# a.

# agro magazine

**Agroindustria · Gastro · Flâneur · Cultura**

NÚMERO 109 - JULIO 2025

"SÓLO HAY UNA CLASE DE AMOR QUE DURA PARA SIEMPRE:
EL AMOR NO CORRESPONDIDO"

| **WOODY ALLEN** |

Reyes Gutiérrez
frutas tropicales

Desde 1993
Aguacates y mangos

365 días
Sanos X naturaleza

+500 HECTÁREAS

TECNOLOGÍA

INNOVACIÓN

AGUACATES

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

## STAFF - AGRO109

**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 Stan Getz. Depósito legal: MA 1642-2015.

AVO MIX®

HECHO CON FRUTA FRESCA

BIO

# RETAIL

FRESH FRESCO

# BIO GUACAMOLE

# HORECA

FOOD SERVICE

CONGELADO

FROZEN SALUDABLE

# EDITOR´S LETTER

Este número veraniego de julio, el 109, lo abrimos con un reportaje sabroso, nutritivo y refrescante, que tiene como protagonista a dos frutas que seguro te gusta mucho comer en los meses de estío: el melocotón y la nectarina. España es uno de los mayores productores de melocotones de Europa, y algunas de sus variedades se exportan con denominación de origen protegida.

El melocotón es una fruta especialmente rica en antioxidantes (como el betacaroteno, precursor de la vitamina A), en vitamina C y en potasio, lo que ayuda a combatir la deshidratación y a mantener la piel saludable, algo clave en verano. Su alto contenido en agua —más del 85 %— lo convierte en una fruta ligera, saciante y diurética. La fibra que contiene, sobre todo si se come con piel, favorece el tránsito intestinal.

Por su parte, la nectarina comparte todos estos beneficios, con una pequeña ventaja en cuanto a la concentración de polifenoles en su piel lisa, lo que la hace incluso más antioxidante. Ambas frutas tienen un índice glucémico medio-bajo, por lo que son aptas para diabéticos y personas que buscan controlar su peso.

Otros temas muy apropiados para estas fechas y que encontrarás en estas páginas son la berenjena, esa verdura versátil para la cocina, platos de la gastronomía mexicana para preparar en casa y postres veraniegos para bajar la temperatura.

Por último, te llevamos de viaje por varios pueblos con encanto de la Costa Azul francesa. Una auténtica maravilla.

Feliz verano y mucha salud.

# 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

# MELOCOTONES Y NECTARINAS

## LOS FRUTOS QUE ACARICIAN EL SOL

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

*Si hay una fruta que representa el verano, el olor a campo y el dulzor pegajoso en los dedos, esa es el melocotón. Si además le quitamos el vello, nos queda su hermana la nectarina, igual de intensa pero de piel tersa. Ambas comparten mucho más que un hueso central: son símbolos de la estación cálida, fuente de salud y protagonistas de una agroalimentación que aún late en muchas regiones de España.*

España es uno de los mayores productores de melocotones de Europa, y algunas de sus variedades se exportan con denominación de origen protegida. En Aragón, por ejemplo, el melocotón de Calanda es casi una leyenda: se embolsa uno a uno en el árbol para protegerlo del sol y los insectos, logrando una piel suave, sin golpes y una madurez natural excepcional. En Murcia y Lérida, la producción es más temprana y orientada al mercado europeo, mientras que en Extremadura, Valencia o La Rioja se cultivan variedades que combinan volumen, mucho sabor y resistencia al transporte.

La nectarina, por su parte, ha ganado terreno por su aspecto más moderno, brillante y fotogénico. Se cultiva en las mismas zonas que el melocotón, aunque su demanda es mayor en mercados jóvenes y urbanos. A nivel botánico, no es un híbrido ni un cruce: es una mutación natural del melocotón, con la única diferencia en su piel, genéticamente más lisa.

**Entre huesos y aromas**

Aunque para el consumidor parezcan siempre iguales, existen más de 300 variedades registradas entre melocotones y nectarinas. Se clasifican principalmente por el color de la pulpa (blanca o amarilla) y por si la carne se despega del hueso con facilidad (libres) o no (adherentes). También están los melocotones planos, conocidos como paraguayos, más dulces y con una forma que recuerda a una pequeña galaxia de azúcar.

