



FEBRERO 2022
N° 2

INSTANTE Magazine



LOVE EDITION



Familia

Disfruta de tu juventud y tu maternidad a partes iguales

Moda

Slow Fashion: moda ética, consciente y transparente 'Made in Spain'

Lifestyle

Nutrición, escapadas sostenibles y los imprescindibles de belleza

Gastronomía

Una cita gastronómica con los locales de moda para celebrar el amor

Aida Molina



@aidamp



Ser soltero/a a los 30

a está aquí. El mes más deseado de las grandes superficies y de cualquier comercio (después de Navidad, Black Friday, Blue Monday, 11.11...). El mes de la celebración del amor, de San Valentín y la mayor oportunidad para arreglar todas las meteduras de pata de un año con tu pareja.

Pero, ¿qué pasa con esas personas que no lo celebran?, ¿qué ocurre con toda esa presión en torno a las personas por las que este día pasa sin pena ni gloria? Personas que, aunque tengan pareja, no consideran que tengan que demostrar su amor hacia el otro en un día señalado en la agenda.

La presión del día de San Valentín no supone ni el 1% de la que, por lo general, hay que soportar el resto del año. A esto hay que sumarle una característica sociodemográfica tan simple como la edad. Tienes 30 años y estas soltero/a: “¿Cuándo te vas a echar novio?”, “¿no tienes ninguna novia por ahí?” (como si se tratase de un secuestro). “Como no espabiles, te quedarás para vestir santos”, (esta es mi favorita). “Se te va a pasar el arroz” y un largo etcétera.

Si tienes una pareja como la sociedad manda, las preguntas continúan: “¿cuándo vais a vivir juntos? ¿Cuándo os casaréis?” Si te casas: “¿Para cuándo los niños?”. Tienes un hijo/a: “tienes que darle un hermanito/a”. Y así, sucesivamente. Hasta que nos morimos, imagino. Aunque no puedo saber si en el cielo/infierno las preguntas continúan.

Existe un concepto denominado “circunstancia” y existen otros tipos de amor: amor por tu carrera, por tus amigas/os, amor por la familia, por una causa, incluso por la soledad y hasta amor por uno mismo/a. Y, aunque puede agobiar ser soltero a los 30, puede ser igual de maravilloso que estar en pareja.

Por todo esto, os propongo planazo para este San Valentín. No juzguéis. Para empezar. Cada uno tiene su vida y pasa los días como cada uno quiere, hasta un 14 de febrero. Y ama, ama y ensancha el alma los 364 días restantes del año. Ámate a ti mismo, a tu pareja, a tus mejores amigos, a tus padres, hermanos y hermanas, familia en general, a tu gato, a tu perro, a la carrera que tanto esfuerzo dedicas, a tu casa, a tu espacio, a tus sueños y a todo aquello que te haga sentir más feliz.

LIFE STYLE



@calserbeauty

Belleza



The walk of shame

(BUT GORGEOUS!)

Enamorada, en pareja, relación platónica pero estable con tu crush, en una triada romántica... Sea cual sea la situación sentimental en la que te encuentres este mes de febrero, todas tienen algo en común. Y es que... ¿A quién no le ha tocado un paseíto el domingo de buena mañana como si hubiese participado en un asalto de Pressing Catch? ¿O quién no se ha ido moviendo por la calle cual ninja para evitar que nadie descubriera el *affair*? Bien, no pasa nada, todas y todos nos hemos visto abriendo los ojos en modo Google Maps, recalculando ubicación. ¿Y ahora qué hago? ¿Cómo voy a...? ¿Y si me cruzo a...? ¿Comida familiar a las una y media? Nos adelantamos a nuestros beauty dramas y salimos preparadas con los cuatro fantásticos del Walk of Shame (but gorgeous).

1. Lo primero es lo primero. Y para verte bien tienes que sentirte mejor. A partir de ahora, este kit como el móvil (no siempre en la mano que va a ser raro) pero siempre contigo, que no sabemos donde podemos acabar.

2. Efecto buena cara en 30 segundos y además el extra de **SPF 50**. Para aprovechar el solecito del paseo sin remordimiento.

