

# a.

agro magazine

Agroindustria · Gastro · Flâneur · Cultura

NÚMERO 106 - ABRIL 2025







## STAFF - AGRO106

### **Editor**

Juan Luis Bueno

### **Diseño**

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

### **Redacción**

Ana Berrocal y  
Miguel Ángel Fernández

### **Fotografía**

Lorenzo Carnero

### **Web y Marketing Digital**

Luis Gordo  
Cinthia G.

### **Publicidad Agro Málaga**

[hola@agromagazine.es](mailto:hola@agromagazine.es)

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

**Agro es Embajador  
de Sabor a Málaga**





Desde  
**1993**  
Aguacates y mangos

**365 días**  
Sanos x naturaleza



## EXPERTOS EN MADURACIÓN DE AGUACATES Y MANGOS







## EDITOR'S LETTER

La belleza, el amor, la intensidad de algunos momentos de la vida no pueden medirse. No pueden calcularse. Y sin embargo son también verdad, son otra forma de conocimiento de este misterio que es el mundo, el universo.

Vivimos ya sólo de lo medible, de lo calculable, del dato. Pero qué importa más, un millón de seguidores fríos o cuatro lectores cálidos, cuatro o cinco personas que valoren aún la belleza en un mundo donde la razón pura, como un fogonazo de luz, impera sobre la emoción de las cosas, donde el pensamiento ha relegado a las cosas del corazón.

¿Y qué hacemos entonces con las cosas del corazón, las razones del corazón que la razón no tiene? ¿Las olvidamos, las ignoramos? Vivimos en la época del conocimiento científico, tan necesario, pero y lo demás, ¿no importa acaso lo que no puede medirse? ¿No importan los amaneceres, los atardeceres, una noche de estrellas misteriosa que provoca asombro porque no pueden comprobarse, porque no dan beneficio?

La realidad objetiva no existe. Depende de la mirada del sujeto que la observa. Nada ocurre igual dos veces. Nada está quieto, todo está en movimiento, como este periódico. Lo que importa es la vida, no los datos, la intensidad de la vida, el hecho de estar vivos y sentir las cosas que se van, como pájaros migrantes.

Más que un sentido de la vida quizá busquemos, como dice Campbell, el éxtasis de vivir cada momento, cada instante irrepitable como si fuera el último, o el antepenúltimo.

Feliz lectura. Muchas gracias, amigos.



HECHO CON  
FRUTA FRESCA

BIO



RETAIL

FRESH FRESCO

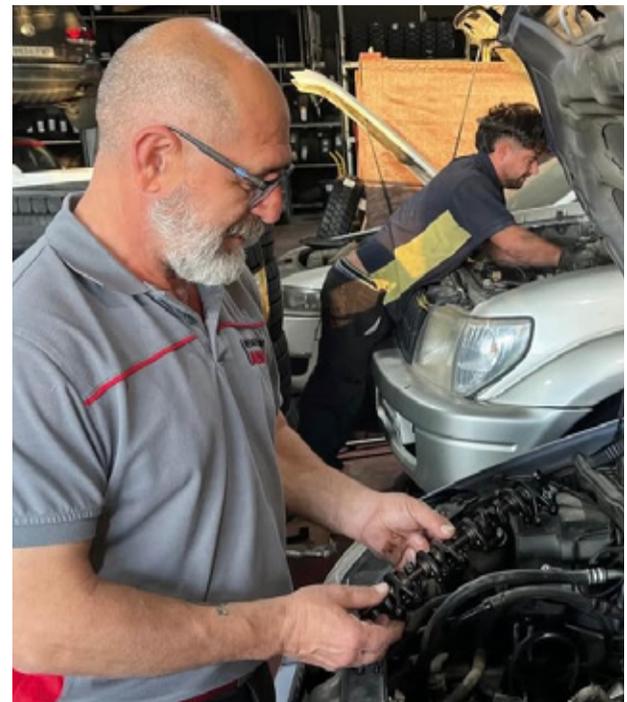
BIO GUACA  
MOLE

HORECA

FOOD SERVICE

CONGELADO

FROZEN SALUDABLE



# 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!

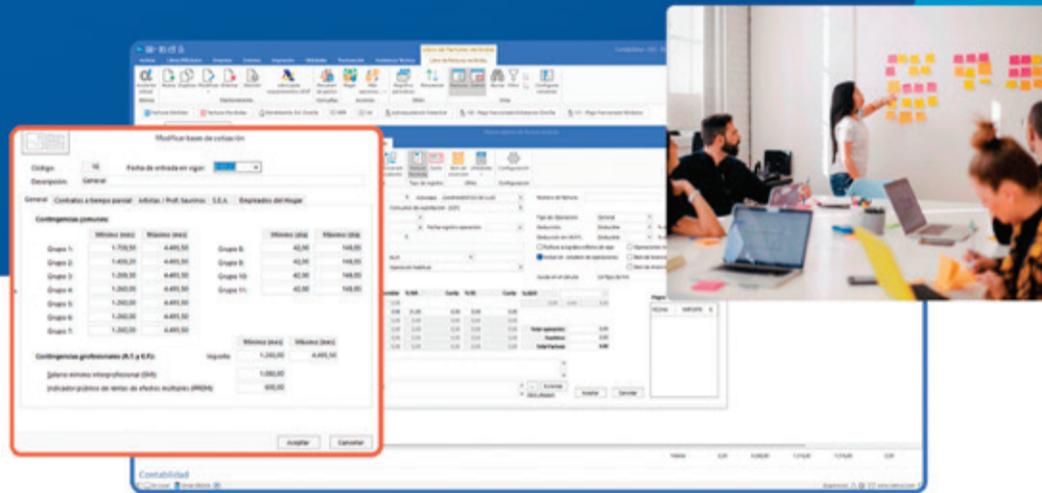
**CTRA DE LOJA, 22 - VÉLEZ-MÁLAGA (MÁLAGA) • TEL. Y FAX 952 50 04 37**  
WWW.NEUMATICSMAYMA.COM • NEUMATICSMAYMA@YAHOO.ES • IG. NEUMATICSMAYMA • FB. NEUMATICOS.MAYMA

