

agro

PERIÓDICO MAGAZINE

GRANADA

Agroindustria · Turismo · Gastro
NÚMERO 7 · OCTUBRE 2019



granada

Del lat. [malum] granātum.

1. f. Fruto del granado, de forma globosa, con diámetro de unos diez centímetros, y coronado por un tubo corto y con dientecitos, resto de los sépalos del cáliz; corteza de color amarillento rojizo, delgada y correosa, que cubre multitud de granos encarnados, jugosos, dulces unas veces, agridulces otras, separados en varios grupos por tabiques membranosos, y cada uno con una pepita blanquecina algo amarga. Es comestible apreciado, refrescante, y se emplea en medicina contra las enfermedades de la garganta.

2. f. Proyectoil hueco de metal, que contiene un explosivo y se dispara con obús u otra pieza de artillería.

3. f. Globo o bola de cartón, vidrio, bronce o hierro, casi del tamaño de una granada natural, llena de pólvora, con una espoleta atacada con un mixto inflamable, que llevaban los granaderos para arrojarla encendida a los enemigos.

4. f. Ciudad y municipio español, capital de la provincia homónima, en la comunidad autónoma de Andalucía. Está situada en el centro de la comarca Vega de Granada, a una altitud de 680 m s. n. m., en una amplia depresión intrabética formada por el río Genil y por el piedemonte del macizo más alto de la península ibérica, Sierra Nevada, que condiciona su clima.



Staff nº07 - *Editor* Juan Luis Bueno *Directora* Arantxa López
Directora Agro Granada Ángela Luzón *Directora de Expansión*
Patricia Garrido **Latitud N37°11'17.41"** *Agromedia, edición on line*
y web Juanjo Zayas *Diseño* J. L. Bueno, Pilar Orellana, Anita Vasco,
Eva Mez, Antonio Libert, Diana Jurado, Esther Sepúlveda, Ángela
Cassini *Redacción* Arantxa López, Xabier Mojarrieta
Longitud O3°36'24.01"

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.



Sabor Granada
El de siempre

 **Diputación de Granada**
Avanzamos juntos

saborgranada.es

editor´s letter

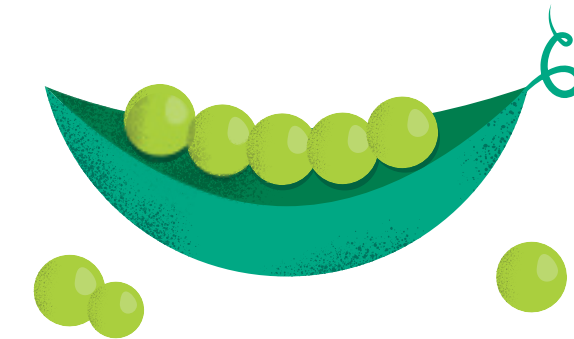
El otoño en Granada es especial. Al pasear por ella, infinidad de sensaciones nos inundan. Un cóctel de romanticismo, melancolía, paz, inspiración y vida.

El otoño, una lucha entre contrastes, el calor del verano y el frío del invierno, de colores llamativos a tonos pardos, ocres y amarillos, noches que van ganando terreno al día, luces que van perdiendo intensidad frente a atardeceres con un juego de colores que hacen que el cielo parezca un lienzo de Peter Max.

El otoño, una época donde, en Granada, cada una de las miles de actividades por hacer dejan huella, por sus colores, olores, paisajes, contrastes... de la playa a la sierra, de la sierra al geoparque, del geoparque a la vega, cada una tan diferente y especial, cada una tan bella e interesante, cada una con una historia que contar y unos sabores a degustar.

El otoño en Granada se vive, se palpa, se saborea. El crujir de las hojas amarillas al pasear, las calles con los primeros olores a lluvia, de la mano por el Paseo de los Tristes y llegada a la calle del beso... Desde la Alhambra o hacia ella nuestra vista cobra vida. Desde el sur al norte y del este al oeste nuestro paladar se enorgullece. Y desde cualquier punto, a cualquier hora, con cualquier compañía Agro te enriquece.

En otoño regocíjate en Agro Granada, entre sus líneas y entre sus calles.



En la cocina siempre buscamos la innovación a muchos y muy diferentes niveles. Buscamos mezclar sabores exóticos, encontrar nuevas sensaciones únicas e inventar nuevos platos estrella con productos casi impronunciables. Pero, ¿qué pasa con los alimentos más comunes y prácticos? Están ahí, a simple vista, y a veces los pasamos por alto. Simplemente hace falta entenderlos y saber cómo utilizarlos. Uno de ellos llega con un nombre muy común: el guisante.

TEXTO: XABIER MOJARRIETA

EL GUISANTE

UN PRODUCTO “TODOTERRENO” EN NUESTRA COCINA



Además, esta legumbre es una muy buena fuente de minerales como el potasio, el fósforo, magnesio, calcio, sodio, hierro, zinc y selenio

Perteneciente a la familia de las leguminosas, el guisante es la semilla procedente de una planta herbácea conocida como *Pisum sativum*, y es originario de Oriente Medio. La parte comestible reside en el interior de las propias semillas alargadas, donde encontramos, a su vez, otras semillas esféricas de menor tamaño. Estas pueden comerse de formas muy diferentes, como por ejemplo secas, en conserva, congeladas o verdes, directamente.

El principal beneficio alimenticio que posee el guisante es su alto nivel de proteína vegetal, realmente necesaria en nuestra dieta diaria. El nivel de hidratos de carbono es muy bajo en este producto, y la grasa es prácticamente nula, convirtiéndolo en una legumbre casi libre de excesos. De hecho, gracias a estas característi-

cas, el guisante es bueno para la circulación, ayuda a prevenir dolencias cardíacas, mejora nuestro sistema nervioso y regenera tejidos de nuestro organismo.

Además, esta legumbre es una muy buena fuente de minerales como el potasio, el fósforo, magnesio, calcio, sodio, hierro, zinc y selenio. Y, por supuesto, destaca su alto contenido en vitamina C, niacina o B3, folato o B9, tiamina o B1, piridoxina o B6 y vitamina A. El guisante es ese “todoterreno” que todos necesitamos.

Para su cultivo, hay que tener en cuenta varios factores en función del tipo de guisante que queramos cultivar. Entre estos factores en-

contramos: la precocidad, dando lugar a guisantes tempranos, medios o tardíos; la forma de la semilla en la madurez, dando origen a una legumbre lisa o arrugada; el color de la semilla madura, iluminando el producto con colores amarillo, verde o blanco; el tamaño de la planta, siendo de mata baja, de semienrame o enrame; y su utilización, pudiendo darse para consumo en vaina o en grano.

Por otra parte, hay que tener muy en cuenta las condiciones medioambientales, sabiendo que el guisante gusta de climas frescos y no excesivamente lluviosos. Sin embargo, esta legumbre tiene una resistencia sublime a las heladas, llegando a resistir temperaturas de hasta -2 °C. La temperatura óptima para un cultivo sano y sin sorpresas será aquella entre los 16 °C y 20 °C. En cuanto a la tierra, esta debe ser trabajada en profundidad, buscando siempre la frescura de la misma, manteniéndolas bien aireadas y mullidas.

En un aspecto íntegramente culinario, los guisantes admiten un sin fin de usos en cocina. Es cierto que en ocasiones pueda parecer que se agregan a ciertos platos sin ningún tipo de criterio pero, ¿no es la estética tan válida como cualquier otra finalidad? Esta legumbre aporta un colorido poco común. Sin embargo, y entrando de lleno en el acto de cocinar, son numerosas las recetas que pueden prepararse con ellos. Por ejemplo, uno de los platos más famosos elaborados con esta legumbre, al menos en España, no es otro que los guisantes con jamón.

A veces, la innovación en cocina, la creación de platos con estéticas y sabores de ensueño, encuentran su inspiración en los productos más comunes.





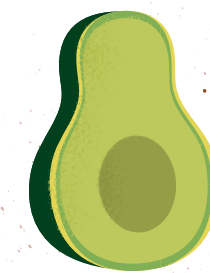
El nivel de hidratos de carbono del
guisante es muy bajo y la grasa
es prácticamente nula, convirtiéndolo
en una legumbre casi libre de excesos



el aguacate



LA VERDADERA FRUTA DEL EDÉN



Muchos pensarán que, por su color verde, el aguacate es una verdura. Pues bien, nada más lejos de la realidad. Este producto, que tan de moda se ha puesto en los últimos años, es una fruta. De hecho, es una de las más beneficiosas en cuanto a nivel nutricional y medicinal se refiere.

TEXTO: XABIER MOJARRIETA





Cón origen en Mesoamérica, el aguacate comenzó a popularizarse en España a finales de los años 60, cuando las primeras fincas situadas en Almuñécar comenzaron a cultivar grandes parcelas con este producto. Desde entonces, son muchos los profesionales que se dedican a la producción y distribución de este producto. Una de las empresas más reconocidas en la provincia de Granada no es otra que la Finca El Edén (Motril). Considerándose como “una finca pequeñita de tan solo 3 hectáreas”, esta empresa logra producir hasta 15.000 kilos anuales de aguacate. Pero, ¿por qué se ha puesto tan de moda esta fruta?

Desde la Finca El Edén atribuyen este boom productivo a “sus grandes beneficios para la salud, aparte de estar muy bueno y ser muy fácil de introducir en la alimentación diaria, ya sea como acompañante en otros platos o como plato principal, pudiéndose tomar en ensaladas, tostadas o como postre”. Es cierto que esta solicitada fruta tiene una gran cantidad de beneficios, los cuales no solo aportan ventajas a nivel nutricional.

