a.

agro magazine

Agroindustria · Gastro · Flâneur · Cultura

NÚMERO 108 - JUNIO 2025

STAFF - AGRO108

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**

Agro es un periódico magazine mensual de la provincia de Málaga dedicado a la agroalimentación, la gastronomía, el turismo y la cultura.
Esta publicación se ha diseñado con música de Charles Lloyd. Depósito legal: MA 1642-2015.

Reyes Gutiérrez
frutas tropicales

Desde 1993
Aguacates y mangos

365 días
Sanos X naturaleza

+500 HECTÁREAS

TECNOLOGÍA

AGUACATES

INNOVACIÓN

I+D+i

MANGOS

EXPERTOS EN MADURACIÓN DE AGUACATES Y MANGOS

Reyes Gutiérrez frutas tropicales · avofruits · AVO MIX · RG France Groupe Reyes Gutiérrez · AGRO SAO JOAQUIM Avocado · Aguacates del Sur · Fruval RG Frutas Valencianas Reyes Gutiérrez

EDITOR´S LETTER

Agro Periódico Magazine vuelve, un año más, a vivir el verano con los miles de lectores que nos vienen siguiendo desde hace una década.

Hemos preparado un número, el 108 desde que comenzamos nuestra trayectoria a finales de 2015, lleno de color, sabor...

No faltan en esta publicación del mes de junio, reportajes e imágenes relacionadas con una temporada de estío que invita a la tranquilidad y el sosiego, a los baños en el mar, a las cenas y encuentros con familiares y amigos, y a viajar. A viajar mucho por todo el mundo porque es la época de vacaciones por antonomasia.

Por ello, en nuestra sección "Flaneur", dedicada a los viajes y a la cultura, os proponemos seis islas donde escaparse y perderse en los próximo meses. El verano invita a salir de los lugares de siempre, y qué mejor manera de hacerlo que perderse en una isla. El solo nombre evoca horizontes sin límites, playas vírgenes, atardeceres intensos y una conexión directa con la naturaleza y con uno mismo, quizá lo más importante...

Tampoco faltan en este número la fruta refrescante, como la sandía, o las sopas andaluzas muy propias de este tiempo: el gazpacho, el salmorejo, el ajoblanco...y muchas sorpresas más.

¡Os deseamos una feliz lectura y un verano de esos que, con el tiempo, se recuerdan como inolvidables!

