra pandemia nos era ajena y lejana. → @ignaciopereira_com

_lorenro • Seguir



Ir llegando

"La gente corre tanto / porque no sabe dónde va, / el que sabe dónde va, / va despacio, / para paladear / el ir llegando". El pie de esta foto es un poema de Gloria Fuertes → @_lorenro

elizaantesdelfindelmundo • Seguir
Madrid, Spain



Desde mi ventana

Eliza Arrieta es una fotógrafa que ha decidido documentar esta cuarentena a través de su ventana. Cámara en mano, nos deja impactados. → @elizaantesdelfindelmundo

TRES PORTADAS

Nuestras favoritas
del último mes



BARCELONA

De puertas adentro

Ni una, ni dos, ni tres, sino hasta 50 ideas para ocupar las largas horas que nos quedan por pasar sin salir de casa.



LONDRES

Resumen primaveral

Que el Covid-19 no nos arruine la primavera.

Aquí tenéis una selección con lo mejor que está por llegar.



NEW YORK

Amor por su ciudad

Con este mensaje nuestros compañeros neoyorquinos expresan su preocupación por la ciudad y su gente.

Etiquétanos en tus mejores fotos #timeoutmadrid

Sigue inspirándote en timeout.es/madrid/es



Quedarse en casa

¿Próximo destino?

#yomequedoencasa es ahora mi filosofía de vida. Y aunque son contadas las dos ocasiones que he salido (solo para hacer compra), no puedo evitar pensar en la próxima vez que haga una maleta. Me conformo con una pequeñita, de fin de semana, con dos mudas, jersey, vaquero, camiseta (por si el tiempo acompaña), ropa de baño (nuncasesabe) y mi neceser de básicos. ¡Cómo una persona que ha nacido para viajar y contarlo va a quedarse en casa! Pues en solo unos días he cancelado un viaje a Málaga, una escapada a Córdoba y he dejado en *stand by* un fin de semana en una masía de Barcelona. A pesar de todo, llevo el confinamiento bastante bien, si a sufrir cada segundo por la devastación de este Covid (¡ánimo a todos!) o la crisis que se avecina en el turismo se puede definir como 'bien' (obviamente no). Aún así, me toca ser optimista: la Semana Santa está perdida, pero un día todo esto quedará atrás y los adictos a los viajes volveremos a comprar billetes de avión y llenar hoteles. ¿Próximo destino?



República independiente

Más que estar prefiero volver a casa. Cuando el trabajo te lleva por la ciudad arriba y abajo buscando algo nuevo, entrevistando a unos, comiendo con otros, asistiendo a presentaciones y eludiendo *afterworks*, no sabéis cómo te abraza la calidez de un parque sesentero. Como un Ulises de saldo, busco a diario regresar al hogar aunque el único fuego que arda en estas casas modernas sea el de los quemadores de gas. Pero ahí empieza la odisea doméstica que me gusta. La de cocinar e ir abriendo botellas (de vino). Más aún estos días de cuarentena en los que redescubrimos los espacios, vemos la grieta en la pared que crecía escondida o cómo entra la luz en la habitación a esa hora en la que nunca estás. Nos espera el largo viaje al centro de la casa. Tiempo para recuperar los verdaderos puntos cardinales: cocina, sofá (un cómodo punto de apoyo para mover el mundo, el de uno, a través de lecturas y películas) y cama. Nuestra cama. Y, vale, sí, tiempo también para desembalar todas esas cajas.



DESDE EL MÓVIL

¡Llega Time Out Pocket!

AHORA NO HAY debate que valga: tenemos que quedarnos en casa por responsabilidad. Por eso no vamos a imprimir y distribuir nuestra revista mensual gratuita en el metro, restaurantes, tiendas y más espacios –¡volveremos a hacerlo cuando acabe la crisis del Covid-19!–. Desde el primer número, también la colgamos cada mes en nuestra web para que podáis consultarla online e incluso descargarla en PDF. Pero como sabemos que la mayoría preferís leerla desde el móvil,

hemos creado un nuevo formato que se adapta perfectamente a la pantalla del *smartphone*. Es así como ha nacido Time Out Pocket –Time In Pocket mientras dure el confinamiento–, una versión de nuestra revista con las mismas ganas de inspirar de siempre, pero más interactiva que nunca con animaciones, vídeos, enlaces... Todo lo necesario para tener la mejor experiencia Time Out desde el móvil. La encontraréis en la siguiente dirección: timeout.es/timeout-pocket ■

MADRID OCULTO

Servando Rocha desentierra los misterios más inesperados

Conspiradores de librerías

LA LIBRERÍA ERA angosta y oscura, pero al cruzar la puerta te invadía una sensación de suspensión del tiempo. Cuando se entraba en la librería de Gregorio Pueyo (Mesonero Romanos, 10), te convertías en un personaje de una novela de Umberto Eco o Dostoievski: un lugar ideal para intrigas y rumores. Las tertulias tenían lugar en la trastienda, donde se citaban teósofos, poetastros místicos y modernistas. Pueyo, su dueño, que además fue el modelo que tomó Valle-Inclán para su personaje de Zaratustra en *Luces de bohemia*, en sus inicios vendía pornografía de la época, fotografías picantes y libros festivos por los bullangueros cafés de entonces. El ultraísta Cansino Assens lo recuerda huraño, afirmando no poder dar “más de veinte duros por esto; crea usted que me sacrifico editando cosas que en realidad no se venden, pero no puedo evitarlo, en el fondo soy un romántico y un filántropo. Me gusta ayudar a los jóvenes que luchan, porque también he luchado y sé lo que es pasar hambre y dormir en un banco del Prado”.

En aquel Madrid de comienzos de siglo, las librerías eran centros de discusión y, en ocasiones, también de combate. La librería de San Martín (Puerta del Sol, 6) durante un tiempo acogió la redacción de *El Condenado*,



primer periódico anarquista de nuestro país, pero pasó a la historia por un hecho trágico cometido precisamente por un ácrata armado. Frente a su escaparate Pardiñas mató de un certero disparo a Canalejas, presidente del Consejo de Ministros, que observaba como cada mañana las novedades editoriales. Gómez de la Serna afirmó que “murió silencioso, y, como decía aquel doctor: “Fue tan certero el tiro, que si pudiese resucitar, seguiría leyendo el mismo título del libro que leía”.

Facciones políticas, bohemios y hasta... nazis. Durante la inmediata posguerra, convertida nuestra ciudad en el escenario de una película de espías, los nazis que habían huido de los aliados y refugiado en Madrid acudían a la Librería Buchholz (Calvo Sotelo, 3, hoy paseo de Recoletos), dirigida por Gerda Miessner, en busca de un pasaporte falso o dinero con el que marchar a Sudamérica. Uno de ellos fue el mismísimo Abel Bonnard, ministro de Cultura del Gobierno de Vichy y condenado a muerte. Más tarde, Buchholz cerró y abrió en otro lugar, en la calle José Ortega y Gasset 14, donde sobrevivió hasta 1987. Precisamente fue el filósofo Ortega y Gasset quien presidió su inauguración en los días en que el franquismo representaba fielmente su teatro frente a quienes le exigían entregar a los criminales. ■

BUSCA MÁS PISTAS

Algunas propuestas para que sigas investigando



LA HISTORIA

Las intrigas de los nazis refugiados en nuestra ciudad se cuentan magistralmente en *Nazis en Madrid* de Peter Besas (Ediciones La Librería, 2015).



LA LIBRERÍA

Visita la espectacular Bardón (plaza de San Martín, 3), un espacio reservado para bibliófilos y fetichistas de los libros. Mantiene aún mucho de aquel ambiente ilustrado e intrigante.



EL CLÁSICO

Ahora que se cumple el centenario de la publicación de *Luces de Bohemia* es un buen momento para releerlo. Mejor en la edición ilustrada por José María Gallego para la editorial Reino de Cordelia.



RELATO ATROZ

Historias monstruosas de **Matías Candeira** que tienen lugar en las calles y barrios de Madrid



Ha abierto los ojos temprano, como si una mano le pusiera un lápiz rojo entre los labios para que se lo tragara. ¿Por qué?, se pregunta. ¿Por qué siento estas ganas de hacer un poema? ¿No podría, por ejemplo, tener hambre, o ganas de masturbarme, o la solución a nuestros apuros económicos? Ha intentado vestirse, pero el poema estaba en su pensamiento con las espinas levantadas, y por eso se ha tropezado y ha hecho bastante ruido. Su mujer ha abierto los ojos. Luego ha girado la cabeza para volver a dormir, no sin antes hablar de sus dominios, en el sueño: Estaba bañándome en la playa desnuda, ¿sabes?, con mis delfines. Hasta los niños de tres años saben vestirse sin despertar a los demás.

Por primera vez, él se esconde en la cocina, marca el teléfono del trabajo, pone una excusa, tengo mucha fiebre, no me puedo mover. Nota que al decirlo, de alguna manera, se ha encorvado. Cómo pesa esa cosa. El asunto es muy difícil. Jamás ha escrito uno. Tampoco tiene ningún amigo poeta para consultarle acerca del remedio: ¿De verdad esto es siempre así? No me extraña que muchos muráis como cucarachas. Mira la batidora, un cuchillo largo en el que da la luz que entra por la ventana; y escucha también a su mujer. Desafina en la ducha, con ese sonido que tiene algo de sollozo y de velas ardiendo. Puede que la música le haga sea torpe, pero a él se le enrosca dentro y luego ya no está, desaparece. Casi lo tenía. Se deprime.

No está aquí conmigo, dice, o quizá soy yo que no sé cogerlo. ¿Cómo podría ponerle una trampa para ratones?

El peso del poema que no consigue ver es húmedo, tan grande que decide salir de la casa con un portazo (¡me siento encerrado! ¡la poesía es algo monstruoso!) y atravesar todo el barrio mirando el cielo, pero desde luego hay demasiados poemas dedicados a los cielos (solo valdrían si están en llamas) y a las nubes algodonosas (le dan ganas de descerrajarle un tiro a esa palabra). Horas después, acaba en un parque que tiene nombre de capital alemana, sentado junto a un viejo. A pesar del calor, el anciano lleva unos guantes de cuero rojo. No ha tirado pan al suelo, pero las palomas le picotean los calcetines. También algunos perros sueltos se acercan y le lamen los tobillos. Y él piensa, de pronto: va a morir, y las palomas lo saben y los perros lo saben. La poesía debe de ser una cerradura muy pequeña por la que pasa una llave todavía más pequeña, y de pronto toca la oscuridad, el color azul, o ese tobillo. Cuando el anciano se levanta para alejarse, él le hace una reverencia. Se siente estúpido. Nunca escribirá un buen poema. Ni siquiera ha cumplido con los preceptos básicos, traerse una libreta.

Cuando regresa a casa es de noche. Después de darse una ducha y de intentar desafinar como ella, se mete en la cama. Su mujer apoya la cabeza contra su hombro. Él extiende la mano y le toca la nuca, masajea ese país misterioso dentro del pelo. Abre más los ojos. Está aquí, dice.

No me hables en sueños. Mañana tengo que levantarme temprano.

Perdona, responde él. Es una tontería.

Pero no se duerme. Permanece despierto en la oscuridad con el pelo de su mujer en la mano, con el poema ahorcado entre los dedos.

Havencido a un enemigo mucho más grande que él. También lo sabe. Volverá. Espera estar preparado y no hacer mucho ruido al vestirse. ■

Y él piensa, de pronto: va a morir, y las palomas lo saben y los perros lo saben

50 IDEAS para hacer en casa

Confinarse no es sinónimo de aburrimiento. Pero si necesitáis inspiración, hemos hecho una lista con muchas actividades que se pueden hacer, desde adquirir nuevas aficiones a emprender tareas que llevabais demasiado tiempo procrastinando

□ 001



Clases magistrales

Imagina tener a David Lynch, Annie Leibovitz, Natalie Portman, Frank Gehry, Garry Kaspárov, Anna Wintour... de profesores. Y con la ventaja de que puedes acceder a todos ellos en cualquier momento. Es lo que propone Master Class. Por 200 euros al año –menos de 17 euros al mes– te puedes conectar a las más de 80 clases impartidas por su *dream team*, divididas en lecciones de unos 15 minutos. Un ejemplo, la de dirección de cine que imparte Werner Herzog dura casi seis horas y está organizada en 26 partes. ¿Pellás? No, gracias.

→ [masterclass.com](https://www.masterclass.com)

□ 002



'Stalkear' en Instagram

Puedes pasar horas espiando en Instagram, pero si en lugar de cotillear prefieres educar la mirada, visita los perfiles de Álex Rincón o Anna Devís, descubre destinos con Nicanor García, sueña con las fantasías de Fran García...

→ @rincondtv / @anniset / @nicanorgarcia / @instafraner

□ 003



Aprender a tocar un instrumento

Es difícil convertirte en Jimi Hendrix, pero tocar tus canciones favoritas puede ser más fácil de lo que piensas. Puedes probarlo con Fender Play, una aplicación para los que quieren iniciarse o mejorar en el arte de tocar las cuerdas –tienen opción para ukelele, banjo, bajo...–. Otra opción es Tabs: la gracia de esta aplicación es que practicarás desde el principio con canciones como *Wish you were here* y *Three little birds*. Muy apropiadas.

→ try.fender.com/play y ultimate-guitar.com



□ 004



Blanquear los azulejos de la cocina

Es más fácil de lo que parece y, sin motivo aparente, lo estás retrasando desde hace tiempo. Así que deja de pensar y actúa: baja al súper (que está abierto), compra un bote, aplica el líquido a chorro sobre las juntas y deja que se seque. Después retira el blanco sobrante con un trapo húmedo y ¡cocina nueva! De nada.

□ 005



Empezar a escribir un libro

Tiempo, aislamiento y soledad son tres de las condiciones imprescindibles para ponerse a escribir un buen libro. Te proponemos que te adentes (por fin) en la jungla de la narrativa y lo hagas de la mano de Stephen King. *Escribir: Memorias de un oficio* es un espléndido ensayo sobre la rutina y la filosofía de la escritura. Pero ojo, que no es exactamente un curso de escritura creativa, sino más bien un *coaching* literario basado en el sentido común.

→ 'Mientras escribo' (DeBolsillo).



006



El gimnasio en casa

A ver si lo adivinamos: te apuntaste al gimnasio y dejaste de ir por falta de tiempo. Y ahora que tienes tiempo no puedes ir porque nos tenemos que quedar en casa. ¿O no? Pues te será muy difícil poner excusas a una aplicación como esta que te proponemos: Mammoth Hunters. Es de pago –60 euros el año–, pero te hará de entrenador personal. Tú decides cuáles son tus objetivos (perder peso, ganar musculatura, etc.). Y después de introducir tus datos (edad, peso, altura...) te harán un test de resistencia y otro de fuerza. Con los resultados te propondrán un plan de entrenamiento personalizado. Sólo necesitarás 20 minutos al día. ¿Y qué es lo mejor? ¡Que no tendrás que salir de casa!

007



Ay... el inglés

Si piensas que ya lo has probado todo para aprender inglés y que no lo conseguirás, es que no lo has intentado con los podcasts. Es maravilloso el arsenal de recursos –¡gratuitos!– que ofrecen: desde las píldoras que te ayudan a repasar vocabulario y gramática –Speak english now, Espresso english...– hasta escuchas de programas que te afinan el oído y te estimulan las neuronas. Uno de nuestros favoritos, sin duda, es el Audio long read de The Guardian.

→ theguardian.com/podcasts

008



Descongelar la nevera

La palabra procrastinación se inventó justo por eso: nadie quiere limpiar a fondo ni descongelar la nevera, pero alguna vez tiene que hacerse. Y es ahora.

009



Aprender la coreo de 'The OA'

Ryan Heffington, coreógrafo de Sia o Arcade Fire, es el creador de los cinco enérgicos movimientos de *The OA*, esa serie de misterio, drama y ciencia ficción. A través de tutoriales de YouTube puedes aprender los cinco movimientos de esta danza tan abstracta como sanadora. Prueba a hacerla solo (como hizo Mario Casas en plena calle) o en compañía. Y nos cuentas.