El aguacate es un fruto muy saciante, lo que ayudará a reducir la ingesta de otros alimentos, quizá menos saludables, y nos ayudará a bajar de



El aguacate cuenta con unos niveles altos de antioxidantes, lo que convierte a esta fruta en un complemento estético. ¿Cómo? Atacando las causas de la vejez y la aparición de arrugas. Por otra parte, el aceite que puede extraerse de sus semillas actúa como un perfecto abrillantador de cabello y elimina la celulitis

peso. Además, esta fruta es rica en ácido fólico, siendo recomendable su ingesta en mujeres embarazadas para beneficiar la formación del feto. También nos ofrece grasas saludables y vitamina E en grandes cantidades, pudiendo llegar a aumentar el colesterol HDL en un 11 por ciento, es decir, el colesterol bueno.

Dejando a un lado su aspecto más teórico, nos volcamos en su uso más práctico, a la par que medicinal. El aguacate cuenta con unos niveles altos de antioxidantes, lo que convierte a esta fruta en un complemento estético. ¿Cómo? Atacando las causas de la vejez y la aparición de arrugas. Por otra parte, el aceite que puede extraerse de sus semillas actúa como un perfecto abrillantador de cabello y elimina la celulitis. También es considerado como un antibiótico natural y ayuda a combatir problemas del tracto gastrointestinal.

El cultivo de estas frutas tan demandas debe poseer unas características muy específicas. Desde la Finca El Edén nos hacen saber que “las condiciones climáticas que tenemos en la costa tropical, con temperaturas suaves tanto en verano como en invierno, y la cercanía con el mar son condiciones muy beneficiosas en el cultivo de aguacate, aparte de tener buenos terrenos poco arcillosos”. En función del tipo de cultivo que se lleve a cabo, existen hasta siete

tipos diferentes de aguacates. La Finca El Edén ha decidido especializarse en el cultivo exclusivo de tres de ellos: Hass, Bacon y Fuerte.

El aguacate Hass es el más habitual y el que más se consume en todo el mundo. Es el que se suele usar para hacer guacamole. Se caracteriza por su semilla media, su carne firme y un sabor a frutos secos. Por su parte, la denominación Bacon se caracteriza por tener una semilla de tamaño medio, piel lisa y, si es recolectado correctamente, posee una carne cremosa con sabor a piñones. Por último, el aguacate Fuerte, aunque se produce en menor cantidad, es otro de los tipos de aguacate que mantiene una calidad considerable con respecto al Hass. Sus características son su piel lisa, un color verde oscuro, una semilla pequeña con carne firme y gran sabor a pistachos. Todas estas características se mantienen si “el aguacate es recolectado correctamente”.

La Finca El Edén también ha notado sobremanera el gran incremento en la demanda de esta fruta tan beneficiosa, por lo que este año han decidido “plantar dos variedades más tempranas para poder suministrar aguacate a lo largo de todo el año”.

El aguacate cuenta con unos niveles altos de antioxidantes, lo que convierte a esta fruta en un complemento estético. ¿Cómo? Atacando las causas de la vejez y la aparición de arrugas. Por otra parte, el aceite que puede extraerse de sus semillas actúa como un perfecto abrillantador de cabello y elimina la celulitis



agro&media

NO HACEMOS NADA SIN PASIÓN

PRODUCCIÓN DE EVENTOS • DISEÑO EDITORIAL Y CREATIVO •
GABINETE DE PRENSA • BRANDING • ESTRATEGIA DIGITAL •
MARKETING • FOTOGRAFÍA GASTRONÓMICA • COMUNICACIÓN
ESTRATÉGICA • ARQUITECTURA EFÍMERA • PROMOCIÓN TURÍSTICA •
DISEÑO DE EXPERIENCIAS GASTRONÓMICAS A MEDIDA

MÁLAGA - GRANADA

www.agro-media.es

agro-media@agro-media.es

655 527 948 - 665 030 998 - 639 079 857 - 645 111 443



Aroma y Sabor 100 % Natural



ASOCIACIÓN DE PANADEROS PAN TRADICIONAL

Panadería La Ermita

Dúrcal
958 78 02 74

Panadería Gerardo

Órgiva
958 78 50 28

Panadería La Gracia de Dios

Granada
958 20 24 27

Panadería Peinado

Chauchina
958 44 60 07

Panadería Soto

Exfiliana, Valle del Zalabí
958 69 84 12

Panadería Molino

Motril
958 604 278

En la Asociación de Pan Tradicional Granadino, las panaderías certificadas, apostamos por la alimentación sana, y por ello elaboramos todos nuestros panes sin aditivos ni organismos modificados genéticamente, controlando las materias primas.

Nuestro pan está elaborado con masa madre de harina ecológica.

www.asociacionpantradicional.es



PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

El buen arte de cuidar la tierra

TEXTO: XABIER MOJARRIETA

El cambio climático es una realidad que a veces cuesta aceptar, pero que cada vez se hace más patente. Con el paso de los años se han puesto en marcha iniciativas y planes para combatirlo, en ocasiones, con gran éxito. Pero esto es solo el principio, y todos y cada uno de nosotros puede aportar su granito de arena. Pero, ¿cómo podemos ayudar desde un sector tan importante a nivel nacional como es el Agro? Muy sencillo, llevando a cabo una producción ecológica.

—
España es el país de la Unión Europea con mayor extensión de suelo agrario ecológico, posicionándose en el número cinco de forma internacional
—

ESTE ESTILO DE PRODUCCIÓN, TAMBIÉN CONOCIDO COMO PRODUCCIÓN BIOLÓGICA U ORGÁNICA, no es más que un sistema de gestión y elaboración agroalimentaria que adecua las mejores prácticas ambientales junto con un elevado nivel de biodiversidad y de preservación de los recursos naturales. Además, aplica normas muy exigentes sobre bienestar animal, cuya finalidad es conseguir una producción de productos obtenidos a partir de sustancias y procesos naturales. Los principales objetivos que se tratan de alcanzar con esta técnica son la producción de alimentos de la máxima calidad, tanto sanitaria como organoléptica; preservar la seguridad de los alimentos, ser medioambientalmente sostenible, emplear el máximo número de recursos renovables, mantener la diversidad genética del ecosistema y evitar cualquier tipo de acción contaminante.

Estos son objetivos muy exigentes, pero completamente necesarios para “arrimar el hombro” en la lucha contra la contaminación y el cambio climático. Y lo estamos haciendo. España es el país de la Unión Europea con mayor extensión de suelo agrario ecológico, posicionándose en el número 5 de forma internacional. Estas posiciones solo pueden traducirse en un compromiso total de nuestra industria hacia una producción responsable y sostenible en agricultura y ganadería.

De hecho, aportando algunos datos de gran interés, en el año 2018, España logro cubrir un total de 1.929.729,1086 hectáreas de cultivos ecológicos. Por otra parte, en cuanto a ganadería, y según el tipo de esta, se contaron 3.763 explotaciones ganaderas bovina, 155 en ganadería porcina, 2.133 en ganadería ovina, 719 explotaciones caprinas y 416 en aves de corral, entre otras.

»»»



Algunos de los productos ecológicos más demandados son las frutas y verduras, el aceite, el vino y los frutos secos, además de un crecimiento en el sector cárnico



CÓMO SABER QUÉ COMEMOS

Por otro lado, pueden asaltarnos dudas sobre la verdadera procedencia de los productos que adquirimos diariamente en mercados, supermercados o grandes superficies. ¿Cómo podemos verificar que el producto es enteramente ecológico? El principal truco que nos sacará de cualquier tipo de duda será el correspondiente certificado orgánico. El etiquetado de estos productos es obligatorio en todos los países de la UE, en cumplimiento de las normas establecidas desde 1991. Además, particularmente en nuestro país, son las propias comunidades autónomas las que poseen la competencia de certificarlos y de exigir el cumplimiento de la normativa Europea.

Cada comunidad autónoma en España posee su propio logo certificado.

Otro pequeño truco, en el cual tendremos que disfrazarnos de detectives para sacarle partido, consiste en la investigación de la empresa a través de diferentes medios. Por ejemplo, a través de su página web podremos informarnos con más detalle si estas empresas, artesanos o distribuidoras utilizan procesos ecológicos para su elaboración.

En España, algunos de los productos ecológicos más demandados son las frutas y verduras, el aceite, el vino y los frutos secos, además de un crecimiento en el sector cárnico. ■■■





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 mas 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 22.5 - 18002 - Granada
Tel. 619 51 34 74
info@ogemanagement.com



Cocoa viajes

Empieza el otoño y seguidamente el invierno y con ello parece que la época de viajes se ha acabado, pero nada más fuera de la realidad. Empieza una época a la cual se le puede sacar mucho partido, estampas maravillosas que nos dejan los nuevos colores, los nuevos olores, la lluvia e incluso la nieve. Así que, haz las maletas que destinos hay para elegir, frío o calor, cultura o deporte, playa o montaña...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 o bien te harán tu día a día más fácil.

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
l. cocoa.viajes



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, así como en invernaderos y canal HORECA. 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.

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



Prodisa & AgroMedia

En Prodisa 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% la conversión en ventas. De hecho, según un estudio de Adelie Studios, incluir un vídeo corporativo en una Landing

Page, mejoraría la conversión web en un 80%. 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?, ¿Cómo 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 69prodisa@prodisacomunicacion.com
www.prodisacomunicacion.com



Finca El Edén

Considerándose como “una finca pequeña de tan solo 3 hectáreas”, esta empresa logra producir hasta 15.000 kilos anuales de aguacate. Finca El Edén está situada en la Costa Tropical de Granada, concretamente en Motril. Calidad y un sabor único están garantizados, ya que, sólo recogen aquellos productos que se encuentran en su punto óptimo de maduración seleccionando uno a uno diariamente. Además, no utilizan pesticidas, con lo cual podrá disfrutar del verdadero sabor de cada uno de sus productos. Aguacates de tres tipos, Hass, Bacon y Fuerte, además de mangos, papayas, maracuyá son algunas variedades de frutas subtropicales que se producen en esta finca.