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)



# NÍSPEROS

**Dulces, saludables y llenos de historia**

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO





RICO EN FIBRA, POTASIO, VITAMINA A Y ANTIOXIDANTES, ESTE FRUTO AYUDA A MEJORAR LA DIGESTIÓN, REGULA LA PRESIÓN ARTERIAL Y PROTEGE LA VISTA. ADEMÁS, SU BAJO CONTENIDO CALÓRICO LO CONVIERTE EN UNA OPCIÓN PERFECTA PARA QUIENES BUSCAN CUIDAR SU ALIMENTACIÓN SIN RENUNCIAR AL PLACER.

---

En el corazón de la comarca de la Axarquía, cuando la primavera empieza a mostrar sus primeras luces, los campos se tiñen de un tono anaranjado que no proviene del sol, sino de un fruto pequeño pero poderoso: el níspero. Aunque muchas veces pasa desapercibido frente a frutas más populares, el níspero guarda en su pulpa jugosa una historia de tradición, salud y sabor que merece ser contada.

Originario del sudeste de China, el níspero (*Eriobotrya japonica*) llegó a Europa hace siglos, y fue en Andalucía donde encontró uno de sus hogares más fértiles. En la Axarquía malagueña, donde el clima subtropical crea un ecosistema perfecto, este árbol de hoja perenne florece con una fuerza y dulzura únicas. Localidades como Sayalonga, Algarrobo y Torrox se han convertido en pequeños templos del cultivo del níspero, tanto por la calidad del fruto como por el cuidado artesanal con el que se trabaja.

#### **Una joya nutricional en tu mesa**

Más allá de su sabor refrescante —una mezcla entre albaricoque y manzana con un punto ácido que acaricia el paladar— el níspero es un aliado inestimable para la salud. Rico en fibra, potasio, vitamina A y antioxidantes, este fruto ayuda a mejorar la digestión, regula la presión arterial y protege la vista. Además, su bajo contenido calórico lo convierte en una opción perfecta para quienes buscan cuidar su alimentación sin renunciar al placer.

Uno de sus componentes más destacados es el ácido ursólico, presente en la piel, que ha sido objeto de estudio por sus posibles efectos antiinflamatorios y anticancerígenos. También se le atribuyen propiedades depurativas, siendo recomendado para quienes sufren de retención de líquidos o afecciones renales leves.

#### **Del árbol al plato: una delicia versátil**

El níspero no solo se disfruta al natural. Su sabor se transforma de forma sorprendente en la cocina, tanto en recetas dulces como

saladas. Uno de los platos más llamativos de la gastronomía local es el pollo en salsa de nísperos, donde el dulzor del fruto se funde con el sabor del vino blanco y las hierbas mediterráneas para crear una combinación inolvidable. También se preparan mermeladas artesanales, chutneys especiados que acompañan carnes curadas, e incluso sorbetes y licores caseros. En algunos pueblos axárquicos se conservan recetas de licor de níspero con aguardiente, ideal para cerrar una buena comida.

#### **La fiesta del níspero en Sayalonga**

Cada primer domingo de mayo, el pequeño municipio de Sayalonga celebra el Día del Níspero, una fiesta popular que ya es tradición desde hace décadas. En ella, vecinos y visitantes rinden homenaje a este fruto con degustaciones, mercadillos, música y visitas a los cultivos. Es una ocasión perfecta para conocer de cerca la cultura agrícola de la Axarquía, charlar con los productores locales y, por supuesto, llevarse una buena caja de nísperos recién recolectados.

#### **Un futuro sostenible y sabroso**

A pesar de su riqueza, el cultivo del níspero ha enfrentado ciertos desafíos en los últimos años, desde la competencia con frutas más comerciales hasta los efectos del cambio climático. Sin embargo, proyectos cooperativos y nuevas iniciativas agroecológicas están apostando por la recuperación de variedades locales y la comercialización ecológica del fruto.

El níspero, con su piel dorada y corazón dulce, representa mucho más que una fruta de temporada. Es parte de una identidad cultural, un alimento medicinal, y una excusa perfecta para explorar la Axarquía desde una mirada más sensorial y cercana. La próxima vez que lo veas en tu frutería, no lo dudes: lleva contigo un trozo de sol andaluz. ■