→ 'The OA' está disponible en Netflix. Y en YouTube encontrarás un montón de tutoriales con los pasos.

010



Preparar tápers

Llámallo *batch cooking* o –como siempre ha dicho tu madre– cocinar durante un día entero para tener tápers de comida congelada durante toda la semana. ¡Y el resto de días a descansar! Si necesitas inspiración, Dani García (tres estrellas Michelin) está subiendo recetas en vídeo a su perfil de Instagram (@danigarcia7).

011



Ordenar vinilos

Lo sabemos, eres muy de Spotify, Apple Music y hasta Tidal. Y es precisamente por eso que tienes los vinilos un poco –o muy– abandonados. Aprovecha: ahora es un buen momento para quitarles el polvo. Piensa que organizar de nuevo los discos te entretendrá horas y horas, porque no podrás evitar ir poniendo canciones que te transportarán a momentos importantes de tu vida. Sírrete una copa de vino y viaja a través de tu propia historia.

012



Hacer pan o pasta fresca

Los bizcochos los tienes controlados, pero hacer pan o pasta fresca en casa parece una tarea titánica que requiere tener antepasados italianos o llevar harina en la sangre. Nada de eso, solo necesitas tiempo –ahora vamos más que sobrados–, una buena receta y las herramientas necesarias. Cuando vuelvas a la normalidad, por fin podrás presumir de táper en la cocina del trabajo.

→ Puedes visitar el canal de YouTube de Larousse Editorial.

013



Confinamiento de cine

Toca quedarse en casa, y ya hay quien ha creado una lista de películas para ponerse en sintonía con el ambiente de confinamiento. La plataforma Filmin ha hecho una selección maravillosa, Canal Cuarentena, que te permite distraerte con comedias como *La muerte os sienta tan bien*, de Robert Zemeckis, o *El sentido de la vida*, de Terry Jones y Terry Gilliam. Pero si lo que quieres es jugar fuerte, también hay pelis de terror y pandemias como *Perfect sense*, de David Mackenzie, *Antiviral*, de Brandon Cronenberg, o la serie ganadora de un premio Emmy, *Utopía*. Haz palomitas y a disfrutar.

→ filmin.es/canal/cuarentena



014



¡Eooo!

La tranquilidad de los días sin muchas distracciones nos permiten volver a lo más simple: escuchar a quienes nos rodean. Sin *scroll* en Instagram que te distraiga de la persona que tienes delante, las conversaciones son más agradables y también más recíprocas (pruébalo, en serio).

015



Aprender a hacer malabares

Es el truco definitivo para ser la estrella de las fiestas. No hablamos de dos naranjas, sino de tres (como mínimo). Ahora que tienes tiempo, aprovecha y desarrolla una nueva habilidad.

→ Puedes probar en Juegosmalabares.com

016



Tarde de podcasts

Te crees muy audiovisual, pero ahora ya no eres nadie si no tienes un top de *podcasts* preferidos. En nuestra lista de pendientes están los programas *Deforme Semanal*, *Ideal Total*, capitaneado por Isa Calderón y Lucía Lijtmaer, y los buenos ratos de humor de *Nadie sabe nada*, con Berto Romero y Andreu Buenafuente. Si sois más de dramas cotidianos, probad con *Mi patio de vecinas*. El *podcast* de *La Forte*, con invitados como el comidista Mikel Iturriaga, la influencer Lucía Be o la malamadre Laura Baena.

→ En iVoox.com hay 'podcasts' de muchas temáticas.

017



Hacer el amor a todas horas

No tendréis las típicas excusas de que vais a llegar muy tarde y, peor, cansados. Pasaréis todo el día encerrados con vuestra pareja (quien la tenga) y las ganas pueden surgir en cualquier momento, a la vuelta del pasillo. ¡Aprovechadlas!

018



'Selfies' para ligar

Estás en Tinder desde 2013 y no te comes una rosca. Aprovecha el recogimiento para sacar partido del palo selfie, y convierte tu leonera en un estudio de fotos. Encontrarás diez mil tutoriales sobre cómo montar un pequeño plató y hacerse autorretratos: la luz, el ángulo... Hazte mil fotos y sube las tres mejores. Cuando vuelvas a la calle, será un *Satiricón* (Fellini, 1969). Tienes que verla.

→ Apps para editar fotos: Photoshop Express, Spnaseed o VSCO. Disponibles per a Android/iOS.

019



Limpieza de medicamentos

Busca las cajas y botes que están caducados y a la basura. Seguramente te darás cuenta que una parte de tus males te viene por consumir laxantes del 2018.

020



Tra, tra

Si tienes paciencia y tiempo, tienes lo importante. Hazte una buena manicura. En Instagram hay infinitos tutoriales para inspirarte y conseguir las uñas que lucen Rosalía o Bad Gyal. Mucha prueba y error, pintañas y brilli brilli. La experiencia te dará mayor destreza.



021



¿Te acuerdas de la tele?

Deja de temer al aparato rectangular y negro del salón. Se llama tele. Enciéndela.

022



Desprenderse de todo eso

Seamos francos: todos tenemos un poco de Diógenes en nuestro interior. Está bien ser optimista, pero es el momento de reconocer que no entrarás nunca más en aquellos pantalones del 2010. Aprovecha estos días para coger la ropa del armario que ya no te pones y prepárala para darla. Haz lo mismo con aquella escalera que compraste para pintar, aquellas muletas de cuando te caíste y el patinete de la niña que ya no usa.

023



El MoMA desde el sofá

Haz CV a golpe de clic. El Museo de Arte Moderno de Nueva York (MoMA) ofrece clases a distancia. Además de aprender diseño, adquirirás nociones básicas del programa de datos Python, una introducción a la música clásica e, incluso, un programa de ciberseguridad.

→ moma.org/research-and-learning/classes

024



Relajarse

Quizás los días se pueden ir haciendo largos, pero lo más importante es mantener la serenidad y la calma. La meditación te puede ir muy bien para no perder el norte y concentrarte en aquello que es más importante. Hazte una rutina, planea unos ejercicios diarios. Si habitualmente haces yoga, no lo dejes. Puedes mantener el hábito desde casa siempre que vayas con cuidado de no lesionarte. En internet encontrarás asanas para todos los niveles. Encuentra las que más se ajusten a ti.

→ gaia.com, xuanlanyoga.com, escueladeyoga.com

50 IDEAS



□ 025



Bricomanía

Te consideras un negado para el bricolaje, pero es la pereza lo que te impide asumir que incluso una ameba podría enmasillar un agujero o colgar un cuadro. Para todo hay un tutorial en YouTube. Y tienes tiempo ahora para hacer aquel pequeño apaño para el que nunca tienes tiempo. Y, por favor, que no te asuste hacer fuerza para agujerear la pared. El resultado te llenará de euforia un buen rato. Te sentirás realizado, de verdad.

→ Consejos y ayuda en blog.manomano.es

□ 026



Hacer jabón con el aceite

Convierte tu vida en algo cada vez más sostenible. Y, entre las muchas acciones que reman en esa dirección, también está la de hacer jabón para la ropa reciclando el aceite de cocina, o para el cuerpo, con aceite nuevo. Los que lo han probado dicen que es más fácil de lo que parece.

→ ecocosas.com

□ 027



Restaurar un mueble antiguo

Como tu grado de confinamiento incluye no poder bajar muebles viejos ni el día señalado para tal efecto, no sufras. Proclama la ley del 're' (reubicar, restaurar y redecorar) porque puede salvar un viejo aparador, una lámpara pasada de moda o esa tapicería espantosa de ser abandonados en la calle. Ahora y siempre.

→ larestauradora.es

□ 028



Revisar el fengshui

Poca broma. Si crees que todo te va mal o no tienes muy buena energía, quizás puedes repasar todo el fengshui de tu casa. Desde la habitación al estudio. Por intentarlo que no quede.

□ 029



Visitar el Hermitage

5 horas, 19 minutos, 46 segundos dura el tour virtual por la gran pinacoteca rusa. El viaje nos descubre más de 500 obras maestras del museo de San Petersburgo, piezas de Rembrandt, Rafael o Caravaggio. La visita se completa con performances, actuaciones de danza y música. ¿Lo más curioso? Axinya Gog presenta el museo con un plano secuenciado hecho con teléfono móvil (es un anuncio, pero ¡dejaos llevar!).

→ hermitagemuseum.org

□ 030



Inventar tu propio cóctel

¿Bloody Mary? ¿Dry Martini? Ya tienes una edad y ya has perfeccionado el tema de la tortilla de patatas. Puedes ir un paso más allá: echa un vistazo a las bebidas que tienes por casa, crea y dale un nombre a tu cóctel. Innova sin miedo.

→ En wikihow.com encontrarás ideas.

□ 031



Cursos Domestika

Si quieres adentrarte en la serigrafía, llama a la puerta de Barba Craft; Puño mejora tus habilidades y te lleva de principiante a superdibujante; Adolfo Serra te anima a desarrollar tu propio universo pictórico; y Xènia Bas nos hace ensuciarnos las manos y relajarnos con la cerámica. Menos bucólicos son los cursos para dominar el Photoshop y mejorar las stories de Instagram.

→ domestika.org

□ 032



Aprender zarzuela, bailar un chotis

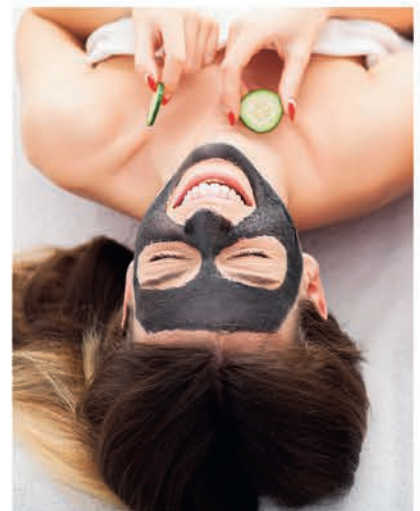
Quizás aún no hayas pisado ni una sola vez el Teatro de la Zarzuela (el palacio, imposible) pero hay pocos géneros musicales más nuestros. Seguro que has oído hablar de *La Revoltosa* y *La verbena de La Paloma*, consideradas ambas obras cumbre del género chico. Empieza por lo conocido. "¿Dónde vas con mantón de Manila? / ¿Dónde vas con vestido chiné? A lucirme y a ver la verbena / y a meterme en la cama después. / ¿Y si a mí no me diera la gana / de que fueras del brazo con él? / Pues me iría con él de verbena / y a los toros de Carabanchel". Y luego, ensaya unos pasos de chotis.

□ 033



Mascarillas y baños

Dedicar parte de las horas en casa a cuidarte con mucha calma, que nos lo hemos ganado. Por fin podrás dejarte la mascarilla en el pelo los minutos que toca, no 30 segundos y ¡listo!; limpiarte la cara poro a poro; tener la barba arregladísima, mejor que recién salidos de la peluquería, y tener la piel más hidratada que el culo de un bebé. Y si tienes la suerte de tener bañera, bríndate el placer de sumergirte en el agua caliente con unas sales de baño de lavanda, el elixir de la relajación. Vamos, como cuando te vas a un hotel. En serio: no habrá virus que os estorbe.





034



Ver 'The Office' completa

¿Teletrabajo? ¿Echas de menos a los compañeros de curro? Puede pasar. Tienes la serie *The Office* (la versión americana) completa en Amazon Prime (¡nueve temporadas!). Episodios cortos, de veinte minutos, divertidísimos. Si no la has visto nunca, no lo alargues más. Si lo has hecho, puede ser un buen momento para reencontrarte con Michael Scott y con los oficinistas de Dunder Mifflin.

035



Dejarse llevar por el 'hygge'

¿Sabéis ese momento de sofá, manta, temperatura y luz ideal, taza de té y de fondo vuestra serie favorita? Pues bien, los daneses, a momentos sencillos, pequeños, llenos de paz y serenidad, los llaman *hygge*. Consiste en una forma de entender y disfrutar la vida a base de planes sencillos y relajados, solos o en compañía. Al sofá y manta de toda la vida le han puesto nombre y han hecho un libro que ya es todo un *best seller*, o una biblia para los más caseros. Y poca broma, que a los daneses, a pesar de tener un clima frío y ver poco el sol, recetas como estas los han posicionado como uno de los países más felices del mundo. Seamos, aunque sea por quince días, algo daneses. ¡Funciona!

036



Jugar a 'The Sims 4'

Puedes comprar *The Sims 4* y viciarte como esa feliz época en la que tenías 16 años, mucho tiempo libre y pocas cosas por hacer. Contrarrestar el autoaislamiento social haciendo hablar a avatares, creando familias que nunca tendrás o matando a los Sims en piscinas sin escaleras (no te escondas: todos y todas lo hemos hecho). Los Sims te permiten tener una vida aunque tú no la tengas de verdad.

→ Disponible en Origin.com

037



Ordenar el móvil

Tienes capturas de pantalla, fotos del pasado, apps que no utilizas; y las notas en el móvil llenas de ideas desordenadas. ¡Es el momento de poner un poco de orden! Reorganizar el móvil es como ordenar cajones: vital. Así podrás librarte también de todos esos memes pandémicos que llenan tu bandeja de Whatsapp y hacen que tu galería de fotos esté a rebosar de su capacidad. ¿Quién dijo iCloud?

→ Apps para ordenar fotos como Piktura (Android); ideas como Google Keep (Android/iOS), y tareas y calendarios como TickTick (Android/iOS).

038



Leer un clásico

El otro día leía un tuit muy acertado que decía: "Sobre todo empieza por los libros que dijiste que te habías leído". *La montaña mágica*, de Thomas Mann, podría ser uno de ellos. Es el momento. Lo tienes allí. En la estantería. Te está esperando desde hace una década a que te pierdas entre su millar de páginas. Este clásico de la literatura narra la historia de Hans Castorp, un joven de 22 años que visita a su primo en un hospital en Davos. La visita, que debía durar unos días, se alarga siete años. El libro, publicado en el año 1924, es uno de los más importantes del siglo XX. No lo pienses más.

→ Editorial Edhasa. 1056 págs.

039



Hacer un puzle

¿Y por qué no? Rebusca en los armarios o en el montón de cajas que tienes debajo de la cama. Seguro que tienes ese puzle que te regalaron en un amigo invisible y nunca abriste. Y si es de más de 500 piezas, mucho mejor.

040



Escribir un diario

Dicen que tenemos que desacelerar, detener un poco la producción. Volvamos a los básicos. ¿Hace cuánto que no escribes a mano? Sí, lo de coger papel y boli. Puedes sentirte como la escritora Anaïs Nin en sus diarios, ¡escribiendo sobre sus líos con parejas y amantes en la primera mitad del siglo XX! Puedes aprovechar este momento para clarificar tus sentimientos en una libreta. Es cierto, suena muy bucólico, tal vez cuando vuelvas a la vida real lo abandones... ¡pero Pruébalo unos días!

041



Pintar una habitación

Olvida los colores oscuros. Busca los más luminosos. Consigue los materiales y los plásticos para tapar los muebles. Y si eres un o una torpe sin remedio, déjate guiar por los tutoriales.

→ Visita el canal de YouTube de Bricomania.

042



Hacer un álbum de fotos

Está muy bien guardar las fotos en el móvil, hasta que un día lo pierdes. Una buena manera de salvaguardar tus recuerdos de las tecnologías efímeras es hacer un álbum como los de antes. Es cierto, requiere un poco de dedicación: buscar y seleccionar las mejores fotos (¡sé selectivo!) e imprimirlas en buena calidad. Hay webs donde puedes personalizarlo.

→ Álbumes digitales en hofmann.es.

50 IDEAS

043



Cata de vinos o cervezas

En vez de beber porque sí, dadle una vuelta y jugad a hacer una cata de vino o de cerveza. Sacad esas botellas que no abristeis en Navidad antes de que se os echen a perder o esas cervezas que se están empezando a helar al fondo del frigorífico y montaos vuestra propia degustación alcohólica. El final será el mismo, pero por el camino habréis aprendido a saborear el lúpulo o a detectar frutos rojos y toques florales en el paladar.



