

a.

agro magazine

Agroindustria · Gastro · Flâneur · Cultura
NÚMERO 111 - SEPTIEMBRE 2025



"CADA HOJA ME HABLA DE DICHA, ESTREMECIÉNDOSE
EN EL AIRE DE OTOÑO"

| EMILY BRONTË |



Desde
1993
Aguacates y mangos

365 días
Sanos x naturaleza

+500 HECTÁREAS

AGUACATES

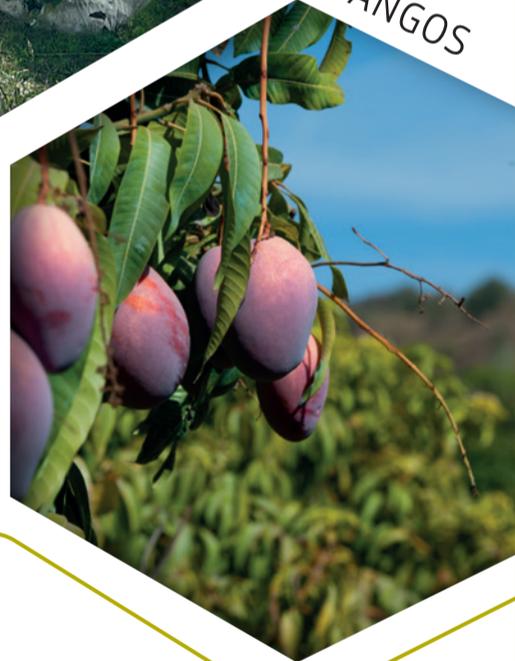
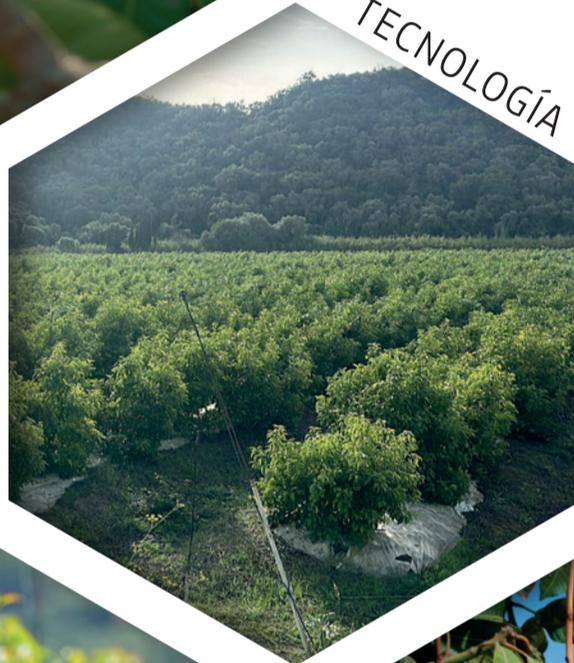
I+D+i



TECNOLOGÍA

INNOVACIÓN

MANGOS



EXPERTOS EN MADURACIÓN DE AGUACATES Y MANGOS







STAFF - AGRO111

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**





HECHO CON
FRUTA FRESCA

BIO



RETAIL

FRESH FRESCO

BIO GUACA
MOLE

HORECA

FOOD SERVICE

CONGELADO

FROZEN SALUDABLE

EDITOR'S LETTER

El otoño es una de esas estaciones que nos gusta mucho en Agro Magazine. Este número, como iréis viendo, es puramente otoñal.

Lo abrimos con la granada, un fruto con muchos beneficios para nuestra salud. Es rico en antioxidantes, especialmente en polifenoles, que combaten el envejecimiento celular y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares. También aporta vitamina C, potasio y fibra, lo que ayuda al sistema inmunológico, regula la tensión arterial y favorece la digestión.

¿Te has planteado alguna vez tener tu propio huerto? En este número de Agro conocerás cuáles son esas verduras que puedes sembrar con la nueva estación, por si te decides a hacerte con un trocito de tierra donde labrar tus alimentos.