3. **Colorete líquido** de The Body Shop. Lo meteréis directamente en mejores amigos y le dedicareis trocitos de canciones, lo puedes usar para mejillas y labios y es efecto tinte por lo que aguantará lo que le pidas.

4. ¡Nadie piensa en las **cejas**! Si además de hacer el paseíto de la vergüenza lo tienes que hacer con sueño, porque por lo que sea no has dormido mucho, que por lo menos las cejas estén perfectas!

Nutrición

ALIMENTOS PROBIÓTICOS: LOS ALIADOS DE TU MICROBIOTA INTESTINAL

En nuestro intestino habitan numerosas bacterias y microorganismos, conocidos popularmente como microbiota intestinal. Además de ser una seña de identidad única de cada individuo, la microbiota desempeña importantes funciones: nos ayuda a digerir y asimilar los nutrientes, nos protege contra microorganismos nocivos, degrada toxinas y sintetiza ciertas vitaminas esenciales, incluso puede influir en nuestro estado de ánimo. Por lo tanto, cuidar de nuestros bichitos es fundamental para mantenemos sanos.





“Los probióticos estimulan el sistema inmune, por lo que pueden protegernos frente a enfermedades virales”



@momentowellness

Y, ¿adivináis qué es lo que más le gusta a nuestro pequeño ejército interior? Que adoptemos unos buenos hábitos de vida. Alimentarnos de forma saludable, hacer ejercicio y controlar el estrés y el descanso parecen ser la clave para conservar una microbiota intestinal sana.

Pero si además queremos ganar puntos extra, y tener la mar de contentas a nuestras bacterias, uno de los mejores aliados para conseguirlo son los probióticos, microorganismos vivos que han demostrado ejercer un papel beneficioso en la salud gastrointestinal.

¿Qué propiedades se les atribuyen?

Los probióticos estimulan el sistema inmune, por lo que pueden protegernos frente a enfermedades virales, reducen los síntomas de intolerancia a la lactosa, mejoran la biodisponibilidad de los nutrientes y pueden ayudarnos a restaurar el equilibrio de la microbiota. Además, se erigen como una herramienta eficaz para el tratamiento de determinadas patologías, como la disbiosis o el síndrome del intestino irritable.

¿En qué alimentos los encontramos?

Productos lácteos fermentados, como el yogur, el kéfir y algunos quesos, como el requesón. Para beneficiarte de sus propiedades probióticas, asegúrate de elegirlos naturales, sin pasteurizar y sin azúcares añadidos.

Vegetales fermentados, como el chucrut y el kimchi. Ambos se obtienen a través de la fermentación de la col blanca o el repollo. Son perfectos para añadir a las ensaladas.

Derivados fermentados de la soja, como el miso y el tempeh. Son elementos típicos de la cocina asiática que cada vez van ganando más adeptos en nuestro país. Aportan numerosos nutrientes, como vitaminas del grupo B o ácido fólico y son aptos para veganos y vegetarianos.

Kombucha. Seguramente has oído hablar mucho últimamente de esta bebida elaborada a partir de la fermentación de té verde y azúcar por una colonia de bacterias y levaduras llamada Scoby.

Familia

LA MATERNIDAD A LOS 24 SIN MORIR EN EL INTENTO



@nattinatt24

Actualmente en nuestro país la media de edad en la que las mujeres se convierten en madres es a los 30-31 años, pero, ¿cómo podemos conciliar estudiar, trabajar, atender a un nuevo individuo que dependerá 100% de nosotras mínimo hasta los 22 (jaja) y, sobre todo, conocer a una persona en la que no sabía que nos podíamos convertir, potencialmente irascible y capaz de soportar hasta 72 h sin dormir?

Soy Natalia, y este mes te voy a dar varios **tips** para poder conseguirlo. En primer lugar, no sientas decepción si no eres la madre que querías ser antes de ser madre. Hay dos tipos de madres, las que ya se han tragado algún que otro “yo nunca...” y las que lo harán más pronto que tarde. Le darás el móvil cuando esté en medio de una rabieta en cualquier tienda, comerá chucherías y posiblemente tengas que tirar de imaginación con alguna mentirijilla piadosa para que se coma la manzana.

