



a.

agro magazine

Agroindustria · Gastro · Flâneur · Cultura  
NÚMERO 105 - MARZO 2025

"ELLOS NO SABÍAN QUE ERA IMPOSIBLE,  
ASÍ QUE LO HICIERON"

| MARK TWAIN |

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

**TROPICAL**  
millenium

# STAFF - AGRO105

## 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

+500 HECTÁREAS

AGUACATES



TECNOLOGÍA

INNOVACIÓN



I+D+i

MANGOS



## EXPERTOS EN MADURACIÓN DE AGUACATES Y MANGOS







## EDITOR'S LETTER

¡Salve, primavera!

Aquí seguimos, un año más, envueltos en el asombro. Porque la clave es el asombro. Es lo que subyace en cada página, en cada texto, en cada imagen que da forma, sentido, orientación a este periódico, a este magazine, a esta publicación que venimos haciendo desde tiempos remotos. Porque ya van casi diez años, con sus primaveras, los que andamos esculpiendo con lentitud de caracol este proyecto, que ya no es proyecto, sino que es idea sólida, espacio de encuentro, verdad, plenitud.

Decimos que es el asombro el fundamento porque sin él no se explica la cosa. Sin alma no hay asombro y hoy, en el mundo de la acumulación, el consumismo extremo, la razón cegadora, el estrés, la envidia, el cuerpo y la cara expuesto sin sentido en la almoneda del mundo digital, nos falta alma. Desde antes del primer día le pusimos alma a esto, a esta forma bella de hacer un periódico de cosas concretas, pequeñas, que son las de la vida, porque detrás de la agroalimentación está el agua, la tierra, el aire, y detrás de la gastronomía está el fuego, la tierra, el agua y el aire, está la naturaleza, los cuatro elementos, y está la cultura, lo que el hombre ha hecho con ellos, lo que hacemos nosotros aquí, en el fondo blanco que ilumina.

Es el asombro, no lo olvidéis, que nace del alma lo que hace de esto un flujo, que hace que las cosas respiren por encima de nosotros mismos, que hace de la inmanencia pura trascendencia. El asombro es razón poética, cabeza y corazón, que es la sede del alma. Sin asombrarse, sin maravillarse, sin alma, sin belleza, sin bondad, sin justicia, no vería esto nunca la siguiente primavera. Y es que vivimos de lo que nadie sabe de nosotros.

Feliz lectura.





HECHO CON  
FRUTA FRESCA

BIO



RETAIL  
FRESH FRESCO  
BIO GUACA  
MOLE  
HORECA  
FOOD SERVICE  
CONGELADO  
FROZEN SALUDABLE



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

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

# ACELGAS

EI VERDE SALUDABLE DE LA HUERTA

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

*En tiempos donde la alimentación consciente gana terreno, un vegetal de hojas verdes resurge como protagonista indiscutible en la cocina saludable: la acelga. Humilde en apariencia, poderosa en nutrientes. Este tesoro de la huerta mediterránea, a menudo eclipsado por modas pasajeras como el kale o la espinaca baby, reclama hoy su merecido espacio en la mesa y en la conversación sobre nutrición.*





La acelga, *Beta vulgaris* var. *cicla*, es una de las hortalizas más completas que podemos incorporar en la dieta diaria. Rica en vitaminas A, C y K, minerales como el hierro, magnesio y potasio, y una fuente notable de fibra, este vegetal se convierte en un aliado indispensable para quienes buscan fortalecer el sistema inmunológico, proteger la vista y mejorar la salud ósea.

Su alto contenido en antioxidantes, como los flavonoides y carotenoides, la convierte en una eficaz combatiente contra el estrés oxidativo, ayudando a prevenir el envejecimiento prematuro y ciertas enfermedades crónicas. Además, gracias a su elevado aporte de vitamina K, contribuye al buen funcionamiento del sistema cardiovascular y la coagulación sanguínea.

Por si fuera poco, la acelga es especialmente recomendable para personas con problemas digestivos o quienes desean controlar su peso: su fibra favorece el tránsito intestinal y aporta una sensación de saciedad sin añadir apenas calorías. Una taza de acelgas cocidas apenas contiene 35 calorías, lo que la convierte en una opción ideal para dietas hipocalóricas.

#### **Variedades: un arcoíris de nutrientes**

Aunque muchas personas conocen la acelga por sus típicas hojas verdes y pencas blancas, existen distintas variedades que amplían tanto su valor estético como sus propiedades.

La acelga de penca blanca es la más común en los mercados, de sabor suave y textura carnosa. Luego está la acelga roja, reconocible por sus tallos de intenso color púrpura o rojo, rica en antocianinas, pigmentos antioxidantes beneficiosos para el corazón y la memoria. Por último, no podemos olvidar las acelgas arcoíris, también llamadas Bright Lights, una mezcla de colores vibrantes que va desde el amarillo hasta el naranja. No sólo aportan un atractivo visual a los platos, sino que también ofrecen un cóctel variado de fitonutrientes.