Además, os proponemos una serie de cremas con mucho sabor. Son fáciles de preparar en casa, ligeras, saludables y con el valor añadido de aprovechar los productos de temporada. Calabaza, setas, castañas, boniato o puerro se transforman en cremas aterciopeladas que combinan tradición y modernidad en la cocina.

Además os dejamos un libro para descubrir en este comienzo de otoño: *Una cena en Roma*, y nos vamos de viaje a bosques con encanto.

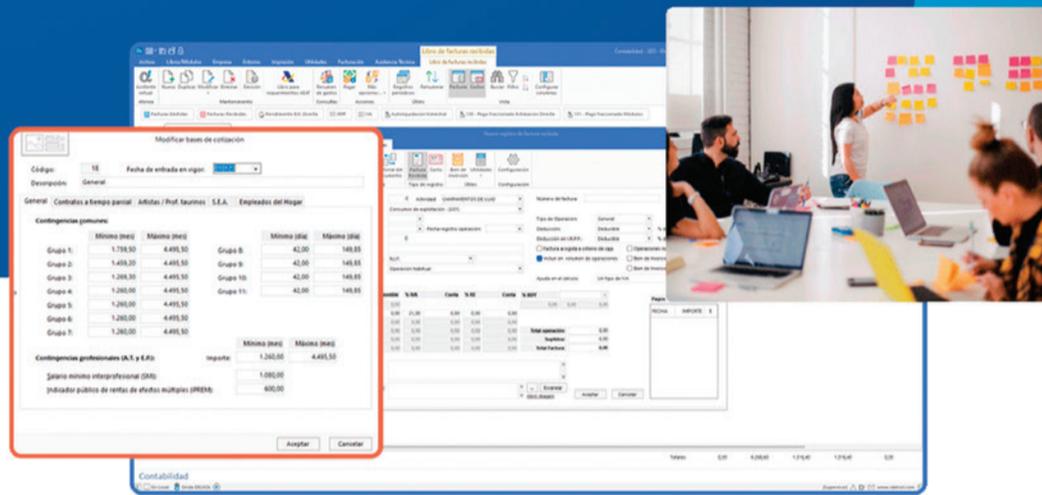
¿Te apuntas?

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

GRANADA

LA JOYA ROJA QUE CONQUISTA MESAS

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO





La granada es uno de esos frutos que parecen sacados de un mosaico antiguo. Originaria de la región que abarca desde Irán hasta el norte de la India, su cultivo se expandió muy pronto por el Mediterráneo gracias a fenicios, griegos y romanos, que la consideraban un símbolo de fertilidad y prosperidad. Hoy en día, la granada se produce en distintas partes del mundo, pero mantiene en España un protagonismo destacado, especialmente en la Comunidad Valenciana y Andalucía.





La granada necesita un clima cálido y seco, con veranos largos y calurosos, lo que explica su éxito en países mediterráneos como España, Italia o Turquía. En nuestro país, además de Elche, también destacan producciones en Murcia y en la Vega de Granada, donde incluso la ciudad comparte nombre con el fruto.

Lo curioso es que, pese a su antigüedad, sigue siendo una fruta que sorprende a muchos por su estética. Sus granos, rojos y brillantes como gemas, esconden un sabor entre ácido y dulce que resulta inconfundible.

Si algo ha puesto a la granada de moda en los últimos años es su perfil saludable. Este fruto es rico en antioxidantes, especialmente en polifenoles, que combaten el envejecimiento celular y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares. También aporta vitamina C, potasio y fibra, lo que ayuda al sistema inmunológico, regula la tensión arterial y favorece la digestión.

Estudios recientes han vinculado el consumo de



granada con mejoras en la memoria y la reducción de la inflamación, lo que la convierte en un aliado tanto para deportistas como para quienes buscan una dieta equilibrada. No es casualidad que muchos nutricionistas la denominen un “superalimento”.

