



# Vinos & Libros

## Ribeiro

La D.O. Ribeiro es una de las cinco denominaciones de origen existentes en Galicia. Se ubica en el borde noroccidental de la provincia de Ourense y en las confluencias de los valles formados por los ríos Miño, Avia, Arnoia y Barbantiño. El clima de esta zona es el factor clave que determina la agromía, las variedades y el estilo de vino. Se trata de una zona templada y húmeda, con temperaturas medias de 14 °C, y las tierras son mayoritariamente de origen granítico y en general ácidas.

Los vinos de Ribeiro tienen mucha personalidad y son muy aromáticos, debido a que son elaborados con variedades autóctonas tradicionales como treixadura, torontes, loureira, caíño tinto, sousón y brancellao.

En esta zona se implantó el cultivo de la vid de forma intensiva en los primeros siglos del periodo imperial romano. Los romanos introdujeron multitud de plantas de origen mediterráneo, pero no encontraron las condiciones climáticas necesarias para un óptimo desarrollo, sufriendo a lo largo de la historia múltiples hibridaciones con vides locales hasta obtener las actuales variedades autóctonas. Posteriormente, con las invasiones germánicas hubo un claro retroceso del cultivo de la vid que, poco a poco, durante la Edad Media, fue recuperándose, hasta llegar a las grandes plagas de mildiu, oídio y filoxera.

Al estar caracterizada por una gran parcelación, diversificación, compleja orografía y por el uso de técnicas tradicionales en los trabajos del viñedo, los vinos de esta D.O. tienen una personalidad muy marcada. Con sus más de 2.500 hectáreas cultivadas, su producción de 14 millones de kilos de uva y sus más de 115 bodegas y colleiteiros, esta D.O. presume de que su mayor valor añadido es el factor humano, pues el carácter minifundista ha favorecido en gran medida la cooperación vitivinícola.

Los vinos blancos de Ribeiro son ligeros, frescos, secos y afrutados, de color pajizo pálido y elevada acidez fija con graduaciones mínimas de 11°, y los tintos son de color rojizo morado y compensados de acidez, también con graduación mínima de 11°. Perfectos para cualquier plato típico de la zona, pero aún mejor compartidos con el factor humano tan cercano de esta región.

**Pep Bransuela**  
Farmacéutico y enólogo

## A Flor e a Abella Sousón 2018

**Coto de Gomariz. D.O. Ribeiro**

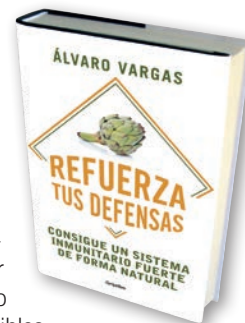
**Precio: 9 €**

En esta bodega se elaboran vinos desde el siglo X. Sus 24 hectáreas son trabajadas con agricultura ecológica y biodinámica, y el resultado son unos vinos excepcionales. Esta sousón macera en frío y fermenta con levaduras salvajes. Su crianza de 4 meses en bodega de roble francés y reposo mínimo de 1 año en botella lo hacen expresivo, afrutado y ágil, meloso y largo, con aromas a frutos rojos, negros maduros, y muy fresco a la vez que intenso. Perfecto para cualquier guisado de carne roja y de caza, aves y pescados grasos al horno o en cazuela.



## Refuerza tus defensas

**Álvaro Vargas**  
**Editorial Grijalbo**  
**Barcelona, 2021**



A través de estas páginas conoceremos qué es y cómo funciona el sistema inmunitario, y aprenderemos qué comer y qué no para tenerlo fuerte y combatir posibles

infecciones. El sistema inmunitario es el conjunto de elementos y procesos biológicos en el interior de un organismo que le permiten mantener el equilibrio interno frente a agresiones externas, ya sean de naturaleza biológica (agentes patógenos) o fisicoquímicas e internas (por ejemplo, células cancerosas). Con este libro descubrirás desde los 10 alimentos fundamentales hasta los más perjudiciales, cómo nos ayudan los probióticos y prebióticos, así como los hábitos que benefician o debilitan a nuestro sistema inmunitario.

Álvaro Vargas nos presenta un libro práctico y útil, lleno de información sencilla y directa, pero rigurosa y necesaria en un momento como el actual. Para cerrar, encontraremos un delicioso, cómodo y fácil recetario para cuidar nuestros intestinos y reforzar las defensas, con 20 platos que nos ayudarán a convertir nuestro organismo en una barrera contra virus y bacterias perjudiciales. Álvaro Vargas, periodista y técnico superior en dietética, ha conseguido seducir a cientos de miles de seguidores en redes sociales que día a día siguen sus consejos sobre nutrición y recetas. Su objetivo es difundir un modelo de alimentación sencilla, sana y sostenible. Es autor de *A comer se aprende y Vegesanísimo*.

