



# a.

agro magazine

Agroindustria · Gastro · Turismo · Cultura  
NÚMERO 97 - JULIO 2024

"FILÓSOFO ES EL QUE YA NO SE QUEJA"

| MARÍA ZAMBRANO |





**EXPERTOS**  
**MADURADORES**  
*FRUTAS*  
*TROPICALES*

**TROPICAL**  
 **millenium**

# STAFF - AGRO97

## **Editor**

Juan Luis Bueno

## **Diseño**

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](mailto:hola@agromagazine.es)

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

**Agro es Embajador  
de Sabor a Málaga**







Desde  
**1993**  
Aguacates y mangos

**365 días** *Sanos x naturaleza*



**EXPERTOS EN MADURACIÓN DE  
AGUACATE Y MANGO**













## EDITOR'S LETTER

Bienvenidos a todos a un nuevo número de Agro Magazine, que lentamente se acerca a su centenario. Cien meses ofreciendo lo mejor de nosotros en un proyecto donde se aúnan estética, belleza, verdad y creatividad.

Abrimos esta publicación del mes de julio con una cita de la pensadora veleña María Zambrano. "Filósofo es el que ya no se queja". ¡Qué maravilla! Vivimos en la época de la queja fácil, de la insatisfacción permanente, de la ambición desmedida, de la individualidad, vivimos en los años de la comunicación sin comunidad. ¿Quejarse de qué? La mayoría de los que andamos por esta zona del oeste del mundo tenemos las necesidades básicas cubiertas, tenemos lo elemental para salir adelante. Solo debería esperarse de nosotros gratitud, que ya dijo Cicerón que era la mayor de las virtudes y madre de todas las demás.

Despertarse cada mañana es el verdadero éxito. Poder abrir otra vez los ojos y mirar el mundo desplegándose, con sus sonidos y sus misterios. No hay cabida para la queja que permanentemente nos coloniza, no hay cabida para el enfrentamiento, para el odio, para la división.

Contemplemos esta maravilla de verano, estos días irrepetibles que no volverán. La brisa matutina, el terral, la copa de vino frente a un azul envolvente e inspirador. Contemplemos la vida y apartemos la queja, la ira, las emociones bajas, y cultivemos las elevadas: el amor, la alegría, la generosidad... ¡Feliz verano! ¡Feliz lectura!





¡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](http://WWW.AVOMIX.COM)



# ZUMOS DE FRUTAS Y VERDURAS QUE SON MEDICINA

ANA BERROCAL - FOTOS: AGRO





*Las frutas y verduras son una fuente inestimable de los nutrientes que necesita nuestro organismo para funcionar a la perfección. Comerlas enteras y crudas es la mejor manera de aprovechar sus propiedades, pero no hay que desestimar ninguna de sus versiones para que sea más fácil cumplir con la recomendación de tomar cinco raciones diarias. Esta es una de las ventajas de licuarlas, pero no la única. Cuando preparamos zumos naturales podemos probar todas las combinaciones que se nos ocurran. Aunque todos los vegetales nos aportan algún beneficio, las hay que contribuyen en mayor medida a mejorar la función de algunos órganos. Además, son muy fáciles de hacer, basta con cortar las frutas o las verduras que vayamos a utilizar, extraer su jugo con una licuadora o una batidora y añadir agua hasta lograr la textura deseada. Solo hay que tener en cuenta que se deben tomar recién hechos para que sus efectos sean óptimos.*

**■ Los frutos rojos, aliados del corazón**

El corazón es un órgano sensible que muchas veces descuidamos, hasta el punto de que las enfermedades cardiovasculares son una de las principales amenazas para la esperanza de vida en todo el mundo. Los llamados frutos rojos son una de las mejores elecciones para asegurarnos de que late fuerte y sano, principalmente por ser unos potentes antioxidantes y por los polifenoles que contienen. Podemos licuarlos juntos o apostar por alguno de ellos. Los arándanos los podemos mezclar con aguacate, que proporciona grasas saludables, o con manzana. O apostar todo al rojo con un batido de remolacha y fresas. Las frambuesas con sandía y manzana darán como resultado una refrescante bebida.

**■ Cuidar el hígado con remolacha**

El hígado cumple una función esencial en la digestión. Procesa los nutrientes que ingerimos, los prepara para que se distribuyan por todo el cuerpo y depura la sangre de sustancias nocivas. La remolacha es uno de los alimentos que mejor nos ayudan a evitar su deterioro o compensar excesos que hayan podido dañarlo, sobre todo si se toma cruda. Si la licuamos, aumentaremos sus beneficios añadiendo zanahoria y manzana, o cítricos como el limón, especialmente adecuado para desintoxicar el hígado. Podemos preparar un buen cóctel con limón, pomelo, naranja y un toque de jengibre.