Nunca escuches ningún consejo que no hayas pedido, “por tu bien”. “Lo llevas demasiado en brazos y al final se va a acostumbrar”. “Debería dormir en su cama es muy mayor”. “¿No eres demasiado joven para ser madre? Hubieses esperado unos añitos más”.

Y por supuesto, por más que lo intentes no vas a llegar a todo, y no estás fallando. Eso es **maternidad real**. Pero tranquila, este momento de crisis existencial que estás pasando, también pasará, al igual que las rabietas y el Baby Shark en bucle.

Puede que en este tiempo creas que la vecina que te comentó que ibas a perder tu juventud no estaba tan equivocada. Sí que lo estaba, este momento es tuyo. **Cada una marca sus tiempos**, tu cuerpo volverá a ser el de antes o quizá no, pero aprenderás a amarlo y a respetarlo porque te ha sostenido hasta cuando no tenías fuerzas para seguir.

Tu peque empezará a tener autonomía suficiente y la culpabilidad de dejarlo en una escuela infantil desaparecerá para dar paso a tus ganas de volver a retomar esa carrera que habías dejado en tercer curso o volver a ese trabajo que te recuerda la mujer independiente que eres.

Independiente. Porque no debemos permitir nunca que la M de madre pise a la M de mujer.

Sal, baila, ríe. **Te lo mereces.**





@natalia_yepes

Escapadas

En los tiempos que corren, la pandemia no es la única en boca de todos, la ecología y la sostenibilidad la acompañan para volver nuestros planes más verdes que nunca. El respeto por el medio ambiente es fundamental para que en el futuro podamos seguir deleitándonos con la naturaleza que nos rodea, que sea en la parte del mundo que sea, siempre tiene mucho que ofrecer. Por eso, os proponemos tres planes para todos los gustos destinados a aquellos que quieren una escapada próximamente.

1

Para aquellos que quieran quedarse cerquita pero tener la sensación de estar solos en medio de la naturaleza, proponemos **Finca La Donaira**. Ubicada en la Serranía de Ronda, esta finca de 1500 hectáreas te hará soñar con sus huertos ecológicos y caballos lusitanos, entre las muchas especies de flora y fauna que se pueden observar en la misma. Se trata de un alojamiento rural de lujo de nueve habitaciones, en el que podrás relajarte haciendo yoga y visitando el spa, disfrutar de la naturaleza con excursiones o cursos de equitación y deleitar el paladar con su cocina basada en productos orgánicos y producidos en la misma finca. Cada una de las habitaciones está decorada con un gusto exquisito además de todo lo necesario para una estancia única. Además, si te escapabas con tu pareja y sirve para daros cuenta de que definitivamente estáis hechos el uno para el otro, también organizan bodas.

2

Los que puedan alargar el fin de semana y disfrutar de una escapada sin pensar en el trabajo, en la Garrotxa (Cataluña) se ubica **Can Buch**, una antigua masía reformada con materiales naturales y ecológicos, y convertida en hotel rural. Cuenta con seis habitaciones, spa y restaurante. Rutas en globo o en trenecito, paseos en bicicleta o talleres de cerámica son algunas de las actividades que se pueden realizar por los alrededores. Para los más curiosos, hasta hacen su propia cerveza. Y para los indecisos que no se pongan de acuerdo con las fechas, siempre pueden optar por los vales regalos.

3

Quedándonos en Andalucía pero más cerca del Mediterráneo, encontramos **La Bodeguita**, a cuatro kilómetros de las maravillosas playas de Cabo de Gata, en Almería. Este apartamento ecológico es perfecto para dos personas y es auto suficiente en materia energética. Está ubicado en pleno Parque Natural de Cabo de Gata-Níjar, por lo que podrás disfrutar de sus playas vírgenes sin masificación. Senderismo, rutas en bici, buceo, snorkel, paddle surf... En definitiva, mucha naturaleza para compartir un fin de semana verde con tu media naranja.



Gastronomía

RECOMENDACIONES PARA SAN VALENTÍN

¿Sin ideas para sorprender a tu cita de San Valentín? Te proponemos y recomendamos algunos planes, por si la cita no acaba bien, que al menos te lleves a casa una divertida experiencia y el estómago lleno de cosas ricas.