044



Tu abuela estaría contenta

No hablamos de coser un botón o los bajos de los pantalones, nivel básico, sino de adentrarse en alguna de las manifestaciones de la artesanía textil. Si quieres sobresalir en el apasionante arte del ganchillo moderno, consigue algunos de los libros de Molla Mills (Editorial Gustavo Gili). En la página de Weareknitters, hay material y kits de costura, además de herramientas como un diccionario y patrones gratuitos. Y no os preocupéis si nunca habéis tocado una aguja, también tienen videotutoriales para que hasta los más torpes con el dedal terminemos haciendo un jersey.

→ weareknitters.es

045



Cuidar las plantas

Regar las plantas es una cosa. Cuidarlas es otra diferente. Si eres de los que ha convertido el salón de casa en un pequeño bosque, ahora es el momento de llevar a cabo todos los cuidados necesarios. Después echarás de menos este momento. Fertiliza, comprueba el estado de la tierra, limpia el polvo de las hojas, asegúrate de que se encuentran en el lugar adecuado por la luz. Ellas te lo agradecerán eternamente, y tú también.

→ Podéis consultar el blog enabrilhojasmil.com

046



Ponerse al día

¿El día a día no te permite seguir la actualidad musical? ¿Quieres estar integrado en los temas de conversación del momento? Escucha el último disco del reggaetonero Bad Bunny, *YHLQMDLG*. El álbum es perfecto para bailar o escuchar en la ducha. Dan ganas de mover el culo, y te transporta a Puerto Rico, el país natal del cantante. Bad Bunny tiende al desamor (aviso por si te han roto el corazón recientemente). Casualidad o no, una de las nuevas canciones se llama *Perreo sola* y hasta parece premonitory. Móntate tu fiesta en casa, o con los compañeros de piso. Haz del comedor una pista de baile. Incluso en épocas extrañas, la música no se apaga. Al contrario.

→ Puedes escucharlo en Spotify o YouTube.

047



Aprender nuevos juegos solitarios

Los juegos de cartas en el móvil han causado furor, sobre todo los solitarios. Ahora es buen momento para abrir ese cajón y recuperar la pelea analógica de toda la vida. Incluso aprender nuevos juegos, más allá de las repetitivas escaleras por colores. En la web de los míticos naipes Fournier encontrarás instrucciones para descubrir todo tipo de nuevos entretenimientos.

→ nhfournier.es/como-jugar

048



Memes apocalípticos

Si quieres reírte un poco del apocalipsis y a la vez alucinar con el ingenio que tienen algunas personas, busca en Twitter la cuenta paródica de @coronavirus, con 700.000 fieles seguidores. Es simplemente brillante.

049



Inventarte un juego

Tenemos una selección muy completa de juegos de mesa para todas las edades en esta misma revista que harán que las horas pasen volando. Pero, ¿te has planteado alguna vez crear tu propio juego de mesa? Ahora es el momento. Juntar a toda la familia y dejar volar la imaginación, sin ninguna censura. ¿Qué os parece un Monopoly sobre la gentrificación en Madrid? Reinventad juegos ancestrales como el Remigio y el póquer. Un parchís basado en el algoritmo de Tinder. ¡Las posibilidades son infinitas!

050



A la una en Skype

Piensa que por una temporada el contacto con tu amigo de Bután será similar al que tienes con tu tía de Moratalaz. Tómate las relaciones virtuales muy en serio, ¡y disfruta del vermut por Skype!

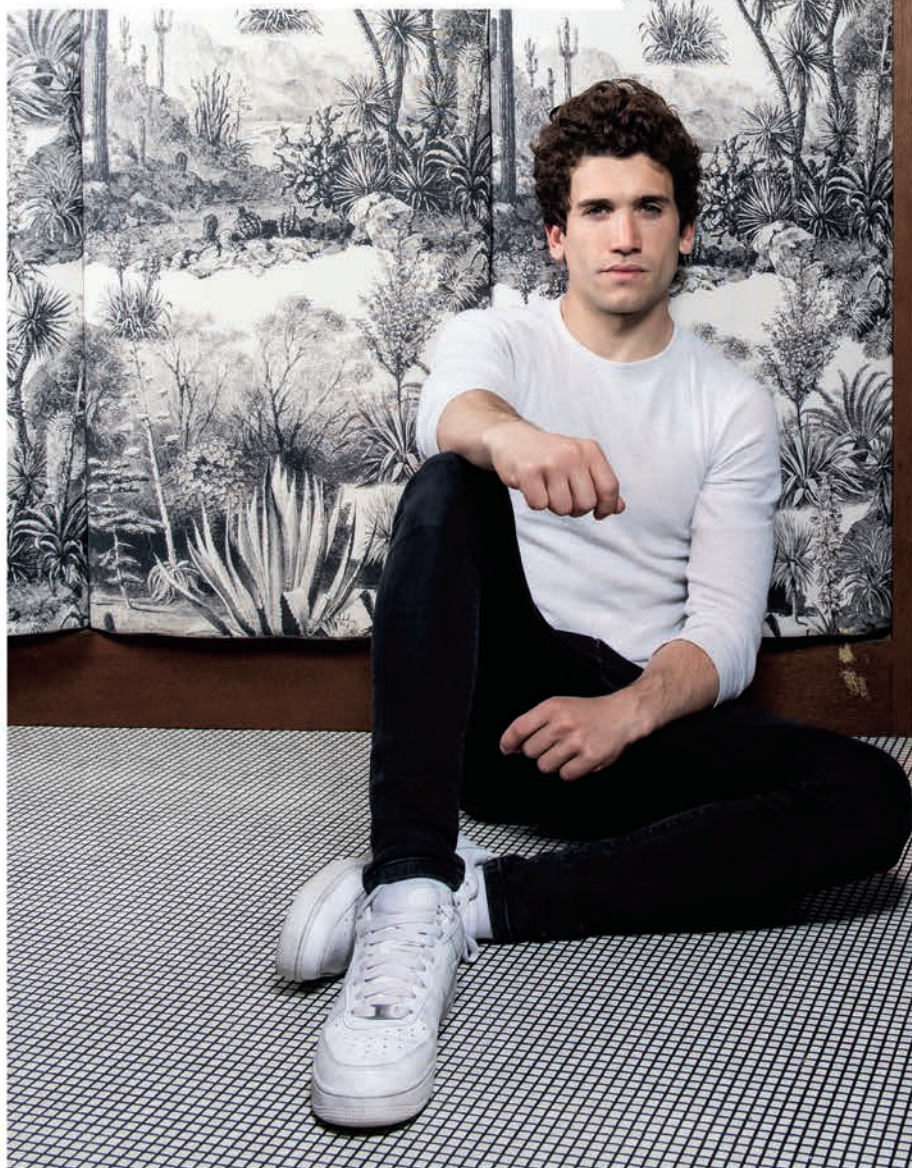


Entrevista Time Out

Esencia teatral

A **Jaime Lorente** le llegó la fama gracias a su papel de Denver, pero su experiencia sobre las tablas viene de mucho más atrás

Por **Marta Bac** Fotografía **Alfredo Arias**



ESTA ENTREVISTA NOS pilló a las puertas de la crisis por el coronavirus. Aún no se había decretado el cierre de todos los comercios y establecimientos que no fueran de primera necesidad, así que nos reunimos con Jaime Lorente en el Café Comercial, sin estar seguros de si debíamos saludarnos con dos besos o mantener un metro de distancia. Fue una sesión extraña, como si todo lo que estaba por llegar flotara en el ambiente, aunque en ese momento aún no podíamos imaginar su magnitud. Pero entonces, todo iba según lo previsto, y Jaime estaba a punto de estrenar una obra de teatro en el Pavón Kamikaze (*Matar cansa*) y el personaje que le había encumbrado a la cima del éxito regresaba de nuevo para tratar de escapar vivo del Banco de España con todo el oro siguiendo las órdenes de El Profesor.

¿Qué le espera a tu personaje, Denver, en esta cuarta temporada de *La casa de papel*?

Creo que esta temporada se parece mucho a la primera y la segunda, con mucha tensión y giros inesperados. En cuanto a Denver, seguirá envuelto en sus conflictos internos, muy afectados por la relación que mantiene con Mónica y con un nuevo personaje muy importante para él y que aún no puedo desvelar.

También volvió hace poco *Élite*, pero ya sin Nano, otro papel de tipo duro con buen corazón. ¿Cómo fue para ti interpretar dos personajes a priori tan parecidos en tan corto espacio de tiempo?

En realidad yo no los veo tan parecidos. Sí que pertenecen a un rango similar, pero Nano es más inteligente, y Denver es más sentimental, se deja llevar más por sus emociones que por lo racional.

¿Temas que te encasillen en este tipo de papeles en televisión?

Para nada, no lo temo y de hecho no es algo que esté pasando. Ahora por ejemplo estoy rodando *El Cid*, con Amazon Prime, un personaje histórico que nada tiene que ver con Denver o Nano.

Sin embargo, gracias a ellos te llegó de repente un éxito abrumador, tanto a nivel nacional como internacional.

Sí, la verdad es que supuso un giro de 180 grados en mi vida. Y aunque es verdad que al final el trato recibido por todo el mundo es bastante positivo, al principio fue difícil de gestionar ese paso de ser una persona anónima a que la gente te pare

por la calle a menudo. Pero al final acabas acostumbrándote, no te queda otra.

Hace tiempo comentaste que te sentías “superviolado” en las redes sociales.

¿Sigues siendo así?

No estoy muy metido en ellas, si te soy sincero. Las utilizo, sí, para subir contenido, pero intento no leer nada y tomar un poco de distancia, porque hay gente que lo que quiere es hacer daño.

Aunque has saltado a la fama por tus papeles en televisión, has desarrollado tu carrera principalmente en el teatro.

Sí, el teatro es donde yo nací como actor. Me

siento más identificado con los personajes que he interpretado sobre el escenario que delante de una pantalla. El teatro tiene esta cosa de estar constantemente vivo, de que cada obra sea un viaje diferente del que el público forma parte en vivo y en directo.

De hecho ahora te ibas a meter en la piel del fanático de un asesino en *Matar cansa*, en el Teatro Pavón Kamikaze

(antes de que se cerraran todos los teatros por la crisis del Covid-19).

Cierto. Resulta muy interesante las relaciones que se pueden establecer entre un asesino y su admirador. Si te das cuenta, todos los asesinos de la historia tienen sus fans, y hasta reciben cartas de mujeres que quieren tener una relación con ellos. Esa fascinación por estos personajes, y cómo se establece esa relación, está muy bien contada en el monólogo de Santiago Loza que interpreto en la obra.

Debe ser muy diferente trabajar solo frente al público sin apenas atrezzo a formar parte de un importante rodaje de cine, como hiciste por ejemplo a las órdenes de Asghar Farhadi en *Todos los saben*, con Penélope Cruz y Javier Bardem. ¿Cómo abordaste ese papel?

Fue una experiencia corta pero intensa. Aprendí muchísimo en muy poco tiempo, pero yo siempre trabajo desde el mismo lugar, de la misma forma, no importa si es un personaje para el cine, el teatro o la televisión.

Si tuvieras que interpretar para siempre uno de los personajes de toda tu carrera, tanto de cine como de teatro y televisión, ¿cuál de ellos sería?

Denver ha supuesto muchísimo en mi vida, pero sin duda me quedaría con Alan de *Equus* (por el que ganó el galardón a Mejor Actor en los Premios María Jesús Sirvent) y también Hipólito, en el *Amor de Fedra*, donde me dirigió Alberto Sabina, con quien también trabajo en *Matar cansa*.

Entre tanto rodaje y estrenos de teatro también has publicado un libro de poesía, *A propósito de tu boca*. ¿De dónde has sacado la inspiración (y el tiempo)?

Llevo muchos años escribiendo, así que en realidad el libro es una recopilación de textos que tenía escritos de hace tiempo y otros más recientes. Escribo un poco cuando me da, según se me vaya planteando la oportunidad. Ahora mismo lo sigo haciendo, así que no descarto volver a publicar algo más adelante, pero con calma.

En tus ratos libres también tocas el ukelele, la guitarra y cantas. ¿Te veremos dando un concierto en directo algún día?

Ojalá, pero de momento es todo a nivel muy básico, más de forma ociosa y por divertirme que como algo profesional. ■

“Cada obra de teatro es un viaje en vivo del que el público forma parte”

La casa de papel



¿Seguirá Nairobi con vida? ¿Lograrán huir del Banco de España con todo el oro? ¿Qué ocurrirá ahora con Lisboa? Nos espera una trepidante nueva temporada llena de sorpresas y acción.

➔ Se estrena en Netflix el 3 de abril.





↑ **Los errantes**
Olga Tokarczuk

Una decena de historias se mezclan con las sensaciones de la autora moviéndose por el mundo. "Describir es destruir", dice. Y ella narra, construye, sin detenerse en ninguna parte salvo en el gesto de una mano o en una última mirada.

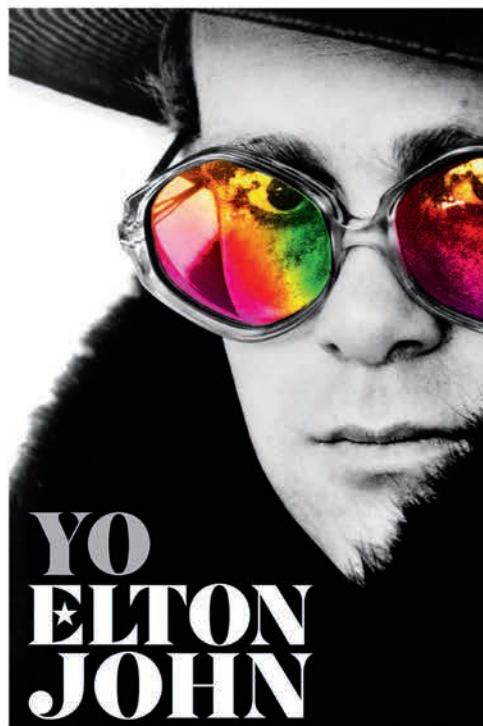
→ Anagrama. 400 págs. 20,90 €.



↑ **Gina**
Maria Climent

Gina tiene una voz poderosa y una joven vida que le ha dejado ya heridas incurables. Y no estamos hablando solo de la separación de los padres o de los amores que se han ido, que Climent nos describe con una leve socarronería en la boca.

→ L'Altra. 184 págs. 17,90 €.



← **Yo**
Elton John

Sir Elton John es famoso por no tener pelos en la lengua, y esto ha convertido sus memorias en un riquísimo anecdótico por donde desfilan celebridades que van de Lady Di a Michael Jackson, pasando por Freddie Mercury, Bob Dylan y Katharine Hepburn. Hay sexo, hay drogas y hay también indiscreciones sobre famosos.

→ Reservoir Books. 448 págs. 22,90 €.

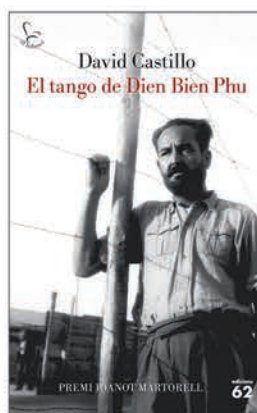


↑ **Los argonautas**
Maggie Nelson

Aplicar en un mismo texto todo lo aprendido no es fácil. Esto es lo que intenta Nelson en este libro que es una novela, un ensayo y todo lo que quieran. Porque se mezcla el pensamiento contemporáneo, de Butler a Deleuze, con sus vivencias como profesional, madre, pareja *queer* e hija de una madre casada tres veces. Su marido es un hombre llamado Harry que antes era Harriet. Y su historia está llena de dolor. → Tres puntos. 220 págs. 18,90 €.

→ CAPÍTULO

Nuestras lecturas favoritas para el Día del Libro. Por Andreu Gomila,



↑ **El tango de Dien Bien Phu**
David Castillo

Dani Cajal, alter ego del autor, quiere saber la letra del tango más célebre del campo de refugiados de Argelers, donde fueron a parar la mayoría de los refugiados republicanos, y decide buscarla a toda costa.

→ Edicions 62. 288 págs. 20 €.



