

# a.

agro magazine

Agroindustria · Turismo · Gastro

NÚMERO 55 - ENERO 2021





montosa



Somos  
especialistas  
en aguacate  
y mango.

[www.frutasmontosa.com](http://www.frutasmontosa.com)

CAMPAÑA  
ESPAÑOLA



STAFF #AGRO55

**Editor**

Juan Luis Bueno

**Directora**

Arantxa López

**Edición digital**

Agromedia

**Diseño**

Pilar Orellana, Anita Vasco, Eva Mez, Antonio Libert,  
Diana Jurado, Esther Sepúlveda, Ángela Cassini

**Redacción**

Juanjo Zayas, Arantxa López y Carmen Bandera

**Fotografía**

Carlos Castro, Lorenzo Carnero y Málaga se come

**Asesor de bodega**

Jesús María Claros

**Escapadas del Sur y Turismo**

Ricardo Pastor

**Colaboraciones**

Víctor Varela, Reme Reina

**Publicidad Agro Málaga**

655 527 948 - 665 030 998

hola@agromagazine.es

**agromagazine.com**

Agro es media parter oficial de Mahos  
y Embajador de Sabor a Málaga



Agro es un periódico magazine mensual de la provincia de Málaga dedicado a la agroalimentación, la gastronomía y el turismo. Esta publicación, que se ha diseñado con música de Miles Davis, cuenta con una tirada mensual de 3.000 ejemplares.

Imprime: Corporación de Medios de Andalucía, S.A. Depósito legal: MA 1642-2015.

## EDITOR'S LETTER

A veces conduces por una carretera secundaria. Está asfaltada. Le acaban de pintar las líneas discontinuas en el centro de la calzada. Las líneas continuas que separan los carriles del arcén. Todavía no ha dado tiempo a que las ruedas de los coches las ensucien. Las marquen. Incluso el paisaje acompaña. Es una llanura donde el sol ilumina los olivos. Unas casas a lo lejos. El cielo está limpio como un cuaderno sin estrenar. Al fondo, la nieve se derrite sin que te des cuenta. Es agradable avanzar, seguir tu viaje.

Unos kilómetros después el asfalto empieza a hacerse irregular. Aparecen baches. Grietas. Todo se mueve en el interior del coche. En un simple segundo, la ilusión anterior se torna incómoda. Pero no vas a volverte. A darte la vuelta. Sigues, no hay otra.

La vida es un poco así. Lo que estamos viviendo es algo que ha vuelto del revés, como un calcetín, nuestras trayectorias. Es un terreno incómodo. Complicado. Inestable. Quebradizo. Una incertidumbre que no acaba. Y esa carretera secundaria asfaltada, esa otra vida que conocíamos ya no está. Y quizá no vuelva en años o quizá no vuelva nunca. Y todo sea de otro modo que ahora no imaginamos. Toca conducir por este otro camino inestable. Resistir. Adaptarse a esta ausencia de certezas. Aminorar la velocidad. Frenar más a menudo. Dudar en cada curva. Luchar por lo que se tiene. Lo que te ha costado años construir. Creer o no creer. Animo a todos.

# Descubre las novedades de HEINEKEN España



HEINEKEN recomienda el consumo responsable.

# LA HUERTA DE INVIERNO

CARMEN BANDERA - FOTOS: AGRO





*En los meses de invierno, la tierra nos regala nuevos productos más resistentes a las bajas temperaturas y que nos aportan los nutrientes necesarios para reforzar nuestro sistema inmunitario y combatir los enfriamientos típicos de esta estación. Llenar la despensa con verduras de temporada, además de ser más económico, permite disfrutar al máximo de sus propiedades. Y aunque parezca que en los meses más fríos los productos de la huerta escasean, nada más lejos de la realidad. Es época de puerros, espinacas, rábanos, alcachofas... Una oportunidad excelente para comer de manera saludable y contrarrestar los excesos de las fiestas navideñas.*



#### – Acelgas

Muy utilizada en la dieta mediterránea, la acelga contiene gran cantidad de proteínas, vitaminas y minerales. Esta verdura tiene un alto valor nutritivo y un bajo aporte de calorías. Además, al poseer fibra soluble, favorece el tránsito intestinal. Se pueden encontrar ya cortadas o con los tallos y se utilizan para elaborar ensaladas, revueltos, salteados, guisos, cremas o potajes.

#### – Coliflor

Es uno de los productos más invernales de la huerta. Compuesta en su mayoría por agua y con gran cantidad de fibra, es ideal para llevar a cabo dietas de adelgazamiento. Aporta vitamina K, ácido fólico y minerales y ayuda a combatir la fatiga. La coliflor se puede consumir en crudo, al vapor, en cremas o ligeramente cocida.

#### – Espinacas

Enero es el mes más óptimo para su consumo. Tienen un gran valor nutritivo, especialmente por su alto contenido en vitaminas y minerales. Son todo un clásico en ensaladas o salteadas, pero también se pueden tomar en cremas, gratinadas al horno, en potajes, tortilla, etc.

#### – Judías verdes

Las judías verdes, así como los guisantes y las habas, contienen gran cantidad de fibra, agua, vitaminas y minerales, destacando el potasio, que contribuye a mantener en niveles normales la presión arterial. Es una verdura que posee pocas calorías y es muy versátil en la cocina, ya que se puede consumir sola o en ensaladas, menestras, guisos y potajes. Es mejor darles un hervor a comerlas en crudo, ya que pueden resultar indigestas.

#### – Cardo

El cardo, que durante siglos fue uno de los protagonistas de la cocina española, vuelve a pedir paso en los fogones. Es una verdura económica y saludable, aunque difícil de limpiar y preparar. Su alto contenido en agua lo convierte en un ingrediente magnífico para perder peso, pero además aporta nutrientes como fibra, minerales y una gran cantidad de vitaminas. Una vez cocido y tierno, se puede incorporar a sopas, guisos o salsas, así como a menestras, tortillas y revueltos. Combina muy bien con los frutos del mar.

#### – Puerros

Es una de las hortalizas más conocidas del invierno, rica en fibra, agua, vitaminas y minerales, especialmente potasio. Un alimento muy beneficioso cuyo suave sabor permite la elaboración de cremas, sopas y purés, aunque también se pueden comer en crudo.

#### – Rábanos

Diuréticos y depurativos, los rábanos aportan, además de mucha fibra, potasio, magnesio y vitaminas del grupo B y C. El rábano forma parte de la cultura mediterránea y, en concreto en España, el habitual es el rojo, que está presente tanto en ensaladas, cremas y sopas, como para consumir en crudo gracias a su textura crujiente.

#### – Endivia

Aunque a veces pasa desapercibida en nuestra dieta, es una de las mejores verduras del invierno al encontrarse en su mejor momento. Ligera y rica en vitaminas, es perfecta para dar a los menús un toque más fresco. Se suele utilizar como aperitivo en forma de barquitas rellenas, pero también combinan con otros ingredientes como el arroz, la quinoa, las lentejas o los garbanzos, así como con cítricos y frutas tropicales. Otra forma de cocinar las endivias es a la parrilla o cocidas.

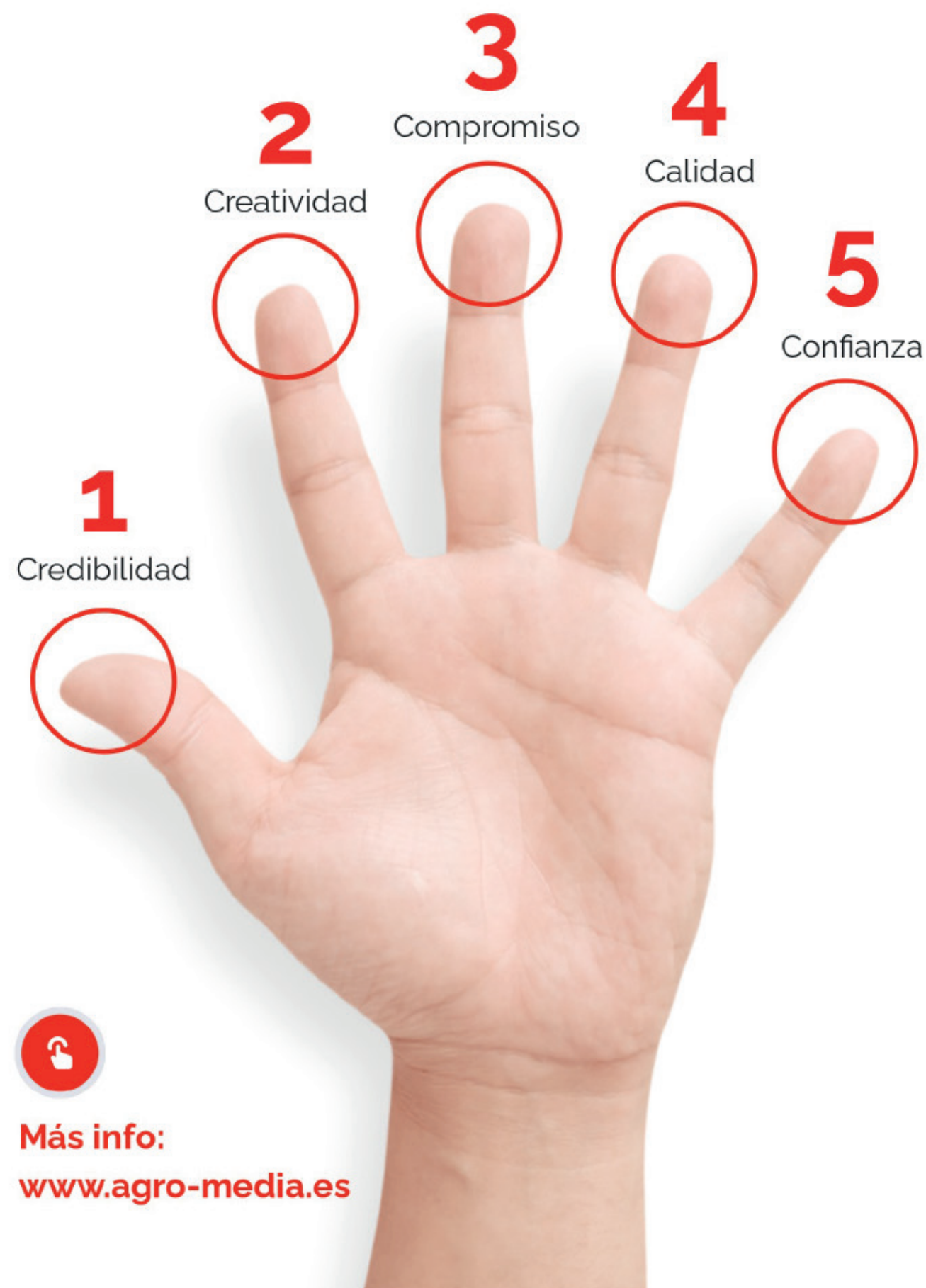
#### – Alcachofas

Una rica hortaliza de invierno que da mucho juego en la cocina, ya que se puede consumir en crudo, hervidas, al vapor, confitadas, fritas, guisadas, a la plancha, salteadas, en crema o como un ingrediente más en numerosos platos. Las alcachofas contienen muchos nutrientes y muy pocas calorías. Depurativas y diuréticas, son estupendas para introducirlas en las dietas de pérdida de peso.