<https://www.megustaleer.com/libros/refuerza-tus-defensas/MES-120551>

**FUN  
MASK**.es

# MASCARILLAS reutilizables

Más de **200**  
**modelos**  
6 tallas variadas  
entre adultos y niños

**HEIQ**  
**VIROBLOCK**

Tejido con avanzada  
tecnología antimicrobiana



**GRATUITO**  
Expositor  
& Vinilo



 **eurofins**

**UNE 0065 : 2020**

Mascarillas certificadas  
en laboratorio avalado  
por (ENAC) Entidad  
Nacional de Acreditación



Condiciones  
especiales para  
Farmacias



sergio@g-mask.es  
+34 935 04 36 68  
623 06 60 92





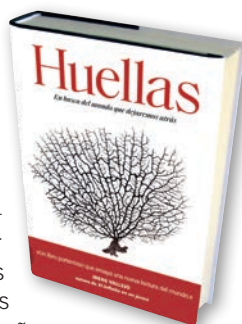
## Huellas

**David Farrier**  
**Editorial Crítica**  
**Barcelona, 2021**

David Farrier nos invita a pensar cómo seremos recordados en los mitos, historias y lenguajes de las generaciones futuras. Porque el mañana de nuestro planeta estará colonizado por nuestra actual actividad humana, a través de la transformación de los ecosistemas, la explotación de los recursos naturales y la generación de desechos de larga duración. *Huellas* combina historia y ecología, literatura y ciencia, viajes y filosofía para darle la vuelta a muchas de nuestras preconcepciones; trazar analogías con otros momentos decisivos del pasado, y mostrarnos que, frente al determinismo pesimista, existen aún alternativas e incógnitas en un diálogo entre pasado, presente y futuro.

Acompañaremos a Farrier para descubrir un mundo que cambia aceleradamente y cuyas consecuencias alterarán nuestra forma de ver y pensar el mundo de hoy y del futuro.

<https://www.planetadelibros.com/libro-huellas/324956>



## El Palacio de los Raros

**James Dashner**  
**Nocturna Ediciones**  
**Madrid, 2021**

Newt ha estado en el infierno: el Claro, el laberinto, la Quemadura... Pero de todos esos sitios pudo huir. Ahora que su propia mente se está corrompiendo, no le queda otra que admitir que es el único laberinto del que no puede escapar. Decidido a no dejar que sus amigos lo vean sucumbir, se pierde por unas calles llenas de enfermedad y locura hasta acabar en el Palacio de los Raros, el último refugio para los que ya no tienen esperanza. Sin embargo, puede que algo allí lo salve de un modo inesperado antes de que vaya al encuentro, por última vez, de su mejor amigo. *El Palacio de los Raros* se pone en la piel de Newt, uno de los personajes más queridos de *El corredor del laberinto*, todo un éxito mundial, en los emocionantes días previos al final de la historia.

[https://www.nocturnaediciones.com/libro/260/palacio\\_raros](https://www.nocturnaediciones.com/libro/260/palacio_raros)



## Más fuerte que la adversidad

**Walter Riso**  
**Editorial Zenith**  
**Barcelona, 2021**

La adversidad es una situación compleja y estresante que pone a prueba nuestra capacidad de adaptación. El sufrimiento que provoca, si sabemos procesarlo, nos enseña a ser resistentes ante los embates de la vida. *Más fuerte que la adversidad* es un aliado emocional y una herramienta indispensable para aprender a desarrollar la confianza en ti mismo, tomar el control de lo que sí depende de ti, enfrentar la incertidumbre, y aprender a gestionar emociones como la ansiedad, la tristeza y la ira.

Walter Riso, experto en terapia cognitiva, te acompaña en un camino de fortaleza y autoanálisis en el que descubrirás que los infortunios, en muchas ocasiones, nos permiten activar el instinto de supervivencia y, así, crecer como personas. Nos enseña cómo desarrollar las habilidades necesarias para hacerle frente a la adversidad y crecer con ella.

<https://www.planetadelibros.com/libro-mas-fuerte-que-la-adversidad/324555>



## Hasta aquí hemos llegado

**Antonio Fontana**  
**Ediciones Siruela**  
**Madrid, 2021**

Vestida con una bata blanca y con un fonendoscopio colgado del cuello, la muerte recorre cada noche las habitaciones de la residencia de mayores Peña Hincada para auscultar a las internas, tomarles el pulso y decidir a quién le tocará hoy y a quién mañana. ¿A la Socorro, a la Millones, a la Académica? ¿O a la Aparición? No hay grandes distracciones, las ancianas casi no reciben visitas, y el tiempo que les queda se les va en rumiar sus obsesiones, sus secretos, sus vidas reales o imaginarias.

Antonio Fontana ha compuesto una visión tan sutil como insólita y divertida de la ancianidad a través de un conjunto de voces perfectamente caracterizadas que rompen con los estereotipos y dan una perspectiva compleja, dinámica y tragicómica de la última etapa vital.

[https://www.siruela.com/catalogo.php?id\\_libro=4198&completa=S#:~:text=En%20Hasta%20aqu%C3%AD%20hemos%20llegado,sobre%20todo%2C%20su%20humor%20negro](https://www.siruela.com/catalogo.php?id_libro=4198&completa=S#:~:text=En%20Hasta%20aqu%C3%AD%20hemos%20llegado,sobre%20todo%2C%20su%20humor%20negro)

