

A close-up photograph of a hand holding a rustic, light-colored ceramic bowl filled with a vibrant orange tomato soup. The soup is garnished with a swirl of cream, small pieces of hard-boiled egg, green herbs, and a slice of cured meat. In the background, another bowl of soup is visible, and a person's face is blurred. The overall scene is set in a kitchen or dining area with warm lighting.

a.

agro magazine

Agroindustria · Gastro · Turismo
NÚMERO 86 - AGOSTO 2023



DIRÍA QUE LA LECTURA NO ES UN ARTE VISUAL,
SINO AUDITIVO. LO QUE EL OJO VE NO SON
IMÁGENES, SINO SIGNOS QUE REMITEN A
FONEMAS QUE REMITEN A UNA VOZ HUMANA
ESCONDIDA E INVISIBLE; CUANDO PASAMOS
LOS OJOS SOBRE LAS LETRAS DE UN ESCRITO
RECONSTRUIMOS LA VOZ DEL AUSENTE

FÉLIX DE AZÚA
[*DICCIONARIO DE LAS ARTES*]

EXPERTOS
MADURADORES
FRUTAS
TROPICALES

TROPICAL
millenium

STAFF - AGRO86

Editor

Juan Luis Bueno

Diseño

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

Redacción

Ana Berrocal y
Miguel Ángel Fernández

Fotografía

Lorenzo Carnero

Web y Marketing Digital

Luis Gordo
Cinthia G.

Publicidad Agro Málaga

hola@agromagazine.es

agromagazine.es

**Agro es Embajador
de Sabor a Málaga**



30  **ARG**
Reyes Gutiérrez
frutas tropicales
ANIVERSARIO **1993 - 2023**

Gracias a todos los que confían en nosotros y hacen posible que sigamos creciendo día tras día.

Desde 1993 al servicio de nuestros clientes.

Familia Reyes.

Sanos X naturaleza



EDITOR'S LETTER

¿Cuál es tu playa preferida para perderte cada verano? Las nuestras están en Málaga y en Cádiz. Como todavía quedan muchas semanas de verano, nosotros os dejamos hoy en este número 86 correspondiente al mes de agosto, algunas playas de la costa malagueña en la que hemos pasado muy buenos momentos en los últimos años. Playas para el recuerdo, playas con un encanto especial para recomendar a todos aquellos que no han visitado hasta ahora la provincia y que nos leen desde distintos puntos de España y otros países. También, como no, para todos los malagueños que quieran disfrutar de parajes costeros nuevos.

En sus 175 kilómetros de costa encontramos un gran contraste de paisajes y playas de todo tipo: familiares y populosas o prácticamente desconocidas, rocosas o de arena fina, salvajes y urbanas. ¡Descúbrelas con nosotros!

En este número os traemos también otros reportajes y entrevistas de sumo interés. Abrimos con unas páginas dedicadas a los beneficios del aceite de oliva, que es uno de los regalos que nos ha dado la naturaleza para cuidar nuestra salud. El gran poeta Homero, autor de 'La Ilíada' y la 'Odisea', ya se refirió a él como "oro líquido" y con el paso de los siglos la ciencia no ha hecho más que confirmar los efectos beneficiosos de su consumo.

Además este mes entrevistamos a la reconocida bloguera gastronómica malagueña, Toñi Sánchez, y os damos detalles de los atractivos y numerosos cambios que han realizado en uno de los chiringuitos referentes en la provincia: La Restinga Beach.

Gracias por leernos. Gracias por seguir ahí. Salud y feliz final de verano.



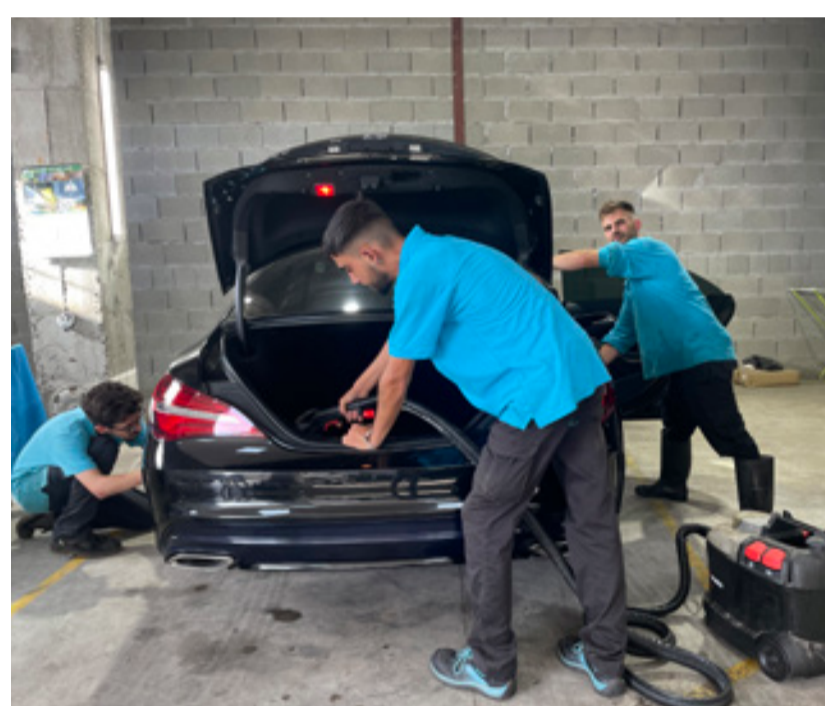
¡Ya disponibles los
nuevos diseños!



Avomix es una marca premium joven de alimentación saludable con una firme pasión por la calidad. Usamos los estándares más estrictos y sólo los mejores ingredientes, lo que nos ha convertido en referencia del mercado en productos frescos e innovadores.