↑ **Boulder**
Eva Baltasar

Esta historia comienza en Chile y termina entre Islandia y Groenlandia. En medio, una mujer apasionada por el cuerpo de las mujeres, que saldrá adelante a causa del deseo, un espólón irrefrenable que intentará domesticar. Sin éxito.

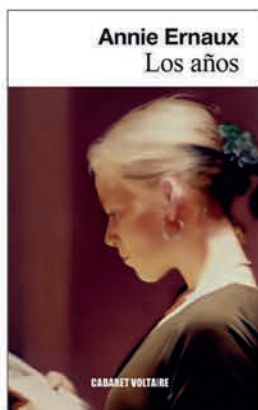
→ Club Editor. 158 págs. 16,95 €.



↑ **La venganza de las punks**
Vivienne Goldman

Cronista pionera del movimiento, Goldman ha escrito el libro definitivo sobre el punk femenino, que abarca desde Poly Styrene a las Pussy Riot. Un relato apasionante y un acto de justicia histórica.

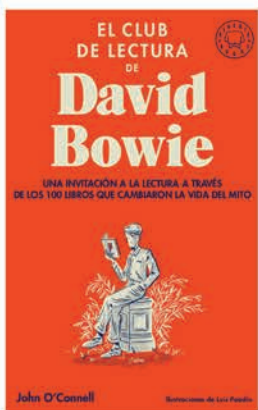
→ Contra. 256 págs. 18,90 €.



↑ **Los años**
Annie Ernaux

La autora francesa busca en la caja de sus recuerdos para reconstruir su historia, desde que nació en Normandía en 1940, hasta principios del siglo XXI. Utiliza fotografías, conversaciones que no ha olvidado y momentos históricos.

→ Cabaret Voltaire. 336 págs. 20,95 €.



↑ **El club de lectura de David Bowie**
John O'Connell

O'Connell parte del canon literario que Bowie confeccionó para la exposición del Victoria & Albert Museum para viajar de forma vívida entre libros que tal vez ha leído o puede que no, pero que quiere (re)devorar.

→ Blackie Books. 288 págs. 19,90 €.



↑ **El corazón de la fiesta**
Gonzalo Torné

Hijo de la Cataluña pujolista, Torné decide ajustar cuentas con la familia que gobernó la región 23 años con una sátira que dice tantas verdades que da miedo. Sus Pujol se llaman Masclans y no es muy difícil hacer paralelismo.

→ Anagrama. 240 págs. 18,90 €.



↑ **Ninguno de nosotros volverá**
Charlotte Delbo

Charlotte Delbo y su marido eran miembros de la Resistencia francesa. En el año 1942 los alemanes los detuvieron: él muere fusilado, ella es deportada a Auschwitz, donde permanecerá hasta el 1945. A partir de su experiencia en el campo de concentración, Delbo escribió la trilogía *Auschwitz y después*, de la que este es el primer volumen.

→ Libros del Asteroide. 320 págs. 20,95 €.

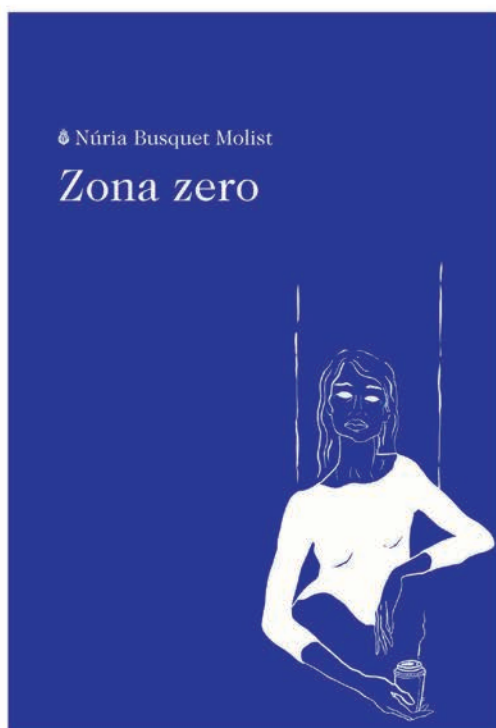
SIGUIENTE

Ricard Martín, María José Gómez, María Junyent y Borja Duñó.

Zona zero →
Núria Busquet Mollist

Jane tiene más de 50 años, tiene dos hijas que no viven en casa, acaba de divorciarse después de que el marido le pusiera los cuernos y se ha instalado en Manhattan. Trabaja en las Torres Gemelas el 11 de septiembre de 2001, y se salva por los pelos de los fatídicos atentados. Sobrevive como puede, con la ayuda de un psicoanalista y las ganas de escribir y de amar.

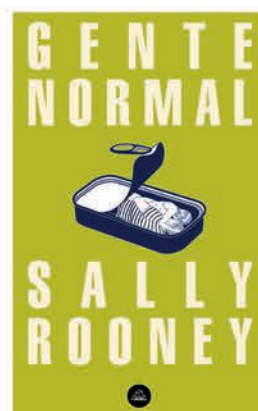
→ La Breu Edicions. 276 págs. 16 €.



↑ **El taller de bicicletas**
Sempé

Sempé es un genio a la hora de dibujar y explicar pequeñas grandes historias. Por eso, este libro es ya un clásico en el que nos narra la vida de un mecánico de bicis que guarda un secreto inconfesable.

→ Blackie Books. 104 págs. 18 €.



↑ **Gente normal**
Sally Rooney

El deseo de aceptación puede llegar a ahogarnos cuando somos adolescentes. *Gente normal* sigue la vida de Marianne y Connell, que intentan averiguar quiénes son, aunque igual no les gusta la respuesta.

→ Literatura Random House. 256 págs. 19,90 €.

La ciudad, escenario y personaje

En vuestras plataformas favoritas encontraréis muchas películas rodadas en Madrid durante estos últimos años. Os proponemos algunas. Por Marta Bac, Gorka Elorrieta y Noelia Santos



1

LA CIUDAD RECUERDA estos días aquella popular escena de *Abre los ojos* con una Gran Vía desértica. Pero obviamos clásicos como *El día de la bestia* para servir otros curiosos, íntimos y reconocibles perfiles de Madrid.

1 Esa sensación

Una película a tres bandas –Juan Cavestany, Pablo Hernando y Julián Génisson– para un virus que provoca extraños comportamientos. “La primera vez que vi esa rotonda estaba iluminada de una forma muy teatral por un coche. Flechazo instantáneo. Parece que la piedra está en un altar, que al construir la rotonda respetaron su posición por su valor arqueológico o para no enfadar a algún dios. Esa piedra es un punto mágico de la ciudad, un vórtice”, comenta Hernando.

→ Avda. Nazaret con Jesús Aprendiz. En Filmin.

2 Los límites del control

¿Os imagináis a Tilda Swinton con una peluca rubio platino tomando algo en una terraza de la plaza de San Ildefonso? ¿O a Luis Tosar recorriendo las calles de Malasaña, violín en mano? Estas escenas y muchas otras nos dejó el enigmático filme dirigido por Jim Jarmusch y protagonizado por un misterioso Isaach de Bankolé.

→ Torres Blancas y Malasaña. En Google Play.

3 Dolor y gloria

El Cine Doré es una de las localizaciones predilectas de Almodóvar. Ya en *Hable con ella*, Benigno (Javier Cámara) ve aquí *El amante*



2

menguante para contársela a Alicia (Leonor Watling). Y más recientemente, es en la sede de la Filmoteca Española donde tiene lugar la proyección de *Sabor*, el largometraje dirigido por Salvador Mallo (Antonio Banderas), a la que por cierto el propio director no acude. Es un amor correspondido: en el Doré dedicaron un ciclo a la carrera de ¡Pedrooooo!

→ Cine Doré Filmoteca Española. En Netflix.

4 La virgen de agosto

Más que encontrar el amor, la protagonista de la última película de Jonás Trueba se encuentra a sí misma durante un verano, en mitad de esas fiestas de agosto que

Tenemos rotondas, bares, algún edificio emblemático y la mirada de grandes cineastas



3



4

convierten la ciudad en un pueblo. El director cerró el círculo proyectándola en la plaza de las Vistillas justo un año después de su rodaje. → La Latina y Lavapiés. En Movistar +.

5 El hombre de las mil caras

¿Os habéis fijado en la larga tapia que recorre parte de San Vicente Ferrer y Espíritu Santo? Su interior oculta el invernadero de cristal que aparece en una escena con Eduard Fernández (Paesa) y Luis Callejo (Belloch, exministro de Justicia). Pero lo curioso es que ahí, entre salones barrocos y lámparas de araña del Palacio de Parcent, estuvo la sede de su ministerio. → Malasaña. En Google Play.

6 Ventajas de viajar en tren

“Esa dirección aparece tal cual en la novela de Orejudo. La casa desentona con el resto de viviendas de la calle y estéticamente era perfecta para la peli. El dueño era un señor mayor que de niño veraneaba en San Sebastián y al que le gustaba mucho el cine. Aritz, el director, se empeñó en rodar allí pero al ir a hacerlo se la encontraron medio en obras. Creo que tuvieron que rehacer parte digitalmente

en postproducción”, relata Javier Gullón, guionista del filme. → Martínez Izquierdo, 21. En Filmin.

7 Que Dios nos perdone

El idilio de Rodrigo Sorogoyen con su ciudad natal viene de largo. Prácticamente todas sus películas han usado las calles de la ciudad como escenario, desde *Stockholm*. Pero el trepidante largometraje de 2016 en el que Antonio de

la Torre y Roberto Álamo tienen que atrapar a un asesino en serie muestra las entrañas capitalinas, de la Puerta del Sol en esos minutos iniciales a las callejuelas tras la Gran Vía. → Puerta del Sol y Malasaña. En Netflix.

8 El Bar

Recuerda mucho al Palentino (el original), pero el plato de rodaje estuvo a caballo entre un estudio y los exteriores del comercio que hay junto al mercado de Mostenses. Ahora es una parafarmacia, y lo encontraréis en una esquina bajo el toldo de El Sol sale para todos, enfrente del restaurante Lamian. → Malasaña. En Netflix.



Un paseo por localizaciones exteriores frente al “interior día” que impone el coronavirus

Comer

Coordina Gorka Elorrieta
@TimeOutMAD

La vitro echa humo

Llama a tu madre, hojear libros, sácale todo el partido a la Thermomix y busca ese mandil que te regalaron. Como vas a cocinar mucho estas semanas, varios chefs de la ciudad nos dan algunas recetas. Por *Gorka Elorrieta*



↓ Bacalao à brás. ATLANTIK CORNER

Nunho de Noronha ya había convertido su comedor con tintes portugueses en una dirección interesante antes de que esta orilla del centro empezara a mejorar su perfil. Así que vamos con este clásico luso, un plato irremplazable de su carta. Comprad bacalao desalado (500 gr.) y desmenuzadlo. Cortad las patatas (500 gr.) en bastones pequeños y freídlas hasta que se doren. Saltead ajo picado y cebolla (cortada en rodajas finas) y después añadid el pescado. Removed todo. Batid y salpimentad los seis huevos que irán del bol a la sartén. Con un tenedor removéis los huevos, las patatas y el bacalao. Retirad del fuego antes de que se cueja todo el huevo y añadid aceitunas negras y perejil. No falla.



← Arroz verde de apio con vieira. LÚA

Días antes del decreto oficial, Manuel Domínguez cerró su restaurante con estrella Michelin para atajar la expansión del virus. Fue uno de los primeros nombres propios del sector y recibió muchos aplausos por ello, los mismos que cosecharéis después de hacer este plato.

Lavad las patatas (200 gr.), cortadlas y cocedlas en agua. Lavad el apio (500 gr.) y separad las hojas de los tallos. Cuando la patata esté tierna, agregad el bicarbonato (20 gr.), los tallos y cocéis cinco minutos. Añadid las hojas y coced dos minutos. Poned lo sólido en la Thermomix con un poco de caldo, triturad y colad. Un truco: si ponéis algo de hielo no perderá color. Dorad el ajo y la cebolla, agregad el arroz (320 gr.) y marcadlo con un poco de agua, que quede *al dente*. Añadid la mezcla de apio con unas hojas de menta, cilantro, eneldo y albahaca. Mezclad todo hasta que el arroz se cueza. Se corona con la vieira finamente laminada.



↑ Buñuelitos de Idiazábal. LAKASA

Sabedlo. Solo abrían de lunes a viernes. Así era desde finales del año pasado, meses antes de que el Covid-19 llegara a nuestras vidas. Pero quizás próximamente volvamos a disfrutar del extraordinario solomillo Wellington de César Martín un sábado de los de sobremesa larga. Pero no temáis, esta receta no exige apenas elaboración. Bueno, ¡al queso! Retirad la corteza y cortadlo en cubos de 2 cm. Preparad una bechamel (recomienda 70 gr. de harina y mantequilla por litro de leche) y bañad cada pieza a una temperatura templada para que no funda el queso y nape bien el buñuelo. Rebozad todo en harina y huevo y freíd en una mezcla de 3/4 partes de aceite de oliva y 1/4 de girasol a unos 160°C. Nota al pie: mejor si el queso escogido no es ahumado.



↑ Ceviche nikkei de corvina. RONDA 14

Mario Céspedes, que se atrevió a cruzar sus raíces peruanas con la cocina asturiana y no solo salió ileso sino coronado como Don Pelayo, nos avisa: antes de tocar el pescado, preparad todo lo demás. Picad parte del ají limo, el cilantro y la cebolla roja en juliana muy fina (reservadla en agua con hielo para conservarla mejor y mantener el crujiente). Triturad una rama de apio junto con un chorrito del caldo de pescado (200 ml.). Cortad el pescado (500 gr.) en cuadraditos revisando que no tenga ninguna espina. Colocadlo en un bol, que habremos aromatizado con el ají limo frotándolo por las paredes, añadid sal, jengibre rallado (8 gr.), apio triturado y zumo de varias limas (800 gr.). Removed con cuidado hasta blanquear el pescado (el proceso dura muy poco). Probad para equilibrar sal, acidez y picante y finalmente añadid la mitad de la cebolla roja picada, cilantro y wakame al gusto. Servid inmediatamente porque la frescura del plato es fundamental.

→ Torrija de pan brioche. DESENCAJA

No queremos ser agoreros pero podéis ir practicando de cara a Semana Santa. Toca sorprender a la abuela con este tradicional postre. Lo firma Iván Sáez, que acaba de darle un giro a su restaurante y ha abierto una taberna aleña cargada de bondades. Va. Mezclad y batid la nata de montar (1l.), leche (1l.), los cinco huevos y azúcar (200 gr.) hasta que quede homogéneo y reservad. Cortad rebanadas de 4 cm. Sobre una fuente honda colocáis el pan, volcáis la mezcla y dejáis reposar cuatro horas. Antes de servir, pasadlas por la sartén con un poco de mantequilla y una vez doradas, las caramelizáis al instante con azúcar y ese soplete que os compraron en la tienda para cocinillas del siglo XXI. Un poco de ralladura de limón y a comerse un par.



HAZLO SENCILLO, HAZLO MEJOR

Convierte tu encimera en la mejor barra de la ciudad



Torreznos

Saúl Sanz, voz de referencia en la cocina cinegética, lleva años alegrando estómagos con estos torreznos. En su casa el producto es sagrado. Han de ser de Soria y llevar su marca de garantía. A partir de ahí, todo va rodado. Primero se hornean durante una media hora a 150° C y después se fríen en un buen aceite de oliva virgen para lograr esa deliciosa corteza crujiente tan característica. → Treze.

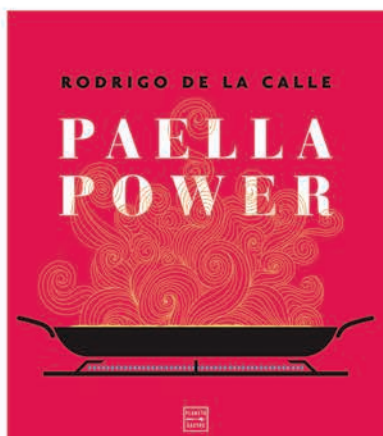


Tortilla de patata

Ha sido una de las últimas en aterrizar al gran escenario capitalino pero su versión poco cuajada ha saltado directa al top 5. La mejor entrada del año. Vamos, como Rosalía en Los40. Ricardo Romero pone la patata y la cebolla en brunoise en una sartén, ojo, con el aceite a temperatura ambiente y las pocha durante una hora. Utiliza 10 huevos para un kilo de patata agria y la cuaja a fuego fuerte (30 segundos por cara). → Colósimo.

