

a.

agro magazine

Agroindustria · Gastro · Flâneur · Cultura
NÚMERO 107 - MAYO 2025



"ME DEDIQUÉ A CAMBIAR EL MUNDO Y NO CAMBIÉ UN CARAJO,
PERO ESTUVE ENTRETENIDO. HE GENERADO MUCHOS AMIGOS Y ALIADOS
EN ESA LOCURA DE CAMBIAR EL MUNDO PARA MEJORARLO"

| PEPE MUJICA |



STAFF - AGRO107

Editor

Juan Luis Bueno

Diseño

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

Redacción

Ana Berrocal y
Miguel Ángel Fernández

Fotografía

Lorenzo Carnero

Web y Marketing Digital

Luis Gordo
Cinthia G.

Publicidad Agro Málaga

hola@agromagazine.es

agromagazine.es

**Agro es Embajador
de Sabor a Málaga**





EXPERTOS EN MADURACIÓN DE AGUACATES Y MANGOS







EDITOR'S LETTER

Cada día nos gusta más hacer este proyecto. Diseñarlo, darle nuestro toque Lubitsch. Cada número de este periódico, de este magazine que poco a poco se acerca a la década, es distinto, colores, sabores, detalles que lo hacen único cada mes.

Cada día nos alegra más que esta publicación nacida en Málaga en 2015 y que ha ido apoyando, decididamente, a la gastronomía, agroalimentación, el turismo y la cultura de Málaga y, por ende, de Andalucía, nos siga entusiasmando como el primer minuto, en aquel verano ya lejano en que empezamos a construirlo.

Cada día buscamos hacerlo mejor porque sabemos que son muchos los lectores que nos miran, en un mundo al que le gusta observar bellas y buenas imágenes, y leer contenidos con sentido y verdad, frente a toda esa amalgama de desinformación que nos rodea.

Cada día sentimos la plenitud de estas páginas aleteando en nuestra alma. Son ya parte de nuestra vida, de la vida malagueña.

Feliz lectura y mucha salud y amor.



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!



• 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 heréncia arabe.

Era reina deth mango ei un Progècte de Filosofía Vitau, gessut d'ua animadversion manífèsta 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



• Panadería Pastelería Salvador

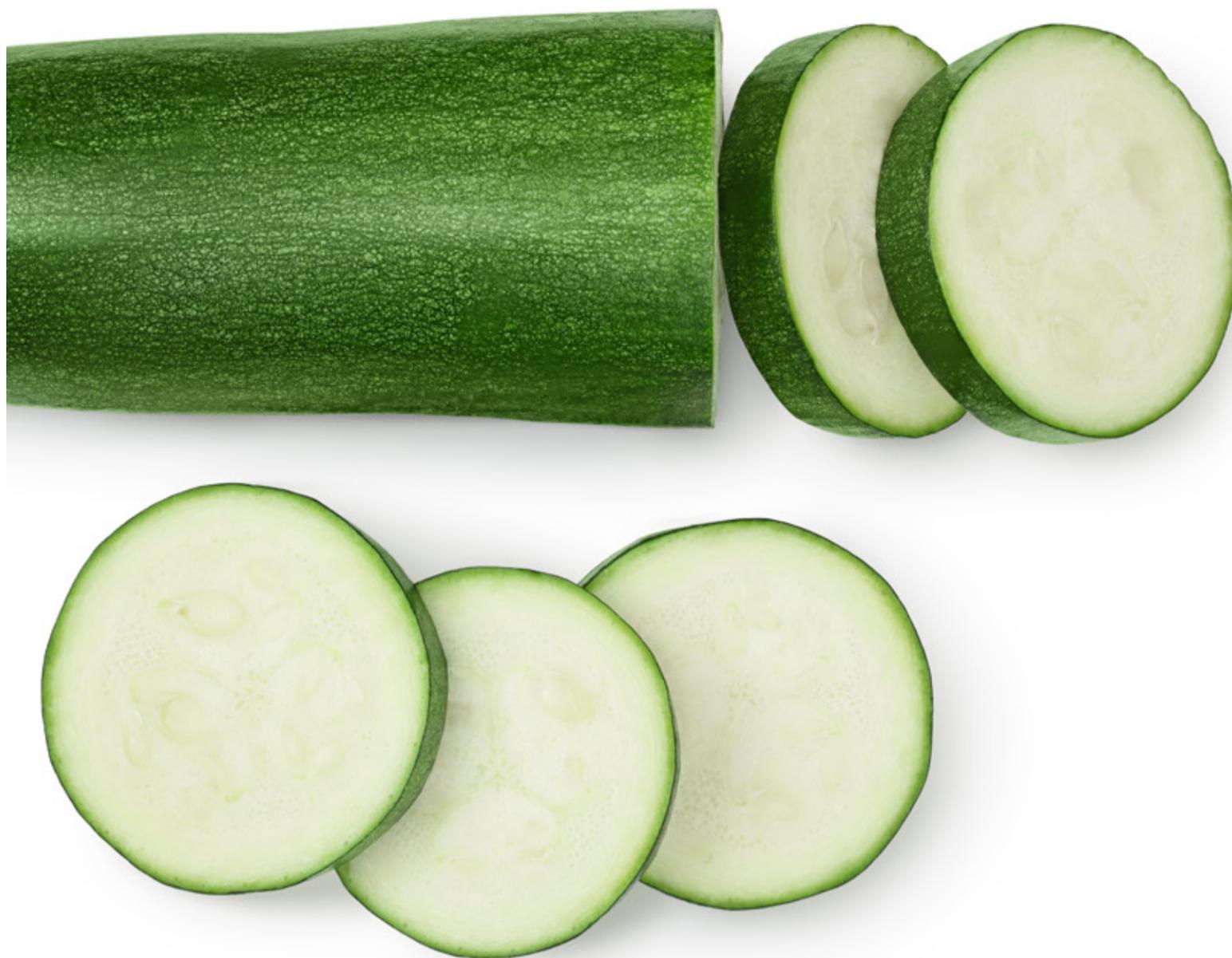
En Panadería-Pastelería Salvador elaboramos nuestros productos con las mejores materias primas desde 1905. Solo así garantizamos a nuestros clientes que el pan recién horneado que llevan cada día a casa conserva el mismo sabor tradicional de hace más de un siglo. Productos del día con el sabor de siempre, elaborados por especialistas panaderos y pasteleros en nuestro obrador en Benajárfate y que se distribuyen a través de nuestros puntos de venta en todo el litoral malagueño.