WWW.AVOMIX.COM

www.agromagazine.es



MAYMA

NEUMÁTICOS - MECÁNICA - LAVADERO

¿TIENES PROBLEMAS CON LOS NEUMÁTICOS DE TU VEHÍCULO O MAQUINARIA AGRÍCOLA? NOSOTROS TENEMOS LA SOLUCIÓN. CONTAMOS CON UN SERVICIO ESPECIALIZADO PARA LA REVISIÓN Y CAMBIO DE TUS NEUMÁTICOS. ADEMÁS, NOS DESPLAZAMOS HASTA TU FINCA O EXPLOTACIÓN AGRÍCOLA. ¡CONTÁCTANOS!

CTRA DE LOJA, 22 - VÉLEZ-MÁLAGA (MÁLAGA) • TEL. Y FAX 952 50 04 37
WWW.NEUMATICSMAYMA.COM • NEUMATICSMAYMA@YAHOO.ES • IG. NEUMATICSMAYMA • FB. NEUMATICOS.MAYMA

ACEITE DE OLIVA

EL ALIMENTO INSUSTITUIBLE
DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

ANA BERROCAL - FOTOS: AGRO



El aceite de oliva, el jugo extraído de la aceituna, es uno de los regalos que nos da la naturaleza para cuidar nuestra salud. Homero ya se refirió a él como "oro líquido" y con el paso de los siglos la ciencia no ha hecho más que confirmar los efectos beneficiosos de su consumo. El aceite de oliva virgen extra (AOVE) es el más saludable, ya que se extrae directamente de la aceituna, sin añadir aditivos ni calor, por lo que mantiene intactas sus extraordinarias cualidades.







Destaca sobre otros alimentos por el perfecto equilibrio de nutrientes que contiene, con un 98 % de fracción saponificable, los ácidos grasos, entre los que destaca el ácido oleico, y un 2% de fracción insaponificable, otros componentes menores, como la vitamina E, los fitoesteroles y los polifenoles, que influyen decisivamente en la calidad del AOVE y en el funcionamiento del organismo. Esta misma combinación rica lipídica se encuentra también en la leche materna. "Prácticamente tiene los mismos ácidos grasos que el AOVE, eso quiere decir que lo podemos tomar mucho antes que alimentos como los frutos secos, el pescado, la miel o las legumbres. Lo podemos tomar con las primeras papillas de frutas y verduras, desde los cuatro meses". Así lo indica el doctor Francisco Lorenzo, médico malagueño experto en nutrición comunitaria, gran especialista en aceite de oliva y presidente de la asociación Olearum, Cultura y Patrimonio del Aceite.

Está comprobado que el aceite de oliva es un eficiente protector del sistema cardiovascular. Previene enfermedades cardíacas, ayuda a controlar el colesterol y la presión arterial y evita la aparición de trombosis y el deterioro cognitivo. Su consumo mejora la salud intestinal y previene la diabetes. Aunque es un alimento calórico, puede ser de ayuda para perder peso por su poder saciante y es un perfecto sustituto de otras grasas menos nutritivas.

El AOVE está cargado de antioxidantes que nos defienden de enfermedades degenerativas y potencian su acción antiinflamatoria. Además, tiene propiedades antibacterianas y antivíricas y hay estudios que lo relacionan con la prevención de algunos tipos de cáncer, como el de mama.

También nos cuida por fuera mejorando el aspecto de la piel y el pelo cuando se aplica directamente. Igualmente, es el ingrediente principal de muchos cosméticos como cremas hidratantes y reparadoras. Además, incide en el sistema nervioso y mejora el estado de ánimo.

Parece que no hay dolencia que se resista al poder del aceite de oliva virgen extra, pero el doctor Lorenzo advierte que no debe tomarse como una medicina. "El aceite es buenísimo pero hace mejores a otros alimentos que también son buenos, como frutas, verduras o pescados. El AOVE es el alimento vertebrador de la dieta mediterránea. Lo ideal es tomarlo en el contexto de una dieta mediterránea basada en la temporalidad y variabilidad de alimentos", afirma.

→

“EL ACEITE ES BUENÍSIMO PERO HACE MEJORES A OTROS ALIMENTOS QUE TAMBIÉN SON BUENOS, COMO FRUTAS, VERDURAS O PESCADOS. EL AOVE ES EL ALIMENTO VERTEBRADOR DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. LO IDEAL ES UNA DIETA MEDITERRÁNEA SUPLEMENTADA CON VIRGEN EXTRA”, ASEGURA FRANCISCO LORENZO, MÉDICO MALAGUEÑO EXPERTO EN NUTRICIÓN, GRAN ESPECIALISTA EN ACEITE DE OLIVA Y PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN OLEARUM, CULTURA Y PATRIMONIO DEL ACEITE

Se recomienda tomar cada día entre dos y cinco cucharadas soperas de AOVE. La cantidad a partir de la cual se notan sus efectos en la salud es de unos 20 gramos. Conviene elegir siempre aceite de oliva virgen extra y tomarlo durante toda la vida y de distintas variedades de aceitunas porque, aunque todas son beneficiosas, no son todas iguales. "No comparten las mismas propiedades ni organolépticas, ni saludables, ni por su comportamiento en cocina. Cuanto más ácido oleico y antioxidantes tenga la variedad, más saludable es y mejor resiste la oxidación", explica Francisco. Lo más recomendable es tomar de todos los tipos para sacar el máximo provecho de cada una. La verdial de Vélez y arbequina son más inestables a altas temperaturas por lo que es mejor tomarlas crudas. Las variedades picual y hojiblanca, por su contenido en oleico, son más versátiles y apropiadas para las frituras.

