

## Últimas noticias

# Días de mercado en un Londres verde

Productos ecológicos, venta directa del agricultor y cocinas de todo el mundo alimentan la capital británica

El de Borough es un mercado perfecto para comprar productos ecológicos.



Si apuntarse al gimnasio o dejar de fumar son las propuestas típicas para iniciar el año, cuando llega el verano la operación bikini y los idiomas son los reyes de nuestras ensoñaciones. Londres es la meta para los perseguidores de la esqui-va lengua inglesa, aunque la capital británica tiene fama de ser enemiga de la dieta equilibrada. Pasear, especialmente los domingos, por sus mercados demuestra que ese tópico es inmerecido.

### Verduras recién cogidas

London Farmer's Markets es una empresa decidida a que en esta ciudad se coma bueno, bonito... y sostenible. Su actividad consiste en ayudar a los granjeros para que vendan sus productos directamente en la ciudad. Los beneficios, claro, son enormes: sustentan a los pequeños productores, dan la posibilidad a los urbanitas de comer alimentos de verdad, disminuyen las

distancias entre productor y comprador, y eliminan los embalajes innecesarios. Una maravilla. Sus normas son de lo más estrictas: para formar parte de sus mercados el vendedor debe criar, cultivar o cocinar el producto que vende. Cada semana organizan quince puntos de venta, en muchas ocasiones dominicales y situados en patios de escuelas primarias, lo que da una idea de la relación que generan con la

comunidad en la que venden. Una de sus propuestas, el Alexandra Palace Farmer's Market, fue escogida en 2008 como el mejor lugar para comprar comida local por la revista *Time Out London*. Pero en este mercado no sólo se compra, sino que también se come. Barbacoas, zumos naturales y zonas con mesas de jardín y hamacas completan este mercado que tiene lugar los domingos entre las 10.00 y las 15.00 horas. Para llegar hasta allí, lo más cómodo es tomar el tren hasta la estación de Alexandra Palace.

En Swiss Cottage Farmer's Market se compra y, como en todo buen mercado, se habla, se intercambian recetas y se reciben consejos de los vendedores. Con gran

## El tópico de que en Londres se come mal se desmiente en sus mercados

cantidad de paradas especializadas en comida orgánica, es de los pocos mercados que no se celebra en domingo, sino en miércoles, y de 10.00 a 16.00 horas. Para llegar, metro hasta Swiss Cottage.

### El Londres de moda

Más cosmopolita y a juego con el Londres cool es el Broadway Market, situado en el barrio de moda, Hackney, y al lado del parque London Fields, donde hay parada de tren. Aquí se puede degustar gastronomía de medio mundo mientras se recorren paradas de ropa o de revistas antiguas. Sólo abre los sábados hasta las 17.00 horas.

El famoso Spitalfields es otro lugar para pasar el día donde la comida tiene la misma importancia que los sombreros, la ropa de nuevos diseñadores o los discos. Se encuentra en el barrio de Brick Lane, en el extremo norte de London Bridge. Esta zona, antiguamente habitada por los judíos londinenses, en la actualidad está cuajada de tiendas *vintage* que se

dan la mano con los establecimientos indios y paquistaníes. En Spitalfields se pueden encontrar delicias como las ostras frescas, infinidad de quesos, puestos dedicados sólo a postres y otros especializados en caipiriñas y cócteles diversos. Está abierto toda la semana menos lunes y sábado, y cierra sobre las 16.00 horas.

### Domingo, música y flores

No lejos de allí se encuentra el Sunday Up Market, una cita dominical con la artesanía, la moda, la música y las comidas llegadas desde todo el mundo, lo que incluye paellas y empanadas. También en la zona de Spitalfields, y asimismo en domingo, tiene lugar el Columbia Road Market, donde se puede comer algo mientras se pasea entre puestos de flores.

Borough Market está situado en Southwark, al final del paseo denominado Queen's Walk que recorre la orilla del río Támesis. Es un espacio de gran vitalidad, plagado de puestos de comida *to take away*, para llevar y sentarse tranquilamente en los jardines de la vecina catedral de Southwark a disfrutar de un *picnic* al sol, que a Londres también se asoma. Borough Market está abierto de jueves a sábado, y cierra sobre las 16.00 horas.