**Versatilidad culinaria**

Aunque muchos la asocian a preparaciones clásicas como la acelga cocida o en puré, este vegetal ofrece un sinfín de posibilidades en la cocina moderna. La clave está en aprovechar tanto sus hojas como sus pencas, que tienen usos y texturas diferentes.

Las hojas tiernas se pueden consumir crudas, en ensaladas frescas con nueces, queso de cabra y una vinagreta de limón. También son excelentes salteadas con un poco de ajo y aceite de oliva, acompañadas de un toque de limón para realzar su sabor. Las pencas, por su parte, pueden empanarse y freírse, como si fueran unas crujientes "milanesas vegetales", o bien gratinarse al horno con salsa bechamel ligera y queso rallado.

Entre las recetas más populares y saludables destaca el pastel de acelgas, una combinación de hojas y tallos salteados con cebolla y mezclados con huevo y queso fresco, horneado hasta obtener una textura jugosa. Otra opción interesante es la sopa minestrone, donde la acelga aporta un sabor profundo y terroso que armoniza con legumbres y verduras.

**Un futuro verde en la cocina**

En una época donde la alimentación sostenible es una necesidad, la acelga destaca como cultivo de bajo impacto ambiental y alto rendimiento nutricional. Resistente a climas adversos, requiere menos recursos hídricos que otros vegetales de hoja, y su ciclo de crecimiento es relativamente corto, lo que la convierte en un producto local ideal para las economías circulares.

Así, la acelga vuelve a estar en boca de todos. No como el vegetal olvidado de la infancia, sino como el superalimento del presente, dispuesto a conquistar paladares con sus bondades y colores. Un alimento que, lejos de ser modesto, se presenta como el verde indispensable en cualquier plato consciente.







# 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**

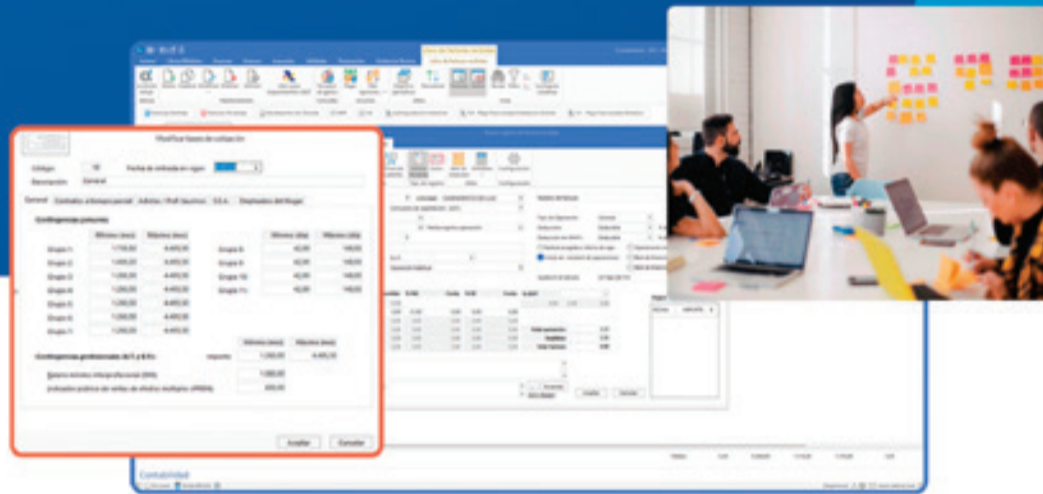
WWW.NEUMATICSMAYMA.COM • NEUMATICSMAYMA@YAHOO.ES • IG. NEUMATICSMAYMA • FB. NEUMATICOS.MAYMA

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)

# Tés exóticos: la ruta secreta hacia el bienestar y el placer de los sentidos

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



En algún rincón del mundo, cuando la niebla del amanecer apenas roza los campos, manos expertas arrancan hojas que esconden historias milenarias. Son los tés exóticos: joyas botánicas que han viajado desde remotas montañas hasta nuestras tazas, trayendo consigo algo más que aroma y sabor. Traen salud, calma, energía... y un pasaporte sensorial hacia culturas que han hecho del té una forma de arte. De este modo, el té, más que una bebida, es un ritual de bienestar. Y aunque el clásico verde o el robusto negro nos son familiares, existe un universo de variedades exóticas que merecen ser descubiertas. ¿Te animas a explorar con nosotros?

#### **Gyokuro japonés: la sombra de la perfección**

Considerado el emperador de los tés verdes, el Gyokuro se cultiva en Japón, en las regiones de Uji y Yame. Lo que lo hace especial es su método de cultivo: durante las últimas semanas antes de la cosecha, las plantas se cubren con toldos de bambú para protegerlas del sol. Este proceso incrementa los niveles de teanina y clorofila, otorgando al té un sabor suave, dulce, sin el amargor típico de otros verdes.

¿Qué te ofrece? El Gyokuro es un poderoso antioxidante natural. Reduce el estrés, refuerza el sistema inmunológico y mejora la concentración gracias a su delicado equilibrio de cafeína y teanina, una combinación que despierta sin alterar. Puedes encontrarlo en tiendas especializadas en té japonés o en tiendas gourmet online. Pero si quieres la experiencia completa, una visita a una casa de té en Kioto es el sueño de todo amante del té.