AVO MIX®

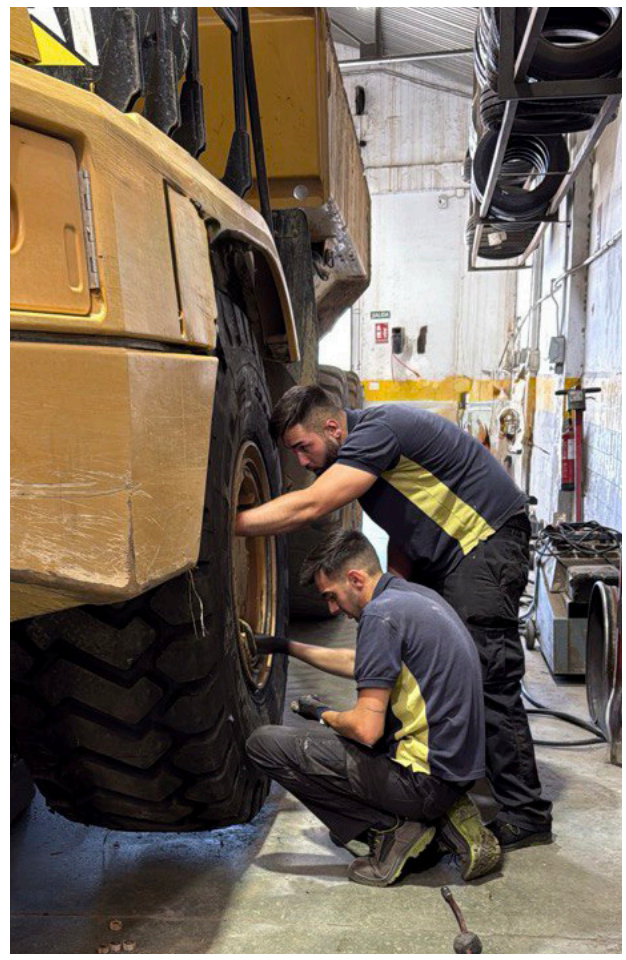
HECHO CON FRUTA FRESCA

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

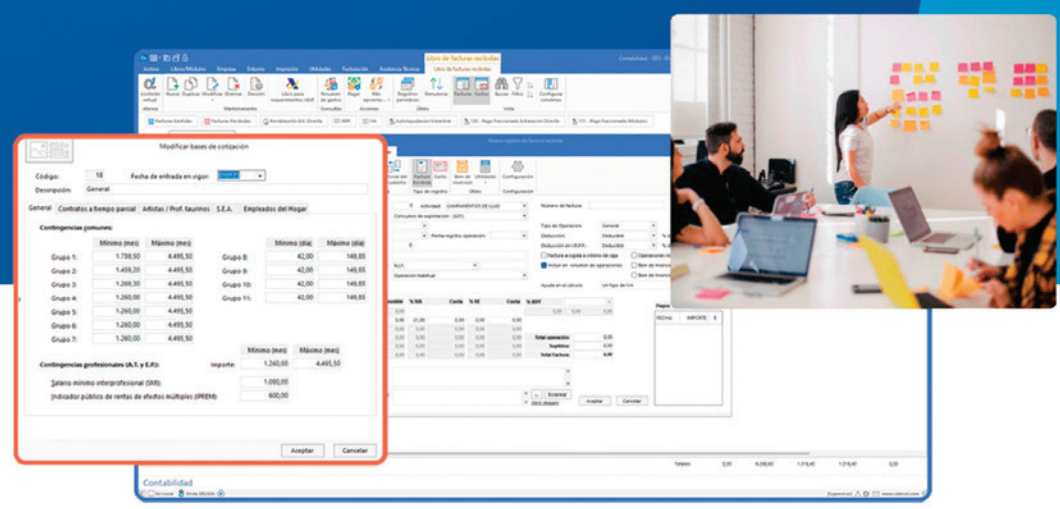
WWW.NEUMATICOSMAYMA.COM • NEUMATICOSMAYMA@YAHOO.ES • IG. NEUMATICOSMAYMA • FB. NEUMATICOS.MAYMA

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

TeamSystem | Software DELSOL

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

glinformática.es

952 55 88 66

sdelsol@glinformatica.es

CÚRCUMA

SALUD Y SABOR EN UNA SOLA RAÍZ

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

La cúrcuma, esa especia de color dorado intenso y aroma terroso, lleva siglos conquistando cocinas y boticas naturales por igual. Originaria del sudeste asiático y muy presente en la medicina ayurvédica, esta raíz no solo aporta sabor y color a los platos, sino que también se ha ganado un lugar privilegiado en el mundo de la salud y el bienestar. ¿Qué hay detrás de su creciente fama? ¿Cómo podemos incorporarla a nuestra dieta diaria sin complicaciones? Este reportaje lo desvela.

El principal compuesto activo de la cúrcuma es la curcumina, una sustancia que ha sido objeto de numerosos estudios por su potente efecto antiinflamatorio. Su capacidad para bloquear moléculas responsables de la inflamación la convierte en un aliado natural contra enfermedades como la artritis, los trastornos digestivos o incluso ciertos dolores musculares y articulares.

Diversas investigaciones han señalado que la curcumina también posee propiedades antioxidantes, lo que ayuda a combatir el envejecimiento celular y a proteger al organismo frente a enfermedades degenerativas, como el Alzheimer y ciertos tipos de cáncer. No es magia, es ciencia botánica.

Aliada del sistema digestivo y del hígado

Además de sus propiedades antiinflamatorias, la cúrcuma estimula la producción de bilis, favoreciendo así la digestión de las grasas y previniendo la pesadez estomacal. Es también una especia hepatoprotectora: ayuda a limpiar el hígado de toxinas y mejora su funcionamiento general, lo que la convierte en una excelente opción para quienes desean cuidar su salud hepática de forma natural.

Incorporar cúrcuma a tu vida diaria es más sencillo de lo que parece. Tradicionalmente se usa en polvo para dar sabor y color al curry, sopas, arroces o guisos. Pero en los últimos años,

LA CÚRCUMA ES UN CLARO EJEMPLO DE CÓMO LA SABIDURÍA ANCESTRAL Y LA CIENCIA MODERNA PUEDEN ENCONTRARSE EN UN MISMO INGREDIENTE. SU RIQUEZA EN BENEFICIOS PARA LA SALUD, SU VERSATILIDAD CULINARIA Y SU POTENCIAL TERAPÉUTICO LA CONVIERTEN EN ALGO MÁS QUE UNA MODA PASAJERA: ES UN VERDADERO "ORO" DE LA NATURALEZA, ACCESIBLE, SABROSO Y POTENTE

su uso se ha diversificado notablemente. Una de las formas más populares es el golden milk o leche dorada: una mezcla de leche vegetal con cúrcuma, jengibre, canela y pimienta negra, ideal para las noches de invierno o como sustituto saludable del café.

También se puede preparar en infusiones, combinada con limón y miel, o añadir una pizca a tus batidos y smoothies matinales. Eso sí, es importante acompañarla con una pequeña cantidad de pimienta negra o grasa saludable (como el aceite de coco), ya que la curcumina se absorbe mejor en presencia de estos elementos.