Tienda Benajárfate (OBRADOR) - Carretera de Almería 150
Benajárfate (Málaga)
Tel. 952 513 078 - www.panaderiasalvador.com

• Jamonería Rincón Ibérico

Si hay algún establecimiento donde podemos encontrar embutidos, jamones, quesos y otros productos característicos de nuestra tierra con un toque de excelencia y exclusividad, ese lugar es Rincón Ibérico, en Torre del Mar. Más de quince años apostando por la exquisitez, con una buena muestra de la gastronomía que ofrece la comarca de la Axarquía. Disfruta de su selección de productos derivados del cerdo ibérico y gran variedad de vinos, patés, quesos, anchoas...Especialistas en delicatessen y maestros cortadores de jamón. Consulta para eventos.

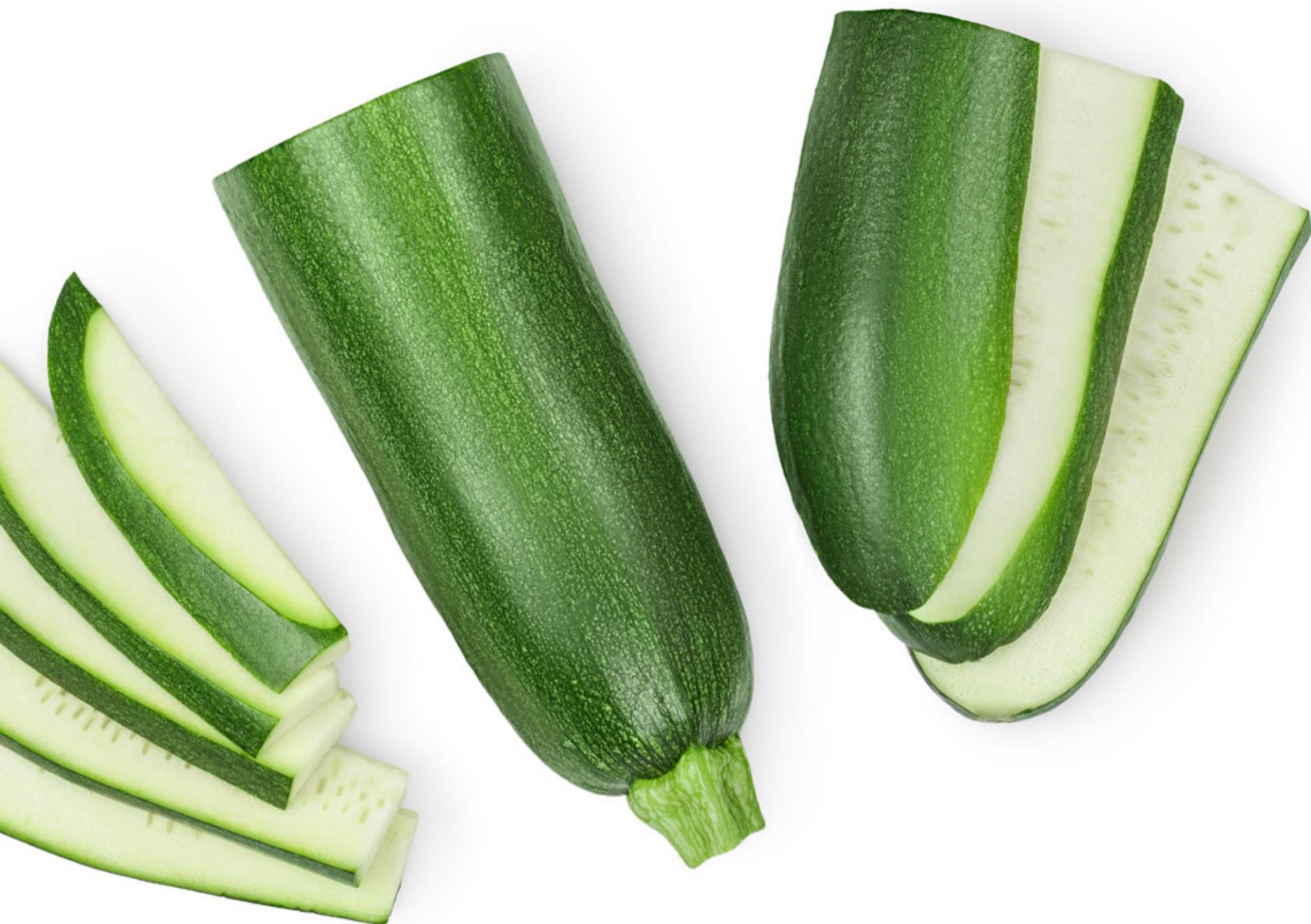
Calle Fenicios Edif. Euro2000, Local bajo s/n.
Torre del Mar - Málaga (Frente al Hotel Mainake)
Tel. 952 545 819 - www.rinconiberico.es