El aceite es muy sensible a las temperaturas por lo que en general es mejor tomarlo crudo, pero para freír alimentos debe ser la elección prioritaria. "Diferentes estudios científicos demuestran que la fritura sale más sabrosa, más saludable y más económica cuando se emplea aceite de aceitunas. Se crea una película, una especie de costra, alrededor del alimento que impide que pierda sus propiedades nutricionales y que se empape en aceite. Deja el alimento saludable y además coge el aceite justo", aclara.

También es importante tener en cuenta la temperatura en su elaboración. Lo saben bien en la empresa familiar Aceites Gil Luna, que produce en El Burgo, en pleno Parque Natural de la Sierra de las Nieves, un AOVE ecológico de olivos centenarios que ha sido reconocido con varios premios internacionales. Este aceite se extrae a una temperatura baja, menos de 25 grados, según explica Cristóbal Gil Luna, gerente de la empresa y maestro de almazara. Así consiguen un producto más aromático, más intenso y de más calidad.

Esa intensidad, el picor característico de algunos AOVes que se refuerza al recoger las aceitunas cuando empiezan a madurar, como hacen en Gil Luna, influye en la cantidad de oleocanthal que contiene el aceite. Esta sustancia actúa como un antiinflamatorio natural con propiedades análogas a las del ibuprofeno pero sin sus efectos secundarios.

Otra excelencia del AOVE ecológico es que contiene más antioxidantes. Es uno de los efectos positivos de prescindir de abonos y pesticidas químicos en el cuidado de los olivos. "Tienen que defenderse ante las adversidades fabricando sus propias defensas, y esas defensas son antioxidantes naturales, que son los que hacen saludables los productos finales. En general, los AOVes ecológicos son más saludables porque suelen tener más antioxidantes. Esto vale para todos los alimentos", resume Francisco. ■





DEL ZARCO WINES

La uva más natural nacida en el entorno más salvaje, Doñana. No es de extrañar que con semejante cuna, siendo Reserva de la Biosfera, el cuidado y el mimo hacia el terreno que pisan sea una máxima en Dehesa del Zarco. Cada detalle importa y eso bien lo sabe Juandi, cuyo afán por recuperar viejas tradiciones vinícolas de la zona se ha convertido en un sueño cumplido.



• La Reina del Mango

LA REINA DEL MANGO es mucho más que un espacio en este hermoso Planeta llamado Tierra, que se nos ha legado para amarlo, respetarlo y vivirlo.

Es mucho más que ese espacio, transformado para dedicarlo a la producción y comercialización de frutas subtropicales en esta privilegiada zona llamada Axarquía por herencia árabe. LA REINA DEL MANGO es un Proyecto de Filosofía Vital, macerado en la animadversión manifiesta y también encubierta de ciertas capas, que incluye la obstrucción al acceso a un derecho legítimo a una cuota de agua para riego agrícola, vital para alcanzar una meta, soberana en este Proyecto de Filosofía Vital.

Era reina deth mango ei fòrça més qu'un endret polit en Planeta Tèrra, que mos deishèren entà estimar-lo, respectar-lo y viuer-lo.

Fòrça més qu'un endret, transformat entà dedicar-lo ara producció y comercializacón de hrutes subtropicaus en aguesta privilegiat lòc, dit Axarquía, per herència arabe.

Era reina deth mango ei un Progècte de Filosofía Vitau, gessut d'ua animadversion manifièsta e amagada damb quauques coches, qu'includís es drabes ar acces ath dret legitim a ua cuòta d'aigua entà arrosament agrícola, vitau entà artenher ua hita, soberanha en aguest Progècte de Filosofía Vitau.

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



• 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 Benajárfes y que se distribuyen a través de nuestros puntos de venta en todo el litoral malagueño.

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

• Jamonería Rincón Ibérico

Si hay algún establecimiento donde podemos encontrar embutidos, jamones, quesos y otros productos característicos de nuestra tierra con un toque de excelencia y exclusividad, ese lugar es Rincón Ibérico, en Torre del Mar. Más de quince años apostando por la exquisitez, con una buena muestra de la gastronomía que ofrece la comarca de la Axarquía. Disfruta de su selección de productos derivados del cerdo ibérico y gran variedad de vinos, patés, quesos, anchoas...Especialistas en delicatessen y maestros cortadores de jamón. Consulta para eventos.

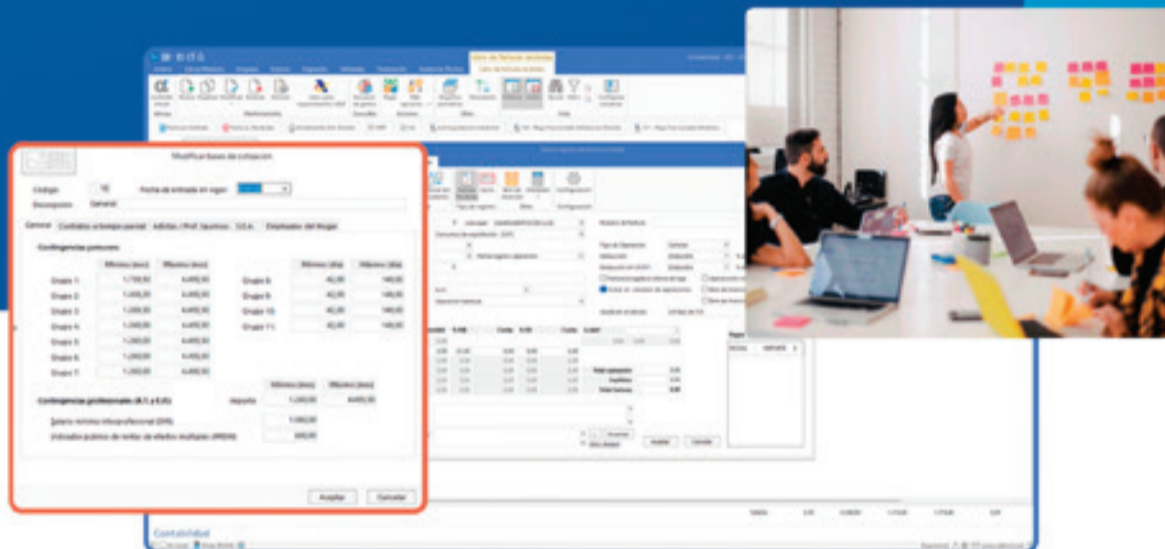
*Calle Fenicios Edif. Euro2000, Local bajo s/n.
Torre del Mar - Málaga (Frente al Hotel Mainake)
Tel. 952 545 819 - www.rinconiberico.es*

