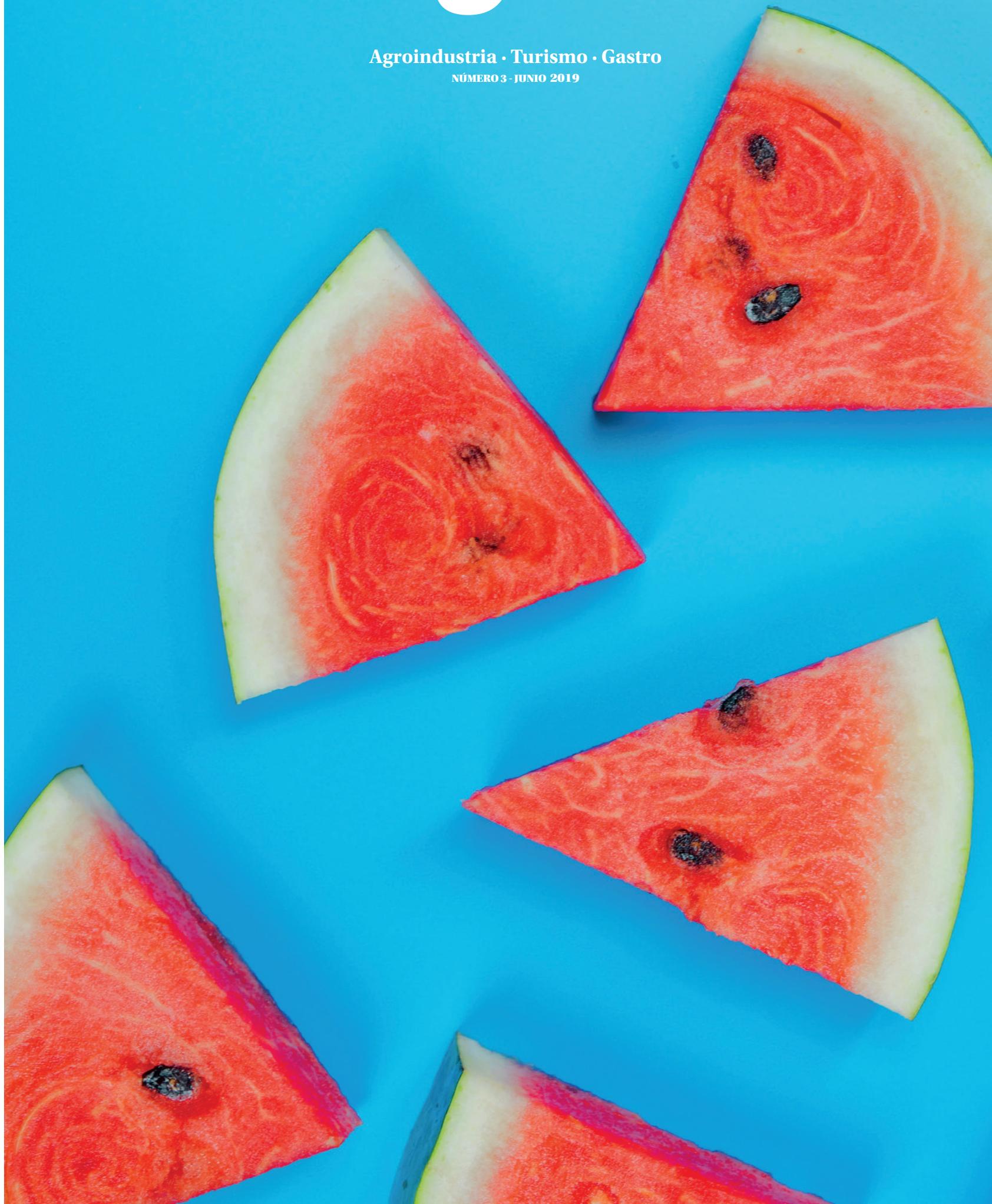


# agro

PERIÓDICO MAGAZINE

GRANADA

Agroindustria · Turismo · Gastro  
NÚMERO 3 · JUNIO 2019







#### STAFF

**Editor** Juan Luis Bueno **Directora general** Arantxa López **Directora Agro Granada** Ángela Luzón **Directora de Expansión** Patricia Garrido **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

#### Publicidad

639 079 857 - 645 111 443  
granada@agromagazine.es  
**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 Enrique Morente, cuenta con una tirada mensual de 3.000 ejemplares. Imprime: Corporación de medios de Andalucía, S.A. Depósito legal: MA 1642-2015.



LA BORRAJA  
*catering*



EVENTOS  
QUE DEJAN  
HUELLA

✉ [info@laborraja.com](mailto:info@laborraja.com) ☎ 958 16 52 91

[WWW.LABORRAJA.COM](http://WWW.LABORRAJA.COM)

SOMOS EL RUMOR QUE ENTONCES IMPONÍA  
EL VERANO INFINITO DE LOS AÑOS SESENTA  
AL CAER EN LAS CALLES  
DE UNA CIUDAD ANTIGUA Y PROVINCIANA,

PASARON LAS ESTRELLAS CON SUS NOMBRES DE ESPUMA,  
LA COLA DE SERPIENTE,  
LAS PISADAS DEL CIEGO, EL CABALLO PERDIDO,  
MARTE, SATURNO, VENUS,  
UNA INFECCIÓN DE LUZ Y SOLEDADES.

TODO ESTABA BIEN HECHO:  
LA VOZ, LA PIEL, LA MANTA Y LA TERRAZA,  
INCLUSO NUESTRAS DUDAS,  
EN MATERIA NUESTRA QUE LLAMAMOS LA SOMBRA.



| PLAYA DE SAN CRISTÓBAL - ALMUÑÉCAR |

## editor ' s letter

Llega el verano, esa época donde todo cambia, la luz, los colores, los aromas, el ambiente, e incluso el carácter nos cambia al llegar esta época tan esperada. Esa estación que nos inunda de unas ganas extremas de vivir, de disfrutar, de que el sol acaricie nuestra piel, la sal purifique nuestro cuerpo y la sensación de libertad inunde nuestros pensamientos.

Esos meses donde la alegría inunda las calles, las noches cobran vida, en la cual estamos dispuestos a todo, donde el trabajo, aunque necesario, pasa a un segundo plano siendo miles de actividades las que inundan nuestros días. Granada en verano, donde cada uno de sus barrios, el judío, cristiano, musulmán y gitano, con la esencia de cada cultura nos muestra sus rincones desde otra perspectiva, dejándonos sensaciones diferentes impregnadas en galán de noche y azahar.

Una cervecita con amigos en una terraza a la vera del río, un paseo por los jardines de la Alhambra, un concierto en cualquier plaza, cine de verano en el Sacromonte, ruta por los aljibes del Albaycín, conocer el universo desde Sierra Nevada, fin de semana en las cuevas del Altiplano, un chapuzón en nuestra Costa Tropical o las miles de fiestas que se suceden en estos días por nuestros pueblos. Actividades para todos los gustos y públicos, familiares, con amigos, románticas, culturales, gastronómicas, deportivas...

En Agro seguimos trabajando, informando, divulgando todas esas actividades, experiencias, rutas, platos, trucos, recetas, rincones, fiestas... que se pueden disfrutar en Granada en esta época tan diferente pero igualmente bella en nuestra provincia.

En verano refresca tu mente, descubre con nosotros Granada en verano.

IDEAS E INNOVACIÓN  
PARA LA  
GASTRONOMÍA



  
prodisa  
COMUNICACIÓN

EN COLABORACIÓN CON

agro&media



  
Sabor  
Granada  
*El de siempre*

  
Diputación  
de Granada  
Avanzamos junt@s

*saborgranada.es*



# ALIMENTOS DERMOSALUDABLES

La dieta para cuidar nuestra piel

MERCEDES LARA • FOTOS: AGRO

## TAMBIÉN LAS LECHUGAS, LOS ESPÁRRAGOS, LAS ZANAHORIAS O LAS ESPINACAS SON INDISPENSABLES A LA HORA DE REGENERAR NUESTRAS CÉLULAS Y TAMBIÉN NOS AYUDAN A MANTENER UNA PIEL BRONCEADA GRACIAS A LA VITAMINA A



Los alimentos tienen múltiples propiedades que nos aportan los nutrientes necesarios y el mantenimiento de nuestras funciones fisiológicas en el día a día. Pues bien, dentro de ellos hay algunos que nos ayudarán a mantener una piel sana, ideal ahora para lucirla en la playa y en la piscina, y que tenemos que incluir en nuestra dieta: son los que se llaman productos dermosaludables, una serie de alimentos que son muy ricos en proteínas, fibra y vitaminas antioxidantes.

En este sentido, la dieta mediterránea ofrece un amplio abanico de posibilidades en cuanto a productos dermosaludables, entre ellos el pescado fresco y el marisco, que contribuyen enormemente a frenar la oxidación de las células y por tanto a conservar la salud en nuestra piel. El salmón, el atún, el bacalao o la sardina son algunos de los que no pueden faltar a lo largo de tu semana en los platos, y de hecho que mejor este verano que tomarse un rico espeto de sardinas, rico en ácidos grasos Omega 3, al que pocos se pueden resistir o acompañar tus ensaladas con atún o salmón para darle un toque especial. También las carnes, como puede ser el pavo y el pollo, nos ayudan al mantenimiento de nuestro tejido celular.

Las verduras y hortalizas, fuertes aliados en nuestra dieta dermosaludable, y de hecho, uno de los reyes son los tomates, que nos ayudan a proteger nuestra piel gracias a la riqueza en antioxidantes que poseen. Así que este verano no pueden faltar en tu mesa, y qué mejor que prepararlos a modo de un rico y refrescante gazpacho, salmorejo, como elemento esencial en una ensalada o simplemente, con un ajito picado, una pizca de sal y un chorrito de AOVE. También las lechugas, los espárragos, las zanahorias o las espinacas son indispensables a la hora de regenerar nuestras células y también nos ayudan a mantener una piel bronceada gracias a la vitamina A. Las legumbres, como pueden ser las lentejas o los garbanzos, son un grupo de alimentos que, entre otras propiedades cuentan con fibra, vitaminas y proteínas que también contribuyen a este fin.