Si te encuentras por **Madrid** y reservas con tiempo, puedes disfrutar de una divertida cena en el local de moda: **Fanático** (@fanatico-madrid) del Grupo Carbón. Fliparás con su deco y sus carnes. Aunque te puedes quedar de fiesta hasta las 2:00AM, puedes cambiar de ambiente y visitar **La Santoría** (@lasantoriamadrid). Si vas en jueves, tendrás la oportunidad de que te echen una tirada rápida al tarot mientras pruebas sus famosos cocktails y saber si tu cita va a acabar bien o no.

Si eres de **Granada o alrededores**, tras dar un romántico paseo por el Paseo del Salón, te sugerimos hacer una parada en **Majara** (@majararestaurante) y volverte loc@ de amor con su risotto o tarta de pistacho. Y si la cosa empieza a ponerse interesante, tómate la primera copa en **Ruta de la Seda** (@rutadelaseda_ethnicalchillout) y que pase lo que tenga que pasar.

En caso de que estés en **Córdoba**, a pocos minutos de la Mezquita puedes darte un homenaje en el recién estrenado local de gastronomía vasca y francesa, **Argus** (@argusrestaurant). Para seguir con tu plan, te proponemos un circuito relajante en los **baños árabes de Santa María** (@banosarabesdesantamaria).

Y si estás sin pasta, sin cita o sin las dos cosas, hazte algo rico de cena, abre ese vino que tienes guardado para ocasiones especiales y ponte la última temporada de tu serie favorita a modo maratón.



ACTUALIDAD

Moda ética, sostenible y justa

Según el informe del sector de la moda publicado por EAE Business School, el gasto medio por persona en España en vestido y calzado, en 2020, fue de 405,48€. En los últimos años, todos, en mayor o menor medida, hemos acelerado el ritmo al que consumimos moda. La moda rápida o fast fashion, como lo llaman desde el sector, es una de las principales causas por las que el sector textil es señalado por la ONU como la segunda industria más contaminante del planeta.

¿Cómo se traduce esto en nuestro día a día? Grandes empresas de moda con tiendas por todo el mundo pueden llegar a sacar alrededor de 24 colecciones de ropa al año. Todas las semanas tenemos nuevas prendas y tendencias listas para ser llevadas y olvidadas en

poco menos de un mes.

De esta frenética relación que estamos experimentando con la moda surge el Slow Fashion, una moda más ética cuyo objetivo no es solo cuidar el medio ambiente, sino también a todo el personal implicado en el proceso de producción de una

prenda. La mayoría de prendas que adquirimos duran menos, son de menor calidad y se producen en malas condiciones.

La moda lenta o slow fashion es una

actitud. Se basa en el menos es más, para no caer en el

ritmo acelerado de tener siempre algo nuevo. Buscan transparencia en la cadena de suministro, buenas condiciones de trabajo para su equipo y conocer el origen de sus materiales. La transparencia y sostenibilidad son algo más que conceptos de marketing. Para adentrarnos un poco más en esta forma de consumo y dar algunas ideas a aquellas personas que quieran



consumir moda de forma más consciente hemos hablado con varios diseñadores con marcas 'made in Spain' y que abogan por esa sostenibilidad en el mundo de la moda.

Chiribita es una marca española de moda femenina y piezas atemporales, con producciones limitadas en talleres locales, donde cuidan cada detalle para conseguir piezas para siempre, que puedas usar mucho tiempo. María Parra, su fundadora, nos cuenta que cada colección tarda en ponerse a la venta unos 6 meses. Son producciones pequeñas y sostenibles, lo que hacen a la marca más especial.

Sacan al año dos colecciones grandes y dos cápsula, más pequeñas. María eligió hacer colecciones con pequeñas tiradas ya que esto le da la posibilidad de ver el proceso desde cero, revisar la producción y el acabado de cada una de las prendas. Incluso a veces anulan diseños porque no consiguen el resultado que buscaban. Ella aboga por un armario con pocas prendas pero buenas y especiales.

Al igual que Chiribita, Papaya Limón también apuesta por un consumo más sostenible. Sus bolsos son ‘piezas de fruta’, como los definen sus creadoras Melisa y María, de temporada. Es decir, tienen una ‘cosecha’ o colección limitada que riegan con mucho amor y cultivan a mano para que se valore el trabajo por lo artesanal. Intentan realizar una producción controlada, bajo demanda y a pequeña escala.