**■ Zanahoria y pomelos para mejorar al visión**

Factores como la edad, la excesiva exposición a pantallas o la contaminación atmosférica afectan al buen estado de los ojos, que se puede favorecer con un aporte de vitaminas A y C. Las encontramos en la zanahoria, que se presta a múltiples combinaciones. Un zumo de zanahoria y manzana, además de proteger la visión, ayuda a eliminar toxinas, facilita la digestión y contribuye a eliminar la hinchazón abdominal. Se le puede añadir apio, pepino o remolacha.

**LOS VEGETALES DE HOJA VERDE, LOS CÍTRICOS O LOS FRUTOS ROJOS SON TRES GRUPOS DE ALIMENTOS QUE CONTRIBUYEN A QUE MANTENGAMOS NUESTRAS DEFENSAS ALTAS Y ASÍ EVITAR QUE AGENTES NOCIVOS COMO LAS BACTERIAS O LOS VIRUS AFECTEN A NUESTRA SALUD**

■ **Zumo depurativo para cuidar los riñones**

De la función depurativa del riñón depende la salud en general e influye en el aspecto de la piel y hasta el buen humor. Una fruta con gran capacidad para limpiarlos es la sandía, aunque no se debe abusar de ella por su alto contenido en potasio. Teniendo esto en cuenta, un zumo de sandía y limón es una buena elección para evitar los cálculos renales. El pepino es otro gran diurético, se puede realzar con piña, que además le dará un sabor más fresco y ácido. También son recomendables los cítricos, y con naranja, mango y melón obtendremos un nutritivo zumo.

■ **Alimenta las defensas**

Tener un sistema inmune fuerte es una de las claves para prevenir enfermedades. Los vegetales de hoja verde, los cítricos o los frutos rojos son tres grupos de alimentos que contribuyen a que mantengamos nuestras defensas altas y así evitar que agentes nocivos como las bacterias o los virus afecten a nuestra salud. Con esta referencia podemos idear múltiples composiciones para preparar zumos saludables: sencillos como el de espinacas y apio; con fresas, manzana, naranja y jengibre, o de arándanos, fresas, moras, kiwi y naranja. ■













# 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.

**¡APÚNTATE A NUESTRAS CATAS EN UN ENTORNO INIGUALABLE!**

| CTRA. CIRCUNVALACIÓN, 399 | PILAS, SEVILLA | TEL. 692 35 42 91 | BODEGADEHESADELZARCO@GMAIL.COM |





## • 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 comercializaci3n de hrutes subtropicaus en aguesta privilegiat lòc, dit Axarquía, per herència arabe.

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

Apdo. de Correos 190 - C.P. 29740 - TORRE DEL MAR  
Tel. (+34) 639412521 - [www.lareinadelmango.es](http://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 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](http://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](http://www.rinconiberico.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 RUEDAS. 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

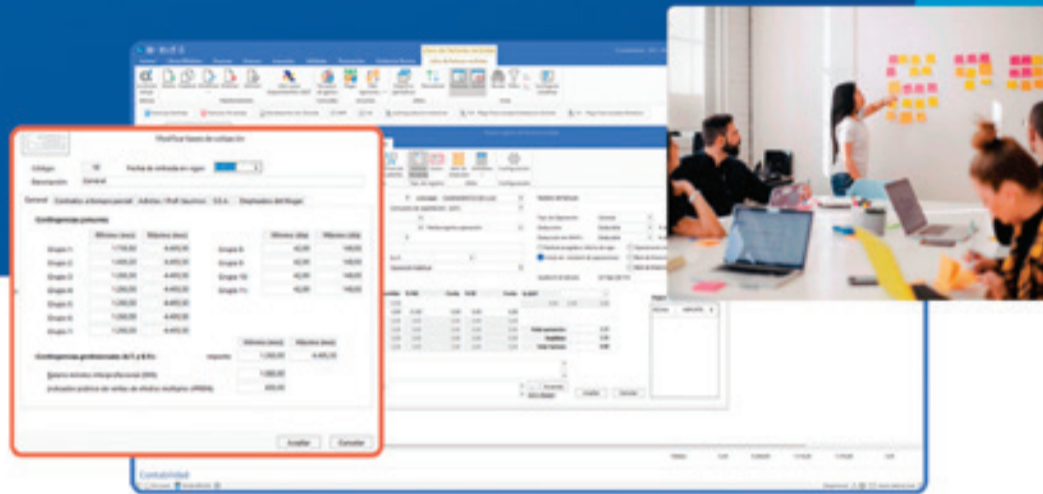


Software para gestión de empresas y pymes

# 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 preventa en la nube



**TIENDA VIRTUAL**

Tienda virtual conectada a FACTUSOL y DELSOL



**BILLIN**

Software de facturación online para autónomos y pequeños negocios



**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



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.