# 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 agricola, 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.

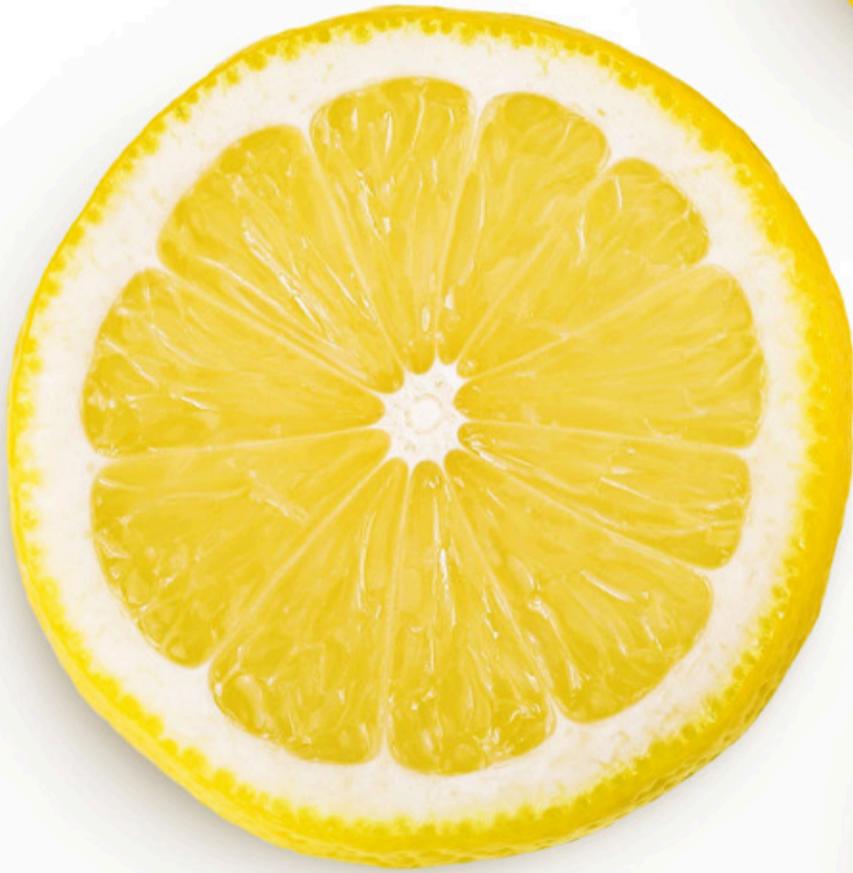
Tienda Benajárfate (OBRADOR) - Carretera de Almería 150  
Benajárfate (Málaga)  
Tel. 952 513 078 - [www.panaderiasalvador.com](http://www.panaderiasalvador.com)

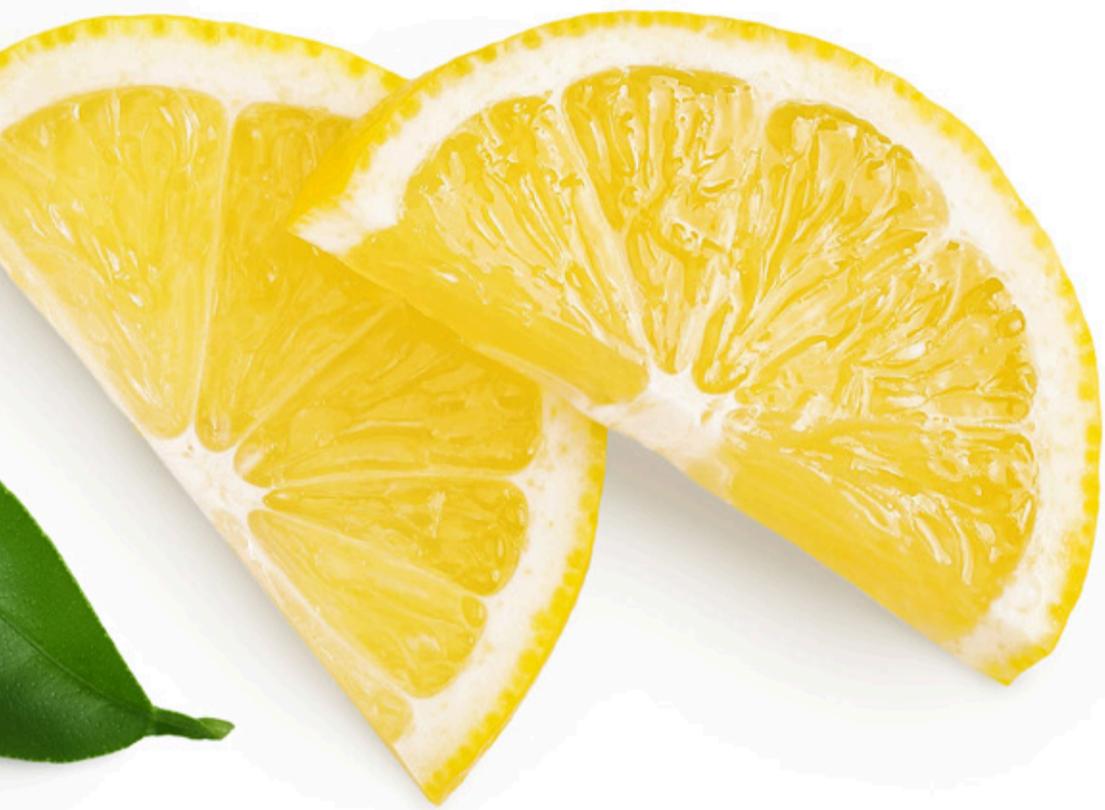


## • Jamonería Rincón Ibérico

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)





## EL LIMÓN

# Historia, salud y un fruto dorado que reina en España

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

El limón, con su sabor ácido y refrescante, es mucho más que un ingrediente de cocina. A lo largo de la historia, este pequeño fruto amarillo ha sido símbolo de salud, riqueza y poder. Originario del sudeste asiático, se cree que el limón comenzó su viaje hacia el Mediterráneo hace más de mil años, llevado por comerciantes árabes. En Europa, su expansión coincidió con el auge del comercio y la navegación, ya que era utilizado para prevenir el escorbuto entre los marineros gracias a su alto contenido en vitamina C.

Hoy, el limón es uno de los cítricos más consumidos en el mundo y una pieza clave en la dieta mediterránea. En España, su cultivo se ha convertido en un verdadero motor económico y ecológico, sobre todo en regiones como Murcia, la Comunidad Valenciana y Andalucía, donde el clima y el suelo se combinan para producir limones de calidad excepcional.

### **España, el paraíso del limón europeo**

España es el primer productor de limón de la Unión Europea. El cultivo del limón ocupa más de 40.000 hectáreas del territorio nacional, generando miles de empleos directos e indirectos y posicionando al país como un referente en exportación. La variedad más cultivada es el Fino, que se cosecha entre octubre y marzo, seguida del Verna, un limón más grande y jugoso que se recoge entre abril y julio. Esta alternancia permite que los supermercados europeos puedan disponer de limones frescos durante prácticamente todo el año.