Motril, Granada, España - Llámenos: 628 989 069
Envíenos un correo electrónico: info@fincaeleden.es



Vinos Toral

Vinos naturales de la zona norte de Granada elaborados de forma tradicional sin sulfitos añadidos en viñas a más de 1.000mts de altitud. Apuestan por la recuperación de uvas tradicionales de la zona como la uva blanca Torrontés, con la que se elabora un monovarietal, Serendipia, un vino con carácter y una marcada frescura, que permite disfrutar de cualquier comida. También tienen vinos tintos jóvenes y crianzas, como Atrapasueños y Toral, elaborados con variedades como la Cinsault o Graciano, entre otras. Una distribuidora de vinos únicos de la zona que seleccionan con mucho cariño y cuidado.

Tel.- 620 84 90 21



Otoño

LA ESTACIÓN DE LA COCINA CREATIVA

Como cada año, el otoño se erige poderoso en nuestras vidas, o eso dicen, porque cada año que pasa le cuesta más entrar. De hecho, esta estación puede ser considerada como una subestación entre estaciones. Una período raro que no sabe muy bien cómo acomodarse en nuestro día a día. Realmente, entre los últimos coletazos del calor veraniego y los atardeceres cada vez más tempranos, típicos del invierno, cualquiera se volvería loco mirando un calendario.

TEXTO: XABIER MOJARRIETA

No hay mejor forma de combatir esa serie de aforismos absurdos que arrastra el otoño, como la depresión preventiva o la falta de energía, con una buena mano de cocina creativa

Sin embargo, hay una serie de características propias del otoño que no engañan a nadie. En realidad, hay una que destaca sobre el resto y que además interesa sobremanera. Hablamos de los alimentos típicos de esta estación. Y no solo eso, sino que en esta época encontramos algunos de los productos menos usados durante el año para que pongáis en práctica vuestra creatividad en la cocina. No hay mejor forma de combatir esa serie de aforismos absurdos que arrastra el otoño, como la depresión preventiva o la falta de energía, con una buena mano de cocina creativa. Estos son los alimentos que os ayudarán a levantar los corazones.

~ **La castaña.** Este alimento es muy típico en otoño, y uno de los más recurrentes debido a la gran capacidad de mezcla y elaboración que posee. Como fuente de carbohidrato, fibra, proteínas, vitaminas y minerales, la castaña se posiciona como el alimento estrella hasta Navidad. Este fruto se puede consumir asado, dulce, en conserva, salado... y combina realmente bien con la carne de caza. Pero también pueden crearse recetas algo más creativas con ellas, como una mousse o un pudding.

~ **Jurel.** Este pescado azul, antaño relacionado a aquellas personas de bajos recursos, se ha convertido en una de las joyas de la corona dentro de su categorización. El jurel es muy famoso y abundante en España, hallándose tanto en Atlántico como en Mediterráneo, y valiéndose de unas características y beneficios alimenticios que lo hace perfecto para crear recetas diferentes. La grasa del jurel es rica en ácidos grasos omega-3 y, que contribuyen a cuidar nuestro sistema cardiovascular, además de ser una fuente de proteínas de alta calidad. Entre sus formas más creativas y deliciosas encontramos los jureles en escabeche o incluso jureles a la moruna.

~ **La granada.** Dentro de la fruta como tal, esta es la más solicitada durante el otoño. Es cierto que durante esta estación podemos encontrar infinidad de frutas con beneficios diferentes, como por ejemplo las peras o las ciruelas, pero las propiedades de la granada la hacen única. Esta fruta contiene vitamina B y C, magnesio y ácido cítrico, esencial para la circulación. Con ella, la creatividad está servida, ya que puede usarse como acompañamiento en ensaladas, como toque final en tostas, o en elaboraciones más complicadas como un pudding o un tabulé de cuscús.

~ **El pimiento.** Este alimento es muy rico en fibra, en folatos, en vitaminas y antioxidantes, sobre todo en vitamina C. Los pimientos poseen capsaicina, de acción antibiótica y estimulante de la mucosa gástrica y de la vesícula biliar. Contribuye a reducir el colesterol, favorece la digestión y reduce el riesgo de problemas cardíaco y cerebrovasculares. La cocina cotidiana utiliza mucho este tipo de producto, y sus oportunidades son infinitas. Con ellos, podemos optar por platos tradicionales como los pimientos rellenos con queso y tocino, o podemos elaborar algo más gourmet como una coca de sardinas con sofrito de pimientos.



♥ LAS RECETAS DE OTOÑO



▲ CEVICHE DE LANGOSTINO Y GRANADA DE CÓNCHAR

El chef granadino, a la cabeza de las cocinas en Eurostar Hotels, Javier Domínguez Almendros ha sido el encargado de llevar a cabo la elaboración de una receta que casa a la perfección con el otoño, cuyo ingrediente de temporada no es otro que la granada. El nombre del primer plato es ceviche de langostino y granada de Cónchar.

~ Ingredientes

0,120 Kg langostino de la costa de Motril; 0,020 kg de granada de Cónchar; 0,010 kg de calabaza; 0,020 kg cebolla morada; 0,010 kg de maíz dulce; 1 ud lima; 0,03 L refresco de limón; 0,001 kg Ají ; 6 hojas de cilantro; 0,005 L Aove Sacromonte y c/s sal y pimienta.

~ Elaboración

Comenzamos la receta cortando unos dados de calabaza de 2 cm y cocemos en agua hasta tener al dente. Reservamos. Por otra parte, desgranamos la granada y reservamos. Colocamos en un bol bien frío los langostinos pelados y eviscerados, el maíz, la cebolla morada cortada a juliana y los dados de calabaza. Ponemos a punto de sal y pimienta. Rociamos con el zumo de la lima, el refresco de limón y el jugo de las cabezas de los langostinos. A continuación, añadimos el ajo picado y unas 4 hojas de cilantro picadas. Dejamos macerar unos minutos y pasamos a un plato sopero para servir. Una vez emplatado, acabamos con un chorrito de AOVE Sacromonte, 2 hojas de cilantro y los granos de granada para aportar frescura y textura a nuestro plato. Listo para degustar.

“Me decido a elaborar esta receta con un fruto de otoño como es la granada ya que mis raíces pertenecen al Valle de Lecrín, más concretamente los pueblos de Cónchar y Albuñuelas. No podemos perder nuestro productos”, destaca el chef Javier Domínguez.



▲ SOPA DE PIMIENTOS DE GUADIX

Por su parte, el chef Mario Pérez, de Brasería La Tinaja, en Guadix, se ha decidido por un plato de cuchara que ya se empieza a agradecer con la llegada inminente del frío. El plato es una sopa de pimientos de Guadix, para dos personas.

~ Ingredientes

4 pimientos asados castellanos de la variedad local de Guadix, 1 pimiento castellano crudo, 1 diente de ajo, 1 tomate de pera pelado, 600ml de agua, media cebolla, un toque de colorante, un toque de comino, sal y pimienta al gusto, y AOVE.

~ Elaboración

La receta comienza asando los pimientos en la parrilla con las brasas, aunque se pueden hacer en el horno eléctrico. Este se precalienta a unos 180-240º, mientras se lavan y se colocan los pimientos sobre una bandeja. Se meten al horno y se dejan unos 4 minutos a 180-240º, se les da la vuelta con cuidado y se vuelven a meter otros 4 minutos. Una vez que están los pimientos asados, los sacamos y esperamos que enfrien para pelarlos después.

Ahora preparamos el sofrito. Para ello, en una sartén ponemos un buen chorro de AOVE de calidad. Cuando esté caliente, añadimos el pimiento verde, el tomate, el ajo y la cebolla, todo muy picado y lo dejamos pochar. Una vez que este “pochado”, añadimos el agua y esperamos que rompa a hervir. En ese momento, le añadimos dos pimientos asados, reservando los otros dos; un toque de colorante, otro de comino y sal, y pimienta molida al gusto. Dejamos cocer entre 5 a 8 minutos.

Terminamos con una presentación en una cazuelita de barro, se sirve la sopa y se le añade un pimiento asado a cada plato, de los que previamente habíamos reservado.



La Pataleta - Grupo Mamunia

Un espacio cálido, auténtico y acogedor, con una línea reformada donde la tradición y actualidad van de la mano.

En el corazón de Granada se encuentra La Pataleta, un lugar en el que disfrutar de los placeres del buen comer y del buen vino, que dispone también de una amplia barra para tapear y diferentes espacios para tus pequeñas o no tan pequeñas reuniones de amigos, familia e incluso de trabajo. Cuenta con un salón donde te sentirás como en casa y una cueva donde sentir la esencia de Granada con todos los sentidos. Te invitamos a degustar nuestros exquisitos platos que con tanto cariño y durante tantos años llevamos cocinando

con la calidad y el servicio que caracteriza al Grupo Mamunia. Nuestras carnes, nuestra marca de identidad, en su punto con un sabor único e inigualable. Un restaurante donde la excelencia de nuestros productos y el trato al cliente son nuestra razón de ser: Restaurante La Pataleta, con 40 años de historia es una apuesta segura para cualquier tipo de celebración, estarás “en buenas manos”

Plaza de Gran Capitán, 1, 18002 Granada
Tel. 958 558 902 - 958 28 12 96
info@lachumbera.com - Síguenos en @grupomamunia



Ahora también puedes leer agro en casa...