Nuestras cinco 'C'

# agro&media



## Arcadia Heritage: La Reina del Mango

La palabra Arcadia hunde su raíz en Grecia, en sus campos. Significa estar en armonía con la Naturaleza. De ella nace esta ... Nana:

The word Arcadia sinks its root in Greece, in its fields. It means being in harmony with Nature. From her is born this ...Lullaby:

**Cantados, mecidos, mimados, ... amados ...**

**Sung, rocked, pampered, ... loved ...**

**...para poder obtener...**

**... to be able to obtain ...**

**...Mangos con Arte...**

**...Mangoes with Art ...**

**Nacidos de esta Filosofía Vital .**

**Born of this Vital Philosophy.**

**¡Salud...y Vida!**

**Health...and Life!**

Apdo. de Correos 190 - C.P. 29740 - TORRE DEL MAR  
Tel. (+34) 639412521 - www.lareinadelmango.es



## Ars Impresores

Ars Impresores es la imprenta para aquellos que saben de impresión, especialistas en hostelería y ofreciendo un asesoramiento personalizado, adaptabilidad para cada proyecto de impresión, acabados perfectos y la rapidez de entrega. Todas estas razones hacen de Ars Impresores que se posiciona como la imprenta elegida por los departamentos de marketing y diseñadores en el ámbito de la hostelería.

Con más de 30 años de dedicación plena a los colores, está capacitada para imprimir con la máxima calidad en los formatos y soportes más exigentes. En constante perfeccionamiento, su taller cuenta con los últimos avances y por eso en los últimos años Ars impresores se ha modernizado, incorporando las más avanzadas tecnologías de pre-impresión, impresión digital / offset y acabados.

Ars Impresores ofrece packaging para take away / delivery, manteles de un solo uso, tarjetas de visita, cartas especiales así como una variedad en productos estrella que garantizan al cliente que su imagen se promoció a muy alta calidad.

Avenida Villa Rosa, 15 - Málaga  
Teléfono 952 23 95 07  
www.arsimpresores.es - info@arsimpresores.es

• Fiesta del Boquerón Victoriano



• Ruta Cócteles por Málaga



• Fusionfresh



• Noches gastronómicas



• Gastro & Coctel



• Aniversario Narbona Solís para prensa



• Catas Gourmet on line



• Cata de Vinos Junto al Mar - Torrox



# agro&media

Tal vez necesitas buscar nuevos proveedores para ahorrar costes en tu restaurante. Quizás renovar tu imagen, reestructurar tus costes o relanzar la marca de tu producto agroalimentario a través de un gran evento o con un plan de marketing digital. Sin duda no es un trabajo sencillo y en muchas ocasiones es necesario la visión estratégica de un profesional experto. Eso es lo que hacemos nosotros. Ser uno más de tu equipo y acompañarte para que consigas tus objetivos empresariales. Podemos hacer muchas cosas por ti y por tu negocio para hacerlo crecer, pero, sobre todo para ir de la mano en ese crecimiento, aplicando valores como la transparencia, la honestidad y el trabajo en equipo. Estas son algunas de los servicios que tenemos en nuestro porfolio.



## Bodegas Excelencia

Bodegas Excelencia se crea en 2006, un proyecto que nace del amor a la naturaleza y a la cultura del vino, con una zona vitícola de ocho hectáreas en Ronda. El esfuerzo, tesón e ilusión por alcanzar y mantener la excelencia en todos los ámbitos es su secreto. Su bodega está construida en armonía con el terreno, donde consiguen unas condiciones ambientales idóneas para la crianza de los vinos. La sala de barricas se encuentra a 7 metros bajo tierra, con una superficie de 600 metros cuadrados y alberga actualmente 150 barricas de roble francés de diferentes granos y tostados con sistemas de durmientes. Visita nuestra bodega.

Cordel del Puerto a El Quejigal, s/n - C.P. 29400 - Ronda  
Tel. 666 47 97 11 - F. 951 77 60 30 - [www.bodegasexcelencia.com](http://www.bodegasexcelencia.com)



## Viveros Royal Plants

Royal Plants es un vivero autorizado por la Junta de Andalucía para la producción de frutales tropicales para uso agrícola. Desde sus instalaciones situadas en Vélez Málaga, con una superficie de 25.000 m<sup>2</sup>, ofrece un surtido de plantas tropicales producidas mediante estrictas condiciones fitosanitarias y con personal cualificado para obtener plantas sanas y de gran calidad. Contamos con mango y aguacate como especies principales aunque también puedes encontrar papaya, chirimoyo, litchi, piña, guayaba, pitahaya y carambola entre otras. Variedades de Aguacates: Hass, Bacon, Fuerte y Reed. Variedades de Mango: Irwin, Os-teen, Kent, Keitt y Red Palmer, y Papaya: Intenza, Siluet, Guajira y Lenia.

Finca Jardín del Ingenio - Cruce A-7 con Ctra. MA-335 - Vélez Málaga (Málaga)  
Tel. 951 701 195 - +34 627 965 601 - [info@royalplants.es](mailto:info@royalplants.es) - [www.royalplants.es](http://www.royalplants.es)



## Ucopaxa - Monte Facó

De nuestros mejores viñedos, plantados en pendientes con un nivel del 15%, hemos seleccionado unas parcelas de cepas Moscatel de Alejandría, de más de 70 años, cultivadas sobre un suelo orgánicamente pobre, pero rico en láminas de pizarra, factor que junto con la climatología de la zona, hacen diferentes las características de estas uvas. De estas tierras nace Monte Facó, elaborado por la Cooperativa Ucopaxa, un moscatel seco DO Sierras de Málaga, un vino fresco, con notas de carácter mineral, equilibrado, sabroso y de gran intensidad en nariz.

Calle Juan de Juanes, 6 - Vélez-Málaga (Málaga)  
Tel. 952 50 34 00



## Bodegas Dimobe

Arranca el año y ya tenemos nuestra selección de campeones de invierno. Vinos que destacan por su carácter, vinos con personalidad, vinos que no te dejarán indiferente y que llevan impreso el sello de campeón. Una terna formada por El Lagar de Cabrera, tinto crianza elaborado con Syrah y Petit Verdot; El Lagar del Zar, tinto naturalmente dulce que aún lo mejor de tres variedades tintas como la Tempranillo, la Syrah y la Romé, más el dulzor que aporta el asoleo; y Zumbreal, un clásico que año tras año da lo mejor de la moscatel de Alejandría asoleada en paseros. Jugar con este equipo es jugar a ganar.

Bodega: San Bartolomé, 5 - Moclinejo (Málaga)  
Tel. 952 400 594 - [www.dimobe.es](http://www.dimobe.es)



## La Alacena de Málaga

Embutidos ibéricos, quesos de cabra artesanos, vinos con denominación de origen o aceites de oliva virgen extra son algunos de los productos que ofrecemos desde nuestros inicios en La Alacena de Málaga, la primera tienda on line de la provincia que apuesta directamente por los productos de la tierra (la mayoría adheridos a la marca promocional Sabor a Málaga). Creemos en los pequeños y medianos empresarios que trabajan con tanto tesón para hacer productos de gran calidad en la provincia. Por eso, como en años anteriores, apostamos por ofrecer a nuestros clientes cestas de Navidad (para empresas o para particulares) muy personalizadas, donde se pueden elegir desde turrónes

artesanos o mantecados caseros hasta vinos espumosos, tintos, dulces, blancos o rosados. Contamos con más de trescientas referencias, todas ellas elaboradas en la provincia de Málaga, con la que podrás configurar tu propia cesta, con los productos que más te gusten. Y si no está en nuestro catálogo o en nuestra tienda on line ([laalacenamálaga.com](http://laalacenamálaga.com)), te lo buscamos.

Tel. 670336421 - 655116736  
[www.laalacenamálaga.com](http://www.laalacenamálaga.com) - Facebook: La Alacena de Málaga  
Twitter: @alacenamálaga



## BIOrigen

Este 2020 que acaba será difícil de olvidar. El año más complejo y duro de nuestra historia reciente nos ha puesto contra las cuerdas; pero también nos ha dado una lección enorme y nos ha hecho ver el valor de las cosas realmente importantes: familia, amigos, unión, fraternidad, coraje, fuerza y colaboración. Son principios vitales arraigados en nuestros campos, fincas y gentes. En BIORIGEN sabemos algo de esto. Durante estos meses tan duros hemos estado dándolo todo para que nada faltara en cada uno de los hogares de este país. Por eso ahora queremos acercarnos a vosotros con un pequeño gesto en estas fiestas que van a ser también muy especiales para vosotros y para las personas a las que queréis. Os ofrecemos un cupón de descuento: BIORIGEN5

C/ Velazquez, 23-25 - 29700 - Vélez-Málaga  
Tel. 952500030 - [pedidos@biorigen.es](mailto:pedidos@biorigen.es) - [www.biorigen.es](http://www.biorigen.es)



## Neumáticos Mayma

NEUMÁTICOS MAYMA, en Ctra. De Loja, 22. Desde Vélez Málaga, y para toda la Axarquía. Cuidamos de su maquinaria agrícola e industrial, al mejor precio y en cualquier rincón de nuestra comarca. Si busca un servicio de neumáticos y mecánica rápida de primerísima calidad, no dude en visitarnos. Neumáticos MAYMA les ofrece una amplia gama de productos para su industria, transporte o uso particular. Disponemos de todo tipo de ruedas, y contamos con el mejor equipo de profesionales que devolverán a su maquinaria la efectividad del primer día. Los agricultores y transportistas ya nos conocen. A usted, usuario particular, le esperamos en nuestras nuevas instalaciones. Todos lo neumáticos al mejor precio. Consúltenos.

