

# a.

## agro magazine

Agroindustria · Gastro · Turismo · Cultura  
NÚMERO 104 - FEBRERO 2025







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

**TROPICAL**  
 **millenium**

## STAFF - AGR0104

### **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**





## EXPERTOS EN MADURACIÓN DE AGUACATES Y MANGOS







## EDITOR'S LETTER

Acabamos el invierno con un nuevo número de Agro Periódico Magazine, el 104 desde que comenzamos nuestra trayectoria hace ya casi diez años. En esta publicación del mes de febrero encontraréis distintos y sugerentes reportajes sobre agroalimentación, turismo y gastronomía.

Abrimos el número con un tema que combina la miel y las hierbas aromáticas. La miel, un producto natural elaborado por las abejas a partir del néctar de las flores, ha sido apreciada a lo largo de la historia tanto por su sabor como por sus propiedades medicinales. Su composición rica en azúcares naturales, enzimas, vitaminas y antioxidantes la convierte en un aliado para la salud. En los últimos años han ganado popularidad las mieles monoflorales con sabor a hierbas aromáticas, así como las mieles infusionadas, combinaciones que potencian sus propiedades beneficiosas. De ellas hablamos en esta publicación.

Continuamos luego con un reportaje sobre distintas variedades de fresas y de flores comestibles, que seguro harán las delicias de nuestros lectores. Unos platos de cuchara para hacer en casa antes que acabe esta época invernal y una visita por la Alhambra de Granada cierran este número.

Esperamos que lo disfrutéis. Mucha salud, amor y feliz lectura.





HECHO CON  
FRUTA FRESCA

BIO



RETAIL

FRESH FRESCO

BIO GUACA  
MOLE

HORECA

FOOD SERVICE

CONGELADO

FROZEN SALUDABLE

# MIELES E HIERBAS AROMÁTICAS

## UN ELIXIR NATURAL PARA LA SALUD

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



La miel, un producto natural elaborado por las abejas a partir del néctar de las flores, ha sido apreciada a lo largo de la historia tanto por su sabor como por sus propiedades medicinales. Su composición rica en azúcares naturales, enzimas, vitaminas y antioxidantes la convierte en un aliado para la salud. En los últimos años han ganado popularidad las mieles monoflorales con sabor a hierbas aromáticas, así como las mieles infusionadas, combinaciones que potencian sus propiedades beneficiosas.

#### **Mieles monoflorales**

Las mieles monoflorales se obtienen cuando las abejas recolectan néctar predominantemente de una sola especie de planta, lo que le confiere a la miel un sabor, aroma y propiedades particulares. Algunas de las más destacadas son:

- Miel de Romero: De color ámbar claro, con un sabor suave y ligeramente dulce. Se le atribuyen propiedades digestivas y es utilizada para mejorar la memoria y aliviar problemas respiratorios.
- Miel de Tomillo: Oscura y de sabor intenso con notas especiadas. Rica en flavonoides, posee propiedades antisépticas y expectorantes, siendo eficaz contra enfermedades respiratorias como el asma o la bronquitis.
- Miel de Lavanda: Muy suave y floral, con un importante y característico aroma a lavanda. Tiene efectos calmantes, ayuda a reducir el estrés y favorece el sueño.
- Miel de Eucalipto: Con un sabor fuerte y un aroma balsámico, se emplea tradicionalmente para aliviar síntomas de gripes y resfriados, gracias a su acción expectorante y antibacteriana.
- Miel de Salvia: Con numerosos matices herbales, es reconocida por su capacidad para fortalecer el sistema inmunológico y aliviar molestias digestivas.
- Miel de Manzanilla: Suave y con notas florales, ayuda a calmar la ansiedad y es un excelente remedio natural para el insomnio.
- Miel de Orégano: Destaca por su sabor especiado y un leve toque picante. Se considera un antibiótico natural y es útil en la prevención de infecciones.
- Miel de Menta: Bastante refrescante y con propiedades digestivas, puede contribuir a aliviar problemas estomacales y mejorar la circulación sanguínea.