En cápsulas o suplementos, ¿sí o no?

Aunque lo ideal es consumir cúrcuma en su forma natural, muchas personas recurren a cápsulas o suplementos de curcumina para beneficiarse de sus propiedades terapéuticas de forma más concentrada. Estos productos pueden ser útiles en casos de inflamación crónica o como complemento en tratamientos específicos, siempre bajo supervisión médica o de un profesional de la salud.

Precauciones que conviene conocer

Como toda sustancia activa, la cúrcuma no está exenta de contraindicaciones. Su uso debe evitarse en personas con úlceras gástricas activas o que estén tomando anticoagulantes, ya que puede potenciar su efecto. Tampoco se recomienda en dosis elevadas durante el embarazo.

La cúrcuma es un claro ejemplo de cómo la sabiduría ancestral y la ciencia moderna pueden encontrarse en un mismo ingrediente. Su riqueza en beneficios para la salud, su versatilidad culinaria y su potencial terapéutico la convierten en algo más que una moda pasajera: es un verdadero "oro" de la naturaleza, accesible, sabroso y potente.

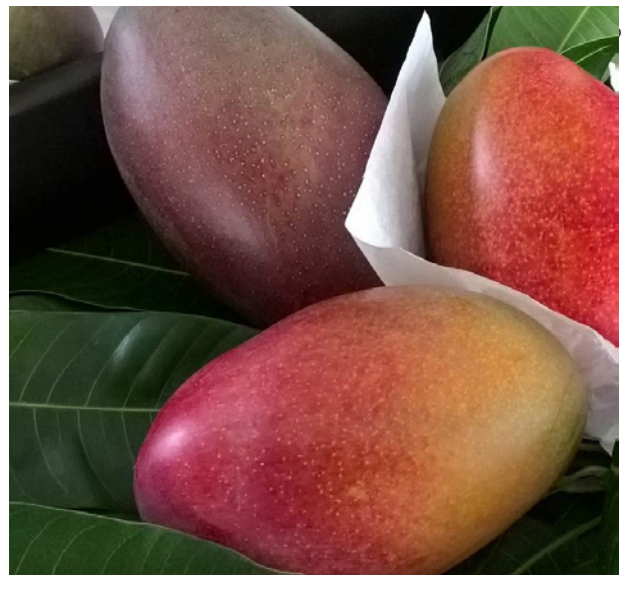
Así que la próxima vez que abras tu despensa, recuerda que esa cucharadita de cúrcuma puede ser mucho más que un condimento. Puede ser, también, una forma de cuidar tu cuerpo desde dentro.

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 producción y comercializacion 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 manifèsta 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

· 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 Benajarafe y que se distribuyen a través de nuestros puntos de venta en todo el litoral malagueño.

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

· Jamonería Rincón Ibérico

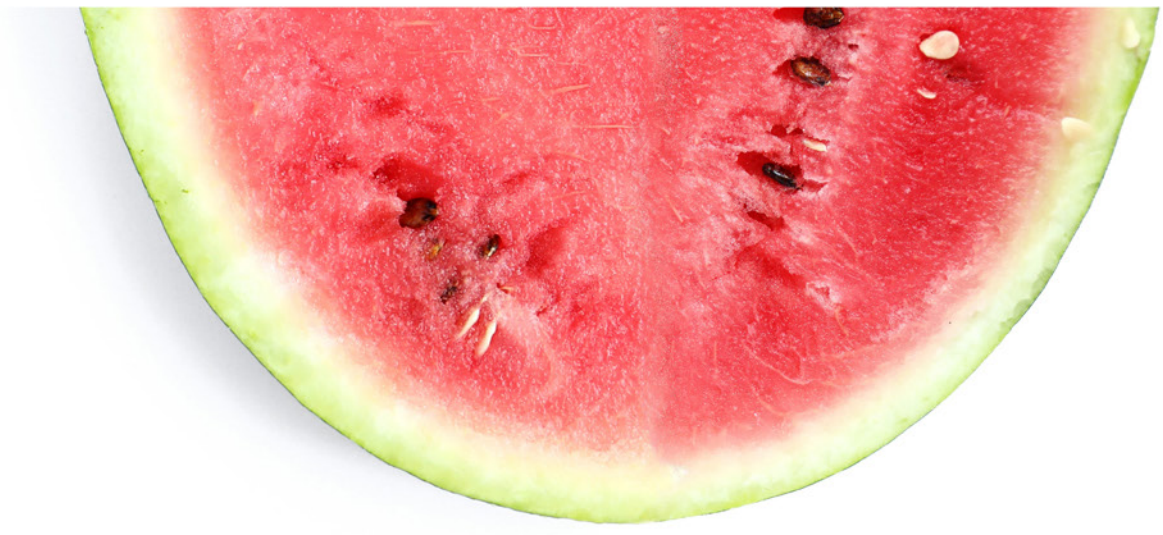
Si hay algún establecimiento donde podemos encontrar embutidos, jamones, quesos y otros productos característicos de nuestra tierra con un toque de excelencia y exclusividad, ese lugar es Rincón Ibérico, en Torre del Mar. Más de quince años apostando por la exquisitez, con una buena muestra de la gastronomía 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

