

# agro

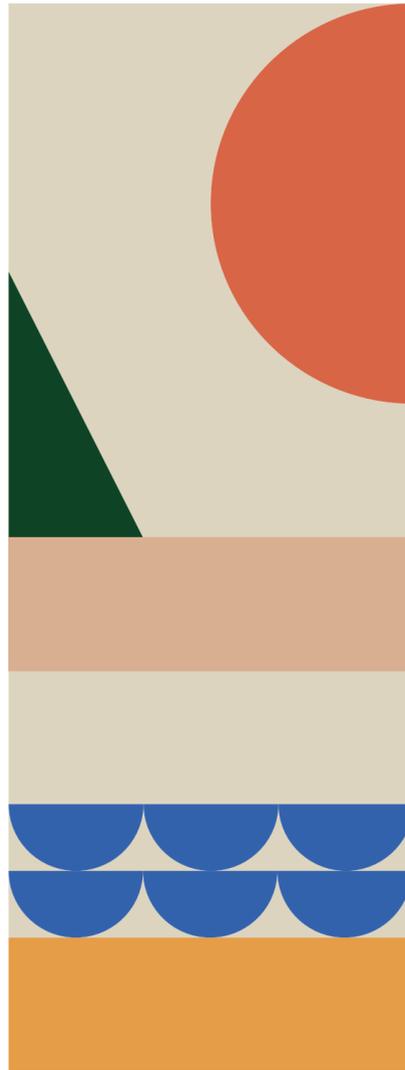
PERIÓDICO MAGAZINE

GRANADA

Agroindustria · Turismo · Gastro  
NÚMERO 2 - MAYO 2019







#### STAFF

**Editor** Juan Luis Bueno **Directora general** Arantxa López **Directora Agro Granada** Ángela Luzón **Agromedia, edición digital y web** Juanjo Zayas **Asesor de bodega** Jesús Martín  
**Redacción** Arantxa López, Mercedes Lara **Diseño** J. L. Bueno, Pilar Orellana, Anita Vasco, Eva Mez, Antonio Libert, Diana Jurado y Esther Sepúlveda **Fotografía** Ismael Segura  
**Colaboraciones** Óscar Huertas Rosales y Mari Ángeles Fernández

#### Publicidad

639 079 857

granada@agromagazine.es

[agromagazine.es](http://agromagazine.es)

Agro es un periódico magazine mensual de la provincia de Granada dedicado a la agroindustria, la gastronomía y el turismo. Esta publicación, que se ha diseñado con música de Silvia Pérez Cruz, cuenta con una tirada mensual de 3.000 ejemplares. Imprime: Corporación de medios de Andalucía, S.A. Depósito legal: MA 1642-2015.



  
prodisa  
COMUNICACIÓN

EN COLABORACIÓN CON

agro&media

## editor's letter

---

La ilusión, esa fuerza, esa fuente de energía que nace de un deseo con posibilidades. Ese deseo que acecha nuestra mente, que nos persigue, que invade nuestros pensamientos, que va dando forma a nuestro sueño aunque paradójicamente a veces llega a quitarnoslo, creando las motivaciones necesarias para llegar a realizarla, dándonos esa energía extra para salvar cualquier obstáculo que se nos cruce por nuestro camino.

La motivación ese estado interno que nos activa, dirige y mantiene firmes hacia metas o fines determinados; ese impulso que nos mueve a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. Ilusión y motivación, tan de la mano que parecen una.

En Agro cada día es una ilusión nueva la que nos motiva para seguir con nuestro proyecto. La ilusión de conocer productos nuevos, sus propiedades y beneficios, a nuestros productores, cocineros, investigadores, a toda esa gente con ideas innovadoras aunque cuidando el producto y sin olvidar la tradición. Conocer esos métodos ancestrales que utilizaban nuestros abuelos y que a día de hoy volvemos a valorar frente a esos otros de última generación que hacen posible nuevos sabores, nuevas texturas, nuevas experiencias culinarias... Conocer nuevos destinos o los de siempre más profundamente. La ilusión de poner en valor nuestra tierra. La ilusión de aprender y enseñar al mundo. La ilusión de colaborar y crecer. La ilusión de la próxima edición, de la próxima portada, del próximo destino, chef, plato... La ilusión de la nueva temporada. Y nuestra mayor ilusión, ver que la familia Agro crece. Que nuestro sueño es también el vuestro, que nuestra energía es compartida y que nuestras motivaciones son las mismas.

Enseñémosle al mundo el valor de Granada, también en verano.



! Panorámica de Montefrío !



# ALCACHOFA DE ZAFARRAYA

## UN VALOR EN ALZA

Texto: Mercedes Lara

La alcachofa es una verdura de temporada que ha venido incrementando su consumo en los últimos años, algo que también ha ido unido al aumento de su producción, que ha llegado a triplicarse durante algunos años en la Vega de Granada, donde hay importantes regadíos especializados en esta hortaliza.

Se da la circunstancia de que Zafarraya es la única zona productora española de la alcachofa en fresco durante el verano. La producción alcanzó más de 7,5 millones de kilos durante los meses estivales de 2018. Actualmente, hay más de 2.000 hectáreas de cultivo de esta hortaliza en Andalucía, la tercera comunidad autónoma productora de alcachofa, por detrás de Murcia y Valencia. Entre las tres cosechan el 85 por ciento de la producción española. Granada junto con Málaga acaparan más del 55 por ciento de la producción regional.

Zafarraya cuenta con un suelo limoso, compacto y rico en minerales, para el cultivo de alcachofa híbrida y con un clima que permite que haya producto cuando en otras zonas hace demasiado calor, según indican desde la Asociación Alcachofa de España. Esta verdura requiere de frío sin llegar a heladas: por el día no supera los 35° y por la noche se mantiene estable entre los 16 y los 18°. Pero estas condiciones geográficas obligan a cultivar una sola vez cada temporada, cuando en el resto de zonas como Murcia, Levante o Navarra puede producirse más cantidad en dos colmos.

El consumo de alcachofa posee además innumerables propiedades beneficiosas para nuestro organismo ya que es un alimento rico en vitaminas, minerales y fibra, que forma parte de la dieta

La denominada alcachofa de verano tiene gran demanda, sobre todo, en Cataluña, el Levante mediterráneo y Madrid y, para los restaurantes ubicados en estas zonas supone un alivio y un soporte ya que les ayuda a cubrir el desabastecimiento que se produce cuando acaba la temporada de cultivo, entre abril y mayo

mediterránea. Concretamente, esta hortaliza es rica en potasio, que ayuda a mantener el equilibrio de líquidos y electrolitos. Asimismo, esta sustancia interviene en la estimulación y función nerviosa, así como en la contracción muscular y ayuda a reducir la presión arterial. » » »



• El consumo de alcachofa posee además innumerables propiedades beneficiosas para nuestro organismo ya que es un alimento rico en vitaminas, minerales y fibra, que forma parte de la dieta mediterránea



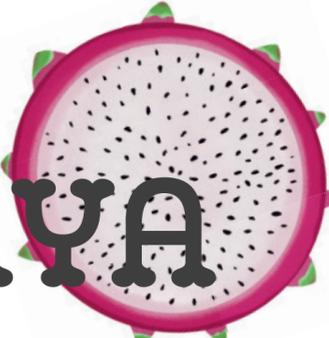
# CÓMO ELEGIR LA MEJOR ALCACHOFA Y CONSERVARLA

El truco para saber si una alcachofa es fresca y está en buen estado a la hora de comprarla es comprobar su frescura apretando la alcachofa cerca del oído. Si escuchamos un crujido es que todavía está fresca, además de porque posee un color verde vivo y permanece tersa.

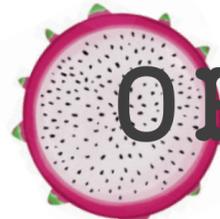
Si acudimos al mercado y compramos alcachofas frescas tenemos que tener en cuenta que pueden permanecer de 6 a 7 días. En el caso de las alcachofas transformadas, en conserva o congeladas, su periodo de permanencia aumenta considerablemente gracias a que su ciclo de vida útil es de meses, incluso años.

Para que las alcachofas se conserven perfectas en casa alrededor de una semana, lo ideal es introducirlas en una bolsa de plástico bien cerrada y dejarlas en el frigorífico. Si las compramos con tallo, se pueden mantener en agua, igual que hacemos con las flores, y después las colocamos en el frigorífico. Para evitar que se sequen, es mejor no cortarles el tallo hasta el momento en que vayamos a consumirlas. Y si lo que queremos es que duren varios meses, ya no tendremos más remedio que congelarlas. •••

La alcachofa es además un alimento rico en fibra, ayudando a regular el tránsito intestinal y contiene inulina, para potenciar la flora intestinal beneficiosa. Asimismo, posee ácido fólico, vitaminas del grupo B, vitamina C y vitamina K y tiene un efecto diurético y saciante. Su peculiar sabor proviene de la cinarina, una sustancia que promueve la secreción de bilis, lo que ayuda a mejorar la digestión de las grasas. También, debido a sus propiedades reguladoras de la salud intestinal, ayuda a prevenir el cáncer de colon, entre otros muchos beneficios.



# LA PITAHAYA ROJA O FRUTA DE DRAGÓN



—  
TEXTO: MERCEDES LARA

Granada es una provincia que, por condiciones climatológicas, se ha convertido en un lugar de referencia para los cultivos subtropicales. Los más conocidos son el mango, el aguacate o la chirimoya, pero a estos frutos más tradicionales, se van sumando otras variedades como la pitahaya o fruta del dragón, de la que os contamos algunos detalles en Agro Granada.

**EL TÉRMINO PITAYA O PITAHAYA** proviene de las Antillas Mayores, del idioma taíno, y significa “fruta escamosa”. Tiene forma ovalada, con espinas por fuera y se pueden encontrar tres variedades: amarilla por fuera y pulpa blanca con semillas por dentro, roja por fuera y pulpa blanca o pulpa roja con semillas por dentro. Las pitahayas rojas con pulpa roja son más difíciles de cultivar y por ello menos frecuentes, si bien su sabor es más intenso que el de la de pulpa blanca. Esta fruta contiene una pulpa suave, dulce y blanca en los cultivos de color amarillo y carmesí en las variedades de piel roja, que suelen contener menos azúcar. Además, el fruto es climatérico, es decir, madura en la planta y si se recolecta sin que esté maduro quedará verde y ácido, por lo que no será comercial.

La pitahaya es una planta cactácea, y como tal, muy resistente a las sequías pese a que no resiste la insolación directa ni las temperaturas superiores a los 40 grados. La planta es un cactus rústico, de tallos largos triangulares, cuyos tentáculos buscan las rocas incesantemente por las que sienten una especial predilección, haya tierra cercana o no. El fruto es una baya de forma ovoide, alargada y en algunos casos redonda,