**Mieles infusionadas con hierbas aromáticas**

Además de las mieles monoflorales, existen variedades infusionadas en las que se introducen hierbas aromáticas en la miel para potenciar sus efectos. Algunas combinaciones populares incluyen:

- Miel con jengibre: Potente antioxidante y antiinflamatorio, fortalece el sistema inmune y mejora la digestión.
- Miel con canela: Favorece la regulación del azúcar en sangre y aporta propiedades antimicrobianas.
- Miel con cúrcuma: Su efecto antiinflamatorio la hace ideal para combatir dolores articulares y fortalecer el sistema inmunológico.
- Miel con anís: Ayuda en la digestión diaria y alivia problemas respiratorios leves.

**Beneficios para la salud**

La miel, combinada con hierbas aromáticas, ofrece una amplia gama de beneficios para la salud, entre los que destacan:

- Propiedades Antibacterianas y Antisépticas: Ideal para tratar heridas, infecciones y dolencias respiratorias.
- Refuerzo del Sistema Inmunológico: Su contenido en polifenoles y flavonoides ayuda a combatir el estrés oxidativo.
- Alivio de Problemas Digestivos: Favorece la digestión y alivia problemas gástricos como la acidez y la inflamación intestinal.
- Efecto Calmante y Antiestrés: Algunas variedades, como la miel de lavanda o manzanilla, ayudan a reducir la ansiedad y el insomnio.
- Mejora de la Salud Respiratoria: Especialmente en el caso de la miel de eucalipto y tomillo, que actúan como expectorantes naturales.

Para aprovechar al máximo sus beneficios, es importante elegir mieles puras y de alta calidad, evitando aquellas que han sido sometidas a procesos de pasteurización, que pueden destruir parte de sus propiedades. También es recomendable almacenarlas en lugares frescos y oscuros para preservar su valor nutricional.

En definitiva, las mieles monoflorales y las mieles infusionadas con hierbas aromáticas ofrecen una forma natural y deliciosa de potenciar la salud. Con una rica variedad de sabores y beneficios, estos productos continúan siendo un pilar en la medicina natural y en la gastronomía saludable. ■