CALABACÍN

El humilde fruto de la huerta
que conquista paladares

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



El calabacín, ese fruto de piel verde brillante y carne blanca, ha dejado de ser un acompañante discreto en la cocina para convertirse en protagonista de platos innovadores, saludables y llenos de sabor. Su historia se remonta a milenios atrás, pero hoy es una estrella indiscutible de la dieta mediterránea y uno de los cultivos hortícolas más importantes de España.



Aunque hoy lo asociamos con nuestras huertas del sur, el calabacín tiene raíces americanas. Proviene de la especie *Cucurbita pepo*, originaria de Mesoamérica. Las civilizaciones precolombinas ya cultivaban variedades de esta planta hace más de 7.000 años. Sin embargo, fue tras la llegada de los colonizadores europeos cuando el calabacín se adaptó a los suelos y climas del Mediterráneo, dando lugar a la variedad que hoy conocemos y disfrutamos.

En España, su popularización se dio sobre todo a partir del siglo XX, cuando las técnicas de cultivo intensivo en invernadero comenzaron a desarrollarse. Desde entonces, el calabacín ha ganado terreno en los hogares y en el campo.

Nuestro país es uno de los principales productores de calabacín de Europa. Según datos del Ministerio de Agricultura, se cultivan más de 7.000 hectáreas de calabacín anualmente, siendo Andalucía, y especialmente Almería, la principal zona productora gracias a su clima benigno y a su sofisticado sistema de invernaderos.

España exporta miles de toneladas de calabacín cada año, principalmente a mercados europeos como Alemania, Francia y Reino Unido. Esta hortaliza no solo es apreciada por su sabor y versatilidad, sino también por su bajo coste de producción y su rápida cosecha, que permite varias rotaciones al año.

Salud en estado puro

El calabacín es un alimento ligero y nutritivo. Está compuesto en un 95% por agua, lo que lo convierte en un excelente aliado para mantenernos hidratados. Apenas aporta calorías (unas 17 por cada 100 gramos) y, sin embargo, es rico en vitaminas como la C y la B9 (ácido fólico), así como en minerales como el potasio y el magnesio.

Además, su alto contenido en fibra favorece la digestión, y su bajo índice glucémico lo hace ideal para personas con diabetes o que buscan controlar su peso. Incluso su piel, que muchos desechan, contiene antioxidantes que ayudan a combatir el envejecimiento celular.

De la huerta al plato: recetas irresistibles

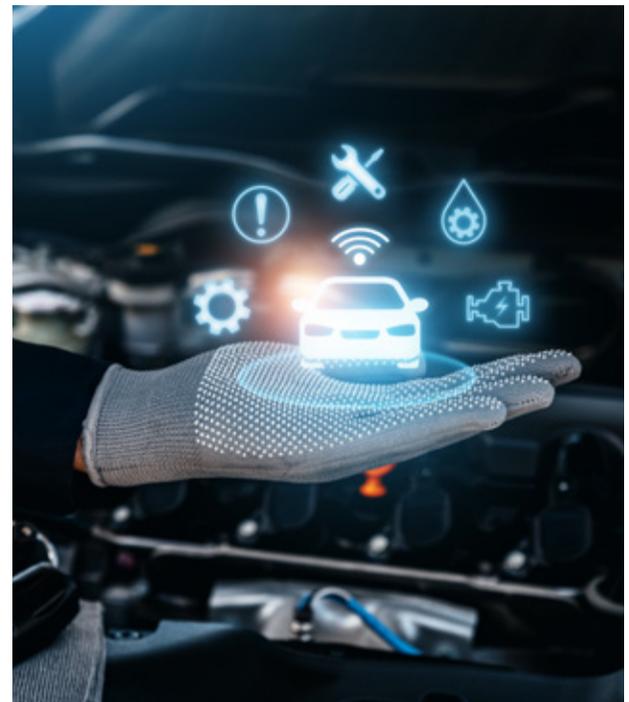
La versatilidad del calabacín en la cocina es casi infinita. Puede comerse crudo, cocido, asado, relleno o incluso en forma de espaguetis vegetales. Su sabor suave lo convierte en un lienzo perfecto para todo tipo de combinaciones.