#### **Té Azul Oolong de Taiwán: el néctar entre el cielo y la tierra**

El Oolong es el puente entre el té verde y el negro. Pero el Oolong de alta montaña de Taiwán, cultivado en altitudes que rozan los 2000 metros, es una rareza digna de sibaritas. Su proceso de semifermntación y su tueste controlado le dan notas florales y frutales, con una textura sedosa que acaricia el paladar.



CADA SORBO DE ESTOS TÉS ES UN VIAJE. SON EL RESULTADO DE SIGLOS DE TRADICIÓN, PACIENCIA Y RESPETO POR LA NATURALEZA. ADEMÁS DE SUS SABORES ÚNICOS, CADA UNO OFRECE BENEFICIOS CONCRETOS PARA EL CUERPO Y EL ALMA. ASÍ QUE... ¿POR QUÉ NO CONVERTIR EL SIMPLE ACTO DE TOMAR TÉ EN UNA CEREMONIA DE BIENESTAR?

---

Este té mejora la digestión, ayuda a regular el colesterol y promueve la quema de grasas, siendo el aliado perfecto después de una comida abundante. Además, sus compuestos antioxidantes ayudan a cuidar la piel y retrasar el envejecimiento celular. Puedes encontrarlo en mercados locales en Taipéi o pedirlo directamente a plantaciones como Alishan y Lishan, donde aún se recoge a mano siguiendo técnicas ancestrales.

#### **Té Blanco Silver Needle: la pureza en cada gota**

Originario de las montañas de Fujian, China, el Silver Needle es el rey de los té blancos. Solo se cosechan los brotes más jóvenes, cubiertos de una pelusa plateada que da nombre al té. Su sabor es delicado, casi etéreo, con notas de miel y flores silvestres.

Este té es famoso por su alto contenido en polifenoles, que combaten los radicales libres y refuerzan la salud cardiovascular. Además, es un excelente antiinflamatorio natural y ayuda a fortalecer huesos y articulaciones. Encontrarlo es un lujo: boutiques de té en Shanghái o tiendas de alta gama en Occidente lo ofrecen, aunque la mejor versión solo se consigue directamente de las cosechas de la estación de primavera en la que ahora entramos.

#### **Té Rooibos sudafricano: el rubí sin cafeína**

Si buscas algo exótico y sin cafeína, el Rooibos es tu opción. Crece exclusivamente en la región de Cederberg, Sudáfrica, y su sabor dulce, con matices a nuez y vainilla, ha conquistado paladares en todo el mundo. El Rooibos es rico en antioxidantes como la aspalatina, que ayuda a reducir el azúcar en sangre y es ideal para personas con diabetes. Además, mejora el sueño, refuerza la salud ósea y es beneficioso para la piel.

Aunque puedes encontrar Rooibos en muchas herboristerías, los más puros llegan directamente de cooperativas sudafricanas comprometidas con la sostenibilidad.

#### **Un mundo en tu taza**

Cada sorbo de estos té es un viaje. Son el resultado de siglos de tradición, paciencia y respeto por la naturaleza. Además de sus sabores únicos, cada uno ofrece beneficios concretos para el cuerpo y el alma. Así que... ¿por qué no convertir el simple acto de tomar té en una ceremonia de bienestar? Anímate a explorar, a buscar estos elixires exóticos, y déjate seducir por la alquimia que ocurre entre el agua caliente y la hoja perfecta. ■





"NECESITO LO QUE TENGO Y  
TENGO LO QUE NECESITO"

| SABIDURÍA POPULAR |

• MARZO 2025 •

# GUÍA GASTRO

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



BELUGA MÁLAGA HA OBTENIDO UN SOL EN LA GUÍA REPSOL.

## COCINA MARINERA EN LA PLAZA DE LAS FLORES

# ENSALADAS DE PRIMAVERA

**Creatividad en  
tu plato con legumbres,  
frutas y verduras**

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

Con la llegada de la primavera, el cuerpo pide comidas más frescas, livianas y llenas de sabor. Es la estación del renacer, del color y la vitalidad, y esto también se refleja en la cocina. Las ensaladas se convierten en las protagonistas de muchas mesas, pero no hablamos de la clásica mezcla de lechuga y tomate. Esta primavera, las legumbres, las frutas y las verduras de temporada se combinan para ofrecer propuestas nutritivas, sabrosas y, sobre todo, originales.

Aquí os dejamos cinco ideas de ensaladas que rompen con lo típico y apuestan por lo inesperado. Son fáciles de preparar, saludables y perfectas para sorprender en cualquier comida.

#### **Ensalada de garbanzos, mango y menta**

Una combinación exótica que equilibra lo dulce y lo refrescante. Los garbanzos, cocidos al dente, son una excelente fuente de proteína vegetal. El mango aporta un toque tropical y su dulzor natural. La menta y el jugo de lima completan esta receta, dándole frescura y un perfil aromático.

- Ingredientes: Garbanzos cocidos, mango maduro cortado en cubos, cebolla morada en láminas finas, hojas de menta fresca, lima, aceite de oliva virgen extra y sal marina.