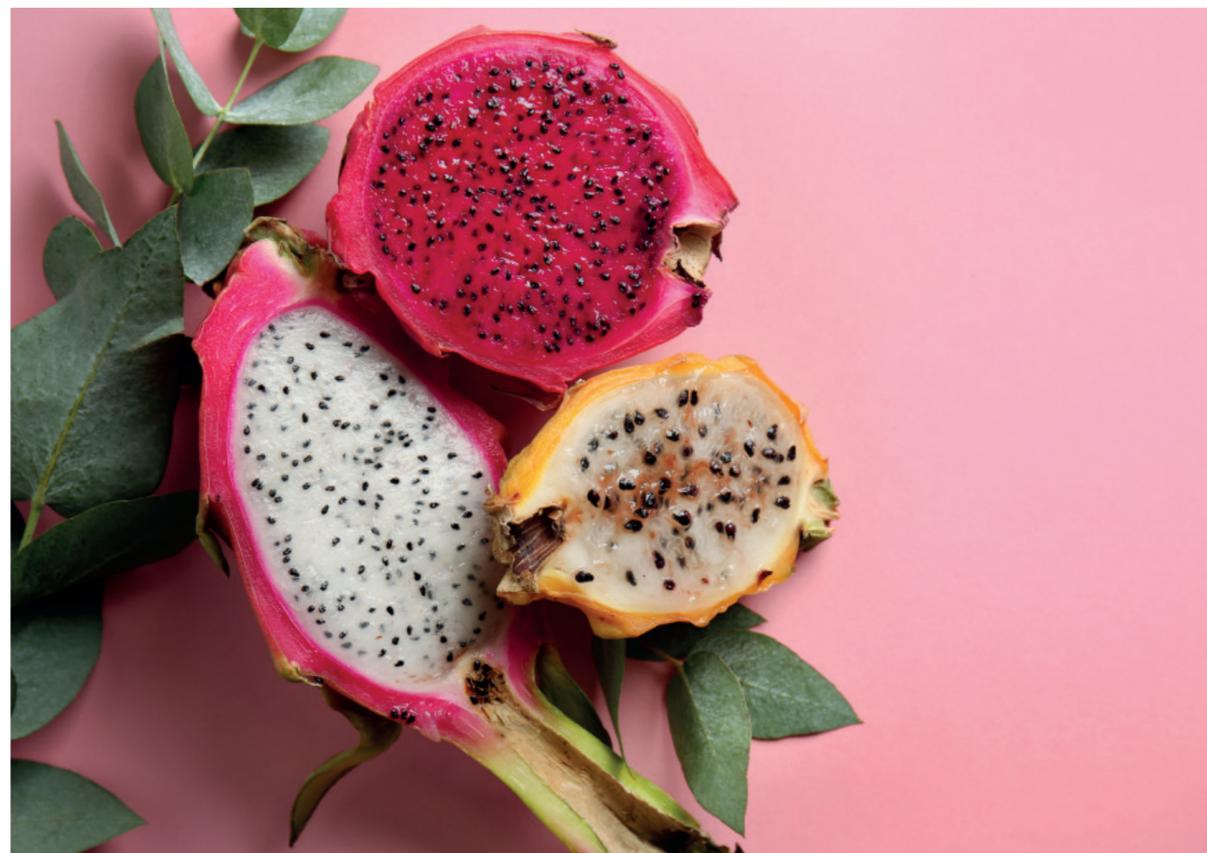
La pitaya es una fruta muy ventajosa, ya que no necesita mucha agua, requiere poca intervención humana y es muy rentable, pues en apenas 100 metros lineales pueden cultivarse 334 plantas

—

que llega a pesar entre 200 gramos y 400 gramos aproximadamente. La cáscara está compuesta por formaciones salientes llamadas brácteas. La formación del fruto desde la polinización hasta la recolección dura de cuatro a ocho meses dependiendo de las temperaturas existentes.

Datos no hay muchos al respecto, ya que es un cultivo que empezó recientemente y el 80 o 90 por ciento de la producción de Granada no supera los cuatro años, según explica Maite, de Huerta Tropical, quien calcula que serán unas 10 hectáreas en toda la comunidad y en Granada hay sólo 3 productores, que se conozcan. Es un cultivo, nos cuenta, que da 8.000 kilos por hectárea en un año. Es a partir del quinto año, cuando está en pleno rendimiento, unos 50 kilos anuales cada planta y es que, según parece, se va duplicando la producción de este fruto. Por tanto, la pitaya es muy ventajosa para el agricultor al no necesitar mucha agua, requerir poca intervención humana y ser rentable, ya que, en apenas cien metros lineales se pueden cultivar hasta 334 plantas de pitaya. El precio al consumidor puede alcanzar los 20 euros el kilo.

» » »





La pitahaya aumenta la absorción de hierro en combinación con otros alimentos, por lo que se recomienda su consumo en casos de anemia

#### PROPIEDADES DE LA PITAHAYA

Las semillas de la pitahaya son comestibles, ricas en fibra y contienen ácidos grasos. Además, aportan bajos niveles de proteína y grasa, siendo su mayoría del tipo monoinsaturada. La fruta del dragón es una buena fuente de fibra, gran reguladora del sistema digestivo y su ingesta supone muy pocas calorías, debido a su escaso contenido en hidratos de carbono, lo que la hace idónea para combinar con otras frutas con más nutrientes. Se trata de una fruta muy rica en antioxidantes y vitamina C, cuyo consumo ayuda a reforzar el sistema inmunológico.

La pitahaya aumenta la absorción de hierro en combinación con otros alimentos, recomendando su consumo en casos de anemia ferropénica. Sus altos niveles de vitaminas B1, B2 y B3 ayudan a hidratar la piel y combatir las enfermedades cutáneas. Es una fruta muy hidratante debido a su gran contenido de agua, utilizada para combatir la retención de líquidos.

#### USOS CULINARIOS Y CONSERVACIÓN

La pitahaya tiene una larga durabilidad. Es una fruta que en la nevera puede conservarse durante semanas y a temperatura ambiente aguanta varios días, según Huerta Tropical. A medida que madura, su piel pasa de ser verde a rosada y sus hojas verdes tienden a secarse y ponerse de color marrón. Podemos disfrutar de una pitahaya madura cuando su piel está completamente rosa, sabiendo que la pulpa estará perfectamente a pesar de que las hojas estén secas y deterioradas.

La mejor manera de comer la pitahaya, pitaya o fruta del dragón es como fruta fresca. La de pulpa rosa se puede usar como colorante natural en repostería, cocina y coctelería. También combina muy bien en macedonias y ensaladas. Para dar un toque original y exótico podemos añadirse a batidos, helados o realizar mermeladas. •••



# HACIA LA PRODUCCIÓN INTEGRADA COMO EJEMPLO DE SOSTENIBILIDAD

Producción integrada se define como el conjunto de sistemas agrícolas de obtención de vegetales que utilizan y aseguran a largo plazo una agricultura sostenible, introduciendo en ella métodos biológicos y químicos de control, así como otras técnicas que compatibilicen las exigencias de la sociedad, la protección del medio ambiente y la productividad agrícola, y las operaciones realizadas para la manipulación, envasado, transformación y etiquetado de productos vegetales acogidos al sistema.

Texto: Mercedes Lara





Se trata de un sistema intermedio entre la agricultura convencional, de toda la vida, y la producción ecológica, que es más restrictiva en el sentido de que tiene que estar certificada, reglada y su característica principal es que no permite la utilización de productos de síntesis. En la producción ecológica se habla de lucha contra plagas pero con los mismos elementos que tiene el campo, sin utilizar productos fitosanitarios de origen químico, según explica a Agro Luis Méndez, ingeniero agrónomo y técnico de la Asociación de Jóvenes Agricultores (ASAJA).

La Organización Internacional de la Lucha Biológica e Integrada (OLIB) define la producción integrada como "un sistema agrícola de producción de alimentos que utiliza al máximo los recursos y los mecanismos de regulación naturales y asegura, a largo plazo, una agricultura viable y sostenible. En ella los métodos biológicos, las técnicas de cultivo y los procesos químicos son escogidos con esmero, buscando un equilibrio entre el medio ambiente, la rentabilidad y las exigencias sociales".

La producción integrada tiene, por tanto, especial importancia en España en el sector de frutas y hortalizas, pero es en el olivar donde primordialmente se centra en nuestra comunidad. En el ámbito nacional, la "Producción Integrada de productos agrícolas" está regulada por el Real Decreto 1201/2002, de 20 de noviembre (BOE núm. 287 de sábado 30 noviembre 2002).

Andalucía ha sido pionera junto a Cataluña en la elaboración de una normativa reguladora para los sistemas de producción

integrada, publicando en 1995 el primer reglamento específico mediante una Orden, concretamente la del olivar y la fresa. Es pionera en la implantación de este sistema sostenible y ejemplo de apuesta decidida, como lo pone de manifiesto la creación de un sello propio que ampara a 54.400 productores y 377 operadores, según datos de la Consejería de Agricultura de la Junta de Andalucía. Andalucía supone el 66,6% de la superficie de producción integrada del país, 554.389 ha, donde 395.977 corresponden a olivar, según datos Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente Dirección General de Producciones y Mercados Agrarios Encuesta marzo 2015.

Los productos cultivados bajo este sistema responden a las demandas de los consumidores, cada vez más comprometidos con el medio ambiente y más exigentes con la calidad y la seguridad alimentaria. Además de garantizar una calidad tanto interna como externa del producto, cada vez más demandada por la sociedad, con este tipo de producción se consigue una reducción de pesticidas y otras sustancias químicas, un mejor manejo de las distintas labores y el momento adecuado de realizarlas.

En ese sentido, Luis Méndez señala que en los últimos años se ha invertido mucho en la producción integrada, subvencionando incluso al personal técnico que deben contratar los agricultores. Y es que la producción integrada requiere de un seguimiento por parte de un personal técnico que esté pendiente de las parcelas y decida en qué momento realizar uno u otro tratamiento "ya que no se aplican conforme a un calendario, como en el caso de la agricultura convencional, sino únicamente cuando existe una razón técnica que lo requiera", apunta el responsable de ASAJA.

**La producción integrada tiene, por tanto, especial importancia en España en el sector de frutas y hortalizas, pero es en el olivar donde primordialmente se centra en nuestra comunidad**

## Ventajas de la producción integrada:



### PARA EL CONSUMIDOR

- Productos con garantía de alta calidad.
- Alimentos producidos con técnicas respetuosas con el medio ambiente.
- Etiquetados que identifican y diferencian estos productos.



### PARA EL AGRICULTOR Y GANADERO

- Incrementa el valor añadido de los productos agrícolas y ganaderos.
- Utiliza racionalmente los medios de producción.
- Mejora la rentabilidad de las explotaciones al reducir los costes.
- Disponibilidad de asesoramiento técnico.



### PARA EL MEDIO AMBIENTE

- Avanza en la sostenibilidad del agrosistema.
- Racionaliza el aprovechamiento de los recursos naturales.
- Reduce y optimiza la utilización de productos químicos y medicamentos veterinarios.
- Reduce la erosión en el suelo y mejora la fertilidad.
- Protege y fomenta la flora y la fauna autóctona. Potencia la actividad conservadora del medio rural y del paisaje.

# cervezas ARTESANALES



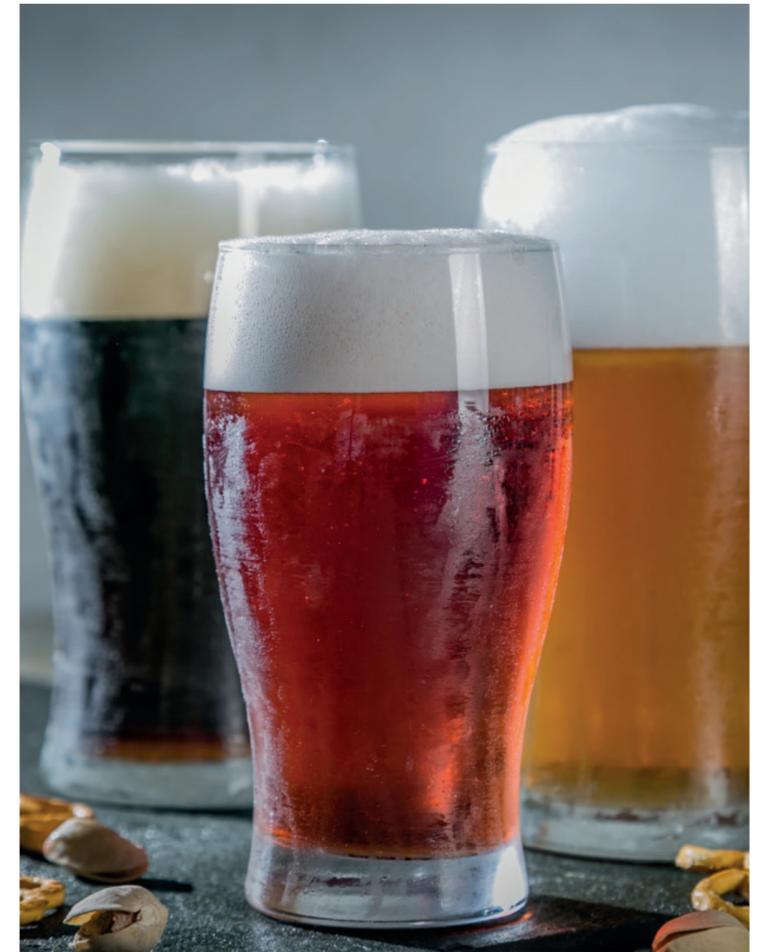
En auge en Granada

MERCEDES LARA

**P**robar nuevos sabores vinculados a los productos autóctonos de una zona está de moda. Pero no sólo cuando nos referimos a quesos, verduras, vinos o embutidos. También en lo referente a las cervezas.