Además, el cultivo del limón ha sabido adaptarse a las exigencias del mercado actual, apostando cada vez más por técnicas sostenibles, control biológico de plagas y sistemas de riego eficientes que reducen el impacto ambiental.



### Un tesoro nutricional en cada gota

El limón es famoso por su alto contenido en vitamina C, pero sus beneficios van mucho más allá. También contiene flavonoides, compuestos con acción antioxidante y antiinflamatoria, así como pequeñas cantidades de vitaminas del grupo B, potasio, calcio y magnesio.

Tomar agua con limón en ayunas, por ejemplo, se ha popularizado como un gesto saludable. Aunque no es una cura milagrosa, ayuda a hidratar, activa la digestión y aporta antioxidantes que pueden favorecer el sistema inmunológico.

Además, estudios recientes sugieren que algunos componentes del limón, como el limoneno presente en su cáscara, podrían tener efectos protectores frente a ciertos tipos de cáncer y ayudar a reducir los niveles de colesterol.

### Del campo a la cultura popular

El limón no solo ha conquistado la cocina. Su presencia es constante en remedios caseros, cosmética natural, productos de limpieza y hasta en expresiones idiomáticas. ¿Quién no ha dicho alguna vez “poner cara de limón” para describir una mueca de desagrado?

En la gastronomía, el limón es un comodín perfecto: realza el sabor de los pescados, da equilibrio a postres dulces, aporta acidez a las ensaladas y hasta protagoniza bebidas tradicionales como la limonada o el clásico “limón granizado”.

### Un futuro brillante y sostenible

El sector limonero español mira hacia el futuro con optimismo, pero también con retos. La competencia internacional, el cambio climático y las nuevas exigencias del consumidor obligan a seguir innovando. En este sentido, las asociaciones de productores trabajan para fortalecer la denominación de origen del limón español, mejorar su trazabilidad y fomentar el consumo local.

Con su historia milenaria, su valor nutricional y su papel clave en la economía agrícola, el limón es mucho más que una fruta: es un símbolo de vitalidad, de tradición y de futuro. Un fruto que, ácido y todo, endulza la vida. ■





"¿QUÉ HARÍA YO SIN LAS NUBES?"

| EMIL CIORAN |

• ABRIL 2025 •

# GUÍA GASTRO

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



INTERIOR DE LA BARRA DE DOÑAINÉS EN LA ALAMEDA PRINCIPAL DE MÁLAGA.

## LA VUELTA AL TAPEO DE ANTAÑO EN EL CENTRO DE MÁLAGA

**FERMENTADOS CASEROS PRIMAVERALES**  
SABOR, SALUD Y TRADICIÓN EN TARRO

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



*En un rincón de la cocina, donde antes había espacio para tarros olvidados o utensilios sin uso, hoy cobran protagonismo pequeños laboratorios de vida. Son los fermentados caseros, protagonistas de una nueva revolución alimentaria que rescata tradiciones milenarias y las viste con colores, texturas y sabores vivos. Y es en primavera, cuando las verduras están en su punto óptimo y el cuerpo pide renovación, cuando esta práctica se convierte en aliada ideal de salud y creatividad culinaria.*

La fermentación no es nueva. De hecho, es uno de los métodos más antiguos que existen para conservar alimentos, empleado por culturas de todo el mundo desde hace miles de años. Pero en estos últimos años, con el auge de la cocina natural y la preocupación por el bienestar intestinal, los fermentados han resurgido con fuerza. El chucrut alemán, el kimchi coreano, la kombucha asiática o los clásicos pepinillos en vinagre han vuelto a nuestras mesas, esta vez hechos en casa y con un toque personal.

#### **Por qué fermentamos: salud en cada bocado**

Lo que hace especial a los fermentados no es solo su sabor, sino lo que ocurre en su interior: bacterias beneficiosas transforman los azúcares naturales de los alimentos en ácidos, burbujas y complejos sabores. El resultado es un alimento vivo, rico en probióticos que ayudan a equilibrar la flora intestinal, mejorar la digestión y reforzar el sistema inmunológico. También se incrementa la biodisponibilidad de algunas vitaminas, como la B12 o la K2, y se reducen compuestos antinutritivos.

Además, los fermentados caseros permiten reducir el desperdicio de alimentos: unas zanahorias algo pasadas, un repollo olvidado en la nevera o ese manojo de rábanos que nadie sabe cómo usar pueden convertirse en auténticas delicias fermentadas.

#### **Kimchi, encurtidos y kombucha: el trío estrella de primavera**

Primavera es la estación perfecta para iniciarse en el mundo de los fermentados. Las temperaturas suaves favorecen el desarrollo de los microorganismos sin necesidad de equipos complejos. Además, las verduras de temporada como la col, la zanahoria, los espárragos o los rábanos son ideales para este tipo de preparación.

Uno de los fermentados más populares es el kimchi, una receta coreana elaborada con col china, ajo, jengibre, chile y otros vegetales. Su sabor picante y ácido lo convierte en un acompañante perfecto para arroces, carnes o incluso huevos fritos.

→



TAMBIÉN ESTÁN LOS ENCURTIDOS RÁPIDOS, QUE NO NECESITAN VINAGRE AÑADIDO PORQUE FERMENTAN DE FORMA NATURAL EN SALMUERA. BASTA CON CORTAR LAS VERDURAS, CUBRIRLAS CON AGUA CON SAL Y DEJAR QUE EL TIEMPO HAGA SU MAGIA. EN POCOS DÍAS, TENDRÁS PEPINILLOS, ZANAHORIAS, COLIFLOR O ESPÁRRAGOS CON UN SABOR VIBRANTE Y TEXTURA CRUJIENTE

---

También están los encurtidos rápidos, que no necesitan vinagre añadido porque fermentan de forma natural en salmuera. Basta con cortar las verduras, cubrirlas con agua con sal y dejar que el tiempo haga su magia. En pocos días, tendrás pepinillos, zanahorias, coliflor o espárragos con un sabor vibrante y textura crujiente.