Aunque sus fundadoras son las encargadas del diseño, cuentan con Margarita, encargada de la confección de sus bolsos y una “pieza fundamental de la marca”. En Papaya Limón siempre intentan que todos los proveedores sean locales, concretamente de Mijas o Málaga. “El packaging, los tejidos o camisetas, lo adquirimos en empresas locales. También apoyamos a las mercerías de nuestra zona, un tipo de comercio de toda la vida”. “Intentamos mostrar el proceso, ser transparentes y transmitir el valor de lo artesano y hecho a mano”, nos cuenta María. Y al igual que Chiribita y Papaya Limón, Loreto Martínez también apuesta por lo artesanal e intenta transmitir con su marca, con el mismo nombre que ella, todo el trabajo que hay detrás de cada uno de sus vestidos y por qué sus

prendas valen lo que valen. Una marca que su propia creadora define como con personalidad en cada prenda, que empoderan y que tienen un diseño muy reconocible tirando hacia las raíces andaluzas.

“La gente a veces no es consciente del trabajo que lleva hacer un vestido. Diseñamos, hacemos patrón, hacemos una muestra de ese patrón para comprobar que no haya errores y cuando ya sabemos que está listo es cuando se cortan y nuestras modistas lo cosen”, aclara Loreto. Su firma no tienen nada de producción exterior y solo saca una colección anual que va adaptando dependiendo de la época del año. Una de sus grandes diferencias es la implicación que tiene con sus clientas.

“Siempre intento hacer vestidos que se puedan volver a poner. Les doy la opción de transformarlos para que no lo

dejen colgado en el armario”. Cuenta que ha notado como su público se está concienciando de lo que vale y el trabajo que lleva detrás cada uno de sus diseños. “Este proceso luego se nota en la prenda, en sus detalles, en el cuerpo que tiene, en nuestras hombreras. Fabricamos en España y pagamos seguros sociales, impuestos, alquiler, IVA, por lo tanto, no podemos competir con los precios del fast fashion”.

@brendamye



Cultura

Be a good reader

¿Sabes aquellas conversaciones que ocurren a las 3 de la mañana en una cocina destartada después de una cena que se ha alargado? Esas en las que de repente una amiga, con una copa de vino de más, te habla con mucha, pero que mucha, insistencia del último libro, película o exposición que le cambió la vida. Pues esta sección es eso. Y mira, la amiga soy yo.

@varvarellav



Tierra de mujeres, María Sánchez. (Seix Barral)

Hija y nieta de veterinarios, María Sánchez es la primera mujer en su familia en dedicarse a un oficio desempeñado tradicionalmente por hombres. Su día a día como veterinaria de campo pasa por recorrer España en una furgoneta y esquivar miradas en un entorno predominantemente masculino. Su ensayo *Tierra de mujeres* sirve de mirada crítica -aunque desde el cariño- a los campos españoles y, sobre todo, sirve para dar altavoz a todas aquellas mujeres sacrificadas y silenciadas del mundo rural.

En la casa de los sueños, Carmen María Machado (Anagrama).

En la casa de los sueños, Machado abre las puertas de la que fue su casa durante años: una relación de maltrato psicológico. Escribiendo, Machado da forma a algo amorfo: los impactos de la luz de gas de su pareja y la culpa de no saber reconocer los abusos por estar en una relación lésbica. Entrar en *En la casa de los sueños* es navegar entre recuerdos inconexos que se atan entre sí para mostrar que no estamos locas y que las experiencias de manipulación y abusos existen también en los márgenes.



Canto yo y la montaña baila, Irene Solà (Anagrama)

En *Canto yo y la montaña baila* la palabra la toman las brujas, las mujeres de agua y hasta la montaña misma. Los fantasmas estudian a los vivos, forman sus propios vínculos, escriben poesía, van a nadar. Leer a Solà es como mirar a través de un caleidoscopio un paisaje denso en violencia y belleza. Pero, sobre todo, es reflexionar sobre cómo se cuentan las historias, quién nos cuenta las historias, a quién les pertenecen y qué poder tiene el que cuenta una historia sobre los que son contados dentro de ella.