España es uno de los 15 países del mundo donde más cerveza se consume. Quizá por eso en los últimos años nos hemos lanzado de lleno a la producción y consumo de cervezas de micro-cervecerías nacionales.

Son muchos los que asocian una cerveza artesanal a un producto premium o de mayor categoría. El proceso de elaboración artesano es tenido muy en cuenta frente a los procesos industriales a los que estamos habituados y que nos llevan a productos en serie en grandes cantidades. La cerveza artesanal es especial porque nos permite apreciar matices bien diferenciados de esta bebida espumosa y es al propio consumidor a quien no importa pagar un poco más en su deseo de disfrutar



## Los ingredientes básicos de una cerveza fueron establecidos por Guillermo IV de Baviera en la ley alemana de pureza de la cerveza de 1516 (Reinheitsgebot)

de nuevas experiencias y sabores. Además, son estos pequeños productores los más atrevidos a la hora de proponer nuevas recetas, nuevos matices y nuevos productos que no se dejan llevar por el gusto de las mayorías consumidoras.

Está claro que las cervezas artesanales además de una moda o tendencia, aportan un aspecto peculiar al producto final que dependerá de los productos que utilizan, muchos de ellos característicos de la zona, y en definitiva, del tipo de cebada, del tueste de la malta, del tipo de fermentación, o de la cantidad y variedad del lúpulo y la levadura. Combinando esos elementos es posible obtener resultados bien diferenciados y, además, a día de hoy está permitido

innovar en las cervezas artesanas con nuevos sabores a melón, jasmín, cilantro, curry, miel o romero, entre otros.

Los ingredientes básicos de una cerveza fueron establecidos por Guillermo IV de Baviera en la ley alemana de pureza de la cerveza de 1516 (Reinheitsgebot). Estos ingredientes son malta de cebada, agua, lúpulo y levadura, si bien en la mayoría de casos no se sigue esta ley y están admitidos otros cereales como el trigo, el centeno o la avena. El lúpulo es una planta de la familia de las Cannabaceas entre cuyos componentes químicos encontramos conservantes, pero también es el responsable del amargor de una cerveza y de todas las notas florales y herbáceas. El punto

de tueste de la malta aporta a la cerveza distintos sabores y colores y determina en gran medida el grado alcohólico que puede alcanzar la mezcla.

En Granada ya existen varias cervezas artesanas y casi todas ellas llevan nombres típicos de nuestra tierra: Sacromonte, A-Andalus, Vega, Nazari, Alpujarra, Mulhacén... A la Sacromonte le extraen primero los azúcares de la cebada; después le añaden lúpulo para darle amargor, aroma y sabor. Y, finalmente está 21 días en fermentador y 30 días en reposo en la botella para comercializarla posteriormente. Esta segunda fermentación en botella es la que madura y da carácter a un producto ligeramente turbio y muy reconocible como es Sacromonte.

La cerveza Mulhacén comenzó en marzo de 2013, cuando unos amigos amantes de la cerveza empezaron a hablar de la posibilidad de hacer la suya propia. Primero la fabricaron con kit y experimentaron con las primeras recetas. Al tiempo, esto fue derivando en hacer cerveza con grano y en más cantidad. Los primeros botellines elaborados con grano tuvieron muy buena aceptación entre los amigos y conocidos, lo que los animó a seguir fabricando e incluso a comercializar. Hoy día se han atrevido con una Pale Ale estilo Belga ecológica, una Porter, una Stout, la Irish Red y una rubia, todas con un perfil alcohólico medio bajo que no supera el 6,4%. » » »

• Está claro que las cervezas artesanales además de una moda o tendencia, aportan un aspecto peculiar al producto final que dependerá de los productos que utilizan, muchos de ellos característicos de la zona, y, en definitiva, del tipo de cebada, del tueste de la malta, del tipo de fermentación, o de la cantidad y variedad del lúpulo y la levadura.



Por su parte, Cervezas Nazarí ofrecen 4 tipos diferentes de cerveza artesanal, algunas con aroma a café y chocolate, otras con aromas florales y frutales. Precisamente su cerveza Taramay obtuvo un premio en la 1ª edición de Granada Beer Festival. Una cerveza muy curiosa de alta fermentación y elaborada con pulpa de chirimoya.

La cerveza Juan Ranas es triple malta y contiene 3 lúpulos, todo ello de diferentes partes del mundo, que le otorgan su marcado sabor afrutado, según indican en su web. Es una cerveza cítrica y espaciada que no pasa desapercibida en nariz.

Cerveza Vega es una cooperativa motrileña centrada en la elaboración, distribución y comercialización de cerveza artesana. Además, disponen de un bar especializado en el que además de las cervezas disponen de una amplia gama de artesanas de todo el mundo para acompañar con tapas, bocadillos y raciones. Destaca su cerveza Vega Almiz elaborada con caña de azúcar lo que sin duda da un carácter especial a este producto.

Y Cervezas Alpujarra comercializa también 4 tipos distintos de artesanales, de alta y de menos fermentación; más amargas o más dulces y de tonalidad más clara o más oscura en color canela. Su American Brown Smoke Ale complementa sorprendentemente la repostería a base de ingredientes como el chocolate negro y cacao, acompañada de frutos del bosque.

Si queremos preparar en casa cerveza artesana tan sólo necesitaremos invertir una hora en su elaboración, pero no será hasta pasadas 5 semanas cuando la podamos degustar. Lo primero que debemos hacer es comprar un bote de malta preparada (lleva malta y lúpulo y hay de diversos sabores) y disolverlo en agua hirviendo a la que agregaremos dextrosa monohidrato o azúcar (Ojo, el agua nunca debe ser del grifo puesto que los pH rara vez son los deseables para producir esta fermentación). Cuando el preparado haya enfriado le añadimos la levadura para que comience a fermentar. Entonces habrá que esperar una semana para embotellar esa cerveza que tendrá que madurar por un periodo de entre de 3 y 5 semanas.

"Debemos ver en la producción de cervezas artesanales la oportunidad de ampliar nuestros horizontes gustativos respecto a una de las bebidas más consumidas de nuestro país, la cerveza. Conocer los diversos estilos y aprender a maridar la comida con ellos nos hace disfrutar en compañía y de una forma diferente", señala Óscar Huertas, licenciado en Bioquímica y doctor en Microbiología y biología molecular. CEO de LANIAKEA Management & Communication SL. •••

---

**España es uno de los 15 países del mundo donde más cerveza se consume**



# DESAYUNOS MEDITERRÁNEOS SALUDABLES PARA COMERTE EL MUNDO

Texto: Mercedes Lara



La dieta mediterránea es más que una dieta, es toda una filosofía de vida basada en una forma distinta de alimentarnos, cocinar los alimentos, compartirlos y disfrutar de nuestro entorno. Una dieta en la que tan importante es lo que comemos como la forma en que lo hacemos. Declarada por la UNESCO Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Para seguirla es tan fácil como comprar productos frescos y de temporada y elaborarlos de forma sencilla.

El desayuno sigue siendo la comida más importante del día. Lo dice el refrán y los expertos en nutrición lo confirman: “Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo” De acuerdo con los datos que aportan los expertos, debe suponer el 25 por ciento de la energía necesaria durante todo el día. Un buen desayuno mejora el estado nutricional, e incrementa la calidad de la alimentación, mejora el rendimiento físico e intelectual, así como la capacidad de concentración, especialmente en niños y adolescentes. Suministra al cerebro y al organismo los nutrientes necesarios para comenzar el día con vitalidad. Además, ayuda al mantenimiento de un peso adecuado, el control del apetito y previene la ansiedad que puede llevar a comer en exceso a la hora de la comida.

Por eso es muy importante que un desayuno sano incluya todos los nutrientes necesarios para el organismo. Un desayuno saludable debe estar compuesto por proteínas, fibra, grasa saludable y algún carbohidrato. Es recomendable alternar

» » »

**Un desayuno saludable debe estar compuesto por proteínas, fibra, grasa saludable y algún carbohidrato**





## Un smoothie puede ser un manjar delicioso, tanto en los meses cálidos como en los más fríos

opciones como fruta (mejor una pieza que un zumo para conservar la fibra) y unas tostadas de entre una variedad ejemplar de pan a elegir (a poder ser integral ya que conserva todas sus vitaminas, fibras y sales minerales, multi-cereales aporta los beneficios de diferentes cereales, de arroz, fuente de fibra y por tanto mejora la digestión, de centeno, fibra que hace que te encuentres saciada casi al momento, buena aliada para una dieta, de espelta, en el cual encontramos lisina, la cual desarrolla el sistema inmunológico entre otras capacidades...) con jamón serrano (mejor que york o pavo) y aceite de oliva virgen extra o aguacate e incluso, apuesta por huevo a la plancha o poché. ¡Prueba, combina según tu gusto personal, arriesgarte y sal de la mantequilla y mermelada! Tu cuerpo te lo agradecerá. Descubre nuevos sabores que eviten que te aburras y crea desayunos ricos y equilibrados. Recuerda, desayuno salado, te saciará durante más tiempo.

Otra forma para tomar frutas y verduras, nuestros mejores aliados en el desayuno, son los smoothies, que tan de moda están. Con mucha agua, vitaminas y propiedades, un smoothie puede ser un manjar delicioso, tanto en los meses cálidos como en los más fríos. Podemos utilizar zanahoria, espinacas, lechuga, pepino, col rizada, apio, remolacha y frutas como el kiwi, las fresas, arándanos, plátano, sandía o melón, entre otras.

Su elaboración es muy sencilla, existiendo innumerables combinaciones. Tú eliges. Lo primero que debemos hacer es verter en un recipiente la base: de agua, leche, yogurt o, incluso té. Después agregar los vegetales que deseemos (cada uno tiene sus propiedades específicas). Para darle un toque personal con diversos aromas y sabores utilizaremos canela, vainilla, hojas de menta, miel, etc.

## Smoothie para 2



### Las proporciones ideales

2 vasos de 2 vegetales diferentes  
+  
3 vasos de 2 frutas  
+  
Un vaso de líquido  
Agua, leche, yogurt o té  
+  
Toque personal  
canela, vainilla, hojas de menta, miel, etc.  
+  
Super-alimentos  
brotes de alfalfa, cúrcuma, nibs de cacao o en polvo, maca, jengibre, semillas de chía...



Podremos agregar hielo picado



## A esta tendencia de los desayunos saludables se han adherido algunos negocios de Granada

Y para terminar añadimos uno de los llamados super-alimentos (alimento rico en nutrientes): brotes de alfalfa, cúrcuma, nibs de cacao o en polvo, maca, jengibre, semillas de chía, bayas de goji...

A esta tendencia de los desayunos saludables se han adherido algunos establecimientos de Granada como **Mimimi**, en Pasaje Profesor Sainz Cantero 7, local 1. Se trata de una cafetería con salón interior y terraza exterior con productos ecológicos, vegetarianos y también veganos. También podemos dirigirnos para comenzar el día a **I need Coffee Shop y Coffee bar**, en pleno centro de Granada, en Cuesta del Realejo y a los pies de la Alhambra. Está especializado en la elaboración del arábica de origen 100%, bocadillos de jamón ibérico, tostas y productos gourmet.

En **Abaco Te**, en calle Álamo del Marqués 5, en pleno barrio de Albaycín, nos ofrecen una variada carta de comidas y bebidas, apta para vegetarianos, veganos y celíacos. Incluso tienen bebidas medicinales que ayudan a combatir diversos dolores, úlceras, antioxidantes, etc. Y una última propuesta es **Wild Food**, en cuya web reza la frase "Dime qué comes y te diré quién eres". Aquí sirven comida saludable, creativa y 100% vegana. Además, apuestan por productos locales de kilómetro 0 y de temporada con el objetivo de "impulsar una alimentación consciente, con valor nutritivo". Se ubica en el Hotel Marquis Isabel's. Plaza Isabel La Católica, 5. ...