Los frutos secos ayudan a mantener una epidermis saludable y uno de los destacados son las nueces, por su riqueza en vitaminas, entre las cuales destaca la E, así como sus ácidos grasos Omega 3, al igual que ocurre con las frutas frescas, como pueden ser la fresa, el kiwi, la sandía o el melón, por sus propiedades antioxidantes. Bien para consumirlos como postres en las comidas o como deliciosos y sanos zumos, la fruta es una de las indispensables en estos meses estivales.

Y por supuesto, es muy importante el agua, ya que nuestro cuerpo está compuesto de alrededor de un 65 por ciento de líquido y nos ayuda a mantener una piel hidratada. Es conveniente tomar al día alrededor de dos litros o algunas bebidas refrescantes como pueden ser los zumos de frutas naturales o vegetales dentro de nuestro plan de una dieta equilibrada, y sobre todo prestar más atención a su consumo en verano a la hora de combatir las altas temperaturas, especialmente si estamos expuestos al sol, disfrutando de algunas horas en la playa, en la piscina o haciendo ejercicio al aire libre.



# UN TRIBUTO A LA CEREZA DE GÜÉJAR SIERRA



Texto: Mercedes Lara



**La provincia de Granada produce el 50% de las cerezas de toda Andalucía. En total, en 2018 había cultivadas unas 752 hectáreas y la producción alcanzó más de 3.800 toneladas. La Asociación de Jóvenes Agricultores de Granada (Asaja) señala que la zona de la provincia con mayor producción es la de Valle de Lecrín, donde son muy conocidas las del municipio de Dúrcal, aunque también ha cobrado un protagonismo importante en los últimos años Güéjar Sierra, donde a final de julio celebran una fiesta para promocionar este fruto.**



El pasado ejercicio se recolectaron 260.000 kilos más de cerezas que en 2017, lo que evidencia que este fruto está pasando a tener una mayor importancia dentro del sector agrícola granadino. Güéjar Sierra produce cada año una media de entre 900.000 kilos y una tonelada de cerezas, según fuentes de Asaja Granada.

Se da además la circunstancia, de que las de Güéjar Sierra son las últimas cerezas de la temporada en toda España (aproximadamente en el mes de agosto), una característica que viene dada por la altura del cultivo (más de 1.300 metros). También, las aguas primarias de Sierra Nevada, puras y sin contaminantes, le confieren un sabor único y diferenciado en el mercado, haciendo que realmente sean únicas y una materia prima de excelente calidad con inmejorables propiedades muy valoradas en toda España y en el resto de Europa.

Este fruto de maduración tardía contiene niveles más altos de azúcar (el sabor dulce es el atributo más valorado por los consumidores en esta fruta). Posee además una mejor textura y densidad, algo también muy apreciado por los consumidores y tiene calibres superiores y colores más oscuros, que son los de mayor demanda en el mercado.

Tales son las cualidades de la cereza de Güéjar Sierra, que la comisión de Agricultura del Parlamento de Andalucía aprobó en 2017 una propuesta apoyando la Denominación de Origen de la cereza de esta localidad, un fruto muy importante para el sector agrícola de esa zona de la provincia de Granada. Vital ha sido también el apoyo del Ayuntamiento a la producción y comercialización de la cereza, que ha tenido como resultado la creación de la marca registrada 'Cerezas de Güéjar Sierra'.

En plena temporada de recolección de la cereza y con una producción destacada a nivel nacional, la localidad de Güéjar Sierra ha querido rendir un homenaje a este producto tan importante para el desarrollo de la zona, ya que son muchas las familias que residen en este municipio que, generación tras generación, han mimado y cuidado con esmero los cerezos de la zona para que hoy todo el mundo pueda disfrutar de una cereza única en España.

**Las de Güéjar Sierra son las últimas cerezas de la temporada en toda España**

## **IX Jornadas de la Cereza**

El Ayuntamiento de Güéjar Sierra y la Asociación de Empresarios Vereda de la Estrella celebrarán las IX Jornadas de la Cereza entre los días 18 y 28 del próximo mes de julio. Estas jornadas gastronómicas persiguen el objetivo de promocionar uno de los productos con mayor tradición del municipio. Se trata de dar a conocer el proceso de recolección, selección, envasado y transporte de las cerezas y picotas de la comarca.

Durante las jornadas, más de medio centenar de suculentos platos forman parte del programa en el que la cereza siempre se convierte en el ingrediente protagonista en las cocinas de los restaurantes güejareños. Todos los establecimientos inscritos incluyen en su oferta culinaria deliciosas y apetecibles recetas a base de este fruto, insignia de la localidad granadina. Entre esos suculentos platos podemos citar las migas con cereza, gazpacho de cerezas, ajoblanco con cerezas, o apetitosos dulces como el mouse de dos chocolates o la crema quemada con cerezas. La celebración de las jornadas gastronómicas de la cereza han contribuido a dar a conocer la diversificación que tiene este producto en cuanto a su uso culinario, haciendo que cada año miles de personas degusten exquisitas y originales recetas.

El evento cuenta con un completo programa de actividades entre las que se encuentran competiciones deportivas, salidas culturales, degustaciones y conciertos musicales. Destaca la celebración del Cereza Fresh Festival, cuya quinta edición tendrá lugar el 26 y 27 de julio.

Como dato curioso, la localidad de Güéjar Sierra cuenta con una escultura llamada "la Cerecera", que fue inaugurada en mayo de 2015 y representa a una mujer recogiendo los frutos manualmente de un cerezo, que parece podado. Es obra del escultor Miguel Moreno.



EL PASADO EJERCICIO SE RECOLECTARON 260.000 KILOS MÁS DE CEREZAS QUE EN 2017, LO QUE EVIDENCIA QUE ESTE FRUTO ESTÁ PASANDO A TENER UNA MAYOR IMPORTANCIA DENTRO DEL SECTOR AGRÍCOLA GRANADINO. GÜÉJAR SIERRA PRODUCE CADA AÑO UNA MEDIA DE ENTRE 900.000 KILOS Y UNA TONELADA DE CEREZAS, SEGÚN FUENTES DE ASAJA GRANADA.



# MINI BOCADOS VEGETALES

MERCEDES LARA • FOTOS: AGRO



*Todos estamos acostumbrados a la agricultura de siempre, con los vegetales en su tamaño de toda la vida. Pero hace algunas décadas que algunas empresas apostaron por mini vegetales, unos cultivos muy cuidados, saludables y que aportan una experiencia divertida a nuestros platos y comidas. Los más conocidos son los tomates cherry pero no debemos quedarnos ahí. En relación con el método de obtención, es cierto que existe la creencia de que estos mini vegetales son una alteración genética, pero realmente se obtienen mediante cruces varietales de manera 100% natural para conseguir las cualidades organolépticas más óptimas, obteniendo así un gran sabor y gran diversidad de formas y colores, según nos explican desde la Cooperativa La Palma, fundada en 1.973 en Carchuna (Granada).*



En los inicios de su comercialización, eran consumidos por un público reducido; pero hoy en día, estos mini vegetales han logrado posicionarse en el mercado, mostrando el interés de todos los públicos. Especialmente, están teniendo mucho éxito entre jóvenes y niños, al tratarse de una forma divertida de consumir frutas y hortalizas.

Como os comentamos, el tomate cherry, una variedad de tomate pequeño, es el más conocido de los mini vegetales y habitualmente lo encontramos de color rojo. ¿Sabías que existe con múltiples colores, sabores, tamaños y formas? A día de hoy sigue siendo la referencia más exitosa en cualquier mercado o supermercado. Partimos del rojo redondo original

hasta los amarillos, naranjas y chocolates, encontrándonos con una gran variedad de mini tomates; únicos entre sí con matices diferentes en forma, aroma, textura, y sabor. Una auténtica experiencia para los sentidos, llamativa y llena de vida.

#### **Diversas formas**

Así, los tomates cherry los encontramos también en rama, amarillo o la variedad peppermato, con un intenso color púrpura y un sabor dulce, fresco y con un ligero toque cítrico. Pero hay muchos más: el tomate cherry fresa, con forma de corazón; el tomate cherry pera naranja, con forma alargada y color naranja brillante; el nébula por su intenso sabor afrutado; el

tomate cherry pera marfil, de sabor dulce con toques cítricos que recuerda al del especiado del jengibre; el trufa, de color verde miel. Otra forma de experimentar en la cocina con el tomate cherry es con la variedad seca, mediante un proceso natural de deshidratado, que mantiene intactas todas sus propiedades.

Entre la gama y diversidad de mini vegetales podemos encontrar también mini pimientos y mini pepinos. Así, los mini pimientos son una auténtica experiencia dulce. Estos mini pimientos existen en una variedad de tres colores: rojos, amarillos y verdes. Son saludables, divertidos y aportan una dulzura y color excepcional. Son perfectos para dar un toque diferente a tus creaciones. »»»



Por otra parte, los mini pepinos son jugosos y poseen una textura crujiente, lo que hacen que se haya convertido en un snack atractivo y saludable. Los mini calabacines son otras de las verduras que más se reclaman dentro de este sector de los mini vegetales o las micro verduras, como otros las denominan en la actualidad.

Algunas empresas especializadas en mini vegetales están comenzando a promocionarlos en los centros escolares y los utilizan como reclamo para ir introduciendo en consumo de verduras y hortalizas entre los más pequeños, como base de una dieta saludable.