Consúltanos: 639 079 857



Pastelería Confitería Pepe Videras

Tras 5 generaciones se esconden los secretos culinarios de una familia de pasteleros motrileña que a día de hoy aúnan tradición e innovación manteniendo la esencia de la pastelería clásica.

Una empresa familiar de la que se puede destacar el esmero de las elaboraciones y la materia prima a utilizar en su repostería además de la indudable experiencia, formación continuada y profesionalidad de todo el equipo. Tina Molina, la cabeza de la empresa, y a quién nos hemos encontrados cada día al frente de la pastelería. Juanjo Videras, el jefe del taller, el que mantiene y transforma las recetas de sus antepasados, son las caras más conocidas del negocio.

La torta real, es su dulce más famoso, signo de identidad de la paste-

lería Pepe Videras y de la gastronomía motrileña que ha sobrevivido con el paso del tiempo gracias a que su tatarabuelo rescatase la receta de ascendencia morisca a finales del siglo XIX basada en almendra, clara de huevo, harina, azúcar y agua. El dato más antiguo del que se tiene constancia de este postre motrileño es de 1854 por una publicación en el periódico granadino ‘El eco de la libertad’ aunque existen conjeturas por los años de Alfonso XII de las que se deduce su creación mucho anterior.

Calle Nueva, 54, 18600 Motril, Granada
Tel. 958 600 406
Síguenos en Fb. Pastelería Videras



El Conjuero

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. Todo ello regado con una gran selección de vinos.

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



Heladerías-Café Daniel

Helados Artesanos Daniel desde 1975. Empresa familiar, referente de la Costa Tropical, con obrador propio donde José Muñoz, segunda generación de esta familia de heladeros, prepara el producto de forma artesanal. Destacando sus helados de frutas tropicales y de entre ellos, el rey, el elaborado con chirimoya. Donde calidad, tradición e innovación van de la mano. Especialidades: auténtica horchata de chufa 100% natural, granizados, cócteles de helado, leche rizada, batidos helados, copas de helado, repostería casera (Cazuela Mohina típica de Almuñécar), crepes y gofres.

Heladería Café Daniel: Calle baja del mar, 15 - Avda. Europa
(Frente Paquer El Majuelo) - Paseo San Cristóbal, 8
El rincón del helado: Plz. Constitución (Plz del Ayuntamiento) - Paseo del Altillio, 9
@heladeria_cafe_daniel - Fb. Heladería-café Daniel

A chef's hat is shown from a low angle, with thick white steam billowing out from its base. Below the hat, a white plate holds three pieces of food, each consisting of a slice of bread topped with a piece of fish and a dollop of orange sauce. The background is dark, making the white steam and plate stand out.

LA NUEVA VERTIENTE ARTÍSTICA EN COCINA:

EL EMPLATADO

POR XABIER MOJARRIETA

ANTONIO LORENZO, CHEF DEL RESTATURANTE EL CONJURO, UBICADO EN LA COSTA GRANADINA, DESTACA SU FORMA CLÁSICA DE EMPLATAR, "NORMALMENTE CON TRES INGREDIENTES. UN ELEMENTO PRINCIPAL QUE SUELE SER CARNE, PESCADO O VERDURA; UNA GUARNICIÓN; Y LA SALSA, DEJÁNDOLA A UN LADO SIEMPRE QUE SE PUEDA"



La elaboración perfecta de un plato en cocina siempre va a ser el fundamento principal en la gastronomía. Es decir, cuando se crea una nueva propuesta, el sabor, el aroma y la textura van a ser los tres pilares fundamentales de este plato. Sin embargo, existe un cuarto pilar sin el que esta arquitectura culinaria podría venirse abajo sin siquiera haberlo visto venir: su emplatado.

Emplatar es un arte. Sí, un arte como otro cualquiera. Cuando vamos a un restaurante y caminamos alrededor de las mesas fijándonos en la selección de los comensales, cuando paseamos por ferias gastronómicas, o incluso durante degustaciones y catas, lo primero en lo que nos fijamos es en “la pinta” que tienen las elaboraciones. Nos quedamos frente a ellas como si de un cuadro o una escultura se tratara para determinar si es de nuestro agrado o no. A veces, no importa la exclusividad de los ingredientes, ni si quiera la mezcla de los productos utilizados para crear el plato. Si no nos parece estético, si no nos llama la atención, jamás nos decidiremos por esa propuesta.

Para **Ismael Delgado, chef del restaurante La fábula**, ubicado en el centro de Granada, emplatar “es un don”. De hecho, tiene un sistema infalible para determinar en gran medida si alguien tiene o no tiene ese don, “si te digo que emplates y frunces el ceño, significa que, muy posiblemente, no lo tengas”. Sin embargo, quiere aclarar que a veces ese toque innato del que Ismael habla puede potenciarse. De esta manera, “trato de hacer emplatar a mis trabajadores de forma diferente cada plato, aunque sea el mismo. Los saco de su zona de confort para hacerles aprender”. En definitiva, como en las diferentes

vertientes artísticas, los profesionales deben estudiar, practicar, fallar y volver a intentarlo, para conseguir el emplatado perfecto en una elaboración concreta.

Los trucos

Por otra parte, cada estilo de emplatar es completamente diferente, y cada chef tiene sus pequeños trucos o consejos para crear su pequeñas, o no tan pequeñas, obras de arte gastronómicas. **Antonio Lorenzo, chef del restaurante El Conjuro**, ubicado en la costa granadina, destaca su forma clásica de emplatar, “normalmente con tres ingredientes. Un elemento principal que suele ser carne, pescado o verdura; una guarnición que normalmente va debajo de este primer elemento; y la salsa, dejándola a un lado siempre que se pueda, sin enmascarar el producto”, explica Antonio. Además, el chef ha hecho hincapié en una de las reglas no escritas del emplatado perfecto, “para mi, cada plato tiene un soporte. Por ello, siempre emplato en el centro del mismo, sin manchar los alrededores, ni mucho menos sus bordes”.

En definitiva, en este juego visual entran en consonancia diferentes aspectos que deben concordar perfectamente para conseguir nuestro objetivo: un gran emplatado. Los colores, las texturas, los sabores y la unidad son los factores más importantes. Contraviniendo el concepto de “don”, como cualidad o habilidad innata que alguien posee, la práctica y la constancia son los valores fundamentales para considerarnos como artistas dentro de esta vertiente. Y si no, que se lo digan a Miguel Ángel, que comenzó a pintar con 12 años y a las 26 ya había esculpido su famoso David.

PARA ISMAEL DELGADO, CHEF DEL RESTAURANTE LA FÁBULA, EN EL CENTRO DE GRANADA, EMPLATAR "ES UN DON". DE HECHO, TIENE UN SISTEMA INFALIBLE PARA DETERMINAR EN GRAN MEDIDA SI ALGUIEN TIENE O NO TIENE ESE DON: "SI TE DIGO QUE EMPLATES Y FRUNCES EL CEÑO, SIGNIFICA QUE, MUY POSIBLEMENTE, NO LO TENGAS"



▲ ASÍ EMPLATA ISMAEL DELGADO, CHEF DEL RESTAURANTE LA FÁBULA.

▼ EMPLATADO DE ANTONIO LORENZO, CHEF DE EL CONJURO.







CHIRILATE

UN CÓCTEL PERFECTO CON FRUTA SUBTROPICAL

Llega el otoño, pero el calor ha decidido no marcharse por ahora. Y aunque se fuera, existen un montón de formas de disfrutar de un verano sin fin. Una de ellas podría ser gozar de una buena bebida fría, bien elaborada y con un montón de sabores y aromas que se mezclan en nuestro paladar. Hablamos, como no podía ser de otra manera, del cóctel. Y esta vez de uno con una mezcla de ingredientes muy especial, cóctel con fruta subtropical y chocolate.

Texto Xabier Mojarrieta



Chirilate es una de las últimas creaciones
cocteleras de Merche Lara, cuyo centro de
operaciones se halla en el local conocido como
Ruta de la Seda "Ethnical chillout"

Granada es una ciudad con mar y montaña, de gran tradición gastronómica y con apuestas culinarias de muy diferentes estilos. Además, con un clima tan especial, los profesionales del sector consiguen crear cultivos muy diferentes dependiendo de la zona de la provincia en la que se encuentren. Sin embargo, siendo conocida como la Costa Tropical, Granada se ha convertido en menos de una década en la segunda provincia andaluza con mayor índice exportador de frutas subtropicales. Pero no solo sacan partido con las exportaciones, evidentemente. Su consumo en la provincia es muy destacado, y su uso en cocina está a la orden del día.

Así que, si lo que queríamos era convencernos de que el verano no se va a acabar jamás, crear un cóctel con este tipo de frutas es una magnífica idea. Frutas como, por ejemplo, la chirimoya. Este producto subtropical, que ahora podemos encontrar fácilmente en las tiendas porque está en temporada, típico de la cota granadina, cuenta con una serie de beneficios para nuestro organismo que la hacen irresistible, como por ejemplo fortalecer nuestro sistema digestivo con su vitamina B6, prever enfermedades como el cáncer gracias a sus hojas, muy ricas en acetogénias; y llenarnos de energía considerándose una fruta alta en hidratos y calorías. Y si no que le pregunten a Merche Lara, coctelera en Ruta de la Seda y creadora de Chirilate.