EL MELOCOTÓN ES UNA FRUTA ESPECIALMENTE RICA EN ANTIOXIDANTES (COMO EL BETACAROTENO, PRECURSOR DE LA VITAMINA A), EN VITAMINA C Y EN POTASIO, LO QUE AYUDA A COMBATIR LA DESHIDRATACIÓN Y A MANTENER LA PIEL SALUDABLE, ALGO CLAVE EN VERANO. SU ALTO CONTENIDO EN AGUA —MÁS DEL 85 %— LO CONVIERTE EN UNA FRUTA LIGERA, SACIANTE Y DIURÉTICA. LA FIBRA QUE CONTIENE, SOBRE TODO SI SE COME CON PIEL, FAVORECE EL TRÁNSITO INTESTINAL

En las nectarinas, la gama también es amplísima: las hay de carne crujiente o blanda, ácidas o dulzonas, de recolección temprana o tardía. El consumidor apenas nota estas diferencias, pero el agricultor las estudia con lupa para ajustar cosechas, precios y resistencias a plagas o sequía.

**Un regalo para el cuerpo**

Más allá de su sabor, el melocotón es una fruta especialmente rica en antioxidantes (como el betacaroteno, precursor de la vitamina A), en vitamina C y en potasio, lo que ayuda a combatir la deshidratación y a mantener la piel saludable, algo clave en verano. Su alto contenido en agua —más del 85 %— lo convierte en una fruta ligera, saciante y diurética. La fibra que contiene, sobre todo si se come con piel, favorece el tránsito intestinal.

La nectarina comparte todos estos beneficios, con una pequeña ventaja en cuanto a la concentración de polifenoles en su piel lisa, lo que la hace incluso más antioxidante. Ambas frutas tienen un índice glucémico medio-bajo, por lo que son aptas para diabéticos y personas que buscan controlar su peso.

**De la rama a la cocina**

Aunque lo habitual es consumirlos al natural, los melocotones y nectarinas admiten múltiples usos culinarios: tartas, mermeladas, compotas, chutneys, ensaladas o incluso asados con carnes blancas. En algunas regiones se sirve melocotón al vino, un postre veraniego clásico que no pierde vigencia.

En Calanda, por ejemplo, es típico hacer melocotón en almíbar casero, y en zonas del sur se incluyen en platos salados como ensaladas de couscous o tabulé, donde el dulzor contrasta con hierbas frescas y frutos secos.

**El verano entre los dedos**

Comer un melocotón maduro, morder su carne hasta el hueso, dejar que el jugo se escape por la barbilla: hay algo de infancia, de huerta y de sol en ese gesto. Las nectarinas, más limpias, más urbanas quizás, tienen su encanto moderno. Pero ambas nos recuerdan que el verano es un estado del paladar, y que los árboles aún saben dar sombra, fruta y sabor.

## · 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***

# 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 |*

# BERENJENA

## LA HORTALIZA BRILLANTE Y VERSÁTIL

**CINTHIA G. - FOTOS: AGRO**

Brillante, versátil, con una piel de un púrpura hipnótico y una carne delicada, la berenjena es una de las grandes protagonistas del verano mediterráneo. Amada por unos y malentendida por otros, esta hortaliza de sabor profundo y textura suave se cuela cada año en los platos de quienes saben que el calor y el sol son sus grandes aliados. Desde la tradición hasta la innovación, la berenjena es mucho más que un acompañamiento: es una declaración de intenciones culinarias.

Aunque muchos la tratan como verdura, la berenjena es en realidad el fruto de una planta originaria de la India. Su llegada a Europa se remonta a la Edad Media, de la mano del mundo árabe. Durante siglos fue vista con recelo por su parentesco con plantas venenosas del mismo género (como la belladona), pero hoy es indispensable en recetas de todo el mundo: del parmigiana italiano al baba ganoush de Oriente Medio, del escalivada catalana a las clásicas berenjenas fritas con miel.

**Variedades que merecen ser conocidas**

Más allá de la clásica berenjena negra y alargada que vemos en los supermercados, existe un amplio abanico de variedades que ofrecen matices de sabor y textura diferentes. La berenjena blanca, de piel suave y sin amargor, es ideal para asar entera. La variedad listada de Gandía, con franjas blancas y violetas, es muy apreciada en España por su textura firme. También existen berenjenas redondas, japonesas, tailandesas, e incluso lilas de pequeño tamaño, perfectas para rellenos.