## • 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](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)

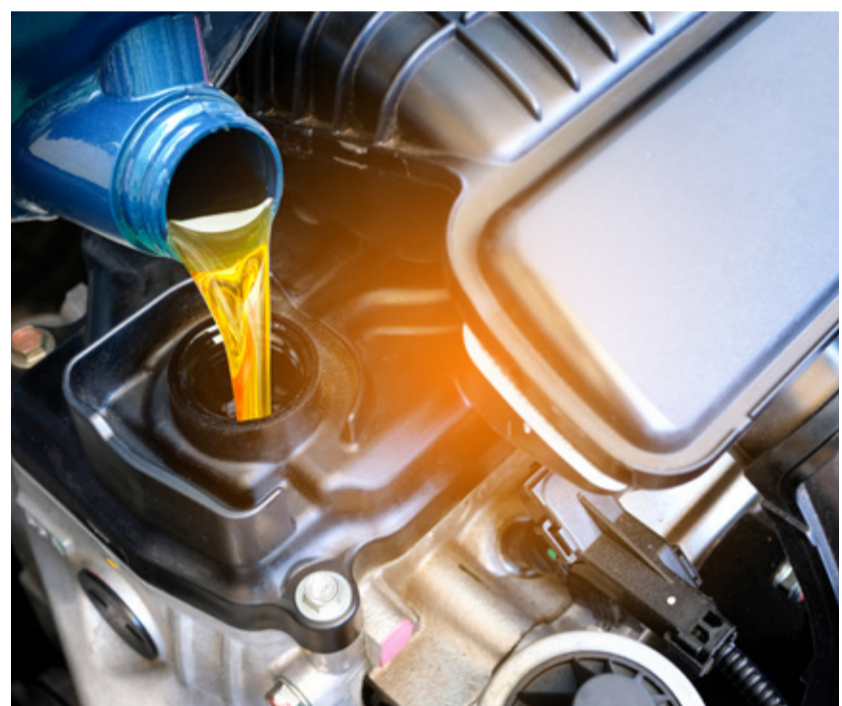


## • Jamonería Rincón Ibérico

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



# 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!**

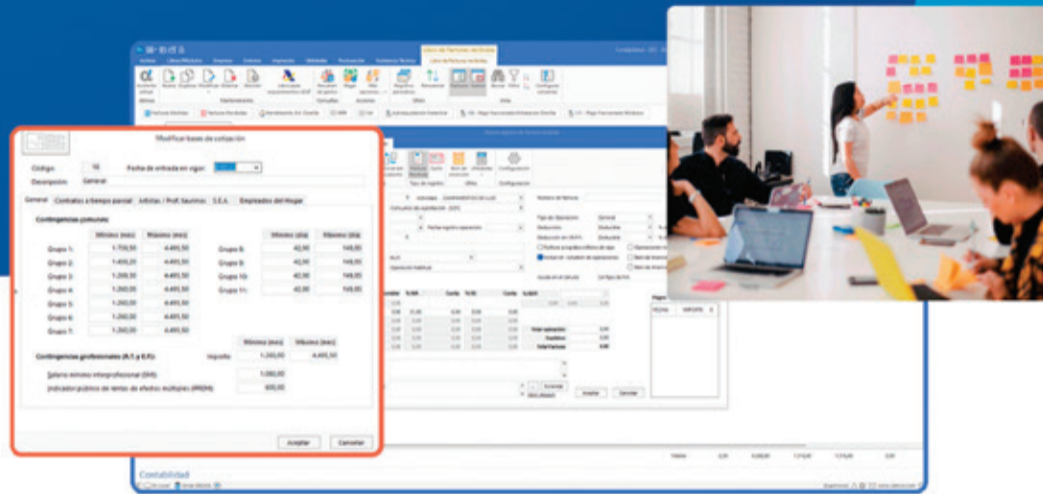
| CTRA. CIRCUNVALACIÓN, 399 | PILAS, SEVILLA | TEL. 692 35 42 91 | BODEGADEHESADELZARCO@GMAIL.COM |

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)

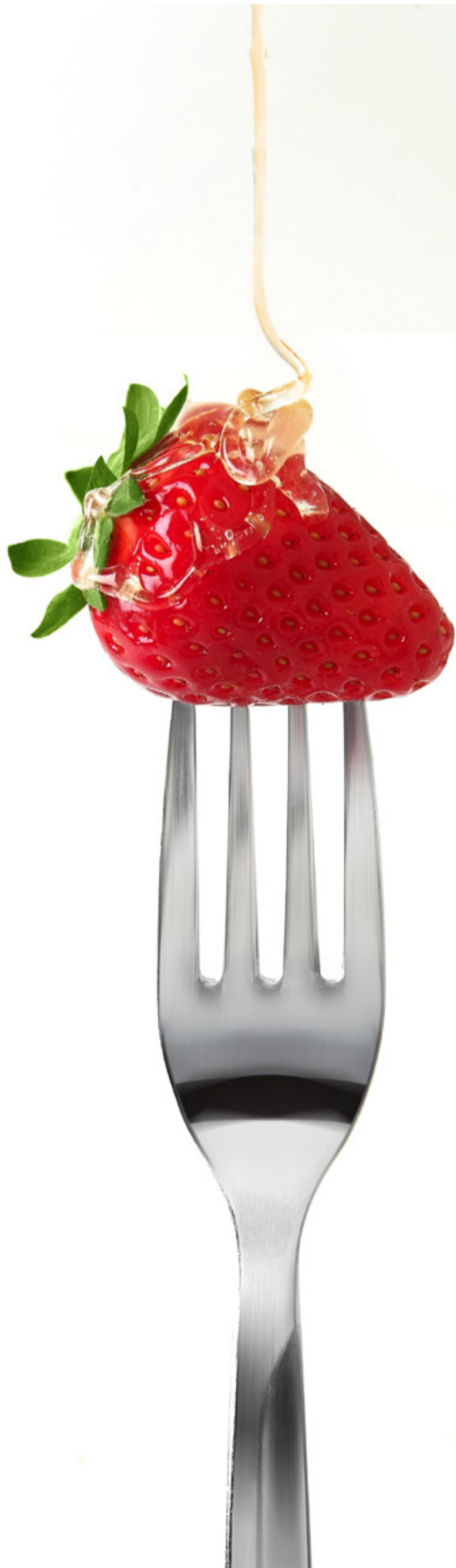
# **Las mil caras de la fresa: un viaje por sus variedades y secretos**