Ctra de Loja, 22 - Vélez-Málaga (Málaga)  
Tel. y Fax 952 50 04 37 - [neumaticosmayma@yahoo.es](mailto:neumaticosmayma@yahoo.es)



Meme Rodríguez, Chef Ejecutiva de La Casa del Farero.

• LA RECETA DE TROPICAL MILLENIUM - POR MEME RODRÍGUEZ •

# MOUSSE DE PAPAYA



Meme Rodríguez, Chef Ejecutiva de La Casa del Farero.

• **INGREDIENTES** •

- 500 g de papaya m de premium de Tropical Millenium
- 250 ml de nata para montar
- 40 g de chocolate blanco
- 2 hojas de gelatina
- Ralladura de lima

• **PREPARACIÓN** •

En primer lugar, pelamos, quitamos las semillas y cortamos la papaya en brunoise (dados pequeños). Reservamos la mitad. En un cazo ponemos la otra mitad de la papaya junto con el chocolate blanco y la mitad de la nata.

Calentamos hasta que hierva, después añadimos la gelatina escurrida que previamente hemos hidratado en agua fría y cocinamos un minuto más hasta que se integre bien. Trituramos todo muy bien y enfriamos.

Montamos la otra mitad de la nata y vamos añadiendo la mezcla anterior poco a poco con movimientos envolventes para que no se baje la nata montada.

Para servir disponemos en un bol o copa la mousse de papaya, sobre esta la que teníamos cortada reservada y terminamos con unos toques de lima rallada que aportará frescor y acidez al plato.



# CINCO USOS DEL AGUACATE QUE DESCONOCÍAS

ARANTXA LÓPEZ - FOTOS: AGRO



¿Algunas vez habéis oído hablar de aquellos productos alimenticios multiusos? Sí, hablamos de aquellos con los que, o bien puedes elaborar un plato realmente saludable y muy rico, o bien puedes utilizarlos con otros fines muy alejados de su uso más común. El aguacate es uno de estos productos.

Este fruto tiene una gran cantidad de ventajas nutricionales que aportan valor a nuestra dieta, además de una serie de características, como ser una rica fuente en ácido fólico, que nos benefician en otros aspectos cotidianos de nuestra rutina diaria. No os lo perdáis, y apuntad estos 5 usos desconocidos del aguacate que podemos aplicar en nuestro día a día.

#### **1. Mascarilla para el cabello**

El aguacate es único en cuanto a usos cosméticos se refiere. Gracias a las vitaminas y a los ácidos grasos que contiene, se dice que el aguacate puede llegar a aumentar el volumen de tu cabello. Sin embargo, la consecuencia más testada es la ganancia en brillo y suavidad que este ganará.

Para conseguir esta mascarilla solo tienes que mezclar la pulpa de un aguacate maduro con dos cucharadas de aceite de almendras y una cucharadita de sal. Déjala actuar sobre el cabello durante 25 minutos y enjuégalo con agua tibia.

#### **2. Desmaquillante a base de aguacate**

Gracias a sus ácidos grasos y a su gran fuente de ácido fólico, el aguacate puede utilizarse como removedor de maquillaje. Este no solo actuará limpiando tu piel de los productos de belleza que hayas utilizado, sino que la hidratará y la nutrirá de vitaminas.

Para conseguir este desmaquillante solo tienes que mezclar una cucharada de aceite de aguacate y una cucharada de pulpa de puré de aguacate. Aplica la mezcla en tu cara y masajea suavemente sobre la piel durante cinco minutos. Enjuégate con agua y listo.

#### **3. La cáscara como bálsamo labial**

El aguacate contiene ácido oleico en su propia cáscara, por lo que si mezclamos esta parte del fruto completamente machacado junto con aceite de coco, conseguiremos un bálsamo labial que conseguirá hidratarlos. Así que ya sabes, si tus labios odian el frío, apúntate este remedio fácil y casero.

#### **4. Cuidado antipiojos para los más pequeños**

El miedo a los piojos es algo intrínseco en todo padre o madre del mundo. Y es que, a veces, sin comerlo ni beberlo, el más pequeño de la casa aparece un día rascándose el pelo a más no poder con unos pequeños bichitos saltando y saltando sin parar sobre él. Los shampoos anti-piojos son una muy buena opción para combatirlo, pero ¿por qué no crear nuestro propio bálsamo casero? Solo tienes que hervir cinco huesos de aguacate con seis cáscaras del mismo y dos ramas de ruda, todo esto en un cuarto de agua. Viértelo sobre el pelo, protégelo con una bolsa de plástico y aguanta treinta minutos. ¡Piojos fuera!

#### **5. Té de hueso de aguacate**

Así es, puedes elaborar tu propio té de aguacate usando tan solo su hueso. La forma de prepararlo es muy sencilla: tan solo lava el hueso y retira la piel. Hiérvelo en un litro de agua durante 15 minutos a fuego lento, retira el hueso y déjalo enfriar. ¡Listo!

Sin embargo, una pequeña contraindicación que se debe advertir es que esta infusión no se debe de consumir durante el embarazo o lactancia, ni en caso de ingerir medicación anticoagulante, ya que inhibe su acción.



## Viveros Canarias

Ubicado en plena comarca de la Axarquía malagueña, concretamente en el municipio de Vélez- Málaga, Viveros Canarias fue el segundo de estos enclaves en ser levantado en Andalucía, lo que le ha convertido en un verdadero referente dentro de este sector. José Antonio Viña, fundador de este vivero, ha mantenido el buen nombre y la fama de esta empresa durante más de 35 años, todo ello junto a su esposa y gerente del vivero, Daysmilin Estévez. En Viveros Canarias se dedican a la producción y cuidado de todo tipo de plantas, como por ejemplo frutales, tropicales, subtropicales, ornamentales, palmeras, además de todo tipo de decoración para jardín y flores de interior y exterior. Con un total de 6.000 m<sup>2</sup> de superficie, algunos de los subtropicales más atractivos que se pueden encontrar en este vivero son los aguacates, los mangos, a quien Monset Sanchez da la vida; la pitaya, los olivos, las palmeras cubanas etc. Antes de dedicar-

se al mundo agrícola, Daysmilin era cantante solista, y es de ahí de donde nace una expresión llevada a la práctica que se ha convertido en todo un eslogan para la empresa: “con música y cultura habrá siempre agricultura”. Con esta rima llevada a la práctica, junto a los cuidados intensivos de su mano derecha, Ioana Mariana Masnita, quien se encarga de la elección de las plantas y mantenimiento de las instalaciones. Los productos de Viveros Canarias siempre lucen fuertes, verdes y relucientes, donde son cuidados con la calidad y el detalle que se merecen por un equipo con nombres propios como José Antonio, Julia y Anca Neculai.

Km. 46,5, A-356, 29700 - Vélez-Málaga, Málaga  
Tel. 952 55 83 70



## Licores de la Abuela

Un grupo de jóvenes emprendedores de Alfarnate quisieron dar a conocer y comercializar el Resolí o licor de café macerado a base de anís, una bebida típica de la localidad. Así es como nace Licores de la Abuela. Tras un proceso de innovación total, estos han conseguido crear nuevos alcoholes cien por cien artesanos a base de anís y una posterior maceración en frío. Así fue cómo a raíz de Licores de la abuela han nacido alcoholes tan demandados como el licor de endrinas, de membrillo, de frambuesa, cereza o de mango, digestivos de la máxima calidad que también se usan en coctelería, dando lugar a interesantes combinaciones de autor.

Calle Iglesia 11. - Alfarnate - Tel. 665 02 78 23  
www.licoresdelaabuela.es - arrvisc@gmail.com



## Panadería-Pastelería Salvador

En Panadería-Pastelería Salvador elaboramos nuestros productos con las mejores materias primas desde 1905. Solo así garantizamos a nuestros clientes que el pan recién horneado que llevan cada día a casa conserva el mismo sabor tradicional de hace más de un siglo. Productos del día con el sabor de siempre, elaborados por especialistas panaderos y pasteleros en nuestro obrador en Benajárfate y que se distribuyen a través de nuestros puntos de venta en todo el litoral malagueño.

Tienda Benajárfate (OBRADOR) - Carretera de Almería 150  
Benajárfate (Málaga)  
Tel. 952 513 078  
www.panaderiasalvador.com

RINCÓN de la  VICTORIA  
*Lleno de vida*

COSTA DEL SOL • AXARQUÍA

  
 CALIDAD TURÍSTICA

  
 AYUNTAMIENTO  
 Rincón de la Victoria  
 Concejalía de Turismo

[www.turismoenrincon.es](http://www.turismoenrincon.es)

# fLan eur

ENERO 2021 - NÚMERO 21 ---  
 GUÍA POR LOS PUEBLOS Y  
 CIUDADES DE LA PROVINCIA DE MÁLAGA



INTERIOR DE LA CATEDRAL DE MÁLAGA - FOTO: CARLOS CASTRO



PERSONAJES LEGENDARIOS  
EN EL VALLE DEL GENAL

RICARDO PASTOR - FOTOS: AGRO





El Valle del Genal no es sólo uno de los enclaves naturales de mayor importancia ecológica de la provincia de Málaga. También ha sido cuna de personajes importantes a lo largo de la historia de Andalucía e incluso de España. En algunos de los pequeños pueblos que conforman esta subcomarca de la Serranía de Ronda, han nacido o vivido personajes como el bandolero Zamarrilla, el escritor Diego Vázquez Otero o el beato Fray Leopoldo. A ellos hay que unir otros que están relacionados por algunos relatos legendarios con localidades de esta zona de la Serranía de Ronda.