SANDÍA

LA REINA DEL VERANO

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



Con su carne jugosa, su color rojo vibrante y su sabor dulce y refrescante, la sandía es mucho más que una simple fruta de temporada. Cada verano, conquista mesas, neveras y playas, y no es para menos: es muy hidratante, ligera, rica en diferentes nutrientes y, además, sumamente versátil. Te contamos por qué la sandía es la aliada perfecta del calor estival y cómo puedes incorporarla a tu dieta de formas deliciosas.

La sandía está compuesta en más del 90% por agua, lo que la convierte en una fuente de hidratación natural ideal para los días calurosos. Comer una buena porción después de una jornada bajo el sol no solo calma la sed, sino que también ayuda a reponer minerales esenciales como el potasio y el magnesio.

Pese a su sabor dulce, es una fruta baja en calorías y en azúcar en comparación con otras frutas tropicales, lo que la hace apta incluso para quienes cuidan su línea o controlan su ingesta de glucosa. Además, contiene licopeno, un antioxidante presente también en el tomate, que protege las células del envejecimiento y fortalece el sistema inmunológico.

Una fruta que cuida el corazón y los músculos

El licopeno de la sandía no solo tiene un efecto antioxidante, sino que también se ha relacionado con la salud cardiovascular. Consumirla regularmente puede ayudar a reducir la presión arterial y mejorar la circulación. Pero eso no es todo: la sandía también contiene citrulina, un aminoácido que favorece la relajación de los vasos sanguíneos y mejora el rendimiento muscular, ideal para deportistas o para quienes quieren mantenerse activos durante el verano que acaba de comenzar.

Por si fuera poco, su alto contenido en vitamina C refuerza las defensas, y su aporte de vitamina A ayuda a mantener una piel hidratada y protegida frente a los daños del sol.

Mil maneras de disfrutarla

Más allá de cortarla en rodajas y comerla bien fría —una forma clásica e imbatible—, la sandía se presta a todo tipo de preparaciones originales y creativas. Puedes usarla en ensaladas junto a queso

→

PARA QUIENES BUSCAN ALTERNATIVAS SALUDABLES A LOS HELADOS, LOS POLOS DE SANDÍA CASEROS SON UNA OPCIÓN DELICIOSA. BASTA CON TRITURARLA, COLARLA Y CONGELARLA EN MOLDES. TAMBIÉN PUEDES PREPARAR SMOOTHIES COMBINÁNDOLA CON PEPINO, JENGIBRE Y LIMÓN, O GAZPACHOS DULCES QUE CONQUISTAN A LOS PALADARES MÁS EXIGENTES

feta, menta y rúcula, para un plato salado, fresco y sorprendente. También se puede hacer a la plancha, en brochetas con otras frutas o incluso en carpaccios aliñados con un chorrito de aceite de oliva y unas escamas de sal.

Para quienes buscan alternativas saludables a los helados, los polos de sandía caseros son una opción deliciosa. Basta con triturarla, colarla y congelarla en moldes. También puedes preparar smoothies combinándola con pepino, jengibre y limón, o gazpachos dulces que conquistan a los paladares más exigentes.

Un ingrediente perfecto

La sandía es una base excelente para cócteles veraniegos. Su sabor suave combina bien con hierbas como la albahaca o la hierbabuena. Puedes preparar un mojito sin alcohol de sandía o incluso una limonada rosada con un toque picante de jengibre. Y si te apetece algo más festivo, no dudes en mezclarla con vino blanco o cava en una sangría ligera y afrutada.

Ideal para toda la familia

Desde los más pequeños hasta los mayores, todos disfrutan de la sandía. No tiene hueso, es fácil de masticar, dulce de forma natural y absolutamente refrescante. Es perfecta como merienda, como postre o incluso como tentempié entre horas, sobre todo si se guarda en la nevera y se sirve bien fría.