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

952 55 88 66

[sdelsol@glinformatica.es](mailto:sdelsol@glinformatica.es)

# CINCO SUPERALIMENTOS PARA CUIDAR LA SALUD TODO EL AÑO

---

ANA BERROCAL - FOTOS: AGRO







Una alimentación saludable debe ser variada, con abundancia de alimentos de origen vegetal, condiciones que cumple la dieta mediterránea. Pero la distancia con otras tradiciones gastronómicas se acorta y así hemos llegado a familiarizarnos con algunos de sus ingredientes básicos, como el alga wakame o el jengibre. Algunos de ellos son auténticos tesoros nutricionales, motivo por el cual son considerados superalimentos, igual que otros que consumimos habitualmente desde hace siglos, como el cacao o el azafrán. Puede que los superalimentos sean etiquetados así como una estrategia de marketing, pero sus propiedades son reales y justifican que los tengamos en cuenta al preparar nuestras recetas.

#### **Setas shiitake**

En Asia se conocen los usos medicinales de las setas shiitake desde hace miles de años, y no son pocas: ayudan a controlar el colesterol y la presión sanguínea, refuerzan el sistema inmunitario gracias a la cantidad de cobre que contienen, tienen efectos antivirales y antibióticos, previenen el deterioro cognitivo y evitan que se acumulen bacterias en las encías que puedan dar lugar a dolencias como la gingivitis. Estas setas crecen habitualmente sobre materia en descomposición, sobre todo madera, y tienen un sabor intenso, ligeramente ahumado, que se suaviza al cocinarlas. Combinan bien con casi cualquier alimento por lo que se pueden servir en sopas, guisos, salteados o incluso formando parte de masas como la de las croquetas, todo un ejemplo de fusión culinaria.

#### **Alga wakame**

El alga wakame llegó a Europa importada de la cocina de Corea y Japón, país en el que resulta indispensable para elaborar la sopa miso. Por su sabor suave resulta fácil agregarla a casi cualquier receta, ya sea fresca o desecada, en crudo o cocinada. Se recomienda tomarla cuando se busca perder peso porque apenas aporta calorías, es muy saciante y estimula el metabolismo. También se incluye con frecuencia en dietas veganas por su gran aporte de hierro y calcio. Es rica en fósforo, yodo, potasio y vitaminas del grupo B, lo que se traduce en beneficios como reducir el riesgo de padecer diabetes o enfermedades cardiovasculares y proteger al organismo contra infecciones.

#### **Jengibre**

También de origen asiático es el jengibre, el tallo subterráneo de una planta que se cultiva especialmente en China, India y Tai-

landia. Tiene un sabor penetrante, un poco picante, derivado del gingerol, su principal compuesto bioactivo, al que se deben sus múltiples propiedades medicinales. Es un potente antiinflamatorio y antioxidante, tiene un efecto analgésico que calma el dolor articular y muscular, facilita las digestiones, calma la tos y ayuda a descongestionar las vías respiratorias. Su uso es muy eficaz para aliviar molestias como las náuseas, la irritación de garganta y el dolor menstrual. Se puede encontrar fresco, seco o en polvo y es muy común tomarlo en infusión.

#### **Cacao**

El cacao puro se extrae de la semilla de la planta del mismo nombre, que también contiene manteca de cacao. Destaca por su capacidad antioxidante, mejora la salud cardíaca, ayuda a regular el colesterol y disminuye el riesgo de padecer diabetes. Es muy rico en hierro y por tanto previene la anemia. Mejora el estado de ánimo gracias a que favorece la liberación de endorfinas, las hormonas relacionadas con la sensación de placer y bienestar. No hay que confundir esa felicidad con la que produce disfrutar de una ración de chocolate ya que se trata de dos productos relacionados pero diferentes. El cacao en polvo es el principal ingrediente del chocolate, que también contiene otros componentes como manteca de cacao, azúcar o leche, por lo que hay que consumirlo con moderación o incluso evitarlo en algunos casos. En cambio, el cacao puro es un buen aliado para combatir la obesidad ya que ayuda a controlar el apetito y a regular la absorción de grasas.

#### **Azafrán**

Los estigmas de color rojo intenso de la flor de la planta del azafrán son uno de los condimentos más apreciados del mundo. Cada flor produce solo tres de ellos y hay que desbriznarlos artesanalmente, por eso es una de las especias más caras. Tiene su origen en Asia Menor y durante miles de años se ha usado con fines terapéuticos, como colorante natural y como aderezo culinario. El azafrán actúa como antioxidante, mejora la memoria y las habilidades cognitivas y es muy valorado como antidepresivo en casos leves. También sirve para aliviar los síntomas del síndrome premenstrual, reduce el apetito y mejora el aspecto de la piel, como bien sabía Cleopatra. En España es muy popular gracias a los árabes y forma parte de platos tan tradicionales como la paella o la fabada, aunque se puede incorporar a una gran variedad de platos o tomarse como infusión. ■





"LAS OBRAS NUNCA SE TERMINAN, SE ABANDONAN"

| LEONARDO DA VINCI |



• JULIO 2024 •

# GUÍA GASTRO

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



MESA INTERIOR EN NIDO ESTEPONA.