En Pujerra se cuenta incluso que nació, según una leyenda, el rey visigodo Wamba, que tenía algunas posesiones en la aldea conocida como Celay, en la zona más baja del término municipal. Según relata la leyenda, el monarca se encontraba arando allí, cuando fue avisado para ser coronado. Allí, según este relato sin rigor histórico, vivía como un humilde labrador, ignorando su ascendencia noble. De hecho, cuando fue convocado para ser monarca, Wamba dijo desafiante que cuando la azada que empuñaba floreciera, sería rey de España. Y es aquí cuando el relato se convierte en especialmente mágico, ya que, según éste, milagrosamente comenzaron a germinar en su herramienta de labranza hojas y flores.

En el municipio vecino, Igualeja, fueron famosos dos bandoleros, Francisco Flores Arrocha y Cristóbal Ruiz, más conocido como el 'Zamarra'. Este segundo fue el primero en nacer, a principios del siglo XIX y es conocido por la leyenda de Zamarrilla. Ésta lo vincula con un supuesto milagro con la Virgen de la Amargura en su ermita, situada entre los barrios malagueños de la Trinidad y El Perchel. Después de varios años haciendo fechorías, se ganó el apodo de 'Zamarra, el terror de la sierra' y tuvo incluso que refugiarse en Tánger ante el acoso de de la Guardia Civil. En 1851, fue capturado, juzgado y fusilado, dejando una estela legendaria en el municipio de Igualeja.

Por su parte, Flores Arrocha fue un bandolero más cruel y desarrolló sus fechorías a partir de 1930. Su obsesión por una venganza familiar provocó que cometiera uno de los crímenes más despiadados que se recuerdan en la Serranía. Murió a los 47 años y llegó a atemorizar a los habitantes del Genal. Esta ruta continúa por Parauta, uno de los núcleos menos poblados de la comarca. Allí, sus vecinos se muestran orgullosos de que esas tierras vieran nacer a Omar Ben Hafsun, caudillo muladí que se rebeló contra el emirato de Córdoba en la fortaleza de Bobastro, en los alrededores del Desfiladero de los Gaitanes. Eso sí, no está ni mucho menos demostrado que así fuera. No en vano, hoy se considera que este famoso líder rebelde nació en realidad en el paraje de Auta, en el término municipal de Riogordo, en la comarca de la Axarquía.

Otro pueblo importante con hijos ilustres es Alpandeire, cuna de Fray Leopoldo, uno de los beatos que más devotos tiene en Andalucía. Nació un 24 de junio de 1867 en esta localidad del Genal, donde pasó su infancia y su juventud.

Así, se ha establecido en municipios como Alpandeire, Faraján y Cartajima la ruta de Fray Leopoldo. En su pueblo natal, se conserva la casa donde moró y hay esculturas que le rinden homenaje. También en este pueblo, nació otro personaje ilustre, aunque algo más contemporáneo, Diego Vázquez Otero, escritor, pedagogo e historiador de la provincia, que nació en 1891 y falleció hace ya casi tres décadas.

En la localidad de Gaucín, en el Bajo Genal, casi en su confluencia con el Valle del Guadiaro nació Francisco Cañamaque, periodista, escritor y político que llegó a ser subsecretario de la Presidencia tras la muerte del rey Alfonso XII, bajo el mandato de Sagasta. Sin embargo, hoy se recuerda mucho más a un personaje histórico que presuntamente falleció en el intento de toma del castillo del Águila, Guzmán El Bueno, el héroe de Tarifa.





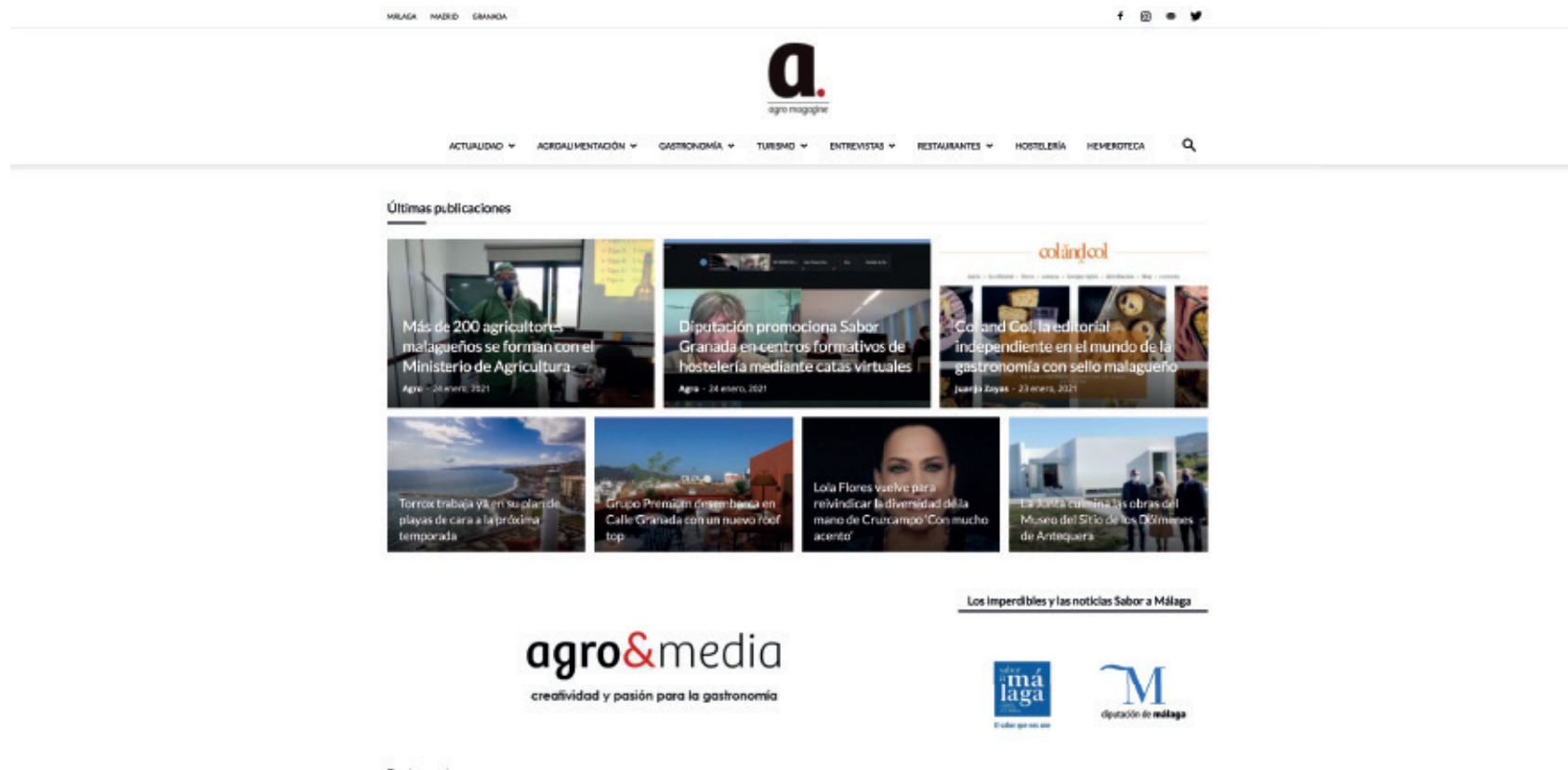
## Alfarnate, Pirineos de la Costa del Sol

Alfarnate, pueblo serrano enclavado en un paraje natural en el extremo noroccidental de la Axarquía, rodeado por las sierras de Enmedio, Palomera y Jobo. Estas montañas rocosas contrastan con los cultivos de olivos y cerezos del valle.

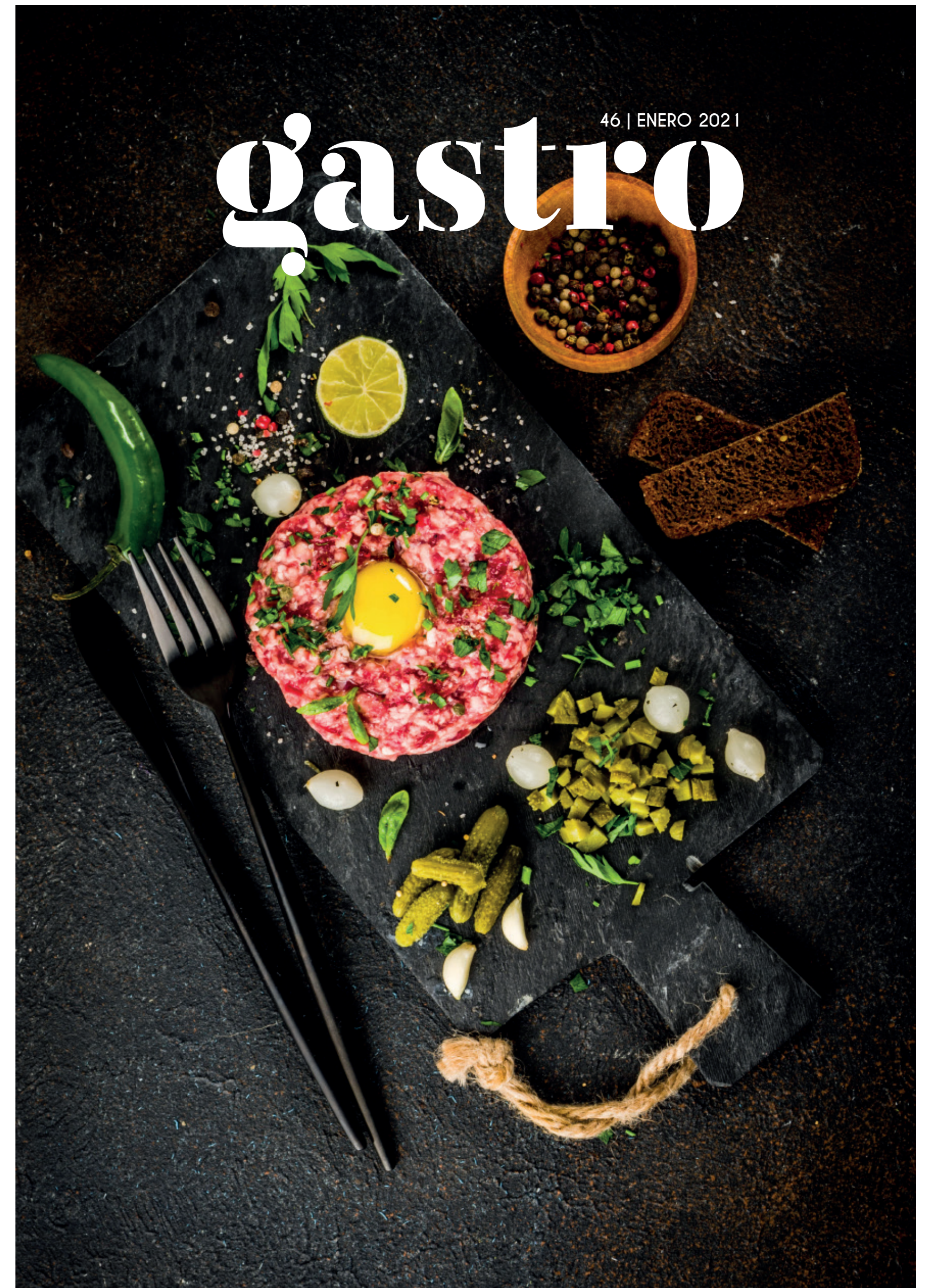
Su fundación se remonta al período de dominación musulmana, hecho que es recogido por la tradición durante la fiesta de moros y cristiano s que se celebra cada septiembre. Podrá admirar sus monumentos, su arquitectura de origen árabe que conserva detalles pintorescos, que bien merecen una visita. Un ejemplo lo encontramos en la antigua Venta de Alfarnate (hoy convertida en restaurante-museo), que fue visitada por personajes como Alfonso XIII, José María el Tempranillo o Luis Candelas. La comida tradicional local es variada, típica de la montaña, contando con platos como las sopas cachorreñas, entre otros destacados. Se sigue conservando la tradición artesana de la forja y la fragua. Esperamos que la

