



a.

agro magazine

Agroindustria · Gastro · Turismo · Cultura
NÚMERO 100 · OCTUBRE 2024





EXPERTOS
MADURADORES
FRUTAS
TROPICALES

TROPICAL
 **millenium**

STAFF - AGRO100

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

agromagazine.es

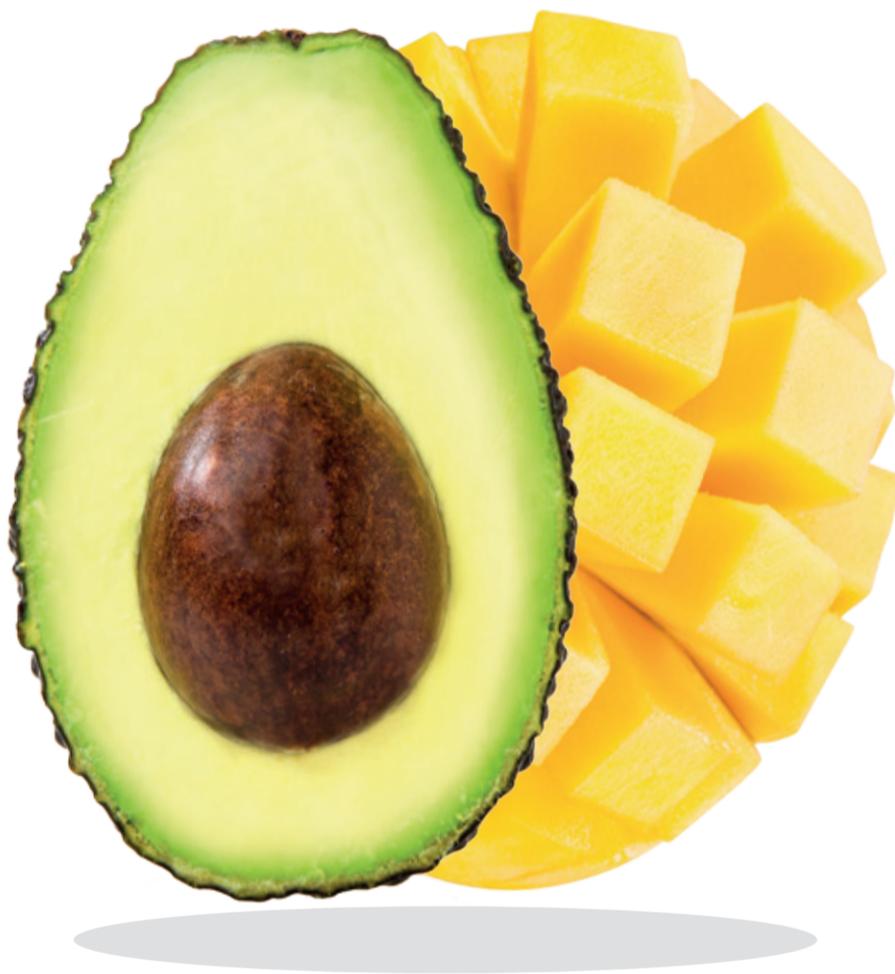
Agro es Embajador
de Sabor a Málaga





Desde
1993
Aguacates y mangos

365 días *Sanos X naturaleza*



EXPERTOS EN MADURACIÓN DE
AGUACATE Y MANGO



EDITOR'S LETTER

Ha sido difícil pero al mismo tiempo fácil. Ha hecho falta mucho logos y bastante poesía. Ha hecho falta razón poética, pensamiento y creación. Ha hecho falta mucho de cerebro izquierdo pero más todavía de cerebro derecho. Y ha hecho falta constancia y un poco de locura, serenidad y oración, ha hecho falta que lo visible y lo invisible se vayan conjugando cada día para que hoy lleguemos a nuestro número 100.

El equipo de Agro Periódico Magazine quiere agradecer a sus lectores y a las empresas que han apoyado este proyecto desde 2015 la fidelidad, el cariño y la acogida que han regalado siempre a esta publicación malagueña.

Cumplir cien meses en la provincia de Málaga nos sirve de estímulo y acicate para seguir informando y llevando a nuestros lectores y profesionales del sector de la agroalimentación, el turismo, la gastronomía y la cultura los mejores contenidos con un diseño cuidado, seña de identidad de esta publicación desde el primer día.