Y si prefieres las bebidas, la kombucha es una excelente opción. Se elabora a partir de té endulzado fermentado por una colonia de bacterias y levaduras llamada SCOBY. El resultado es una bebida burbujeante, ácida y refrescante, que se puede aromatizar con frutas, hierbas o especias.

#### **Fermentar en casa: fácil, económico y creativo**

No hace falta ser experto ni tener equipamiento caro para comenzar a fermentar. Un tarro de cristal limpio, agua, sal marina sin aditivos y verduras frescas son suficientes para crear tus primeras recetas. Lo importante es mantener la higiene, respetar las proporciones de sal y tener algo de paciencia.

Además, la fermentación es una actividad ideal para hacer en familia o con amigos. Observar cómo cambian los alimentos día tras día, probar distintos sabores y compartir los resultados puede convertirse en un ritual lleno de sentido.

#### **Una tendencia con raíces profundas**

Los fermentados caseros son mucho más que una moda foodie: son una forma de reconectar con la naturaleza, con nuestras raíces culinarias y con un ritmo más pausado. En cada tarro hay una historia de transformación, de cuidado y de sabor. Y ahora, en plena primavera, es el mejor momento para abrir la puerta a estos aliados vivos que convierten tu cocina en un pequeño universo fermentado. ■



# • 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 mariner, 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.

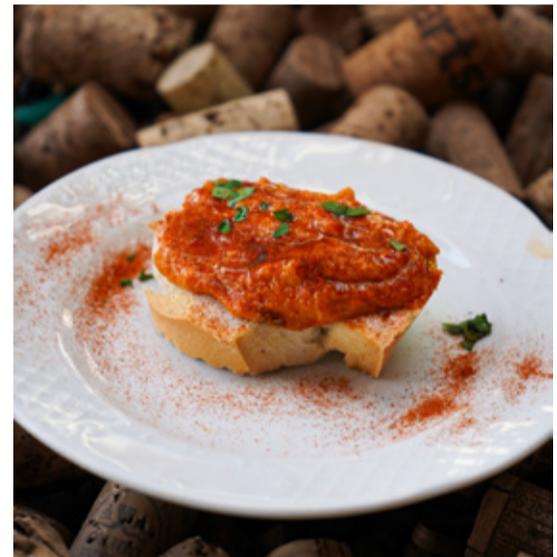
*Pago Cuesta Robano, Sayalonga  
Tel. 633 949 831 - www.bodegasbentomiz.com*



## • 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 MICROBIOTA

EL PEQUEÑO UNIVERSO QUE ALIMENTA TU SALUD

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

En los últimos años, la palabra microbiota ha comenzado a sonar con fuerza en el mundo de la salud, la nutrición y el bienestar general. Pero, ¿qué es exactamente la microbiota y por qué deberíamos prestarle atención? La respuesta está en los miles de millones de microorganismos que habitan en nuestro cuerpo, especialmente en el intestino, y que influyen silenciosamente en procesos clave para nuestra vida diaria: desde la digestión hasta el estado de ánimo.

La microbiota intestinal, en particular, está compuesta por bacterias, virus, hongos y otros microbios que coexisten con nosotros en una relación simbiótica. Lejos de ser enemigos, estos microorganismos cumplen funciones vitales. Ayudan a descomponer los alimentos, producir vitaminas esenciales como la B12 y la K, entrenar al sistema inmunológico y comunicarse con el cerebro a través del llamado eje intestino-cerebro. Un desequilibrio en esta comunidad microbiana, conocido como disbiosis, puede desencadenar desde problemas digestivos hasta trastornos neurológicos, inmunitarios y emocionales.

→



### **Alimentos que nutren tu ecosistema interior**

La buena noticia es que la alimentación es una herramienta poderosa para mantener la microbiota sana y diversa. Existen ciertos alimentos que actúan como verdaderos fertilizantes para nuestras bacterias buenas, ayudándolas a prosperar y, con ello, fortaleciendo nuestra salud física y mental.

#### **1. Alimentos fermentados: una fiesta de bacterias buenas**

Kéfir, yogur natural, miso y kombucha son ricos en probióticos, es decir, bacterias vivas que ayudan a poblar el intestino de microorganismos beneficiosos. Consumir estos productos de forma habitual puede mejorar la digestión, fortalecer el sistema inmune y hasta aliviar síntomas de ansiedad y depresión. Importante: deben ser fermentados de verdad, sin pasteurizar, para conservar sus propiedades.

#### **2. Fibra prebiótica: el alimento de las bacterias**

No todas las fibras son iguales. Algunas, como la inulina (presente en la cebolla, el ajo, el puerro, la alcachofa o el plátano verde), sirven como alimento para los probióticos. Estas fibras prebióticas no se digieren en el estómago, sino que llegan intactas al intestino, donde son fermentadas por las bacterias, produciendo ácidos grasos de cadena corta, beneficiosos para el colon y para la regulación del sistema inmune.

#### **3. Legumbres y cereales: la base de una microbiota diversa**

Lentejas, garbanzos, alubias y cereales como la avena, el centeno o el arroz integral son ricos en fibra soluble e insoluble, favoreciendo la proliferación de distintas cepas bacterianas. Una microbiota diversa es más resistente a las agresiones externas y más eficiente en la producción de neurotransmisores como la serotonina, hormona clave en la regulación del estado de ánimo.