visita multimedia de la localidad anime al internauta a visitar la localidad en cualquiera de las 4 ESTACIONES DEL AÑO, en las cuales podrá admirar algo característico de la localidad. Alfarnate 4 estaciones.

Plaza de la Constitución, 1, C.P.:29194 Alfarnate (Málaga)  
Tel. +34 952 75 90 28  
www.alfarnate.es - recepcion@alfarnate.es



[www.agromagazine.com](http://www.agromagazine.com)



46 | ENERO 2021  
**gastro**

La comida a domicilio, el home cooking y los productos sostenibles forman parte de las tendencias del nuevo año.

Si 2020 ha sido un año repleto de incertidumbre en el ámbito gastronómico, nada parece que vaya a cambiar en los próximos meses. La pandemia de coronavirus sigue marcando la hoja de ruta de la hostelería y consolida conceptos que convulsionaron un sector roto por la crisis sanitaria. Aunque los interrogantes siguen planeando sobre los fogones, todo apunta a que tendencias como la alimentación saludable, la seguridad alimentaria, la comida a domicilio y la cocina de cercanía han venido para quedarse.

# Tendencias 2021

LA PANDEMIA MARCA LA HOJA DE RUTA DE LA GASTRONOMÍA EN ESTE AÑO

Fueron muchos los bares y restaurantes los que vieron en la venta para llevar o con entrega en casa una forma de salvar el negocio. Y los que quedan por llegar. Una tendencia a la que se han apuntado hasta los galácticos Michelin.



#### Delivery

El servicio de comida a domicilio o delivery siempre ha estado relacionado con el fast food. Hasta que llegó marzo de 2020, el confinamiento, los cierres, las restricciones de horarios y las reducciones de aforo. Fueron muchos los bares y restaurantes los que vieron en la venta para llevar o con entrega en casa una forma de salvar el negocio. Y los que quedan por llegar. Una tendencia a la que se han apuntado hasta los galácticos Michelin y en la que los locales que opten por envases reciclables y alternativas sostenibles ocuparán las mejores posiciones.

#### Productos saludables y sostenibles

El referente más claro de la tendencia a consumir productos respetuosos con el medio ambiente lo encontramos en la nueva apuesta de la Guía Michelin, que incorpora en su última edición las 'estrellas verdes'. Con este distintivo se pretende dar visibilidad a aquellos restaurantes que respetan los ritmos de la naturaleza y se esfuerzan por innovar con iniciativas más sostenibles.

El creciente interés por lo saludable queda reflejado en la apuesta por los alimentos plant-based, realizados con proteínas vegetales, en el incremento de las dietas vegetarianas y veganas sobre las carnívoras, y en la cocina de aprovechamiento para evitar el desperdicio alimentario.

#### Cocina de cercanía

La tienda de ultramarinos, el pequeño productor, el puesto del mercado y la venta a granel serán los protagonistas durante 2021. Y es que la pandemia nos ha reencontrado con el producto local y de cercanía en un intento de sacar adelante al comercio minorista. Los consumidores prestan más atención a lo que comen, al origen de los ingredientes y a su proceso de producción.

Las nuevas tecnologías se convierten en el mejor aliado del tendero, el granjero y el agricultor para atender de manera directa a sus clientes y abastecerlos con productos frescos y de temporada.

#### Home cooking

Las restricciones de movilidad imponen pasar más tiempo en el hogar. La oferta online de cursos de cocina y elaboraciones de recetas han convertido a los aficionados de los fogones en auténticos chefs de andar por casa.

El importante auge del home cooking no ha pasado ni mucho menos inadvertido para las cadenas de alimentación, que venden kits para llevar con ingredientes y elaboraciones para preparar platos concretos y más sofisticados.

#### El chef en casa

La alta cocina ha sido una de las más golpeadas por la crisis del coronavirus. Los cierres, las limitaciones de aforo y la contención del gasto ha obligado a los grandes chefs a buscar alternativas para conectar con sus clientes. Al delivery y las clases online, se une el envío de elaboraciones envasadas al vacío con instrucciones precisas para darles el toque definitivo o el servicio del chef a domicilio, para disfrutar en el salón de casa con las creaciones de los maestros de los fogones.

#### Cocinas fantasmas

Se prevé que sea una de las tendencias más fuertes de 2021. Las cocinas fantasmas o dark kitchen son conceptos que hacen referencia a aquellos restaurantes que no poseen comedor y que únicamente se dedican a la venta por delivery o pick-up a través de servicios digitales como las apps o las webs. Un modelo de negocio en plena expansión al que también se han apuntado los grandes chefs.

#### Alimentación y bienestar

Es bien sabido que lo comemos tiene consecuencias directas en nuestra salud, pero también afecta a nuestro estado de ánimo. Si algo bueno ha traído la pandemia ha sido el cambio de prioridades en nuestra alimentación, con el fin de prevenir enfermedades y reforzar nuestro sistema inmunológico. Por eso en 2021 triunfarán los productos que benefician a nuestro organismo.

A la cesta de la compra se incorporan alimentos como el aceite de copaiba, procedente del árbol Copaiifera originario de la cuenca del Amazonas; las algarrobas, rica en fibras y con muchas propiedades curativas; los altramuces, sin gluten y ricos en proteínas vegetales y fibra; o la harina de garbanzo, rica en fibra y fuente de proteínas de origen vegetal. En este año aumentará el interés por suplementos herbales como la baya del saúco, la equinácea, el astrágalo, la cúrcuma y el jengibre; y por los probióticos como la kombucha, las microalgas, el miso o el kimchi, para promover un sistema digestivo saludable. o



El auge del home cooking no ha pasado inadvertido para las cadenas de alimentación, que venden kits para llevar con ingredientes y elaboraciones para preparar platos concretos y más sofisticados.





## Los Patios de Beatas

La provincia de Málaga combina buena gastronomía y buenos vinos de una forma casi infinita gracias a su restauración. Pero si lo que te gusta es comer bien, indagando aromas y matices en un universo enológico, entonces tienes que hacer una visita a Vinoteca Los Patios de Beatas. Ubicada en el espacio de dos casas de los siglos XVIII y XIX que fueron rehabilitadas conservando la belleza y el valor histórico de los edificios, Los Patios de Beatas te hará disfrutar de una gastronomía de elaboración propia, con Julián Sanjuán a la cabeza, y con 600 referencias de vino de las principales denominaciones de origen de España (90 son de Málaga) y de otras partes del mundo. Además, el comensal podrá disfrutar de dos ambientes. Nuevo horario: de martes a domingo, de 13,30 a 17,30 horas.

C/ Beatas 43. Málaga. - Tel. 952 210 350  
www.lospatiosdebeatas.com - Facebook: Vinoteca Los Patios de Beatas



## Restaurante Patanegra 57

Ubicado en el mismo corazón de la localidad malagueña de Nerja, uno de los pueblos más bellos de Andalucía, al final de una de sus infinitas calles serpenteantes se encuentra restaurante Patanegra 57. Contando más de cinco años desde su apertura, este restaurante basa su propuesta gastronómica en dos pilares básicos: calidad e innovación en cada elaboración. Patanegra 57 está comandado por el chef autóctono Sergio Paloma, cuyas bases culinarias se asientan sobre la tradición mediterránea en cocina. Ofreciendo el mejor servicio y calidad a todos sus clientes, ya puedes probar sus delicias gastronómicas para este otoño-invierno.