## INSPIRACIÓN FRENTE AL MAR MEDITERRÁNEO







# EL ARTE DEL ESPETO

LA TÉCNICA QUE CONVIERTE EL PESCADO  
ASADO EN UNA DELICIA GASTRONÓMICA.

ANA BERROCAL - FOTOS: AGRO

El espeto de sardinas y la Costa del Sol son inseparables. En el imperativo del binomio que forman el espeto y el litoral malagueño insiste el historiador y miembro fundador de la Carta Malacitana Jesús Moreno, considerado el mayor experto en espetos y autor del libro “De la caña al plato: física y fruición del espeto” junto al doctor en Física Manuel Pérez, además de otras publicaciones en las que analiza las singularidades de esta muestra de la gastronomía vernácula. “Hay una correlación justa y precisa. Hablar de un espeto inmediatamente remite a la Costa del Sol, es su símbolo por excelencia porque no se puede hacer en ningún otro punto del planeta”, afirma con rotundidad.

No existe en otro lugar este manjar marinerero, un pescado asado a cielo abierto siguiendo una técnica autóctona que consiste en atravesarlo por una caña para acercarlo al fuego en posición vertical. El espeto depende de unas características geográficas y climáticas que solo se encuentran en la costa de Málaga. La orografía de la provincia condiciona las corrientes de vientos y, sobre todo, de suaves brisas marinas a ras de suelo gracias a las cuales es posible esta forma de cocinar a pie de playa. Porque las sardinas en espeto no se asan por la acción del fuego, sino de la flama, el aire que circula entre la llama y el pescado. “Se crea una cámara de aire que es como un horno de convección. Es simple física, no hay intermediación de una maquinaria sofisticada”, explica Jesús.

También la calidad de las sardinas está relacionada con las particularidades del mar de Alborán, que baña la bahía de Málaga, determinantes en el ciclo vital de esta y otras especies y rico en los nutrientes de los que se alimentan. En verano y otoño es cuando se pescan los mejores ejemplares y también su presencia es más abundante. Ese es el motivo de que se recomiende tomarlos “de Virgen a Virgen”, es decir, desde el día que se celebra la festividad de la Virgen del Carmen, el 16 de julio, al consagrado a la Virgen de la Victoria, el 8 de septiembre, aunque este periodo se puede alargar dos meses aproximadamente. Otra referencia popular es limitar su consumo a los meses sin “r”: mayo, junio, julio y agosto.













**PARA ENCONTRAR LA PRIMERA REFERENCIA AL ESPETO HAY QUE RETROCEDER HASTA 1850, FECHA EN LA QUE ESTÁ DATADA LA LITOGRAFÍA "UNA MORAGA", EL MISMO TÍTULO QUE EL PINTOR MALAGUEÑO HORACIO LENGÓ DIO EN 1879 A UNA DE SUS OBRAS, UNA PINTURA DE GRAN TAMAÑO EN LA QUE REPRESENTA UNA ESCENA MARINERA**

Para encontrar la primera referencia al espeto hay que retroceder hasta 1850, fecha en la que está datada la litografía "Una moraga", el mismo título que el pintor malagueño Horacio Lengó dio en 1879 a una de sus obras, una pintura de gran tamaño en la que representa una escena marinera en la que se prepara un espeto. La prensa dio cuenta por primera vez de esta muestra de cocina vernácula en 1885, en una crónica periodística sobre la visita de Alfonso XII a Málaga y su paso por la barriada de El Palo. Es poco probable que el Rey probara el espeto, que es un invento de las clases más humildes como solución para el aprovechamiento del pescado que no se había vendido durante el día. Bastaban una lumbre y una caña hincada en la arena en la que se ensartaba el pescado. Así, agachado, aparece representado el espetero en el monumento de Machú Harras que adorna el Paseo Marítimo de Antonio Machado. Más adelante, se impuso la altura por comodidad, aprovechando barcas varadas, ya en desuso.

**La esencia**

La verticalidad es la esencia del espeto. "No es un pinchito, ni es una brocheta, que se asan en contacto con una superficie horizontal caliente. El espeto no yace sobre nada, no hay intermediación entre la fuente de calor y el objeto que se asa, solo hay aire caliente", explica Jesús. Por el hueco de la caña circula el calor y, por efecto de la gravedad, se desliza la grasa que van desprendiendo las sardinas. Cuando se aplica este método a otros pescados la caña entra por la boca.

"El agua, el fuego, la caña y la sabiduría del moragador o espetero, son los cuatro elementos de los espetos que tanto admira todo el mundo", incide, y enfatiza que es la única elaboración culinaria universal en la que el menaje no pertenece al mundo mineral, al menos hasta que la caña se ha empezado a sustituir por varas de metal. Para Jesús esta es la desvirtuación más inmediata del espeto. "Todos los espeteros reconocen que la caña es mejor porque se calienta menos, pero cuando llega un aluvión de clientes que quieren la misma cosa aparece el problema de cómo abastecer esa demanda. El espeto metálico permite asar más sardinas en menos tiempo. Lo enmascaran diciendo que es más higiénico, pero es mentira, si la caña está bien lavada, no hay problema", aclara Jesús, quien resume su postura con el lema "Al espeto de sardinas, dale caña".