Aquí algunas ideas sencillas y deliciosas:

- Crema de calabacín y puerro: un clásico de la cocina casera, ideal para cualquier época del año, especialmente si se sirve fría en verano.
- Calabacines rellenos: con carne picada, arroz o verduras, gratinados al horno con queso.
- Tortitas de calabacín: rallado y mezclado con huevo y harina, fritas a la sartén hasta dorarse.
- Espaguetis de calabacín: una opción sin gluten y baja en carbohidratos, perfecta con salsa de tomate natural o pesto.
- Calabacín al horno con parmesano: cortado en rodajas finas, rociado con aceite de oliva, sal, pimienta y cubierto con queso.

Fácil de cultivar, saludable, económico y versátil: el calabacín es mucho más que una guarnición. Es un verdadero tesoro de la huerta que se adapta a todas las mesas, desde las más tradicionales hasta las más innovadoras.

En tiempos donde lo saludable y lo sostenible marcan tendencia, el calabacín demuestra que lo sencillo también puede ser extraordinario.



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

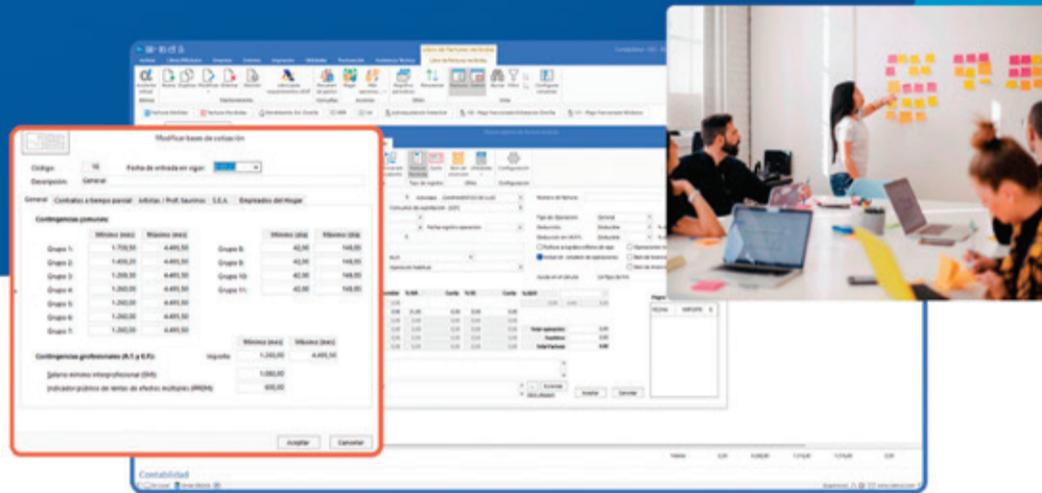
WWW.NEUMATICSMAYMA.COM • NEUMATICSMAYMA@YAHOO.ES • IG. NEUMATICSMAYMA • FB. NEUMATICOS.MAYMA

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

952 55 88 66

sdelsol@glinformatica.es



CIRUELAS

UNA FRUTA TAN VERSÁTIL
COMO BENEFICIOSA

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



Con la llegada del próximo verano, los mercados se llenan de colores intensos y aromas dulces. Entre los protagonistas de esta estación destaca una fruta modesta pero irresistible: la ciruela. Redonda, jugosa, de piel fina y sabores que van desde el dulzor más delicado hasta una acidez refrescante, la ciruela es mucho más que un antojo estival. Es un fruto con siglos de historia, con múltiples variedades y con importantes beneficios para la salud. Además, España juega un papel clave en su cultivo a nivel europeo.

Una fruta con historia y carácter mediterráneo

Las primeras ciruelas se cultivaron en Asia hace más de 2.000 años, pero fue en la cuenca mediterránea donde se expandieron con fuerza. Hoy en día, la ciruela pertenece al selecto grupo de frutas con denominación afectiva propia: quien no ha oído hablar de las ciruelas claudias, las japonesas o las negras. Todas pertenecen al denominado como género *Prunus*, aunque su clasificación es tan variada como su aspecto.

Tipos para todos los gustos

Las ciruelas se agrupan principalmente en dos grandes familias: las europeas (*Prunus domestica*) y las japonesas (*Prunus salicina*), aunque estas últimas también se cultivan fuera de Asia. Las europeas suelen tener una forma más ovalada y una pulpa más firme, ideales para la industria conservera o para secado (como las famosas ciruelas pasas). Las japonesas, en cambio, son redondas, de piel fina y carne jugosa, perfectas para el consumo en fresco.