Ligera, sabrosa, nutritiva y muy versátil, la sandía es una de esas frutas que nunca decepcionan. Cada bocado es una explosión de frescor y bienestar, un recordatorio de que el verano también se disfruta desde el paladar. Así que ya lo sabes: si quieres cuidarte, hidratarte y saborear lo mejor de la temporada, haz que la sandía no falte en tu mesa. Tu cuerpo y tu ánimo lo agradecerán. ▪

Reyes Gutiérrez presenta los resultados del Proyecto Ecoskin para el desarrollo de estrategias ecosostenibles

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

A comienzos del mes de junio se celebró en Torre del Mar (Vélez- Málaga) el evento para la presentación de los resultados obtenidos en el Grupo Operativo ECOSKIN, una iniciativa impulsada por Reyes Gutiérrez, Fundación TECNOVA, Agrolaboratorios Nutricionales y Fundación CIDEAL, centrada en el desarrollo de estrategias ecosostenibles para mejorar la conservación postcosecha de frutos subtropicales, principalmente mango y aguacate.

Durante el acto, que incluyó una visita a las instalaciones de Reyes Gutiérrez, se presentó los principales avances alcanzados en el marco del proyecto. Entre los logros destacados, se encuentran la validación de protocolos de conservación y la mejora de la vida útil de frutos altamente perecederos, con el objetivo de reducir pérdidas y garantizar su calidad hasta su llegada al mercado.

Frutos subtropicales

España es el principal productor de frutos subtropicales de la Unión Europea, y la provincia de Málaga juega un papel clave, con una producción anual de alrededor de 73.000 toneladas de aguacate. El manejo postcosecha sigue siendo uno de los mayores retos del sector, lo que subraya la relevancia de iniciativas como ECOSKIN, que ofrecen soluciones prácticas, sostenibles y transferibles.

El Grupo Operativo ha trabajado de forma coordinada integrando conocimientos técnicos, experiencia agrícola, innovación e investigación aplicada, y ha demostrado la viabilidad de nuevas estrategias respetuosas con el medio ambiente para un sector en plena expansión.

Este proyecto está financiado con Fondos Europeos Agrícolas de Desarrollo Rural (FEADER) y de la Junta de Andalucía en la convocatoria para el Funcionamiento de Grupos Operativos Autonómicos de la Asociación Europea de Innovación en Materia de Productividad y Sostenibilidad Agrícola de 2022.

PROYECTO
ECOSKIN
ESTRATEGIAS ECO-SOSTENIBLES
Europa
RG
Reyes Gutiérrez
Frutas tropicales
Desde 1993
Sanas X naturaleza

"TODOS QUIEREN SER CARY GRANT, INCLUSO YO"

| **CARY GRANT** |

- JUNIO 2025 -

GUÍA GASTRO

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

INTERIOR DE MURA MURA OSTERIA CAFÉ.

TRADICIÓN Y SABORES ITALIANOS EN EL CENTRO DE MÁLAGA

SOPAS ANDALUZAS PARA REFRESCARSE EN VERANO

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

Cuando el sol aprieta en el sur de España, Andalucía responde con cucharas frías, productos de la huerta y siglos de sabiduría popular. En lugar de recurrir a platos pesados o procesados, la cocina andaluza ofrece una joya gastronómica: las sopas frías. Gazpacho, salmorejo, ajo blanco o porra antequerana no solo hidratan y nutren, sino que condensan el alma del Mediterráneo en un cuenco. Este verano, más que una moda saludable, son una vuelta deliciosa a las raíces.

Gazpacho: el clásico que nunca falla

Decir gazpacho es decir Andalucía. Aunque sus orígenes se remontan a tiempos romanos y su forma actual se definió en los siglos XIX y XX, esta sopa fría de tomate, pan, aceite de oliva, vinagre, ajo, pimiento y pepino sigue siendo la reina indiscutible del verano. Su éxito radica en su frescura, sencillez y capacidad para reinventarse.

Cada casa tiene su propia receta y proporciones. Algunos lo prefieren más líquido, casi como una bebida, mientras otros apuestan por una textura más densa. En los últimos años ha florecido la creatividad: gazpacho de sandía, de cereza, de remolacha… Pero en todos ellos, la base es la misma: productos frescos, sin cocción, con el aceite de oliva virgen extra como hilo conductor.

Servido muy frío, es ideal como primer plato, tentempié o incluso bebida en vaso largo. Pocos platos son tan andaluces, y tan universales, como el gazpacho.

Salmorejo: la crema que se come con cuchara

Más espeso, más cremoso y más contundente que el gazpacho, el salmorejo cordobés es otro icono del recetario veraniego. Tomate, pan del día anterior, ajo, aceite de oliva y sal: una lista corta para un resultado que sorprende. Se sirve tradicionalmente con huevo duro picado y jamón serrano en dados por encima, aunque las versiones modernas pueden incorporar atún, aguacate o incluso sardinas marinadas. Lo que distingue al salmorejo es su textura untuosa, resultado de una buena emulsión entre el pan y el aceite. Su origen está en las cocinas humildes, pero hoy es una estrella en cualquier restaurante que quiera rendir homenaje al sabor auténtico.