**Antonio Lorenzo** | Propietario y cocinero del Restaurante El Conjuero, en Calahonda (Granada) |

“NUESTRA INQUIETUD NOS HA  
LLEVADO A INCLUIR PRODUCTOS Y  
ELABORACIONES QUE ANTES  
NO SE HACÍAN EN CASA”

Texto: Mercedes Lara

*Los hermanos Lorenzo Torres heredaron de sus padres este negocio inaugurado en 1989 en Calahonda. Un mesón de los de toda la vida, frecuentado por oriundos y visitantes, sobre todo, en época estival. Pero Antonio, el cocinero, quería explorar su parte más creativa y decidieron apostar por una cocina más vanguardista. En marzo de 2017 reinaugaron el restaurante tras hacer una importante reforma en cocina como en sala dotando al espacio de dos ambientes diferenciados: una sala de estilo minimalista donde degustar sus platos de carta, sugerencias y menú gastronómico y, por otro lado, la taberna de estilo contemporáneo cuya propuesta la define una resolutive carta de raciones y medias raciones donde se encuentran algunos de los platos más conocidos del chef. Entre ellos podemos citar el Tartar de vaca y botarga, Foie-gras cocido en remolacha y membrillo especiado, Pez mantequilla y ponzu, huevos fritos con caviar y otros más conocidos como el Atún kimuchi o la selección de arroces.*



### ¿Qué supone para vosotros este aniversario?

Principalmente es el reconocimiento a nuestros padres por el trabajo tan duro que hicieron en su día para posicionar este restaurante y por supuesto para mantener a la familia e inculcar nos esta gran pasión por nuestro oficio, pero también lo es a nuestros clientes, a aquellos que han confiado en nosotros en todo momento y que día a día hacen posible que se cumplan nuestras expectativas. Ellos son los que nos permiten seguir creciendo y hacer lo que más nos gusta, cocinar y servir.

### ¿Cómo ha cambiado Restaurante El Conjuero en estas 3 décadas?

Puede que en apariencia, sobre todo, en los últimos 3 años, haya cambiado por completo. Nos apetecía un pequeño cambio de imagen que resultó una revolución y una mejora cualitativa en cuanto a la comodidad de nuestros clientes. La cocina también ha ido evolucionando y nuestra inquietud nos ha llevado a incluir productos y elaboraciones que antes no se hacían en casa.

### ¿Cuál es la esencia que ha permanecido, sin embargo, inalterable?

Nos gusta que nuestros platos sigan teniendo ese sabor de siempre y respetamos en todo

momento aquella tradición por la que se dio a conocer Restaurante El Conjuero, de fondos bien trabajados, de sabor, de buen producto. Esos con los que nos criamos y que, a día de hoy, con la inestimable supervisión de nuestra madre, se siguen manteniendo.

### ¿Qué tipo de cocina os define?

La cocina de El Conjuero es bastante ecléctica, ya que contamos con un perfil de cliente que nos permite proponerle platos muy diversos sin que se extrañe y siempre está dispuesto a probar cosas nuevas. Es nuestro principal aliciente, pero también disfrutamos como niños con ese regalo recién sacado del agua por los pescadores de nuestra costa que, prácticamente sólo tenemos que presentarlo en un plato sin hacerle nada más. Quizás un poco de brasa y con eso somos felices. Como decíamos anteriormente, en nuestras propuestas siempre tiene cabida la tradición, por lo que siempre encontrarán platos de siempre, guisos marineros, arroces... Es nuestra base, nuestra cultura y lo que aprendimos de nuestros padres.

### ¿Cuál es vuestro plato estrella?

A día de hoy es complicado definir un solo plato estrella, pero si hay que escoger uno, o aquel por el que más se nos conoce, diríamos

que el arroz en cualquiera de sus recetas. No hay una que destaque sobre las demás. El atún puede ser otro de los productos que trabajamos con más cariño. De ambos organizamos cada año jornadas gastronómicas temáticas.

### ¿Cómo es el menú gastronómico que ofrecéis en vuestro establecimiento?

Principalmente es muy disfrutón; está configurado mediante una estructura fija de entrantes, platos principales de pescado y carne y postres porque vamos jugando con la temporalidad de los ingredientes. Queremos ser muy consecuentes con lo que nos da la tierra y el mar en cada momento y, por supuesto, nos gusta jugar mucho. Nuestra cocina es un laboratorio de ideas constante en el que no paran de surgir platos nuevos. Nuestros clientes son cada día más disfrutones y confían en nuestro criterio, por lo que cada vez son más los que vienen buscando esos platos nuevos, nos siguen en redes sociales en las que vamos publicando estas ideas y cuando vienen las reclaman como si fueran nuevas conquistas culinarias.

### ¿Cuál es el perfil de cliente de El Conjuero y qué va buscando exactamente?

Afortunadamente nuestro cliente de toda la vida, por definirlo de alguna forma, es el más



tradicional que ha sabido evolucionar con nosotros, también porque hemos respetado en gran medida lo que este tipo de cliente va buscando y, a pesar de ello, permanece con nosotros. El estar ubicados en Calahonda, en la Costa Tropical, un pueblo con poco más de .1500 habitantes y al que hay que "viajar" para llegar, podría ser un inconveniente y es por ello que nuestras propuestas son diversas para perfiles de cliente diferentes, para aquel que lleva con nosotros toda la vida y que, poco a poco, va adaptándose a nuevos sabores, productos y elaboraciones pero que también busca nuestras recetas más tradicionales. Asimismo, somos un lugar para aquel perfil de cliente que viaja para comer y que su principal motivación para hacerlo es un restaurante, un plato o simplemente un producto. Es por ello que contamos con varios espacios en el restaurante: una barra con mesas altas de corte más informal, por supuesto, con el buen tiempo, la terraza y una sala independiente con mesas vestidas para un servicio un poco más formal pero no menos divertido.

### Tenéis una bodega destacada. ¿Qué tipos de vinos ofrecéis a vuestros clientes y cuántas referencias hay actualmente?

El vino había sido nuestra asignatura pendiente durante muchos años. Era difícil mantener una bodega decente con la baja demanda y baja rotación de las referencias pero los nuevos avances en la conservación del vino nos hicieron darnos cuenta de que gran parte del servicio debía estar enfocado a ello. También es verdad que ese cliente disfrutón, quiere una experiencia completa y debíamos adaptarnos a sus necesidades. Ahora contamos con una bodega con unas 100 referencias de las que copeamos todas ellas y un sistema de carta que categoriza tanto nuestros platos como los vinos para que el propio cliente pueda configurar la armonía que prefiera en todo momento. Los platos cuentan con uno o varios códigos al lado que hacen referencia a las diferentes categorías de vino con que contamos en carta. Nuestro equipo se encarga de catar tanto los platos como los vinos para poder ofrecer las armonías más adecuadas.

Obviamente luego entran los gustos de cada cliente, pero intentamos hacerle la vida más fácil. En cuanto a los tipos de vinos, intentamos cubrir todo el gran espectro, desde vinos generosos hasta vinos dulces, pasando obviamente por blancos, rosados, tintos y espumosos.

### ¿Cómo viviste la aparición en la Guía Repsol?

Para todo restaurante, que se reconozca su trabajo es un orgullo. En nuestro caso, no nos lo planteamos como objetivo pero creemos que ser recomendados en la Guía Repsol o que grandes personalidades del mundo de la prescripción gastronómica pasen por el restaurante, les guste lo que haces y escriban de ello en sus webs o redes sociales, es un acicate para seguir trabajando duro, para seguir invirtiendo en la formación de nuestro personal, para seguir viajando para aprender de nuestros colegas en sus casas... En definitiva, es un regalo que intentamos aprovechar para seguir creciendo.



# CUNDI SÁNCHEZ Y JUAN MANUEL SALGADO, GANADORES DE LA 2ª SEMIFINAL DEL VIII CONCURSO COCINERO DEL AÑO

La Escuela de Hostelería La Inmaculada de Granada ha acogido la segunda semifinal del VIII Concurso Cocinero del Año y del IV Concurso Camarero del Año. Ocho cocineros y cinco camareros de Andalucía, Extremadura, Murcia y Canarias han competido por alcanzar la final nacional que se celebrará en 2020, en el marco de la Feria Alimentaria.

Cundi Sánchez, chef del restaurante El Albero (Ceutí, Murcia) ha sido la primera ganadora de esta segunda semifinal del VIII Concurso Cocinero del Año. Un premio que ha conseguido gracias a un entrante "Infusión del Mar Menor", un principal "Bacaladilla" y un postre "Limón en estado puro".

Cundi combina su actual dedicación al local de Ceutí con el gastrobar La Maita, de Molina de Segura, servicios de catering y su propia tienda delicatessen.

Juan Manuel Salgado, chef del restaurante Drómo (Badajoz) ha sido el segundo clasificado de esta semifinal y, por tanto, junto a Cundi, pasa a la Gran Final, gracias a "Huevo frito con parmesano, dados ibéricos y trufa" como entrante, "Atún glaseado, guisito tierno y maíz crujiente" de principal y el postre "Cremoso de pasión, yogurt y cítricos". Juan Manuel ha trabajado en diversos restaurantes con

estrella Michelin como Aldebarán (1\*), Calima (2\*), Martín Berasategui (3\*), Quique Dacosta (3\*), Dos Cielos (2\*) y Dani García (3\*), Caelis (1\*), Hotel Ohla 5\*.

#### Otros participantes

Los otros 6 cocineros participantes han sido: Alberto Montes Pereira, Restaurante Atrio 2\* Michelin (Cáceres); Rafael Arroyo Martínez, Restaurante El Claustro - Hotel Palacio de Santa Paula (Granada); Francisco Javier Feixas López, Restaurante La Borraja de San Nicolás (Granada); Paulo Rui Borges Vaz, Restaurante Amapola (Los Belones, Murcia); Alberto Aparicio Ramos, Restaurante The Brasserie by Traddiction, San Bartolomé de Tirajana (Las Palmas de Gran Canaria) y Francisco Sánchez García, Restaurante Ditrambo (Mairena del Aljarafe, Sevilla).

Marta Charro, jefa de sala del restaurante Al Lío (Granada) ha sido la vencedora de la 2ª semifinal del IV Concurso Camarero del Año. Marta ha trabajado como camarera durante seis años en el restaurante El Ermitaño (1\*) en Benavente (Zamora), así como en otros bares y restaurantes de esta localidad. Años después se trasladó a Granada, donde ha ejercido su profesión en el prestigioso Parador de San Francisco.

Los 4 camareros que también han participado en la semifinal de este concurso han sido: Sergio López Cañavate, Restaurante Amapola, Hotel Príncipe Felipe 5\* (Los Belones, Murcia); Diego Yanes Luís, Restaurante Maresía By Hmnos Padrón en el Hotel Royal Hideaway Corales 5\* (Tenerife); Alejandro Vázquez, Restaurante El Lago, 1\* Michelin (Málaga) y Pedro Jesús Galeote Pérez, Gran Hotel Miramar GL (Málaga).

Los chefs han preparado, en cinco horas, su mejor menú compuesto por un primero, un segundo y un postre. Por su parte, los camareros han tenido que superar una serie de pruebas teóricas y prácticas como tiraje de cerveza, coctelería, montaje de mesa o la preparación de una receta de café, entre otras. En ambos existen premios en metálico y aportaciones de los diferentes patrocinadores. El chef Alberto Montes ha sido el ganador de la tapa Nespresso.

#### Jurados excepcionales

El jurado de cocinero de esta segunda semifinal estaba compuesto por Raúl Resino, Cocinero del Año 2016, 1\* Michelin Restaurante Raúl Resino, (Benicarló, Castellón); Álvaro Salazar, Cocinero del Año 2018, Restaurante Voro, Hotel Park Hyatt, (Mallorca); Xanty Elías, 1\*

Michelin Restaurante Acánthum, (Huelva); Betina Montagne, Escuela Espaisucre de Barcelona y Jurado del programa "Bake Off"; Juan Carlos Padrón, 1\* Michelin Restaurante El Rincón de Juan Carlos, (Los Gigantes, Tenerife); Benito Gómez, 1\* Michelin Restaurante Bardal, (Ronda, Málaga); Diego del Río, Hotel Boho, (Marbella, Málaga); Julia Pérez, periodista gastronómica y José Carlos Capel, crítico gastronómico y Presidente de MadridFusión.

El pase a la final de Camarero del Año lo han decidido César Cánovas, Presidente del Jurado de Concurso Camarero del Año y Brand Ambassador del Restaurante Monvínic; José Manuel González, Maestro cervecero de Mahou-San Miguel; Adrián Fernández, barista y experto en Latte Art; Damián Seijas, Embajador de café de Nespresso; Óscar Quintana, Ganador II Edición CcMA, Sumiller y Formador de Hostelería; Alfonso Maya, Propietario y Principal Bartender de Alexander Cocktail Club & SpeakEasy Bar; Gregorio García, Presidente de la Federación de Hostelería de Granada y Antonio García, secretario la Federación de Hostelería de Granada, Antonio Chacón, CCT Murcia y Mariano Castellanos, Presidente de Honor de AMYCE.

