

Fecha: 07-06-2020
 Medio: La Tercera
 Supl. : La Tercera - Paula
 Tipo: Actualidad
 Título: TIEMPO LIBRE | Qué - Cómo - Cuándo

Pág. : 8
 Cm2: 427,7
 VPE: \$ 4.255.261

Tiraje: 78.224
 Lectoría: 253.149
 Favorabilidad: No Definida

TIEMPO LIBRE | Qué - Cómo - Cuándo



lgalon.com

kits para hacer cerveza artesanal

La promesa de 1 Galón es que ahora cualquiera puede hacer cerveza artesanal desde la comodidad de su casa. Y lo comprobamos. No hay que tener habilidades especiales ni talento gourmet, el kit es a prueba de novatos y apto incluso para los que no saben absolutamente nada de cómo preparar este brebaje. Trae todos los ingredientes y los implementos que se necesitan para hacer un galón de cerveza artesanal con las instrucciones paso a paso. Pero si quedas con gusto a poco, todo el equipamiento del kit es reutilizable y en el sitio web están a la venta más accesorios y packs para los entusiastas que quieran especializarse y preparar otras variedades cerveceras como IPA, Pale Ale o Amber. Disponible para compras a través de su sitio web en www.lgalon.com

Para comer sano

- Las hermanas Gabriela y Fernanda Nash cumplieron este año su sueño de tener un emprendimiento que agrupara lo que más les apasiona: la gastronomía y un estilo de vida saludable. Así nace *Realmente Veggie*, un delivery de picoteos y desayunos vegetarianos y veganos para compartir entre dos y cuatro personas, perfectos para acompañar las mañanas o las noches de aislamiento social. Destacan sus productos frescos y de buena calidad, además de ricas preparaciones como hummus casero, peperrona y mayonesa vegana. Para el día del padre tendrán tablas especiales. Cel +56998792255. En Instagram @real.mente.veggie

Para leer y mirar

- Creada en Londres en el 2011, *The White Review* es una revista impresa y digital enfocada en literatura y artes visuales, cuyas primeras ediciones fueron diseñadas por el director de arte británico Ray O'Meara. A la fecha, esta publicación trimestral, cuyos contenidos en la versión digital se actualizan mes a mes, se ha vuelto un referente para los amantes del mundo editorial. Sus contenidos incluyen ensayos, poesía, ficción y un imaginario visual compuesto por arte y fotografía. Dentro de las entrevistas realizadas y disponibles en la versión digital se encuentra una a la escritora francesa Annie Ernaux, una a la poeta y dramaturga jamaicana Claudia Rankine y una conversación con Michael Elmgreen e Ingar Dragset, la pareja artística basada en Berlín. thewhiterreview.org



Para reflexionar

- La psicóloga infanto juvenil María José Lacámarra publicó su libro *Más conectados* (Editorial Planeta), que busca ayudar a madres y padres a encontrar un método de crianza propio, que se ajuste a sus necesidades y les permita sintonizar con lo que sus hijos requieren. A través de siete capítulos, la especialista invita a que ambos cuidadores se descubran como tal, dejando de lado las teorías de crianza y volviendo a escuchar al instinto, permitiéndose errar y sentir miedo. Y es que este libro no pretender dar con la fórmula perfecta para ser padres —ya que esto solo genera presión y frustración por cumplir con expectativas difíciles de lograr— si no que enseña a que cada familia encuentre, a través de la conexión emocional, su camino propio.

Disponible en librerías.

Para comprar y ayudar

- Archivo Republik es una plataforma colaborativa donde diversos artistas del circuito local donan sus trabajos para ser subastados con el objetivo de generar fondos solidarios para compatriotas y migrantes en situación de calle durante la crisis sanitaria y económica. En esta primera edición se convocó a diferentes creativos en las áreas de fotografía, moda, ilustración y pintura, entre los que se encuentran trabajos de Cecilia Avendaño, Matías Prado, Caiozzama, Paola Velásquez, Paloma Palomino, Daniel Toledo, Alexander Medel, Gag Ball, Rocío Mascayano, Camilo Fuentealba, Fifa2000, Liberta Romano, Pepo Fernández y Esteban Vargas Roa. En [Instagram @archivo_republik](#).

Para ver

- Durante mayo y junio la Escuela de Arquitectura de la Universidad Diego Portales estará presentando Interiores: *Conversaciones en Línea*, en la que se convocan a renombrados arquitectos nacionales e internacionales para que hablen, desde la intimidad de sus casas, sobre el oficio, la disciplina y los espacios interiores. Las conversaciones son moderadas por el arquitecto y teórico Alberto Sato y luego se suben al canal de YouTube Arquitectura UDP. El primer capítulo de la serie —duran máximo una hora— contó con la presencia de los arquitectos y académicos Enrique Walker y Álvaro Farrú, y en los próximos están convocados arquitectos como Cecilia Puga, Alejandra Celedón, Smiljan Radic y Sebastián Irarrázaval, entre otros. Todos los miércoles vía Zoom, previa inscripción en extensionarquitectura@mail_udp.cl.

Para cocinar

- Augusta Quiñones es abogada, pero la cocina es una de sus grandes pasiones. Su blog *The Simple Life* está compuesto por recetas fáciles, rápidas y saludables, pero se destaca especialmente por la creatividad de sus propuestas y el relato detrás de sus elecciones, además de sus cuidadas imágenes, que hacen que den aún más ganas de preparar sus variadas alternativas. Muy recomendable en el mar de opciones que se encuentran por estos días para disfrutar dentro de la cocina.
- [Thesimplelife.cl](http://thesimplelife.cl) y en [Instagram @thesimplelife.cl](https://www.instagram.com/thesimplelife.cl)