- Consejo del chef: Si te gustan los contrastes, agrega unas láminas de chile rojo para un toque picante.

#### **Lentejas con espárragos y fresas**

Las lentejas beluga, pequeñas y negras, son las protagonistas de esta ensalada rica en hierro y fibra. Se combinan con espárragos verdes salteados y fresas frescas, dos estrellas de la primavera. El aliño de vinagre balsámico potencia el sabor dulce de las fresas, mientras que las nueces añaden un crujiente irresistible.

→







EL CUSCÚS INTEGRAL ES UNA BASE PERFECTA PARA ABSORBER LOS SABORES DE LAS HABAS FRESCAS Y LOS TOMATES CHERRY, QUE APORTAN DULZURA Y JUGOSIDAD. ESTA ENSALADA SE ENRIQUECE CON UN MIX DE HIERBAS FRESCAS COMO EL CILANTRO Y EL PEREJIL, QUE LA LLENAN DE FRESCURA

---

- **Ingredientes:** Lentejas beluga cocidas, espárragos trigueros, fresas en rodajas, nueces, rúcula y una vinagreta de balsámico y miel.

- **Truco saludable:** Las lentejas pueden cocerse con una hoja de laurel para mejorar su digestión.

#### **Ensalada de judías verdes, melocotón y almendras**

Una propuesta ideal para un almuerzo ligero. Las judías verdes, blanqueadas para mantener su color y textura, se mezclan con melocotones frescos y crujientes almendras tostadas. Un toque de queso feta desmenuzado y unas hojas de albahaca elevan el sabor a otro nivel.

- **Ingredientes:** Judías verdes, melocotones en gajos, almendras laminadas tostadas, queso feta, albahaca fresca y un chorrito de aceite de oliva con limón.

- **A tener en cuenta:** Si no tienes melocotones, puedes usar nectarinas o paraguayos, también de temporada.

#### **Cuscús integral con habas, tomates cherry y hierbas**

El cuscús integral es una base perfecta para absorber los sabores de las habas frescas y los tomates cherry, que aportan dulzura y jugosidad. Esta ensalada se enriquece con un mix de hierbas frescas como el cilantro y el perejil, que la llenan de frescura.

- **Ingredientes:** Cuscús integral, habas cocidas, tomates cherry, cilantro, perejil, cebolleta y un aderezo de limón y comino.

- **Dato extra:** Las habas tiernas, recién peladas, son ricas en fibra y proteínas, además de tener un sabor delicado ideal para este tipo de ensaladas.

#### **Quinoa Tricolor con Aguacate, Naranja y Edamame**

Esta ensalada tiene un aire oriental gracias al edamame (vainas tiernas de soja) y el aliño de sésamo. La quinoa, rica en aminoácidos esenciales, es un superalimento que combina perfectamente con el aguacate cremoso y la naranja jugosa. Un toque de semillas de sésamo y brotes frescos completan la receta.



- Ingredientes: Quinoa tricolor, edamame cocido, gajos de naranja, aguacate en cubos, semillas de sésamo negro y un aliño de salsa de soja, aceite de sésamo y limón.

- Tip gourmet: Añade un poco de jengibre fresco rallado para un aroma aún más intenso.

#### **El momento de experimentar**

Además de su valor nutritivo, estas ensaladas apuestan por la diversidad de sabores, colores y texturas. Combinar legumbres, frutas y verduras no solo es saludable, sino que también estimula los sentidos y hace que comer ensaladas sea una experiencia creativa y deliciosa.

Este es el mejor momento para visitar los mercados de proximidad, donde encontrarás frutas y verduras en su punto óptimo. La clave está en elegir ingredientes frescos, de temporada y dejar volar la imaginación al combinarlos. ■



# • 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 ESTA PRIMAVERA!**



• 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)

# MARISQUERÍA EL RADAR

---

MAESTROS DE LA TRADICIÓN

ANA BERROCAL - FOTOS: AGRO







*Pasan los años y la marisquería El Radar sigue siendo uno de los establecimientos de visita obligada en la Axarquía para los amantes de las delicias del mar. El restaurante lleva más de cuatro décadas instalado junto al paseo marítimo de Torre del Mar y renueva su prestigio en cada servicio, con platos basados en el producto local.*



Carmelo Martín, propietario de El Radar y responsable de la cocina, sigue la máxima de que lo que está bien no hay que alterarlo. Por eso ha mantenido la carta casi intacta desde sus comienzos, hace 44 años. “Llevamos tanto tiempo siendo un referente en el mismo sitio que me da miedo cambiar algo. Nos vamos adaptando pero no me atrevo a dar un cambio radical, ni creo que lo haga nunca”, reconoce.

El pescado fresco, las frituras y el marisco son sus especialidades. En la Caleta de Vélez encuentra una despensa excepcional, con un pescado de una calidad inigualable que en El Radar tratan con el mayor respeto, potenciando su sabor y sus propiedades con preparaciones tradicionales. Si el ‘pescaíto frito’ es reconocido como una delicia de la gastronomía malagueña es gracias a hosteleros como él, maestros de una técnica nada fácil de poner en práctica. “Como en Málaga no se fríe en ningún sitio”, afirma convencido.