Las características geográficas y climáticas que permiten conseguir estos productos gourmet en plena provincia de Granada son una realidad gracias a un método de producción muy cuidado y mimando cada producto, según nos indican desde La Palma. Se cultiva en un ambiente idóneo, soleado y con el clima suave de la Costa Tropical, condiciones indispensables para que pueda crecer. Son regados con agua proveniente de las montañas de Sierra Nevada, considerada una de las aguas con mayor calidad de España, lo cual potencia sus propiedades nutricionales y también su sabor. ■■■

# Helados veganos

## un capricho saludable

**Con la llegada del buen tiempo, somos muchos los que disfrutamos tomando un buen helado. Algunos lo hemos hecho ya o no hemos dejado de consumirlos durante todo el año. A nadie le cabe la menor duda de que tomar un helado es un pequeño placer, un capricho que hasta puede llegar a alegrarnos un poquito el día.**

Texto: Mercedes Lara

El origen de los helados es un tanto incierto. Existen muchos vínculos que lo relacionan con China, donde se mezclaba el hielo con leche. El navegante Marco Polo fue quién lo importó a Europa. Lo que sí parece estar claro es que el helado artesanal fabricado con materias primas y leche sí tiene su origen en Italia.

En Agro apostamos claramente por el consumo de helados artesanos frente a los industriales ya que el proceso de elaboración de helados de forma artesanal reduce la cantidad de grasas que hay en ellos. De hecho, tan sólo supone el 6% el porcentaje de grasas. En un helado artesanal se concentran todos los beneficios de la leche (calcio, especialmente) y de las frutas (vitaminas y nutrientes). Y si además de artesanal, queremos un helado vegano, hoy día

**Un helado vegano podemos elaborarlo de forma totalmente artesanal, sin ingredientes de origen animal**

también es posible. Cada vez hay más marcas que trabajan este tipo de productos y es que en la actualidad, el 8% de los españoles mayores de edad sigue una dieta a base de vegetales, según el informe The Green Revolution: entendiendo la revolución veggie, elaborado por la consultora Lantern.

Lo vegano está al alza y, además, tiene el valor añadido que es compatible con los intolerantes a la lactosa, además de carecer, como el resto de helados artesanos, de las temidas grasas hidrogenadas (más conocidas como “trans”), todo un aliciente para un tipo de cliente comprometido y responsable que se preocupa por lo que toma.

Un helado vegano podemos elaborarlo de forma totalmente artesanal, sin ingredientes de origen animal, y se obtiene a partir de leche de soja, leche de arroz y fibras vegetales. Es una forma de unirse a la tendencia, cada vez más presente, de optar por una alimentación saludable y productos cien por cien bio.



*Las variedades veganas de frutas son relativamente sencillas de elaborar y no tanto las de chocolate, el sabor que año tras año sigue acaparando las preferencias de los clientes, aunque éstas también se consiguen con éxito para consumo vegano, con la particularidad de que suelen resultar más fríos en boca.*



Además de los sorbetes, polos y granizados a base de fruta, azúcar y agua, cada vez más helados han sustituido la proteína láctea, que da textura y cremosidad, por otros ingredientes naturales de plantas para que sean aptos para los veganos, siempre sin perder el carácter cremoso.

Este tipo de productos no contienen conservantes ni aromas artificiales y se fabrican siguiendo un proceso ético caracterizado por la elección de materias primas procedentes preferiblemente de cultivos biológicos de proximidad, por una selección de ingredientes sin gluten y por la utilización de energía renovable.

## El helado vegano artesanal en Granada hace mucho uso de los cultivos subtropicales, muy típicos en la provincia

En los últimos años ha proliferado la apertura de establecimientos de helados artesanos veganos y los servidos en rollos, que son una tendencia totalmente de actualidad. Precisamente, en Granada, existen ya algunas heladerías de este tipo, como Eco De Leite, con helados 100% naturales y que ofrece además batidos, zumos y horchata ecológicos. Otros establecimientos de Granada son Wombat, Gelato Seduzion o Sabbore. Por otra parte, Nordwik ha lanzado al mercado Palettas, polos elaborados artesanalmente a base de fruta fresca de primera calidad cultivada en la Costa Tropical de Granada en su mayor parte. Dentro de estas existe la gama bio, de verduras y hortalizas y la gama bio, con ingredientes 100% ecológicos. También puedes elegir entre sus helados Nordwik Selección, una selección de los mejores productos y sabores que la tradición artesana puede ofrecer.

Pero tenemos que tener presente que helados veganos encontramos también industriales en cualquier supermercado o en algunos quioscos, para quienes elijan esta opción.

Las variedades veganas de frutas son relativamente sencillas de elaborar y no tanto las de chocolate, el sabor que año tras año sigue acaparando las preferencias de los clientes, aunque éstas también se consiguen con éxito para consumo vegano, con la particularidad de que suelen resultar más fríos en boca. El helado vegano artesanal en Granada hace mucho uso de los cultivos subtropicales, muy típicos en la provincia.

Hay sabores que, lógicamente, nunca podrán ser totalmente “verdes”, como los que se basan en la nata o la usan en su composición, entre ellos los tipo Oreo, tiramisú o los que contienen mascarpone, pero en otros donde parece difícil, los artesanos sí han hallado soluciones, como en el caso del turrón a la piedra.

## La textura, la cremosidad y el sabor son los elementos más destacados de un helado y para que sea vegano, el aguacate permite conseguir esos 3 objetivos, con lo cual es uno de los ingredientes más utilizados en este tipo de productos para veganos

La textura, la cremosidad y el sabor son los elementos más destacados de un helado y para que sea vegano, el aguacate permite conseguir esos 3 objetivos, con lo cual es uno de los ingredientes más utilizados en este tipo de productos para veganos.

# La Zambra Granadina

y su camino hacia  
Patrimonio de la Humanidad

The Zambra, on the Way  
to Becoming an Intangible  
Cultural Heritage



**A mediados del siglo XX, en paralelo al auge del turismo internacional, la zambra granadina renació con fuerza. Se asocia a las bodas de los moriscos durante esa época del siglo XVI. Es una parte muy importante de la historia y cultura de Granada**

La zambra, palabra procedente del término árabe hispánico *zámra*, es una danza flamenca de los gitanos de Granada y Almería. En Granada se instauró en la zona del Sacromonte y muchos describen a la zambra como un espectáculo flamenco, basado en la boda gitana. El propio significado de la palabra invoca el carácter festivo asociado a la zambra. El término deriva de los vocablos árabes *zamra* (flauta) o *zamara* (músicos).

La cultura de Granada no se entiende sin las famosas zabras en las cuevas del Sacromonte. Turistas acuden a la ciudad de la Alhambra para disfrutar in situ de este espectáculo para los sentidos que no deja indiferente a quien lo vive en primera persona.

El Ayuntamiento de Granada ha iniciado precisamente este año los trámites para que la zambra sea declarada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la Unesco, una carrera que ha comenzado con la aprobación por unanimidad de una declaración institucional en defensa de esta tradición centenaria.

La zambra se prohibió en España en el siglo XVI, durante la Inquisición, tras la conquista del Reino de Granada, por ser considerada una danza indecente, pero sobrevivió de forma clandestina y se mantuvo en el Sacromonte. Su continuidad, de forma clandestina, mantuvo vivo el legado. La cultura gitana del Sacromonte se convirtió en depositaria, velando por su supervivencia. A mediados del siglo XX, en paralelo al auge del turismo internacional, la zambra granadina renació con fuerza. Se asocia a las bodas de los moriscos durante esa época del siglo XVI. Es una parte muy importante de la historia y cultura de Granada. »»»

The word zambra comes from the hispano-arabic *zámra* and is used to describe a flamenco dance performed by the gypsies of Granada and Almería. In Granada it is rooted in the Sacromonte and many describe the zambra as a flamenco performance based on the gypsy weddings. The true meaning of the word, derived from the Arabic *zamra* (flute) or *zamara* (musicians), conjures up the festive character of the zambra.

The culture of Granada cannot be understood without its famous zabras in the Sacromonte caves. Tourists flock to the city of the Alhambra to enjoy this spectacle of the senses that can only be lived to the full in the first person.

Granada City Hall has this year begun proceedings to have the zambra declared a part of the world's Intangible Cultural Heritage by the UNESCO, a journey that began with their unanimous approval of an institutional declaration in defense of the centuries-old tradition.

The dance was considered indecent and naturally forbidden during the Inquisition in Spain in the 16th century after the Kingdom of Granada had been reconquered but it survived in secret in the Sacromonte where its legacy was preserved. The gypsy culture of the Sacromonte became its storehouse and watched over its survival. Thanks to the growth of international tourism in the mid-20th century the Granada Zambra took on a new lease of life and regained its important place in the history and culture of Granada.

**Aunque se ha perpetuado a través de la transmisión oral, la zambra (danza y música) es la ceremonia con más aporte de documentación histórica e iconográfica de cuantas existen. Comparte alusiones en la literatura de los siglos XVII y XVIII junto a otros géneros flamencos**

La singular danza se convirtió en una atracción exótica y muy reclamada desde aquellos primeros turistas hasta los de nuestros días. Bailaoras de la talla de Carmen Amaya, La Chunga o Pilar López la adoptaron en sus memorables interpretaciones teatrales.

La Zambra se baila con los pies descalzos, con castañuelas en los dedos, la blusa anudada bajo el busto y la falda larga asegurada a la altura de la cadera con amplios pliegues para hacerla flotar en el aire. Entre las primeras zambras creadas, las que consiguieron más renombre en sus tiempos fueron las de Manolo Amaya, del Cujón, o la de María la Canastera.

Aunque se ha perpetuado a través de la transmisión oral, la zambra (danza y música) es la ceremonia con más aporte de documentación histórica e iconográfica de cuantas existen. De hecho, comparte alusiones en la literatura de los siglos XVII y XVIII junto a otros géneros flamencos y como peculiaridad de los moriscos de Granada. Incluye una modalidad de tangos y se caracteriza por una serie de bailes, cantos, recitados, sortilegios y juegos musicales como un rito lúdico y musical que acompañaba la ceremonia de la boda en la cultura andalusí.