NUESTRO PAÍS ES UNO DE LOS PRINCIPALES PRODUCTORES DE CIRUELA EN EUROPA, ESPECIALMENTE EN REGIONES COMO EXTREMADURA, MURCIA, ANDALUCÍA Y ARAGÓN. EXTREMADURA, EN PARTICULAR, LIDERA LA PRODUCCIÓN NACIONAL Y EXPORTA UNA GRAN PARTE A MERCADOS COMO ALEMANIA, FRANCIA O REINO UNIDO

Entre las variedades más conocidas en España se encuentran:

- Claudia reina verde: dulce, firme y muy apreciada en fresco.
- Stanley: azulada, ideal para ciruelas pasas.
- Golden Japan: amarilla, jugosa y de sabor suave.
- Santa Rosa: rojiza por fuera, ácida y aromática.
- Black Splendor: negra y de maduración temprana, con gran valor comercial.

España, potencia ciruelera

Nuestro país es uno de los principales productores de ciruela en Europa, especialmente en regiones como Extremadura, Murcia, Andalucía y Aragón. Extremadura, en particular, lidera la producción nacional y exporta una gran parte a mercados como Alemania, Francia o Reino Unido.

El clima mediterráneo con inviernos suaves y veranos calurosos es ideal para el cultivo de esta fruta. Además, la adaptación de nuevas variedades y una agricultura tecnificada han hecho de la ciruela una opción rentable para muchos agricultores. España produce en torno a 150.000 toneladas anuales, y parte de esta producción se destina al mercado ecológico, en alza desde hace una década.

→





Aliada de la salud y el bienestar

Más allá de su sabroso sabor, la fruta de la ciruela es una aliada poderosa para la salud. Rica en fibra, sorbitol y compuestos fenólicos, es famosa por su efecto regulador del tránsito intestinal. Las ciruelas pasas, en particular, son un remedio natural contra el estreñimiento, aprobado incluso por la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA). Además, son fuente de vitamina C, potasio, vitamina K y antioxidantes, como los flavonoides. Estos compuestos ayudan a reducir el estrés oxidativo, contribuyen a la salud cardiovascular y pueden tener un papel protector frente a enfermedades crónicas. Y todo con pocas calorías: unas 50 kcal por cada 100 gramos de fruta fresca.

Versatilidad en la cocina

La ciruela no solo se come al natural. Su sabor se intensifica en mermeladas, salsas agrídulces, tartas, compotas o incluso en platos salados, como guisos de carne o ensaladas templadas con queso de cabra. Su acidez natural equilibra sabores grasos o dulzones y añade un toque sofisticado a cualquier receta.

Una fruta que merece más atención

En tiempos donde buscamos alimentos funcionales, sostenibles y con historia, la ciruela merece un lugar privilegiado en nuestra dieta. Es una fruta humilde, pero completa. Tan antigua como actual. Y como toda joya estacional, hay que saber apreciarla en su mejor momento: el verano. Así que este año, cuando pasees por el mercado, no pases de largo. Escoge unas ciruelas, y llévate a casa salud, sabor y tradición en cada bocado. ■

"BAJO EL GRAN ÁRBOL DE MI SANGRE"

| JOAQUÍN ARAUJO |

• MAYO 2025 •

GUÍA GASTRO

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



INTERIOR DE EL ALIMENTARIO EN TORRE DEL MAR (MÁLAGA).

LA SENCILLEZ COMPLEJA

MESÓN SARA

UN REFERENTE CULINARIO
DE LA PROVINCIA DE MÁLAGA

ANA BERROCAL - FOTOS: AGRO



Cuando en 2017 Sara Martín se hizo cargo del restaurante de sus padres en Alcaucín tenía claro que quería cambiar algunas cosas para diferenciarse de otros establecimientos y convertirse en un referente culinario de la comarca. Redujo la carta para ofrecer solo platos especiales basados en la cocina tradicional pero actualizados y, sobre todo, elaborados con el mejor género. “Buscamos tener poco pero bueno, lo que ofrecemos es de mucha calidad”, afirma convencida de su modelo de negocio, que se apoya en una cuidada selección de los productos, los detalles de la presentación y una carta escueta pero versátil, “que dé mucho juego”.



Asumió como un riesgo eliminar las tapas y los menús y la afluencia constante de clientes demuestra que acertó. El local tiene capacidad para unos 70 comensales en el salón, y en la terraza siempre tiene preparadas seis mesas que se suelen ocupar con reserva previa. “Es un mesón, pero le hemos dado un cambio para que la gente pruebe cosas nuevas, con muy buenas calidades, que no puedan comer en cualquier sitio. Nos gusta servir lo que la gente en general no come en su casa. Aunque sea un tomate picado, ese tomate es de una variedad más exclusiva, como un huevo de toro”, resume la joven hostelera.