Cómo comerla sin perder la paciencia

Abrir una granada puede parecer un reto, pero existen trucos para disfrutarla sin mancharse en exceso. Uno de los más conocidos consiste en cortarla por la mitad y golpear suavemente la piel con una cuchara de madera para que los granos caigan en un bol. Otro método es partirla en cuartos y sumergirlos en agua, de modo que los granos se desprenden con facilidad y la piel flota.

Los granos pueden comerse frescos, añadirse a ensaladas, mezclarse con yogur o convertirse en la estrella de un cóctel. En Oriente Medio, el zumo de granada es muy popular y se utiliza también como base de salsas y marinados.

En la cocina mediterránea, la granada aporta frescor y contraste. En España, es habitual verla acompañando ensaladas otoñales con

queso de cabra y frutos secos. En la Vega granadina, algunas recetas tradicionales incluyen los granos como guarnición en platos de caza. Fuera de nuestras fronteras, la cocina persa la utiliza para elaborar el “fesenjan”, un estofado de pollo con nueces y jarabe de granada. En México, la granada forma parte del célebre “chile en nogada”, un plato emblemático que combina tradición, color y sabor.

Una fruta cargada de simbolismo

La granada no es solo alimento: a lo largo de los siglos ha representado fecundidad, abundancia y hasta unidad. En el arte cristiano aparece como emblema de resurrección, y en la heráldica española figura en el escudo nacional, recordando la conquista del Reino de Granada en 1492.

Hoy, además de su valor cultural, la granada ha conquistado al consumidor moderno por su versatilidad y sus beneficios. Ya sea en un desayuno saludable, en un plato gourmet o como adorno en la mesa, este fruto rojo continúa escribiendo su historia como una joya comestible que une pasado y presente.







• La Reina del Mango

LA REINA DEL MANGO es mucho más que un espacio en este hermoso Planeta llamado Tierra, que se nos ha legado para amarlo, respetarlo y vivirlo.

Es mucho más que ese espacio, transformado para dedicarlo a la producción y comercialización de frutas subtropicales en esta privilegiada zona llamada Axarquía por herencia árabe. LA REINA DEL MANGO es un Proyecto de Filosofía Vital, macerado en la animadversión manifiesta y también encubierta de ciertas capas, que incluye la obstrucción al acceso a un derecho legítimo a una cuota de agua para riego agrícola, vital para alcanzar una meta, soberana en este Proyecto de Filosofía Vital.

Era reina deth mango ei fòrça mès qu'un endret polit en Planeta Tèrra, que mos deishèren entà estimar-lo, respectar-lo y viuer-lo.

Fòrça mès qu'un endret, transformat entà dedicar-lo ara producció y comercializaci3n de hrutes subtropicaus en aguesta privilegiat lòc, dit Axarquía, per herència arabe.

Era reina deth mango ei un Progett de Filosofia Vitau, gessut d'ua animadversion manífesta 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 Progett de Filosofia 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 Benajárfé y que se distribuyen a través de nuestros puntos de venta en todo el litoral malagueño.

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



• Del Zarco Wines

La uva más natural nacida en el entorno más salvaje, el Coto de 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 saludable.

Ctra. circunvalación, 399 - Pilas, Sevilla
Tel. 692 35 42 91 - bodegadehesadelzarco@gmail.com



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

A silhouette of a person working in a field at sunset. The person is wearing a light-colored shirt and dark pants, and is holding a long-handled tool, possibly a hoe or shovel. The background is a warm, orange and yellow sky with some clouds. The person's legs and the tool are the main focus, with the rest of their body and the field below them in shadow.

