

Morenillo

Forcada, pirene, moneu, bruñal, estaladiña, áurea, negreda y muchas otras son variedades de uva ancestrales recuperadas alrededor de la península ibérica. Entre ellas tenemos la morenillo, una variedad tinta autóctona de la D.O. Terra Alta, en Tarragona, que después de muchos años de lucha (tantos como 12) ha conseguido convertirse en variedad autorizada de esta D.O. gracias a algunas bodegas de la zona que, capitaneadas por Bárbara Forès y Piñol, han logrado la inclusión de esta variedad para la elaboración regulada de sus caldos.

La morenillo, de la que pueden encontrarse cepas casi centenarias en la comarca, es una variedad que se adapta perfectamente a la climatología y al terroir de la D.O. Terra Alta. Se suele describir con complejidad y destacando atributos como la elegancia, la sutileza, el frescor, la acidez, el especiado y la delicadeza. Se trata de una variedad de poco grado y poco color, que aporta mucha acidez a los vinos, así como una gran cantidad de aromas primarios. Es complicada de cultivar, y no solo porque tiene la piel muy fina (lo que complica su manejo en la vendimia), sino también porque presenta un ciclo vegetativo muy largo pues se recoge normalmente a finales de octubre. Aun así, es una planta de gran porte que presenta un grano bastante grande.

El trabajo y el cariño con que se ha tratado esta variedad han hecho que el vino resultante sea manipulado con un mimo impecable, consiguiendo un cuerpo y una magia especiales que se aprecian aún más cuando se conoce el esfuerzo que hay detrás para que podamos beber un vino de una variedad ancestral, recuperada de la que se cree que solo hay unas 50 hectáreas, 10 de ellas controladas.

Si es importante la conservación vitivinícola, lo es más dar una oportunidad a estos vinos singulares elaborados con estas variedades.

Pep Bransuela
Farmacéutico y enólogo

El Templari

Bodega Bàrbara Forès.
D.O. Terra Alta
Precio: 15 €

Embotellado por primera vez como monovarietal de morenillo en la añada 2018, sustituye las maderas de crianza por tinajas de barro, que no hacen sino redondearlo y potenciar su parte más mineral y afrutada. En la bodega se refieren a este vino como vino rojo, debido a la fragilidad de su capa y a su brillante y precioso color carmesí. En nariz transmite tierra, moras, melocotón y mandarinas. En boca, combina los toques ácidos de los frutos rojos del bosque con unos elegantes toques vegetales finalmente amargos. Contundentemente licoroso, intenso pero jugoso y tánico. Con mucho carácter, merece mucho la pena decantarlo y dejarlo respirar un par de horas antes de servir. Perfecto para carnes rojas y guisados de presa.



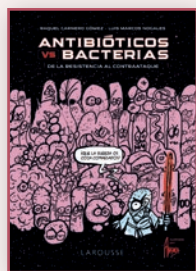
Vacunas. Verdades, mentiras y controversia

Peter C. Gøtzsche
Capitán Swing
Madrid, 2021

El profesor Gøtzsche nos explica cuándo y por qué no debemos confiar en la ciencia y en ciertas recomendaciones oficiales. Nos explica que debemos evaluar cuidadosamente cada vacuna, analizando el equilibrio entre sus beneficios y sus daños, y luego formarnos una opinión sobre si creemos que vale la pena usarla o recomendarla. Él se centra en las más comunes (como la del sarampión, la de la gripe o la del virus del papiloma humano), y analiza los programas de vacunación infantil y cuándo la vacunación obligatoria está justificada. «Es fundamental plantear cuestiones críticas sobre las vacunas porque todavía quedan muchas preguntas sin resolver en torno a ellas. No sabemos prácticamente nada sobre lo que sucede cuando usamos muchas vacunas, o cuáles son los efectos a largo plazo sobre el sistema inmunitario.»

Gøtzsche es conocido por su crítica hacia la industria farmacéutica, a la que acusa de manipuladora de resultados y de ejercer una influencia tendenciosa en médicos e investigadores. Es autor de revisiones sistemáticas y evaluaciones de terapias farmacológicas, técnicas de tratamiento y prevención en salud. También es coautor de los programas CONSORT para ensayos aleatorios, STROBE para estudios observacionales, PRISMA para revisiones sistemáticas y metaanálisis, y SPIRIT para los protocolos de prueba. Ha publicado más de 75 artículos en *BMJ*, *Lancet*, *JAMA*, *Annals of Internal Medicine* y *New England Journal of Medicine*.