Ofrecen propuestas fuera de carta durante todo el año como un aliciente para volver a descubrir nuevas propuestas y hacer que cada visita sea una experiencia diferente. El producto es el protagonista y siempre eligen alimentos de temporada. El atún rojo es una de los platos más demandados coincidiendo con la época de ronqueo en Cádiz, y están popularizando las ostras. Un menú ideal puede estar compuesto por un tomate de temporada rosa o azul, sazonado con sal negra, con aguacate y bonito, acompañado por una carne trinchada y un tartar de atún. “Si la materia prima no es de calidad, da igual los aliños que eches y cómo adornes el plato”, sentencia Sara. Se nota su formación en Nutrición y Dietética en la apuesta por alimentos frescos y las preparaciones saludables, sin artificios innecesarios. Un ejemplo son los sabrosos puerros a la brasa, realzados con jamón ibérico y parmesano; o las anchoas de Santoña con pasta de tomate seco. Nada más y nada menos.

→

“SI LA MATERIA PRIMA NO ES DE CALIDAD, DA IGUAL LOS ALIÑOS QUE ECHES
Y CÓMO ADORNES EL PLATO”, SENTENCIA SARA MARTÍN

Muchas de las hortalizas que sirven crecen en su propio huerto, del que se ocupa el padre de Sara, ya jubilado. En esta época de temperaturas suaves crecen tomates, pimientos y calabacines. En invierno las cosechas se resienten por el frío y otras inclemencias. “Este año nos hemos quedado sin brócoli por las lluvias”, lamenta Sara Martín.

Cócteles

La transformación de Mesón Sara continúa y a partir de junio dejarán de ofrecer desayunos para centrarse en almuerzos y cenas, una decisión que pospusieron debido a las condiciones excepcionales que impuso la pandemia. A cambio, como novedad, este año han incorporado una pequeña selección de cócteles que prepara Jose, el marido de Sara, con quien comparte la dirección del restaurante. Con humildad de aficionado y habilidad de profesional, ha sabido convencer al que quizá es su cliente más exigente, su mujer, quien reconoce que son “de los mejores que he probado”, señala.

Uno de sus últimos proyectos es la reforma de una casa antigua que ofrecen varias veces al año como alojamiento rural para aprovechar el tirón turístico de la zona que cuenta con el atractivo del entorno natural, con la belleza abrupta de Sierra Tejada, las vistas a la Maroma y la cercanía del mar. “Compramos la casa como inversión y para disfrutarla y funciona muy bien, pero nuestro negocio es la hostelería”.

No será la última idea que Sara y Jose pongan en práctica para seguir destacando y conquistando paladares. La búsqueda de los mejores productos les ocupa mucho tiempo y les supone “mucha carga mental”, pero es la esencia de su identidad. “Siempre pensamos en hacer las cosas mejor”, afirma Sara. ■





• 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 marinero, 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!

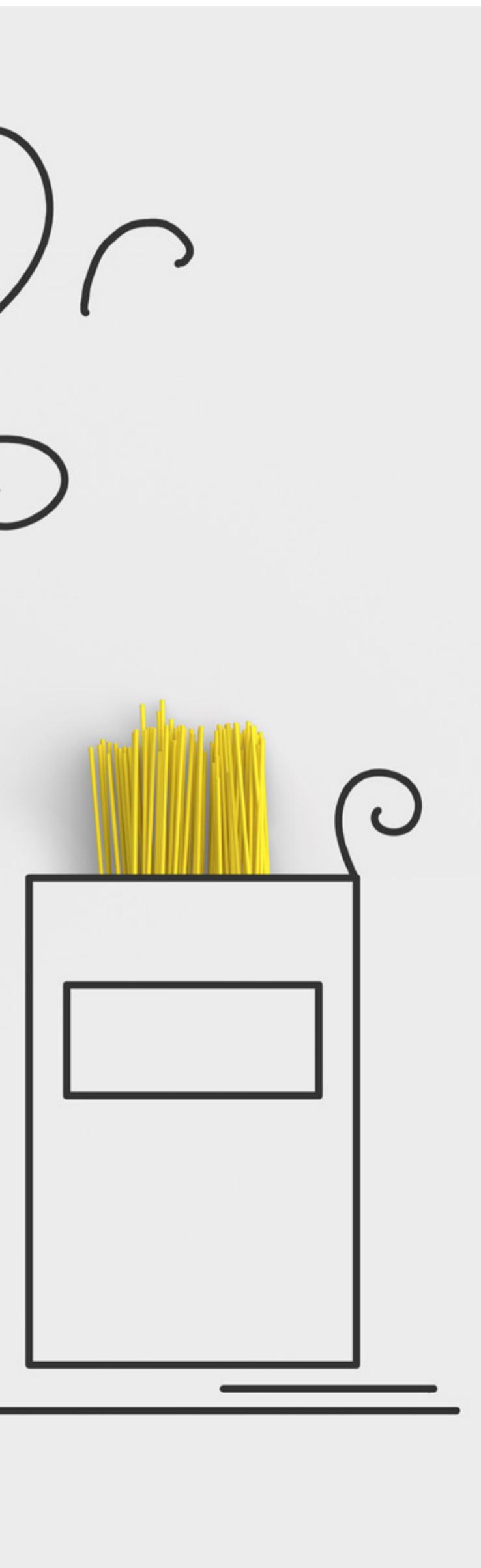
*Calle Duque de la Victoria, 5, 29015 - Málaga
Tel. 602 52 41 03 - FB. Mura Mura Osteria Cafe
www.elmuramura.com*