Ajo blanco: almendras y frescor ancestral

Si hay una sopa fría que sorprende por su elegancia y su historia, esa es el ajo blanco. De origen malagueño, pero con presencia en buena parte de Andalucía, se prepara con almendras crudas, pan, ajo, vinagre y agua, emulsionado con aceite de oliva hasta obtener una crema blanca y sedosa.

Su sabor es sutil, fresco y ligeramente ácido. Tradicionalmente se sirve con uvas o melón, creando un contraste que seduce incluso a los paladares más exigentes. Considerado por muchos como el precursor del gazpacho, el ajo blanco es una joya del recetario andaluz que merece más protagonismo.

LAS SOPAS ANDALUZAS NO SON SÓLO PLATOS: SON TESTIMONIO DE UNA FORMA DE VIVIR EL VERANO. EN ELLAS SE ENCUENTRA EL INGENIO DE GENERACIONES QUE SUPIERON TRANSFORMAR INGREDIENTES HUMILDES EN RECETAS SABIAS, NUTRITIVAS Y LLENAS DE SABOR. SON REFRESCANTES, SALUDABLES, ECONÓMICAS Y FÁCILES DE PREPARAR

Porra antequerana: contundencia en versión fría
Originaria de Antequera (Málaga), la porra se parece al salmorejo, pero con aún más densidad. Su nombre hace referencia al mazo (porra) con el que antiguamente se majaban los ingredientes en el mortero. Lleva tomate, pan, aceite, ajo y pimiento, y se sirve espesa, casi como un dip.

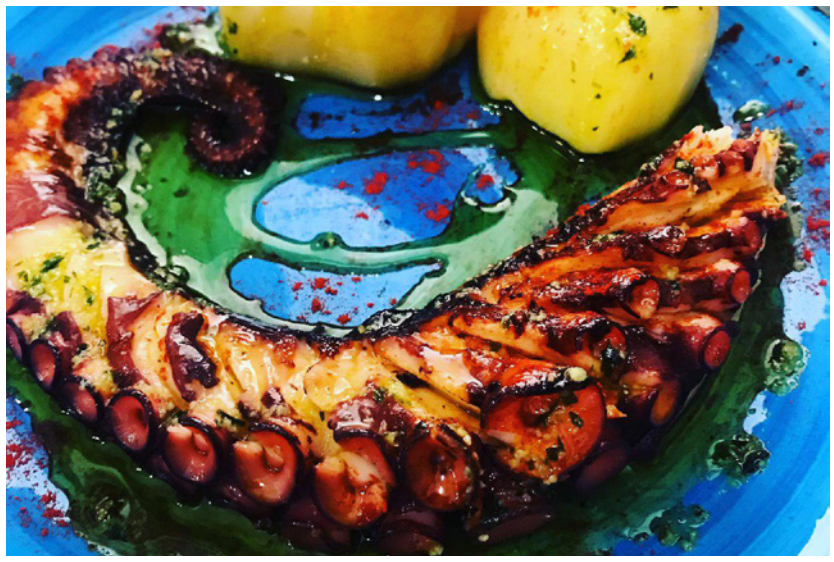
Se acompaña también con huevo duro y jamón, aunque hay quien le añade atún o bacalao desmigado. Es ideal como plato principal o para compartir, servido con regañás o pan crujiente. Su contundencia la convierte en una opción perfecta para quienes buscan algo más saciante sin renunciar al frescor.

Cucharas frías para tiempos cálidos
Las sopas andaluzas no son sólo platos: son testimonio de una forma de vivir el verano. En ellas se encuentra el ingenio de generaciones que supieron transformar ingredientes humildes en recetas sabias, nutritivas y llenas de sabor. Son refrescantes, saludables, económicas y fáciles de preparar.

Este verano, apuesta por la tradición y el frescor. Redescubre estas sopas frías como aliadas frente al calor, como homenaje al campo andaluz y como una deliciosa excusa para volver a lo esencial: el sabor auténtico, servido bien frío.

• GASTROIMPERDIBLES •

LOS RECOMENDADOS DE AGRO MAGAZINE



· El Radar ≈ Sabor a Torre del Mar

Desde 1981, en el corazón del paseo marítimo de Torre del Mar, Marísquería 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.

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

· Mesón Sara

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!

Calle Puente Don Manuel, 20, 29713 - Puente de Salia (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 cuccina 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•

Heineken®

LA RESTINGA BEACH

¡TE ESPERAMOS ESTE VERANO PARA VIVIR MOMENTOS INOLVIDABLES!

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

PAN BAO

ENTRE LA TRADICIÓN Y EL STREET FOOD

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

Si alguna vez has probado un pan blanco, tierno como una nube y doblado en forma de media luna que envuelve un relleno jugoso, sabroso y rebosante de aromas asiáticos, entonces conoces el pan bao. Este delicioso bocado, que parece haber salido de un sueño gastronómico, ha conquistado ferias callejeras, cartas de restaurantes de moda y hasta cocinas caseras que buscan sorprender con algo diferente. Aunque su nombre evoca tradiciones milenarias, su forma abierta y moderna tiene una historia y personalidad propia.