**Verano: la estación perfecta para la berenjena**

Aunque hoy puede encontrarse todo el año, es en los meses de calor cuando la berenjena alcanza su plenitud. De junio a septiembre es su temporada natural, cuando el sol intensifica sus azúca-

→

res y su carne se vuelve más tierna. En estos meses, además, se reduce el sabor amargo que a veces puede presentar, especialmente si no se cultiva en condiciones óptimas.

**Una joya nutricional con efectos depurativos**

La berenjena es baja en calorías y rica en fibra, lo que la convierte en una excelente aliada para la digestión. Su contenido en antioxidantes como la nasunina, presente en su piel morada, contribuye a combatir los radicales libres. También aporta vitaminas del grupo B, potasio y una ligera cantidad de hierro. Si se cocina con poca grasa, es ideal para dietas depurativas y platos ligeros de verano.

**El arte de rellenarla: del horno al aplauso**

Una de las formas más populares y sabrosas de disfrutar la berenjena es rellena. Su forma alargada o redondeada permite vaciarla y convertirla en un recipiente natural para mil posibilidades. Desde un clásico relleno de carne picada, tomate y cebolla gratinado con queso, hasta versiones vegetarianas con couscous, setas, tofu o legumbres. El truco está en asarlas previamente ligeramente, para que su carne se ablande sin perder forma. El relleno, bien condimentado, y el horneado final hacen el resto.

**Trucos para cocinarla sin que amargue ni empape aceite**

Uno de los retos clásicos al cocinar berenjenas es evitar que absorban demasiado aceite o que amarguen. Para lo primero, hay que cocinarlas a fuego fuerte y, si se fríen, hacerlo con aceite bien caliente. Para evitar el amargor, muchos cocineros recomiendan cortarlas, salarlas y dejarlas sudar unos 30 minutos antes de enjuagarlas y cocinarlas. Esto extrae parte del líquido que concentra los sabores más ásperos.

**Una hortaliza para dejar volar la imaginación**

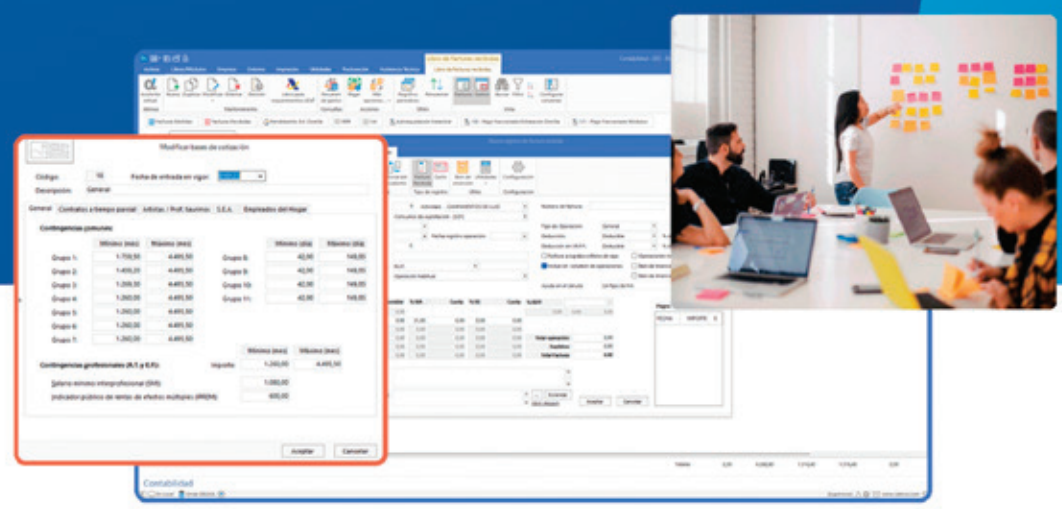
La berenjena es como un lienzo: admite curry, sofritos, salsas orientales, quesos fuertes o suaves, hierbas aromáticas, aliños ácidos o dulces. Se puede freír, asar, guisar, ahumar o convertir en crema. Pocas hortalizas aceptan tantos estilos y técnicas.■

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

· JULIO 2025 ·

# GUÍA GASTRO

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

MESA PARA EVENTOS EN LA RESTINGA BEACH.