Software para gestión de empresas y pymes

Un software de gestión potente, completo y totalmente actualizado para empresas y pymes

Facturación, control de stock, contabilidad, nóminas y mucho más en un set de programas de gestión de empresas con herramientas intuitivas, potentes y robustas que utilizan más de 53.000 pymes en España

¿Te llamamos?



FACTUSOL

Programa de facturación,
control de stock y facturación
de servicios



CONTASOL

Programa de contabilidad
profesional para empresas y
asesorías



NOMINASOL

Programa de nóminas y
seguros sociales para
empresas y asesorías



DELSOL

La solución global para la
gestión de tu empresa con los
datos en la nube



TPVSOL

Programa de TPV para
comercios, complemento de
FACTUSOL



PREVENTA

El programa de autoventa y
venta en la nube



TIENDA VIRTUAL

Tienda virtual conectada a
FACTUSOL y DELSOL



DELSOL 10

Gestión comercial para
autónomos y microempresas
en cualquier dispositivo



DELSOL REVISO

Programa de contabilidad en la
nube para pequeñas empresas,
autónomos y profesionales



CRMSOL

Software CRM para la gestión y
fidelización de tus clientes

Software
DELSOL

Distribuidor e integrador de soluciones de Gestión, contabilidad y comercio online para la empresa, ofrecemos soluciones DevOps para comercio electrónico con Woocommerce, Prestashop, integración con Factusol, desarrollo de aplicaciones específicas para API de Factusol y gestión de procesos en comercio online y TPV presencial.

glinformática.es
952 55 88 66
sdelsol@glinformatica.es

EI TOMATE HUEVO DE TORO Y LOS PRODUCTOS HORTOFRUTÍCOLAS, PROTAGONISTAS EN COÍN

Hace unos días se celebró en Coín la tradicional Subasta al mejor Tomate Huevo de Toro cuyo lote ganador fue subastado por 1.900 euros. El Parque de San Agustín acogió esta cita clave en el calendario provincial donde los miembros del jurado destacaron la gran calidad de todos los tomates presentados. Este evento organizado por el Ayuntamiento de Coín y el Grupo de Desarrollo Rural Valle del Guadalhorce, cuenta con la colaboración de la Junta de Andalucía, la Diputación de Málaga y la Asociación de Productores Tomate Huevo de Toro y cada año acogen mediante un concurso los mejores productos agrícolas y alimentarios de la huerta coineña. Fotografías: Sabor a Málaga







Andalucía destina más de 2,3 millones a fortalecer la oferta agroalimentaria andaluza en los mercados

Carmen Crespo valora las nuevas ayudas a la integración y fusión de entidades asociativas como una oportunidad para la comercialización.

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

EN ESTA CONVOCATORIA, LA CONSEJERÍA DE AGRICULTURA PRIORIZA LAS AYUDAS A PROCESOS DE FUSIÓN E INTEGRACIÓN DE ENTIDADES EN LOS QUE SE APUESTE POR LA PARTICIPACIÓN DE MUJERES Y JÓVENES EN LOS ÓRGANOS DE ADMINISTRACIÓN COMO SOCIOS DE PLENO DERECHO.

La Consejería de Agricultura, Pesca, Agua y Desarrollo Rural de la Junta de Andalucía mantiene abierta una convocatoria de ayudas para el fomento de la integración y fusión de entidades asociativas agroalimentarias de Andalucía. Estas entidades tienen hasta el 15 de septiembre para pedir estas subvenciones, que en 2023 superan los 2,3 millones de euros; en concreto, son 1,37 millones de euros para promocionar la integración de las cooperativas en otras de mayor dimensión y 972.000 euros para impulsar su fusión tanto por absorción como por constitución de una nueva entidad asociativa. La consejera Carmen Crespo ha querido recordar que "estas ayudas facilitan la puesta en marcha de estrategias de inversión encaminadas a concentrar la oferta", valorando la importancia que tiene para "mejorar el sector agroalimentario andaluz". La titular de Agricultura ha valorado la importancia de estos fondos "como una oportunidad para la comercialización", haciendo hincapié en la necesidad de "seguir avanzando a la hora de dejar atrás la atomi-

zación y pequeña dimensión que caracterizaba a los productores de alimentos de Andalucía, pues cada vez más se mejora su posicionamiento en la cadena de comercialización", de la que ha destacado que cada vez tiene una mayor competencia y una distribución más concentrada.

En esta convocatoria, la Consejería de Agricultura prioriza las ayudas a procesos de fusión e integración de entidades en los que se apuesta por la participación de mujeres y jóvenes en los órganos de administración como socios de pleno derecho.

En el caso de las subvenciones que fomentan la integración de entidades asociativas, se permite en esta ocasión que también puedan acceder a las ayudas aquellas que hayan realizado el proceso entre la finalización del plazo de la última convocatoria y la apertura de la nueva. Estas podrán sumarse así a las empresas asociativas que se integren en otra corporación durante el período de ejecución de la ayuda.