#### **4. Frutas y verduras de temporada: color y variedad**

Los polifenoles presentes en frutas como las moras, las manzanas, la granada o los cítricos, así como en verduras como la remolacha o las espinacas, tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Además, estos compuestos también alimentan a ciertas bacterias intestinales, fomentando un ecosistema equilibrado.

### **Una dieta viva para una mente lúcida**

Lo que comemos no solo se refleja en nuestro cuerpo, sino también en nuestro estado emocional y mental. Estudios recientes han vinculado la disbiosis intestinal con trastornos como la ansiedad, la depresión y el insomnio. Esto se debe a que las bacterias intestinales son responsables de producir buena parte de los neurotransmisores que regulan nuestro sistema nervioso central. Por eso, cuidar la microbiota es una inversión silenciosa pero poderosa en salud integral. Comer bien ya no es solo cuestión de calorías o macronutrientes: es alimentar a los pequeños habitantes de nuestro interior que, a su vez, nos ayudan a estar en equilibrio. Una microbiota feliz es sinónimo de un cuerpo y una mente más sanos, más felices. ■





# flâneur

UN PASEO TURÍSTICO Y CULTURAL POR EL MUNDO



# ESCAPADAS DE PRIMAVERA

SENDEROS DE FLORES, AGUA Y SILENCIO EN MÁLAGA

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

EL PUNTO CULMINANTE DE EL SALTILLO, EN CANILLAS DE ACEITUNO, ES EL PUENTE COLGANTE DE 50 METROS SOBRE EL DESFILADERO DEL ALMANCHARES, UNA JOYA PARA SENDERISTAS QUE BUSCAN ADRENALINA Y BELLEZA NATURAL. AL FINALIZAR, UN PLATO DE CHIVO LECHAL EN ALGUNO DE LOS RESTAURANTES DEL PUEBLO ES LA MEJOR RECOMPENSA.