#### **Paella**

Sin perder su esencia han sabido adecuarse a las necesidades y demandas de su clientela. Hace una década le insistieron en que incluyera la paella en su carta y desde entonces la preparan todos los sábados con gran éxito. Los jueves es el día de otro plato especial, la fideuá, que se ha convertido en un reclamo para sentarse a su mesa.

CUANDO AVANCE LA PRIMAVERA Y SUBAN LAS TEMPERATURAS EMPEZARÁN A ABRIR POR LAS NOCHES TODOS LOS DÍAS. PERO LA CARTA NO SE TOCA, NI SE PONEN NI SE QUITAN PLATOS, AUNQUE SERVIRÁN MÁS ENSALADAS, PIPIRRANA O GAZPACHO. TAMBIÉN SERVIRÁN MÁS PEDIDOS PARA LLEVAR A LA PLAYA

---

Ante el aumento de la sensibilidad ante las intolerancias alimentarias decidieron aprender a preparar platos aptos para celíacos. Carmelo insiste en que El Radar no es un restaurante libre de gluten, no se lo puede permitir porque su cocina es pequeña, pero se formó y reconoce que se toman muy en serio la trazabilidad y la contaminación cruzada. Incluso implantaron un sistema propio. “Cuando llega un cliente con alguna intolerancia salta una alarma en cocina y activamos un protocolo que incluye usar guantes, emplear otra harina y cocinar en una freidora distinta”, detalla Carmelo.

Recientemente han incorporado una salsa nueva, muy marinera, para acompañar los pescados que cocinan a la plancha. “En lugar de aliñarlos con ajo, perejil y aceite, le incorporamos una salsita con langostinos y mejillones que hemos bautizado ‘al estilo Radar’”, explica Carmelo.

Cuando avance un poco la primavera y suban las temperaturas empezarán a abrir por las noches todos los días. Pero la carta no se toca, ni se ponen ni se quitan platos, aunque servirán más ensaladas, pipirrana o gazpacho. También servirán más pedidos para llevar a la playa. Y, sobre todo, facilitarán a sus clientes que puedan cumplir el lema que Carmelo tiene siempre presente: “Come y bebe que la vida es breve”. ■



# El arte de la croqueta perfecta

Sabores y trucos para que salgan cremosas

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO





ocas recetas despiertan tanta pasión como las croquetas. Son ese pequeño bocado que reúne todo lo que nos gusta: cremosidad, sabor casero y una textura crujiente que hace imposible comer solo una. Pero lograr la croqueta perfecta no es tarea sencilla. La clave está en una bechamel sedosa, un rebozado que no se despegue y, sobre todo, un relleno que sorprenda.

Hoy, las croquetas trascienden el relleno de jamón serrano de toda la vida (aunque sigue siendo una reina indiscutible). Se reinventan con nuevos ingredientes: quesos cremosos, mariscos, setas, carnes asadas o incluso versiones dulces. Aquí te desvelamos los secretos para hacer croquetas tan buenas que querrás organizar una cena solo para presumirlas.

### **La Bechamel**

El alma de toda croqueta es su masa, y eso se traduce en una buena bechamel. Si buscas cremosidad sin que se deshagan al freír-

las, sigue esta proporción básica: 90 gramos de mantequilla y 90 gramos de harina por litro de leche entera. La leche debe estar caliente y añadirse poco a poco, removiendo sin parar para evitar grumos.

Un truco esencial: cuece la harina un par de minutos antes de añadir la leche para eliminar el sabor a crudo. Y si quieres una textura ultra sedosa, algunos chefs recomiendan añadir un poco de nata líquida al final.

### **Los mejores rellenos**

Una vez que domines la base, puedes empezar a jugar con los diferentes ingredientes. Aquí te dejamos ideas originales que funcionan siempre:

#### **Croquetas de queso azul y nueces**

El queso azul se funde en la bechamel, aportando carácter. Al añadir nueces tostadas picadas, obtienes un contraste de textura y sabor. Puedes coronarlas con un poco de miel justo antes de servir.

#### **Croquetas de pollo asado y puerro**

Aprovecha restos de un pollo asado. Desmenúzalo y mézclalo con puerro que habrás cocinado lentamente hasta que se vuelva dulce y dorado. El resultado: un relleno jugoso y con un toque casero inconfundible.

#### **Croquetas de setas y trufa**

Saltea boletus o champiñones y mézclalos con la bechamel. Unas gotas de aceite de trufa al final le darán un aroma que engancha. Perfectas para una cena elegante.

#### **Croquetas de gambas al ajillo**

Sofríe las gambas en ajo y guindilla antes de incorporarlas a la bechamel. Añade un chorrito de fumet para intensificar el sabor. Si las acompañas con unas gotas de alioli suave, el éxito está asegurado.