## GASTRONOMÍA Y EVENTOS CON ESTILO JUNTO AL MEDITERRÁNEO

# SABORES MEXICANOS

## RECETAS FESTIVAS PARA PREPARAR EN CASA

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

Cuando el verano llama a la puerta, lo hace con el aroma del maíz, el cilantro fresco y la lima. Y si hay una gastronomía que celebra la vida con intensidad, color y sabor, esa es la mexicana. Más allá de los tacos y las enchiladas, México ofrece un abanico culinario ideal para compartir en fiestas estivales al aire libre, rodeado de amigos, música y cervezas frías. Aquí tienes una selección de platos variados, fáciles de preparar en casa y con el encanto irresistible del sur.

**El guacamole nunca falla**

No hay entrada mexicana sin un buen guacamole. Machaca aguacates maduros con un tenedor, añade cebolla morada picada, tomate, un chorrito de lima, sal y cilantro fresco. Para darle un giro veraniego, puedes añadir trocitos de mango o granada. Sírvelo con totopos o chips de plátano macho. Es rápido, sano y siempre triunfa.

**Ceviche de camarón**

Aunque el ceviche es originario de Perú, en las costas mexicanas ha desarrollado su propia personalidad. Para esta receta, necesitarás camarones pelados y limpios, jugo de lima, pepino, cebolla morada, chile serrano y jitomate. Se marina todo en frío hasta que el marisco esté "cocido" por el ácido de la lima. Un toque de salsa Valentina o clamato lo convierte en un plato estrella para los días de calor.

**Tostadas crujientes con mil combinaciones**

Las tostadas de maíz frito son una base versátil que acepta casi cualquier cobertura. Puedes preparar tostadas de tinga de pollo (pollo

→

deshebrado con tomate, chipotle y cebolla), de frijoles refritos con queso fresco o incluso de aguachile vegetal con champiñones marinados. Lo importante es lograr un equilibrio entre lo crujiente, lo ácido y lo picante.

**Elotes asados con mayonesa, chile y queso**
Un clásico de los puestos callejeros mexicanos. Los elotes (mazorcas de maíz) se asan a la brasa o en sartén, se untan con mayonesa, se espolvorean con chile en polvo, sal y queso cotija (puedes sustituirlo por parmesano rallado) y se les exprime un poco de lima. Puedes servirlos en brochetas o partidos en mitades, ideales para comer con las manos.

**Quesadillas para todos los gustos**
Las quesadillas son una solución rápida y muy versátil. Solo necesitas tortillas de maíz o trigo y queso que funda bien (como Oaxaca, mozzarella o gouda). Puedes rellenarlas con flor de calabaza, huitlacoche (si lo encuentras), champiñones, chorizo o simplemente hierbas frescas. Se hacen a la plancha y se sirven calientes, dobladas, con una salsita picante al lado.

**Aguas frescas que apagan el fuego**
La comida mexicana puede ser intensa, por eso no pueden faltar las aguas frescas. Prepara agua de jamaica (infusión de hibisco), horchata (de arroz con canela) o agua de tamarindo. Estas bebidas son naturales, dulces, refrescantes y ayudan a compensar el picante. También puedes ofrecer versiones con tequila o mezcal si el ambiente lo pide.

**Postres con sabor a maíz y canela**
El postre estrella podría ser el pan de elote, un bizcocho húmedo de maíz tierno con un punto de leche condensada y canela. Otra opción son las nieves mexicanas, que se parecen a los sorbetes y pueden ser de sabores tan exóticos como guanábana, tamarindo, mango con chile o pepino con limón.

**Una cocina para celebrar**
La cocina mexicana es festiva por naturaleza. No hace falta replicar todos los platillos tradicionales en su forma más ortodoxa: lo importante es el espíritu. Ingredientes frescos, contrastes de sabor y una mesa llena de color son suficientes para transformar una noche de verano en una pequeña celebración de la vida. ▪

# • GASTROIMPERDIBLES •

## LOS RECOMENDADOS DE AGRO MAGAZINE

## · 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. Los productos de cercanía son los protagonistas en sus platos.