Almirante Ferrandiz (Calle Cristo) - Nerja (Málaga)  
Tel. de reservas: 952 52 02 26  
Facebook: Restaurante-Patanegra-57



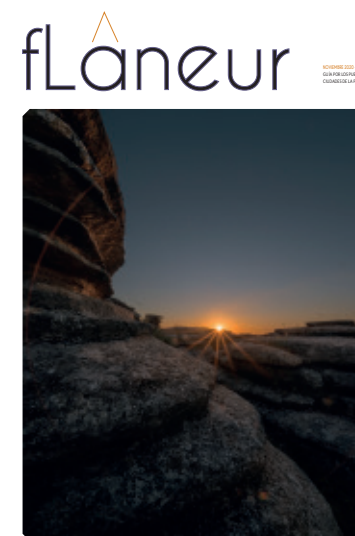
## Jordi Tapas Bar

La provincia de Málaga cuenta con una arraigada tradición en diferentes estilos culinarios: el pescado espetado, los platos de cuchara y, cómo no, las tapas, entre muchos otros. Uno de los restaurantes que llevan por bandera esta última tradición es Jordi Tapas Bar, ubicado en calle Azucarera, 10, y que cuenta con una variada carta de exquisitas tapas, además de platos elaborados y sugerencias. En cuanto a su bodega, esta está repleta por más de 70 referencias, donde diferentes denominaciones de origen, como Vinos de Málaga y Sierras de Málaga, harán las delicias en los paladares de sus comensales. Este establecimiento ha sido distinguido por el Consejo Regulador de



las Denominaciones de Origen Málaga, Sierras de Málaga y Pasas de Málaga con el premio Puerta Nueva por su compromiso con el sector de la viña y el vino en la provincia de Málaga. Jordi es sinónimo de calidad, excelencia y buen precio, donde no hay mejor manera de acabar la velada que degustando uno de sus postres artesanos. Jordi Tapas Bar abre todos los días a partir de las 12,00 horas. Los domingos, cerrado por descanso del personal.

Azucarera, 10. - Torre del Mar  
Tel. de reservas: 952 54 08 11  
www.facebook.com/jordimesontapas



# ¿Quieres que te vean?

Escríbenos a [hola@agromagazine.es](mailto:hola@agromagazine.es)



## Málaga se come

Un mundo apasionante está aún sin descubrir en el interior de la provincia: la gastronomía. Si te gusta explorar sabores y conocer otros lugares, Málaga se come te lleva. Más de una veintena de actividades.

www.malagasecome.es  
Tel. 655527948  
Facebook: Malagasecome  
Twitter: @malagasecome



## Jamonería Rincón Ibérico

Disfruta de nuestra selección de productos derivados del cerdo ibérico y gran variedad de vinos, patés, quesos, anchoas...Especialistas en delicatessen. Maestros cortadores de jamón. Consúltanos para sus eventos.

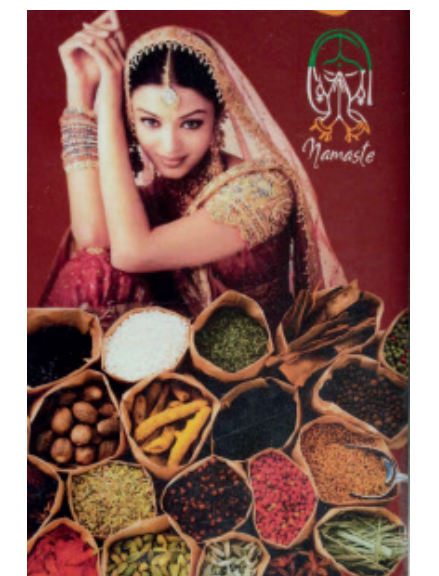
Calle Fenicios Edif. Euro2000, Local bajo s/n. Torre del Mar - Málaga (Frente al Hotel Mainake)  
952 545 819 - www.rinconiberico.es



## La Sastrería Asador

Este restaurante-asador ofrece a sus clientes platos originales con productos de primera calidad 100% naturales. Prueba sus platos de cuchara. Disfruta ahora de sus asados y comidas tradicionales elaboradas en horno de leña.

Plaza de la Constitución - (Vélez Málaga)  
Reservas en el 952 54 91 64  
www.lasastreriaasador.es  
info@sastreriaasador.es



## Indus chef-spice

El Indus chef-spice (antiguo "chez-spice" la carpa) ofrece una exquisita y tradicional cocina hindú y mucho más en nuestro restaurante ubicado en pleno paseo marítimo de Torre del Mar con unas excelentes vistas al mar.

Paseo Marítimo de Levante (enfrente del Club Náutico) Torre del Mar  
Tel. 631080785. Facebook: indutorre  
También en tripadvisor



## CATAR EN CASA

### NUEVAS EXPERIENCIAS CATAR EN CASA PARA EL MES DE FEBRERO

Una noche en casa puede ser una noche cualquier o puede ser una noche llena de experiencias y sabores. Eso es Catar en Casa, ocio gastronómico a domicilio y on line. Conectándote con los mejores expertos en vinos y productos gourmet para iniciarte en el fascinante mundo de la cata. Al reservar una de nuestras experiencias recibirás en casa una caja con vino, una selección de productos premium y material y de cata. Uno de nuestros sumilleres te guiará para que la experiencia sea amena, divertida y didáctica. Un momento para disfrutar en familia o con los amigos, para conocer gente nueva o para celebrar una reunión empresarial diferente.

Próximas experiencias:

– **Muerte a Cupido** - *Viernes 12 de febrero - 21,00 h*

Si no tienes pareja y San Valentín se presenta sin expectativas interesantes, tenemos la solución perfecta para ti. No hace falta tener media naranja para celebrar el Día del Amor, sólo necesitas ganas de pasarlo bien y una de nuestras experiencias, donde conocerás a otras personas con las mismas inquietudes que tú: la de tomarse un vino con un grupo de amigos.

– **Amor, Amor** - *Sábado 13 de febrero - 21,00 h*

¿Ganas de pasar un rato divertido con tu pareja o con algún amigo especial? Te lo ponemos en caja y te lo mandamos a casa. La velada perfecta con vino, chocolates y otras cosas muy ricas con las que sorprender y dejar que te sorprendan. Siempre es buen momento para compartir y celebrar las cosas buenas que nos suceden. Una experiencia para dos a la luz de las velas.

• Plazas limitadas - Reserva la tuya en [catarencasa.es](http://catarencasa.es)



# DAME INVIERNO Y DIME CUCHAREO

JUANJO ZAYAS - FOTOS: AGRO



## LOS PLATOS DE CUCHAREO COBRAN PROTAGONISMO EN NUESTRAS COCINAS ¿A QUIÉN NO LE APETECE UNA SOPA BIEN CALENTITA O UN DELICIOSO POTAJE PARA COMBATIR EL FRÍO EN ESTAS FECHAS? POR ESO DESDE AGRO PERIÓDICO MAGAZINE OS QUEREMOS DAR LAS CLAVES PARA PREPARAR UNOS PLATOS PARA CHUPAROS LOS DEDOS

Arranca 2021 haciendo gala de las bajas temperaturas en estas semanas, con la nieve cubriendo la zona más interior de la provincia malagueña y con los abrigo, bufandas y guantes ya como nuestras prendas indispensables del día a día. Y es que enero no solamente se nota en nuestras costumbres y hábitos, sino que también se aprecia en nuestra alimentación.

Los platos de cuchareo cobran protagonismo en nuestras cocinas ¿a quién no le apetece una sopa bien calentita o un delicioso potaje para combatir el frío en estas fechas? Por eso desde Agro os queremos dar las claves para preparar unos platos para chuparos los dedos.

### Cocido madrileño

El clásico indiscutible del cuchareo, sobre todo en la capital del oso y el madroño. Pero en Andalucía, sabemos darle ese toque especial. Y así nos lo comenta Pachu Barrera, de Araboka, donde se sirven los tres platos a la vez (la sopa de fideos, verdura y pringá) en vez de los 'tres vuelcos', según manda la tradición madrileña.

El truco para el cocido perfecto, que le da ese color característico, es cocer la morcilla sola para desgranarla un poco y el chorizo con el repollo en otro recipiente. Una vez cocinados estos últimos, usamos un poco de este líquido en el caldo base para dar su aspecto rojizo. Y sobre todo, tener en cuenta que dispondremos de tres horas para elaborarlo, la primera para preparar la carne (gallina, codillo,...), la segunda incluimos los garbanzos, previo remojo, y en la tercera le incluimos la verdura (zanahoria, patatas, entre otras...).

### Cazuela de fideos con pintarroja

Un plato reconocido y muy degustado en Málaga, y al que le damos ese toque tan nuestro gracias a la pintarroja. En su preparación Barrera nos da algunas claves que hay que tener en cuenta a la hora de abordar esta singular receta. Sobre todo, es muy importante cocer los fideos aparte, para después refrescarlos.

Una vez se calienta el caldo, le vamos añadiendo los fideos poco a poco, para así evitar que los mismos no chupen el caldo. Las almejas y las gambas le dan esa marca propia a una receta muy marenga y con el puro sabor de nuestro Mar Mediterráneo.

### Olla de castañas

Antes de la llegada de la batata, la castaña era la indispensable en cualquier receta, y un buen ejemplo de ello es la olla de castañas con sus garbanzos, un plato contundente para combatir el frío del que nos habla Charo Carmona, de Arte de Cocina.

El truco para tener un plato de diez es que el garbanzo no se abra, que quede tierno y cerrado para la cocción así como saber darle ese puntito picante tan característico, acorde al gusto de cada uno, a través de las especias, como son el laurel y la ñora.

### Migas

¿Quién no conoce este plato tan nuestro? El clásico de nuestra mesa invierno tras invierno, una receta casi milenaria que aprovecha el pan que se acumulaba en los hogares, todo un ejemplo además de la cocina de aprovecha-

miento. Acompañadas de chorizo y panceta, es una receta que calentita nos levanta el espíritu y alimenta a base de bien. Y aquí, como cada maestrillo tiene su librillo, es el adorno que se le pone el que la da ese puntito. Puede ser con granada, trocitos de zanahoria o incluso un poco más de chorizo. Charo nos recomienda ponerle algunos gajos de mandarina, que les da ese contraste en sabor y que limpia además la grasa.

### Y un maridaje perfecto

Pero estos platos, sabrosos y exquisitos, necesitan también de su acompañamiento y que mejor que degustarlos con un buen vino de la zona. Para ello, Jesús María Claros, experto y formador de los vinos de la provincia de Málaga, nos recomienda la armonía que casa de forma perfecta con cada opción de cuchareo. Uno de Denominación Málaga, que son los más tradicionales, y otro de Sierras de Málaga denominación de vinos tranquilos.

### Para las migas:

- Jarell Naturalmente dulce de Bodegas Almirajara  
- Perezoso Rosado ecológico de bodegas Gonzalo Beltrán.