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO





*Pocas frutas despiertan tanto entusiasmo como la fresa. Su color vibrante, su aroma inconfundible y su sabor, que oscila entre la dulzura y la acidez, la han convertido en un manjar universal. Sin embargo, detrás de esta aparente sencillez, se esconde un mundo complejo de variedades que difieren en tamaño, textura, sabor e incluso en su resistencia a climas adversos. En este número exploramos algunas de las fresas más destacadas en el mundo y lo que las hace únicas.*



**≈ Fresón de Huelva: la reina de la exportación**

España es uno de los mayores productores de fresas en el mundo, y dentro de su territorio, la provincia de Huelva lidera con el emblemático fresón. Se trata de una fresa grande, de piel brillante y color rojo intenso, con un sabor equilibrado entre dulce y ácido. Su resistencia al transporte la convierte en la estrella de las exportaciones, llegando a mercados de toda Europa. Entre sus variedades más conocidas destacan la 'Rociera', la 'Fortuna' y la 'Marisma', cada una con matices distintos en firmeza y dulzura.

**≈ Mara des Bois: la joya de la fragancia**

Francia, cuna de la gastronomía refinada, ha desarrollado su propia joya en el mundo de las fresas: la 'Mara des Bois'. Esta variedad es pequeña en comparación con el fresón, pero su aroma es excepcionalmente intenso, con notas que recuerdan a las fresas silvestres. Su sabor es una mezcla exquisita de dulzura y perfume, lo que la hace muy apreciada en la alta cocina. No obstante, su fragilidad la convierte en una opción menos viable para la exportación, siendo consumida principalmente en mercados locales.

**≈ Fresón de California: el gigante americano**

Estados Unidos es otro de los grandes productores de fresas, con California como su epicentro. Aquí se cultivan fresones de gran tamaño y alta producción durante todo el año gracias al clima favorable y al desarrollo de variedades resistentes. Entre ellas destaca la 'Albion', famosa por su dulzura y su larga vida postcosecha, y la 'Monterey', con un sabor más complejo y una textura jugosa. Estas fresas dominan el mercado norteamericano y se han convertido en un estándar de la industria.



PARA LOS AMANTES DE LO INUSUAL, LA 'PINEBERRY' ES UNA RAREZA QUE NO PASA DESAPERCIBIDA. ESTA FRESA BLANCA CON SEMILLAS ROJAS Y UN SUTIL SABOR QUE RECUERDA A LA PIÑA ES UN HÍBRIDO ANTIGUO QUE HA SIDO REDESCUBIERTO EN LOS ÚLTIMOS AÑOS.

---

#### ≈ **Fresas blancas: el exotismo de la Pineberry**

Para los amantes de lo inusual, la 'Pineberry' es una rareza que no pasa desapercibida. Esta fresa blanca con semillas rojas y un sutil sabor que recuerda a la piña es un híbrido antiguo que ha sido redescubierto en los últimos años. Originaria de Sudamérica pero perfeccionada en Europa, su baja producción la convierte en un producto gourmet altamente cotizado. Aunque su apariencia puede desconcertar a los consumidores acostumbrados a las fresas rojas, su sabor único la está convirtiendo en tendencia en mercados especializados.

#### ≈ **Fresa silvestre: el tesoro escondido de los bosques**

Más allá de los cultivos masivos, la fresa silvestre sigue cautivando a quienes tienen el privilegio de encontrarla en su hábitat natural. Pequeñas, de un rojo profundo y con un aroma embriagador, estas fresas crecen espontáneamente en bosques y praderas de Europa, Asia y América del Norte. Aunque su producción no es viable a gran escala, su sabor incomparable sigue inspirando a chefs y recolectores que las consideran un auténtico tesoro gastronómico.

#### **Futuro de la fresa: innovación y sostenibilidad**

Con la creciente demanda de productos más resistentes y sostenibles, los científicos están trabajando en nuevas variedades de fresas que sean más resistentes a plagas y enfermedades sin sacrificar su sabor. Al mismo tiempo, la agricultura vertical y los sistemas hidropónicos están revolucionando la forma en que se cultivan las fresas, permitiendo cosechas más eficientes y ecológicas.

Así, la fresa, en todas sus variedades y formas, sigue siendo una de las frutas más versátiles y fascinantes del mundo. Desde los mercados locales hasta los restaurantes de alta cocina, su presencia es un testimonio de su inagotable atractivo. Y aunque todas comparten la esencia de su dulzura y frescura, cada una tiene una historia que contar en el vasto universo de los sabores frutales. ■



• FEBRERO 2025 •

# GUÍA GASTRO

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



INTERIOR DE MURA MURA OSTERÍA CAFÉ.