- AGOSTO 2023 -

GUÍA GASTRO

• RESTAURANTES, BARES, CHIRINGUITOS, VINOTECAS
Y BODEGAS RECOMENDADOS POR AGRO MAGAZINE •



TERRAZA DEL RESTAURANTE JOSÉ CARLOS GARCÍA EN EL PUERTO DE MÁLAGA.

ESPACIOS CON ENCANTO Y BUENA GASTRONOMÍA

TOÑI SÁNCHEZ

**“INTENTO POR TODOS LOS MEDIOS
QUE SE RECONOZCA LA COCINA
DE TODA LA VIDA”**

La reconocida bloguera gastronómica malagueña publica 'Cefalópodos en la cocina de Toñi Sánchez' (Anáfora, 2023), un recetario dedicado a jibias, calamares y pulpos, con platos sacados de su memoria culinaria que comparte con la cercanía que la caracteriza.



Toñi Sánchez contagia su pasión por la cocina y por la vida en general en todo lo que hace. Hace 14 años empezó a publicar recetas en su blog, Mi Cocina Carmen Rosa (www.micocinacarmenrosa.blogspot.com), que recoge ya más de 1.700 recetas, casi 700 de la gastronomía tradicional malagueña, muchas también de la cocina asiática, que conoció muy bien viajando como ejecutiva de la marca japonesa de relojes Orient, además de creaciones propias y réplicas o adaptaciones de platos que prueba en los restaurantes que visita, algunos de reconocidos chefs. Las explica con suma sencillez y un con mimo y amor exquisito, pero no solo enseña a combinar alimentos y da instrucciones sobre cocciones, cortes y condimentos. El ingrediente especial que aporta a cada receta es su propia memoria: cada plato va acompañado de una sabia reflexión o una anécdota personal. Son platos que prepara y sirve en su casa a familiares y amigos, porque cocina mucho y muy bien, aunque no le gusta que la llamen cocinera.

Nació en El Palo y creció junto al mar, alimentada por sus sabores, y no se ha alejado de él en toda su vida. A los productos del mar ha dedicado sus publicaciones, 'Recetario marengo' y 'Técnicas culinarias marengas', ambos en la colección Cuadernos de Rebalaje, y su primer libro, 'Cefalópodos en la cocina de Toñi Sánchez' (Anáfora, 2023), en el que compila 55 recetas elaboradas con pulpos, jibias o calamares. Como su blog, también está aderezado con historias íntimas relacionadas con estos animales del mundo submarino que conoce muy bien por su afición al buceo, recuerdos de su infancia y prácticos consejos.

→



¿Le está dando muchas alegrías 'Cefalópodos en la cocina de Toñi Sánchez'?

Me ha dado muchas alegrías porque no podía ni imaginar que este libro de recetas con historias y vivencias saliera a la luz. Llevaba guardado muchos meses en mi ordenador. Miguel Ángel Magnani y la editorial Anáfora se han volcado con él.

¿La mejor recompensa es que los lectores se animen a hacer las recetas?

Para mí es muy satisfactorio comprobar que transmito mi pasión por la cocina, por ir a comprar, visitar los mercados, confiar en los pescaderos de toda la vida. Siempre digo que si yo hago las recetas cualquiera puede hacerlas.

En su blog, en sus publicaciones y en sus apariciones en radio y televisión consigue transmitir esa pasión por la cocina y también por seguir aprendiendo sobre gastronomía.

Y por que no se olviden las recetas tradicionales. Intento por todos los medios que se reconozca la cocina de toda la vida, la de nuestros mayores. Que se consuman productos de temporada, de cercanía. Y, sobre todo, que se cocine. Con mi libro quiero que la gente conozca la jibia, los pulpos, los calamares.

¿Por qué ha dedicado un libro a estos moluscos?

Disfruto con ellos desde que los veo cuando buceo, en su hábitat. Me apasionan, sobre todo las jibias y los pulpos. Si pudiera, el pulpo sería mi animal de compañía.

¿Cuál es la mayor dificultad para cocinar bien estos productos?

No es nada difícil. Lo difícil es quizá saber comprar productos de cercanía, de la mar y locales. Por ejemplo, no puedes hacer una jibia en salsa de melsa comprándola congelada porque se necesita la parte del interior para prepararla.

Dígame una receta fácil del libro por la que empezar.

Freír unos calamares o una jibia. Sal y harina de trigo, no las que venden como especiales para freír ni de garbanzos. No se necesita más. Comprar una jibia o un calamar en el mercado, que te la limpie el pescadero, un poco de sal, harina, pasarlo por un cedazo para que no se le quede mucha pegada, aceite de oliva virgen extra muy caliente pero que no llegue a humear, y ya está.

El nombre de su blog es un homenaje a su abuela.

Sí. Mi bisabuelo tenía jábegas, la más grande era la María del Carmen, que está en el Museo Marítimo de Barcelona, y se llamaba así por mi abuela. Le di al blog el nombre de mi abuela, María del Carmen Rosa, porque el apellido era el que le daba el apodo a toda la familia, "los rosillas". Es un homenaje a mi abuela y a mi madre.

→

"PARA MÍ ES MUY SATISFACTORIO COMPROBAR QUE TRANSMITO MI PASIÓN POR LA COCINA, POR IR A COMPRAR, VISITAR LOS MERCADOS, CONFIAR EN LOS PESCADEROS DE TODA LA VIDA. SIEMPRE DIGO QUE SI YO HAGO LAS RECETAS CUALQUIERA PUEDE HACERLAS"



¿Cocinaba con ellas?

A mi abuela la veía cocinar desde que tengo uso de razón. Recuerdo que cocinaba en un anafre con carbón y le daba con el soplillo para que el fuego cogiera fuerza. Mi madre es la base de mi cocina. Murió muy joven, hace 40 años, y es mi referente en la cocina y en la vida. Por ella empecé a escribir en el blog. No lo considero un blog de recetas sino un blog de recuerdos, de memoria, porque hago una introducción larguísima hasta llegar a la receta. Son recuerdos de mi niñez, de mi madre. Somos lo que comemos, comemos historia.