Merche Lara, licenciada en la facultad de Derecho, decidió dejar a un lado su faceta jurí-

dica para dedicarse enteramente al mundo de la gastronomía líquida. Localizado en Granada, su centro de operaciones cocteleras se halla en el local conocido como Ruta de la Seda “Ethnical chillout”, empresa que decidió crear junto a su hermano. Desde entonces, Merche dedica su tiempo a elaborar cócteles con un estilo muy personal, mimando cada detalle.

Una de sus últimas creaciones, la cual ha querido compartir con todos nosotros, llega bajo el nombre de Chirilate. Este es un cóctel cuyos dos ingredientes principales son la chirimoya, como toque subtropical, y el chocolate, antidepresivo natural, además de ser un alimento natural con propiedades que ayudan a fortalecer el corazón y que, gracias a su poder antioxidante y su capacidad saciadora, ayuda a bajar de peso. Pero, ¿por qué ha decidido elaborar un cóctel con estos productos? Merche nos cuenta que “es una fruta de temporada (chirimoya), 100% granadina, y que nos representa muchísimo en el resto de España, considerándose un producto de la Costa tropical”:

Los principales ingredientes del cóctel Chirilate son ginebra Gin-Zarí, chirimoya, chocolate blanco y Grand Marnier, un estilo de coñac con toque a naranja.

Receta y elaboración del cóctel Chiralate

La receta de este cóctel se basa casi en su totalidad en productos granadinos, haciendo uso de fruta subtropical y el dulzor de un ingredien-

te tan deseado como es el chocolate. Para elaborarlo se necesitará la cantidad exacta de los ingredientes que se presentan a continuación, siendo una onza el equivalente a 30 mililitros: 1,5 oz de ginebra Gin-Zarí, 1,5 oz de la pulpa de la chirimoya, 1 oz de chocolate blanco, 1 oz de Grand Marnier y varias hojas de albahaca.

▪ **Paso 1.** Elaboramos con mimo el delicioso sirope de chocolate blanco. Puede usarse uno ya elaborado o crear uno casero echando un vaso y medio de agua, un vaso y medio de azúcar y una tableta de chocolate blanco en un recipiente y llevarlo a ebullición.

▪ **Paso 2.** Pulpa de chirimoya. Para conseguirla, solo debemos deshuesarla y triturarla con un chorrito de limón para evitar que se oxide.

▪ **Paso 3.** La combinación. Se deben mezclar todos los ingredientes junto con las hojas de albahaca. Hay que depositar un par de ellas en la coctelera con dos o tres hielos y agitarlo.

▪ **Paso 4.** Presentación. En una copa de Martini, ponemos una hoja de albahaca por encima y, con un cuerdecita de cáñamo, atamos al tallo de la copa la flor que más nos guste. ¡Cóctel listo!

Acabado el verano o no, el otoño se presenta maravilloso con propuestas gastronómicas líquidas como esta.

B O D E G A S
Carayol & Castellar

GALERA · GRANADA



Bodegas Carayol & Castellar es una pequeña bodega familiar situada en Galera, un pueblecito a 900 Metro de altitud al norte de Granada, el cual tiene mucha tradición de elaboración de vinos. Esta bodega está compuesta por el matrimonio Pedro Carayol e Inmaculada Castellar, el cual apuesta por un producto novedoso sin dejar de lado una de sus variedades de uva autóctona de la zona y el sistema de elaboración artesanal.

Durante 5 años se dedicaron a realizar pruebas para conseguir un vino espumoso tipo (cava) el cual ha tenido mucha aceptación en el mercado.

La bodega, que lleva 7 años en el mercado, comenzó con una producción de 5000 botellas y hoy en día supera las 20.000 Botellas, llegando esta

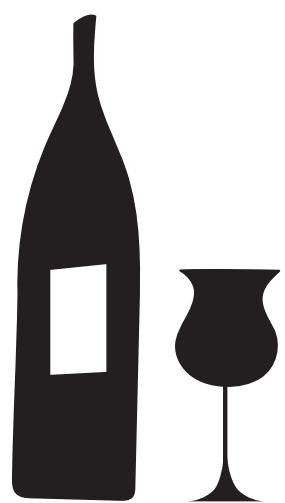
a la máxima producción deseada, para garantizar la calidad y la artesanía. La elaboración de sus espumosos se realiza según método tradicional o (Champanoise) segunda fermentación natural en la misma 15 y 24 meses. El manejo de las botellas y la elaboración es totalmente manual etiquetando, preparando y numerando la botella para su venta. A la cual se le incorpora un sello de garantía artesanal firmado de puño y letra Por pedro Carayol después de revisarla y posteriormente encajarla.

Sin duda es una gran opción para brindar con familia o amigos, un vino de la tierra de alta calidad elaborado con todo el mimo del mundo. Hacen envíos a todo el país.

| C/ JARDINES, 9 · GALERA - GRANADA | PEDIDOS POR EMAIL: CARAYOLCASTELLAR@YAHOO.ES |

PEDIDOS POR WHATS APP O LLAMADAS: 686 218 253 / 660 922 221

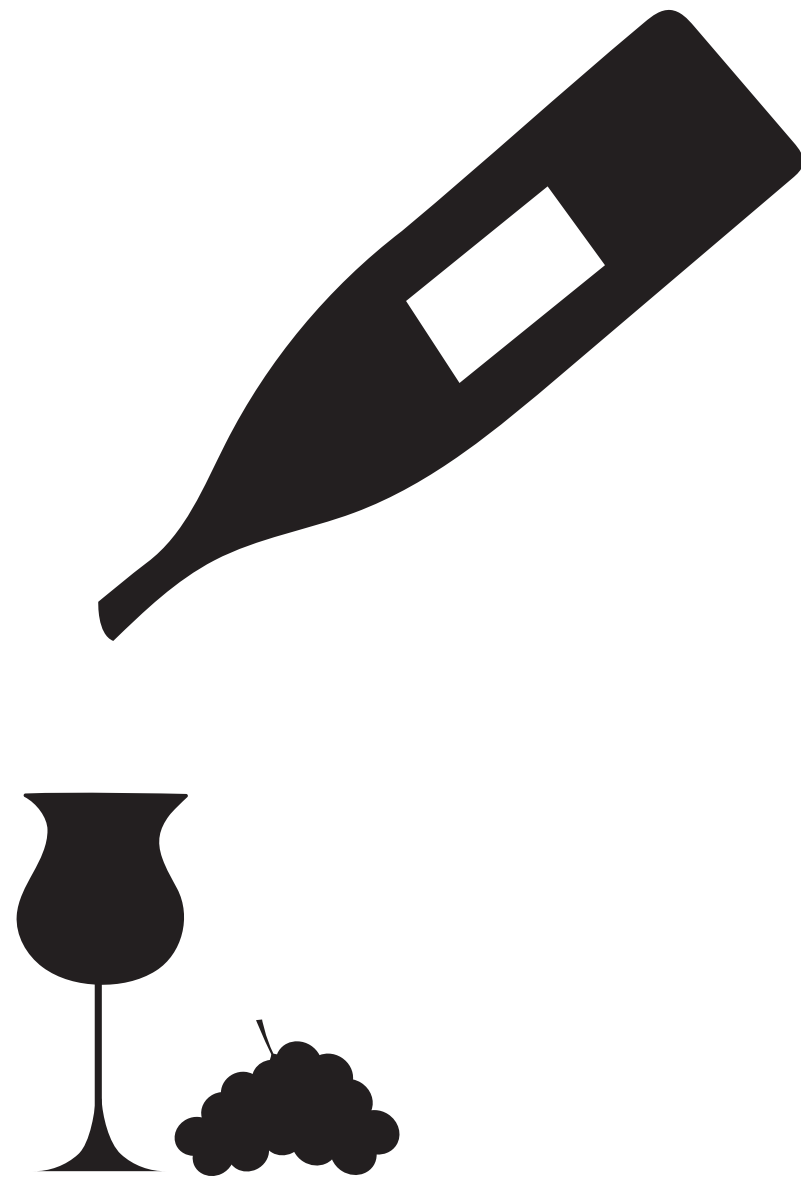
PONIENTE GRANADINO, NAZARÍ



TEXTO: XABIER MOJARRIETA

CADA UNO DE ESTOS DIECINUEVE
MUNICIPIOS CUENTA CON UNA SERIE DE
PRODUCTOS GASTRONÓMICOS MUY RICOS Y
DIVERSOS ENTRE SÍ.





La provincia de Granada cuenta con una gran cantidad heterogénea de zonas rurales y pueblos con encanto por descubrir. Uno de los grandes atractivos de algunas de estas zonas es su variedad en la producción agrícola, la cual suele estar marcada por su diversidad. Una de estas extensiones corresponde al Poniente Granadino, zona privilegiada en cuanto a la riqueza de sus productos alimenticios.

Esta área rural se encuentra en la parte más occidental de la provincia y está formada por diecinueve municipios, repartidos en tres grandes zonas bien delimitadas. La zona norte, conocida como los Montes Occidentales; la zona centro de la misma, conocida como la Comarca de Loja; y por último, la zona centro, conocida como la Comarca de Alhama, colindante con la Axarquía malagueña.

Cada uno de estos diecinueve municipios cuenta con una serie de productos gastronómicos muy ricos y diversos entre sí. De hecho, a pesar de estar considerada como una zona rural conjunta, esta no está muy centralizada debido a los obstáculos geográficos que impiden una buena comunicación entre ellas. Por tanto, es la propia gastronomía del lugar la que consigue unir en un plano metafórico, a estos municipios.