Este primer paso para una candidatura a la Unesco que ha dado el Ayuntamiento de Granada ha contado con el apoyo de representantes del mundo flamenco y del Sacromonte como Curro Albaicín, Marina Heredia o Salvador Maya, entre otros, que se han sumado a un proyecto que busca ahora sumar voluntades y lograr el respaldo del Gobierno central, la Junta y la Unesco para estar, el próximo año, entre las candidatas de todo el mundo. ■■■

This unique dance became a very popular exotic attraction with those first foreign tourists and remains so today. Acclaimed flamenco dancers like Carmen Amaya, La Chunga or Pilar Lopez included it in their memorable theatrical performances.

The zambra is danced in bare feet, with castanets on the fingers, the blouse knotted below the bust and a long, full ruffled skirt cinched at the hips. Some of the first modern versions of the dance have been created by the great Manolo Amaya and Maria la Canastera.

The music and the dance have been readily transmitted over the centuries and the ritual itself has been the subject of more historical and iconographic research than any other. It shares a place in the literature of the 17th and 18th century with other types of flamenco and the peculiarities of the Granada Moriscos. It includes a type of tango and other dances, songs, verse, magic spells and musical games, all part of the rites that made up the lively wedding ceremony in the Al Andalus culture.

This first step taken by the city hall received support from representatives from the world of flamenco and the Sacromonte (Curro Albaicín, Marina Heredia or Salvador Maya), backing from the central and regional governments and the UNESCO itself, to include the zambra in the list of next year's candidates for the honour.



# 5 PLANES PARA TU VERANO EN *Granada*

**El verano, es una excelente oportunidad para disfrutar de las diferentes ofertas para el ocio que ofrece la provincia de Granada. Las vacaciones nos permiten acercarnos a muchas de las actividades con las que llevamos soñando durante todo el año y en Agro os proponemos algunas de ellas.**

Summer is a wonderful time to enjoy a holiday in the city and the province of Granada and do all the things you had dreamt of doing during the year. Agro has some interesting propositions for you.

Texto: Mercedes Lara





Una muy buena opción es visitar el **Museo Cuevas del Sacromonte**, constituido por el conjunto de sus cuevas y acompañado de elementos paisajísticos naturales y monumentales de gran belleza; El valle del Darro “Valparaiso”, las dehesas del Sacromonte y del Generalife, la cerca de Don Gonzalo (Murallas), el cerro del Aceituno y la fuente del Avellano son elementos que configuran este entorno donde hay un Aula de la Naturaleza con una exposición de información relativa a la fauna, flora, y agricultura de la zona. Y existe la posibilidad de realizar una ruta geológica. Aparte, entre los meses de junio y septiembre ofrecen diversas actividades culturales al aire libre durante la Noche de San Juan, visitas nocturnas al Museo, cine y festivales flamencos.

## Entre los meses de junio y septiembre ofrecen diversas actividades culturales al aire libre durante la Noche de San Juan, visitas nocturnas al Museo, cine y festivales flamencos

Otra alternativa es un **paseo por los Jardines de la Alhambra y cena en el Parador**. Aquí incluimos los jardines altos del Generalife, con pequeñas fuentes con surtidores, bellísimos ejemplares de magnolios, arbustos olorosos y una cuidada alternancia de ejemplares arbóreos de hoja perenne y caduca. Aparte están los jardines bajos, que enlazan con los del Teatro del Generalife. Tras la adquisición por el Estado del Generalife, en 1921, se creó un estado de opinión favorable a la creación de un parque público, lo que dio lugar a la urbanización y ajardinamiento del sector comprendido entre la Alhambra y el núcleo

An excellent option is a visit to the **Museo Cuevas del Sacromonte**, located in a group of the caves there and surrounded by beautiful landscapes and monuments: the river Darro valley, the Valparaiso hill, the Sacromonte meadows, the Generalife summer residence of the Caliphs, the Albayzin walls of Don Gonzalo, the Aceituno hill and the Avellano fountain are some of the places nearby. There is also a Nature Study Centre to learn more about the flora, fauna and agriculture of the area and even the possibility of an archaeological walk. From June to September there are also many open-air activities going on, like the St. John's Eve fiesta, night visits to the Museum, cinema, music and flamenco festivals.

Another agreeable option could be a **walk through the Alhambra Gardens and dinner at the Parador**. This could include the higher gardens of the Generalife palace, reached by walking up the the 19th century Leones steps and admiring two different universes: the Medieval and the Renaissance. There are small bubbling fountains, magnificent magnolia trees, sweet-smelling shrubs and a careful mixture of perennial and deciduous trees. The lower, or new, gardens are divided into three parts: a garden-maze, a replica of a Muslim garden and the gardens of the Generalife open air amphitheatre. When the Generalife was acquired by the State in 1921, the public opinion favoured the creation of a public park and garden architects were charged with landscaping the area between the Alhambra and the Generalife Palace. The arching Adelfas or Oleander walk is a long path to a romantic entrance of the Palace along the upper wall that separates the gardens on either side. At the start of the walk, take a moment to admire one of the oldest specimens of Moorish myrtle, or Arrayan

edificado o Palacio del Generalife. El Paseo de las Adelfas es un largo sendero que recorre la parte superior del muro de separación de las huertas, cubierto todo él por una bóveda de adelfas. El Paseo de los Cipreses es un camino rodeado de cipreses que conduce a la salida. Y si después queremos disfrutar de una cena en un ambiente inigualable, a escasos metros encontramos el **Parador de Granada**, antiguo convento construido por decisión de los Reyes Católicos sobre un palacio nazarí del que aún se conservan restos como la Al Qubba y la Sala Nazarí. La terraza de verano ofrece lo mejor de la gastronomía local.

Y tenemos también planes más movidos, musicales, en este caso: el **Jazz en la Costa. Festival Internacional de Almuñécar**, en el parque botánico-arqueológico de época romana El Majuelo. El 15 de julio comenzará con la cantante Jazzmeia Horn, una de las grandes revelaciones del jazz internacional; Antonio Lizana, saxofonista, compositor y cantaor, flamenco de cuna y jazzista de formación; José James, uno de los grandes vocalistas del jazz y soul y una de las principales estrellas del legendario sello Blue Note; y Gonzalo Rubalcaba, con quince nominaciones y cuatro premios Grammy, entre otros.

Por otro lado, tenemos la 68ª edición del **Festival Internacional de Música y Danza de Granada**, que se celebrará del 21 de junio al 12 de julio, que conmemorará el centenario del ballet 'El sombrero de tres picos', de Manuel de Falla y otorgando un papel destacado a la Orquesta y el Coro Ciudad de Granada, al margen de los espectáculos de Eva Yerbabuena y Olga Pericet, además de los recitales del guitarrista Dani de Morón y El Cabrero. Además se celebrará el 150 aniversario de la muerte del compositor francés Hector Berlioz (1803-1869).

Y para los que quieran experimentar nuevas sensaciones proponemos una visita a **Beer Spa Granada**. Es el primer centro Spa de España cuyo leitmotiv es la cerveza. Ofrece al público masajes relajantes con cerveza, circuitos de Spa con cerveza, tratamientos antiedad, masaje relax de rostro con cerveza o también manicura, pedicura y masaje podal. Todo con la cerveza como ingrediente estrella.

morisco. Then continue along the Cypress Walk that leads to the exit built in the early 20th century and will take us to the **Parador** for a delightful dinner in an incomparable setting. The Parador is housed in an old convent built by command of the Catholic Monarchs of the site of a Nasrid Moorish palace where remains of the Al Qubba shrines and the Nasrid hall can still be seen. The summer terrace offers the best of local dishes to eat while contemplating the stunning views of the Albayzin and Sacromonte.

Maybe music is your choice. And if you are a jazz fan, do not miss **Jazz en la Costa – the Almuñécar International Festival**. It begins on 15th July with the singer Jazzmeia Horn, one of the great revelations of international jazz, followed by Antonio Lizana, saxophonist, composer and flamenco singer, born to flamenco and formed in jazz, José James one of the great jazz and soul vocalists and a star of the legendary Blue Note record label, and Gonzalo Rubalcaba with 15 nominations and four Grammy awards.

Should you prefer classical music, this year the 68th edition of the **Granada International Music and Dance Festival** will be held from the 21st June to 12th July, commemorating this year the centenary of Manuel de Falla's "Three-cornered Hat" to be performed by the orchestra and choir Ciudad de Granada. The programme also includes performances by Eva Yerbabuena and Olga Pericet and recitals by guitarist Dani de Morón and El Cabrero. This edition of the festival will also be commemorating the 150th anniversary of death of the French composer Hector Berlioz (1803-1869).

Finally we suggest something for visitors who want new experiences. A visit to **Beer Spa Granada**. This is the first spa in Spain with a beer theme and their offer include, relaxing beer massages, beer spa circuits, anti-aging treatments, face massages, manicure, pedicure and foot massages – all using beer as the star ingredient.