¿Hay algún plato que se le resista?

Muchos, muchísimos. No me atrevo con la pastelería, sobre todo. Tengo muchos postres publicados pero me cuestan mucho los trabajos manuales, no me gustaba ni jugar con la plastilina con mis hijos.

¿Es fiel a las recetas tradicionales o le gusta darles un toque personal?

Si digo que una receta es tradicional malagueña ahí no añado nada con lo que no cocinaran mi madre o mi abuela. Ponerle jengibre a una cazuela de fideos no es tradicional. Si añado algo que no lleva tradicionalmente no digo que es tradicional. No hay innovación sin tradición, pero respetemos las tradiciones.

Un componente importante en la cocina es el tiempo, que parece que escasea.

Pero hay que sacarlo. A mí me gusta muchísimo leer, es una de mis pasiones, casi como la cocina, y si tengo que dejar de leer un día o leer menos tiempo, o no ver una serie, lo hago. Si trabajas ocho horas al día hay que sacar una hora. Hay que buscar el tiempo, la cocina es la salud. Cuando mis hijos eran pequeños yo viajaba muchísimo, trabajaba diez o doce horas diarias, y no usé potitos de farmacia.

¿También entonces encontraba el tiempo para cocinar?

Entre semana tenía una persona en casa a la que enseñaba a cocinar. Los sábados y los domingos cocinaba yo. Antes de entrar en el despacho a las nueve de la mañana pasaba por los puestos de Lagunillas, por las pescaderías, las carnicerías, para hacer la compra. Los sábados rellenaba la despensa.

En sus viajes por todo el mundo habrá probado muchos sabores, ¿recuerda alguno que le impresionara?

Al tener buenos amigos en cada lugar he probado lengua de pato, hormigas, he comido cosas bastante curiosas sobre todo en los países de origen, para algunos hay que tener la mente muy abierta. A mí no me resulta complicado aunque hay cosas que no comeré en la vida, como carne de camello o de cocodrilo.

¿Qué consejo daría para animar a cocinar a quien no se atreve a hacerlo?

Eso va en función de las personas, no se puede hacer nada. Pero hay que hacerlo como algo lúdico. Cocinar con una copa de vino, buena compañía, buena música, todo eso te anima.

¿Qué plato recomendaría para empezar a aprender a cocinar?

Animo a preparar algo básico, como un buen puchero, para lo que solo hay que saber comprar los productos. El secreto está en los huesos, en los avíos. O un caldo de los que resucitan a un muerto, un emblanco con una pescada o con un jurel. Cosas fáciles y tradicionales que también se pueden congelar. ■





• GASTROIMPERDIBLES •

LOS RECOMENDADOS DE AGRO MAGAZINE





Nueva apertura *La Pérgola*

GRUPO TERCERACTO



@lapergoladelmediterraneo
www.grupoterceracto.com

RESERVAS - 617 82 12 92
Paseo de la Farola, 18. Málaga

LA RESTINGA BEACH

**DESCUBRE LA NUEVA RESTINGA BEACH
Y VIVE EL VERANO CON NOSOTROS**



• GASTROIMPERDIBLES •



• GASTROIMPERDIBLES •

LA RESTINGA BEACH | PLAYA VILCHEX S/N - KM 288,5 | TORROX COSTA
952 52 86 60 | 655 437 446 | FB. LA RESTINGA BEACH | IG. LARESTINGABEACH
www.restingabeach.com



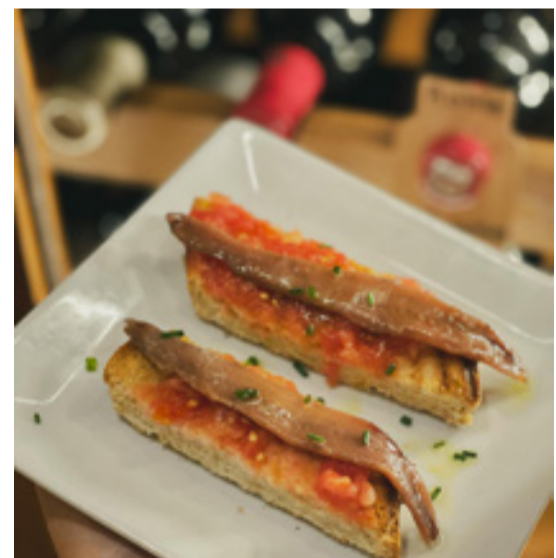
• El Radar ≈ Sabor a Torre del Mar • Los Patios de Beatas

Desde 1981, en el corazón del paseo marítimo de Torre del Mar, Marisquería El Radar viene ofreciendo a sus clientes la mejor calidad en pescaíto fresco y marisco. Este establecimiento, regentado por una familia torreña con pasado pesquero y marinerero, 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.

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, que 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. Organiza tu evento con nosotros ¡Te esperamos este verano en el centro de Málaga!

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

C/ Beatas 43. Málaga. - Tel. 952 210 350
www.lospatiosdebeatas.com - Facebook: Vinoteca Los Patios de Beatas
 Instagram: [lospatiosdebeatas](https://www.instagram.com/lospatiosdebeatas)



• Bodegas Bentomiz

Ofrece Experiencias Enológicas únicas: visitas guiadas con cata de los excelentes vinos Ariyanas y menú maridado en su restaurante, todo ello en pleno corazón de la viticultura heroica: la Axarquía. Proyecto que apuesta por variedades autóctonas, capaces de reflejar los indiscutibles matices minerales, pizarrosos y salinos de este enclave tan singular. Reserva para visita y degustación en la web.

