

Al día

Menús al fresco



Mousse de naranja

SARA NAHUM

Ingredientes:
 2 dl de zumo de naranja
 40 ml de agua de azahar
 75 g de azúcar
 3 yemas
 2 hojas de gelatina
 2 claras
 150 g de nata montada
 Peladura de naranja,
 50 ml de agua
 50 g de azúcar

Elaboración de la receta:

Paso 1: Cocer el zumo.

Paso 2: Hidratar la gelatina en agua fría.

Paso 3: Blanquear las yemas con el azúcar.

Paso 4: Cuando el zumo esté caliente incorporarlo a las yemas y remover. Volver al fuego y espesarlo sin que se corten las yemas. No debe hervir. Añadir el agua de azahar. Incorporar las hojas de gelatina bien escurridas y dejarlo enfriar.

Paso 5: Montar las claras a punto de nieve y mezclarlas con las crema. Añadir la nata mezclando con movimientos envolventes.

Paso 6: Rellenar las copas y enfriarlas. Para la juliana de naranja: Cortar la piel de la naranja en tiras fina y hervirlas en el agua con el azúcar hasta que se ablanden. Retirarlas, secarlas y espolvorear con azúcar. Servir la crema con la naranja por encima.



Las tiras de naranja caramelizada le dan un toque genial.

NAHUM

Un monumento natural

Mélida, uno de los municipios que trata de conservar una especie en extinción como el visón europeo, cuenta también con un magnífico ejemplar de nogal, cuyo porte destaca entre las huertas

Un espléndido nogal en Territorio Visón



El nogal de Mélida.

GOBIERNO DE NAVARRA

Un disco para admirar

Soul cautivador de Michael Kiwanuka: 'Love & Hate'

JOSÉ MARI BELCOS
 Pamplona

TRAS su debut de 2012 con el sobresaliente *Home again*, que lo encumbró como la nueva esperanza del soul británico, Michael Kiwanuka no quiso precipitarse. Lejos de cabalgar la ola de su reciente éxito, dejó que se calmaran las aguas y dedicó tres años a alumbrar su segundo disco, *Love & hate*, que confirma las expectativas creadas.

Kiwanuka nos entrega un álbum en el que, sin llegar a renovar el género, desarrolla una voz propia más definida de la que ya se había intuido en su anterior

trabajo. A ello ayuda la labor del productor Danger Mouse (Gorillaz, Beck y The Black Keys), que arroja las canciones con un lienzo instrumental a la altura de la conmovedora voz del músico londinense: un sonido que remite a décadas anteriores pero que, sin embargo, suena contemporáneo -cuerdas, coros y guitarras etéreas que, ya desde la sublime introducción del primer tema, muestran el cauce por el que va a discurrir el disco-.

Esos primeros compases -que recuerdan de forma inevitable a los mejores Pink Floyd- dan pie a la fantástica *Cold Little Heart* que, con sus casi 10 intensos minutos, marca el itinerario del tra-

bajo de Kiwanuka. Un álbum que fluye como una corriente espiritual por la que es recomendable dejarse arrastrar sin oponer resistencia.

Sin embargo, *Love & Hate* abre también espacios para la protesta social. Tanto es así que el segundo corte, *Black Man In A White World*, se ha convertido en una especie de himno entre la comunidad afroamericana de Estados Unidos. Kiwanuka transita en él por territorios que antes atravesaron Sam Cooke u Otis Redding, con quien a menudo se le vincula por el timbre similar de sus voces. Sin embargo, este paréntesis reivindicativo no oculta el hecho de que nos encontramos