En el Poniente granadino podemos disfrutar de un sin fin de platos típicos andaluces, como por ejemplo los pucheros y potajes. Además, gracias a su carácter rural, podemos encontrar deliciosos y exclusivos productos ecológicos muy relevantes en Riofrío, como el caviar, la trucha y el esturión; en Huétor Tájar podemos degustar sus más representativos espárragos; en Montefrío y Jayena son maestros del queso artesanal de cabra; si nos dirigimos a Alhama, degustaremos gran vino y sus setas; en el llano de Zafarraya, los productos estrella serán los tomates y las hortalizas, donde cabe destacar la alcachofa de verano; y por último, se pondrá la nota dulce con la repostería morisca de Loja.

Como dato a tener en cuenta, más del 75 por ciento del territorio del Poniente Granadino está destinado a actividades agropecuarias, destacando los municipios de Loja y Alhama. Dentro de estas actividades, el cultivo de hortalizas está en pleno crecimiento, tanto a niveles terrenales, como a niveles de importancia agrícola. De hecho, la plantación de estos alimentos, junto con los tubérculos, cubren un total de 4.764 hectáreas, siendo las zonas de Zafarraya, de Alhama y zona de Vega donde se acumula el grueso de esta actividad.

El Poniente de Granada puede considerarse como punto gastronómico imprescindible en la provincia gracias a su variada carta de productos. Con platos típicos tan generosos en sabores, olores y tradición, esta bella zona enriquecerá tus días turísticos.



En Montefrío y Jayena son maestros del queso artesanal de cabra; si nos dirigimos a Alhama, degustaremos gran vino y sus setas; en el llano de Zafarraya, los productos estrella serán los tomates y las hortalizas, donde cabe destacar la alcachofa de verano; y por último, se pondrá la nota dulce con la repostería morisca de Loja



Tres imprescindibles granadinos más allá de La Alhambra

Texto Xabier Mojarrieta

Granada es una provincia de cultura y tradición que puede ser disfrutada tanto como turista como granadino de pura cepa. Esta ciudad cuenta con un sin fin de atracciones turísticas de muy diferente índole y estilo. Desde museos y galerías, pasando por calles y plazas, hasta arquitecturas y lugares de culto, Granada es mucho más que la Alhambra. Siempre sin desmerecer a esta joya histórica, por supuesto.

Esta vez vamos a hacer un mayor hincapié en algunos monumentos no tan solicitados como la gran ciudad palatina andalusí, pero que de igual forma son considerados de visita imprescindible si realmente quieres sacarle el mayor partido a la provincia nazarí.

Three essentials in Granada beyond the Alhambra

Granada is a province with culture and traditions to be enjoyed as much by tourists as by true locals and the city is the source of an infinite number of different attractions for visitors. They can stroll through the streets and squares to museums and art galleries, contemplate the architecture and the religious buildings. Granada is much more than the Alhambra although in no way does it detract from this historic gem. So, let us leave the palatial Andalusí city and pay a visit other places that are considered essential if you really wish to understand the Nazrid province.

MONASTERIO DE SAN JERÓNIMO

El primero de estos imprescindibles es el *Monasterio de San Jerónimo*. Este edificio destinado al culto se encuentra ubicado en el centro de la ciudad. Esta edificación fue el primer monasterio construido por los cristianos tras su conquista. Terminada su construcción en el año 1547, este lugar cuenta con una carga cultural envidiable, además de unas características arquitectónicas muy diversas, basándose principalmente en el arte renacentista y el gótico tardío. Los puntos fuertes de este imprescindible son la belleza de su Capilla Mayor y el monumento funerario de Gonzalo Fernández de Córdoba, más conocido como “el Gran Capitán”.

Las visitas se desarrollan de lunes a domingo de 10:00h a 13:30h por la mañana, y de 15:00h a 18:30h por la tarde, siempre horario de invierno, cambiando ligeramente el horarios durante el verano, de 16:00h a 19:30h. Pero cuidado, ya que los domingos a las 10:00h, y entre diario a las 9:00h, se celebra la misa y la visita no está disponible.

Fue el primer monasterio construido por los cristianos tras su conquista



The first of these essential places is the San Jeronimo Monastery. A place of worship in the centre of the city, this was the first monastery to be built by the Christians after they retook the city. The building was finished in 1547 and is an important, -indeed enviable- cultural monument in different architectural styles, mainly Renaissance and late-Gothic. The principal attractions of this “essential” are the beautiful main chapel and the funeral monument of the Spanish general and statesman Gonzalo Fernandez de Cordoba, better known as the “Gran Capitan”.

Visits are permitted from Mondays to Sundays from 10 am to 1.30 pm and from 3 pm to 6.30 pm in the winter months. In summer the afternoon opening changes to 4 pm to 7.30 pm. Visits are not permitted when mass is celebrated on Sundays at 10 am and weekdays at 9 am,

VILLAROMANA DE SALAR

2 Si nuestro interés cultural se extiende hasta los comienzos de nuestra era, *la Villa Romana de Salar* es la opción perfecta. Ubicada en el Salar, un pueblo a 50 km de distancia de Granada capital, las ruinas de esta villa romana nos muestran una lujosa vivienda del siglo I d.C. El trabajo arqueológico de un grupo de profesionales ha conseguido salvar gran parte de la carga cultural y han conseguido sacar a la luz una serie de restos arquitectónicos donde se distinguen perfectamente el patio central de la villa o peristilo, un triclinio o comedor principal, y el espacio dedicado a las ninfas, conocido como ninfeo.

Esta visita, por supuesto, se hará de forma guiada, y comenzará en el punto de información turístico de Salar, ubicado en el Ayuntamiento. Los días disponibles son los sábados, domingos y festivos, a las 10:00h durante el verano, y a las 11:30h durante el invierno.

Profesionales ha conseguido salvar gran parte de la carga cultural



If you would like to see something dating back much farther, some 2.000 years, a visit to the Roman Villa at Salar is a perfect choice. Salar is a village some 50 kilometres from the city and the Roman ruins there show us a luxurious home from 1st century BC. The excavations carried out by the archeologists have managed to conserve much of the foundations and brought to light remains that clearly show the central columned patio or peristyle, the main dining room and the fountains of the nymphaeum. Visits to the remains are guided, of course, and leave from the information point in Salar's town hall on Saturdays, Sundays and holidays at 10 am in the summer and 11.30 in the winter.

CEMENTERIO DE SAN JOSÉ

3 Por último, nuestro tercer imprescindible es un lugar que pocos viajeros se atreverían a considerar como enclave turístico, pero que, debido a su historia y belleza, está incluido en la lista de Bienes de interés cultural de Granada. Hablamos del *Cementerio de San José*, también conocido como el *Cementerio de las Barreras*. Construido debido a una gran epidemia de fiebre amarilla que invadió la ciudad, fue el Rey Carlos III quien ordenó que se levantara a las afueras de la ciudad por motivos sanitarios, siendo en el año 1842 declarado cementerio de la ciudad de Granada. Su atractivo principal es el conjunto de arquitecturas y esculturas funerarias, románticas y de otras épocas, cuya belleza hará olvidarnos de que nos encontramos en un lugar destinado a un fin no tan alegre.

Si deseas que la visita a este imprescindible sea guiada, deberás acceder a algunas de las innumerables webs que ofrecen este servicio, habiendo algunas que incluso ofrecen visitas teatralizadas para una mayor experiencia.