UN BANQUETE PARA TU BIBLIOTECA

Tan didácticas como personales, dos lecturas recientes que alientan la creatividad. Por *Gorka Elorrieta*



← Paella Power Rodrigo de la Calle

Que un madrileño publique un libro de arroces sirve la polémica en bandeja (o en paella, en este caso) pero pocos grandes cocineros han tenido una carrera profesional tan ligada al cereal quizás más universal. Se le conoce por su cocina vegetal, por esa revolución verde que le ha valido una estrella Michelin (la de El Invernadero), pero desde aquel restaurante en Aranjuez hasta el puesto de trece metros cuadrados en

el Mercado de San Miguel donde gasta más de diez toneladas de arroz al año, su verdadera pasión ha sido este icono. Y lo demuestra creando una receta por cada domingo del año. Id ensayando para cuando esto pase y os juntéis toda la familia. → Planeta Gastro. 256 págs. 25,95 €.



← Fermentación Nerea Zoroklain Garín

"Volver a darle vida a las bacterias que hacen que seamos capaces de asimilar los nutrientes nos ayuda a controlar procesos tan esenciales como aquellos relacionados con el sistema inmune, el peso, el estado emocional...". Así arranca este volumen sobre una técnica ancestral cada vez más presente; ya conoces el kimchi o la kombucha. El libro detalla un proceso que puede ser tan

aparentemente sencillo como aditivo y placentero antes de entrar en materia: casi 70 recetas con fermentados en su jugo, en salmuera, versiones japonesas, bebidas como el rejuvelac o el kvas... Embota ahora y que este tiempo en cuarentena haga su parte. → Grijalbo Ilustrados. 288 págs. 22,90 €.

EL PUNTO DULCE

ESTIMULA TUS PAPILAS

"Mi filosofía es que lo que haga sepa intensamente, no que sean 'toques de'. Las recetas surgen de imágenes que me traen algún aroma, de libros, de viajes...". En la producción de Silvia, que recuerda al instante aquellos paseos cogiendo moras con su abuelo, ganarán las mermeladas, pero qué formidables son sus chutneys ("un producto con infinidad de matices: dulce, salado, ácido, picante"). Empezó con una de fresa y anís estrellado, su bestseller, y acaba de envasar la de zanahoria, pistacho y rosas. Una gozada. → brutaljams.es



↑ El otro atracón televisivo

Para rebajar la sobredosis de realidad abrid el apetito con la ficción. A finales de año Isabel Coixet estrenó *Foodie love* para HBO. Una pareja al servicio de la pasión gastronómica de la cineasta catalana. Os llevarán por mercados, cafés, coctelerías y de viaje a rincones a los que querréis ir. Apuntadlos para cuando se pueda coger un vuelo. Y, sí, hace escala en Japón. Ahí podéis perderos. Tenéis los capítulos de *Midnight diner*, *Tokyo Stories* y los documentales *Jiro. Dreams of sushi* (Netflix) y *Kampai!* (Filmin). De esta última plataforma no os perdáis las tres horas de *El festín mediterráneo de Yotam Ottolenghi*, la primera serie del conocido chef británico-israelí. Pero la reina de las series es, sin duda, *Chef's table* aunque, en realidad, estamos más enganchados a *Ugly delicious*, que acaba de estrenar su segunda temporada, y vimos *The mind of a chef* hasta que murió su productor, el cocinero Anthony Bourdain.

MEZCLADO, NO AGITADO



Cuando un bartender te arregla la tarde



OLD FASHIONED Alberto Martínez

Nada más sencillo. En un vaso ancho pon un terrón de azúcar y mójalo con 2 o 3 golpes de Angostura. Coge unas pieles de naranja y con un mortero aplástalas para exprimir sus aceites esenciales y deshacer el terrón. Echa 50 o 60 ml. de tu destilado preferido (bourbon es el trago canónico, pero recuerda que la receta original decía "*spirits of any kind*") y disuelve el azúcar con una cucharilla. Añade hielo y remueve bastante para enfriar pero, sobre todo, para diluir el alcohol. → 1862 Dry Bar



PACIFIC HONEY Diego Cabrera

Apunta los ingredientes: 6 cl. de pisco aromático, 4 cl. de zumo de limón, 3 cl. de miel de flores, jengibre fresco y clara de huevo. Agrega el jengibre en una coctelera y lo majas bien. Luego añade el resto de ingredientes, hielo y bate para enfriar. Se sirve colando la mezcla sobre un vaso con hielo y lo decoras con lo que encuentres por casa. Si quieres ahondar en la familia sour (whisky sour, pisco sour...), la norma es fácil y cristalina: 4 partes de destilado, 3 partes de cítrico y 2 de endulzante.

→ Salmon Guru, Viva Madrid y Guru Lab



VINOS VS CORONAVIRUS

Novedades vinícolas (tinto, blanco y rosado) para sobrellevar el aislamiento



Viña Ardanza 2010

★★★★★

Si el perro es el mejor amigo del hombre en cuarentena, este vinazo, epítome del venerado perfil rioja, lo es de un buen asado de cordero. Estos días sobra tiempo para encender el horno y nunca será tarde (pero por qué esperar) para disfrutar de tan sedoso y bien estructurado porte. Cuarta vez en la historia de esta bodega centenaria que estampan el sello 'Selección especial'. Dejarlo pasar es delito. → lavinia.es. 21 €.



Ama 2015

★★★★★

El txakoli lleva años volando más allá de su eficacia como vino de poteo gracias a un puñado de enólogos como Josera Calvo. La casa Gorka Izagirre, situada en la ladera donde se asienta Azurmendi (3 estrellas Michelin), comprime una añada cálida para su Hondarrabi Zerratia a través de un concienzudo trabajo en bodega. Limpio, maduro, graso. Solo un 'pero': si empiezas por aquí, el resto te parecerá menor. → gorkaizagirre.com. 34 €.



Ojo Gallo 2018

★★★★★

Fiel a la casa ribereña, el contenido es ecológico y biodinámico. Y es el color y el acento esmaltado de este clarete à l'ancienne el que da nombre a la nueva referencia de Torremilanos, un rosario de uvas tintas y blancas cosechadas de viñedos que superan los 80 años. Antes de animar tus verduras o un plato de pasta, nueve meses en barricas viejas (de su propia tonelería) sobre sus lías. Agrada. Y sin filtrar ni clarificar, oiga. → decantalo.com. 19 €.



Cine y series

Coordina Josep Lambies
@TimeOutMAD

HABLAMOS CON...

Alex Monner

Protagoniza 'La línea invisible',
serie sobre los orígenes
de ETA. Por Àlex Montoya

HAN PASADO DIEZ años desde que, siendo un adolescente airado, debutó como actor. Fue con *Héroes*, una mirada nostálgica a los 80 tan cercana a *Los Goonies* como a *Mi chica*. Repitió con su director, Pau Freixas, su padre profesional, en *Polseres vermelles*, un bombazo de audiencia en TV3 que acabaría siendo una de las series de ficción más *remakeadas* de la historia. Había nacido una estrella: Àlex Monner (Barcelona, 1995) no ha parado de trabajar, en cine (*Los niños salvajes*, *La próxima piel*, *La hija de un ladrón*) y televisión (*Sé quién eres*, *Vivir sin permiso*), hasta llegar a *La línea invisible*, que Movistar+ estrena el próximo 17 de abril. En ella interpreta a Txabi Etxebarrieta, el primer etarra que asesinó en nombre de la revolución y el primero de los miembros de la banda en ser abatido por la policía. Una serie que podría significar un antes y un después profesional. "No creo que haya personajes que sean puntos de inflexión, más bien creo que esa inflexión tiene que ver en cómo los afrontas según el momento vital que vives", explica el actor.



'La línea invisible'

¿Y en qué momento te pilló la serie de *La línea invisible*?

Pues en una etapa curiosa respecto a mi relación con la interpretación. Siempre había hecho personajes basados en la intuición y en lo que me decía el director. Era una forma de trabajar gustosa pero limitada. Encarnar a Txabi Etxebarrieta me pilló en una especie de crisis profesional, porque intuía que para interpretar no era suficiente tirar de olfato y energía. De pronto me di cuenta de que tenía pocas herramientas como actor para hacer un trabajo de construcción de personaje: darle un físico, una personalidad, unos sentimientos...

Suena a enfrentarse a la madurez.

Supongo que me estoy volviendo más racional con la edad, y que necesito saber mucho más qué estoy haciendo como actor. Pero es algo que estoy intentando deconstruir, porque... ¡yo qué sé! A lo mejor soy un actor emocional y debo olvidarme de saber nada. ¡Son muchas cosas, tío! Interpretar es un mundo infinito, y encontrarse a uno mismo dura toda la vida.

Tienes orígenes vascos. ¿Influyó para aceptar el proyecto?

Sí, la familia de mi madre es de Azpeitia, y había vivido en primera persona todo aquello. ETA ha calado muy a fondo en la identidad de los vascos. Siempre pensé que interpretar a un etarra podría ser un reto interesante: en ningún caso definiendo la violencia, pero me produce

mucha curiosidad la figura de alguien con tantos conflictos internos, capaz de matar, de llegar a las armas para defender la libertad de su país.

La serie retrata a un Etxebarrieta que tiene dos caras.

Txabi era un intelectual, no encajaba con el perfil de alguien capaz de matar.

En él se unió el hartazgo ante la represión y la profunda influencia de las revoluciones de izquierdas de aquellos años, en Argelia o Cuba... Y arengó a un pueblo para hacer la revolución armada. Tenía un conflicto interno muy complejo de entender. Y una relación muy peculiar con la muerte, porque tenía algo de mártir. Aquella ETA no tenía nada que ver con lo que acabaría siendo en los años 80 y 90. Eran antifascistas y, para ellos, la lucha perdió sentido con

el fin de la dictadura franquista. No eran los sanguinarios descontrolados que cogieron el relevo después.

Diez años después de tu debut en el cine, ¿qué ves cuando recuerdas a tu yo adolescente?

Veo una pureza que tristemente ha desaparecido. Es duro, pero también bonito, porque crecer tiene que ver con darse cuenta de esas cosas. *Héroes* o *Polseres vermelles* forman parte de las primeras veces: el primer beso, el primer amor, la primera vez que follas... y la primera película. También llegó la fama, en un momento en que tu personalidad aún es frágil, y te llevas hostias por todos lados. Pero fue una experiencia única y muy especial, que recuerdo con una nostalgia y con un amor infinitos. ■

→ Se estrena en Movistar+ el 8 de abril.

"Interpretar es un mundo infinito, y encontrarse a uno mismo dura toda la vida"

Más películas y series para ver online en timeout.es/madrid/cine

NO TE PIERDAS

Más series que
llegan en abril

TALES FROM THE LOOP

Ciencia-ficción distópica con guiño nostálgico ochentero, basada en la obra pictórica del artista sueco Simon Stalengag, y con Rebecca Hall y Jonathan Pryce en el reparto.

→ Se estrena en Amazon Prime
Video el 3 de abril.

RUN

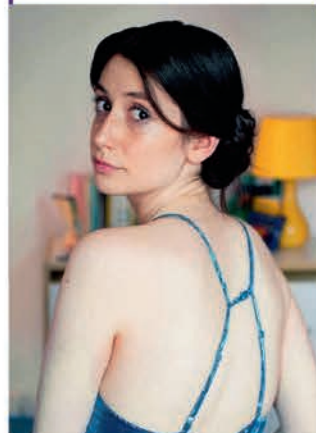
Phoebe Waller-Bridge (*Fleabag*, *Killing Eve*) apadrina esta comedia con Domhnall Gleeson y Merrit Weaver cumpliendo un pacto de juventud entre dos antiguos amantes.

→ Se estrena en HBO
el 13 de abril.

PURE

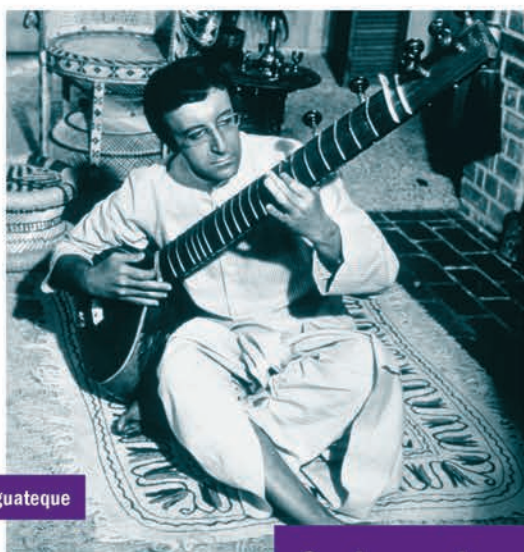
Sexo y trastornos mentales, una suma que puede provocar una tormentosa situación vital. Le ocurre a la protagonista de esta atrevida serie británica escrita por Rose Cartwright.

→ Se estrena en Filmin
el 7 de abril.



Risas contra el virus

Os recomendamos seis divertidísimos clásicos del humor para combatir el confinamiento



El guateque



Aterriza como puedas

AL MAL TIEMPO, buenas risas. Para amenizar estas semanas de encierro prudencial, os recomendamos seis clásicos de la comedia, disponibles en *streaming*, y os damos un puñado de motivos para que os tronchéis.

Arsénico por compasión

Por esas dos ancianitas adorables con la malsana afición de envenenar a pobres para salvarles de una vida de penurias. Por Cary Grant, que nunca ha estado tan desatado. Por su mezcla perfecta entre el vodevil y el terror más cómico. → En Rakuten TV.

Uno, dos, tres

Por su sátira inmisericorde de la Guerra Fría, repartiendo tortazos a comunistas y capitalistas. Por unos diálogos endiablados. Por James Cagney, amo y señor de la función. Por el plano final. Porque Billy Wilder es Dios, ¡y puede que esta sea su película más divertida! → En Filmin.

Os damos los motivos para no perderos cada uno de estos clásicos

Gracita Morales, Cassen, Manolo Alexandre y Agustín González. Por cómo subvierte los clichés del cine de robos. Y por ser capaz de mejorar *Rufufú*, la ya maravillosa película que la inspira. → En Movistar+.

Su juego favorito

Por una premisa que funciona desde el minuto uno: un tipo que ha escrito un exitoso manual sobre pesca sin agarrar una caña en su vida se ve obligado a participar en un concurso. Por Rock Hudson, su brazo escayolado, el indio liante y el oso feroz. Por el pulso cómico de Howard Hawks, capaz de reproducir sin

Atraco a las tres

Por ese repartazo: José Luis López Vázquez (o Fernando Galindo, un admirador, un esclavo, un amigo, un siervo),

rubor la escena más mítica de su largometraje *La fiera de mi niña*. → En Filmin.

El guateque

Por Peter Sellers, un genio del humor físico, al nivel de los Keaton o Chaplin o Lloyd. Por el director que mejor partido le sacó, aquí o como *Inspector Clouseau*. Por cómo se ríe de Hollywood desde Hollywood. Por elefante tuneado, la espuma y el pollo volador. Y por el camarero borracho, claro. → En Sky, Filmin y Rakuten TV.

Aterriza como puedas

Por inventar el *spoof*. Porque, por muchas veces que la veas, siempre descubres un chiste nuevo. Por incorrecta. Por Leslie Nielsen, por Otto y por Kareem Abdul Jabbar, que siempre suda la camiseta. Porque elegí un mal día para dejar de fumar, y uno peor para dejar de oler pegamento. ■ Alex Montoya

→ En Amazon Prime Video.