Desde aquí reiteramos las gracias a todos los que han hecho posible y siguen apostando por Agro Periódico Magazine. Brindamos por muchos números más... 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

CALABAZA

EL ALIMENTO DE OTOÑO QUE NUNCA FALLA





Entre los alimentos típicos y primordiales del otoño la calabaza destaca por su versatilidad y su valor nutricional. Aunque se puede encontrar durante todo el año, es en esta estación, que el propio fruto evoca con su color, cuando más nos acordamos de ella, sobre todo desde que ha quedado fijada en nuestro calendario la fiesta de Halloween, con la que se identifica por su protagonismo en los arreglos decorativos.

La calabaza es uno de los tesoros culinarios importados de América tras la conquista europea. En el continente americano se consume desde hace más de 7.000 años, aunque no está claro que tenga un único origen. En la actualidad su presencia se extiende a todo el mundo y se cuentan más de 800 variedades de que se distinguen por sus diferentes tamaños y colores. Pertenecen a la familia de las cucurbitáceas, como el calabacín, la sandía, el melón o el pepino. La cucurbita maxima es la más icónica, la que acapara el protagonismo en Halloween; la llamada vinatera, de agua o del peregrino es muy popular por su uso fuera de la cocina puesto que, una vez vaciada y seca, se aprovecha como un resistente recipiente; con la de cidra o confitera se elabora el cabello de ángel con el que se rellenan muchos dulces tradicionales; la Ruper-ta es así llamada por su parecido con la entrañable mascota del programa 'Un, dos, tres... responda otra vez'.

España destaca como uno de los principales exportadores de Europa de esta hortaliza, principalmente del tipo cacahuete o violín, que se reconoce por su piel fina y su forma alargada. La producción se concentra fundamentalmente en la Comunidad Valenciana, Murcia y también en Andalucía. El clima de la provincia de Málaga es idóneo para su cultivo, que está especialmente arraigado en las huertas de la Axarquía y la comarca de Antequera. Así queda atestiguado por recetas populares como la cazuela de calabaza y la berza malagueña, guisos muy completos y reconstituyentes que cobran sentido a fuego lento, o la calabaza en adobillo, un plato importante por su sencillez.

A pesar de su aspecto robusto, la calabaza es un vegetal ligero, con pocas calorías y apenas grasa, pero rica en nutrientes. Su color anaranjado delata que contiene betacaroteno, un potente antioxidante que, además de prevenir el envejecimiento celular, cumple otras funciones como favorecer la asimilación de la vitamina A. Es reseñable su aporte de vitaminas C, E y las del grupo B; también de hierro, calcio, potasio y fibra. Esta composición se traduce en beneficios para el sistema cardiovascular, la vista, la piel o la digestión. También ayuda a controlar la presión arterial y el colesterol, tiene propiedades antiinflamatorias y refuerza el sistema inmunológico.

Sabor suave

Por su sabor suave, un poco dulce, y la consistencia de su pulpa, se puede servir de muchas maneras. No hay que esforzarse mucho para sacarle el mejor partido, basta con asarla y potenciar su sabor con algunas especias. Cuando se combina con otros alimentos es difícil fallar. Salteada o en puré es un buen acompañamiento para carnes y pescados. Tampoco desentona con huevos, queso, cereales o legumbres. La crema de calabaza es una de las preparaciones más socorridas, fácil de cocinar y muy reconfortante en los meses fríos. En la repostería convierte tartas, galletas y bollos en caprichos saludables y ofrece muchas posibilidades: se puede integrar en una masa o añadirse como relleno o cobertura.

Por último, no hay que olvidar sus semillas, ricas en ácidos grasos, minerales y vitaminas, deliciosas crudas o tostadas, adictivas como tentempié, sorprendentes como complemento de cualquier plato y otra buena razón para no temer nunca más que nos den calabazas.







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 mès qu'un endret polit en Planeta Tèrra, que mos deishèren entà estimar-lo, respectar-lo y viuer-lo.

Fòrça mès 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 Progècte de Filosofia 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 agricola, vitau entà artenher ua hita, soberanha en aguest Progècte de Filosofia 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 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



• 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.