## TRADICIÓN ITALIANA EN EL CENTRO DE MÁLAGA



## **FLORES COMESTIBLES**

UN TOQUE DE COLOR Y SABOR EN LA GASTRONOMÍA

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



La incorporación de flores comestibles en la gastronomía ha ganado popularidad en los últimos años, aportando no solo una estética vibrante a los platos que se elaboran, sino también sabores y aromas únicos. A continuación, exploramos siete flores comestibles destacadas y sus aplicaciones culinarias.

■ Capuchina (*Tropaeolum majus*)

Conocida por sus flores de colores intensos que van del amarillo al rojo, la capuchina ofrece un sabor ligeramente picante, similar al berro. Es ideal para ensaladas, aportando tanto color como un toque especiado. Además, sus capullos pueden encurtirse y utilizarse como sustituto de las alcaparras.

■ Pensamiento (*Viola tricolor*)

Los pensamientos presentan una amplia gama de colores y un sabor suave y dulce. Son frecuentemente utilizados para decorar postres, ensaladas y cócteles. Su delicadeza los convierte en una opción popular para añadir un toque elegante a diversas preparaciones culinarias.

■ Caléndula (*Calendula officinalis*)

Apodada "azafrán de los pobres", la caléndula tiene pétalos de un vibrante color naranja o amarillo y un sabor ligeramente amargo y picante. Sus pétalos se pueden desmenuzar y añadir a sopas, arroces y ensaladas, aportando color y un sutil sabor que realza las preparaciones.

■ Flor de calabacín (*Cucurbita pepo*)

Muy apreciada en la cocina mediterránea, especialmente en Italia y España, la flor de calabacín es grande, de color amarillo brillante y tiene un sabor delicado. Se suele rellenar con quesos suaves y hierbas, y luego freír o hornear. También se puede añadir a tortillas y ensaladas para un toque especial.

■ Lavanda (*Lavandula angustifolia*)

Con su distintivo aroma floral, la lavanda aporta un sabor dulce y ligeramente perfumado. Es común en la repostería, donde se utiliza para aromatizar galletas, pasteles y helados. También se puede emplear en infusiones y para dar un toque especial a platos salados, como carnes y salsas.

LA UTILIZACIÓN DE FLORES COMESTIBLES EN LA GASTRONOMÍA NO SOLO ENRIQUECE LA PRESENTACIÓN DE LOS PLATOS, SINO QUE TAMBIÉN AÑADE NUEVAS DIMENSIONES DE SABOR Y AROMA, OFRECIENDO A LOS COMENSALES UNA EXPERIENCIA CULINARIA COMPLETA Y MULTISENSORIAL

---

■ **Hibisco (Hibiscus sabdariffa)**

Conocida por su intenso color rojo y su sabor ligeramente ácido, el hibisco se usa en infusiones, cócteles y postres. También puede incorporarse en salsas y mermeladas para aportar frescura y un toque afrutado.

■ **Rosa (Rosa spp.)**

Los pétalos de rosa tienen un sabor delicadamente floral y bastante dulce. Son ideales para decorar postres, ensaladas y cócteles. También se utilizan en la repostería y en la preparación de agua de rosas, mermeladas y jarabes.

**Precauciones al utilizar flores comestibles**

Es esencial asegurarse de que las flores sean aptas para el consumo humano y no hayan sido tratadas con pesticidas u otros productos químicos. Se recomienda adquirirlas en establecimientos especializados o cultivarlas de manera orgánica. Además, es importante introducirlas en la dieta de manera gradual, ya que algunas personas pueden presentar sensibilidades o alergias.