QUÉ PLANTAR EN TU HUERTO ESTE OTOÑO

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



Cuando las temperaturas empiezan a suavizarse y las lluvias regresan, la tierra se prepara para recibir nuevos cultivos. El otoño no es el final de la temporada agrícola, sino el inicio de otra, especialmente propicia para quienes disfrutan de tener una huerta en casa. Lechugas, espinacas, coles y ajos encuentran en esta época el clima perfecto para crecer con fuerza, regalando cosechas sabrosas y saludables.

Tener una huerta otoñal no requiere grandes extensiones: basta con un pequeño huerto urbano, unas mesas de cultivo o incluso macetas profundas en balcones soleados. Lo importante es elegir bien qué plantar y cómo cuidar cada especie según sus necesidades.

Verduras protagonistas del otoño

Entre los cultivos más agradecidos destacan las lechugas de invierno, fáciles de cuidar y de crecimiento rápido. También las espinacas, que soportan bien las bajas temperaturas y ofrecen hojas tiernas ideales para ensaladas o salteados.

Las coles (repollo, coliflor, brócoli o lombarda) son otra apuesta segura: requieren paciencia, porque su desarrollo es más lento, pero recompensan con verduras llenas de nutrientes. El ajo, plantado a finales de otoño, es uno de los básicos que no pueden faltar, mientras que las habas y los guisantes encuentran en esta estación su mejor momento de siembra para dar frutos en primavera. No conviene olvidar la acelga, resistente y de producción continua, ni la zanahoria, que con los cuidados adecuados puede cosecharse bien entrado el invierno.

Trucos para preparar la tierra

El éxito de una huerta otoñal comienza con la preparación del terreno. Tras el verano, la tierra suele estar agotada, por lo que conviene enriquecerla con compost o estiércol bien descompuesto. Esto no solo mejora su fertilidad, sino que también ayuda a retener la humedad en los meses más secos.

Otro consejo fundamental es la rotación de cultivos: no plantar la misma verdura en el mismo lugar temporada tras temporada. Esto evita el empobrecimiento del suelo y reduce el riesgo de plagas. En espacios pequeños, las mesas de cultivo o los bancales elevados son una gran opción, ya que permiten un mayor control del sustrato y facilitan la organización de los cultivos.



Cada verdura tiene su propio ritmo. La mayoría de hortalizas de hoja, como lechugas y espinacas, pueden sembrarse desde septiembre hasta noviembre. Las coles, por su parte, conviene iniciarlas a finales de verano para trasplantarlas en otoño, cuando ya tienen fuerza suficiente.

El ajo se planta a finales de octubre y durante noviembre, aprovechando el frescor del suelo. Las habas y guisantes suelen sembrarse en octubre y noviembre para cosecharse a finales del invierno o principios de primavera.

Respetar estas fechas es clave: sembrar demasiado pronto expone los brotes al calor, mientras que hacerlo demasiado tarde puede comprometer la germinación.

Cuidados básicos en la huerta otoñal

El otoño trae lluvias que facilitan el riego, pero aún así es importante vigilar la humedad. El exceso de agua puede provocar hongos, especialmente en las coles. Un buen drenaje y riegos moderados son la mejor receta.

Otra tarea imprescindible es proteger las plantas jóvenes de las primeras heladas. Para ello se pueden usar túneles de plástico, mantas térmicas o incluso botellas de plástico cortadas que actúan como pequeños invernaderos individuales.

Las malas hierbas, menos agresivas que en verano, siguen apareciendo, por lo que conviene mantener la huerta limpia y aireada.

Cultivar una huerta en otoño no solo asegura una despensa fresca y llena de sabor, también conecta con un ritmo natural que muchas veces olvidamos. Nada se compara a cortar unas hojas de lechuga recién crecidas o cosechar zanahorias que uno mismo ha visto brotar.

Además, este tipo de cultivo fomenta la sostenibilidad, reduce la huella de carbono y acerca al consumidor a un modelo de alimentación más saludable y consciente.

El otoño, lejos de ser un paréntesis agrícola, es una estación llena de vida y oportunidades. Con paciencia, cuidados básicos y un calendario a mano, la huerta se transforma en un refugio fértil que regala color y sabor hasta los días más fríos.