Pago Cuesta Robano, Sayalonga
 Tel. 633 949 831 - www.bodegasbentomiz.com

• Mura Mura Osteria

Un nuevo ambiente para un proyecto que evoluciona en el centro de Málaga. La comida italiana se ha hecho un hueco en el corazón de todos los malagueños. Un ejemplo es Osteria como Mura Mura, donde la pasión se mezcla con la historia de la verdadera cucina italiana. ¡Reserva ya!

Calle Duque de la Victoria, 5, 29015 - Málaga
 Tel. 602 52 41 03 - FB. Mura Mura Osteria Cafe
www.elmuramura.com

• Jordi Mesón Tapas

En Jordi Mesón Tapas os ofrecemos el mejor ambiente para degustar los platos de la mejor calidad. Abrimos desde las 12 del mediodía a las 12 de la noche, excepto los domingos. Variada carta de tapas. Platos del día caseros, elaborados y sugerencias. Ven y marida nuestros platos con algunos de nuestros vinos malagueños o de referencia nacional.

Azucarera, 7, Torre del Mar
 Tel. 952 54 08 11
 IG. [jorditapas](https://www.instagram.com/jorditapas) - Fb. Jordi Meson Tapas



kanema

UN LUGAR ÚNICO EN NERJA PARA
TUS EVENTOS, CELEBRACIONES, BODAS,
GALAS Y REUNIONES DE EMPRESAS

Ubicado en el Paraje Natural de la Sierra de Almijara, Kanema: Ka-Ne-Ma, cuyo nombre se debe a las extraordinarias vistas, que se pueden observar desde su torre de Capistrano, Nerja y Maro. En Kanema, la sensación de estar más cerca del cielo de Nerja, no solo están en sus espectaculares vistas, sino en sus maravillosos salones y terraza para toda clase de eventos y celebraciones. Kanema cuenta con diferentes espacios: La terraza, donde disfrutar de un maravilloso cóctel de bienvenida; celebrar tu boda, ese día inolvidable. La Terraza de Kanema pertenece al disfrute de sus cócteles. Pertenece a la Sierra de Almijara, al sol, al mar, a las puestas de sol, a las experiencias inolvidables. Un lugar donde se reconoce la belleza, Los salones, lugares espaciosos y luminosos. Kanema está liderado por Sergio Paloma, de Restaurante Pata Negra 57. La cocina de Sergio Paloma tiene un lenguaje propio, la de los autores gastronómicos. Probar sus platos es cerrar los ojos, porque el bocado emociona. Kanema: Una experiencia inolvidable. Te esperamos.



• GASTROIMPERDIBLES •

Tel. +34 951 56 20 98 info@kanema.es www.kanema.es
Urb. San Juan de Capistrano, Avda. Las Palmeras nº12, 29780 Nerja (Málaga)



**AGRO MAGAZINE, APOYANDO LA
GASTRONOMÍA DESDE 2015**



• GASTROIMPERDIBLES •



LA RESTINGA BEACH

UNA NUEVA IMAGEN PARA
LA MEJOR GASTRONOMÍA MEDITERRÁNEA

El popular restaurante ubicado en primera línea de playa entre Torrox y Nerja ha renovado sus instalaciones manteniendo su esencia de chiringuito y la especialización en pescados y arroces.

El pasado mes de mayo La Restinga Beach inició una nueva etapa con un cambio de imagen radical. El reconocido restaurante ha sido durante más de cuarenta años una referencia gastronómica en la Axarquía, un chiringuito que destaca por sus presentaciones cuidadas y por elaborar sus platos con productos de cercanía de primera calidad. También por sus impresionantes vistas gracias a su excepcional ubicación, en la Playa de Vilches, en el límite entre Torrox y Nerja.

En noviembre decidieron cerrar sus puertas para preparar la remodelación y las obras comenzaron en febrero. Todo se ha hecho nuevo. “No se podía conservar lo que había porque la esencia del chiringuito era el cañizo, que estaba hecho desde hace mucho años. Quedaba muy bonito pero no compensaba por el mantenimiento que necesitaba”, explica María del Carmen Alaminos, actual propietaria de La Restinga Beach junto a su marido, Sebastián Degarbo, encargado de la cocina. Ambos llevan doce años ligados a La Restinga y han sabido conservar los atributos por los que es conocido el establecimiento, como han podido comprobar muchos clientes habituales que han mostrado su entusiasmo con la transformación.

Este verano la nueva Restinga Beach vuelve a ser uno de los chiringuitos más frecuentados de la costa oriental malagueña, ahora con un nuevo color. Domina el color blanco. Sobre una estructura de madera blanca destacan los muebles azul turquesa, el mismo color que han empleado en otros detalles, como los azulejos que realzan la barra interior. El resultado es un espacio más luminoso y diáfano, a lo que también contribuye que han elevado el techo. Pero mantienen el número de mesas, tanto en el salón como en el exterior para garantizar la comodidad de los comensales y cumplir las limitaciones impuestas por Costas.

→





María del Carmen se muestra especialmente orgullosa del resultado en la terraza, un espacio al que han dado una nueva vida: "Ha quedado muy bonita. Teníamos cuatro mesitas que estaban en desnivel y ahora han quedado en alto, con una barandilla de madera. El cambio ha sido brutal". Este es sin duda un lugar privilegiado desde el que disfrutar de sus inmejorables vistas al Mediterráneo, que hacen de este chiringuito un escenario ideal para festejar ocasiones especiales, como las bodas con un número reducido de invitados que celebran todo el año menos en julio y agosto.