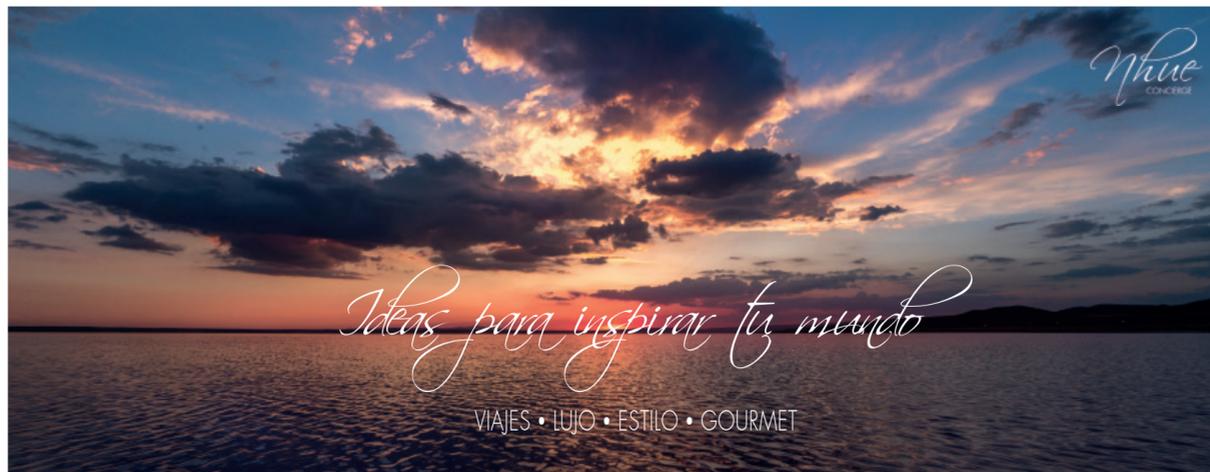


## OGE Management: cambiar para hacer las cosas mejor

Su empresa desarrolla su negocio para seducir y emocionar a los clientes. Le invitamos a incorporar el valor del cambio en su planificación estratégica, adaptarse y sacar ventaja a los cambios del mercado. Las herramientas tradicionales de management chocan con la dura realidad: alcanzar la certidumbre en entornos dinámicos marcados por elevados niveles de incertidumbre. Ir a la misma velocidad del cambio supone estar un paso por detrás de nuestra competencia. La globalización y los avances digitales permiten que nuestra empresa compita a nivel global aunque no seamos conscientes de ello. La supervivencia en este entorno exige generar productos y servicios a mayor velocidad que las necesidades del mercado.

En OGE Management contamos con especialistas en los sectores de hostelería y agroindustria para los que lo más importante eres tú y tu empresa. Nos adaptamos a tu situación y necesidades, te ayudamos a tomar decisiones difíciles y recorreremos juntos el camino para ayudarte a crecer y reafirmarte.

Plaza de San Agustín nº3, Edificio Casa Zayas,  
Oficina Z2.5 - 18002 - Granada  
Tel. 619 51 34 74  
info@ogemanagement.com



## Nhue Concierge

Nhue Concierge es una empresa dedicada a la comercialización y creación de productos turísticos. Fundada en 2011, como agencia de viajes Receptiva de Granada y especializada en Turismo de lujo, Experiencias personalizadas y exclusivas. Nuestra pasión y constante labor es asesorar y ofrecer los mejores servicios turísticos de manera eficiente y personalizada desde las experiencias más convencionales a las ideas más innovadoras y adaptadas al momento. Todo ello llevado a cabo con elevado compromiso de responsabilidad y gran capacidad de gestión y organización, donde nuestros clientes se sientan confiados y seguros con

la elección de nuestros servicios gracias a la calidad en la que nos enfocamos.

Plaza de San Agustín, 3 - Oficina Z0.5 - Granada  
Tel. 617 436 940  
www.nhueconcierge.com - nhue@nhue.es



## La Tarasca: auténtica tasca granadina

Un emblema tan representativo de Granada como La Tarasca debía tener un homenaje especial en formato culinario. La Tarasca, como tasca, busca recuperar la tradición culinaria granadina. Guisos, pucheros, potajes, estofados... todos esos platos de cuchara que sientan tan bien y reponen el cuerpo y que podrán acompañarse con toda una suerte de tapas, raciones y medias raciones de platos clásicos de la gastronomía granadina y andaluza: encurtidos, chacinas y otros embutidos, conservas, ensaladillas, pipirranas, salmorejos... Javier Feixas, chef ejecutivo del Grupo La Borraja, propone una cocina sin ambages, sin medias tintas y directa al grano. Una tasca de barrio en la que se come como en casa, sin reinventar, sin modernizar, sin

enmascarar. Puro producto, pura cocina y puro sabor. No podíamos ser tasca sin contar con nuestras propias botas de vino y vermouth para acompañar unas gildas, o cualquiera de nuestros platos. El histórico barrio del Realejo es la ubicación idónea para La Tarasca, con diferentes espacios donde disfrutar de la propuesta tanto en barra como en los dos cómodos comedores.

Plaza Fortuny, 1. Granada  
Domingo noche y lunes cerrado.  
Cocina con horario ininterrumpido. Abierto de 12 a 24,00 horas  
Teléfono: 958 52 09 11 - info@laborraja.com  
Facebook e Instagram @tascatarasca



## Restaurante El Conjuero

Un mesón de toda la vida, inaugurado en 1989. Los hermanos Lorenzo Torres, en 2017, realizan un importante restyling. Dotan al espacio de dos ambientes diferenciados: una sala de estilo minimalista donde degustar sus platos de carta, sugerencias y menú gastronómico y la taberna de estilo contemporáneo donde podrás degustar raciones de los platos más conocidos del chef: tartar de vaca y botarga, foie-gras cocido en remolacha y membrillo especiado, pez mantequilla y ponzu, huevos fritos con caviar y otros más conocidos como el atún kimuchi o la selección de arroces. Gran selección de vinos y una cocina de inspiración andaluza con toques asiáticos.

Avda. De los Geranios, 6, Calahonda  
www.elconjuorestaurante.com  
@elconjuorest - Facebook: El Conjuero Restaurante

## La artesana de la pasta

Desde 2007 elaborando pasta artesana. Pastas frescas 100%, libres de conservantes y potenciadores. Sumo cuidado en los productos, utilizando productos km0 de calidad. Por todo esto, contamos con el distintivo de SABOR A MÁLAGA. Tanto para el sector hostelero como para el consumidor final. Tanto frescas como ultra-congeladas a -18º en abatidor para conservar todos sus nutrientes. Desde ñoquis, tortellini, raviolis, bases de pizza, masa de empanadillas, espaguetis, canelones o lasaña, en distintas harinas (trigo, espelta, integrales y ecológicas). Pastas veganas aptas para intolerantes al huevo y a la leche.

Av. de los guindos 31. Málaga - Tel. 952 25 38 28 / 654 51 41 54  
Horario comercial | Distribución nacional:  
Lunes a jueves de 9h a 21h | viernes y sábados de 9 a 13.30h  
laartesanelapasta@hotmail.com - Fb. La artesana de la pasta - I: @laartesanelapasta

Texto: Mercedes Lara

# ZALAMANDROÑA, REMOJÓN O PIPIRRANA

*¿Y tú, de quién eres?*

**LLEGA EL VERANO** y ahora con el calor, nos suelen apetecer platos “más ligeros”, más fresquitos y menos copiosos que en pleno invierno. Es una época estupenda para aumentar el consumo de frutas y verduras dentro de nuestra dieta. Sin duda alguna, ello nos reportará innumerables beneficios. Y, precisamente, podemos añadir la recuperación de algunas recetas de la gastronomía tradicional granadina que tienen en esas verduras y hortalizas su base fundamental: la zalamandroña, el remojón o la pipirrana. En Agro Granada te vamos a dar las claves de cada una de estas elaboraciones veraniegas para ver con cuál te quedas.

En verano apetece mucho disfrutar de este manjar, hecho a base de rodajas de naranja, cebolleta, bacalao, huevo duro y aceitunas negras



## Remojón

Es quizás el plato más típico de la gastronomía granadina y sus orígenes los encontramos en la época árabe, quienes estuvieron en la península desde el 711 a 1492, tantos siglos sin duda dejaron huella en la gastronomía y otros aspectos de la cultura. Una receta rica en vitamina C, muy sana y fresquita. Es muy sencillo de preparar y además, en verano apetece mucho disfrutar de este succulento manjar hecho a base de rodajas de naranja, cebolleta y bacalao, también se le puede añadir huevo duro y aceitunas negras. A ello añadiremos sal y AOVE. Muchas personas optan por añadirle bacalao salao en crudo, sin cocinar, que previamente tendremos que pasar por el grifo para quitarle el exceso de sal y dejarlo en un bol para desalar durante 24 a 48 horas, cambiando el agua cada doce horas. Si usas migas de bacalao con 6 horas de desalado será suficiente. Aunque también dependerá del tamaño del bacalao.

### PASO A PASO

Lo primero que debemos hacer es pelar las naranjas y cortarlas en finas rodajas con las que cubriremos toda la superficie de la fuente que vamos a utilizar. También ponemos en rodajas los huevos que habremos cocido previamente. Sobre ellas, agregamos la cebolleta troceada muy fina, unas aceitunas y el bacalao, crudo o después de pasarlo por la plancha ligeramente. Todo ello lo aliñamos con un poco de sal y AOVE. Ya sólo nos queda disfrutar de este sencillo y delicioso manjar.

» » »



Es una ensalada con un sabor y textura muy distintos a las tradicionales elaborada con verduras secas como los tomates y pimientos asados

## Zalamandroña

Es otro de los platos más representativos de la cocina de Granada. El origen histórico del plato se remonta igualmente al periodo andalusí del siglo IX. Los árabes ya consumían atunes y sardinas, sabían preparar muy bien los salazones como la mojama del atún o el bacalao. Ya en la Edad Media usaban el pescado en salazón para añadirlo a muchas de sus recetas, seguramente de alguna de ellas proviene esta ensalada de Zalamandroña.

Se prepara en diversos pueblos del centro-este de la provincia de Granada, concretamente en la comarca de Guadix, como es el caso de Huénaja. Es una ensalada con un sabor y textura muy distintos a las ensaladas tradicionales elaborada con verduras secas como los tomates y pimientos asados. Se suele acompañar también con bacalao salao, lo que hace que el plato tenga un sabor único y sea además muy saludable, es una receta muy nutritiva para los meses de calor. La preparación tradicional requiere que las verduras hayan sido previamente secadas al sol (pimiento asado, calabacín, calabaza y tomate), cebollas, bacalao desalado, desespinado y desmigado, aceitunas negras y aceite de oliva. Este plato se sirve frío.

### PASO A PASO

Para elaborar la zalamandroña necesitaremos 600 gramos de bacalao desalado; 5 piezas de pimientos asados rojos; 4 piezas de pimientos asados verdes; 3 piezas de tomates secos; 3 cebollas; aceitunas; AOVE y sal. Lo primero que haremos será picar bien pequeña toda la verdura. La cebolla la coceremos en una olla, a la que después de unos minutos, agregaremos la verdura restante. De igual modo cocemos el bacalao y lo dejamos reposar para que libere el agua. Posteriormente los escurriremos y mezclamos la verdura con el bacalao. Añadimos las aceitunas y aliñamos con la sal y el AOVE. ¡Y listo para comer!

Su gran secreto es su sabor refrescante, lleno de matices verdes, a huerta veraniega, gracias a sus hortalizas y especias frescas



## Pipirrana

Es una ensalada cuyos ingredientes básicos son cebolla, tomate, pimiento verde y pepino, dándose también en zonas del sur de Andalucía su preparación sin pepino. A veces se le añade huevo cocido, algún tipo de pescado de carne prieta o incluso embutidos. Los entendidos sostienen que la pipirrana no debe llevar nada animal porque su gran secreto es "su sabor refrescante, lleno de matices verdes, a huerta veraniega, por eso no debe haber nada animal, solo hortalizas y especias frescas", subraya Enciclopedia de Gastronomía.