La utilización de flores comestibles en la gastronomía no solo enriquece la presentación de los platos, sino que también añade nuevas dimensiones de sabor y aroma, ofreciendo a los comensales una experiencia culinaria completa y multisensorial. ■









# • 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.

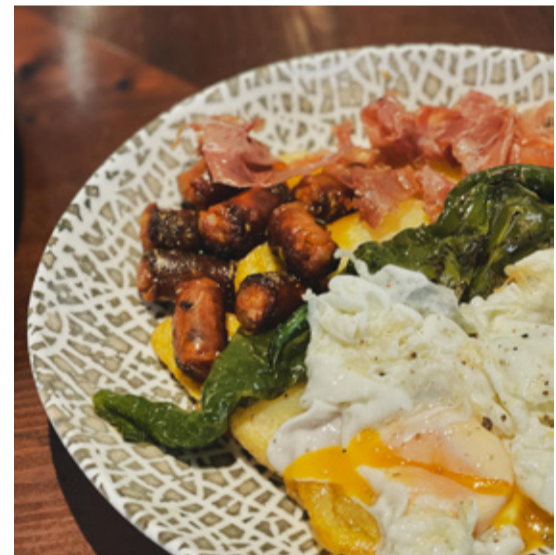
Pago Cuesta Robano, Sayalonga  
Tel. 633 949 831 - www.bodegasbentomiz.com



## • 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



# LA RESTINGA BEACH

**¡VOLVEMOS EN MARZO!  
MUCHAS GRACIAS A TODOS**



• 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)





# Platos de cuchara andaluces que conquistan el paladar

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

En Andalucía, la cocina de cuchara es una expresión cultural tan arraigada como su cante flamenco o su arquitectura morisca. Con recetas que han pasado de generación en generación, los platos de cuchara andaluces se caracterizan por su riqueza de sabores, ingredientes humildes y su capacidad de reconfortar en cualquier época del año. A continuación, exploramos cinco platos de cuchara imprescindibles de esta región del sur de España.

## **Potaje de garbanzos con espinacas**

Un clásico de la Cuaresma andaluza, este guiso de garbanzos con espinacas es una receta sencilla pero repleta de sabor. Se elabora con garbanzos cocidos lentamente, espinacas frescas y un sofrito de ajo, cebolla y pimentón. Tradicionalmente, se acompaña con huevo duro y, en ocasiones, con bacalao, ofreciendo una opción nutritiva y reconfortante para los días más frescos.

## **Sopa de picadillo**

Este plato, típico de los hogares andaluces, es una de las recetas más apreciadas por su sencillez y su capacidad para reconfortar el cuerpo y el alma. Se prepara con un caldo de pollo casero, al que se añaden trozos de jamón, huevo duro y fideos finos. Suele servirse con hierbabuena, aportando un toque aromático inconfundible. Es ideal para combatir el frío y reponer fuerzas.

### **Gazpachuelo malagueño**

Originario de Málaga, el gazpachuelo es una sopa humilde que en sus inicios se consumía entre los pescadores. Su base es un caldo de pescado y patatas al que se le incorpora una emulsión de mayonesa con huevo y limón, lo que le da su característico sabor cremoso y ligeramente ácido. Con el tiempo, se han desarrollado variantes que incluyen mariscos o almejas, enriqueciendo aún más esta joya gastronómica.

### **Berza jerezana**

Desde Jerez de la Frontera nos llega este contundente guiso que combina legumbres con carne y verduras. La berza jerezana suele llevar garbanzos y judías blancas, junto con carne de cerdo como chorizo, morcilla y tocino. Además, se enriquece con verduras de temporada y un toque de hierbabuena. Su sabor intenso y su textura espesa lo convierten en un plato ideal para los meses más fríos.

### **Sabores que cuentan historias**

Los platos de cuchara en Andalucía son mucho más que una simple comida: representan la historia, la tradición y el ingenio culinario de una tierra que ha sabido aprovechar al máximo sus recursos. Ya sea con un gazpachuelo marinero o un potaje de vigilia, cada bocado nos transporta a las raíces más profundas de esta región. En un mundo donde la gastronomía rápida gana terreno, estos guisos nos recuerdan la importancia de cocinar con paciencia y disfrutar de cada sabor. ■









# flâneur

UN PASEO TURÍSTICO Y CULTURAL POR EL MUNDO





# LA ALHAMBRA, BELLEZA ETERNA

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



*Granada esconde en su corazón una joya arquitectónica que ha resistido el paso del tiempo y la historia: la Alhambra. Este conjunto monumental, que domina la ciudad desde la colina de la Sabika, es testimonio del esplendor de la dinastía nazarí y de la riqueza cultural de al-Ándalus. Su historia, repleta de conquistas y transformaciones, y su imponente belleza la convierten en uno de los destinos más visitados de España y el mundo.*

Los orígenes de la Alhambra se remontan al siglo IX, cuando los primeros asentamientos islámicos comenzaron a fortificar la colina. Sin embargo, su gran desarrollo se dio en el siglo XIII con la llegada de Muhammad I, el fundador de la dinastía nazarí. Bajo su mandato y el de sus sucesores, la Alhambra se convirtió en una ciudad palatina, con palacios, jardines y fortalezas que reflejaban el poder de los sultanes.