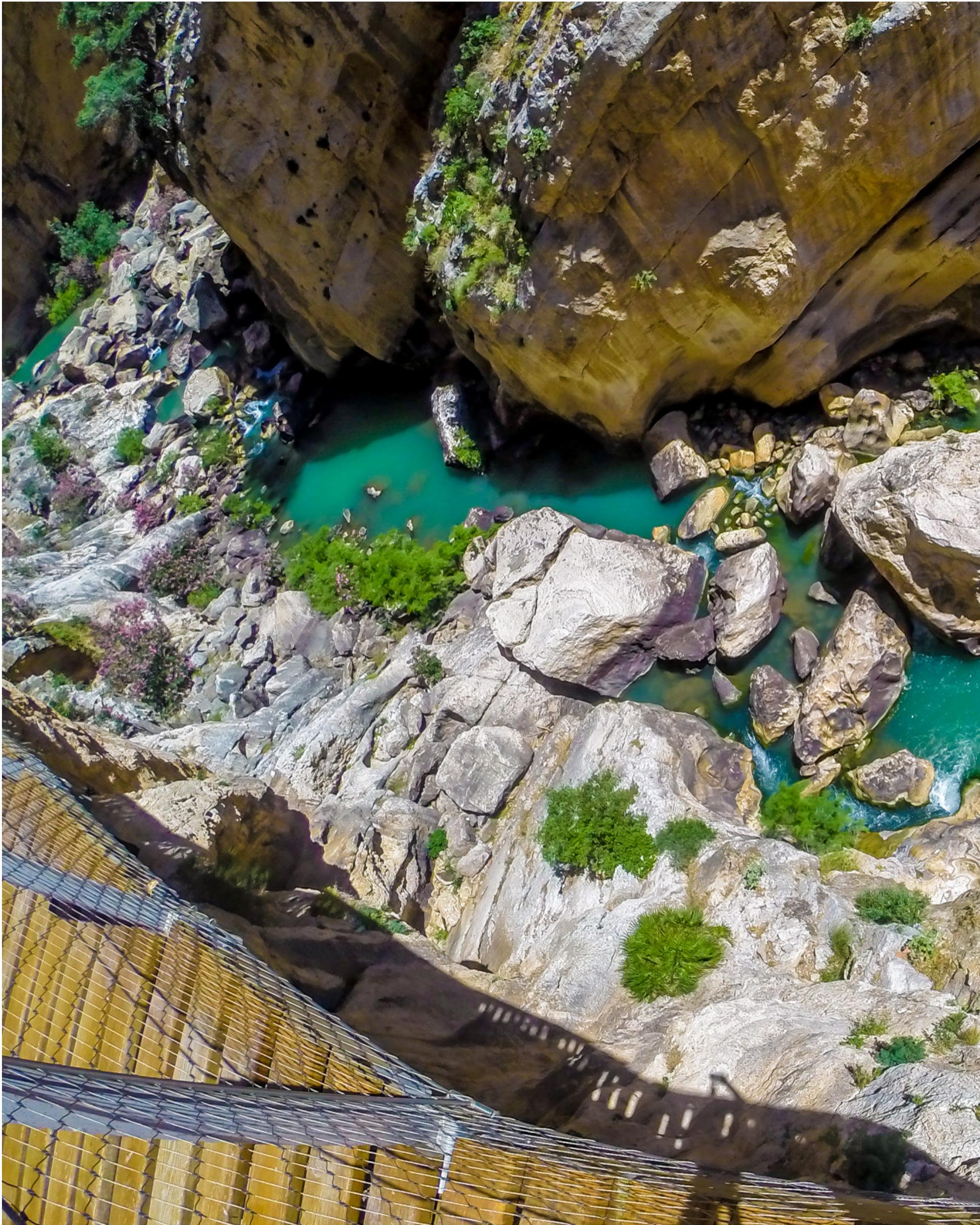
---

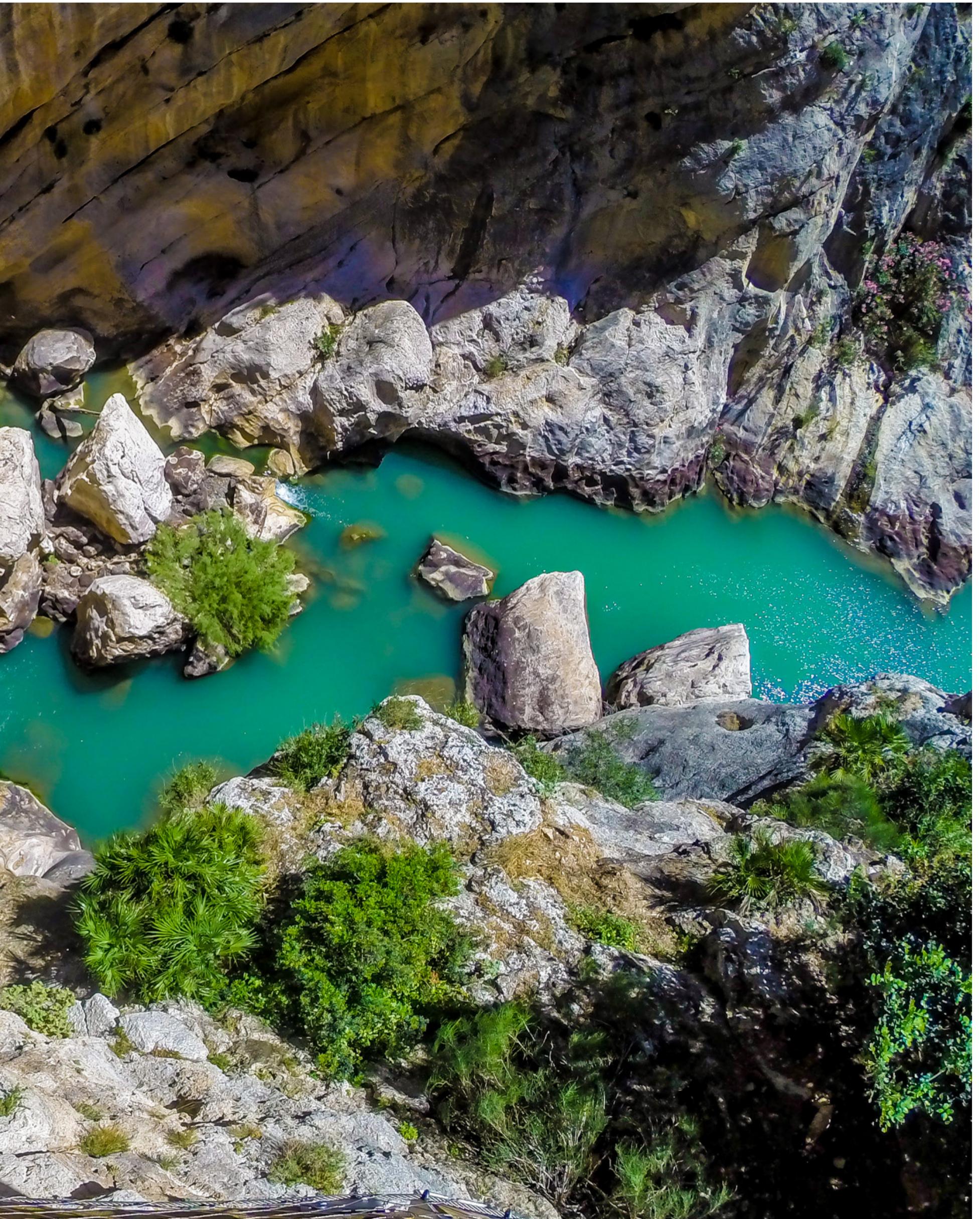
La primavera en Málaga no solo se vive en las playas o en las terrazas frente al mar. Cuando el campo andaluz florece, la provincia se transforma en un espectáculo de aromas, colores y sonidos que invitan a caminar sin prisa. Más allá de los itinerarios turísticos habituales, existen otras rutas que guardan la esencia silvestre de la provincia: caminos que cruzan pueblos blancos, bosques frondosos, desfiladeros y manantiales. Te proponemos varias escapadas de primavera para reconectar con la tierra, el paisaje y contigo mismo.

■ **Sendero de El Saltillo (Canillas de Aceituno)**

Pocos saben que uno de los puentes colgantes más espectaculares de Andalucía se esconde entre los montes de la Axarquía malagueña. El sendero de El Saltillo, que parte del pueblo de Canillas de Aceituno, es una ruta de media dificultad que recorre la ladera del pico La Maroma, entre barrancos cubiertos de jaras, romero y espliego. El punto culminante es el puente colgante de 50 metros sobre el desfiladero del Almanchares, una joya para senderistas que buscan adrenalina y belleza natural. Al finalizar, un plato de chivo lechal en alguno de los restaurantes del pueblo es la mejor recompensa.

→





**■ Barranco Blanco (Coín)**

A solo 30 minutos de Málaga capital se encuentra uno de los rincones más refrescantes y desconocidos de la provincia: Barranco Blanco, en Coín. Aunque popular entre los locales, sigue siendo un secreto para muchos turistas. Se trata de un pequeño paraíso natural donde el río Alaminos forma pozas de agua cristalina rodeadas de bosque mediterráneo. La ruta es corta pero llena de encanto, perfecta para una escapada matinal. A lo largo del camino se escuchan los cantos de aves y el murmullo constante del agua. Las flores de mayo —adelfas, margaritas silvestres, orquídeas— tapizan los márgenes del sendero.