• 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*





PASTA

Una historia de amor entre trigo, tradición y creatividad

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

Pocos alimentos en el mundo despiertan tanta pasión como la pasta en Italia. No es solo un plato; es una declaración de identidad, una expresión cultural y, en muchos casos, un legado familiar transmitido de generación en generación. De norte a sur, de los Alpes a Sicilia, cada región italiana tiene su pasta predilecta, su forma de prepararla y su historia que contar. Este reportaje propone un viaje al corazón del país de la pasta, explorando los tipos más consumidos, sus orígenes y su significado en la mesa italiana.

Un legado

Aunque la leyenda atribuye la llegada de la pasta a Marco Polo tras su viaje a China, la verdad es que ya los etruscos preparaban una especie de lasaña rudimentaria elaborada con trigo y agua. Posteriormente, los romanos perfeccionaron técnicas de secado y conservación, dando lugar a las primeras formas de pasta seca. Sin embargo, fue en la Edad Media cuando se empezó a popularizar en el sur de Italia, especialmente en Sicilia y Nápoles, gracias a la abundancia de trigo duro. Hoy, Italia cuenta con más de 300 tipos de pasta oficialmente reconocidos. La diversidad es enorme, pero algunos formatos se han convertido en íconos nacionales, presentes en la mayoría de hogares y trattorias.

Espaguetis: el hilo conductor de la tradición

Probablemente el tipo de pasta más conocido en el mundo, los spaghetti (cuyo nombre significa "cordoncitos") son originarios del sur, especialmente de Nápoles. Su forma alargada y cilíndrica los hace ideales para salsas ligeras como la de tomate, ajo y aceite (aglio e olio) o la clásica carbonara romana. En Italia, se suelen cocinar al dente, una cocción que conserva cierta firmeza y que es clave para disfrutar su textura.

Penne: pequeñas plumas versátiles

Las penne, llamadas así por su semejanza con las antiguas plumas de escribir, son tubos cortos que pueden ser lisos (penne lisce) o

→





estriados (penne rigate). Su forma permite atrapar salsas densas como la arrabbiata (picante) o la de ragù, por lo que son muy populares en platos de horno y recetas familiares del centro de Italia.

Fusilli: giros de sabor

Con forma de espiral, los fusilli son originarios del sur del país. Su diseño permite que las salsas espesas se adhieran mejor a su superficie, lo que los hace ideales para combinaciones con verduras, quesos o incluso pesto. Son un clásico en las ensaladas frías y platos veraniegos.

Tagliatelle: la elegancia de la Emilia-Romaña

Las tagliatelle son cintas largas y planas, típicas de la región de Emilia-Romaña. Son primas cercanas de los fettuccine y se elaboran tradicionalmente con huevos y harina. El acompañamiento por excelencia es el ragù alla bolognese, la versión original del mal llamado "espagueti a la boloñesa". Aquí, la salsa espesa y rica en carne se entrelaza con la pasta para crear un bocado armonioso y profundo.

Orecchiette: las pequeñas orejas del sur

Originarias de Apulia, en el tacón de la bota italiana, las orecchiette tienen una forma cóncava que recuerda a pequeñas orejas. Esta peculiaridad las convierte en el recipiente perfecto para salsas con brócoli, cime di rapa o embutidos regionales. Su elaboración es tradicionalmente artesanal, una actividad que aún se puede observar en los callejones de Bari.

Más allá de la forma: un símbolo de identidad

La pasta no es solo una cuestión de sabor o nutrición. Es también un reflejo de la identidad italiana. En cada formato se esconde una historia regional, un método de producción, una ceremonia familiar. Se sirve en cenas cotidianas y en festividades, en casas humildes y en restaurantes con estrellas Michelin. A pesar de las modas alimentarias, la pasta sigue firme en su lugar de honor. En Italia, se consumen en promedio más de 23 kg por persona al año. Y aunque cada vez se experimenta más con harinas alternativas, rellenos inusuales y formas innovadoras, los clásicos resisten, inmutables, como testigos de una cultura que ama profundamente lo que pone en el plato.

En la mesa, la historia continúa

En Italia, comer pasta es más que un acto alimenticio: es un ritual social, una celebración diaria de la vida. Cada tipo, cada forma y cada receta cuentan un capítulo de una historia que sigue escribiéndose, tenedor en mano, desde hace siglos. Y eso, como dirían los italianos, è una cosa meravigliosa. ■











flâneur

UN PASEO TURÍSTICO Y CULTURAL POR EL MUNDO



SICILIA

UN VIAJE POR LA HISTORIA, EL
MAR Y EL ALMA DEL MEDITERRÁNEO



Sicilia es mucho más que Palermo, Taormina o el Etna. La isla más grande del Mediterráneo guarda en su interior y costas decenas de pueblos encantadores, muchos aún fuera del radar turístico. Son lugares que conservan una autenticidad que se ha ido perdiendo en otros rincones del sur de Italia, donde la vida transcurre sin prisas, las recetas siguen siendo las de la abuela y el arte brota incluso de las piedras erosionadas. A continuación, te proponemos diez pueblos sicilianos que deberías apuntar para tus próximas vacaciones.