Sacad el carné

Con vuestra identificación de la biblioteca podéis acceder a 20.000 títulos

SER SOCIO DE una biblioteca pública te da acceso gratuito a cine y series. Desde los tiempos del VHS, el préstamo de películas ha sido uno de los servicios más exitosos de la red de bibliotecas públicas de nuestro país. Se potenció con el DVD y, ahora, en tiempos de *streaming*, los usuarios tienen a su alcance de forma gratuita más de 20.000 títulos, entre películas y series. La plataforma en cuestión es eFilm y solamente es necesario poseer el carnet de cualquiera de las bibliotecas públicas madrileñas (el servicio está disponible en toda la comunidad, igual que en otras autonomías,



Érase una vez en Hollywood

como Euskadi, Cataluña, Canarias, Asturias o Navarra) para acceder a un catálogo que quita el hipo. La selección de títulos que tenéis disponibles incluye recientes novedades (de *Dolor y gloria*, de Almodóvar, a *Érase una vez en Hollywood*, de Tarantino, pasando por la nueva versión de *El Rey*

León), clásicos de altura (entre la oferta destacan films de Chaplin, Fellini, Hitchcock, Ford, Rossellini, Woody Allen, Spielberg o Scorsese), cortometrajes (por ejemplo, el gran triunfador de la temporada, *Suc de sındria*) o series de televisión completas. ■ Á.M.

DE QUÉ VA

Una plataforma online para ver películas, series y cortometrajes de forma gratuita.

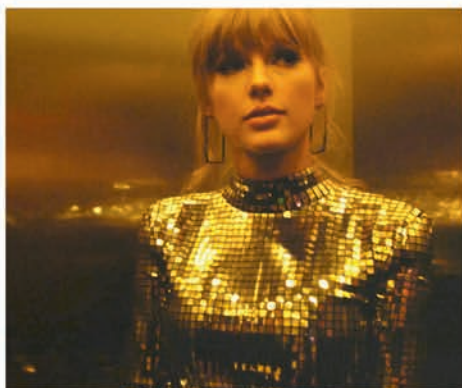
POR QUÉ TENÉIS QUE USARLA

Porque delante de una pantalla y con cine de calidad los días de aislamiento se os harán más amenos.

→ efilmin.online

TOP 3

Mujeres y música



Miss Americana

Este documental, presentado en el Festival de Sundance, muestra la cara íntima, política, feminista y humana, de la superestrella del pop Taylor Swift, y las heridas y traumas de la fama desatada. Un desnudo emocional de uno de los grandes iconos populares del siglo XXI.

→ Disponible en Netflix.

Amazing Grace

Es el año 1972. Aretha Franklin, ya una estrella, vuelve a sus orígenes, al gospel, y actúa en la Iglesia Bautista Misionera del Nuevo Templo. La Warner contrata a Sydney Pollack para grabar los conciertos. Pero por problemas durante el proceso dejan el material en un cajón. 40 y tantos años después, se recupera y monta, y el resultado es este espectacular documental. Una auténtica gozada que no os podéis perder.

→ Disponible en Movistar+.



La corte de Ana

Acaba de estrenarse este documental de Fernando Méndez Leite que repasa la carrera de esta artista todoterreno con más de 50 años en el mundo de la interpretación y de la música. Niña prodigio e icono de la España progresista, Ana Belén ha triunfado en el cine (*La Colmena*, *La corte de Faraón* o *La pasión turca*) y la canción (*La Puerta de Alcalá*, *El hombre del piano*). El documental cuenta con testimonios de amigos como Joaquín Sabina, Fernando Colomo, Joan Manuel Serrat o su pareja, Víctor Manuel. → Disponible en Movistar+.

Música

Coordina Marta Bac
@TimeOutMAD

Así suena Madrid



Pshyctic Beats

Ahora que vamos a pasar más tiempo en casa es buen momento para familiarizarse con estos artistas que comparten nuestra querida ciudad. Por *Sergio del Amo*

A PESAR DE QUE la música ahora no suene en las salas de conciertos y en los clubes, nadie puede privarnos de seguir disfrutando del arte desde nuestros hogares. Ese es el motivo que nos lleva a reivindicar la figura de una serie de artistas y bandas madrileñas a las que deberíamos prestar atención.

Pshyctic Beats. Un gran secreto

Aunque en 2006 le diagnosticaron un trastorno obsesivo compulsivo y de ansiedad generalizada –motivo que hasta el momento le ha impedido subirse encima de un escenario–, Andrés Costureras lleva desde 2011 siendo uno de los artistas y productores electrónicos más interesantes de la capital. El pasado año su nombre dio la vuelta al mundo después de que la serie *Killing Eve* incluyera *Killer Shangri-lah* en su banda sonora, un tema muy Phil Spector que editó en 2013. Y precisamente Pati Amor, la misma que puso voz a ese tema que hasta la propia PJ Harvey compartió en una de sus *playlists* de Spotify, ahora vuelve a unirse junto a nuestro protagonista en el bolero almodovariano *Desciende a mí*, el adelanto de un EP que llevará por título *The bleeding songbook* y que verá la luz el 6 de mayo. ¿A qué esperas para escuchar *Rexerflash*, *Dormihcum* y *The Black Sea*, sus tres excelentes discos previos?

VVV. Pegadizamente oscuros

¿Te gusta TR/ST? ¿O quizás eres más de Crystal Castles y la dark wave de Lebanon Hanover? Sea como fuere, Adrián, Elinor y Manu, los tres integrantes de VVV, han llegado para quedarse y ponerlo todo patas arriba. En 2017 sorprendieron a muchos ganando el concurso de maquetas Autoplacer, lo que los llevó a editar al año siguiente su siempre a reivindicar puesta de largo *L'Ennui*. Tras ello, a finales de febrero, han contraatacado con un segundo álbum, *Escama*, del que afirman que hay “más sintes ácidos, más neobakalao del sur de Madrid y más letras frenéticas y generacionales. Vamos, lo que nos mola, pero otra vez”. Sus temas se enganchan cosa mala desde la primera escucha, así que tu alma oscura agradecerá conocerlos antes de que, más pronto que tarde, den el pelotazo definitivo.

Cosmen. Sin Adelaida

Con la tontería, aunque pareciera ayer, ya hace tres años desde que llegó *Dos caballos*, el aclamado último LP de Cosmen Adelaida. A la espera de saber cuándo pondrán fin a este *stand by*, Javi, el cantante y principal



VVV

ANA PIZARRO

compositor de la banda, dará a conocer el primer tema de su proyecto en solitario, bautizado simple y llanamente como Cosmen a finales de abril. *Fontana* ha sido producida por él mismo y masterizada por Guille Mostaza. Y tal como nos han chivado desde las oficinas de su sello, El genio equivocado, la pieza es solo un pequeño aperitivo de lo que vendrá, y a lo largo de los próximos meses podremos

Más entrevistas,
grupos y artistas
imprescindibles
en [timeout.es/
madrid/musica](http://timeout.es/madrid/musica)



Choley

VICTORIA CALBO



L'Exotighost

PABLO ZAPATA

**Aprovecha este
tiempo en casa
para descubrir
nuevos talentos
musicales
madrileños**

degustar otras tantas cucharadas de esta nueva aventura que no ha hecho más que empezar. Sabiendo de lo que es capaz, hay ganas de oír cómo será esta etapa.

L'Exotighost. Nueva exótica

Aunque no se quiten sus máscaras para posar ante la cámara o tocar en vivo, sabemos de buena tinta que detrás de esta propuesta está Javier Díez Ena. Tras editar en 2017 *Theremonial* –un disco solo con sonidos del theremin– Javier decidió llamar a músicos como Ricardo Moreno, Juan Pérez Marina, María Arranz y Vera Garrido para dotar de nueva sabia al género de la exótica seis décadas después de su época dorada. El álbum instrumental con el que debutaron en 2019, *La ola oculta*, sorprenderá a todas aquellas personas que quieran viajar sin moverse de casa gracias a las marimbas, los ukeleles bajos, los shamisen japoneses, las lap steels hawaianas y, obviamente, los theremines. Por

mucho que busques de momento no hay nadie en nuestro país que haga algo parecido.

Choley. Desde lo alto

Apenas tiene 22 años, pero no cabe duda de que es de esas personas que imponen al cruzártelas, porque a pesar de su juventud ve la vida pasar desde sus 1,96 metros de altura. Hace un año ya pudimos escuchar cómo se las gasta en el EP *Uno*, aunque ya lo tiene todo listo para repetir la hazaña este próximo 5 de junio con *Zero con C*, del que recientemente ha dado a conocer el single *Hambre y sed*. A él le gusta definir su estilo como *chill azul*, del mismo modo que su admirado Mac DeMarco. Y anda en lo cierto: en su repertorio hay guitarras soleadas de esas que invitan a soñar con las playas y una clara querencia por la música negra como el jazz o el blues. Quédate con su nombre porque estamos seguros de que recurrirás a él cuando el tiempo acompañe. ■

NO TE PIERDAS

Más artistas a los
que seguir la pista

BUM MOTION CLUB

Entre el dream pop y el shoegaze, la banda dejó el año pasado muy buen sabor de boca con *Delta*, su primer EP. Al parecer ya están encerrados en el estudio de música trabajando en nuevas canciones que estamos deseando escuchar.

MORREO

Las primeras canciones del dúo están a caballo entre Svrper y Golpes Bajos. Synth pop que, pese a su apariencia oscura, es mucho más luminoso y hedonista de lo que parece.

ASUNCIÓN

El actor Julián Villagrán (*El Ministerio del Tiempo*, *Arde Madrid*) quiere que baile. Sí, como lo lees. El ganador del Goya por su papel en *Grupo 7* busca eso mismo en el disco homónimo de su nuevo proyecto musical.

AMBRE

Lo cierto es que desde 2017 están entre nosotros, pero con su último álbum *Nunca pasa nada* se han atrevido a aparcar el inglés y cantar exclusivamente en español. ¿Este puede ser su mejor año?

ENRIQUE VILLALBA





FOTOGRAFÍAS RAFA ZAMORA

Hazlo (sonar) tú mismo

Apenas hacen falta un puñado de elementos para grabar música en tu propia casa. Por *Dani Cabezas*

FRIEDRICH NIETZSCHE SOLÍA decir que, sin música, la vida sería un error. Seguro que si le hubiera tocado vivir una situación de confinamiento como esta hubiera incidido especialmente en ello: necesitamos la música para vivir.

Más allá de escuchar y disfrutar de los discos que nos emocionan, el reto de hacerla y, por qué no, también de grabarla, está hoy día al alcance de cualquiera. No hace falta ser un genio para ello ni esperar un resultado comparable al de las grandes producciones discográficas: sólo tener ganas de disfrutar del proceso y ser constante. Coger la guitarra, el

piano o disponerse a navegar en el infinito mundo de la música electrónica. Y sobre todo, dejar fluir la creatividad.

Más fácil que nunca

“Actualmente, grabar música en casa es más fácil que nunca”, cuenta Raúl Pérez, productor de artistas como Pony Bravo, Maika Makovski, The New Raemon o McEnroe. “Tanto en materia de *software* como de *hardware* hemos vivido una auténtica revolución en los últimos años. Esa accesibilidad, a su vez, ha generado nuevos géneros: chavales que encuentran su hueco como *beatmakers*, proyectos que se gestan en

la distancia o bandas que componen y pueden preproducir desde casa de una forma más que decente”, explica.

Qué necesitas

¿Y qué hace falta para ello? Poco, muy poco: basta con un ordenador, un *software* (Ableton Live, Logic, GarageBand, Cubase, etc), una tarjeta de sonido, un micrófono y un par de altavoces. El resultado puede ser sorprendente. “El concepto de *lo-fi* (baja calidad) ha cambiado”, apunta Raúl. “Ahora ya no es un sonido gastado de cinta, sino un micro de 100 euros o una voz grabada con un iPhone. Todo ello ha contribuido a democratizar la creación”. Si a ello se le unen la cantidad infinita de tutoriales que pueblan YouTube, el resultado es claro: querer es poder.

La realidad es que no son pocos los discos que se han grabado en casa y con pocos medios. Moby fue uno de los primeros en popularizar las grabaciones caseras. *The Fall*, de Gorillaz, se grabó íntegramente con un iPad. Billie Eilish, ganadora de siete Grammys, hizo lo propio con su exitoso álbum *When we all*

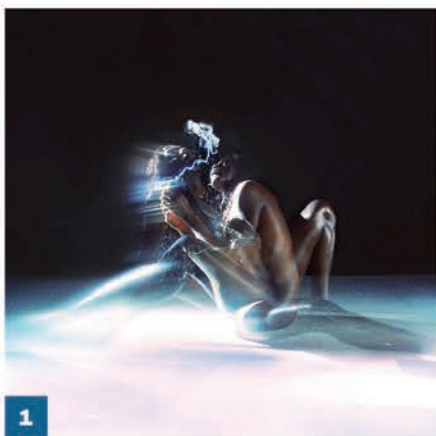
“El concepto de ‘lo-fi’ (baja calidad) ha cambiado. Todo ha contribuido a democratizar la creación”

fall asleep, where do we go? en la habitación de su hermano Finneas. La lista es interminable. “Últimamente cada vez hay más”, apunta Raúl. “Discos, arreglos, partes de canciones... Artistas como Steve Lacy tienen cosas grabadas con iPhone, o por citar alguno de los últimos discos que he hecho, el de Sen Senra, que está todo grabado en una habitación y luego mezclado por mí en el estudio”. Está por ver si este tiempo encerrados dará como fruto una explosión de creatividad. ■

TOP 5

Ponte los cascos

Nada ni nadie detiene los lanzamientos discográficos. Estos son los mejores que podrás degustar durante estos días de cuarentena.
Por Sergio del Amo



1



2

1 Heaven to a tortured mind

★★★★★

Más allá de *Folie imposée*, que podría haber formado parte de los momentos más ruidistas y oscuros del aclamado *Safe in the hands of love*, el nuevo trabajo de **Yves Tumor** tira más por la senda de *Noid* que de *Hope in suffering*. Hay números de psych-rock que harán las delicias de los fans de Tame Impala (*Medicine Burn*), melodías noventeras pasadas por el filtro lo-fi de *Captured Tracks* (*Kerosene*) y hasta soul de sobrada sensualidad (*Agreater Love*). Este Yves Tumor más terrenal y menos experimental nos gusta.

→ Editado por Warp.

2 The don of diamond dreams

★★★★★

A estas alturas es imposible definir el universo del ex Digable Planets, Ishmael Butler, que junto al multinstrumentista Tendai Maraire forman **Shabazz Palaces**. De la oscuridad dub y los sintetizadores cósmicos de *Ad Ventures* pasan en un abrir y cerrar de ojos a tejer la banda sonora de un imaginario filme de *blaxploitation* en *Bad bitch walking*, e incluso, recurren al saxofonista Carlos Overall para que le eche un cable en ese funk surgido de otro planeta en *Reg walks by the looking glass*. Igual de fascinantes que inclasificables, siguen yendo por libre.

→ Editado por Sub Pop/Everlasting.



3

3 Desventura

★★★★★

Guille Mostaza, quien fuera miembro de Ellos, y el también compositor y cantante Frank Gálvez nos presentan la segunda entrega de este proyecto llamado **Mostaza Gálvez**. *Desventura* destaca por dejar atrás los ecos rockeros de su primer *Vida y milagros* y apostar por un sonido más variado donde la new wave (*El audio* y *Chica rara*) convive con los bajos new orderianos (*Entre tinieblas*) y los himnos bailables (en *Arenas* y *saló Discotecas*). Por si fuera poco, sus voces empastan a la perfección en estas diez canciones entretenidísimas que dejan con ganas de mucho, mucho más.

→ Editado por Subterfuge.



4

4 Triángulo de amor bizarro

★★★★★

Los gallegos nunca defraudan. La banda, que como es costumbre ha vuelto a contar en este quinto álbum con Carlos Hernández a la producción, firma el disco más pop hasta la fecha de **Triángulo de amor bizarro**. Sin ir más lejos, ahí están *Fukushima*, *ASMR para ti*, *Acosadores* o la preciosísima *Cura mi corazón*, donde Isabel Cease pone más romántica y nostálgica que nunca. Hay distorsión y noise rock a granel (*Ruptura* y *Calígula 2025* en directo serán puro fuego). Un soplo de aire fresco en su intachable carrera.

→ Editado por Mushroom Pillow.