**■ Paraje Natural del Desfiladero de los Gaitanes (Álora/Ardales)**

El Caminito del Rey ha devuelto la fama a este impresionante desfiladero, pero pocos exploran los senderos paralelos y alternativos que lo rodean. El Paraje Natural del Desfiladero de los Gaitanes ofrece varias rutas mucho menos concurridas, ideales para quienes desean vivir la montaña con tranquilidad. Una opción interesante es subir desde El Chorro hacia el mirador de las Buitreras, donde pueden observarse estas aves planeando sobre las crestas rocosas. Otra posibilidad es adentrarse por el sendero Haza del Río, bordeando zonas donde florecen lavandas, retamas y tomillos.

**■ Sedella a Salares: travesía entre pueblos blancos**

Para los amantes de lo rural y lo auténtico, la travesía entre Sedella y Salares es una joya escondida. Este sendero conecta dos pueblos blancos de la Alta Axarquía, cruzando campos de almendros, bancales de olivos y pequeños riachuelos que aún conservan antiguos puentes romanos. Durante el mes de mayo, los balcones de los pueblos están llenos de geranios, y los vecinos aún comparten frutas y pan desde sus portales. La caminata es suave y sensorial, ideal para quienes buscan paisaje y cultura en una misma experiencia.

**■ Una primavera que se camina**

Estas rutas son solo una muestra del patrimonio natural que Málaga guarda fuera de los circuitos masivos. En cada paso, la primavera andaluza se manifiesta no solo en las flores, sino en el silencio, en el agua clara, en el aroma del campo. Quienes eligen caminar en esta época no solo descubren senderos, descubren también otra manera de viajar: más lenta, más íntima, más verdadera. ■



# BELLEZA SERENA ENTRE MONTAÑAS Y EL MAR

---

DIEZ PUEBLOS PARA PERDERSE  
POR EL NORTE DE ESPAÑA

---

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO





El norte de España guarda tesoros escondidos entre montañas, valles verdes y costas salvajes. Allí, lejos del bullicio, laten pueblos donde el tiempo parece haberse detenido. Calles empedradas, casas de piedra y tejados rojizos, bosques que susurran historias y gastronomía que abraza el alma. Te invitamos a un recorrido por 10 pueblos con encanto del norte que merecen ser descubiertos, saboreados y sentidos.

### **1. Ujué (Navarra)**

Colgado sobre una colina y con vistas infinitas, Ujué es uno de los pueblos más espectaculares de Navarra. Su silueta, coronada por la iglesia-fortaleza de Santa María, domina el paisaje. Pasear por sus calles empedradas, degustar unas migas al estilo navarro y ver cómo cae la tarde entre las sierras es una experiencia mágica. Un lugar de espiritualidad y belleza ruda, con esencia medieval.

### **2. Cudillero (Asturias)**

Colgado sobre un acantilado, este antiguo pueblo pesquero es un espectáculo de color. Sus casas, como en cascada, se asoman al Cantábrico entre callejuelas estrechas. Comer un buen pescado fresco frente al puerto y perderse por su "anfiteatro" urbano es una experiencia inolvidable.

### **3. Comillas (Cantabria)**

Comillas es elegancia y modernismo frente al mar. Aquí está una de las joyas de Gaudí fuera de Cataluña: El Capricho. Palacetes, plazas arboladas y playas tranquilas se mezclan con una vibrante historia universitaria y aristocrática.

### **4. Lastres (Asturias)**

Famoso por ser escenario de series como Doctor Mateo, Lastres es un balcón al mar. Sus calles empinadas llevan al viajero desde la montaña hasta el puerto. La iglesia de Santa María y el mirador de San Roque ofrecen vistas de postal.

### **5. Hondarribia (País Vasco)**

En la frontera con Francia, este pueblo fortificado combina historia, mar y una gastronomía de altura. Su casco viejo, amurallado, es un regalo visual. En el barrio de pescadores, las casas de colores y las barras de pintxos son un festín para los sentidos. Este lugar es uno de esos que se quedan para siempre en la memoria.

### **6. Ribadavia (Galicia)**

En el corazón del Ribeiro, Ribadavia respira vino, tradición judía y piedra antigua. Sus calles recuerdan la convivencia de culturas y la vitalidad del comercio medieval. Ideal para amantes del vino y la historia de nuestros pueblos.

### **7. Potes (Cantabria)**

Enclavado entre montañas, Potes es la puerta de los Picos de Europa. Cruces de puentes y ríos, sus calles emanan ese aire montañés, acogedor y auténtico. Desde aquí, el teleférico de Fuente Dé ofrece una vista majestuosa del paisaje cántabro.

### **8. Getaria (País Vasco)**

Este pequeño puerto es tierra de navegantes y parrillas. Cuna de Juan Sebastián Elcano, sus calles son una delicia para pasear, con vistas al Ratón de Getaria y al mar Cantábrico. No te vayas sin probar el txakoli local y un buen rodaballo a la brasa.

### **9. Allariz (Galicia)**

A orillas del río Arnoia, Allariz es uno de los pueblos más cuidados y bonitos de Galicia. Calles empedradas, jardines junto al río, tiendas artesanas y una energía tranquila que invita a quedarse. Fue Premio Europeo de Urbanismo y se nota.

### **10. Ochagavía (Navarra)**

En el Pirineo navarro, Ochagavía parece sacado de un cuento. Casas de piedra con tejados empinados, puentes medievales y el bosque de Irati muy cerca lo convierten en un lugar ideal para desconectar y respirar naturaleza en estado puro.

#### **► Lentitud y serenidad**

Estos pueblos norteños no son sólo lugares en un mapa: son experiencias vivas. Cada uno guarda historias, sabores, leyendas y paisajes que invitan a detenerse, observar, probar, conversar. Son perfectos para quienes buscan un turismo más lento, más profundo y más humano. Este norte sereno, verde y acogedor sigue siendo uno de los secretos mejor guardados de España.

■ Más info: [agromagazine.es](http://agromagazine.es)







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



**¡VOLVEMOS EL  
27 DE MAYO!**