#### **Croquetas de espinacas, piñones y pasas**

Una opción vegetariana con mucha personalidad. Rehoga las espinacas, mezcla con



EL ACEITE DEBE ESTAR BIEN CALIENTE, A UNOS 180°C, Y ES MEJOR FREÍRLAS EN PEQUEÑAS TANDAS PARA NO BAJAR LA TEMPERATURA. FRÍELAS HASTA QUE ESTÉN DORADAS Y DÉJALAS ESCURRIR SOBRE PAPEL ABSORBENTE. UN ERROR COMÚN: PINCHARLAS O MOVERLAS DEMASIADO EN EL ACEITE.

---

piñones tostados y pasas hidratadas. Puedes sumar queso ricotta o feta para aportar más cremosidad.

### **Rebozado**

Una vez lista la masa (y bien fría), forma las croquetas con ayuda de dos cucharas o con las manos ligeramente enharinadas. El rebozado clásico es infalible: primero harina, luego huevo batido y, por último, pan rallado. Si buscas un extra de crujido, usa panko (pan rallado japonés) o incluso mezcla pan rallado con kikos triturados o almendras laminadas.

Un detalle importante: vuelve a refrigerar las croquetas ya rebozadas al menos 30 minutos antes de freírlas. Esto evitará que se abran al entrar en contacto con el aceite.

### **Fritura dorada y sin grietas**

El aceite debe estar bien caliente, a unos 180°C, y es mejor freírlas en pequeñas tandas para no bajar la temperatura. Fríelas hasta que estén doradas y déjalas escurrir sobre papel absorbente. Un error común: pincharlas o moverlas demasiado en el aceite. Lo mejor es darles una vuelta con suavidad solo cuando estén casi doradas por un lado.

### **¿Y el toque final?**

Puedes acompañarlas de salsas suaves como mayonesa de lima, mostaza dulce o una crema de pimientos asados. Para un toque sofisticado, sirve las croquetas sobre una base de mermelada de tomate o cebolla caramelizada.

Hacer croquetas en casa es un pequeño arte que combina paciencia, mimo y creatividad. Son versátiles, admiten mil sabores y, cuando están bien hechas, despiertan esa satisfacción que solo da la cocina casera. Anímate a probar estas ideas y convierte tu cocina en un pequeño templo del croqueteo. Porque pocas cosas dicen más “hecho con amor” que una croqueta cremosa por dentro y crujiente por fuera. ■



# flâneur

UN PASEO TURÍSTICO Y CULTURAL POR EL MUNDO



[ GRAN VÍA Y CALLE ALCALÁ ] - MADRID



## **Siete pueblos de ensueño para perderse esta primavera y enamorarse de España**

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO





• **Frigiliana (Andalucía): el blanco más puro de la comarca de la Axarquía**

Si hay un pueblo que resume la esencia del sur, ese es Frigiliana. A solo unos kilómetros del Mediterráneo, este rincón de la provincia de Málaga es un mosaico de casas encaladas, calles estrechas y empedradas, y puertas azules adornadas con macetas rebosantes de geranios. Su casco antiguo, de herencia morisca, está considerado uno de los mejor conservados de Andalucía. Pasear por Frigiliana es sumergirse en un laberinto blanco que desciende hacia el mar, con miradores naturales que regalan vistas infinitas a la Sierra Almijara. Y para el paladar, el vino dulce de la zona y la miel de caña son una parada obligatoria.

• **Albarracín (Aragón): una postal medieval teñida de rojo**

Situado en la provincia de Teruel, Albarracín es un pueblo que parece sacado de un cuento. Sus casas de tonos rojizos, suspendidas sobre el barranco del río Guadalaviar, crean una imagen única e inolvidable. Declarado Monumento Nacional, su muralla defensiva y su casco histórico invitan a perderse sin prisa. En primavera, la vegetación que rodea el pueblo estalla en verdes intensos, mientras el silencio de sus calles empedradas envuelve al visitante en un viaje al pasado. Albarracín es también un paraíso para los amantes del senderismo y la escalada, gracias a sus formaciones rocosas.

• **Cudillero (Asturias): el anfiteatro colorido junto al Mar Cantábrico**

Cudillero es uno de esos lugares que sorprenden nada más llegar. Las casas, pintadas de mil colores, se escalonan sobre la ladera como un anfiteatro natural que abraza el puerto pesquero. Cada rincón de este pequeño pueblo asturiano respira tradición marinera y autenticidad. En primavera, sus calles se llenan de vida y es el momento perfecto para saborear el pescado fresco en una terraza al borde del mar. Perderse por sus cues-



tas es descubrir miradores secretos desde donde el Cantábrico se muestra en todo su esplendor.

• **Santillana del Mar (Cantabria): la villa de las tres mentiras**

Ni es santa, ni es llana, ni tiene mar, pero Santillana del Mar es una de las joyas medievales más visitadas de Cantabria. Su casco antiguo, con calles empedradas y casonas blasonadas, parece detenido en el tiempo. La Colegiata de Santa Juliana y sus claustros románicos son una visita imprescindible. Además, muy cerca se encuentran las famosas Cuevas de Altamira, conocidas como la "Capilla Sixtina del arte rupestre". Un lugar donde la historia y el arte prehistórico se dan la mano.