Para el experto, con la vara metálica desaparece el valor gastronómico del espeto, ya que cambian el sabor y la textura de la sardina, expuesta a un mayor aumento de temperatura en menos tiempo. Y también su valor etnológico, "porque olvida de dónde venimos, fue una manera de resolver el problema del sustento de la familia".

En el arte del espeto no hay ninguna artificiosidad. Todo lo que se necesita para preparar este plato exquisito se encuentra en la naturaleza, y ese parece ser el motivo de que haya cambiado tan poco porque, como dice Jesús, "la naturaleza no ha cambiado". Ni siquiera se usan cubiertos, se comen con las manos, usando los dedos pulgar e índice, que se limpian con el limón que acompaña a la ración. ■







# • GASTROIMPERDIBLES •

LOS RECOMENDADOS DE AGRO MAGAZINE







## • Mesón Sara

Treinta años y varias generaciones después, Mesón Sara sigue siendo uno de los restaurantes referentes de Málaga y en concreto de la Axarquía. Los clientes que visiten este restaurante encontrarán una gastronomía tradicional pero con matices actuales, para disfrutar en distintos momentos del día, como desayunos, almuerzos y cenas. Destaca la calidad de su carne de origen nacional y su apuesta por los productos frescos como sus alcachofas. Además cada temporada encontrarás algún plato nuevo. Los productos de cercanía son los protagonistas en sus platos.

Mesón Sara se encuentra en el Puente de Salia, en Alcaucín, un pequeño pueblo axárquico de casas blancas al amparo de

la Maroma, embellecido por el paisaje del Parque Natural de las Sierras de Tejada, Almijara y Alhama y a pocos minutos de la playa, atrae a numerosos visitantes de todo el mundo, principalmente europeos. La afluencia turística se nota especialmente en temporada alta, pero en el acogedor salón de Mesón Sara hay comensales todos los días. ¡Reserva ya!

*Calle Puente Don Manuel, 20, 29713 - Puente de Salia (Alcaucín) - Málaga  
Tel de reservas: 952 51 08 77 - IG. mesonsararestaurant - FB. Mesón Sara*



## • 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 - Fb. Jordi Meson Tapas*



# LA RESTINGA BEACH

**¡VIVE EL VERANO DISFRUTANDO DE LA  
MEJOR GASTRONOMÍA JUNTO AL MAR!**





• 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](http://www.restingabeach.com)



# PEPE BEGINES

CANTANTE Y LETRISTA DE *NO ME PISES QUE LLEVO CHANCHAS*



"VIAJANDO POR ANDALUCÍA ME HE HE HECHO MÁS ANDALUZ TODAVÍA"



*Pepe Begines (Los Palacios y Villafranca, 1967) pudo ser pastelero pero, en lugar de trabajar en el obrador familiar, en 1986 se unió al grupo de música que su hermano Álvaro empezaba a formar con otros amigos y que acabaron llamando No Me Pises Que Llevo Chanclas. Pepe es el cantante y letrista de la banda, una de los más importantes del pop rock español en los noventa. Para comprarse su primera guitarra eléctrica recogía algodón en la marisma. “Puro Mississippi”, recuerda. Y puro agropop, el estilo que les define desde que publicaron su primer disco en 1989, difícil de definir pero fácil de reconocer en un costumbrismo desenfadado, espontáneo y orgulloso que plasman a ritmo de rock, pop, blues, reggae o flamenco. El éxito llegó enseguida impulsado por interminables giras. Entre 1989 y 2000 publicaron diez álbumes con los que ganaron discos de oro y platino. Incluían canciones inmortales como Mi torero tiene gafas, ¿Y tú de quién eres?, Bolillón o El canario. En 2002 se tomaron un descanso de casi siete años y al volver comprobaron que el cariño del público estaba intacto. En ese tiempo Pepe Begines desarrolló una carrera al margen de No Me Pises Que Llevo Chanclas, con varios discos en solitario y un musical flamenco. Este año “los Chanclas”, como se les conoce, cumplen 35 años, y con ellos el agropop. Lo celebran con una apretada agenda de directos, preparando un nuevo disco y, especialmente, lo harán el próximo 22 de noviembre en un concierto en Sevilla en el que les acompañarán amigos como Raimundo Amador y que esperan que sea memorable.*











**¿Siente que el humor ha eclipsado el valor musical de las canciones de No Me Pises Que Llevo Chanclas?**

Si te das cuenta, todo lo que tiene buen humor se trata de manera peyorativa. ¿Les Luthiers saben tocar? Ya estoy curado de espanto pero siempre me ha parecido algo alucinante. Creo que aquí hay un control de calidad, no es chunda-chunda, bebe de costumbres populares, del entorno, porque no le voy a cantar a los rascacielos y al asfalto. Les canto a las uvas, las sandías, al campo, al perrillo que va con el campesino montado en la moto, a las tabernas. Hay gente que se sorprende de que toquemos bien, ¿y por qué no?