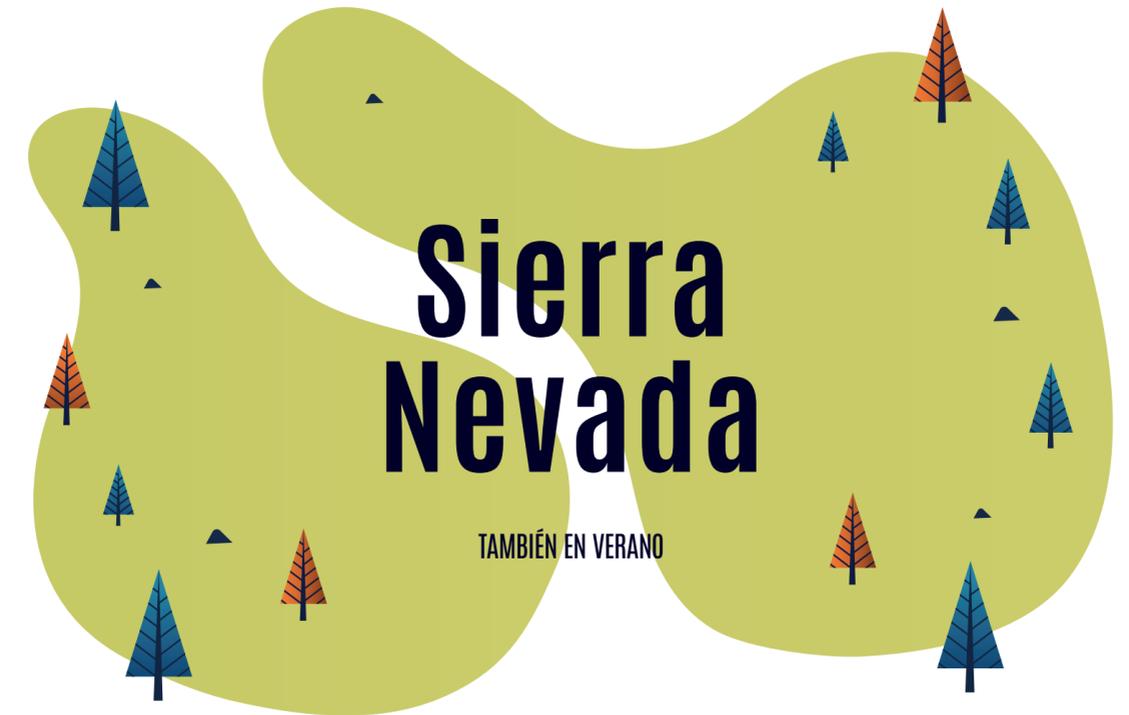




Si queremos disfrutar de una cena en un ambiente inigualable, podemos reservar en el Parador de Granada, antiguo convento construido por decisión de los Reyes Católicos sobre un palacio nazarí del que aún se conservan restos como la Al Qubba y la Sala Nazarí. La terraza de verano ofrece lo mejor de la gastronomía local.



TEXTO: MERCEDES LARA



Sierra Nevada is for  
Summer as well

Cuando pensamos en Sierra Nevada nos imaginamos montañas cubiertas de nieve, esquiando o practicando snowboard. Pero en la época estival, sin nieve, Sierra Nevada es un entorno ideal para descansar y practicar senderismo en pleno contacto con la naturaleza; practicar algunas actividades al aire libre, hacer una bajada en bicicleta, observar las estrellas o incluso una oportunidad de inmersión lingüística para nuestros hijos en alguno de los campamentos. Además, los remontes de Sierra Nevada permanecen abiertos en verano del 6 de julio al 1 de septiembre 2019.

Si queremos diversión en familia, tenemos el **área recreativa Mirlo Blanco** con una singular montaña rusa, toboganes, castillos hinchables, tirolesa, tiro con arco... La Fuente del Mirlo Blanco es la joya del verano familiar en la montaña, un parque de atracciones situado en la parte final de la pista de El Río, a unos metros de la urbanización de Pradollano.

Sierra Nevada se llena de niños y adolescentes durante el verano gracias a los cursos y campamentos que empresas de educación y turismo activo organizan en los meses de julio y agosto. Una oferta que combina **campamentos de inmersión lingüística** y actividades deportivas al aire libre, como Camp & Fun, organizado por Language House.

Por otro lado, los días 6 y 7 de julio se celebra el X Mountain Festival - Kilómetro Vertical buscando el ámbito de la divulgación de las **carreras por montaña**. También el 6 de julio tendrá lugar el X Sierra Nevada Limite'19 Ciclismo Ruta, que ha sido incluido en el programa ciclismo para todos ("Cycling for All") de la Unión Ciclista Internacional. El recorrido de esta edición tiene la llegada en Pradollano y abarcará nuevas comarcas de la provincia en un trazado total de 142 kilómetros y 3.800 metros de desnivel positivo.

The words Sierra Nevada immediately conjure up visions of snow-covered mountains, skiing or snowboarding. But in fact summer with no snow in Sierra Nevada is an ideal time to relax and enjoy the outdoors. It is also a great time and place for bike descents, star gazing and even language learning for kids in one or other of the summer camps. And the ski lifts will be open from 6th July to 1st September this year.

There is fun in abundance for all the family in the **Mirlo Blanco recreational area** that boasts a roller coaster, slides, ziplines, bouncy castles, archery.... The Mirlo Blanco is a treasure trove for families summering in the Sierra Nevada, an amusement park located at the end of El Río ski run, just a few metres from Pradollano.

Sierra Nevada is full of children and young people during the summer, attending courses at the summer camps organised in July and August that offer **intensive language classes** and sports activities suitable for all ages.

And for those of you who are not attending summer school, the 10th Mountain Festival - Vertical Kilometre will allow you to discover the **mountain races** on the 6th and 7th July. Also on the 6th, the 10th Sierra Nevada Limite '19 Cycling Route, included in the "Cycling for All" programme of the Union Cycliste Internationale, will be held. This year's route will finish in Pradollano and will pass through nine districts of the province with a total of 142 kilometres and 3,800 metres altitude difference. For the first time it will include the mountain passes of Moclin, Limones, Puerto Lobo (Alfacar) and Beas before racing up two of the classics of the race, Duque (Güejar Sierra) and Pradollano (Monachil).



En Sierra Nevada, incluso, podemos convertirnos en **geólogos por un día** identificando las cumbres desde las alturas. Indagando por las glaciaciones y los grandes cambios climáticos, entenderemos cómo se formó Sierra Nevada. Es una ruta circular en el paraje de Fuente Alta, orientándose con mapa, GPS y brújula.



**Si queremos  
diversión en  
familia, tenemos  
el área recreativa  
Mirlo Blanco  
con una singular  
montaña rusa,  
toboganes, castillos  
hinchables, tirolina,  
tiro con arco...**

Incluirá por primera vez en toda su amplia historia los puertos de Moclín, Limones, Puerto Lobo (Viznar) y Beas, antes de subir dos de los clásicos de la prueba, el Duque (Güéjar Sierra) y Pradollano (Monachil).

Para contrarrestar y bajar la adrenalina, os proponemos ver **atardecer desde el Veleta**, desde el techo de la península, a más de 3.000 m de altitud. Es una experiencia única, con sensaciones mágicas. Es recomendable llevar ropa de abrigo, así como calzado cómodo de montaña también en verano. Esta actividad se realizará varias veces en la época estival: 6, 13, 20 y 27 de julio y 3, 17, 24 y 31 de agosto.

En Sierra Nevada, incluso, podemos convertirnos en **geólogos por un día** identificando las cumbres desde las alturas. Indagando por las glaciaciones y los grandes cambios climáticos, entenderemos cómo se formó Sierra Nevada. Es una ruta circular en el paraje de Fuente Alta, orientándose con mapa, GPS y brújula. Para esta actividad es recomendable llevar ropa de abrigo, calzado de montaña, crema protectora y agua.

El Observatorio de Sierra Nevada está situado dentro del paraje de la Loma de Dílar y abre sus puertas al público en julio y agosto. Es operado y gestionado por el Instituto de Astrofísica de Andalucía y dispone de dos telescopios. las visitas se harán 13 y 20 de julio y 10 y 17 de agosto.

Si queremos ir de ruta, imprescindibles es la de las lagunas de Sierra Nevada. Será el 20 de julio y 11 de agosto durante media jornada para visitar algunas de las lagunas de Sierra Nevada, como la de Aguas Verdes y Río Seco. Es una ruta apta para toda la familia, con 240 m de desnivel y 14 km de recorrido.

And to counteract the adrenalin rush, we suggest watching the **sunset from the Veleta peak**, from the roof of Spain at more than 3,000 metres. It is a truly unique experience full of magical sensations. You will need warm clothing and comfortable hiking boots and you can choose to do it on the 6th, 13th, 20th and 27th of July and the 3rd, 17th, 24th and 31st of August.

We can also become **geologists-for-a-day**, identifying the mountain peaks in the range and discovering from the climate changes and the glaciations how Sierra Nevada was formed.

The circular route (using GPS, maps and compass to guide us) starts off from Fuente Alta and the meeting point is the ticket office in the Plaza de Andalucía. You should wear warm clothing, hiking boots and take sunscreen and drinking water.

And we can also be skywatchers on a visit to the **Sierra Nevada Observatory**, managed by the Andalusian Institute of Astrophysics, that will open its doors to the public on 13th and 20th July and 10th and 17th August.

If we simply want to hike, there are half-day guided hikes on 20th July and 11 August that will take us to the Aguas Verdes and Río Seco lagoons. This is a 14 kilometre family hike with few altitude differences.

Moving into August, this is the moment of the festival in honour of Our Lady of the Snows, patron of Sierra Nevada, with three days of celebrations held from the 2nd to the 4th August in Pradollano and culminating in the traditional “white “pilgrimage of the virgin to her shrine. There will be concerts, popular games, food tastings and fun for kids and families.

Si estás en verano en Sierra Nevada no te pierdas la lluvia de Perseidas el 10 de agosto, el momento álgido de lluvia de estrellas. Podéis asistir al taller de observación astronómica en Borreguiles guiado por profesionales, y completar con una cena picnic. La actividad comenzará en la Plaza de Andalucía a las 20.30 horas y seguirá su desarrollo en la zona de Borreguiles, a la que se accede a través del telecabina.

Y a primeros de agosto, podremos disfrutar también de las Fiestas patronales en honor de la Virgen de las Nieves. Son tres días de celebración en Pradollano (del 2 al 4) que culminan con la tradicional romería blanca. Conciertos, juegos populares, degustaciones gastronómicas y actividades para niños y familias completan el programa festivo.

Y terminamos con otra de las actividades emocionantes y de riesgo: el Clinic Descenso MTB-Luis Zarco. Existen cursos de conducción destinados a la modalidad extrema de descenso. Las velocidades, los saltos, las piedras y las curvas son elementos característicos de esta modalidad que tanta adrenalina nos entrega. Es muy importante conocer el funcionamiento de la bicicleta, entender las reacciones de la misma y practicar según los niveles personales de cada uno. Sólo así se podrá encontrar esa mezcla de riesgo, adrenalina, diversión y evolución pero con seguridad.