• **Aínsa (Huesca): un balcón al Pirineo con alma medieval**

En el corazón del Pirineo aragonés, Aínsa se alza sobre la confluencia de los ríos Cinca y Ara. Su impresionante plaza mayor empedrada, las callejuelas de piedra y su castillo convierten a este pueblo en un lugar lleno de magnetismo. Declarado Conjunto Histórico-Artístico, su casco antiguo es uno de los mejor conservados de Aragón. La primavera es el mejor momento para visitar Aínsa y disfrutar de la naturaleza que lo rodea: el Parque Nacional de Ordesa y Monte

Perdido ofrece excursiones inolvidables entre valles y cumbres. Sin duda un lugar inolvidable.

• **Cadaqués (Girona): la perla blanca del Mediterráneo**

Situado en la costa del Cap de Creus, Cadaqués es un pequeño refugio de pescadores que cautivó a artistas como Salvador Dalí. Sus casas blancas con detalles azulados, sus calas de aguas cristalinas y su aire bohemio crean un ambiente único. Pasear por su casco antiguo es respirar arte y mar a partes iguales. La casa-museo de Dalí en Portlligat y las rutas por el parque natural de Cap de Creus hacen de Cadaqués un destino ideal para quienes buscan inspiración.

• **Valverde de los Arroyos (Guadalajara): la magia de la arquitectura**

En el corazón de la Sierra de Ayllón, Valverde de los Arroyos es un ejemplo perfecto de la llamada arquitectura negra, en la que la pizarra es la gran protagonista. Sus casas de piedra oscura contrastan con los prados verdes y el cielo limpio de esta zona de Guadalajara. La primavera llena el entorno de flores silvestres y ofrece la oportunidad de visitar la cercana Chorrera de Despeñalagua, una impresionante cascada que alcanza su máximo esplendor en esta época del año. ■





# SEMANA SANTA

CIUDADES ESPAÑOLAS PARA VIVIR  
LA PASIÓN Y LA TRADICIÓN

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

Sevilla, Málaga, Zamora, Valladolid y Cuenca son solo algunas de las ciudades que viven la Semana Santa con pasión única. Si esta próxima Semana Santa, que se celebra a mediados del mes de abril, quieres descubrir el alma profunda de España, no dudes en incluir alguna de estas ciudades en tu ruta. Cada una ofrece un rostro distinto de una misma tradición: la fe que se hace arte y emoción en la calle.

#### **Málaga, la pasión más vibrante del sur**

Málaga ofrece otra cara de la Semana Santa andaluza. Más luminosa, más abierta y, al mismo tiempo, profundamente sentida. La ciudad de Picasso vive su Semana Santa en las calles del centro histórico, donde pasos imponentes recorren la Alameda Principal y la calle Larios rodeados de un público que mezcla al devoto y al curioso en perfecta armonía.

¿Por qué Málaga? Por sus tronos colosales, que a veces necesitan más de doscientos hombres para ser llevados. La procesión de la Legión Española desembarcando el Cristo de la Buena Muerte es uno de los momentos más esperados. A diferencia de otras ciudades, aquí la devoción se expresa en aplausos y vítores, sin perder ni un gramo de solemnidad. Además, la hospitalidad malagueña hace que cualquier visitante se sienta como en casa.

#### **Sevilla, la catedral de la Semana Santa**

Hablar de Semana Santa en España es hablar de Sevilla. La capital andaluza se transforma en un escenario donde la tradición, la devoción y el arte se funden en un espectáculo que paraliza la ciudad durante una semana. Del Domingo de Ramos al Domingo de Resurrección, las cofradías desfilan desde la tarde hasta bien entrada la madrugada, portando pasos que son verdaderas obras maestras del barroco español.

¿Por qué Sevilla? Porque allí la Semana Santa es religión y es rito, pero también es emoción desbordada. El silencio que inunda la Plaza del Triunfo cuando pasa la Hermandad del Silencio o el grito desgarrador de un saetero al paso de la Esperanza de Triana te ponen los vellos de punta. Los nazarenos, algunos descalzos, avanzan entre cirios y flores mientras los costaleros cargan con pasos que pesan toneladas. Si buscas autenticidad y emoción, Sevilla es la ciudad.

#### **Zamora, la sobriedad castellana que sobrecoge**

Si lo que buscas es recogimiento y un ambiente austero, Zamora es el destino. Sus procesiones son las más antiguas de España y, probablemente, las más sobrias. Aquí reina el silencio, solo roto por los tambores sordos y los cantos gregorianos que acompañan a los pasos, muchos de ellos iluminados únicamente por antorchas.

¿Por qué Zamora? Por su autenticidad y su respeto a la tradición medieval. Las túnicas de los cofrades, las marchas lentas y el silencio absoluto crean una atmósfera casi mística. La procesión del Yacente, en la noche del Jueves Santo, es uno de los momentos más intensos.

#### **Valladolid, el museo al aire libre del Renacimiento**

Valladolid ofrece una Semana Santa donde el arte y la devoción se dan la mano. Sus pasos, muchos de ellos esculpidos por el gran Gregorio Fernández, recorren la ciudad como si de un museo en movimiento se tratara. Las procesiones son solemnes y organizadas al milímetro.