**La comida está muy presente en sus letras, desde la sandía a la manteca colorá.**

Son cosas de pueblo. La comida industrial se inventó en las ciudades. El campo es muy generoso, tengo naranjos que dan unas naranjas dulces como el caramelo, catorce olivos, dos limoneros, higueras. En muchas canciones hago un homenaje a lo gastronómico porque es lo que nos mantiene vivos, es muy importante porque implica compartir la vida.

**Este año han recibido en Los Palacios el premio Tomate de Plata.**

Se da a la gente que lucha por los tomates todo lo posible y por divulgar esta fruta tan rica de aquí. Lo que rompió el molde fue que hicimos *El Tomate cantante*, una canción que habla de los tratamientos transgénicos.

**En 2009 comenzó la segunda etapa de No Me Pises Que Llevo Chanclas, ¿fue difícil retomar el grupo?**

Estuvimos quince años a saco y en 2002 yo había empezado una gira por teatros con Kiko Veneno y tenía otras ideas para hacer cosas en solitario. De 2002 a 2009 no hicimos nada juntos. Mano Negra, nuestra primera compañía discográfica, nos preguntó si nos apetecía volver, fue el momento de recapitular y hacer un ERE. Nos juntamos la columna vertebral, Salvador Romero (bajista), Pepe Linero (batería), Álvaro Begines (guitarra) y yo a la voz. A partir de ahí no hemos parado más, fue un buen barbecho. Empezamos como un tren de vapor hasta que cogimos velocidad de crucero.

**En los comienzos del grupo todo fue más rápido.**

Fue como un Ferrari, de cero a cien en tres segundos por el boca a boca. Creo que aportamos un golpe de aire fresco porque trabajábamos mucho la improvisación, había connotaciones de flamenco, de rock y de todo un poco. Y todo con mucho desparpajo y muy poca vergüenza. Eso influyó en que la gente lo abrazase como algo nuevo después de la Movida. →





**"MI AMIGO PABLO Y YO CADA VEZ NOS REÍMOS MÁS EN LOS CONCIERTOS Y CADA VEZ SALEN MEJOR. DURANTE LA PANDEMIA HABLÁBAMOS MUCHO Y PENSAMOS QUE NO ESTARÍA MAL UNIR LOS TOREROS MUERTOS Y NO ME PISES QUE LLEVO CHANCLAS, CADA UNO DE SU PADRE Y DE SU MADRE PERO CON CIERTOS VÍNCULOS"**

**Y triunfó el agropop. ¿Quién inventó el término?**

En tiempos de Tony Manero en Los Palacios existía el hombre que se iba por la mañana a su parcela a trabajar y por la tarde, llegando el viernes o el sábado, se maqueaba, se ponía sus cuellos grandes, su fijador y se iba a la discoteca. Le decían "tú sí que eres agropop". Cuando tuvimos que definir nuestro estilo nos pareció que le venía como anillo al dedo.

**¿Sigue componiendo de una forma improvisada?**

Componer en tiempo real es lo que me va y es como mi cerebro funciona mejor. También hay canciones que he escrito tranquilamente, pero me gusta lo de la espada y la pared. Me gusta ese frescor que tiene. Cuando todo está previsto, sincronizado, coreografiado, no me sabe tan bien, me gusta la carne fresca.

**Pusieron en el mapa Los Palacios y también Conil, Dos Hermanas o Trebujena.**

Hemos procurado hablar de nuestra comarca. Viajando por Andalucía me he hecho más andaluz todavía, soy casi nacionalista andaluz. Si me tengo que quedar con una comarca es Andalucía, soy andaluz al máximo.

**¿Cuáles son sus lugares favoritos de Andalucía?**

La costa de Cádiz. Acabé por comprarme un apartamentito en Cádiz capital, pequeño, lo barro en dos segundos, y sirve de cuartel general para ir a Vejer, Conil, Zahara, Tarifa, Barbate, y por supuesto para el otro lado, Chipiona, Sanlúcar. Huelva también tiene partes que me vuelven loco, y Jaén, Granada... Lo pienso y en todas las provincias hay pequeños templos en los que rezo cada año.

**Llegaron a tocar en Japón, que está muy lejos como canta en la famosa canción, y también en América.**

Tocamos en Argentina, Colombia, y yo estuve en Cuba. Al principio a todos los grupos los mandaban a Latinoamérica para hacer la promoción en persona, pero nosotros éramos nueve y la compañía se negaba a pagar nueve billetes de avión, comida, hoteles y no cuajó. Pero nuestras canciones tuvieron mucho éxito allí.