SEPTIEMBRE 2025

GUÍA GASTRO

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



INTERIOR DE MARISQUERÍA EL RADAR, EN TORRE DEL MAR.

PESCADOS Y MARISCOS DE PRIMERA CALIDAD





CREMAS PARA RECONFORTAR CUERPO Y ALMA

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

Con la llegada de la nueva estación, los días se acortan y las temperaturas invitan a platos calientes, nutritivos y llenos de sabor. Las cremas de verduras se convierten en la mejor opción: fáciles de preparar en casa, ligeras, saludables y con el valor añadido de aprovechar los productos de temporada. Calabaza, setas, castañas, boniato o puerro se transforman en cremas aterciopeladas que combinan tradición y modernidad en la cocina.

A continuación, cinco propuestas irresistibles para llenar el otoño de aromas reconfortantes:

• **Crema de calabaza con un toque de jengibre**

La calabaza es, sin duda, la reina del otoño. Su carne dulce y color intenso convierten cualquier plato en un festín visual y nutritivo. Rica en betacarotenos y antioxidantes, protege la piel y fortalece el sistema inmunitario.

La receta es sencilla: se sofríe cebolla y puerro en aceite de oliva, se añade calabaza troceada y zanahoria, y se cubre con caldo de verduras. Tras unos 20 minutos de cocción, se tritura con un poco de jengibre fresco para darle un matiz picante y revitalizante. Se puede servir con pipas de calabaza tostadas por encima.

• **Crema de setas con aroma de tomillo**

El otoño es temporada alta de setas, y nada mejor que aprovechar su riqueza para una crema aromática y elegante. Las setas son bajas en calorías y ricas en minerales como el potasio y el fósforo, ideales para mantener la energía sin excesos.

Se prepara sofrriendo ajo y cebolla, añadiendo una mezcla de champiñones, boletus o níscalos. Se cubre con caldo ligero y, tras cocinar unos 15 minutos, se tritura hasta lograr una textura suave. Un toque de nata líquida o leche evaporada realza la cremosidad, mientras que unas hojas de tomillo fresco potencian el sabor otoñal.

MÁS ALLÁ DE SU SABOR, LAS CREMAS DE VERDURAS OTOÑALES SON UNA FORMA SENCILLA DE CUIDAR LA SALUD. APORTAN VITAMINAS, MINERALES Y ANTIOXIDANTES, AYUDAN A MANTENER UNA BUENA DIGESTIÓN Y SON UNA ALTERNATIVA PERFECTA A PLATOS MÁS PESADOS

• **Crema de boniato y zanahoria con cúrcuma**

El boniato, pariente dulce de la patata, aporta fibra, vitaminas y un dulzor natural perfecto para cremas. La combinación con zanahoria y cúrcuma convierte este plato en una auténtica bomba antioxidante y antiinflamatoria.

Para cocinarla, se rehogan cebolla y puerro, se añaden boniatos y zanahorias en dados, y se cubre con caldo de pollo o verduras. Después de media hora de cocción, se tritura y se rectifica de sal y pimienta. Una pizca de cúrcuma molida aporta no solo color dorado sino también propiedades digestivas.

• **Crema de castañas y puerros, un lujo de temporada**

Las castañas, símbolo de los bosques otoñales, no solo se comen asadas en cucuruchos. También pueden convertirse en una crema de sabor suave y elegante. Su alto contenido en hidratos de carbono complejos las hace muy saciantes y energéticas.

La receta combina puerros rehogados en mantequilla con castañas previamente cocidas o asadas. Se añade caldo de ave y se deja hervir unos 20 minutos antes de triturar. Para un acabado gourmet, se puede servir con un chorrito de nata líquida y unas lascas de jamón crujiente.