Los cambios en la decoración no se han trasladado a la carta, que apenas han modificado. En ella predominan los pescados, que junto a los arroces y las creativas ensaladas encabezan las preferencias de sus clientes. "Hay platos típicos que no pueden cambiar nunca, como una fritura o un calamar a la barbacoa, cosas que son de chiringuito que tienen que estar, pero a Sebastián le gusta ir cambiando, es cocinero de vocación y le gusta probar y cambiar", explica María del Carmen. Una de las últimas incorporaciones a su oferta es el ceviche, que en poco tiempo se ha convertido en uno de los más demandados. Los exquisitos postres caseros son otra de sus señas de identidad. Los elabora la propia María del Carmen, quien ha añadido a la selección habitual la tarta de zanahoria, que antes solo preparaba de forma puntual, como la tarta de mango. ■





flâneur

UN PASEO TURÍSTICO POR LAS CIUDADES Y
PUEBLOS DE LA PROVINCIA DE MÁLAGA



PLAYAS MALAGUEÑAS PARA DESCUBRIR ESTE VERANO

Desde el extremo occidental de la provincia hasta la costa oriental, se pueden encontrar en Málaga playas muy especiales, muchas de ellas casi desconocidas, donde pasar una jornada inolvidable.



La provincia de Málaga es un destino preferente para disfrutar del mar y la playa casi todo el año. En sus 175 km de costa encontramos un gran contraste de paisajes y playas de todo tipo: familiares y populosas o prácticamente desconocidas, rocosas o de arena fina, salvajes y urbanas. Hemos seleccionado siete de ellas, desde la costa más occidental a la oriental, que por sus características singulares hacen que la experiencia de tomar el sol y refrescarse en sus aguas sea inolvidable. Tienen un encanto especial.

► Playa Ancha

Lo que se conoce como Playa Ancha son en realidad tres playas contiguas del municipio de Casares: la Playa Chica, la de la Sal y la que da nombre al enclave, que es la de mayor extensión.

El tramo que se conoce como Playa Ancha, de un kilómetro de longitud y 50 metros de anchura, es el más concurrido y el que cuenta con más equipamientos, desde pistas de voley-playa a servicios sanitarios. Además, esta playa está adaptada para personas con movilidad reducida.

Un acantilado separa la Playa de la Sal de la Playa Chica y las vistas de esta frontera natural son uno de sus atractivos. La Playa de la Sal, la que presenta un aspecto más salvaje, debe su nombre a las salinas que se construyeron en el siglo XVI junto a la torre vigía de origen nazarí que se levanta en el extremo opuesto al acantilado y que se conoce como la Torre de la Sal o Torre del Salto de la Mora. La Playa Chica es la más pequeña, como hace suponer su nombre, y también la más accesible por la cercanía de la zona de estacionamiento. Es característica su forma irregular, con una anchura que oscila desde los 20 hasta los 50 metros. Abundan las piedras, lo que no impide una gran afluencia de bañistas.

► Playa de los Monteros

Una de las playas más tranquilas de Marbella es la de Los Monteros, de arena fina y dorada y aguas poco profundas. La vegetación que la rodea y la vista panorámica que se puede disfrutar de la Sierra Blanca invitan a desconectar de los problemas del día a día. Está muy bien equipada y es muy recomendable para quienes disfrutan practicando actividades acuáticas como kitesurf.

► Playa La Luna

Una de las calas de la extensa playa de Calahonda de Mijas es la que se conoce como Playa La Luna. Se accede a ella a través de un túnel, una dificultad que garantiza que esté poco concurrida. También se puede llegar andando desde la próxima playa de Cabopino. Una playa tranquila y de arena fina y oscura donde refugiarse de las aglomeraciones.





► Baños del Carmen

Muy cerca del centro de Málaga se encuentra la playa de los Baños del Carmen, delimitada por rocas y de aguas transparentes que permiten disfrutar de la visión de los fondos marinos. Era la zona de baño del célebre balneario inaugurado en 1918 en el que se reunía la alta sociedad malagueña de principios del siglo XX. De las instalaciones del histórico complejo de ocio se conservan la puerta de entrada y el restaurante El Balneario, que ocupa uno de los márgenes de la playa y la separa de otra con un ambiente más bohemio y resguardada por un parque de pinsapos. Suele tener una ocupación media incluso en las semanas centrales del verano a pesar de ser uno de los enclaves más populares de la ciudad para disfrutar del atardecer y contemplar la puesta de sol.

► Playa de Almayate

Una silenciosa playa nudista de 2.800 metros de largo, lo que la convierte en la más extensa de la provincia de estas características. La Playa de Almayate, que pertenece al municipio de Vélez-Málaga, constituye una de las zonas naturistas mejor valoradas del país y, aunque está bastante aislada, cuenta con las comodidades de un camping y un chiringuito reservados para quienes practican el nudismo. Destaca su ambiente tranquilo, ya que está amparada por áreas de cultivo.

► Ferrara

Junto al Faro del municipio de Torrox se extiende la amplia playa de Ferrara, con 1.200 metros de largo y 30 de ancho. Se trata de una playa de arena fina y oscura, bien equipada y de fácil acceso. Predomina el ambiente familiar y es una buena elección para disfrutar de la oferta de ocio y restauración que ofrece el paseo marítimo de la localidad axárquica. Próximos al Faro se pueden contemplar los restos de la villa romana Clavicum. ■



↑ *Muy cerca del centro de Málaga se encuentra la playa de los Baños del Carmen, delimitada por rocas y de aguas transparentes que permiten disfrutar de la visión de los fondos marinos. Era la zona de baño del célebre balneario inaugurado en 1918 en el que se reunía la alta sociedad malagueña de principios del siglo XX.*





ADEMÁS DE LAS PLAYAS ESPECTACULARES DE MÁLAGA, HAY OTRAS EN ANDALUCÍA DONDE DISFRUTAR DEL DEPORTE, COMO ESTA DE TARIFA.

¡VOLVEMOS EL 26 DE SEPTIEMBRE!