<https://capitanswing.com/libros/vacunas/>



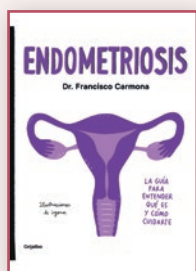
Antibióticos vs bacterias. De la resistencia al contraataque

Raquel Carnero Gómez y Luis Marcos Nogales
Larousse Editorial, S.L.
Barcelona, 2021

Este libro, con un estilo ameno coloreado por las ilustraciones humorísticas de Iñigo Ansola, divulga para el público general el conocimiento actual sobre las bacterias, sus beneficios y también sus perjuicios; expone los modos de combatir las infecciones, muestra el papel esencial de los antibióticos para lograrlo, y define los cambios necesarios para que dicho combate sea (o vuelva a ser) efectivo.

Uno de los objetivos de *Antibióticos vs bacterias. De la resistencia al contraataque* es entender que los antibióticos no sirven contra los virus. Tomarlos para un catarro o una gripe no solo no los cura, sino que contribuye mucho a generar resistencias, al matar bacterias susceptibles a su efecto y que así dejan terreno libre a las resistentes, que rápidamente ocupan su lugar.

<https://www.larousse.es/libro/libros-ilustrados-practicos/antibioticos-vs-bacterias-raquel-carnero-gomez-9788418473388/>



Endometriosis. La guía para entender qué es y cómo cuidarte

Francisco Carmona / Ilustraciones: Marta Puig (Lyona) Grijalbo
Barcelona, 2021

La endometriosis es una enfermedad ginecológica crónica que afecta a una de cada diez mujeres españolas en edad reproductiva y que repercute profundamente en la vida de las pacientes. A pesar de ello, es una gran desconocida y pocas veces se habla abiertamente de ella.

Este libro práctico e ilustrado, escrito por el doctor Francisco Carmona, explica de forma clara y rigurosa qué es la endometriosis, por qué se produce, los factores de riesgo, cuáles son los síntomas, el diagnóstico, los tratamientos actuales, el impacto emocional que tiene, y cómo afecta a las relaciones sociales, de pareja y en el entorno laboral. La intención de este manual es ofrecer información valiosa, y dar herramientas y recursos a las mujeres para que puedan cuidarse en su día a día: pautas de alimentación, ejercicios, terapias complementarias y consejos sobre dónde acudir.

<https://www.penguinlibros.com/es/nutricion-belleza-y-fitness/232761-endometriosis-9788417752651>



Ventanas

Daniel de María García
Autoedición
Tabuenca, 2021

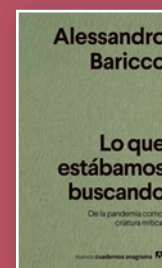
El farmacéutico comunitario Daniel de María García publica nuevo libro. Una de sus particularidades es que no se puede comprar, te lo tienen que regalar. El libro contiene cinco relatos que invitan a la reflexión. Cada historia está protagonizada por alguien que sufre una enfermedad (síndrome de Moebius, Asperger, esclerosis múltiple, Alzheimer y trastorno bipolar).

No todas las historias acaban bien; no todas acaban mal. Es el reflejo de la vida. Cada relato es una ventana desde la que podemos ser pasivos y solo mirar, pero también decidir y aprender. Una ventana desde la que podemos mostrarnos indiferentes, pero también elegir actuar.

Como en años anteriores, la edición del libro pretende impulsar un proyecto social. En esta ocasión, presentado de una forma innovadora y muy ambiciosa, que se fundamenta en la buena voluntad de las personas. Toda la información se encuentra en el blog del proyecto.

<https://ventanas2021.blogspot.com/2021/05/presentacion.html>

Lo que estábamos buscando. De la pandemia como criatura mítica



Alessandro Baricco
Editorial Anagrama
Barcelona, 2021

Alessandro Baricco reflexiona sobre la pandemia: más allá de las cifras sanitarias, emerge una criatura mítica que expresa miedos y cambios.

Asimismo, Baricco entiende la pandemia como algo más que una emergencia sanitaria: como una criatura mítica, una construcción colectiva (muy real: no hay aquí negacionismo) con la que los humanos se dicen algo urgente y vital para organizar sus angustias y creencias. El virus como ente no democrático, que fortalece a los poderosos y acaba con los pobres. La pandemia como batalla entre miedo y audacia, propensión de cambio y nostalgia del pasado. Un análisis lúcido, y nada obvio.

«Baricco propone una narración del virus más allá de las noticias y las polémicas» (Marcello Veneziani, *Panorama*).

«Un viaje a las sugerencias y sombras de lo que estamos viviendo» (Cristina Taglietti, *Il Corriere della Sera*).

https://www.anagrama-ed.es/libro/nuevos-cuadernos-anagrama/lo-que-estabamos-buscando/9788433916518/NCA_38