**¿Hay alguna canción de su repertorio que disfruten especialmente cuando la tocan en directo?**

Quizás *Las calles de Chicago*, por ser nuestro primer single. Habla de "esas calles de Chicago que yo tanto frecuento", ¿dónde está la gracia? En aquel tiempo no había españoles por el mundo ni andaluces por el mundo, la gracia es que un andaluz frecuente las calles de Chicago. Podía haber ido una vez, pero que las frecuente... En pequeños detalles así es donde estaba nuestro humor, que en muchos casos era un drama. La tasquita de Triana es un drama. Habla de un hombre que quita a su hijo del colegio para trabajar en una taberna, cuando se podía quitar a los hijos del colegio para trabajar, que no queda tan lejos.

**El retrato que hace de Chicago tampoco es muy gracioso.**

De un modo surrealista y abstracto reflejaba lo que era la urbe de Chicago y el hambre que pasaban en los barrios marginales. El punto absurdo era querer poner una plaza de toros para alegrarle un poco la vida a esa pobre gente.

**¿Qué continuidad tendrá el proyecto con Pablo Carbonell, Los Toreros con Chanclas?**

Mi amigo Pablo y yo cada vez nos reímos más en los conciertos y cada vez salen mejor. Durante la pandemia hablábamos mucho y pensamos que no estaría mal unir Los Toreros Muertos y No Me Pises Que Llevo Chanclas, cada uno de su padre y de su madre pero con ciertos vínculos. Sobre todo por vivir experiencias nuevas, juntar los dos grupos a ver qué pasaba, tener un show juntos, nada más. Vivir con uve mayúscula.

**Tiene que combinar esos conciertos con las extensas giras de No Me Pises Que Llevo Chanclas.**

Tenemos que hacer la maleta cada dos o tres días. Ya no tenemos 18 años, tenemos que estar más concentrados que el Fairy para medir bien las fuerzas y echar toda la carne en el asador. Nos dá igual dónde toquemos, siempre lo echamos todo. Tengo que controlar las fuerzas porque no sé medirme. ■

\* Más entrevistas en [agromagazine.es](http://agromagazine.es)







An aerial photograph of a rugged canyon. A vibrant turquoise river flows through the center, surrounded by large, grey and brown boulders. The canyon walls are steep and rocky, with patches of green vegetation. In the foreground, a suspension bridge with a yellow mesh deck and dark cables spans across the canyon. The word "flâneur" is written in large, white, lowercase letters across the middle of the image.

# flâneur

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







# **SEIS RETIROS EN ANDALUCÍA PARA CALMAR EL CUERPO Y LA MENTE**

ANA BERROCAL - FOTOS: AGRO







Las distracciones de la vida moderna, con incontables notificaciones que se acumulan en la pantalla del móvil y constantes estímulos y demandas de atención dificultan encontrar momentos de introspección para reflexionar, recuperar la energía y disfrutar del silencio. En ocasiones es necesario buscar un refugio donde poder hacer una pausa y pasar unos días con calma, siguiendo rutinas elementales para recuperar la vitalidad. Los centros especializados en esta clase de retiros que hay por toda Andalucía fomentan el contacto con la naturaleza, la práctica de yoga o la oración, actividades al aire libre como la equitación, la meditación y, sobre todo, enseñan el arte de dejar pasar el tiempo sin una apretada agenda de obligaciones.

#### **Centro budista O Sel Ling**

En 1980 dos lamas tibetanos fundaron el centro de retiros O Sel Ling en el corazón de la Alpujarra granadina, a 1.600 metros de altura. El nombre se lo impuso el propio Dalai Lama cuando lo visitó en 1982; significa “el lugar de la luz clara”. Dispone de varias casitas para retiros individuales que solo se alquilan a personas que ya tienen experiencia en la meditación budista. También organizan cursos y retiros en grupo para quienes quieran iniciarse y conocer mejor el budismo.

#### **Rancho Los Lobos**

El Hotel Boutique Rancho Los Lobos se presenta como el lugar idóneo para pasar unas vacaciones holísticas, es decir, unos días de descanso enfocados en el “bienestar mental, físico y espiritual”, en Jimena de la Frontera (Cádiz), en el Parque Natural de los Alcornocales. Facilita la desintoxicación digital y apuesta por la sostenibilidad en todos sus servicios. Se pueden alquilar todas las instalaciones, que incluyen una carpa para practicar yoga, una yurta mongola y una piscina de agua salada, o participar en alguna de las experiencias que organizan sus responsables.





### **Silencio Nâm en Níjar**

En el El Jardín de la Vida Nâm reina el silencio. Este centro instalado cerca de Níjar (Almería) promete ser un oasis en el que encontrar la serenidad y la calma necesarias para la desconexión y el autoconocimiento, con programas en los que se restringe la comunicación y se suspende el uso de dispositivos digitales. Lo rodea un espléndido jardín, dividido en ocho terrazas conectadas entre sí, con vistas a la Sierra Alhamahilla y al mar. Además de los retiros, de distinta intensidad, oferta excursiones para grupos reducidos.