Incluido en la lista de Bienes de Interés Cultural de Granada

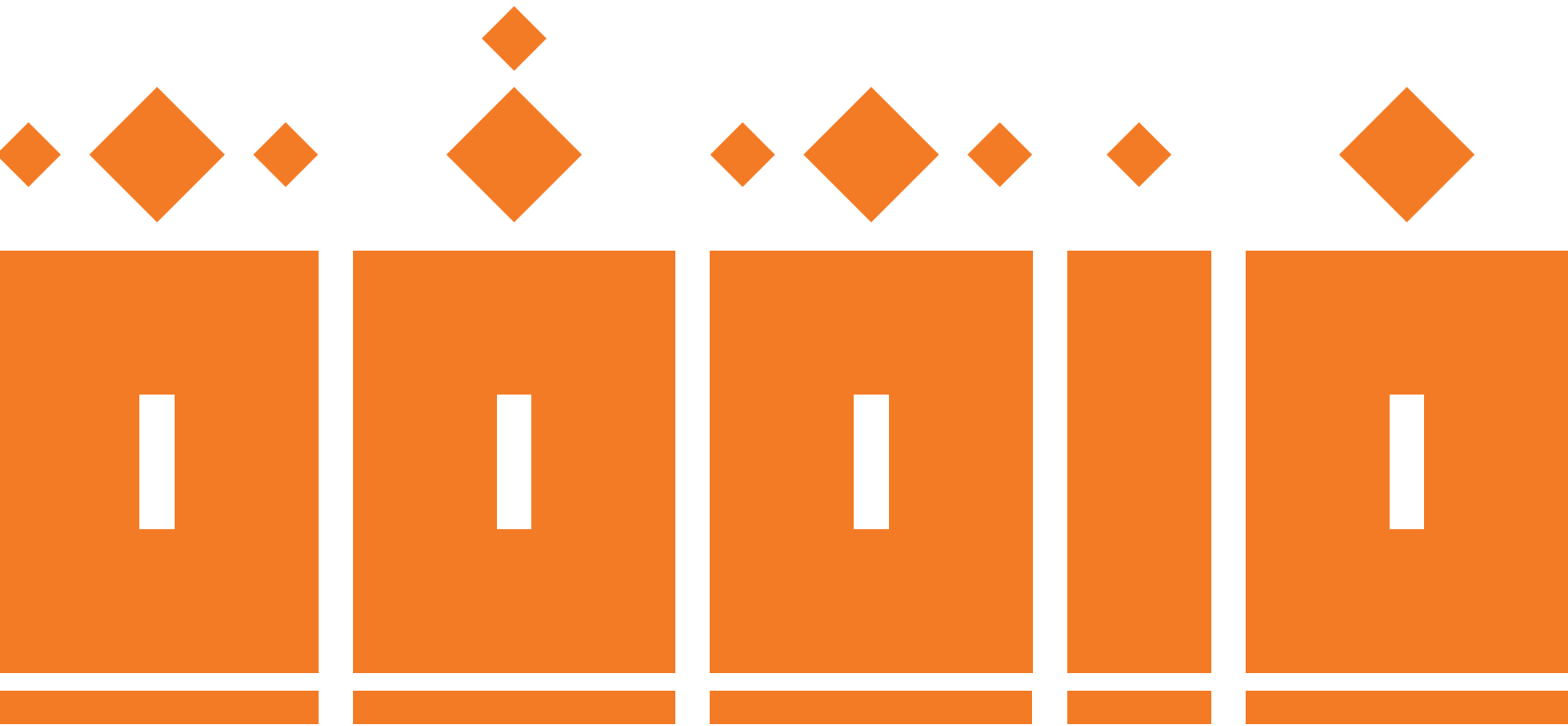


Fotografía YHIM

Our last “essential” is a place that many travellers would not consider a tourist attraction but has been included in the list of Cultural Interest Sites in Granada for its beauty and history. The San José Cemetery or Cementerio de las Barreras was built by order of King Carlos III on the outskirts of the city for sanitary reasons during a terrible epidemic of yellow fever in the city and became the city's cemetery in 1842. Its architecture with its romantic funeral sculptures and those from other eras will make us forget that we are not in such a happy place.

To find one of the many guided visits that are compulsory , check out any of the web sites offering this service, some of which even offer dramatised visits to enhance the experience.

Ruta patrimonial entre los aljibes de Granada



Texto Xabier Mojarrieta

omo antiguo Reino nazarí, la ciudad de Granada está inundada de arte islámico y la huella de esta civilización ha quedado marcada en la ciudad de muy distintas formas. Estos vestigios culturales permanecen “intactos” actualmente desde la conquista de la misma por parte de los musulmanes en el siglo VIII d.C.

Una de las huellas o, en este caso, camino de huellas más famosas de la ciudad de Granada se encuentra repartida a lo largo y ancho del barrio del Albaicín. Este pequeño legado lo encontramos representado de una forma arquitectónica muy particular e indispensable en aquella época: hablamos de la *Ruta de los Aljibes*.

An Ancestral Route among the Cisterns of Granada

Granada, once seat of the Nazrid kingdom, is full of Islamic art and the traces of this civilisation are visible in many different ways in the city. These particular vestiges have remained intact since the Muslim conquest of the 8th century.

One relic, or in this case, an itinerary of famous relics in the city, is spread over the whole of the Albaicín where this legacy is represented in a very special and essential piece of architecture by the Ruta de los Aljibes, or Cistern Route.

esta famosa ruta puede hacerse tanto de una forma guiada, como por motu proprio



n aljibe es una construcción realizada durante la ocupación árabe en Granada y servía para la acumulación y reparto del agua en la ciudad. Actualmente, existen un total de 27 aljibes, que datan en su mayoría de la época islámica, y que estuvieron en uso hasta la mitad del siglo XX.

Esta ruta tiene todos los alicientes para aquellas personas que quieran conocer y formar parte de la historia del pueblo nazarí, aunque sea durante el periodo de tiempo que dura el recorrido. Además, la ventaja de esta famosa y exclusiva ruta es que puede hacerse tanto de una forma guiada, para aquellos que quieran conocer en profundidad la historia y entresijos de estas construcciones, como por *motu proprio*, para aquellos que decidan ir por libre.

Existen un total de 27 aljibes, que datan en su mayoría de la época islámica

The aljibes, or cisterns, were built during the Muslim occupation of Granada for storing and distributing water throughout the city. At present there are 27 cisterns, mostly dating from the Islamic era, that were being used until the mid 20th century.

Walking this route is particularly attractive for all those who are interested in immersing themselves in the history of the Nazrid people, if only just while the walk lasts. What is more, this famous and exclusive route is

El Albaicín está declarado como Patrimonio de la Humanidad desde 1994



Aljibe de San Nicolás

ranada siempre ha estado considerada como una de las ciudades más bellas del mundo. Y es que la carga turística e histórica con la que cuenta es envidiable. Con la ruta de los aljibes conoceremos de primera mano la importancia social y religiosa que estas construcciones tenían para el pueblo musulmán. Además, los aljibes son de carácter público, lo que ayuda sobremanera a la accesibilidad que todo aquel viajero, o autóctono, que decida perderse por las laberínticas calles del Albaicín y retroceder en el tiempo unos cuantos siglos. Además, durante el recorrido, siempre seremos guiados por un hilo conductor muy especial, fuente de la vida y bien máspreciado en el mundo: el agua.

La *ruta de los aljibes* consta, como ya dijimos anteriormente, de 27 construcciones alrededor del barrio del Albaicín. Estos aljibes son el de Alhacaba, el de San Agustín, el de la Xarea, el de la calle Oidores, el de la Cruz de Piedra, el del Gato, el de la Gitana, el de los Negros, el de San Gregorio Alto, el de la Harina, el de la placeta de la Cruz verde, el de la plaza del Salvador, el del Polo, el del Rey, el de San Bartolomé, el de San Ildefonso, el de San José, el de San Luis, el de San Miguel Bajo, el de San Nicolás, el de Santa Isabel de los Abades, el de las Tomasas, el de la Victoria, el de la Vieja, el del Zenete, el de Trillo y el aljibe de San Cristóbal.

¿Por qué deberíamos hacer esta ruta? Habría un millón de razones para dar, pero hay una que llama especialmente la atención, y es su carga sentimental. El Barrio del Albaicín está declarado como Patrimonio de la Humanidad desde 1994. Sus empinadas cuestas y sus maravillosos miradores ponen la guinda a una ruta imperdible por estas construcciones que tan importantes fueron para sustentar a un barrio que no dejaba de crecer, a un barrio que, a día de hoy, guarda un aura de misterio y encanto a partes iguales.

enhanced by the possibility of having the visit guided for those who would like to know more of the history and details of these constructions, and by just doing it on your own if you prefer.

Granada has always been considered one of the most beautiful cities of the world. Its historic and touristic significance is the envy of many. Along the cistern route we learn at first hand the social and religious importance that these constructions represented for the Muslim inhabitants. Furthermore, the cisterns are public, thus greatly adding to their accessibility for any visitor who decides to lose themselves in the maze of the Albaicín streets and discover several centuries of history. Our guide will always be the special common thread, the source of life, the most precious gift of life in the world: water.

We have mentioned that there are 27 constructions around the Albaicín and to aid you, we list their Spanish names or locations as follows: Alhacaba, San Agustín, Xarea, Calle Oidores, Cruz de Piedra, Gato, Gitana, Negros, San Gregorio Alto, Harina, Placeta Cruz Verde, Plaza del Salvador, Polo, Rey, San Bartolomé, San Ildefonso, San José, San Luis, San Miguel Bajo, Santa Isabel de los Abades, Las Tomasas, Victoria, La Vieja, Zenete, Trillo and San Cristóbal.



Puesto 43

En Puesto 43 hay cabida para todos: los que buscan algo de picotear en la zona de bar, los que se sientan en nuestras terrazas para disfrutar de unas raciones, los que buscan un ambiente relajado para celebrar una comida familiar o de negocios... No hay un solo tipo de público en Puesto 43". Así explica la chef Blanca Sánchez la filosofía de este restaurante especializado en pescado y marisco ubicado en el centro de Granada. Un espacio en el que, a partir del 20 de octubre, los amantes del arroz tienen también una cita ineludible. Y es que las Jornadas Monográficas del Arroz de Puesto 43 están pensa-

das para proponer sabores distintos a los que ofrece normalmente su carta, platos que solo se podrán degustar entre el 20 de octubre y el 20 de noviembre. Un plato de arroz para cada día de la semana: arroz meloso de gamba roja de Garrucha, arroz negro con taquitos de jibia, gambas y alioli, arroz con alcachofas, habas y trigueros, arroz con quisquillas de Motril... Todo ello a precios asequibles y con calidad y la excelencia que siempre ofrece Puesto 43.

Av. Ingeniero Vicente González, 18, Huéscar, Granada -
Tel 958 74 01 81 - Fb. Restaurante Los Jardines



Brasería La Tinaja

Brasería la tinaja se caracteriza por su cocina basada en productos frescos, productos de “km 0” y por tanto productos de temporada. Empieza el otoño y como no, en nuestros fogones empezamos a trabajar la calabaza, la castaña, boniatos, alcachofas. Con nuestra cocina casera recuperamos sabores y valores tradicionales. Sin dejar de lado nuestra especialidad en carnes a la brasa y productos como setas a la brasa, chorizo y morcilla casera. En un marco incomparable. En salones en cueva natural nos trasportamos a los sabores de antaño sin dejar de lado los nuevos productos y nuevas tendencias.

Carretera de Baza numero 77 - Guadix
Tel. 958 66 28 77 - reservas@latinaja.es



La Fábula

Un pequeño oasis gastronómico en Granada donde poder deleitar todos los sentidos. Situado en el Hotel Villa Oniria 4*, Ismael Delgado, su jefe de cocina, apuesta por una cocina de mercado con una materia prima excelente y un cuidado exquisito del producto. Y para los más emprendedores, los que apuestan por la innovación, la creatividad, lo diferente, los cambios, a esas personas que les encanta probar cosas nuevas, sorprender y que les sorprendan como el equipo que compone La Fábula, Ismael ha creado un menú que te hará desconectar mientras cargas la batería de ideas renovadas. Infórmate semanalmente en su web y redes sobre su Menú Emprendedor.