### PASO A PASO

La base de la pipirrana está compuesta por dos tomates rojos, dos pimientos verdes, una cebolla y un pepino. Lo picamos bien todo y mezclamos. A ello le añadimos sal, AOVE y vinagre. Como hemos dicho, existen otras variantes que agregan huevo duro, aceitunas o atún. Ya es cuestión de lo que te apetezca ese día.

Son tres recetas eminentemente granadinas con las que esperamos que puedas mitigar el calor sofocante de este verano de una forma rápida y sencilla. ...



## Restaurante La Era

El restaurante La Era se emplaza en la localidad granadina de Güejar Sierra, rodeado por el Embalse de Canales y el verde maravilloso de Sierra Nevada, lo que hacen que el espacio sea único y ayude a disfrutar de una experiencia para recordar.

En el restaurante La Era podrás probar una gran variedad de recetas de toda la vida, con producto de la zona, de esencia andaluza donde miman el producto y respetan su sabor original pero con una perspectiva más vanguardista, identificando señas de identidad de la trayectoria profesional de su chef Ángel Tamayo. Así, podrás encontrar desde unas Migas de pan y patata, plato típico de Güejar hasta unos Raviolis de mango con queso brie, sin olvidarnos de sus carnes y guisos de montaña de primerísima calidad.

La magia del chef Ángel Tamayo está a la altura del entorno encomiable. Compruébalo también en las varias jornadas gastronómicas que realiza. Por todos estos ingredientes, vivirás momentos memorables en una comida con amigos o en tus celebraciones más importantes. ¿A qué esperas para reservar?

Carretera de Güejar Sierra, km6  
Bajo reserva: 958 05 19 66 | 605 89 28 91

prodisa  
con  
agro&media

Comunicar con Pasión

Tu imagen  
ahora + fuerte

## Prodisa Comunicación

En Prodisa Comunicación estamos seguros de que el vídeo corporativo es la mejor herramienta para la presentación de su empresa. La colaboración con AgroMedia, supone la suma de un profundo conocimiento del sector hortofrutícola, la pasión por comunicar y una realización impecable. El resultado es una pieza audiovisual que muestra de forma clara, directa y eficaz los valores diferenciales de su empresa o producto. "Si no estás en internet no existes". Esta afirmación es cada día más cierta, pero estar no es suficiente, hay que hacerse ver, y el vídeo es la mejor herramienta: un gran número de estudios demuestran que los contenidos audiovisuales aumentan un 25 por ciento la conversión en ventas. De hecho, según un estudio de Adelle Studios, incluir un vídeo corporativo en una Landing Page, mejoraría la conver-

sión web en un 80 por ciento. Con respecto a su uso en páginas web, introducir vídeos aumenta el tiempo de permanencia en la página y reduce el porcentaje de rebote (tasa de abandono directo de la página sin haber interactuado con ella). Ambas tasas ayudan a mejorar el posicionamiento web, y consecuentemente, el tráfico web. Es habitual que las empresas se pregunten y tengan dudas sobre si invertir en la producción de un vídeo corporativo. ¿Cuánto invertir?, ¿Como hacerlo?, ¿Me sirve el mismo video para la web y para una feria?... No se haga más preguntas. Contacte con nosotros.

Tel. 958 13 22 69  
prodisa@prodisacomunicacion.com  
www.prodisacomunicacion.com

¿QUIERES QUE TE VEAN  
EN NUESTRO NÚMERO  
DE JUNIO EN LA  
PROVINCIA DE GRANADA?



LLÁMANOS: 639 079 857

ESCRÍBENOS: [granada@agromagazine.es](mailto:granada@agromagazine.es)



# LA FERIA DEL CORPUS, LA FIESTA MAYOR DE GRANADA

La feria del Corpus es la fiesta mayor de Granada. Una fiesta local que junto con actos con origen de tradición pagana rodean a la festividad del Corpus Christi, de la cual adopta su nombre, celebrada en todas las localidades de España de diferentes formas pero con un nexo común, la procesión tradicional, acto solemne de carácter religioso.

Texto: Mercedes Lara

Imagen: Agro

# CORPUS CHRISTI

Corpus Christi (Cuerpo de Cristo). Fiesta religiosa de la Iglesia Católica en que se celebra la Eucaristía, el cuerpo y la sangre de Cristo, promovida por la religiosa Juliana de "Mont Comillon" en el siglo XIII e instituida como festividad por el papa Urbano IV, mediante la bula "Transitur us hoc mundo". Se celebra 60 días después del Domingo de Resurrección, día jueves. Desde 1989 la festividad del Corpus Christi se traslada al domingo siguiente. Aunque la solemnidad de la liturgia sea en domingo, algunas localidades como Granada, celebran la procesión el jueves, por lo que este día es declarado fiesta local por sus respectivos ayuntamientos.

La feria del Corpus, comienza cada año un sábado a las doce de la noche con el conocido como "alumbrao", el encendido de las miles de bombillas de la Portada de la Feria, y termina el sábado siguiente con un espectáculo de fuegos artificiales. Son dos de los momentos clave que debes anotar en tu agenda y a los que no puedes faltar. Con más de quinientos años de antigüedad, estas fiestas del Corpus se realizaron por primera vez bajo mandato real. Este año 2019 el Corpus tendrá lugar del 15 al 23 de junio. El ambiente de feria impregna las calles de la ciudad. El centro se llena de farolillos y se instalan casetas, usualmente en plaza del Carmen y plaza Bib-rambla. Corridas de toros y rejonos, es la feria taurina. Carocas y Quintillas. Aquí se vive la feria del mediodía. Aunque hay granadinos que prefieren trasladarse a la Feria, un recinto a las afueras de la ciudad con casetas y atracciones de todo tipo, que en Granada llaman "columpios". El recinto es además un lugar excelente para beber, comer, bailar y pasar un buen rato en compañía. En Agro os vamos a contar cuáles son los momentos y lugares de esta fiesta que no te debes perder si estás pensando en venir a Granada en esas fechas.

Cada miércoles de esta feria, a las doce del mediodía, (aunque también forma parte del cortejo que acompaña a la Custodia el jueves en la Procesión) tiene lugar La Tarasca, un desfile de gigantes y cabezudos que encarnan a los Reyes Católicos y a los últimos reyes de la dinastía nazarí que gobernaron Granada, Boabdil y Moraima. Podemos decir que la figura de la Tarasca simboliza el triunfo del bien sobre el mal, de la bella sobre la bestia.

Se pasea por toda la ciudad a lomos de un fiero dragón que parece quedar rendido a sus pies. Sería el contrapunto pagano a la fiesta religiosa. Hay mucha expectación y misterio en torno al modelo que lucirá la tarasca ( un maniquí que viste la ropa que estará de moda en la siguiente temporada) ya que el Ayuntamiento de Granada otorga el honor de vestir y peinar a la Tarasca a diseñadores y peluqueros locales.

La fiesta grande de Granada se organiza alrededor del jueves, salida del Corpus Christi, en el que toda la ciudad abarrota las calles para contemplar la Procesión del Corpus, del Santísimo Sacramento del altar. Granada conserva la tradición de engalanar los balcones y fachadas de las calles por donde pasa la procesión con mantones y adornos. Entre vítores, aplausos y hierbas aromáticas sale de la catedral la custodia en procesión. Custodia regalada a la ciudad por los reyes católicos y una de las más hermosas del país. Según la tradición popular, determinados pueblos de la Vega estaban obligados a entregar a la ciudad carros de bueyes cargados de plantas aromáticas (juncia y estoraque), para alfombrar el recorrido de la custodia, cubierto por toldos de arpiller a modo de palio. Forman parte de la procesión además de la Custodia y La Tarasca, desfilando con sus insignias y estandares las parroquias, gremios, cofradías, clero, autoridades locales, dignidades eclesiásticas, entidades públicas y privadas.

Desde una semana antes y durante la semana de Feria, en la Plaza de Bib-Rambla, en el centro, tendrás la oportunidad de visitar a las "carocas", en las que se satirizan en dibujos o más bien caricaturas y "quintillas" (coplas alusivas colocadas debajo del dibujo) los principales acontecimientos del año.

Mientras tanto, en el recinto ferial granadino, la animación no decae en ningún momento, con desfiles de caballos y carrozas por las mañanas, atracciones de feria por las tardes y ambiente festivo en las casetas por las noches. En la medianoche del domingo, un monumental castillo de fuegos artificiales y el tradicional "trueno gordo" sirven para despedir al personal hasta el año siguiente.

# CORPUS CHRISTI

## GRANADA'S GREAT FIESTA



The yearly Corpus Christi Fair is Granada's greatest fiesta although it is celebrated all over Spain in one way or another. In Granada the event includes traditional pagan elements, but above all, the common link is the solemn religious procession.

Corpus Christi is a holy day for the Catholic Church, espoused by Sister Juliana de Mont Cornillon in the 13th century to celebrate the Eucharist, the body and blood of Christ and instituted as a feast day by Pope Urbano IV in his papal bull "Transitur us hoc mundo", to be celebrated on the Thursday, sixty days after Resurrection Sunday. In 1989 the feast day of Corpus Christi was transferred to the following Sunday and although the divine liturgy is held on Sunday, some places like Granada, hold their processions on the Thursday, declared an official local bank holiday.

The Corpus Fair in Granada starts at midnight on a Saturday each year with the alumbrao, or "switching on" of thousands of lights on the entrance gates of the fair and ends on the following Saturday with a huge firework display. These are the two key moments to put in your diary. Do not miss taking part in a fiesta that was established by royal command more than five hundred years ago.

This year the fair will take place from 15 to 23 June when the festive atmosphere fills the streets of the city centre, and booths garlanded with lanterns spring up in the Plaza Carmen and Plaza Bib-Rambla. There will be bull fights, Carocas y Quintillas to see as well. This is daytime fair in the centre but there is another fair-ground on the outskirts of town with booths and funfair rides of every kind which the locals simply call "swings". This fairground is a perfect place to eat, drink and dance the night away in good company. And Agro will tell you the things you must not miss if you are thinking of coming to Granada at this time.

At midday on the Wednesday (although you can catch it in the Thursday procession as well) the Tarasca parade gets underway. The gigantes y cabezudos (giants and paper-maché big-heads) represent the victorious Catholic monarchs and Boabdil and Moraima, the last Moorish monarchs to reign in Granada. The female Tarasca figure symbolises the triumph of good over evil, beauty over the beast. She rides through the streets mounted on a fierce but vanquished dragon who appears to pay homage to her. The Tarasca is the pagan counterpoint to the religious feast and much mystery and speculation surrounds her appearance because this mannequin will appear dressed in the following season's fashion. The City Hall awards local designers and hairdressers the honour of clothing her and doing her hair.

In the Granada Corpus, Thursday is the big day. The whole city is out to watch the Corpus Procession of the Holy Eucharist through the streets adorned with flowers and embroidered shawls. Applause greets the departure of the monstrance in procession from the cathedral as it is carried over the sweet-smelling herbs scattered in its path. The monstrance itself was a gift from the Catholic monarchs to the city and is considered one of the most beautiful in country. Traditionally ox-drawn wagons from the neighbouring countryside must bring in these aromatic plants to carpet the way of the monstrance as it moves along the canopied streets. The procession is formed by the monstrance and the Tarasca and followed by the parishes, the guilds, the brotherhoods, clergy, local authorities, church dignitaries and private and public bodies each carrying their banners and insignia. It is indeed a very special day.

A week before the fair starts and during it, you can examine and laugh at the "carocas y quintillas" on show in the Plaza Bib-Rambla. These are satirical caricatures and bawdy verses illustrating the year's main happenings.

Meanwhile at the fairground the fun doesn't stop for a moment. Horse and carriage parades in the mornings, swings and roundabouts in the afternoons and fiesta in the booths and stalls at night. The fair is brought to a close on the last Sunday with a magnificent firework display that ends with the "big thunder" boom that bids us farewell until next year.



# Costa tropical

UN OASIS PARA EL  
BUEN TIEMPO



MERCEDES LARA

La Costa Tropical, situada en la provincia de Granada, entre la Costa del Sol y la Costa de Almería, ocupa una privilegiada franja de 73 kilómetros que cuenta con unas estupendas condiciones y atractivos para disfrutar de sus playas y también de los núcleos urbanos de los municipios que la integran. En esas fechas, con la llegada del buen tiempo, comienza a incrementarse la llegada de visitantes, atraídos por su buen clima y sus aguas cristalinas.