Mesón Sara se encuentra en el Puente de Salia, en Alcaucín, un pequeño pueblo axárquico de casas blancas al amparo de la Maroma, embellecido por el paisaje del Parque Natural de las Sierras de Tejada, Almijara y Alhama y a pocos minutos de la playa, atrae a numerosos visitantes de todo el mundo, principalmente europeos. La afluencia turística se nota especialmente en temporada alta, pero en el acogedor salón de Mesón Sara hay comensales todos los días. ¡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 •

# LA RESTINGA BEACH

• RESTAURANTE •

¡TE ESPERAMOS ESTE VERANO PARA VIVIR
MOMENTOS INOLVIDABLES!

EST. 1873
Heineken®

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

• GASTROIMPERDIBLES •

# ENDÚLZATE LA VIDA

## POSTRES QUE BAJAN LA TEMPERATURA

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

*El verano pide menos horno y más nevera. Cuando el calor aprieta y el sol no da tregua, los postres dejan de ser un simple final de comida para convertirse en oasis de frescor, alegría y ligereza. No se trata sólo de helados —aunque también—, sino de toda una gama de dulces veraniegos que se pueden preparar en casa, con frutas de temporada, texturas ligeras y ese toque de creatividad que alegra las sobremesas estivales.*

**Gelatinas que juegan con la luz**
La gelatina vuelve con fuerza como postre retro y ligero. Preparada con zumos naturales, trozos de fruta y moldes creativos, puede ser una opción divertida para niños y adultos. Una idea visualmente impactante: gelatina de limón y hierbabuena con fruta flotante, o capas de distintos colores que recuerden a los polos de toda la vida. Además, se puede hacer con agar-agar para una versión vegana y sin ingredientes animales.

**Mousse, nube en el paladar**
La mousse es uno de los postres más agradecidos del verano. Su textura etérea, fría y ligera la convierte en una gran aliada. Una mousse de lima con leche condensada o de maracuyá con yogur es perfecta para sorprender sin complicarse demasiado. Se prepara en frío, se monta en copas individuales y se sirve muy fría, decorada con ralladura cítrica o unas hojas de menta.

**Sorbete para derretir el calor**
Más ligeros que los helados, los sorbetes de fruta son como una bocanada de frescor. Se pueden hacer en casa con fruta congelada, un poco de sirope o miel y zumo de limón. El sorbete de sandía y hierbabuena o el de melocotón con albahaca son apuestas ganadoras. Para darle un giro festivo, se pueden servir en copas con un chorrito de cava o espumoso.

**Yogur, el comodín frío y cremoso**
El yogur natural o griego es un ingrediente base que permite muchas variaciones. Basta con combinarlo con frutas, compotas, frutos secos o cereales crujientes para tener un postre instantáneo. Pero también se puede transformar en helado, semifrío o cheesecake sin horno. Una opción estrella es la tarta fría de yogur y limón sobre base de galleta, que se monta en el molde y se deja reposar en la nevera unas horas.

**Granizados y bebidas dulces que también son postre**
A veces, un postre puede beberse. El granizado de café con leche condensada, el de limón y menta o el clásico de horchata con hielo picado son ideales para las tardes de calor extremo. También los batidos de fruta con leche vegetal o los smoothies con hielo y semillas pueden servir como broche dulce, refrescante y nutritivo a una comida ligera.

**Frutas de temporada, las reinas del verano**
El verano es generoso en frutas jugosas y coloridas que no necesitan mucha intervención para brillar. Melón, sandía, melocotón, cerezas, albaricoques, ciruelas, higos y frutos rojos componen una paleta perfecta para crear postres frescos, rápidos y naturales. Un carpaccio de frutas con menta y un hilo de miel, o una ensalada de frutas macerada en zumo de naranja y albahaca pueden ser tan deliciosos como sofisticados.

**Helados caseros sin heladera**
Hacer helado en casa no requiere más que una batidora y un poco de paciencia. La combinación más fácil: plátanos congelados triturados con frutas como mango, fresa o arándanos. El resultado es una nana ice cream, cremosa, sin azúcar añadido y 100 % fruta. Para los más golosos, se puede enriquecer con yogur griego, chocolate fundido o un toque de canela.