¿Por qué Valladolid? Porque es un viaje al siglo XVII. Las tallas, auténticos tesoros del Renacimiento, se muestran sin adornos ni excesos florales, destacando su dramatismo y realismo. Además, el Sermón de las Siete Palabras en la Plaza Mayor, en la mañana del Viernes Santo, es único en el mundo.

#### **Cuenca, entre el sonido del tambor y el eco de la sierra**

En Cuenca, la Semana Santa tiene como escenario el casco antiguo, Patrimonio de la Humanidad. Sus procesiones ascienden y descienden por calles empinadas entre casas colgadas y antiguos monasterios. Aquí la emoción tiene sonido propio: el del tambor y la carraca, que resuenan en la madrugada conquense.

¿Por qué Cuenca? Por su espectacular procesión Camino del Calvario, conocida como las "Turbas". En la madrugada del Viernes Santo, miles de personas tocan tambores en un estruendo colectivo que simboliza la burla a Cristo. Un rito ancestral que mezcla fe y folclore como en pocos lugares.

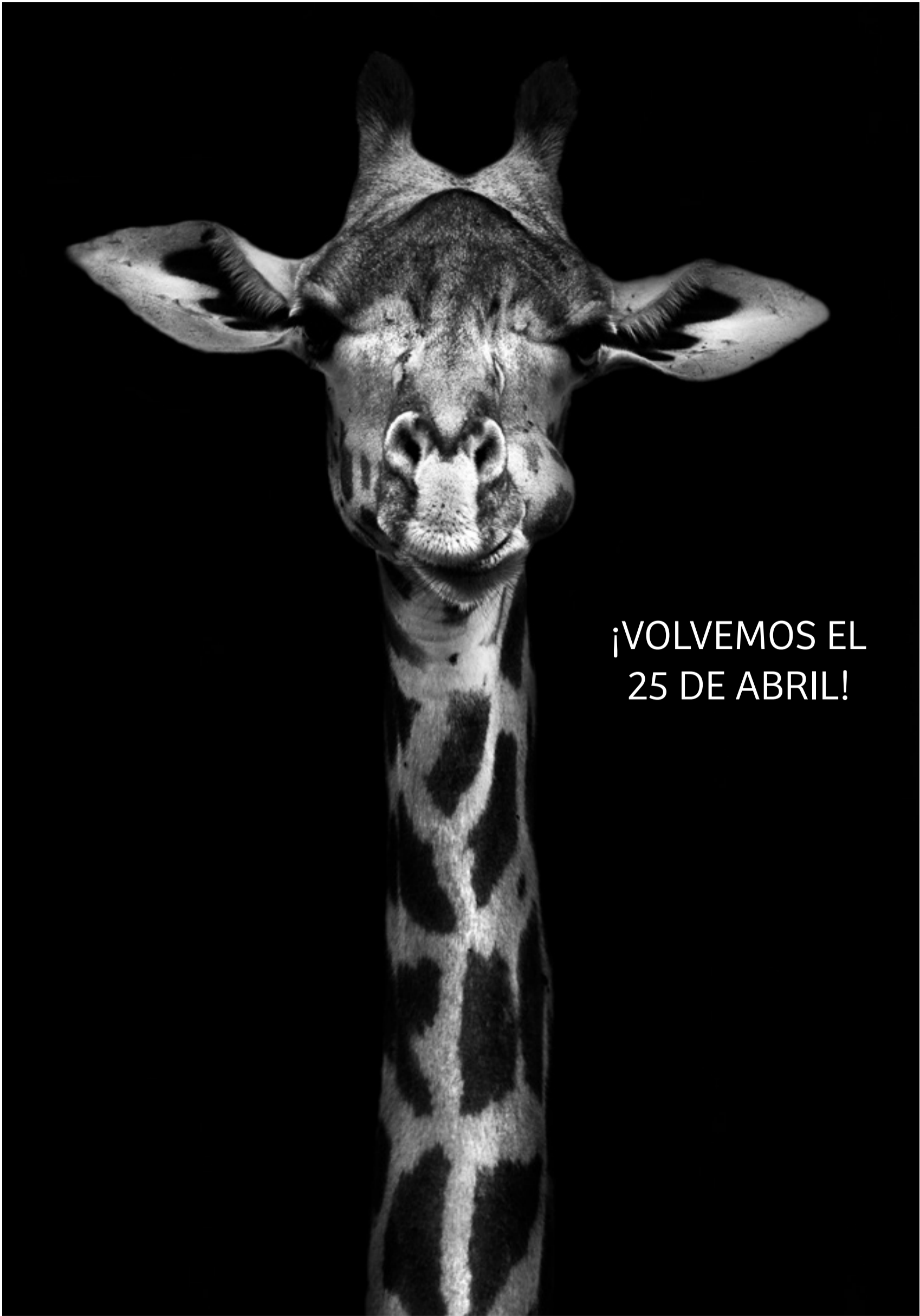








| [agromagazine.es](http://agromagazine.es) • Toda la información a diario |



¡VOLVEMOS EL  
25 DE ABRIL!