### **Shama Retreats**

El Parque Natural de Grazalema rodea Shama Retreats, una finca de más de 25 hectáreas que ofrece todas las condiciones para pasar unos días de recogimiento y sosiego. El complejo cuenta con 14 casas rurales equipadas con todas las comodidades y cinco piscinas. Se puede practicar yoga y meditación o simplemente disfrutar de un entorno natural privilegiado y recorrerlo a caballo o siguiendo las rutas de senderismo.

### **Monasterio de Santa María de las Escalonias**

En Hornachuelos (Córdoba) se encuentra el Monasterio de Santa María de las Escalonias, de la orden cisterciense, dedicada al trabajo y la oración. En 2003 se inauguró la hospedería, con 16 habitaciones, abierta a cualquier persona que quiera pasar unos días de reposo y paz, con la condición de participar en la vida contemplativa de la comunidad. No se admiten turistas, aunque se puede visitar para pasear entre los naranjos de la finca, asistir a misa o comprar algunos de los productos que elaboran los monjes: miel, mermelada, vinos y quesos.

### **Shanti-Som**

Los retiros de Shanti-Som cubren diferentes necesidades para recuperar el equilibrio personal y descargar tensiones. Los hay enfocados en la dieta, el yoga, ejercicios de Pilates, centrados en la relajación y de un solo día de duración. Está ubicado en Monda y apuesta por un ambiente sereno y sofisticado con toda clase de comodidades: restaurante, piscina y spa. ■



≈ IMPERDIBLES ≈

**EL MUSEO DE MÁLAGA RESCATA OBRAS DE TRES SIGLOS  
DE PRODUCCIÓN EN LA EXPOSICIÓN DEL 175 ANIVERSARIO  
DE LA REAL ACADEMIA DE SAN TELMO**

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO





El Museo de Málaga, dependiente de la Consejería de Turismo, Cultura y Deporte, ha inaugurado la exposición 'Lo que no está escrito. Ante la mirada, ante el tiempo', una muestra que pretende rescatar y revalorizar obras de los tres siglos de producción (siglos XIX, XX y XXI), desde la creación de la Real Academia de Bellas Artes de San Telmo en 1849 hasta la actualidad. Al acto han asistido la delegada territorial de Turismo, Cultura y Deporte, Gemma del Corral, el presidente de la Academia de Bellas Artes de San Telmo, José Manuel Cabra de Luna, y la directora de la institución museística, María Morente.

La muestra temporal, organizada con motivo del 175 aniversario de la Real Academia, pretende mostrar la producción de artistas de la Real Academia de Bellas Artes de Málaga en el Museo de Málaga y su círculo de influencia, al tiempo que pone en diálogo obras que por sus circunstancias histórico-sociales nunca estuvieron juntas y en debate.

Comisariada por los académicos Fernando de la Rosa Ceballos y Pablo Alonso Heráiz, la exposición, reúne una selección de 55 obras. De estas 40 son obras del Museo de Málaga, 10 obras de la Escuela de Arte de San Telmo y cinco obras de colección particular -dos de Luis del Río Mapelli y dos de José Lizaosoain Freüller, marqués de Paniega-.

De las obras expuestas cabe destacar el 'Retrato de José María Frëuller', V Marqués de la Paniega (1858), y su esposa, Carmen

Sánchez de Quirós e Hinojosa de Freüller (1858), de Federico Mardrazo. También reseñable el 'Retrato del pintor José Moreno Carbonero', de Enrique Jaraba, y el 'Busto de Fraile Franciscano', de José Moreno Carbonero. El óleo sobre lienzo de la cabeza de cardenal, de Emilio Salas, que lleva el título de Estudio masculino, es otra de las obras más singulares de la muestra, en la que también se podrá ver la 'Gitana' de Gonzalo de Bilbao.

#### **Aquello no visto**

'Lo que no está escrito' procura explorar aquello no visto, inadvertido y no expuesto junto con lo conocido, catalogado y ya expuesto en otros periodos y espacios. Esto permitirá comunicar a artistas destacados con otros no tanto, cuyo rescate es necesario para su conocimiento y lugar dentro de la Historia del Arte. Por lo tanto, la muestra se plantea como una vertiente y debate teórico-epistemológico acerca de la historia de las artes visuales locales.

La nueva propuesta expositiva, que podrá visitarse hasta el 8 de septiembre en la sala Eugenio Chicano, se articula en torno a diez bloques temáticos: Lo que no está escrito; Ante la imagen y ante el tiempo; Ante tres siglos; Producción de presencia; Presencia y sentido; Ver lo que no está escrito; La ciencia sin nombre; La vida secreta de la imagen; Nuevas temporalidades; Volverse visible. Estos bloques no se muestran de manera explícita pero sí han actuado como criterio de selección de las obras expuestas.









| [agromagazine.es](http://agromagazine.es) • Toda la información a diario |



**¡VOLVEMOS EL 22 DE AGOSTO!**