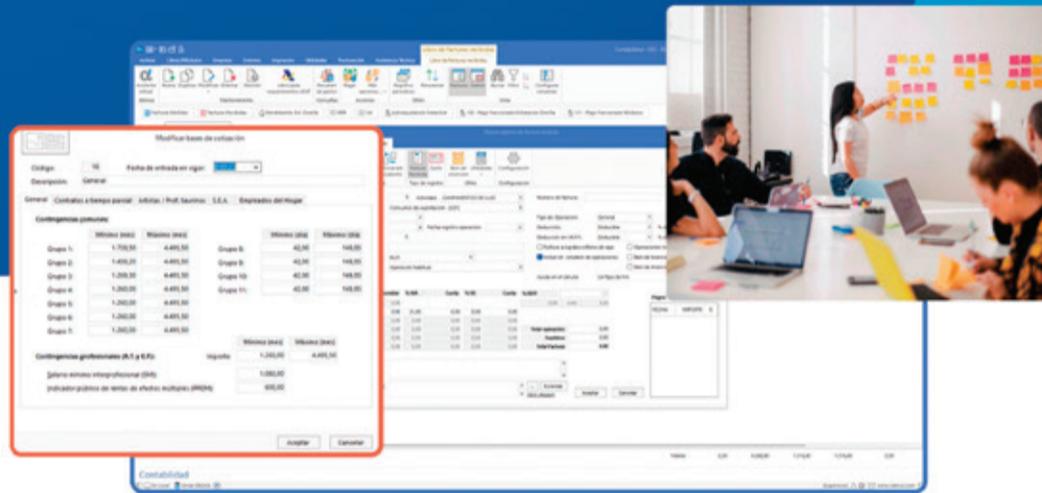
Calle Fenicios Edif. Euro2000, Local bajo s/n.
Torre del Mar - Málaga (Frente al Hotel Mainake)
Tel. 952 545 819 - www.rinconiberico.es

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 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

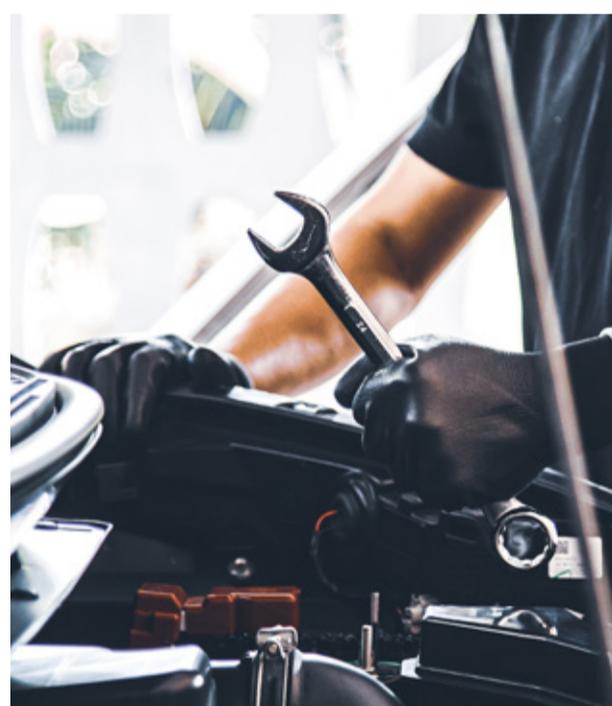


Distribuidor e integrador de soluciones de Gestión, contabilidad y comercio online para la empresa, ofrecemos soluciones DevOps para comercio electrónico con Woocommerce, Prestashop, integración con Factusol, desarrollo de aplicaciones específicas para API de Factusol y gestión de procesos en comercio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

glinformatica.es

952 55 88 66

sdelsol@glinformatica.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.NEUMATICOSMAYMA.COM • NEUMATICOSMAYMA@YAHOO.ES • IG. NEUMATICOSMAYMA • FB. NEUMATICOS.MAYMA

CINCO ALIMENTOS

PARA FORTALECER TU SISTEMA INMUNOLÓGICO

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO





Ahora que comienzan a disminuir las temperaturas y se acerca la temporada del frío, la alimentación puede ser un factor clave que ayude a fortalecer el sistema inmunológico, así como prevenir infecciones virales. Además de la alimentación, existen otros hábitos saludables que pueden ayudar a mejorar la capacidad del sistema inmune, como tener una buena higiene del sueño, hacer deporte con regularidad e intentar llevar un ritmo de vida lo más tranquilo posible para evitar el estrés.