→

El pan bao abierto, tal como lo conocemos en occidente, tiene su origen en Taiwán y responde al nombre tradicional de gua bao. A diferencia de su pariente el baozi, que es un pan al vapor cerrado con relleno en su interior, el gua bao se cocina abierto, doblado en forma de taco suave, listo para rellenar como si fuera un panecillo vaporoso.

En su versión más tradicional taiwanesa, el gua bao se rellena con panceta de cerdo cocinada lentamente, pepinillos encurtidos, cacahuetes molidos y hojas de cilantro. Esta combinación perfecta de dulce, salado, crujiente y tierno es tan equilibrada que ha sido calificada como "el bocadillo perfecto". Hoy, el pan bao se ha reinventado en infinidad de variantes por todo el mundo, con rellenos globales, ingredientes locales y fusiones inesperadas.

Aunque se puede comprar ya listo en tiendas especializadas, hacer pan bao casero es una experiencia culinaria única. La masa se elabora con harina de trigo, levadura, un poco de azúcar, agua tibia, leche y, en algunas recetas, una cucharada de aceite o vinagre de arroz para mejorar la textura. Una vez mezclada y amasada, se deja fermentar hasta que duplica su tamaño.

Después, se forman óvalos de masa, se pincelan con aceite y se pliegan sobre un trozo de papel de horno para evitar que se peguen. Se dejan reposar de nuevo y, finalmente, se cocinan al vapor durante unos diez minutos. El resultado: un pan blanco, esponjoso y ligeramente dulce que se deshace en la boca.

Una de las ventajas del pan bao es que puede congelarse una vez cocido y luego recalentarse al vapor sin perder su textura. Esto lo convierte en una excelente opción para preparar con antelación y tener siempre a mano para una cena improvisada o una comida con amigos.

Rellenos para todos los gustos

El bao abierto es un lienzo en blanco que admite infinitas interpretaciones. Su versión más popular fuera de Asia es el bao de panceta crujiente, donde la carne de cerdo se cocina a baja temperatura, se adereza con salsa hoisin, y se acompaña con pepino encurtido y hierbas frescas.

Pero la creatividad no tiene límites: hay baos de pollo rebozado con mayonesa picante, de ternera coreana marinada con gochujang, de langostinos en tempura con kimchi, o de tofu crujiente con salsa de cacahuete para los amantes de la cocina vegana.En el terreno dulce, algunos chefs han comenzado a experimentar con versiones de bao rellenos de frutas, crema pastelera, chocolate o dulce de leche, convirtiéndolos en postres originales y sorprendentes.

Más que un pan: una experiencia

El pan bao no es solo una moda pasajera. Su versatilidad, su textura única y su capacidad de acoger sabores del mundo lo han convertido en un símbolo de la cocina callejera moderna, en la que oriente y occidente se encuentran en cada bocado.

Prepararlo en casa puede ser una actividad creativa y divertida. Probar nuevas combinaciones, jugar con los sabores, elegir tus propios ingredientes frescos y montar los baos al gusto convierte la cocina en una fiesta para los sentidos.

Este verano, anímate a incluir en tu recetario el pan bao abierto. Porque pocas cosas son tan satisfactorias como un pan caliente al vapor, relleno de delicias y servido con las manos, como debe comerse todo lo que realmente se disfruta.

[TORRE EIFFEL] - PARÍS

flâneur

UN PASEO TURÍSTICO Y CULTURAL POR EL MUNDO

SEIS ISLAS DEL MUNDO CON ENCANTO DONDE PERDERSE ESTE VERANO

ANA BERROCAL - FOTOS: AGRO

El verano invita a escapar, y qué mejor manera de hacerlo que perderse en una isla. El solo nombre evoca horizontes sin límites, playas vírgenes, atardeceres intensos y una conexión directa con la naturaleza y con uno mismo. Desde rincones mediterráneos hasta joyas ocultas del Pacífico, estas seis islas del mundo rebosan encanto, cultura y paisajes inolvidables.