**Dulces, sí, pero también frescos**
El postre veraniego no busca contundencia, sino ligereza, frescor y placer. Apuesta por lo natural, lo frío, lo sencillo y lo colorido. Así, cada cucharada será como un chapuzón dulce en pleno mediodía, una forma amable de cerrar las comidas y prolongar la conversación a la sombra. Porque en verano, todo sabe mejor si se sirve bien frío.

[ PUERTO DE MÁLAGA ]

# flâneur

## UN PASEO TURÍSTICO Y CULTURAL POR EL MUNDO

# ENCANTOS MEDITERRÁNEOS: PUEBLOS DE LA COSTA AZUL FRANCESA PARA VISITAR EN TUS VACACIONES

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

Entre el azul intenso del Mediterráneo y la elegancia francesa, se extiende una franja costera que ha inspirado a artistas, escritores y viajeros durante más de un siglo. La Costa Azul, o Riviera Francesa, no solo es sinónimo de lujo y glamour; también guarda pueblos con alma, sabor tradicional y paisajes que parecen sacados de una pintura impresionista. Este verano, si buscas algo más que playas abarrotadas, te proponemos descubrir cinco pueblos costeros que capturan la esencia de esta región única.

**Èze, el nido de las águilas**
Colgado en lo alto de un acantilado, entre Niza y Mónaco, el pueblo medieval de Èze ofrece una de las vistas más vertiginosas del Mediterráneo. Sus callejuelas empedradas, sus tiendas de artesanía y su jardín exótico suspendido sobre el mar convierten a Èze en un lugar perfecto para perderse. Nietzsche solía caminar desde la playa hasta la cima para ordenar sus pensamientos; hoy tú puedes hacer lo mismo y luego disfrutar de una cena frente al horizonte azul.

**Cassis, la hermana pequeña de Saint-Tropez**
Menos ostentosa pero igual de encantadora, Cassis es un refugio costero con alma de puerto pesquero. Situado al este de Marsella, su atmósfera relajada, su colorida arquitectura provenzal y los imponentes acantilados de las calanques cercanas la hacen ideal para

→

A TAN SÓLO UNOS MINUTOS DE NIZA, VILLEFRANCHE ES UNO DE LOS SECRETOS MEJOR GUARDADOS DE LA RIVIERA. SU BAHÍA NATURAL, CONSIDERADA UNA DE LAS MÁS PROFUNDAS DEL MEDITERRÁNEO, LA HA PROTEGIDO DEL TURISMO MASIVO

los amantes del mar y la naturaleza. Un paseo en barco por estas formaciones rocosas es casi obligatorio, así como probar un buen vino blanco de la zona.

**Villefranche-sur-Mer, la joya escondida**

A tan solo unos minutos de Niza, Villefranche es uno de los secretos mejor guardados de la Riviera. Su bahía natural, considerada una de las más profundas del Mediterráneo, la ha protegido del turismo masivo. Pasear por su casco antiguo, con fachadas color ocre y ropa tendida al sol, es como sumergirse en un cuadro vivo. Aquí se rodaron películas y se alojaron estrellas, pero el ritmo sigue siendo pausado y auténtico.

**Saint-Paul-de-Vence, el refugio de los artistas**

Aunque no está justo en la costa, merece mención especial por su cercanía al mar y su importancia cultural. Saint-Paul ha sido durante décadas un imán para artistas como Chagall, Matisse o Picasso. Sus calles empedradas, galerías de arte y cafés sombreados por parras lo convierten en un lugar único. Desde lo alto, las vistas del mar y las colinas provenzales son un bálsamo para el alma.