EL SALMÓN ES OTRO DE LOS ALIMENTOS CLAVE PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO. SU APORTE DE PROTEÍNAS Y GRASAS MAGRAS CONTRIBUYE A RENOVAR EL TEJIDO MUSCULAR Y SU ALTA CANTIDAD DE VITAMINA D AL FORTALECIMIENTO ÓSEO, ASÍ COMO A LA SALUD INMUNITARIA

Con la llegada del otoño comienzan a disminuir las temperaturas y la alimentación puede ser un factor clave que ayude a fortalecer el sistema inmunológico, así como prevenir infecciones virales. Son muchos los alimentos naturales que pueden ayudar a aumentar las defensas naturales del cuerpo. Antes de proponerte cinco alimentos para este otoño, te recomendamos lo siguiente:

► Priorizar el consumo de frutas y verduras, legumbres, grasas saludables, alimentos ricos en proteínas, además de incorporar alimentos fermentados, y sin olvidarnos de los caldos de pescado o de huesos preparados con una variedad de hortalizas. Los caldos demuestran fortalecer el sistema inmune, por su alto contenido en nutrientes y su calidez.

► Reducir al mínimo los alimentos ultraprocesados, ya que contienen una cantidad significativa de azúcares, sal y grasas industriales, cuyo consumo en exceso debilita el sistema inmunológico.

Esta es nuestra lista de alimentos que pueden contribuir a tu fortalecimiento del sistema inmunitario:

▪ **Kiwi.** Se trata de una fruta que, además de contener una alta cantidad de vitamina C, aporta antioxidantes, vitamina K, folatos y potasio. Así, el consumo diario de kiwi puede ser una estrategia efectiva para la promoción de la salud y prevención de numerosas enfermedades, según el estudio Beneficios nutricionales y sanitarios asociados al consumo de kiwi publicado por la Universidad Complutense de Madrid.

▪ **Brócoli.** Esta verdura es especialmente rica en fibra y cuenta con una serie de antioxidantes, así como vitaminas A, C y E, que podrían contribuir a la subida de las defensas del organismo.

▪ **Jengibre.** Además de ser un inmunomodulador prometedor, el jengibre también favorece la digestión y mejora el apetito, lo cual puede ser beneficioso para el sistema inmunológico en la lucha contra enfermedades infecciosas como el resfriado. Puede tomarse de muchas formas, desde infusiones o ensaladas, hasta incluyéndolo en un salteado con verduras. Otra buena opción es añadirlo en la preparación de caldos.

▪ **Salmón.** Este pescado es otro de los alimentos clave para fortalecer el sistema inmunológico. Su aporte de proteínas y grasas magras puede contribuir a renovar el tejido muscular y su alta can-

tidad de vitamina D al fortalecimiento óseo, así como a la salud inmunitaria.

▪ **Almendras.** Estos frutos secos son una buena fuente de vitamina E, que es esencial (junto con la vitamina C) para mantener un sistema inmunológico fuerte. Además, su contenido en zinc nos ayuda a estar fuertes.

Hábitos saludables que suman

Además de una buena alimentación, existen otros hábitos saludables que pueden ayudar a mejorar la capacidad del sistema inmune. Por un lado, es esencial tener una buena higiene del sueño, durmiendo el suficiente número de horas (7-8h) para favorecer el correcto funcionamiento del sistema de defensas. Y, por otro lado, es fundamental realizar de forma regular actividad física aeróbica de intensidad moderada (caminar a paso ligero, nadar, correr, montar en bicicleta, etc.) e intentar evitar el estrés.



"EL TIEMPO SE TE ESCAPA DE LAS MANOS Y NO SE
DA CUENTA LA GENTE. YO POR ESO CREO QUE SALGO POCO
Y ME GUSTA PENSAR. NO VOY A ARREGLAR NADA PERO
SOY FELIZ PENSANDO"

| CURRO ROMERO |

• OCTUBRE 2024 •

GUÍA GASTRO

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



MESA EN ANANTARA VILLA PADIERNA.

AFTERNOON TEA EN MARBELLA



RECETA DE MURA MURA OSTERÍA CAFÉ
ALCACHOFA CON PEZ ESPADA

ANA BERROCAL - FOTOS: AGRO



Carmine Guarino, propietario y chef de Mura Mura explica como preparar un plato que entra y sale de la carta de su restaurante: alcachofa con pez espada. Dice que es fácil de cocinar si se siguen todos los pasos, aunque reconoce que lleva tiempo. Él tarda dos días en prepararlo. Esta receta representa bien su propuesta gastronómica, innovadora pero ligada a su memoria de la tradición italiana. La aportación de la hierbabuena remite a las alcachofas a la romana. Además, recuerda que la combinación de alcachofa y pez espada, que también podría ser berenjena y pez espada, se usa comúnmente para acompañar la pasta.