C/ San Antón, 28
Tel. 958 250 150
Fb. Restaurante La Fabula - I. lafabulagranada - info@restaurantelafabula.com



Pastelería Mercedes Isla

Mercedes es heredera de la ancestral y deliciosa receta del famoso Pionono de Santa Fé de su padre, el fallecido Manuel Isla, que le legó la responsabilidad de seguir adelante con la receta familiar que tanto gusta a los granadinos. Así es que hoy en día encontramos la pastelería Mercedes Isla en la calle Músico Vicente Zarzo s/n, a escasos metros de la plaza de Gracia, donde Mercedes junto con su marido Dioni y sus hijas, Lina y Carlota, ofrecen piononos artesanos con la receta custodiada por la familia desde 1897, además de muchos postres y tartas caseras inigualables. Un sitio maravilloso para desayunos y meriendas en el que cuidan hasta el último detalle. Pueden presumir también de ser los primeros y únicos en la elabo-

ración de piononos para celíacos conservando su sabor original. En Mercedes Isla se propusieron romper cualquier barrera con el tema de las intolerancias y gracias a su esfuerzo y dedicación han conseguido que sus productos estén al alcance de todos, en especial del colectivo celíaco, para los que tienen una amplia oferta de pasteles y tartas de elaboración diaria y por encargo, todos ellos con precios iguales a los productos con gluten.

Calle Músico Vicente Zarzo s/n - 18002 Granada
Encargos.- 958 25 78 95
www.mercedesisla.es
Facebook / instagram @pasteleriamercedesisla



Degusta Casa Carmina

Los inicios de Casa Carmina en el Mercado de San Agustín se remontan a más de 40 años. De tradición carnicera, fueron pioneros en introducir el cordero segureño en el mercado. Con los puestos 3 y 18 del mercado de San Agustín, Degusta Casa Carmina se ha posicionado como uno de los mejores sitios de degustación y tapeo para los amantes del buen jamón, los buenos quesos, los buenos vinos... un espacio donde comprar o disfrutar de productos Gourmet. Especializados en jamón, de bellota, de cebo, ducron, paletillas ibéricas, al corte y por piezas o si lo prefieres envasado al vacío. Degusta Casa Carmina ofrece a turistas y publico local una cuidada selección de embutidos, quesos, ahumados, conservas, foies y un sin fin de delicatessen a los que pocos

se pueden resistir. Además, ofrece una amplia cuidada y amplia carta de vinos que cuenta con mas de 100 referencias tanto nacionales como internacionales. Todos estos años de experiencia les han llevado a seleccionar productos de la más alta calidad y al mejor precio al alcance de todas las economías. Disfrutar de Productos Gourmet en Granada no tiene por qué ser más caro. Un nuevo concepto de éxito demostrado, tapear, comprar, catar vinos, todo en un ambiente excelente.

Mercado de San Agustín,
Puestos 3 y 18, 18001 Granada
www.degustacasacarmina.com - @degustacasacarmina



EL OTOÑO MÁS AVENTURERO EN LA ALPUJARRA GRANADINA

Con la llegada del otoño son muchos los pequeños cambios vitales que sufrimos en nuestra rutina diaria. Las temperaturas bajan, el día se acorta para dar la bienvenida a una, cada vez más, prematura noche. Sin embargo, y a pesar de este tono nostálgico evocando a un verano ya pasado, el otoño en la provincia de Granada nos trae algunas de las actividades ocio-culturales más impresionantes del país. Así que quítate el bañador de una vez, cambia la playa por la montaña y comienza a disfrutar de la estación del año más aventurera en la Alpujarra granadina.

Texto: Xabier Mojarrieta

Imagen: Agro

Las vías ferratas transcurren por macizos rocosos equipados con elementos de seguridad que facilitan la progresión de los aventureros por el recorrido

La provincia de Granada cuenta con algunos de los accidentes geográficos más famosos a nivel nacional donde, además de disfrutar de su famosa Sierra Nevada, puedes encontrar comarcas rurales tan espectaculares como la Alpujarra. Y es allí donde nos vamos. Nevadensis es una empresa de turismo activo que opera en Sierra Nevada desde el año 1990. Con ellos hemos hablado para saber cuáles son los deportes más demandados en esta época del año,

y estas han sido sus recomendaciones: recorridos a pie de media montaña, vías ferratas y senderismo entre los pueblos alpujarreños. Pero, ¿en qué consiste cada uno de estos deportes?

Los recorridos de media montaña son rutas a pie que se realizan a una altura entre los 1.500 y los 2.500 metros. Son zonas donde, según el macizo montañoso en el que nos encontremos, podemos encontrar nieve durante gran parte del año. A esta altura se pueden llegar a encontrar pequeñas construcciones ganaderas o dedicadas al cultivo, pero no se encontrarán núcleos rurales.

Por su parte, las vías ferratas son rutas deportivas que transcurren por paredes o macizos rocosos equipados mediante peldaños,

clavijas, rampas, pasamanos, cables y, en general, todo tipo de elementos de seguridad que facilitan la progresión de los aventureros a lo largo del recorrido. Una de sus vías ferrata más famosas se realiza en los Vados de Motril.

Por último, la ruta de senderismo entre los pueblos alpujarreños son caminatas de varios kilómetros entre algunos de los pueblos más bonitos y con más encanto rural de esta comarca de Sierra Nevada. La ruta más famosa es la comprendida entre los tres pueblos del Barranco del Poqueira.

Estas propuestas nos dejan claro que este tipo de ocio está orientado, en general, a un público amateur, es decir, aquellas personas que quieren divertirse en la naturaleza, pasear por el campo y la sierra y disfrutar de los maravillosos parajes que encontramos en la montaña granadina. Sin embargo, siempre hay un hueco reservado para los verdaderos montañeros. Para ellos, nos cuentan desde Nevadensis, existen algunos recorridos muy especiales. Uno de los más famosos no es otro que la ruta de Alta montaña que comprende desde el Picón de Jerez hasta la cima El caballo, una ruta a 3.000 metros de altitud no apta para todos los públicos.

Pero esto no es todo, en la Alpujarra granadina podrás encontrar un sin fin de actividades extra que podrás realizar en cualquier época del año, entre las que encontramos kayak, descenso de barrancos, rutas 4x4, puenting y mucho más. Así que ya sabéis, ha llegado el otoño, una estación preciosa para disfrutar de todo tipo de deportes de montaña.



AUTUMN ADVENTURES IN GRANADA'S ALPUJARRA

Autumn makes small but vital changes in our daily routine. The days are cooler and shorter and nights drawn in. However, we can erase our yearning for the summer past with a host of exciting autumn leisure activities in the Granada province. So, put away the summer gear, exchange the beach for the mountain and start to enjoy the most adventurous season of the year in Granada's Alpujarra!

Granada has some of the most exciting geographic features in the country. Apart from the famous Sierra Nevada mountains, you will find other rural areas that are just as spectacular, like the Alpujarra. So, let's go there.

Nevadensis is an active tourism enterprise that has been functioning in Sierra Nevada since 1990. They told us that the most popular sports at this time of the year are mid-mountain hill walking, vias ferratas and hiking between the Alpujarra mountain villages. So what are these sports?

The mid-mountain walks are trails at an altitude between 1.500 to 2.500 metres. Here we may find snow along the mountains paths almost all year round. At this altitude we will not come across villages but we will see some of farming and cattle.

The vias ferratas are quite a different story. These are routes that that allow people to climb up rock faces by means of iron rungs, pegs, catwalks, handrails and ropes: everything to ensure the climbers' safety. One of the most well known is Vados de Motril.

Lastly, the hiking routes between the villages are walks of several kilometres between some of the prettiest country villages in the Sierra Nevada area. The best known route lies between the three villages that climb up the side of the Poqueira ravine.

It is obvious that these activities are suitable, in general, for the non-professional public. People who enjoy being out in nature, love walking in the countryside and hills and find pleasure in the splendid landscapes of the Granada mountains. However, there is always a slot reserved for experienced mountaineers. Nevadensis explained that there are special climbs, the most famous of which is the high-mountain route from Picon de Jerez to the summit of El Caballo at 3.000 metres altitude but not suitable for the general public. And there is so much more to do in the Alpujarra that you can enjoy at any time of the year: kayaking, canyoning, 4WD routes, bungy-jumping and much more. So, now you know that when autumn comes, it is the perfect season to enjoy all sorts of mountains sports.



La provincia de Granada cuenta con algunos de los accidentes geográficos más famosos a nivel nacional donde, además de disfrutar de su famosa Sierra Nevada, puedes encontrar comarcas espectaculares como la Alpujarra

CADA IMAGEN ES UN INTENTO DE FUGA

#CHEMAMADOZ



The background of the entire page is a vibrant orange. The top third of the image is filled with a dense layer of white, realistic-looking beer foam. Below the foam, the orange background is populated with numerous translucent, 3D-rendered bubbles of various sizes, some of which have thin orange outlines, giving the impression of carbonation rising from the bottom.

catas científicas

LA CERVEZA NO ES UNA SOLUCIÓN, ES UNA DISOLUCIÓN

...

NOVIEMBRE 2019

CON ÓSCAR HUERTAS

Bioquímico. Dr. en Microbiología y Biología Molecular

MÁS INFO: GRANADA@AGROMAGAZINE.ES