SICILIA ES MUCHO MÁS QUE PALERMO, TAORMINA O EL ETNA. LA ISLA MÁS GRANDE DEL MEDITERRÁNEO GUARDA EN SU INTERIOR Y COSTAS DECENAS DE PUEBLOS ENCANTADORES, MUCHOS AÚN FUERA DEL RADAR TURÍSTICO

Sicilia es mucho más que Palermo, Taormina o el Etna. La isla más grande del Mediterráneo guarda en su interior y costas decenas de pueblos encantadores, muchos aún fuera del radar turístico. Son lugares que conservan una autenticidad que se ha ido perdiendo en otros rincones del sur de Italia, donde la vida transcurre sin prisas, las recetas siguen siendo las de la abuela y el arte brota incluso de las piedras erosionadas. A continuación, te proponemos diez pueblos sicilianos que deberías apuntar para tus próximas vacaciones.

Cefalù, el encanto medieval junto al mar

Situado en la costa norte, Cefalù parece una postal. Su playa urbana de aguas cristalinas, el casco histórico adoquinado y la majestuosa catedral normanda (Patrimonio de la Humanidad) lo convierten en una parada imprescindible. Es ideal para quienes buscan combinar historia, relax y gastronomía en un solo lugar.

Erice, el pueblo en las nubes

En lo alto del monte San Giuliano, Erice conserva su trazado medieval casi intacto. Calles empedradas, murallas antiguas y vistas panorámicas del mar Tirreno lo hacen mágico. Además, sus dulces típicos, como los genovesi, merecen una mención aparte.

→



Modica, el templo del chocolate

Famosa por su particular chocolate de elaboración artesanal, heredada de la tradición azteca a través de los españoles, Modica también deslumbra por su arquitectura barroca. Las iglesias, construidas en niveles sobre la ladera, ofrecen una imagen única cuando cae el sol.

Savoca, tras los pasos de El Padrino

Este pequeño pueblo del noreste saltó a la fama por ser escenario de varias escenas de El Padrino. El bar Vitelli, la iglesia de San Nicolò y las callejuelas que serpentean por la montaña hacen de Savoca un lugar cinematográfico en todos los sentidos.

Castelmola, el balcón de Taormina

Aunque Taormina acapara la fama, Castelmola es su hermana secreta y más tranquila. Desde este pueblo, a más de 500 metros sobre el mar, se obtienen vistas espectaculares de la costa jónica y del Etna. Además, aquí se puede probar el vino de almendra, una especialidad local.

Scicli, joya barroca desconocida

Otro de los tesoros del barroco siciliano, Scicli sorprende por su elegancia silenciosa. Es menos visitada que Ragusa o Noto, pero igual de impresionante. Su centro histórico está plagado de iglesias, palacios y detalles artísticos en cada fachada.

Marzamemi, alma marinera

Este pequeño pueblo pesquero del sureste ha sabido reinventarse. Su antigua tonnara (fábrica de atún) se ha transformado en un centro cultural y gastronómico, y su plaza principal vibra por las noches con vida, música y cenas al aire libre.

Petralia Soprana, la Sicilia del interior

En pleno corazón de las Madonías, este pueblo fue elegido “el borgo más bello de Italia” en 2018. Su belleza está en la piedra de sus casas, en el silencio de sus calles y en las vistas a los montes que lo rodean. Un lugar para desconectar por completo.

Sambuca di Sicilia, la sorpresa árabe

Con un trazado que aún recuerda su pasado islámico, Sambuca ha ganado popularidad en los últimos años tras iniciativas como la venta de casas a un euro. Sin embargo, su esencia sigue intacta: calles estrechas, plazas soleadas y una fuerte tradición vinícola. Un encanto de pueblo.

Palazzolo Acreide, el teatro escondido

Menos conocida que su vecina Siracusa, Palazzolo Acreide alberga uno de los teatros griegos más antiguos y mejor conservados de la isla. Su patrimonio barroco y su ambiente pausado la convierten en una joya para los amantes de la historia.

Una Sicilia más allá de los clichés

Estos diez pueblos muestran una cara más íntima, diversa y auténtica de Sicilia. Un territorio donde cada rincón cuenta una historia, donde el tiempo parece haberse detenido y donde cada comida, cada conversación y cada paisaje deja una huella. Para las próximas vacaciones, quizás no haga falta recorrer grandes distancias: basta con perderse por los caminos de esta isla fascinante. ■









**¡VOLVEMOS EL
26 DE JUNIO!**