• **Crema de coliflor con manzana y nuez moscada**

La coliflor, muchas veces infravalorada, es una verdura de temporada cargada de vitamina C y propiedades depurativas. Su sabor suave combina a la perfección con la acidez ligera de la manzana, que aporta frescura y equilibra el plato.

Para elaborarla, se cuece coliflor en ramilletes junto con una manzana pelada, cebolla y caldo de verduras. Una vez tierna, se tritura y se condimenta con nuez moscada y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. El resultado es una crema aterciopelada, ligera y sorprendente.

El otoño en una cuchara

Más allá de su sabor, las cremas de verduras otoñales son una forma sencilla de cuidar la salud. Aportan vitaminas, minerales y antioxidantes, ayudan a mantener una buena digestión y son una alternativa perfecta a platos más pesados.

Con estos cinco ejemplos, el otoño se convierte en la estación ideal para disfrutar de la calidez de una cuchara humeante. Recetas que, con poco esfuerzo, nos reconcilian con la cocina de temporada y con el placer de lo sencillo.







• 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 cucina italiana. ¡Reserva ya!

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



• Jordi Mesón Tapas

En Jordi Mesón Tapas os ofrecemos el mejor ambiente para degustar los platos de la mejor calidad. Abrimos desde las 12 del mediodía a las 11 de la noche, excepto los domingos. Variada carta de tapas. Platos del día caseros, elaborados y sugerencias. Ven y marida nuestros platos con algunos de nuestros vinos malagueños o de referencia nacional.

*Azucarera, 7, Torre del Mar - Tel. 952 54 08 11
IG.jorditapas - Fb. Jordi Meson Tapas*





• GASTROIMPERDIBLES •



LA RESTINGA BEACH

• RESTAURANTE •

¡DISFRUTA ESTE OTOÑO DE NUESTRA
GASTRONOMÍA JUNTO AL MAR!



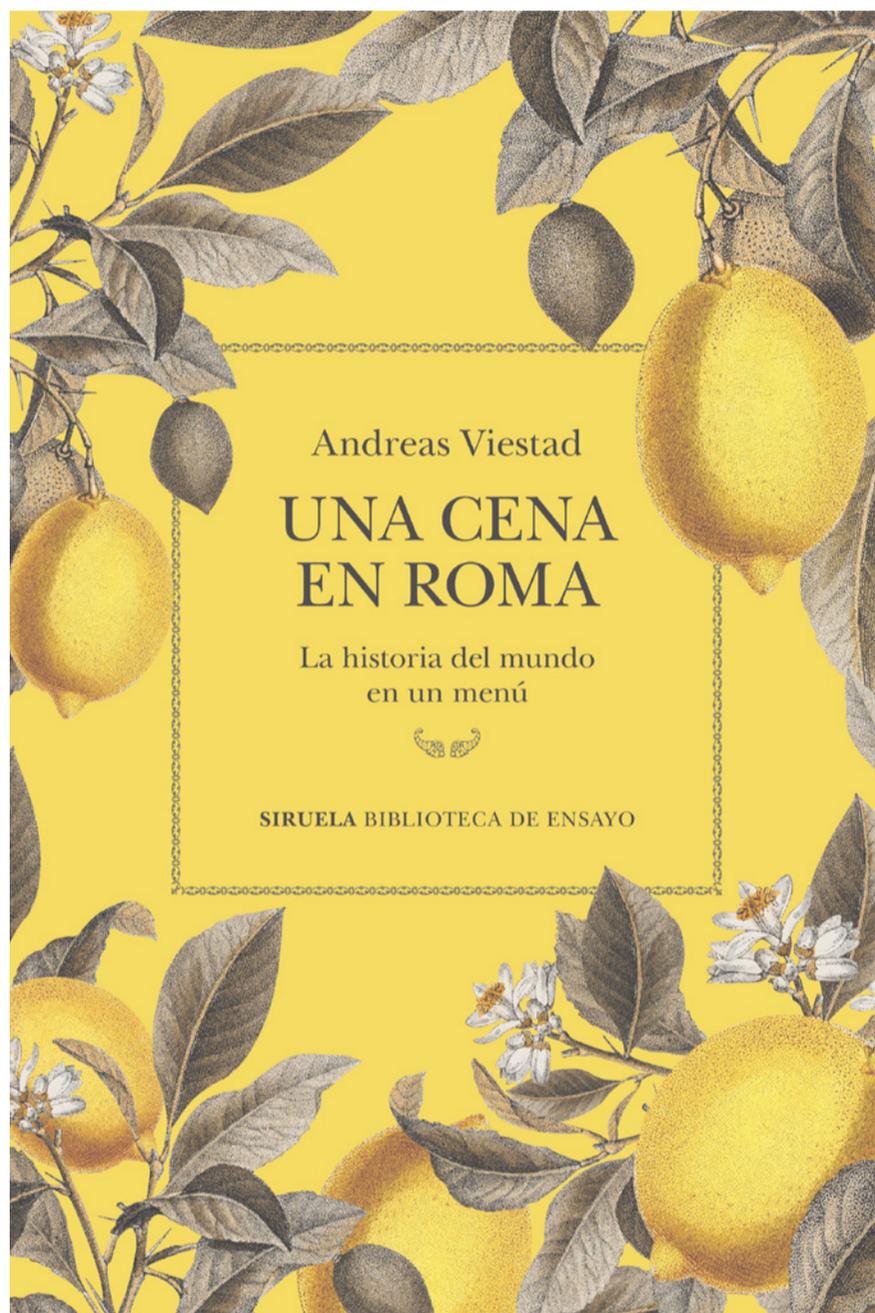
Heineken[®]