Sierra Nevada durante el verano ofrece muchas más posibilidades de ocio y diversión. Si quieres conocerlas, a través de la web [www.sierranevada.es](http://www.sierranevada.es) encontrarás todos los detalles.

More stars in August! The best night to see the Perseid meteor showers is the 10th August. You can join an astronomy workshop in Borreguiles with professional guides and a picnic supper. Meeting point is at 8.30 p.m in the Plaza de Andalucía and the group will continue to Borreguiles by cable-car.

Finally, an exciting high-risk sport: the Clinic Descent MTB-Luis Zarco. You can take a course in extreme descent mountain biking that has speed, jumps, rocks and bends, learn how the bike works, and practice according to your level. This is a safe way to mix risk, adrenalin and fun.

As you can see, Sierra Nevada is much more than snow and skiing. There are loads of things to do and you can find all the details on the web site [www.sierranevada.es](http://www.sierranevada.es)



**La revolución en el sector de la gastronomía no sólo se ha sufrido en la cocina, en el aspecto culinario en el sentido estricto, sino que se ha trasladado a otros ámbitos de la restauración, como puede ser la sala. El cliente está más formado y hay que cubrir sus expectativas y atender sus demandas. Eso exige una mayor formación del personal que atiende la sala pero también una mayor calidad en el trato.**

Texto: Mercedes Lara

La bienvenida es algo vital. Es la primera imagen o sensación que percibimos del restaurante en el que nos disponemos a disfrutar de una experiencia. Por lo tanto, el personal deberá estar alerta ante la llegada de nuevos clientes y atenderlos a su entrada al establecimiento y conducirlos a su mesa. Los profesionales hablan hoy en día de la "dignificación de la sala", de valorar el trabajo que desempeñan los camareros, de quienes en un elevado porcentaje depende que la experiencia de los clientes en un restaurante sea gratificante.

La jefa de sala del restaurante Al Lío de Granada, Marta Charro, es la ganadora de la 2ª semifinal del IV Concurso Camarero del Año, celebrado recientemente en la Escuela de Hostelería La Inmaculada de Granada, en la que participaron camareros seleccionados de Andalucía, Extremadura, Murcia y Canarias. La carrera profesional de Marta también contempla seis años de camarera en el restaurante El Ermitaño (\*Michelin) de Zamora, y en Granada también ha trabajado en el Parador de San Francisco.

Marta nos cuenta que "a nivel personal este premio ha sido un gran orgullo por esos años de entrega al trabajo. Me ha ayudado mucho porque un concurso siempre da visibilidad a los profesionales que participamos, no sólo a los ganadores".

Esta joven destaca que los secretos para triunfar en la sala son: "ser muy humilde, empático con las personas ya que hay clientes mejores y peores y un buen profesional siempre tiene que saber llevarlos a su terreno, hacer que se sientan cómodos y que disfruten". También destaca la necesidad de contar con formación diaria, ya que es una profesión que evoluciona "y no podemos quedarnos estancados en protocolos básicos, sino evolucionar con las personas, a quienes atendemos. Y lo principal es tener siempre una sonrisa. Eso también es muy importante", señala Charro.

A la hora de atender a los clientes, primero se les servirán las bebidas. Si el restaurante tiene cierto nivel, el camarero las servirá por la

derecha de cada comensal y el pan por la izquierda. Es muy importante estar pendiente cuando se acabe el pan o las bebidas para así acudir por si necesitan más.

Actualmente los empresarios de sector de la restauración están dando importancia a las personas, al capital humano y ahí es donde entra en juego el personal de sala, cuya actitud y comportamiento gestual es primordial en la imagen que un cliente se va a llevar de un establecimiento. El personal de sala deberá estar atento a los comensales de las mesas a las que atiende, anticipándose a las posibles necesidades que puedan surgir. No tiene sentido tomar nota de lo que van a pedir a cocina y no volver a estar pendiente de esos clientes hasta que vuelvan a reclamar la presencia de un camarero. Sobre este particular, Marta dice que "la sala ha estado olvidada porque no se tomaban en serio esto como una profesión. Era algo secundario. Ahora están ayudando mucho las escuelas de hostelería a que haya profesionales de sala".

Otra de las cuestiones importantes a la hora de servir en mesa es no interrumpir nunca a los clientes en mitad de una conversación. Es una cortesía muy valorada por los clientes que se espere a que terminen de hablar sobre el tema en cuestión y sean ellos los que se dirijan al personal. A la hora de servir los platos, se hará por la izquierda y se retirarán por la derecha. El protocolo dice que primero se servirá a las señoras y después a los caballeros. En ningún caso, el camarero retirará un plato si no se le ha pedido y hay comensales que aún no han terminado. En caso de haber restos de comida, se deberá preguntar sutil y amablemente al comensal qué fue lo que no estuvo de su gusto. El siguiente plato se servirá cuando a todos los miembros de la mesa se le haya retirado el anterior.

La preparación del personal de la hostelería juega un papel importante en la valoración que los clientes habituales y también los turistas realizan. Algunos empresarios, años atrás, pensaban que para atender al público en sala no hacían falta estudios ni una preparación pero, ¿tiene el mismo éxito de inserción laboral una persona con formación que otra que carece de ella? La respuesta parece clara y el sector hostelero va transformándose con profesionales tanto en cocina como atendiendo en sala.

A la pregunta de si hay déficit de profesionales de sala, Marta Charro es clara: "profesionales hay. Empresarios dispuestos a pagarlos no tanto. Y más en este trabajo que te absorbe porque son muchas horas y un gran esfuerzo a nivel físico y mental. Eso debe estar recompensado económicamente. Todos trabajamos para comer", sentencia esta profesional que también reivindica a las administraciones públicas una mayor agilidad en la tramitación burocrática de que facilite la apertura de un negocio a las personas emprendedoras como ella y su pareja con el restaurante Al Lío.





Es una cortesía muy valorada por los clientes que se espere a que terminen de hablar sobre el tema en cuestión y sean ellos los que se dirijan al personal. A la hora de servir los platos, se hará por la izquierda y se retirarán por la derecha. El protocolo dice que primero se servirá a las señoras y después a los caballeros.



## 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



## 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



## 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 Almijara 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

# EL PESCADO SECO

Recuperando una tradición en la costa granadina

Una de las formas más antiguas, pero quizás más desconocidas o poco frecuentes en la actualidad es la de consumir pescado seco. En Agro este mes os contamos el origen de esta tradición y cómo ha evolucionado hasta llegar a nuestros días. Fue al terminar la guerra, en los municipios costeros de La Rábida y Adra, en la provincia de Almería, donde más común era preparar el pescado seco para degustarlo. En aquellos tiempos eran los pescadores los que se encargaban de hacerlo ya que cuando llegaban de faenar, extendían una red en la arena, ponían el pescado sobre ella y encima otra red y así lo dejaban secar.

Texto: Mercedes Lara y Ángela Luzón

Esta forma artesanal de secado se fue extendiendo y en las zonas costeras, habitadas mayoritariamente por familias de pescadores, el padre salía a la mar y regresaba con el pescado fresco para su consumo. Así degustaban el máximo posible y el restante, se secaba o lo tomaban en escabeche. Era algo común, heredado de unas generaciones a otras pero que, a día de hoy, es prácticamente desconocido. Antonio Pavón, oriundo de la localidad granadina de Torrenueva, nos cuenta que solían secar entre 10 y 20 kgs y aparte, de su consumo propio, hacían “trueques con la gente del interior”, ya que lo cambiaban por costilla en orza entre otras elaboraciones de esa zona.

Antonio nos indica que “secar pescado es algo muy fácil, no tiene ciencia”, pero después de conocer de su mano todos los entresijos de esta legendaria receta, pensamos que como en todo, el punto sólo se lo dan unas manos expertas. Él, experto en este arte nos explica todos los detalles a tener en cuenta sobre el arte del secado del pescado:

## Uno de los mejores pescados para secar es el boquerón, el cual se puede secar con tripa o sin ella

Uno de los mejores pescados para secar es el boquerón, el cual se puede secar con tripa o sin ella. El hecho de dejársela hace que tenga mejor sabor y después se puede quitar si no nos gusta comérsela. También podemos utilizar jureles y caballas de tamaño pequeño, sin escalar (sin abrir). Si son de tamaño grande hay que escalarlos para que sequen bien. Otro de los pescados sería la pintarroja, que la tilda de “exquisita simplemente a la plancha” y la bacaladilla y el pulpo, otros dos clásicos perfectos para el secado”.

### La preparación del pescado seco, totalmente artesanal

Para ello debemos preparar una salmuera, una mezcla de agua y sal (de grosor intermedio) con la que cubriremos el pescado fresco. La proporción, aunque depende del tipo y peso del pescado, debe ser siempre rica en sal. Por norma general son 2 litros de agua por cada kilo de sal y jugaremos con el tiempo. Por ejemplo, nos detalla Antonio, “a la bacaladilla, a la pintarroja y al pulpo sólo se la enseñaremos porque coge muy rápido la sal. Al pulpo, incluso, sólo con limpiarle la baba con sal sería suficiente, mientras que el boquerón o la caballa se pueden dejar todo el tiempo que quieras”.

### ¿Cómo se lleva a cabo el secado?

Una vez en salmuera, cogemos una cañuela o caña vera (los hijos de las cañas, al ser más pequeñas y finas). Hay que limpiarlas bien y se hacen puntas por ambos lados (no hace falta que estén secas, se irán secando solas) y se ensarta el pescado por las agallas. Antiguamente había varios métodos para dejarlas secar y el lugar donde se hacía tenía que ver con el método que hubieran escogido, eso sí, siempre en la costa y con propiedad no escrita. Por norma general era la zona delantera de cada casa.