Su situación mediterránea y la cercanía con el norte de África y Sierra Nevada, con las mayores alturas de la Península, protegen este litoral de los fríos vientos del norte. Un microclima subtropical, con 320 días de sol al año y una temperatura media en torno a los 20 °C, hacen posible el cultivo de frutos tropicales como el aguacate, el mango o la chirimoya en sus exuberantes vegas.

Acantilados, calas y extensas playas configuran el paisaje de esta costa que, en su momento se disputaron numerosos pobladores como los fenicios, romanos y árabes, dejando huellas de su cultura en los diecinueve municipios que componen la Costa Tropical. Cinco son los centros turísticos principales: Almuñécar (La Herradura), Salobreña, Motril, Castell de Ferro y La Rábida. Todas están dotadas de buenas infraestructuras turísticas y son idóneas para la práctica de numerosos deportes windsurf, surf, submarinismo, pesca, vela, esquí acuático, golf, tenis, squash, equitación, etc. En la Costa Tropical también encontraremos desde puertos deportivos y lugares donde practicar multitud de deportes náuticos, hasta acantilados de gran belleza y calas solitarias y naturales, sin olvidar unas magníficas playas.

Si además de la playa queréis conocer algo más de los municipios de la Costa Tropical, debéis saber que Motril es la mayor población de la provincia tras Granada. Entre sus monumentos destacan la Iglesia Mayor de la Encarnación y el Santuario de Nuestra Señora de la Cabeza.

Las pequeñas casas blancas de Salobreña se arremolinan frente al mar alrededor de una colina coronada por un monumental castillo árabe. Desde la cima se pueden

contemplar, en un solo golpe de vista, algunas inimaginables panorámicas sobre Sierra Nevada, el Mediterráneo y una fértil vega.

Almuñécar es un lugar cargado de historia que conserva restos de una fábrica romana de salazones, cinco tramos de acueducto y un castillo árabe. Este centro turístico acoge en verano un magnífico festival de jazz.

Junto a las playas de estas localidades existen pequeñas y tranquilas calas situadas en Albuñol, Castell de Ferro-Gualchos y La Mamola-Polopos. Cerca se encuentran los municipios de Albondón, Ítrabo, Jete, Lentejé, Los Guájares, Lújar, Molvízar, Murtas, Otívar, Rubite, Sorvilán, Turón y Vélez de Benaudalla, rodeados de una exuberante naturaleza.

Los frutos tropicales cultivados en la costa de Granada pueden degustarse como parte de la gastronomía granadina, rica y saludable. En ensaladas, postres e incluso como parte de un plato principal. Comida en la que no pueden faltar los pescados de roca como el pargo y el sargo o pescados un poco más desconocidos como cabrachos, morenas y rayas, protagonista esta última de la raya guisada de Motril o la raya al limón de Salobreña y mariscos como la quisquilla de Motril, son algunos ejemplos entre la gran variedad y riqueza pesquera de su costa. Y para terminar, con el café, el ron de caña que también se elabora en la Costa Tropical.

**Cinco son los centros turísticos principales: Almuñécar (La Herradura), Salobreña, Motril, Castell de Ferro y La Rábida**



ALMUÑECAR



MOTRIL



SALOBREÑA

#### Costa Tropical

The Costa Tropical of Granada is a privileged stretch of 73 kilometres of coast between the Costa del Sol and the Costa de Almeria and is endowed with everything you need to enjoy its beaches, its villages and towns. With summer on the doorstep, its excellent weather and cristal clear waters, visitors are arriving.

The climate is Mediterranean, it is close to North Africa and the mountains of Sierra Nevada, with some of the highest peaks on the Iberian Peninsula, that shelter it from the cold north winds. It actually has a subtropical micro-climate which means that 320 days of sunshine a year and an average temperature of 20°C make its possible to grow tropical fruits like avocado, mango or custard apples here on its richly fertile plain.

The cliffs, coves and sweeping beaches that form the landscape were colonised by the Phoenicians, Romans and Arabs settlers and each culture left its mark on all nineteen of the small towns that comprise the Costa Tropical. Five are now important tourist centres: Almuñecar and La Herradura, Salobreña, Motril, Castell de Ferro and La Rábita. They all have excellent amenities and services including various marinas and are perfect for doing

all water sports: windsurf, surfing, diving, fishing, sailing, water skiing or, on land golf, tennis, squash and riding are some of the choices.

Tired out from all the activity? Need to know more about the area? Then you should know that Motril is the largest town in the province after the capital Granada and has two

important monuments, the Incarnation Church and the Sanctuary to Nuestra Señora de la Cabeza.

The little white-washed houses of Salobreña village cluster round the hill top, below the impressive Arab castle. From the top there are breath-taking views of Sierra Nevada, the Mediterranean and the fertile farmlands below.

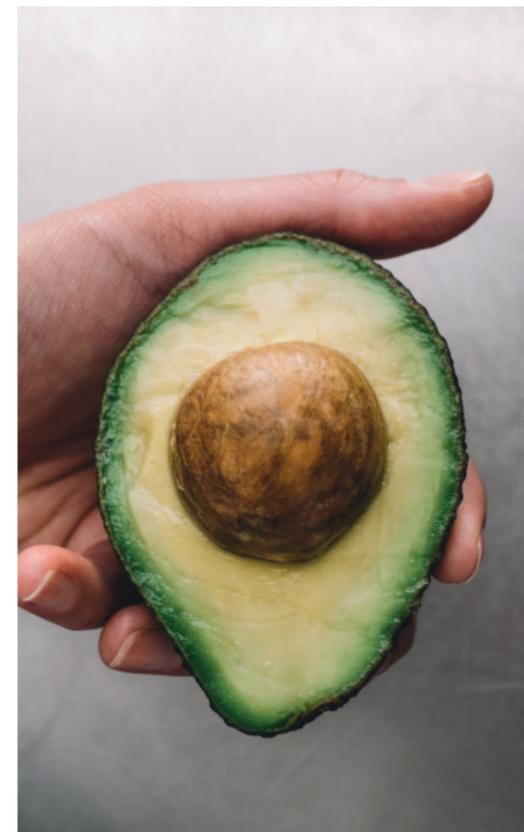
Almuñecar has a very rich history seen in the extremely well preserved remains of a Roman fish-salting factory, five sections of a Roman aqueduct and its own Arab castle. In today's world, it is now also well-known for the magnificent summer Jazz Festival.

If you prefer coves and creeks over sweeping beaches, you will find them in Albuñol, Castell de Ferro-Gualchos and La Mamola-Polopos. And venturing inland away from the sea you can visit very pretty villages surrounded by lush vegetation. Choose from Albondón, Itrabo, Jete, Lentejí, Los Guajares, Lujar, Molvizar, Murtas, Otivar, Rubite, Sorvilan and Velez de Benaudalla. They are all well worth visiting.

On the food front, obviously the locally grown tropical fruits play an important part in local food and you will find these healthy fruits in salads, desserts and even in main dishes. Fish abounds on the menus of course with a vast choice: various types of bream, scorpion fish, eels and skate (specialities in Motril and Salobreña). The Motril shrimp or quisquilla are highly prized and delicious. And to finish off the meal, a coffee and a shot of the local rum made on the Costa Tropical.

**Five are now important tourist centres: Almuñecar and La Herradura, Salobreña, Motril, Castell de Ferro and La Rábita**

**Un microclima subtropical, hacen posible el cultivo de frutos tropicales como el aguacate, el mango o la chirimoya**



**A subtropical micro-climate make its possible to grow tropical fruits like avocado, mango or custard apples here on its richly fertile plain**

# LAVADEROS DE LA REINA

una ruta estrella en Sierra Nevada



**Llama la atención el nombre: Los Lavaderos de la Reina. Os podemos contar que deben su nombre a la reina Fabiola de Bélgica, quien visitaba siempre este paraje durante sus estancias en Sierra Nevada. Ella no era indiferente a tal belleza. Cuentan que al comentarle que a las chorreras se les llamaba lavaderos ella respondió: “Si una reina viniese a lavar aquí, ganaría en nobleza”. Desde entonces el Circo de las Covatillas, auténtico nombre de los Lavaderos, empezó a conocerse así.**

This is really an odd name: Lavaderos de la Reina, the Queen's washing place? However, there is a reason for this. Queen Fabiola of Belgium was a frequent visitor to this area when she was staying in Sierra Nevada and dearly loved its beauty. When she was told that the snowmelt torrents were called washing places, she replied “If a queen should come to wash here, she would acquire more nobility.” Since then, the Circo de las Covatillas, the real name of the torrents, began to be known thus.

Texto: Mercedes Lara

Quienes han realizado esta ruta hablan del espectáculo para los ojos y para todos los sentidos en general. Es un lujo que merece la pena disfrutar si te gusta el senderismo y especialmente, si tienes interés por la geología y botánica por la gran cantidad de endemismos que tiene la sierra, aunque no hace falta ser un erudito, conocer el nombre y especie de todo lo que vemos para admirar lo que es bello. Los Lavaderos se encuentran dentro del Parque Nacional de Sierra Nevada, en el municipio de Güejar Sierra. Se puede acceder a ellos tanto desde Granada, como desde la zona del Marquesado, cerca de Guadix.

A lo largo del invierno cuajado de blanco y rodeado de tresmiles ofrece una imagen imponente y es precisamente ahora, finales de la primavera principios del verano, durante la época del deshielo, cuando Los Lavaderos alcanzan su mayor esplendor. Las maravillas de la naturaleza y el ecosistema particular de este Parque Nacional considerado como el más grande de la península, que permanecieron ocultas en invierno entre el espesor de la nieve empiezan ahora a discurrir con ríos de agua pura y clara, plantas endémicas que nacen y se asoman al cercano sol de la época más bonita del año, permitiéndonos andar entre los surcos del deshielo y tocar la nieve sin la sensación térmica de frío polar. Y es que es una oportunidad de disfrutar de un espectáculo que no está disponible siempre en uno de los entornos más salvajes y naturales de todo el Parque Nacional de Sierra Nevada.

Es una ruta circular por el milenario circo glaciar de Sierra Nevada en la que todo el recorrido es un mirador natural.

Muestra un paisaje impensable para estas latitudes, más propio de zonas nórdicas. Colosos que se levantan con una perspectiva totalmente nueva, desafiantes, Mulhacén, Alcazaba, Veleta, Los Machos..., lavaderos (chorreras), lagunas, prados, neveros... Manchas gencianas en los prados, pequeñas estrellas de las nieves (una de las especies exclusivas) tonos increíbles de las hierbas de borreguiles y turberas: ocres, verdes intensos, rojizos y hasta morados.

**Es una ruta de una dificultad media-alta, dependiendo de la cantidad de nieve y meteorología**

El desnivel alcanza los 912 metros y las cotas van desde los 2.023 hasta los 2.694 metros de altitud máxima. En total, la distancia es de unos 20 kilómetros. En cuanto al tiempo que podéis tardar en realizarla, dependerá del estado físico que tengáis y también de la nieve que haya, así como de los tiempos de descanso que realicéis, pero aproximadamente podemos decir que unas siete horas y media u ocho.

Everyone who has hiked this route talks about it being a sight for the eyes and an experience for all the senses. This is a treat that is worthy of keen hikers, especially if their interest lies in geology and botany because of the large number of native species growing in these mountains. But even if their names are unknown to us we can admire their beauty. The lavaderos are located in Sierra Nevada National Park, in the municipality of Güejar Sierra and can be reached from Granada or from the Marquesado area, near Guadix.

All through the winter this snow-covered landscape, surrounded by 3,000m. peaks lies dormant waiting for its enthusiasts to arrive. Now at the end of spring and beginning of the summer, with the snowmelt, the lavaderos attain their maximum splendour. Nature's marvels and the particular ecosystem of the National Park, the largest on the Iberian peninsula, remain hidden under the snow in winter but now torrents of clear water cascade down the mountains. The native plants blossom into the sun of the most lovely season of the year and the snow is now pleasant to the touch. This is a wonderful moment to enjoy a spectacle

that is not always attainable in one of the wildest natural areas in the Sierra Nevada National Park.