5

5 How I'm feeling

★★★★★

La música puede ser el mejor antídoto para erradicar la ansiedad y la depresión. Un buen ejemplo lo encontramos en **Lauv** (Ari Leff), quien ha aprovechado esos fantasmas para abrirse en canal en temas como *Sad forever* o unas *Modern loneliness* y *Drugs & the Internet* que conectan con esa generación milenial que se siente aislada del mundo. Ya sea solo o acompañado de BTS, Anne-Marie o su amigo Troye Sivan, con este debut el estadounidense se postula como uno de los compositores pop que más van a dar qué hablar.

→ Editado por AWAL Recordings.

Arte

Coordina Josep Lambies
@TimeOutMAD

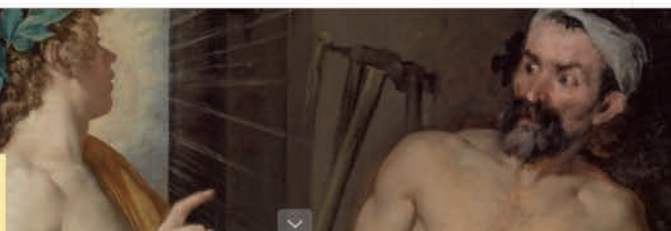


Museo Nacional de Artes Decorativas

MUSEO DEL PRADO

COLECCIÓN ACTUALIDAD VISITA APRENDE MUSEO TIENDA

Museo Nacional del Prado



IZ. DIEGO VELÁZQUEZ
Z. DE SILVÁ Y
Madrid, 1660

La fragua de Vulcano

1630. Óleo sobre lienzo, 223 x 290 cm. Sala 011

El impacto de una sorprendente revelación, explorado en clave de historia sagrada en *La túnica de José* (Patrimonio Nacional, Real Monasterio de San Lorenzo del Escorial, núm. inv.)

ETIQUETAS

Óleo Lienzo
Dioses mitológicos

Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía



REPENSAR GUERNICA

Un museo en tu salón

El arte de la ciudad se cuela en nuestros hogares a través de las pantallas. Por Irene Calvo

RECORRIDOS VIRTUALES, vídeos didácticos o información sobre las piezas más relevantes son algunos de los recursos *online* que los museos madrileños ponen a nuestra disposición mientras sus sedes físicas están cerradas.

Museo Nacional del Prado

El Prado se ha volcado con sus visitantes virtuales. Desde la sección *Colección* de su web es posible explorar las obras en alta resolución y la calidad de las imágenes es tal que incluso

se aprecian las pinceladas. También encontramos fichas con información sobre las piezas y sus autores. Además, en *Mi Prado* podemos comisariar nuestra propia exposición y subir un recorrido personalizado o realizar itinerarios maridados con música. Cuentan también con juegos infantiles y cursos *online*.
→ museodelprado.es

Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía

Podcasts, conferencias, entrevistas, encuentros... Desde

la sección *Multimedia*, el Reina Sofía comparte información muy interesante. Es la ocasión ideal para rebuscar entre su colección y descubrir nuevos artistas o volver a clásicos como Picasso y su *Guernica*, al que el museo dedica un completo monográfico.
→ museoreinasofia.es

Museo Nacional Thyssen-Bornemisza

Por su parte, el Thyssen nos propone pasear por sus salas con una visita virtual. Para obtener más información sobre

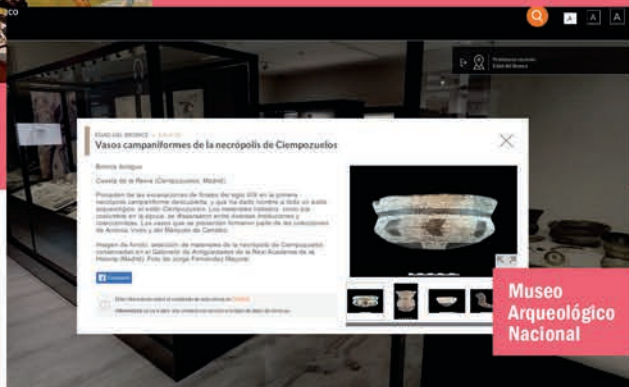
las obras, solo tenemos que detenemos y clicar. Del mismo modo, disfrutamos de recorridos por sus últimas exposiciones temporales, como *Rembrandt y el retrato en Ámsterdam, 1590-1670*. Cursos o listas de música inspiradas en su colección son otras de sus propuestas *online*.
→ museothyssen.org

Museo Arqueológico Nacional

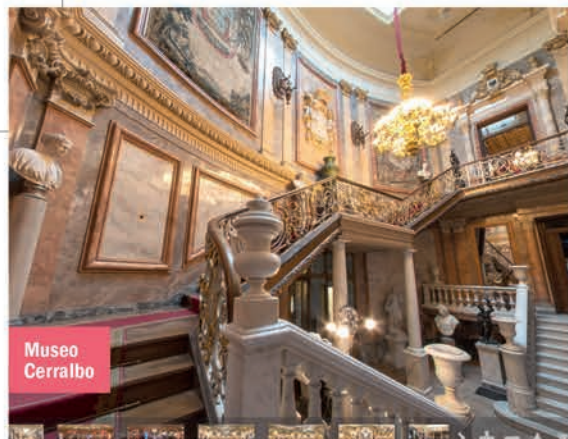
Trece mil objetos arqueológicos están a nuestro alcance en la web del Museo Arqueológico. Lo



Las mejores exposiciones
en [timeout.es/madrid/arte](https://www.timeout.es/madrid/arte)



Museo
Arqueológico
Nacional



Museo
Cerralbo

Podéis ver
de cerca
hasta las
pinceladas
de los
cuadros
del Prado

podemos visitar siguiendo una ruta ya establecida, por temáticas o libre. En la visita encontramos puntos que nos proporcionan más información, como textos, vídeos o fotografías. Por otra parte, en su canal de YouTube suben vídeos explicativos sobre piezas y ciclos de conferencias.

→ man.es

Museo Cerralbo

Construido a finales del siglo XIX, este museo fue la residencia del XVII marqués de Cerralbo. Actualmente conserva casi en perfecto estado la decoración y mobiliario originales, además de las colecciones de pinturas, esculturas y armaduras que el marqués atesoró durante su vida. Su visita virtual nos sumerge de lleno en pleno siglo XIX.

→ museocerralbo.mcu.es

Museo Nacional de Artes Decorativas

Este museo acoge piezas desde el siglo XIV hasta nuestros días. En su página web descubriremos una cocina valenciana, instalada en su cuarta planta. Podemos recorrer la estancia y admirar la decoración de los azulejos, que cuentan escenas de la vida doméstica en la segunda mitad del siglo XVIII.

→ mnartesdecorativas.mcu.es

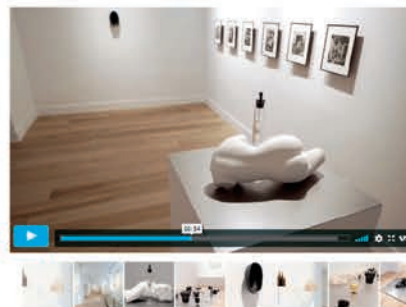
Museo de América

Inaugurado en 1941, acoge las colecciones arqueológicas americanas, iniciadas por Carlos III. En su canal de YouTube cuelgan vídeos en los que explican de manera amena algunas de las piezas de su colección, además de entrevistas, conferencias o documentales. ■

→ culturaydeporte.gob.es/museodeamerica

A PEQUEÑA ESCALA

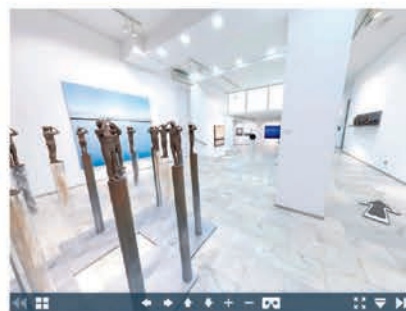
Las galerías de la ciudad también nos abren sus puertas virtuales durante estos días de aislamiento



↑ Lucía Mendoza

Videorecorrido de la exposición *Eros* de Stefano Bonacci, que revisita el mito griego del hijo de Afrodita y Ares, dios del deseo y el sexo, a través del trabajo escultórico con diferentes materiales.

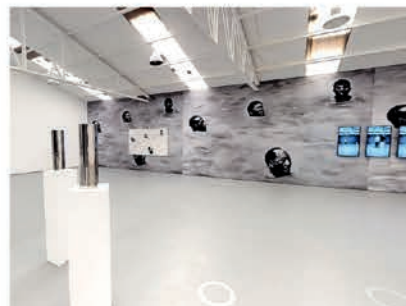
→ luciamendoza.es



↑ BAT Alberto Cornejo

Desde distintos lenguajes y disciplinas, *Diálogos X* propone una reflexión (virtual) sobre el tiempo y el espacio a través de las obras de la escultora Marta S. Luengo y del pintor Diego Benítez.

→ galeriabat.com



↑ Sabina Amrani

Podemos ver online la muestra de Dagoberto Rodríguez, *Visión de túnel*, sobre la arquitectura futurista, y la de Babak Golkar, *The longer you can look back, the farther you can look forward*.

→ sabinaamrani.com

Teatro y danza

Coordina Josep Lambies
@TimeOutMAD

Más obras
recomendadas
y entrevistas en
[timeout.es/
madrid/teatro](https://timeout.es/madrid/teatro)

De la butaca al sofá

Os contamos cómo y dónde poder seguir disfrutando de algunas de las mejores obras de teatro desde vuestra casa. Por **Pilar G. Almansa**

EL MUNDO DEL teatro ha acudido en masa a la llamada de Daniel Galindo, el director de La Sala de RNE, que el pasado 13 de marzo hacía un llamamiento en Twitter a compartir teatro *online* para pasar la cuarentena. Si eres fan de los espectáculos en vivo, no te pierdas esta selección de plataformas y webs que hemos realizado con la colaboración de Teatro Madrid. Es la ocasión perfecta para recordar algunos, conocer los que te perdiste y leer nuevos textos.

Teatroteca

Es el recurso por excelencia, la base de datos audiovisual del Instituto Nacional de las Artes Escénicas y la Música. Con solo sacarte una cuenta gratuita tienes acceso a 1.500 grabaciones de teatro representado en centros públicos y algunos privados. Definitivamente, es la herramienta perfecta para rescatar los *musts* de temporadas anteriores, como *Fortune Cookie*, *Naque o de piojos y actores* o *24 horas en la vida de una mujer*.

→ teatroteca.teatro.es/opac/

Contexto teatral

Esta iniciativa de la productora Nuevenovemos, liderada por Eva Redondo y Dani Ramírez, es una de las webs de referencia en cuanto a dramaturgia contemporánea en castellano. Su buscador permite navegar entre casi 2.000 textos, seleccionando por autor o número de personajes. Habitualmente

solo cuelgan fragmentos, pero en estos días cuentan con un listado especial de las obras que se encuentran completas en la web, disponibles para descargar y leer, como la imprescindible *La ternura*, de Alfredo Sanzol.

→ contextoteatral.es

Club Caníbal

La trilogía de *Crónicas ibéricas* de Chiqui Carabante es un imperdible, y si no pudiste ir a la maratón que montaron en Teatro del Barrio el pasado 7 de diciembre, y has ido perdiéndotelas una y otra vez, puedes encontrar en el enlace las tres obras. Juan Vinuesa, Vito Sanz y Font García están espectaculares en los tres títulos: *Desde aquí veos sucia la plaza*, *Herederos del Ocaso* y *Algún día todo esto será tuyo*. Seguro que la tetralogía con la grave situación del coronavirus en España no tarda en llegar...

→ En Vimeo.

Micro en casa

Microteatro por Dinero ha puesto en marcha esta iniciativa, que está plenamente operativa desde el pasado 18 de marzo. Consiste en poder disfrutar en *streaming* de todas sus obras, por el simbólico precio de un euro. Después de la

función, habrá un coloquio con los actores. Tras un gran esfuerzo de digitalización, toda la información está disponible en su página.

→ microteatro.es

Storywalker

Fernando Sánchez Cabezado, al timón de Kubik Fabrik, puso en marcha en 2018 Storywalker, una experiencia cultural en formato de plataforma tecnológica cuyos contenidos son ficciones sonoras geolocalizadas y nuevos formatos. Con historias a caballo entre QingTian y Usera, ahora que no podemos salir de casa, es el mejor momento para dar paseos virtuales por dos de los lugares más azotados por la pandemia.

→ storywalker.es

La Joven Compañía

La compañía liderada por José Luis Arellano fue de las primeras en responder a la llamada de Daniel Galindo, colgándose su último espectáculo, *Fortunata y Benito*, escrito y dirigido por Laila Ripoll, en YouTube. Sin embargo, no es el único que podemos recuperar; también tenemos la ocasión de ver *Play Off*, de Marta Buchaca, sobre el fútbol femenino, y *La edad de la ira*, de Nando López, sobre el suicidio adolescente. ■

→ En YouTube.

Es la ocasión
perfecta
para conocer
grandes
obras que te
perdiste



Teatroteca



Micro en casa



Storywalker



Contexto teatral

MARÍA ARTIAGA



Club Canibal



La Joven Compañía

DAVID RUANO

Cosas que hacer

Coordina Marta Bac
@TimeOutMAD

¡Es tu turno!

En la era digital, los juegos de mesa viven una segunda juventud. ¿Qué tienen que tanto nos gustan?
Por Dani Cabezas

HAY POCAS COSAS más unidas al ser humano desde el principio de los tiempos que la necesidad de juntarse con otros para pasar un buen rato. Y ahí están las pruebas. En 2013 fueron halladas en el yacimiento de Başur Höyük, cerca de la ciudad turca de Siirt, 49 misteriosas piezas de colores con más de 5.000 años de antigüedad. El primer juego de mesa de la historia.

Digital vs físico

Hoy, en plena era de internet y del dominio aparentemente indiscutible de las videoconsolas en el terreno del entretenimiento doméstico, muchos reivindican el viejo encanto de los juegos de mesa. “Aunque ambas formas de ocio son compatibles, hay una diferencia clave: la participación física alrededor de una mesa”, señala Juan del Castillo, vicepresidente de Da2, asociación madrileña de juegos de mesa. “Los comentarios, bromas, desafíos verbales y risas hacen que esta experiencia sea insustituible”, añade.

Aunque los juegos de mesa han evolucionado enormemente en los últimos tiempos, “lo esencial se mantiene intacto”, opina Juan. “Al final, cualquier juego trata de desarrollar diferentes habilidades de

forma amena, divertida y participativa: reflexión, gestión de recursos, estrategia, deducción, paciencia, tolerancia o memoria”. Eso sí: hay diferencias con los juegos de antaño: “Antes el que perdía se podía ir a tomar un café, ahora nadie se queda fuera durante toda la partida”, apunta Juan. “También hay cambios en la mecánica de los juegos: las actuales son más elaboradas, y con frecuencia consisten en la combinación de otras probadas con éxito en otros juegos anteriores”, asegura. Por último,

El primer juego de mesa de la historia tiene más de 5.000 años

que no menos importante, está el diseño. “Muchos juegos de hoy son auténticas obras de arte, mientras que antiguamente eran más sobrios y esquemáticos”.

En cuarentena

Laura y Guille llevan siendo aficionados a los juegos de mesa desde la adolescencia. Y como tal, están aprovechando los días de confinamiento por culpa del Covid-19 para disfrutar de uno de sus pasatiempos favoritos. “De momento estamos jugando a juegos para dos personas, pero ya hemos hablado con más gente para organizar una partida por videoconferencia un día de estos”, cuentan.

Para Laura, los juegos de mesa tienen un atractivo que los hace únicos: la importancia de desconectar de las pantallas. “Teletrabajar conlleva estar ocho horas enganchados, a lo que hay que sumarle las redes sociales”, explica. “Los juegos de mesa requieren de



GUILLERMO MERINO





GUILLERMO MERINO

una preparación, un cierto tiempo que te obliga a despejarte. Y a menudo, te obligan a echarle imaginación". Guille añade: "En una sociedad en la que todo es cada vez frenético, parar y echar una partida que va a durar varias horas y en la que vas a tener que cooperar, negociar o competir con otras personas, planificar con calma cada movimiento, discutir y pactar... diría que es casi una terapia".