### Para la olla de castañas

- Trajínero seco añejo de bodega Málaga Virgen.  
- Tinto Bad Man bodegas Bad Man.

### Para el cocido madrileño

- Seco trasañejo de bodegas Dimobe.  
- Tinto Páramo de Casser de las Bodegas Pérez Hidalgo, en Álora.

### Para la cazuela de fideos con pintarroja

- Don Pepe seco con crianza biológica de bodega Cortijo la Fuente.  
- Tinto ecológico Hacienda la Vizcondesa ecológico de bodegas Joaquín Fernández

Y para que hagáis estos platos de cuchareo al más mínimo detalle, con arte de un buen cocinero, os dejamos algunas recetas para que podáis probar en casa.

### • Cocido madrileño en 3 vuelcos, 3 horas

#### INGREDIENTES

- 400 g de garbanzos  
- 2 chorizos  
- 1 morcilla de cebolla  
- 1 trozo de tocino ibérico  
- 1 buen pedazo de morcillo  
- 3 huesos de caña  
- 2-3 huesos de jamón  
- 1 espinazo de cerdo salado  
- 2 cuartos de gallina  
- ½ repollo  
- 1 cebolla grande  
- 1 nabo  
- 3 zanahorias  
- 4 patatas  
- Agua para cubrirlo todo  
- Fideos al gusto para hacer la sopa (un par de puñaditos por persona)  
- Elaboración: cocido en 3 horas,

En la primera hora de cocción pondremos:

- 1 trozo de tocino ibérico

- 1 buen pedazo de morcillo  
- 3 huesos de caña  
- 2-3 huesos de jamón  
- 1 espinazo de cerdo salado  
- 2 cuartos de gallina

En la segunda hora añadiremos los garbanzos para que estén 2 horas cocinando. En la tercera hora añadimos las patatas, las zanahoria y el nabo. Se cuece la morcilla sola para desgranarla un poco y el chorizo con el repollo en otro recipiente. Una vez que tenemos el chorizo y la col cocinados, añadimos un poco de este caldo al caldo base para dar color rojizo al cocido. Para el relleno:

- 2 Huevos  
- 75 grs. de pan Rallado  
- 2 Dientes de Ajo  
- 2 cucharadas  
- Perejil Picado  
- Aceite de Oliva Virgen Extra  
- Sal  
- 100 g de Tocino, hacer unas bolas y freir

### • Cazuela de fideos con pintarroja

#### INGREDIENTES

- 200 grs. De almejas  
- 250 grs. Gambas  
- 250 grs. de pintarroja  
- 2 patatas  
- 2 tomates rojos  
- 1 pimiento verde  
- 1 cebolla pequeña

- 1 hoja de laurel  
- 2 dientes de ajo  
- Sal  
- 1 rama de hierbabuena  
- 4 cucharadas de aceite de oliva  
- 50 grs. de fideos medianos  
- ½ vaso de vino blanco  
- ½ cuchada de pimentón dulce  
- Hebras de azafrán  
- 6 granos de pimienta negra

Antes de comenzar a elaborar esta cazuela de fideos, hay que limpiar las gambas y las almejas y pelar las verduras. Una vez que tenemos esto hecho, en una olla se añaden 4 cucharadas de aceite y se sofríen la cebolla, el pimiento y los tomates (cortados en trozos pequeños). Al cabo de unos minutos añadimos el azafrán, el pimentón y el vino. Se deja evaporar y se tritura.

Con las cabezas y la piel de las gambas y un poco de hojas de laurel se hará un sabroso fumé (caldo), que se añadirá a la cazuela donde está el sofrito, junto con un litro de agua y las patatas en trozos pequeños.

Cuando la verdura esté un poco hecha, se agregan la pintarroja, los fideos, las almejas, las gambas peladas y los ajos. El guiso se deja reposar durante 5 minutos y se añade una rama de olorosa hierbabuena.

Por último, se tapa la cacerola y se deja reposar durante unos 5/7 minutos.

Consulta otras muchas recetas en nuestra web: [www.agromagazine.com](http://www.agromagazine.com)



# “ENCARAMOS UN TIEMPO EN EL QUE LA UNIÓN DE LA HOSTELERÍA ES UNA ABSOLUTA NECESIDAD, EL CAMINO PARA CRECER”



Querido compañero, amigo hostelero: Acabamos de dejar atrás 2020, **un año durísimo** y que ha supuesto **un reto enorme en todos los aspectos**. Por supuesto en el laboral y empresarial, y también en el personal y humano.

**Hemos aprendido mucho a fuerza de golpes.** Primero, a **aceptar una situación** absolutamente inédita; después, a **combatir una crisis causada por una pandemia** que ha anulado un año que iba a ser muy bueno en nuestra provincia; y sobre todo, a reafirmar que somos un sector que sólo quiere hacer lo que siempre ha hecho: **trabajar y generar empleo y riqueza en nuestra tierra.**

Encaramos un tiempo en el que **la unión de la hostelería es una absoluta necesidad.** Es el camino para crecer: **alcanzar una estructura asociativa aún más sólida.** El trabajo realizado en 2020 fue muy duro, constante, con continuas reuniones con todas las administraciones para defender los intereses de nuestro sector.

No dudes de que no hemos cejado en el intento de pelear por los intereses de todos, en los despachos y en la calle, en los medios de comunicación y en nuestros negocios. Lo hemos dado todo y seguiremos haciéndolo.

**Queda mucho por lograr,** sí, pero estamos en el camino. Todos somos necesarios en este proyecto. **Todos somos necesarios para mejorar.**

**Os deseo lo mejor para este año. Aportemos todos, seamos constructivos, seamos responsables. Empujemos en la misma dirección y así GANAREMOS TODOS.**

Un abrazo y feliz 2021

*Orgullosos de ser hosteleros*

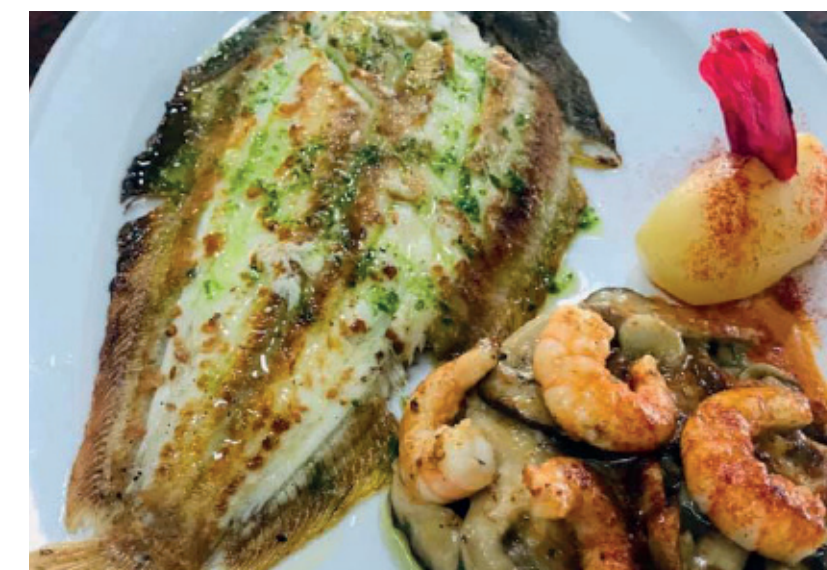
**Javier Frutos,** presidente de la Asociación de Hosteleros de Málaga (Mahos)



## Mura Mura Osteria

La comida italiana se ha hecho un hueco en el corazón de todos los malagueños, y es que no podía ser de otra manera si mirando alrededor encontramos una Osteria como Mura Mura, donde la pasión se mezcla con la historia de la verdadera cucina italiana. Con productos cien por cien artesanos, Mura Mura, de la mano del chef ejecutivo y propietario Carmine Guarino, basa su filosofía en la fusión del amor y el trabajo. Este cocinero crecido en el sur de Italia funde los sabores de su origen con la tierra que lo adopta, "dalla campania alla andalusia passando per la sicilia". Mura Mura ofrece dos menús degustación, uno de ellos consistente en dos aperitivos, cuatro platos y un postre por 30 euros; mientras que el segundo consta de dos aperitivos, cinco platos y dos postres por 35 euros, con elaboraciones muy técnicas.

Calle Duque de la Victoria, 5, 29015 Málaga  
Tel. 602 52 41 03 - FB. Mura Mura Osteria Cafe - [www.elmuramura.com](http://www.elmuramura.com)



## El Radar - Sabor a Torre del Mar

Desde 1981, en el corazón del paseo marítimo de Torre del Mar, Marisquería El Radar viene ofreciendo a sus clientes la mejor calidad en pescaño fresco y marisco. Este establecimiento, regentado por una familia torreña con pasado pesquero y marinero, es uno de los grandes referentes en el litoral de la Costa del Sol - Axarquía. Los jueves, fideuá de marisco. Disfruta de El Radar, platos con Sabor a Torre del Mar.