• GASTROIMPERDIBLES •

LA RESTINGA BEACH | PLAYA VILCHEX S/N - KM 288,5 | TORROX COSTA
952 52 86 60 | 655 437 446 | FB. LA RESTINGA BEACH | IG. LARESTINGABEACH
www.restingabeach.com

• LIBROS PARA LEER ESTE OTOÑO •



¿DÓNDE COMER EN ROMA?

HOY DESCUBRIMOS ALGUNOS DE LOS LUGARES MÁS ESPECIALES PARA COMER DE LA CAPITAL ITALIANA, A TRAVÉS DEL LIBRO "UNA CENA EN ROMA". LA HISTORIA DEL MUNDO EN UN MENÚ", DE ANDREAS VIESTAD, PUBLICADO POR LA EDITORIAL SIRUELA. TEXTO: L. R.



• LA CARBONARA •

PIAZZA CAMPO DE' FIORI, 23 - ROMA
ristorantelacarbonara.it

"La Carbonara es el escenario del libro, y he elegido este restaurante por varias razones, sobre todo porque se ha convertido en mi refugio en la ciudad y almuerzo o ceno en él cada vez que la visito. Es un restaurante clásico romano bastante típico, de los que hay unos cuantos, pero no muchos más. La amplia selección de *antipasti* cambia según la temporada, desde alcachofas a principios de primavera hasta boletus en otoño. Si no vas a pedir pasta carbonara de primer plato puede que te resulte divertido probar un pariente suyo: *la pasta alla gricia*. El cordero es la mejor opción entre los *secondi*, y los valientes pueden lanzarse a por algo de casquería, como mollejas o sesos."



• LA CAMPANA •

VICOLO DELLA CAMPANA, 18 - ROMA
[instagram.com/ristorantelacampana/](https://www.instagram.com/ristorantelacampana/)

"El que presume de ser el restaurante más antiguo de Roma está situado en un pequeño callejón a poco más de ochocientos metros al norte de La Carbonara. El local celebró su quingentésimo aniversario en 2019 y, como corresponde, es un celoso guardián de la tradición. Se puede comer una *vignarola di verdure* clásica realmente buena - un guiso de habas, guisantes y carne curada- y también es uno de los pocos sitios que sigue teniendo vitrina para los *antipasti* fríos y las especialidades de temporada. Me encanta el elegante aunque modesto comedor, así como el servicio, algo frío y brusco, que de vez en cuando estalla en una amabilidad con la que no contabas."