Belén de la Rosa, psicóloga clínica, lo confirma: los juegos de mesa pueden tener un papel importante, también, en nuestro bienestar emocional. "Todo lo que sirva para distraerse y crear vínculo con otras personas es muy positivo", explica. "Cualquier actividad de juego nos ayuda a desarrollar la creatividad, a centrarnos en el aquí y el ahora y a luchar contra el aburrimiento. Además, es importante para abstraernos un poco del tema del que se habla todo el rato en los medios", apunta. Así pues, sencillo, efectivo y divertido. ¿Jugamos? ■

TOP 6 JUEGOS

Una selección para entretener a toda la familia



1 Dixit

De reglas sencillas y creativo, es uno de los juegos de mesa en familia más populares. El reto: adivinar una carta a partir de una serie de pistas que se dan en forma de narración.

→ De 3 a 6 jugadores. A partir de 6 años.



2 Monopoly

Cuando un juego con 100 años sigue triunfando es por algo. El Monopoly es garantía de diversión, y también de dejar aflorar nuestro lado más avaricioso.

→ De 2 a 8 jugadores. A partir de 8 años.



3 Catan

El más famoso de los llamados juegos de estilo alemán es el más vendido del s. XXI. Tenéis que conquistar una isla, y necesitaréis la colaboración del resto de jugadores.

→ De 3 a 4 jugadores. A partir de 10 años.



4 Cards against humanity

Para amantes de lo políticamente incorrecto. Ganan las respuestas más absurdas y bestias a las preguntas más insospechadas. Lo tenéis gratis en Internet.

→ Sin límite de jugadores. A partir de 18 años.



5 Dobble

Cinco modalidades y un objetivo: ser el primero en encontrar un símbolo idéntico entre las cartas. Así es uno de los juegos más vendidos de los últimos años.

→ De 2 a 8 jugadores. A partir de 6 años.



6 Risk

Inventado en 1950 por el director de cine francés Albert Lamorisse, el Risk es el juego de estrategia por excelencia. ¿Vuestra misión? Solo conquistar el mundo.

→ De 2 a 6 jugadores. A partir de 10 años.

Tendencias

Coordina Noelia Santos
@TimeOutMAD



↑ Grey Glasses CON TODO EL TIEMPO DEL MUNDO

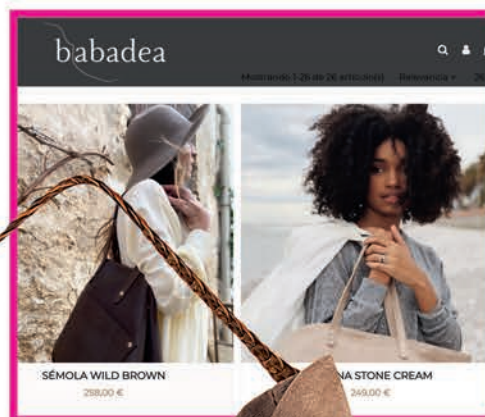
¿Cuánto tardas en decidir el modelo de gafa que mejor te sienta? ¿Infinito? Pues siéntate y disfruta: esta tienda online trabaja con realidad aumentada, por lo que solo tendrás que conectar la cámara de tu ordenador para probarte sus modelos (virtualmente). Y si sabes cuál es tu graduación, no tendrás que poner un pie en la calle (aunque tienen acuerdo con más de 30 clínicas oftalmológicas). Por cierto, tenían previsto abrir tienda en Alonso Martínez, pero se ha pospuesto. → greyhounders.com

A un clic (sin salir de casa)

Los comercios a pie de calle se blindan contra el coronavirus de la única manera posible: cerrando puertas. Menos mal que el entorno digital todavía es inmune a sus efectos y las tiendas 'online'



siguen abiertas de par en par.
Por Noelia Santos



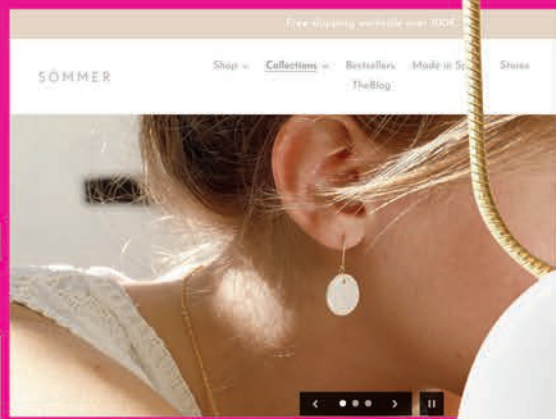
← Babadea ARTESANO Y SOSTENIBLE

No es solo que los bolsos de esta firma *made in Spain* sean artesanales, hechos con pieles naturales de curtición vegetal y fibras ecológicas (lino, algodón...). Es que

hasta el *packaging* es compostable, porque llevan la sostenibilidad en el ADN. "Es una apuesta por el consumidor que entiende y comparte esta filosofía", apunta su fundadora, Adaia. ¿Os gusta? Las tiradas son limitadas y sin repetición. Así que "order now, or cry later". → babadea.com



Inspirados en
el paisaje negro
volcánico del
Timanfaya



↑ Sömmmer

PORCELANA MINIMALISTA Y DELICADA

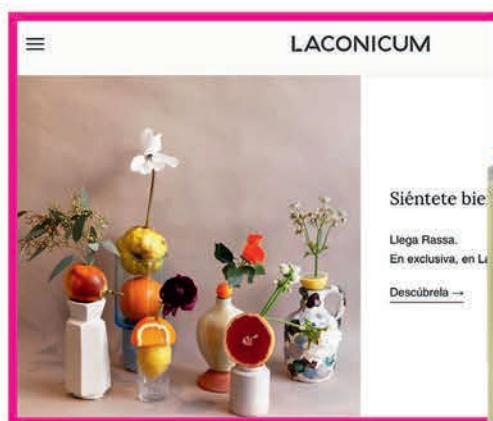
Soñemos que nos asomamos a la ventana y que en lugar de asfalto solitario vemos un paisaje silencioso de paredes encaladas y sombras de mimbre dorándose al sol. Imaginemos que el mar está al fondo y que una suave brisa nos roza la mejilla... Si no podéis, entrad en la web de Sofía. Es increíble cómo la delicadeza de sus piezas de porcelana y oro, salidas de su taller de Madrid, puede hacernos viajar hasta allí de un solo vistazo. → sommerjewelry.com

TOMA NOTA

Madrid 'mon amour'

Si os habéis quedado con las ganas de ver, tocar y probaros la colección de Sézane en su esperada tienda *pop up* de Madrid (cerrada solo unos días después de su apertura por la llegada del COVID-19), no desesperéis, porque la firma de moda francesa, una de las favoritas de las parisinas, anuncia que volverá próximamente. Menos mal que siempre nos quedará su tienda *online*...

→ sezane.com



↑ Laconicum

EN BUENAS MANOS

Si algo estamos aprendiendo es que la salud es lo primero. Y la higiene y el cuidado personal están siendo clave. En Laconicum saben que tan importante es apostar por las hidratantes de manos (para contrarrestar el efecto de los geles hidroalcohólicos) como por "la cosmética que aporta bienestar, aquella que busca beneficios en el ánimo además de en la superficie". ¿Sérums de vitamina C? Sí. ¿Perfumes? También. Esta fragancia de Via dei Mille "huele a minimalismo barroco y a jardines mediterráneos" y acaba de aterrizar en su web. → laconicum.com



Más tiendas online en timeout.es/madrid/tiendas

Tu estilo

Por Noelia Santos



1 YUTE Castellana Lane

Los sacos de yute en los que llega el café a la Palma son la base de los bolsos de esta firma canaria. Los reciclan, moldean, customizan y hasta combinan con flores (algunas preservadas). El resultado son piezas como esta Lola. → 460 €. castellanalane.com

2 ALGODÓN Pepe Jeans

Si naciste en los 80 reconoce que tuviste uno (o varios) mini vestidos florales como este. Dua Lipa también, por eso firma esta colección cápsula en la que, además, hay blusas con frunces, colores flúor y mucho vaquero desgastado.

→ 90 €. pepejeans.com



4 ENCAJE Playtex

La mítica firma de ropa interior femenina ha llevado la explosión floral hasta su máxima expresión, concibiendo el primer sujetador bra con este estampado de su historia. Ya puestos, ¿cómo no lanzar un culotte de encaje a juego?

→ 38,90 € + 19,90 €. playtex.es



3 PIEL CON LIBERTY De Flores y Floreros

¿Y si nos vamos preparando para cuando podamos salir a patear las calles? El tejido liberty combinado con maxilunares nos parece buena idea, ¡que ya es primavera! → 125 €.

defloresyfloreros.com



Lujo sí, pero canalla

El Harrods madrileño quiere estar a la altura de (casi) todos los bolsillos

LA PRIMERA FIRMA confirmada en Galería Canalejas, ese nuevo icono del shopping de lujo y la alta gastronomía de Madrid (todavía en obras), es Hermès, y todo apunta a que la apertura de la tienda, prevista para junio, coincidirá con la del primer Four Seasons de la ciudad, el cinco estrellas integrado en el complejo. La *maison* no estará sola en la galería comercial, pero la confidencialidad y el secretismo en torno a los futuros 40 o 50 inquilinos son totales. Aunque sus responsables sí han adelantado a Time Out que se tratará de "otras grandísimas firmas de lujo que todavía no habían encontrado hueco en Madrid".

"En Canalejas queremos huir de los clichés tópicos del lujo"



TOMA NOTA

Sin embargo, y aunque todo apunta a que el centro de la ciudad se convertirá en la nueva milla de oro tras el verano —cuando previsiblemente abra por fin al público, si no hay más retrasos—, desde la organización nos aseguran que Galería Canalejas no quiere ser un lugar excluyente. "Todo el mundo

será bienvenido. Queremos huir de los clichés más tópicos del lujo". Y eso significa que "habrá sitio para otras marcas más del tipo *street style*, más urbanas, además de cosmética y firmas de belleza internacionales". Todo muy *premium* y aspiracional, pero con un toque canalla, según dicen. ■ N. S.



NOS INSPIRA

La Muda Club

Los calzoncillos por suscripción que nacen para empoderar al hombre (y al cajón de la ropa interior)

EL GRAN OLVIDADO del armario es, según los fundadores de La Muda Club, el calzoncillo. Dicen que por pereza (son conscientes de que a muchos todavía se los compra su madre o su pareja, ¡confesad!) pero también porque, a diferencia de otras prendas de interior como los calcetines, que actualmente viven su propio *boom*, saben que no son muchas las opciones para comprarlos *online*. Y eso, admitámoslo, dificulta mucho la tarea de tener un cajón con calzoncillos chulos y asequibles. Y lo que es más importante, sin agujeros y con las gomas en su sitio. Pues esa es su misión: ponerlo tan fácil que cualquiera pueda presumir de cajón de ropa interior sin esfuerzo y sin necesidad de salir a la calle (¿alguien ha dicho cuarentena?).

“Es muy fácil. Te suscribes a través de nuestra web y, una vez cada tres meses, recibes en tu casa el modelo nuevo de calzoncillo que

hayamos diseñado”, apunta Pedro, uno de los tres socios fundadores de la compañía madrileña. Así de despreocupado para sus asociados.

Y reconocen que no son pioneros en la idea, pero sí en concepto. Según nos cuentan, apuestan mucho por la calidad (utilizan solo algodón 100%), por el comercio de proximidad (sus prendas se estampan en Valencia y se cosen en un taller del pueblo madrileño de Villacañeros) y por el diseño local.

Hasta la fecha, han contado con la colaboración de artistas e ilustradores madrileños (desde Miguel Camacho a los creativos de Social Mood), autores de los cinco modelos que actualmente están disponibles. Su próximo diseño está al caer y lo único que nos han podido avanzar es que estará firmado por Ana Cuna. Su lanzamiento estaba previsto para este mes de abril, “pero es muy probable que se retrase”. No hace falta que digamos de quién (o qué) es la culpa. ■ **Noelia Santos**

DE QUÉ VA

Te suscribes y, una vez cada tres meses, recibes en casa un nuevo calzoncillo de diseño *made in Spain*. Sin más complicaciones.

POR QUÉ TENÉIS QUE CONOCERLO

No tendrás que volver a pedir a tu madre o tu pareja que se encargue de comprarte un par de calzoncillos nuevos.

→ lamuda.club



Cómo hacer 'mudismo'

Una vez que te das de alta, solo tienes que estar pendiente de abrir al mensajero cuando llame a tu puerta. Y eso solo sucede una vez cada tres meses. ¿Fácil, no?

→ Cuota trimestral 17,99 € (12,99 € primer pedido). Sin compromiso de permanencia.



Los fundadores

Ellos son Jesús, Laura y Pedro. Pero ¿qué hacen un ingeniero en telecomunicaciones, una arquitecta y un ingeniero industrial? Devolverle al calzoncillo la modernidad y la tendencia que le faltaba.



¿Solo calzoncillos boxer?

Sí, solo boxer, pero el clásico, el holgado. Nada de slip ni brief ni trunk porque “son modelos que no van nada con nuestra marca”. Lo que sí va son las camisetas y los calcetines que en breve añadirán a sus opciones *online*.

DESDE
EL SOFÁ

Escapadas

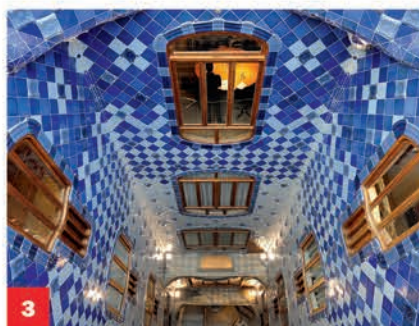
Coordina Noelia Santos
@TimeOutMAD

Una vuelta de 360° sin maletas

Nos quedamos sin escapada de Semana Santa. Pero no renunciamos a viajar, aunque sea en modo virtual. Por Noelia Santos



TURISMO DE CANTABRIA



1 Madrid, Madrid, Madrid
Quién te iba a decir hace unas semanas que tu viaje soñado hoy sería el más sencillo de todos: pasear por la ciudad. Pero seguimos en estado de confinamiento y está (casi) prohibido salir del portal. El que sí puedes cruzar es el de internet y recorrer lugares emblemáticos como los jardines del Retiro, o entrar en otros que ni esperas, como la cripta de la Almudena y contemplar sus joyas escultóricas.
→ livingmadrid.es

2 Cantabria. Covalanas
Altamira es única, pero no es la única cueva de Cantabria, región rica en cavernas. Diez de ellas están declaradas Patrimonio de la Humanidad, como Covalanas, testigo de la era prehistórica y conocida como la cueva de las ciervas rojas por sus magníficas pinturas rupestres. Sus dimensiones son reducidas, pero quien quiera puede adentrarse en el interior de sus dos galerías sin claustrofobia.
→ cuevas.culturadecantabria.com

3 Barcelona. Casa Batlló
Es un icono de la arquitectura catalana, pero estos días la obra de Antoni Gaudí, patrimonio mundial de la Unesco y joya del diseño de principios del XX, también permanece cerrada hasta que el coronavirus lo permita. Si solo conocéis su fachada, haced clic en su web y preparaos para descubrir su universo fantástico, desde el ambiente submarino del vestíbulo a la azotea de las chimeneas y el lomo del dragón.
→ casabatllo.es

4 León. Las Médulas
Ay, quien pudiera respirar aire limpio y puro. Si tenías en mente darte un baño de naturaleza y desconexión, puedes asomarte a la ventana de Las Médulas, en León. Su paisaje de montañas rojizas abrazadas por una salvaje vegetación de color verde intenso, parece sacado de otro planeta, aunque sería más acertado decir de otra época: bienvenidos a la mayor mina de oro a cielo abierto de todo el Imperio Romano. ■
→ turismocastillayleon.com

¿QUIERES DESCUBRIR MÁS PLANES PARA HACER DESDE CASA?

> Te están esperando en timeout.es/madridplanesencasa