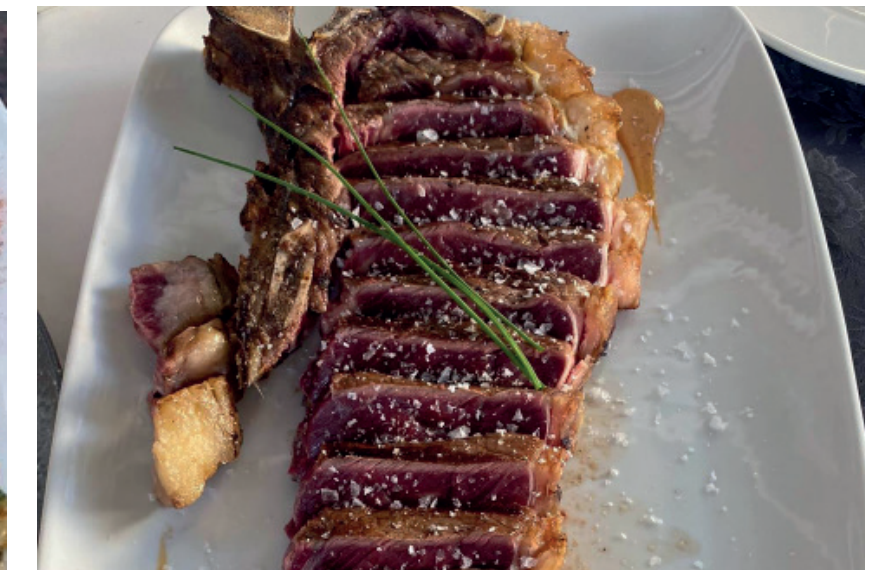
Paseo Marítimo de Poniente, 13 - Torre del Mar (Málaga)  
Tel. 952 54 10 82  
[www.marisqueriaelradar.com](http://www.marisqueriaelradar.com) - [info@marisqueriaelradar.com](mailto:info@marisqueriaelradar.com)



## Restaurante Cienfuegos

Cienfuegos nace de la pasión por los fogones, y con el objetivo de hacer realidad un sueño. Platos tradicionales de la gastronomía mediterránea comparten carta con platos latinos y asiáticos. Nuestro personal de cocina y atención al público es mezcla de orígenes cubanos y españoles, proveniente de una experiencia de negocios de restauración que muchos de nuestros clientes ya conocen. Con el amor y la pasión por la cocina, hemos emprendido este nuevo desafío. Elaboramos una tradicional cocina de temporada, empleando para ello los mejores ingredientes para su elaboración. Disponemos de una amplia carta de vinos con las mejores referencias y denominaciones de origen nacionales.

Av. Isaac Peral, 29130  
Alhaurín de la Torre - Málaga - Tel. 951 251 546  
Whatsapp: 647 390 787 - [info@restaurantecienfuegos.es](mailto:info@restaurantecienfuegos.es)



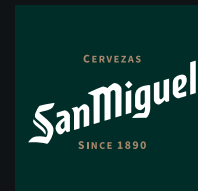
## Restaurante Paco El Churretero

Con una excelente terraza para disfrutar del buen tiempo y con un amplio salón, Restaurante Paco El Churretero te ofrece una carta con variadas propuestas gastronómicas de primera calidad en una ubicación incomparable: la mítica playa de Burriana, en Nerja. Cocina Gourmet, moderna e innovadora. Apuesta decidida por la elegancia, el servicio y los productos autóctonos de Málaga. No dejes de probar sus carnes, como sus chuletones de pasto, buey, vaca rubia gallega..., y también sus fabulosos postres caseros como el Loli Pop de helado rebozado, sin duda alguna, una delicia para el paladar. ¿A qué estás esperando? Somos Sabor a Málaga... **Volvemos el 18 de diciembre.**

Playa de Burriana- Nerja  
Tel. 652 733 066  
[restaurantepacoelchurretero.es](mailto:restaurantepacoelchurretero.es)

**mahOs**  
Asociación de Hosteleros de Málaga

Socio Protector:



Plaza de la Marina, 2 - 5ª dcha.  
[info@mahos.es](mailto:info@mahos.es) • 952 228 202 • +34 687 931 202

[www.mahos.es](http://www.mahos.es)



# SAN VALENTÍN GASTRONÓMICO

CARMEN BANDERA - FOTOS: AGRO



Llega el 14 de febrero y con toda probabilidad este San Valentín será diferente al de otros años debido a la pandemia de coronavirus. Aunque la prioridad para ayudar al sector de la hostelería sea recurrir a los tradicionales menús románticos, los cierres adelantados y las limitaciones de aforo obligan a idear otras alternativas para celebrar el amor. Las propuestas terminan donde lo hace la imaginación, pero si la tuya está en el dique seco, te apuntamos algunas recomendaciones para festejar con tu pareja el Día de los Enamorados.

#### **Cata de vinos**

Siempre es una buena opción para escapar de la rutina y pasar un momento divertido. Las empresas se adaptan a la situación actual con catas online en las que disfrutar desde el hogar de una experiencia enológica. Solo hay que apuntarse al plan, recibir los vinos en el domicilio y conectarse el día de la cita a la videoconferencia con el experto que guiará la cata.

Otra opción son las visitas a bodegas históricas sin salir de casa, recorriendo de manera virtual sus instalaciones de elaboración, naves de crianza, salas de cata, etc. Pero si prefieres no permanecer entre cuatro paredes en este día tan especial, puedes buscar un lugar al que asistir con tu pareja a una cata guiada, saborear los vinos y disfrutar en directo de las explicaciones del bodeguero.

#### **Una cena con un chef a domicilio**

No hay por qué renunciar a las cenas románticas para dos, pero sí se les pueden dar una vuelta de tuerca. Si no vas a acudir a tu restaurante favorito para celebrar este día, el chef puede ir a ti.

La pandemia ha traído nuevas formas de negocio y los maestros de la cocina han tenido que reinventarse. Déjalo todo en sus manos y disponte a disfrutar de un momento inolvidable sin salir de casa. El chef a domicilio se encargará de diseñar el menú personalizado, comprar los ingredientes, cocinar en tus fogones y realizar el servicio en mesa. No te preocupes por el desorden en tu cocina, ya que antes de marcharse lo dejará todo recogido.

#### **Cocinar juntos**

Además de romántico, cocinar en pareja tiene un impacto positivo en la relación sentimental. Hay que trabajar en equipo, planificar bien el menú y repartir las tareas de elaboración. Y todo en un ambiente de intimidad y diversión.

Si no sabéis cocinar, ahora es el momento de iniciarse en las técnicas culinarias gracias a la formación online. Cursos hay para todos los gustos, desde los que enseñan lo mejor de la gastronomía tradicional hasta los más originales, como los talleres de cocina de trampantojos o de técnicas como esferificaciones, espumas y gelificaciones.

Otra opción muy de moda actualmente es comprar los kits que venden en los supermercados con ingredientes y elaboraciones para preparar platos concretos y más sofisticados. También los grandes cocineros te envían a casa packs con los ingredientes necesarios y las instrucciones para terminar en tu cocina la experiencia gourmet. Incluso hay empresas que preparan lotes con el menaje necesario para decorar una mesa de manera romántica. No hay excusa alguna para no ponerse manos a la obra. >>>



#### Cócteles en casa

Preparar unas copas para después de la cena puede ser la parte divertida de una noche romántica. Y no hablamos de mezclar alcohol con refrescos, sino de elaborar sofisticados cócteles imitando a los mejores barmans. Aunque el resultado seguramente no sea el mismo, merecerá la pena intentarlo.

Montar un minibar en el hogar no tiene por qué resultar excesivamente caro. Además de las bebidas, se requieren utensilios y copas. Ya hay empresas que envían a domicilio todo lo necesario para elaborar combinados. Las pautas para mezclar los ingredientes se pueden obtener a través de cursos online, redes sociales –donde algunos bares comparten sus trucos y recetas–, o aplicaciones especializadas que explican cómo hacer los cócteles por ingredientes, por tipo de combinado e incluso por color. ¡No olvidéis el hielo!

#### Catas de chocolate

Destierra la leyenda urbana. El chocolate no es el sustituto del sexo, sino el ingrediente ideal para una noche de pasión, ya que posee propiedades excitantes gracias a ciertos compuestos químicos que producen efectos estimulantes. Y aunque no es la pócima mágica del amor, su consumo es placentero.

Mejorar la experiencia con una cata virtual será más divertido. Hay empresas que envían a casa chocolates de diferentes procedencias para comprobar sus características y conocer el proceso de elaboración. Incluso se organizan maridajes de chocolate con vino, cava, cerveza o gin tonic, multiplicando las sensaciones.

#### Recetas afrodisíacas

Hay alimentos que se asocian a momentos íntimos y sexuales, y que pueden contribuir a aumentar la libido. Son los afrodisíacos, cuyos componentes pueden regular y optimizar la síntesis hormonal.

Aunque según los expertos el concepto afrodisíaco está más en la mente que en el ingrediente en sí, hay alimentos que pueden ser un buen complemento erótico. Es el caso del chocolate, que contiene triptófano, que produce serotonina y feniletilamina, que es el estimulante que segregamos al enamorarnos. También las ostras, con un alto contenido en zinc, que contribuye a producir testosterona, o la canela, a la que siempre se le han atribuido cualidades afrodisíacas, aunque no están probadas científicamente. En cambio, la maca andina sí parece tener garantía científica sobre su potencial afrodisíaco. Se trata de un tubérculo que mejora el deseo y el rendimiento sexual.

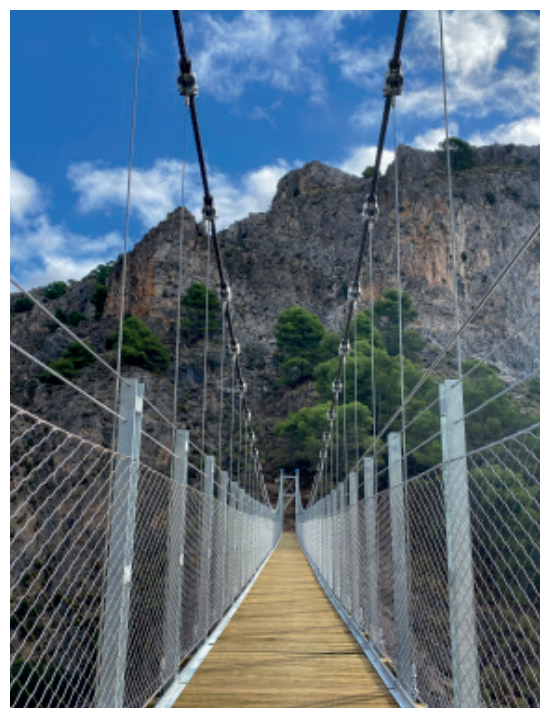
Si vas a preparar una cena afrodisíaca, no deben faltar estos ingredientes, a los que se pueden sumar otros como la mostaza, que estimula las glándulas sexuales, o la albahaca, que se asocia a la potencia sexual masculina. Para terminar, un buen postre que dé paso a una noche de pasión. A los ingredientes ya mencionados se les unen las fresas, los plátanos o los higos para elaborar ricas y placenteras recetas que enciendan la llama del deseo. •

**"EL QUE RESISTE, GANA"**

≈ CAMILO JOSÉ CELA ≈



# CANILLAS DE ACEITUNO



**El Saltillo, el gran atractivo  
turístico de la Axarquía**