■ **INGREDIENTES** ■

ALCACHOFA

PEZ ESPADA

MENTA O HIERBABUENA

MIGA DE PAN

LIMÓN

MANDARINA

CEBOLLA

ACEITE

AJO

SAL

AZÚCAR

■ ELABORACIÓN

Se corta una rodaja de pez espada y se aliña con sal, agua, azúcar y un poco de miso. Se deja reposar en la nevera y, si el filete de pez espada no es muy grueso, estará listo en dos horas. Se corta el filete en rectángulos que simularán el tallo de la alcachofa. Con miga de pan y menta se prepara una mezcla para empanar.

Hay que preparar una mayonesa de menta o hierbabuena. La hierbabuena (o la menta) se hierve, se refresca con hielo y se bate con un poco de aceite y agua. Se le puede añadir ralladura de limón. Aparte hay que preparar un vinagre de mandarina. Se hierve el jugo de la mandarina con cebolla, se añade un poco de vinagre al gusto. Se deja hervir y se añade un poco de mantequilla. Se podría elaborar también con lima o limón. Esta es la aportación ácida al plato, basta con añadir unas gotas.

La alcachofa se limpia y se confita. La parte del tallo se limpia y se corta en forma de cuadrado. La flor se corta por la mitad y se apoya en el plato sobre su cara interior. Antes de montar el plato se puede pasar por la plancha.

La última elaboración es una mayonesa de ajo. El ajo se cocina a baja temperatura. “Yo lo cocino a 70 grados durante un par de días, pero en casa se puede subir a 110 o 120 grados”, explica Carmine. Tiene que adquirir un color marrón. Después se bate el ajo con el aceite y el resultado tendrá un sabor parecido a la avellana.

Por último, solo queda montar el plato, simulando una alcachofa completa con el pescado y la flor del vegetal.



• GASTROIMPERDIBLES •

LOS RECOMENDADOS DE AGRO MAGAZINE





• El Radar ≈ Sabor a Torre del Mar • Mesón Sara

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.

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. ¡Reserva ya!

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

*Calle Puente Don Manuel, 20, 29713 - Puente de Salía (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 11 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*



• GASTROIMPERDIBLES •

LA RESTINGA BEACH

¡TE ESPERAMOS ESTE OTOÑO!



• 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



**LA PROPUESTA GASTRONÓMICA
DE JOSÉ CARLOS GARCÍA
PARA EL OTOÑO-INVIERNO**

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



El chef José Carlos García plantea dos menús degustación para la temporada de otoño/invierno 2024. Ambas propuestas incluyen los mejores productos de cercanía y guiños especiales a los clásicos de su trayectoria profesional.



José Carlos García presenta dos menús degustación para esta temporada con los mejores productos de cercanía y algunos guiños especiales a los clásicos de su trayectoria profesional. El chef malagueño es un apasionado de la despensa local y apuesta por el kilómetro cero en su cocina, basada en el recetario tradicional andaluz con un toque de vanguardia.

Para este otoño-invierno, José Carlos García propone un menú más breve “Productos de estación y proximidad” (159,50 €), con cinco aperitivos, cinco platos y dos postres; con opción de maridaje de 105 €, y otro menú un poco más amplio “José Carlos García 2024” (235,50 €), que incluye siete aperitivos, siete platos y dos postres, con elección de un maridaje superior (138 €). Ambas propuestas comparten los aperitivos: el polvorón de pipas de girasol, el boquerón con pipirrana y mango, el cru-

jiente con zurrapa, el cerdito de chorizo y la tartaleta de vieira con cítricos; y también los cuatro principales: las quisquilla con leche de tigre, la coliflor con yema y estragón, las cigalas con foie gras y setas, el pescado en salsa blanca y la carrillera de ternera al vino tinto. Además, el menú más extenso se complementa con bocados tan exquisitos como el buñuelo con caviar, la flor de anguila, el alistado con salsa de pimientos y ponzu, y el cordero con batata. El postre incluye dos platos: los dátiles con lima y albahaca; y los churros, y el comensal puede optar por terminar el menú degustación con una selección de quesos malagueños (14,90 €).