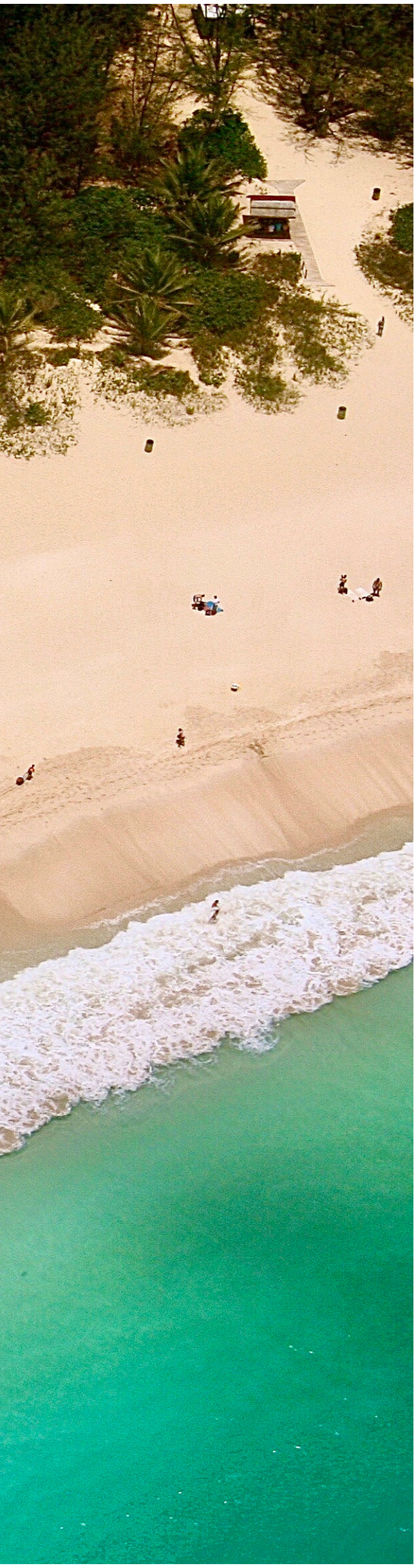
► Gozo, la hermana mágica de Malta

Gozo, a solo 25 minutos en ferry de Malta, parece haber detenido el tiempo. Más verde y tranquila que su vecina mayor, esta isla es perfecta para quienes buscan autenticidad. Sus templos megalíticos, son más antiguos que las pirámides. Sus calas, como la de Ramla Bay, sorprenden con arenas rojizas y aguas cristalinas. Además, Gozo es el lugar ideal para el buceo y el senderismo entre acantilados de piedra caliza.

► São Jorge, el secreto mejor guardado de las Azores

Entre montañas verdes y el océano Atlántico, São Jorge se alza como la isla más dramática del archipiélago portugués. Famosa por sus "fajãs", llanuras volcánicas al borde del mar, es un destino perfecto para los amantes de la naturaleza salvaje. No hay masificación tu-

→



rística, pero sí una gastronomía exquisita —como su emblemático queso curado— y miradores que cortan la respiración.

► Koh Yao Noi, la Tailandia que ya no esperabas encontrar
A medio camino entre Phuket y Krabi, Koh Yao Noi parece haber resistido el turismo de masas. Aquí, el ritmo lo marca el sonido de los gallos, los bueyes arando campos de arroz y el murmullo de las olas. Las playas son sencillas pero bellas, y lo que enamora es la armonía entre los habitantes, la naturaleza y el viajero. Perfecta para quienes buscan calma, masajes tailandeses y amaneceres en barca entre islotes de piedra caliza.

► Ischia, el lado volcánico del paraíso italiano
Más discreta que Capri, Ischia es la joya volcánica del golfo de Nápoles. Sus termas naturales han sido famosas desde tiempos romanos, y su vegetación exuberante convive con castillos medievales, playas de arena negra y pequeños pueblos con encanto. Forio, Sant'Angelo o el jardín La Mortella son paradas obligadas para saborear la esencia italiana sin agobios.

► Yakushima, donde el bosque toca el alma
En el sur de Japón se esconde Yakushima, una isla declarada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, que parece salida de un cuento. Su espeso bosque de cedros milenarios, entre ellos el Sugi —posiblemente el árbol más antiguo de Japón—, sirvió de inspiración para la película La princesa Mononoke. Es un destino para aventureros, donde la lluvia es constante, pero también lo es la sensación de conexión con la tierra.

► Culebra, la joya escondida de Puerto Rico
Frente a la costa este de Puerto Rico, Culebra permanece ajena al ritmo frenético del turismo del Caribe. Aquí no hay grandes resorts, pero sí una de las playas más espectaculares del mundo: Flamenco Beach, de arena blanca como la harina y aguas turquesas. La isla es pequeña, pero rebosa color, coral y vida marina. Ideal para relajarse con un coco en la mano, hacer snorkel o recorrerla en bicicleta.

Islas que se sienten, no se visitan
Cada una de estas islas ofrece algo más que sol y playa: ofrecen alma. Este verano, la invitación está sobre la mesa: cambiar el continente por la insularidad, lo cotidiano por lo singular. Porque hay viajes que no se hacen con los pies, sino con el corazón. Y estas islas tienen el poder de hacerlo latir más fuerte. ▪

¡VOLVEMOS EL 24 DE JULIO!