### Cultura alternativa de masas

En Portobello Market, en el caro y estiloso barrio de Notting Hill, se pueden encontrar desde antigüedades hasta ropa de segunda mano, aunque los precios son acordes con el barrio, y el número de turistas, con su fama internacional. Abre cada día excepto el domingo y el jueves por la tarde. Se llega en metro a la parada de Notting Hill.

Acabamos la visita en el famoso Camden Market, donde se puede comer algo mientras se compra cultura "alternativa", lo que incluye camisetitas, discos y botas militares. A Camden se puede llegar en autobús o en metro (estación de Camden Town), y sólo cierra el día de Navidad. Buen paseo y ¡buen provecho! ■

Campo base con el fabuloso telón de fondo del perfil del Dome Khang.



## La SGE llega a la cumbre

Por increíble que parezca, nadie en la historia había pisado todavía la cumbre del Dome Khang, un pico del Himalaya de 7.260 metros de altitud. Nadie hasta el pasado 28 de abril, cuando una expedición de la Sociedad Geográfica Española liderada por Salvador García-Atance consiguió coronarlo. A las 4.30 hora española, Carlos Soria, Tente Lagunilla y los sherpas Chang Dawa, Karma Gyalzen y Halung Dorji fueron las primeras personas en llegar a lo alto de este pico, situado en el vértice del estado indio de Sikkim, Tíbet y Nepal, tras pasar, según sus propias palabras, un frío atroz y su noche más dura en el Himalaya. El diario de la expedición se puede seguir en la página [www.sge.org](http://www.sge.org). Desde aquí, nuestra admirada enhorabuena a todos ellos. ■

## ¡Dengue en Argentina!

**Mientras desde México y Estados Unidos han saltado las alarmas por la gripe A, o porcina, Argentina está sufriendo el peor brote de dengue de su historia**

➤ Las provincias argentinas en las que el dengue se considera una epidemia son las de Jujui, Chaco, Catamarca y Salta, si bien hay miles de afectados en todo el país.

El dengue es una grave enfermedad parecida a la gripe pero que no tiene cura, si bien hay tratamientos paliativos de los síntomas. Para protegerse hay que evitar las picaduras del mosquito transmisor, muy activo durante el día, con mosquiteras, mangas y pantalón largo, y rociándose con repelentes que contengan hasta un 30% de DEET.

## Flashes

### Ryanair y la letra pequeña

Esta compañía aérea de *low cost* ha apostado por precios rompedores a costa de viajar desde pequeños aeropuertos alejados de los grandes núcleos urbanos. Sin embargo, la letra pequeña de sus contratos, a menudo sólo en inglés, juega malas pasadas a los viajeros, que se ven obligados a pagar sobrecargos que encarecen, y mucho, el billete.

La última sorpresa es la facturación *online*. Esta opción se selecciona al responder a la pregunta sobre las maletas que queremos facturar. La lengüeta desplegable ofrece varias opciones que van desde los cero bultos a los tres, facturados en línea o en el aeropuerto. En caso de que se escoja facturar en línea, es imprescindible presentarse en el aeropuerto con la tarjeta de embarque impresa. En caso contrario, habrá que pagar 20 euros por la ida y otros tantos por el regreso, ya que la posibilidad de imprimir la tarjeta de embarque se cierra cuatro horas antes del inicio del viaje.

Para imprimirla, hay que seguir las indicaciones de la página [www.ryanair.com](http://www.ryanair.com), en el apartado "facturación *online*" y no desfallecer hasta haber logrado imprimirla. Cualquier otra alternativa conlleva penalización.

A base de sorpresas y letras pequeñas, cuando no minúsculas, desplazarse varios kilómetros para tomar un vuelo barato acaba resultando una opción cara, incómoda y de lo más estresante. ■

### Bienvenidos a Tíbet

Las autoridades chinas han reabierto Tíbet a los turistas extranjeros, cuyas visitas estaban restringidas desde el mes de marzo "por razones de seguridad". En esas fechas se cumplía el aniversario del exilio del Dalai Lama y de los violentos enfrentamientos de marzo de 2008. ■