José Carlos García afronta esta temporada con mucha ilusión porque “la estación de otoño-invierno tradicionalmente es fantástica en Málaga porque recibimos numerosos turistas de otras nacionalida-

des que visitan la ciudad, y también porque suelen surgir bastantes eventos corporativos. En el equipo estamos muy ilusionados y preparados para atender con dedicación a nuestros clientes”.

José Carlos García Restaurante (Estrella Michelin y Dos Soles Repsol) ofrece varios espacios diversos para reservar su experiencia: la sala del jardín vertical, más amplia y versátil; la sala de los cañizos, íntima y apta para familias; la terraza, abierta al exterior y con maravillosas vistas al Mediterráneo, y la mesa en la cocina, una opción para tener en cuenta cuando el comensal desea contemplar la sincronización del chef con su equipo y quiere percibir todos los detalles de lo que sucede en su cocina. Esta última elección solo se puede disfrutar a partir de cuatro comensales, con el menú “José Carlos García 2024” y con el maridaje.





flâneur

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





Túneles del Cantal - La Cala del Moral / Rincón de la Victoria

EMBOSCARSE

CINCO BOSQUES ANDALUCES PARA
PERDERSE ESTE OTOÑO

ANA BERROCAL - FOTOS: AGRO



Con la llegada del otoño los bosques se llenan de magia y misterio. Las hojas se desprenden de los árboles, la falta de luz frena la producción de clorofila de las plantas, que mudan su color verde y se desprenden de los árboles. Entonces comienza el espectáculo: los paisajes se cubren de todas las tonalidades que van del rojo al amarillo dando lugar a estampas de ensueño. En Andalucía, gracias a su increíble diversidad de ecosistemas, encontramos algunos de los bosques más impresionantes del sur de Europa, que deslumbran por su gran valor ecológico y su especial belleza. A continuación, destacamos cinco enclaves que invitan a perderse en su frondosidad, y en los que un paseo se convierte en una experiencia inolvidable.

► **Dehesa del Camarate en Sierra Nevada en Granada**

La Dehesa del Camarate, que se conoce como el Bosque Encantado de Lugros, fue muy desconocido hasta 2002, cuando el Ministerio de Medio Ambiente adquirió parte de las dehesas y se abrió al público. Se extiende por la vertiente norte de Sierra Nevada e impresiona por su espesura y su paleta cromática. Es uno de los bosques mixtos mejor conservados de Andalucía, con un surtido de especies que incluye robles, cerezos, quejigos, arces, fresnos o tejos. En esta época, el bosque se convierte en un tapiz de colores intensos, desde los amarillos más luminosos hasta los rojos más profundos. Tal es la afluencia de visitantes en esta época que el acceso al bosque está controlado y restringido para proteger su gran riqueza botánica.



► Pinsapar Sierra de las Nieves en Málaga

El pinsapar del Parque Nacional de la Sierra de las Nieves es un bosque excepcional, único en el mundo. El pinsapo, una especie de abeto autóctona de la Península Ibérica, es un árbol majestuoso y resistente que ha sobrevivido a lo largo de los siglos a condiciones climáticas extremas. Actualmente solo se pueden encontrar en las provincias de Málaga y Cádiz, distribuidos entre Sierra Bermeja, la Sierra de Grazalema y, especialmente, en la Sierra de las Nieves, donde se concentra el mayor número de estos árboles imponentes.

► Bosque encantado en la Sierra en Huelva

Alcornoques, quejigos, pinos y, sobre todo, castaños, conforman el cautivador paisaje del Bosque Encantado de Huelva, localizado en el corazón del Parque Natural de Sierra de Aracena y Picos de Aroche, entre Fuenteheridos y Castaño del Robledo. Los árboles centenarios se entrelazan creando un dosel vegetal que filtra la luz solar y proyecta sombras cambiantes sobre el suelo. La humedad del ambiente favorece el crecimiento de helechos de gran tamaño que, junto a los musgos que ocultan las rocas y la exuberante vegetación, convierten este lugar en un auténtico jardín encantado.