The route is circular, across the ancient glacier cirque of Sierra Nevada that is a natural view point all along the way. The landscape, typical of northern climes, seems unbelievable so far south. The towering, challenging peaks are now seen from a completely different perspective, Mulhacén, Alcazaba, Veleta, Los Machos, and the torrents, lagoons, meadows and icefields... the blue patches of gentians, tiny native edelweiss, exclusive to the park and the amazing ranges of colours of the borreguiles pastures and the peatfields: from ochre, deep greens, reddish to even purple.

This walk is considered medium to high difficulty, depending on the amount of snow and the weather conditions. There are 912 metres difference in altitude, from 2,032 to 2,694 metres maximum and the total distance is around 20 km. Time taken will depend on the physical fitness of each walker, just how much snow there is still lying and of course, how much rest time is taken but it could be done in around 7 ½ to 8 hours.



Iniciamos nuestro camino (de 1h y media aproximadamente) por un sendero, que nos lleva al inicio junto a una antigua acequia abandonada, ascendiendo poco a poco por la cuerda geográfica de la Loma de Maitena, llegando al vértice geodésico del pico Papeles (2424 m).

Tras recrearnos en las vistas de esta cima descendemos muy suavemente la plataforma cimera de esta cumbre manteniendo la misma dirección de marcha (este) y conectando con el carril que recorre la Loma de Peña Partida que abandonamos un poco después para llegar al Refugio de Peña Partida (2480 m), protegido del viento del norte por unas crestas rocosas.

Desde este punto son impresionantes las vistas panorámicas de la cabecera del Río Vadillo y las caras norte del Puntal de los Cuartos (3152 m), Atalaya (3139 m) y Pico del Cuervo (3145m).

Continuamos por el sendero que nos aparece detrás del refugio junto a la peña partida que le da nombre al paraje y que remonta la ladera hacia la Loma de los Cuartos, atravesándola y descendiendo al circo glaciar de los Lavaderos de la Reina por una escarpada ladera de rocas afiladas y ásperos matorrales.

Tras pasar junto al Cerrillo de Poco Trigo y recorrer la base de los tenebrosos Tajos Negros, llegamos al curso natural del agua en su descenso, un paraje espectacular sobre todo en el deshielo estival, la época en la que iremos, con una sucesión de manantiales, cascadas y saltos de agua concentrados en este oscuro y agreste circo glaciar rodeado de tajos, vasares, los característicos borreguiles y destrozos geológicos producidos por erosión nival y el desgaste climatológico.

Estamos en las fuentes del Río Maitena, que brota de las negras paredes de esquistos y pizarras de la montaña.

Bajamos el curso natural entre saltos de agua y bellas cascadas hasta llegar a los borreguiles de la Hoya de la Alberca y a la Charca de Cobatillas, idílico lugar donde comeremos con unas inmejorables vistas de todos los lavaderos y podremos grabar esta imagen a fuego en nuestra memoria.

Desde este punto tomamos el sendero que sigue el cauce de la acequia Papeles, recorriendo la Loma de los Cuartos a media ladera en dirección Oeste y pasando por los Prados de los Gavilanes en un cómodo y algo tedioso descenso que nos lleva al punto inicial de la ruta. (Fuente: Ruta Wikiloc)

**Sin duda alguna, es un lugar que debemos visitar antes de que acabe la primavera. ¿Te apuntas?**

Getting There By Car: From Granada, take the A-395 towards Sierra Nevada. Take the exit marked Pinos Genil, Güéjar Sierra, Dúdar, Quéntar and follow the road under the A-395 and across the river Genil. Turn right, and after 2.5km turn left for Güéjar Sierra. When you enter the village (after 8km), take the right turn signposted Río Genil, Río Maitena. Follow the road round until you get to a set of wooden signs for accommodation and places of interest. Bear left, marked towards Sierra Nevada, Río Genil. At the next junction, turn right (signed towards Maitena, Charcón, Sierra Nevada). Just after you leave the village, take the left turn marked towards Camping Cortijo Balderas. After 2km, the road narrows, with a big rock on the right-hand side. Straight after this, turn right. The road is marked as "no entry", but don't worry about this. The road descends to the river, and a little while after this turns into a dirt track. Keep to the main track, following the signs for cyclists (right). Keep going until you reach a chain across the road, where the walk starts. In total, from the turn-off to the chain it is about 12km. By Bus: This walk is not accessible by bus.

- Just after the chain, take a path to your right. There are actually a few different paths, but they merge back together after a while. Head up to the top of the ridge and then along it. In some places the path is not very clear, but just keep following the ridge. Most of the time you are gradually climbing, but about 1.5 km after the chain there is a short downhill section.
- After the downhill section, carry on up the ridge, keeping to the right of the highest point (Papeles, 2424m). About 3.5km after the chain you will rejoin the dirt track.
- Follow the track for 1km until you get to the Peña Partida refuge. This is a good place to stop for a breather and to enjoy the view. To continue, take the path on the other side of the refuge, and after about 100m, take the left fork.
- Keep on this path. After about 1.5km it bears round quite sharply to the right. The path now descends quite steeply to the first "borreguile" (a marshy meadow), where it disappears. Skirt round the right-hand side of the meadow, and then go to the left of the rocky outcrop (see photo). Once you pass the rocky outcrop, bear right and up.
- Now head for a small path that winds up the steep slope a few hundred metres ahead of you, keeping the Cerrillo del Trigo on your left (see photo). Take the path up to the top, and then continue across a short flat section, until you can see a number of streams and waterfalls criss-crossing lush green meadows.
- You have reached the Lavaderos Altos, the higher part of the springs. To reach the lower springs (Lavaderos Bajos), follow the rocky path down the left-hand side of the river.
- To continue the walk, follow the irrigation channel that forks off to the left of the main river. This is an easy path, sloping very gently downhill.
- After about a kilometre, you will cross the Sulayr long-distance walking route. Keep straight on.
- After 3.25km you meet the dirt road for the first time. Keep on the path, taking the fork to the right. 10. When you meet the dirt road for the second time (after 2.5km), join it and follow it back to the chain at the start of the walk (just under 2km)





# LA NOCHE MÁGICA DE SAN JUAN

San Juan, cuestión irrefutable es que está considerada una noche mágica, una noche de brujas, de aquelarre, donde los deseos se cumplen y los milagros se hacen realidad.

## ÁNGELA LUZÓN

Fiesta pagana que se remonta a la cultura celta e introducida en la península ibérica por los cuatro pueblos bárbaros que se asentaron en ella. La fiesta se adaptó a las creencias de los cristianos, judíos y musulmanes, incluso celebraban el solsticio de verano conjuntamente.

Como curiosidad contaremos que a finales del siglo XIX y principios del XX, se encendían hogueras en La Alhambra y cuando desde la Torre de la Vela, se escuchaban las doce campanadas de medianoche los granadinos formalizaban el rito de lavarse la cara con agua de la Fuente de La Bomba o de La Ninfa. También cuenta la tradición popular de Granada, que las chicas casaderas acudían esta mágica noche hasta el Pilar de La Cuesta del Realejo convencidas de que las aguas milagrosas, frescas y dulces de este pilar, las harían más bellas y lozanas para encontrar un buen novio.

En la actualidad, sigue siendo el agua y el fuego los reyes de la fiesta. En Granada tenemos varias opciones para festejar esta noche, ceremonias alrededor de hogueras y rodeados de agua para atraer trabajo, amores y buenos augurios. Siempre se ha dicho que 'salga lo malo y entre lo bueno'

Las Fiestas del Agua y del jamón en Lanjarón, declaradas como Fiesta de Interés Turístico de Andalucía son una buena opción. Durante una hora, entre las doce y la una de la madrugada, el Ayuntamiento coloca camiones cargados de agua que lanza sobre la multitud con mangueras, mientras todo el mundo se suma a la batalla con cubos, botellas y cualquier artilugio imaginable, gritando eso de "esto no es San Juan, esto es un cachondeo, ¿dónde está el agua? Que yo no la veo".

Otra forma de festejarlo es a orillas del mar donde se realizan hogueras amenizadas con música y fuegos artificiales. Salobreña celebra sus fiestas patronales y en Almuñécar, Motril, y la Herradura también se puede disfrutar de esta tradición y fiesta.

¡No os olvidéis del baño a las 12 de la noche, o mínimo, lavarse la cara!



## Cocoa viajes

¿A quién no le gusta viajar? Pegarse una escapada en familia, con un grupo de amigos, romántica, aventurera, cultural... e incluso profesional. Todos soñamos con ese viaje que nos hará desconectar, aprender de otros y de nosotros mismos, conocer culturas, comidas, mejorar como persona... Ese viaje que nos sumergirá en un estado de tranquilidad y felicidad absoluta.

Cocoa Viajes abre sus puertas en 2006, tras ellas Rosana Arroyo con más de 21 años de experiencia junto a su equipo, profesional y en continua formación, harán vuestros sueños realidad.

C/ Periodista Fernando Gómez de la Cruz, 47  
Horario. Lunes a Viernes. 10:00 – 14:00 | 17:20:00 | Sábados. 10:00 | 13:00  
Tel. 958 171 792 | info@viajescocoa.es | www.viajescocoa.es  
Fb. Viajes Cocoa | I. cocoa.viajes



## Ocio Vertical

Naturaleza, deporte, experiencias, agua, un poquito o no tan poquito de riesgo y emociones en tu vida, un cóctel perfecto para salir de la monotonía y entrar en un mundo de diversión diferente y desestresante. Ocio Vertical nace de un hobby, de una pasión que se vuelve parte de su vida profesional. Fco. Javier Espejo desde hace 10 años y junto a un equipo de monitores especializados y titulados en actividades de riesgo os harán pasar momentos inolvidables. Especializados en descenso de barrancos, vías ferratas y multiaventura. Por cierto, la meca sin duda alguna para iniciarse en barranquismo está en la Sierra de la Almirante en Río Verde, Otívar, Granada. Productos especiales para empresas. 10% dto para empresas de los sectores agroindustria, gastronomía y turismo.

Chauchina, Granada. Reservas. - Tel. 958 447 837 / 633 716 859



## Duroclima S.L

Duroclima, S.L. fundada en el año 1981, formada por un equipo de profesionales avalados con años de experiencia y formación continuada, además de instaladores autorizados. Es una de las empresas punteras en los sectores de calderas, climatización y agua caliente sanitaria, de instalaciones que utilizan gasóleo o energía solar en edificios residenciales, industriales e institucionales. La dilatada experiencia en el sector nos permite realizar instalaciones respetuosas con el medio ambiente consiguiendo un gran ahorro de energía, utilizando la tecnología más avanzada. Instalación, mantenimiento y reparación de calderas. Venta de gasóleo a domicilio. Instalación de radiadores y accesorios...

SERVICIO URGENCIAS 24 HORAS, 365 DÍAS  
Tel. 958 16 26 17 / 672 432 447 URGENCIAS  
duroclima@hotmail.com



## PopFm Granada, 92.5 fm

¿Hay alguna radio que te garantice que sólo vas a escuchar éxitos? Sí, ahora PopFm Granada, sólo te ofrece números uno. Nosotros creamos éxitos. Una programación diferente, con locutores profesionales, como Juanma Martos, Martí Torres o David Martín, que te presentan de 7 de la mañana a 10 de la noche, los temas que serán éxitos mañana. Y ahora, haz que tu canción favorita sea la más radiada en PopFm Granada. Síguenos en twitter y vota por el tema que más te gusta con el hashtag #lomáspop. En la mañana del sábado te presentamos los temas más votados y lo más nuevo de la semana. Marcamos el ritmo.

www.popfmgranada.com - popfmgranada@gmail.com  
Síguenos en Facebook, Twitter e Instagram como @popfmgranada



# Ahora también puedes leer agro en casa...

Consúltanos: 639 079 857

LA LUNA VINO A LA FRAGUA  
CON SU POLISÓN DE NARDOS.  
EL NIÑO LA MIRA MIRA.  
EL NIÑO LA ESTÁ MIRANDO.  
EN EL AIRE CONMOVIDO  
MUEVE LA LUNA SUS BRAZOS  
Y ENSEÑA, LÚBRICA Y PURA,  
SUS SENOS DE DURO ESTAÑO.  
HUYE LUNA, LUNA, LUNA.  
SI VINIERAN LOS GITANOS,  
HARÍAN CON TU CORAZÓN  
COLLARES Y ANILLOS BLANCOS.

---

FEDERICO GARCÍA  
**LORCA**