Durante el reinado de Yusuf I y Muhammad V en el siglo XIV, la Alhambra alcanzó su máximo esplendor con la construcción de los Palacios Nazaríes, el Patio de los Leones y otras maravillas arquitectónicas que aún hoy asombran por su refinamiento artístico. La conquista de Granada por los Reyes Católicos en 1492 marcó el inicio de una nueva etapa para el monumento. Los monarcas cristianos modificaron y ampliaron algunas estructuras, incorporando elementos renacentistas, como el Palacio de Carlos V.

Con el tiempo, la Alhambra sufrió períodos de abandono y deterioro, especialmente en los siglos XVIII y XIX. Sin embargo, gracias a esfuerzos de restauración iniciados en el siglo XIX y su declaración como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1984, hoy es un símbolo del legado islámico en España y una de las mayores atracciones turísticas del país.

### **Qué Ver**

La Alhambra es un conjunto monumental que abarca distintos espacios de gran valor histórico y artístico. A continuación, los lugares imprescindibles para cualquier visitante:

#### **1. Los Palacios Nazaríes**

El núcleo más emblemático del complejo, los Palacios Nazaríes, están formados por varias estancias de gran belleza. Destacan el Palacio de Comares, con la Sala de los Embajadores y el Patio de los Arrayanes, y el Palacio de los Leones, cuyo icónico patio con la fuente de doce leones es símbolo del arte islámico en su máxima expresión.









CADA RINCÓN ENCIERRA HISTORIAS DE SULTANES, REYES Y ARTISTAS QUE DEJARON SU HUELLA EN SUS MUROS. VISITAR LA ALHAMBRA ES UN VIAJE EN EL TIEMPO, UNA EXPERIENCIA SENSORIAL Y UN RECORDATORIO DE LA GRANDEZA DEL PASADO QUE SIGUE VIVO EN CADA DETALLE DE SUS PALACIOS Y JARDINES

---

## **2. El Generalife**

Situado en la colina opuesta a la Alhambra, el Generalife era la residencia de recreo de los sultanes. Sus jardines exuberantes, fuentes y terrazas ofrecen un respiro de tranquilidad y unas vistas espectaculares de la ciudad de Granada. El Patio de la Acequia es una de sus joyas más fotografiadas.

## **3. La Alcazaba**

Es la parte más antigua de la Alhambra y su zona militar. Desde la Torre de la Vela, los visitantes pueden disfrutar de una vista panorámica incomparable de Granada y la Vega. La Alcazaba ofrece una idea de la función defensiva del complejo y su importancia estratégica.

## **4. El Palacio de Carlos V**

Construido en el siglo XVI por orden de Carlos V, este palacio renacentista contrasta con la arquitectura islámica de la Alhambra. Su impresionante patio circular es una obra maestra del Renacimiento español y actualmente alberga el Museo de la Alhambra y el Museo de Bellas Artes de Granada.

## **5. El Partal y la Medina**

El Partal es otra zona de gran belleza, con un estanque reflejante y pórticos de gran elegancia. La Medina, en cambio, era el área donde vivían los sirvientes y artesanos de la Alhambra, y aunque hoy quedan pocos restos, permite comprender la vida cotidiana en la época nazarí.

## **Encuentro cultural**

La Alhambra no es solo una maravilla arquitectónica, sino también un símbolo del encuentro de culturas que define la historia de España. Cada rincón de este recinto encierra historias de sultanes, reyes y artistas que dejaron su huella en sus muros. Visitar la Alhambra es un viaje en el tiempo, una experiencia sensorial y un recordatorio de la grandeza del pasado que sigue vivo en cada detalle de sus palacios y jardines. Quien pisa sus suelos, siente el eco de una historia que nunca deja de asombrar. ■







**¡VOLVEMOS EL 21 DE MARZO!**