► Bosque de la Niebla de los Llanos del Juncal en Cádiz

Uno de los entornos naturales más fascinantes de Andalucía es el Bosque de la Niebla de los Llanos del Juncal, en el Parque Natural de los Alcornocales, entre Tarifa y Algeciras. Este bosque, bañado por espesas nieblas casi constantes durante todo el año, se transforma en otoño en un espectáculo sin igual. La concentración de humedad crea un ecosistema único en la Península Ibérica, compuesto por hiedra, helechos, musgos, lianas y laurisilva que cubren los troncos de los árboles, las piedras y los senderos. Los colores ocres y rojizos de las hojas de los quejigos, madroños, laureles y alcornocales destacan entre la bruma, creando un ambiente mágico y casi irreal.

► Cornetal de Sierra Mágina en Jaén

Al sur de la provincia de Jaén, en las abruptas formaciones montañosas de la Sierra Mágina, sobresale el que es considerado el mayor cornetal de Europa: es el Cornicabral de Mágina, una vasta extensión de cornicabras que cubre alrededor de mil hectáreas y se conserva protegida por una arisca orografía. Este arbusto caducifolio, que puede alcanzar los cinco metros de altura, asombra con sus colores cuando pierde las hojas en otoño. En el mismo entorno se encuentra otra masa boscosa de interés, el adelfal que se esparce por el cauce del río Cuadros, que luce un aspecto espectacular especialmente en primavera, coincidiendo con la floración. ■



LOS SECRETOS DE LA MÁLAGA FENICIA

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



Ánforas, una pequeña cabeza femenina de terracota, un empedrado de guijarros y de conchas marinas cuidadosamente dispuestas en el suelo o un horno de producción alfarera son algunos de los secretos que han salido a la luz con la investigación arqueológica que se desarrolla en el yacimiento fenicio del Cerro del Villar y que arrojan nueva luz sobre los orígenes de la ciudad de Málaga.



La investigación está dirigida por el profesor del Área de Prehistoria del Departamento de Ciencias Históricas de la UMA, José Suárez, que lidera un equipo internacional en el que participan un centenar de voluntarios e investigadores del CSIC y de universidades andaluzas e internacionales, como la de Chicago (Estados Unidos) y Marburgo (Alemania). Además, el proyecto está subvencionado por la Consejería de Cultura y Deporte de la Junta de Andalucía y cuenta con el apoyo del Ayuntamiento de Málaga y la Fundación Málaga.

Los trabajos arqueológicos de la última campaña de investigación, que acaba de concluir, han confirmado la entidad de los restos de la que sería una auténtica ciudad fenicia del siglo VII a.C. localizada en la bahía de Málaga, poniendo de manifiesto que se trata de uno de los yacimientos de este periodo mejor conservados del Mediterráneo occidental y con mayor potencial para el estudio de este fenómeno de expansión colonial en la península ibérica. En concreto, se han distinguido dos fases arquitectónicas de este periodo que mantienen un buen estado de conservación de las estructuras. Las de la segunda mitad del siglo VII a.C. destacan por estar construidas con potentes zócalos de piedra local que superan más de un metro de altura, con suelos fabricados con barro y grava.

Calles y edificios de esta época, con más de una decena de estancias, han quedado al descubierto, quedando de manifiesto cómo este nuevo proyecto urbanístico subió la cota de los suelos de la fase previa de forma considerable, previsiblemente, para evitar la afección supuesta por las inundaciones del cercano río Guadalhorce.

Interior de las estancias

Asimismo, los investigadores han constatado el buen estado de conservación del interior de alguna de las estancias de la primera fase (primera mitad del siglo VII a.C.), en las que han aparecido una serie de grandes ánforas completas, conservadas 'in situ', apoyadas contra las paredes de barro.

En el extremo más occidental de la isla se ha identificado parte de un horno de producción alfarera con sus testares (depósitos con restos de cerámica desechada o defectuosa, en particular, ánforas y otras vasijas de gran formato) que pueden fecharse a finales del siglo VI a.C. Se trata de un hallazgo de gran relevancia para la historia del yacimiento, ya que evidencia la práctica continuidad de la ocupación del sitio en época fenicio-púnica, insistiendo en la importancia de la dedicación del sitio a la producción de objetos cerámicos.

Otra de las piezas de valor que ha aparecido es una pequeña cabeza femenina de terracota en las proximidades del lugar donde se descubrieron en la campaña anterior restos de un ungüentario y una jarrita. Los investigadores tienen la hipótesis de que podían formar parte de una ofrenda como parte de las prácticas de culto en este entorno en momentos ya avanzados del siglo III a.C.





¡VOLVEMOS EL 26 DE NOVIEMBRE!