**Sillas de anea.** Lo más común era posar la caña con el pescado ensartado entre dos sillas en la puerta de la casa.

**Arnero.** Círculo de alambre, con el centro de malla de red donde se colocaba el pescado y 4 cuerdas unidas al centro para colgarlo, haciendo una especie de columpio.

**Tenderete.** Con alambre, donde al igual que con la caña, se ensarta el pescado y se cuelga, por ejemplo, entre las ramas de una palmera.

La mejor época para secar el pescado va desde finales de septiembre hasta finales de mayo, aunque también hay días antes o después de estas fechas en las que se puede hacer si las condiciones son idóneas pero eso lo dejamos para los expertos que lo hacen de forma intuitiva. Para no fallar, es mejor secarlo en temporada. La condición que influye positivamente en el secado es un clima fresco y con aire. “El sol no seca. Seca el aire y que nunca falte”, remarca Antonio, quien advierte de que con un clima demasiado cálido puedes ser atacado por la mosca, que acude al pescado fresco. Por ello, en estos casos sería necesario poner otra red sobre el pescado evitando de esta forma que la mosca se acerque.

Las condiciones de secado mejoran con el aire de poniente, con el que el proceso es más lento pero aumenta la calidad del producto final. El aire de levante al ser más cálido seca más rápido y disminuye la calidad.

En cuanto al tiempo de secado, lo recomendable es secar el pescado en un día. A veces para terminar el proceso se utilizan ventiladores, “que es mejor opción que recogerlo y volverlo a poner al siguiente día”, explica Antonio, “la calidad será mejor”.

Primitivamente utilizaban alacenas para conservar el pescado seco, nuestros frigoríficos de ahora. Se hacían de obra en el sitio más fresco y oscuro de la casa y se guardaban allí. A día de hoy debemos envolverlos en papel de aluminio y así podemos conservarlo hasta una semana sin problema refrigerado. Pero el pescado seco también



se puede congelar aunque se deshidrata un poquito perdiendo carnosidad (prácticamente imperceptible cuando no eres experto). Pero insistimos en que lo ideal es secar y comer.

### Cómo preparar en casa el pescado seco

La receta tradicional es “Pescado seco con huevos fritos”. Lo primero que hacemos es freír el pescado seco en aceite con ajos, dejando que el aceite cubra el pescado. Si está muy seco freír muy poquito. En el mismo aceite freímos un huevo con encaje (borde dorado) al que le añadimos un poco de sal. Presentamos el pescado frito con el huevo encima o al lado y rociamos con el aceite con ajos usado para freír.

### El pescado seco en la cocina gourmet

Álvaro García, chef del restaurante Zarcillo, Motril, es uno de los profesionales que actualmente abogan por dar un uso gourmet al pescado seco con el objetivo de recuperar elaboraciones antiguas y recetas de antaño llevándolas a la alta cocina. Álvaro pretende evitar que se pierda ese legado de nuestros antepasados y adaptarlo a la cocina de hoy día. De hecho, tiene en mente publicar un libro que incluya todas esas recetas para ponerlas en valor y también concienciarnos sobre la importancia de comer bien.

Según cuenta el chef, para incluir todos estos platos en la alta cocina debe dársele un giro en su presentación a los clientes. “Ello nos lleva a la cocina antigua, pero de una forma actualizada. Ahora tienes que hacer una presentación espectacular que llame la atención de los comensales. Darle un toque de elegancia al plato, un toque canalla y así lo volvemos a posicionar”. La base de restaurante Zarcillo es la cocina tradicional a la que se aporta un toque vanguardista. “Es la búsqueda de un equilibrio entre modernidad y tradición”, concluye Álvaro García.



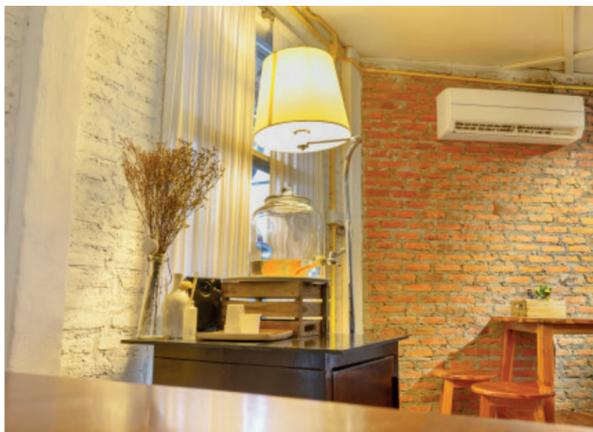


## Restaurante El Conjuro

Un mesón de toda la vida, inaugurado en 1989. Los hermanos Lorenzo Torres se quedan al frente del restaurante familiar y realizan una cocina de inspiración andaluza con toques asiáticos en un 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 y otros más conocidos como el atún kimuchi o la selección de arroces. Hasta el 21 de julio deleita tu paladar con las sorprendentes elaboraciones con atún. Todo ello regado con una gran selección de vinos.

Avda. De los Geranios, 6, Calahonda

www.elconjurorestaurante.com - @elconjurorest - Facebook: El Conjuro Restaurante



## 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



## Tío Tobas, Casas Cuevas

Las cuevas, esas estancias en el interior de la tierra, con formas curvilíneas, desiguales, hermosas y confortables, donde el silencio, la temperatura y la paz que emanan las hacen especiales. Un viaje al pasado donde revivir las tradiciones de nuestros ancestros, para reconectar con la naturaleza, con nosotros mismos y nuestra familia. Una forma diferente de ocio y turismo. Tío Tobas se sitúa alrededor de un enclave único, rodeado por los cuatro parques naturales y el Geoparque de Granada.

Gastronomía, senderismo, paseo en burritas, visitas culturales, trópolis, vuelo en globo, eventos, mil y una actividades para hacer de tu estancia en la cueva una experiencia aún mas inolvidable.

Carretera de Almería, km 1. Alcudía de Guadix. Granada  
T. 958 698 350 / M. 607 622 226

reservas@tiotobas.com - www.cuevastiotobas.com - @cuevas\_del\_tio\_tobas



## El Molino de Fuencaliente

Vive la experiencia de comer en el interior de un antiguo molino donde el agua el protagonista. Proveniente de un manantial de aguas termales semisalvajes cuyo nombre "Fuencaliente" proviene de la temperatura de sus aguas (19°C). "Cocina de abuela hecha por el nieto". Así denomina su cocina el chef oscense Carlos Rein, una cocina tradicional y moderna con producto Km0 en un entorno natural y mágico donde podrás deleitar tus sentidos con cordero seguro IGP o la trucha arco-iris de Huéscar en sorprendentes elaboraciones. Un enclave único donde poder celebrar un día especial.

Fuencaliente s/n Huéscar - Granada  
elmolinofuencaliente@gmail.com - Reservas: 958 74 04 00  
@elmolinofuencaliente

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 Adelie 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 vídeo 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

agro

HOME ACTUALIDAD EXPERIENCIAS AGROALIMENTACIÓN GASTRONOMÍA TURISMO HEREDENCIA FARMACIAS CONTACTO

#agroMálaga #agroMadrid #agroGranada

Los Consejos Reguladores reivindican protagonismo en calidad agroalimentaria  
Apr 20 junio 2019

Guadix acoge el IV Congreso Nacional de Ecoturismo  
Apr 20 junio 2019

400 músicos participan en el Certamen de Bandas de Chauchina  
Apr 20 junio 2019

www.agromagazine.es



## 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



## La artesana de la pasta

Empresa malagueña con raíces argentinas. De ahí la esencia de su pasta criolla para empanadillas, una de sus especialidades. Elaboradas artesanalmente, frescas 100%, libres de conservantes y potenciadores con productos km0 de calidad. Tanto para el sector hostelero como para el consumidor final a nivel nacional. Tanto frescas como ultra-congeladas a -18º para conservar todos sus nutrientes. Elaboradas en distintas harinas (trigo, espelta, integrales y ecológicas). Aptas para veganos, intolerantes al huevo y a la leche, también cuenta con productos halal. Contamos con el distintivo Sabor a Málaga.

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



## 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



# CUATRO RECETAS VERANIEGAS

CON PRODUCTOS TÍPICOS DE GRANADA

En estos días, el cuerpo nos pide platos más frescos debido a las altas temperaturas del verano. Es frecuente que recurramos a ensaladas, gazpachos y sopas frías pero en ocasiones, la imaginación se nos agota y llega un momento en que no sabemos qué hacer. Si queremos sorprender a la familia o amigos en casa con algunas recetas novedosas, con productos de Granada y además refrescantes, no os perdáis las ideas que dan a Agro algunos de los grandes chefs de nuestra provincia: Samuel Jiménez, de restaurante Museo del Azúcar; Iván Serrano, de gastrobar Panema, Carlos Reina, de restaurante El Molino de Fuencaliente y Eva María Fernández del restaurante La Hacilla.

MERCEDES LARA - FOTOS: AGRO





# GAZPACHO DE AGUACATE, PICO DE GALLO Y JUREL SEMICURADO

• **Samuel Jiménez**, Restaurante Museo del Azúcar.  
Calle Agucarera de San Fernando, 6, 18600 Motril, Granada

Samuel es de la costa de Granada. Comenzó en las cocinas del Hotel Salobreña Suites hasta que dio el salto al frente de la cocina de Museo del Azúcar. Se ha formado, y se forma de manera continuada, a través de cursos profesionales del Basque Culinary Center, entre otros centros de hostelería. Califica su cocina como tradicional con toques de vanguardia pero basada, sobre todo, en el producto fresco y de la propia tierra. Ha elegido un gazpacho porque es una sopa fría típica del verano, y además ha utilizado ingredientes de la tierra y de temporada como son el aguacate y el jurel.

#### • Para el Gazpacho de Aguacate

Ingredientes: 1 diente de ajo, 20 gr. de hojas de cilantro, 40 gr. de cebolla, 40 gr. de pepino, 180 gr. de aguacate, 10 gr. de sal, 55 ml. de aceite de oliva, 40 ml. de vinagre y un litro de agua mineral.