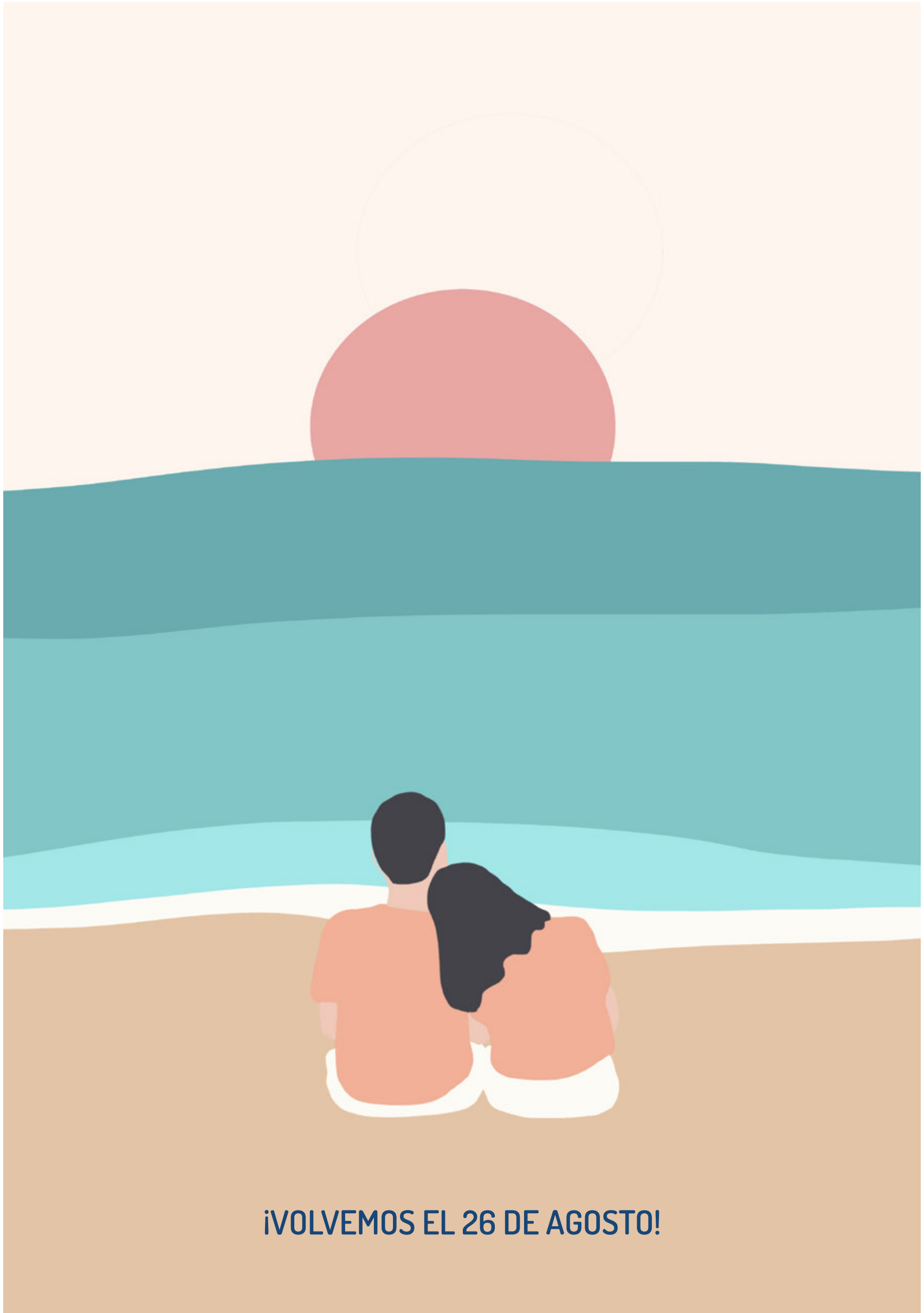
**Menton, el jardín de Europa**

En la frontera con Italia, Menton es un cruce encantador entre dos mundos. Famosa por sus limoneros, su microclima templado y su arquitectura barroca, esta ciudad-pueblo combina la elegancia francesa con el aire festivo del sur italiano. Su festival del limón en febrero es legendario, pero en verano Menton se viste de colores suaves, y su paseo marítimo invita a la calma. Un baño en sus aguas cálidas es un placer sencillo y memorable.

**Más allá del cliché**

La Costa Azul es mucho más que yates, casinos y fiestas. Estos pueblos invitan a redescubrir un Mediterráneo más íntimo, donde la historia y la belleza natural se funden con la vida cotidiana. Viajar por ellos es dejarse llevar por un ritmo más humano, donde el lujo es sentarse a la sombra de una buganvilla, saborear una tapenade casera o escuchar el oleaje desde una terraza tranquila. ■

Galerie



¡VOLVEMOS EL 26 DE AGOSTO!