Para la elaboración, primero debemos escaldar el cilantro y el aguacate y pasar a agua con hielo. Introducir todos los ingredientes (excepto el aceite de oliva) en el vaso de la Thermomix y triturar a máxima velocidad hasta lograr una textura fina. Agregar el aceite y emulsionar. Pasar por un chino fino y reservar en frío.

#### • Para el Pico de Gallo

Ingredientes: 1 tomate grande, ½ cebolla morada, 1 jalapeño, zumo de 1 limón, 1 manojo de cilantro y sal.

Hay que cortar todos los ingredientes en 'brunoise' y mezclar en un bol. Revolver bien y agregar el zumo de limón, el cilantro trinchado y la sal. Revolver de nuevo, probar de sabor y reservar en frío.

#### • Para el jurel semicurado

Ingredientes: 5 jureles, sal gruesa, aceite de oliva  
Filetear los jureles y poner a desangrar en agua con la sal y hielo. Sacar y secar con papel absorbente. Cubrir el fondo de una bandeja con sal gruesa y poner los filetes de pescado sobre ella sin amontonarlos. Cubrir con el resto de la sal y dejar reposar durante 30 minutos. Pasado ese tiempo, pasar el pescado por el grifo con agua fría y racionar en pequeños trozos. Cubrir con aceite de oliva. Otros ingredientes interesantes para la presentación: salicornia, micromezclum o kikos rotos.

#### • Acabado de presentación

En un plato sopero disponer el gazpacho de aguacate, una cucharada de pico de gallo y cuatro trozos de jurel semicurado. Alrededor del jurel colocar unos brotes de salicornia y un poco de micromezclum y espolvorear con los kikos rotos.



# ALCACHOFAS GRANADINAS, MANGO Y PATÉ DE PERDIZ

• **Iván Serrano**, Gastrobar Panema

Calle Cesar Augusto 13 (Peligros) y Camino de Ronda 100 (Granada)

Nacido en Toledo, desde pequeño le gustaba meterse en la cocina a molestar a su madre, con 16 años se fue a Talavera de la Reina a estudiar un grado medio de cocina en la escuela de hostelería. Hizo las prácticas en el restaurante Tierra con 1 estrella Michelin y 2 soles Repsol, donde al poco tiempo ascendió a segundo de cocina. A los 22 años probó suerte en el programa de TV Top Chef, y hace 2 años decidió probar por su cuenta y acabó en Granada, siendo socio y chef ejecutivo del gastrobar Panema. Para esta ocasión, Iván nos presenta una receta con dos productos locales que le encantan: la alcachofa, una verdura que en Granada tenemos la suerte de tener todo el año y que tiene un sabor y frescura muy potentes, y el mango, dulce y sabroso. Una combinación perfecta.

#### • Para la crema de alcachofas

Ingredientes: 1/2 cebolla, 4 alcachofas limpias, 500 ml. de agua y una pizca de sal

Rehogamos la cebolla en juliana, añadimos las alcachofas troceadas y dejamos dorar, ahogamos con el agua y hervimos durante 5 minutos. Después, trituramos, colamos y rectificamos de sal.

#### • Para las alcachofas fritas

4 unidades bien limpias, cortadas en cuartos, enharinadas y fritas al momento.

#### • Para el mango en escabeche

Pelamos el mango y lo cortamos en rectángulos, para que repose en el escabeche

#### • Para el escabeche

Ingredientes: 300 gr. de aceite de girasol, 3 chalotas, 2 dientes de ajo, 2 hojas de laurel, 5 gr. de pimentón dulce, 20 gr. de vinagre de vino blanco, sal y pimienta.

Partiendo desde frío, añadimos el ajo laminado para que se dore, seguimos pochando las chalotas y el laurel, salpimentamos. Fuera del fuego sofreímos el pimentón dulce 2 segundos y añadimos el vinagre. Seguidamente sumergimos el mango cortado.

#### • Para el paté de perdiz

Ingredientes: 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 100 gr. de mirin/ vino blanco dulce, 200 gr. de hígado de perdiz, sal y pimienta.

Rehogamos el ajo laminado y la cebolla en juliana, añadimos el hígado troceado y lo doramos bien. Después desglasamos con el vino, salpimentamos y lo dejamos unos 10 minutos a fuego lento. Por último, trituramos.

#### • Acabado de presentación

Sobre una base de crema de alcachofas, colocamos 3 alcachofas fritas dándole volumen al plato, añadimos trocitos de mango en escabeche y paté de perdiz y decoramos con flores comestibles para darle un toque de color.



# SASHIMI DE TRUCHA CON PIPIRRANA Y HUEVAS DE TRUCHA

▪ **Carlos Reina.** Restaurante El Molino de Fuencaliente  
Calle Fuencaliente, s/n, 18830. Huéscar (Granada)

Este oscense comenzó su etapa laboral en restaurantes de Huéscar. Como desarrollo personal se trasladó a Madrid, donde llegó a formar parte del reconocido restaurante Hermanos Valdivieso. Allí permaneció 3 años y descubrió su gran pasión por la cocina en la que destacan el cordero segureño y la trucha de arco-iris de la piscifactoría Las Fuentes, sin dejar de lado los productos de la huerta local. Esta trucha es un producto estrella en la comarca y Carlos ha querido dar otro enfoque y posibilidad de consumo, para que la gente vea las mil posibilidades que tiene. Además, la acompaña de pipirrana, un plato típico de la zona y muy fresquito para el verano.

#### • Para la Pipirrana

Ingredientes: 20 gr. de pimiento rojo, 20 gr. de pimiento verde, 20 gr. de cebolla, 20 gr. de tomate, 5 gr. de perejil, 5 gr. de cilantro, aceite, vinagre y sal. Primero cortamos los dos tipos de pimientos, el tomate y la cebolla en cuadraditos pequeños, y el perejil y el cilantro finito. Lo mezclamos todo y le añadimos aceite, vinagre y la sal al gusto. Reservamos.

#### • Para el sashimi

Se limpia la trucha. Si tiene huevas las limpiamos remojando en agua y reservamos. Se aparta un lomo y cortamos unos 180 gr. a lo ancho en tiras muy finas.

#### • Para la oblea de arroz

Necesitamos una oblea de arroz deshidratada de 22 cm. de diámetro. Calentamos aceite en una sartén a unos 180°. Echamos la oblea y rápidamente la cambiamos de cara para que se fría por ambos lados sin que llegue a tostarse. La sacamos con cuidado para evitar que se rompa y secamos el aceite sobrante.

#### • Acabado de presentación

En el plato de presentación mezclamos la trucha con la pipirrana. Cubrimos con la oblea ya frita y ponemos las huevas de la trucha por encima de la oblea y decoramos con brotes tiernos.



# RULO DE CABRA, CEBOLLA CONFITADA Y MERMELADA DE CEREZA

▪ **Eva María Fernández Rodríguez.** Restaurante La Hacilla  
Au. Duque San Pedro, 6, 18160 Güejar Serra (Granada)

Eva María es el corazón y pulmón de La Hacilla. Su cocina se basa en la escuela de la calle, de los mayores, recuperando recetas de antaño y de amigos cocineros de Granada a quien le saca truquillos y recetas. De familia hostelera, su trayectoria abarca 35 años en el sector y 19 años en La Hacilla. Para este número de Agro nos ofrece esta receta “porque es el plato que desde nuestros inicios forma parte de nuestros entrantes en la carta. Es sencillo a la vez que sorprendente. El plato que más sale”, según nos cuenta. Está elaborado con queso de cabra de la zona, de los Hermanos Valderas de la quesería Castro Valderas, y mermelada de cereza de Güejar Sierra, hecha artesanalmente por Eva María.

#### • Ingredientes para la mermelada

1 kg de cerezas, 300 gr de azúcar, ½ canela en rama y limón. Para 4 personas: 4 cucharadas de mermelada, 2 cebollas medianas, 20 gr. de mantequilla, 20 gr. de pasas, 1 buen chorreón de coñac, 35 grs de azúcar moreno, 100 cl. de miel de caña, pimienta, sal y 3 medallones de queso de rulo de cabra.

#### • Para hacer la mermelada

Primero tenemos que deshuesar las cerezas, triturar y pasar por el chino. Después las pesamos y, dependiendo del dulzor de la cereza, se añade más o menos azúcar pero lo común son 300 gr. por kilo de cereza. Ponemos a hervir el caldo de cereza y cuando pierda el líquido añadimos el azúcar, la canela y unas gotitas de limón para darle un poco de acidez y evitar la oxidación. Dejar a fuego lento hasta conseguir la textura que guste a cada uno.

#### • Para confitar la cebolla

Con el toque especial de La Hacilla, tenemos que pocharla con mantequilla varias horas a fuego lento. Posteriormente se añaden las pasas, y cuando está bien pochada se le añade coñac, pimienta, sal, azúcar moreno y miel de caña y se deja reducir hasta llegar al punto óptimo de textura.

#### • Para el queso rulo de cabra

Cortamos en rodajas gruesas de 2cm. y marcamos en la plancha con un poquito de AOVE.

#### • Acabado de presentación

En el centro del plato como base, se pone la cebolla. Encima se colocan las 3 rodajas de queso y alrededor se decorada con mermelada. Se sirve con pan tostado y se come untando y mezclando los tres productos.



**Ahora también puedes leer agro en casa...**

Consúltanos: 639 079 857

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



LLÁMANOS: 639 079 857

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



**GRUPO  
Mamunia**



CLUB DE CAMPO



la Chumbera



LA FINCA



La Mamunia



La Pataleta



NARANJA  
BURGER



**EN BUENAS MANOS**

Tel. 958558902 | [info@lachumbera.com](mailto:info@lachumbera.com) | Síguenos en [@grupomamunia](https://www.instagram.com/grupomamunia)