• **DAL TOSCANO** •

VIA GERMANICO, 58-60 - ROMA
ristorantedaltoscano.it/es/

"Un paraíso para los amantes de la carne, una especie de embajada toscana cerca del Vaticano, frecuentada por una mezcla de gente de la ciudad, religiosos y turistas. Es conocido por las generosas raciones de carne a la brasa (que, por alguna extraña razón, procede casi toda de Dinamarca). En la carta, la joya de la corona es el filete a la *Fiorentina*: 1,2 kilos para dos personas."



• **ANDREAS VIESTAD.** Es escritor, chef, restaurador y activista gastronómico. Vive entre Oslo y Ciudad del Cabo. Ha sido presentador del programa de televisión noruego *New Scandinavian Cooking* y columnista en *The Washington Post*. Además de este libro que os recomendamos hoy, ha escrito *Kitchen of light* y *Where flavor was born*.

flâneur

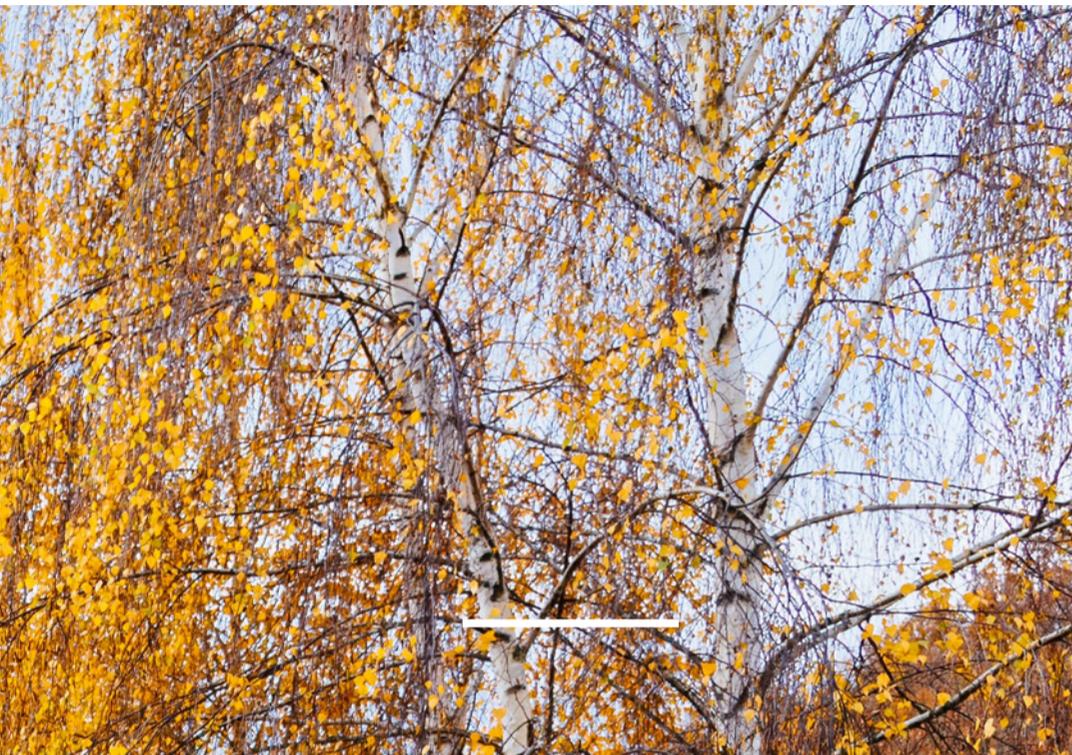
UN PASEO TURÍSTICO Y CULTURAL POR EL MUNDO





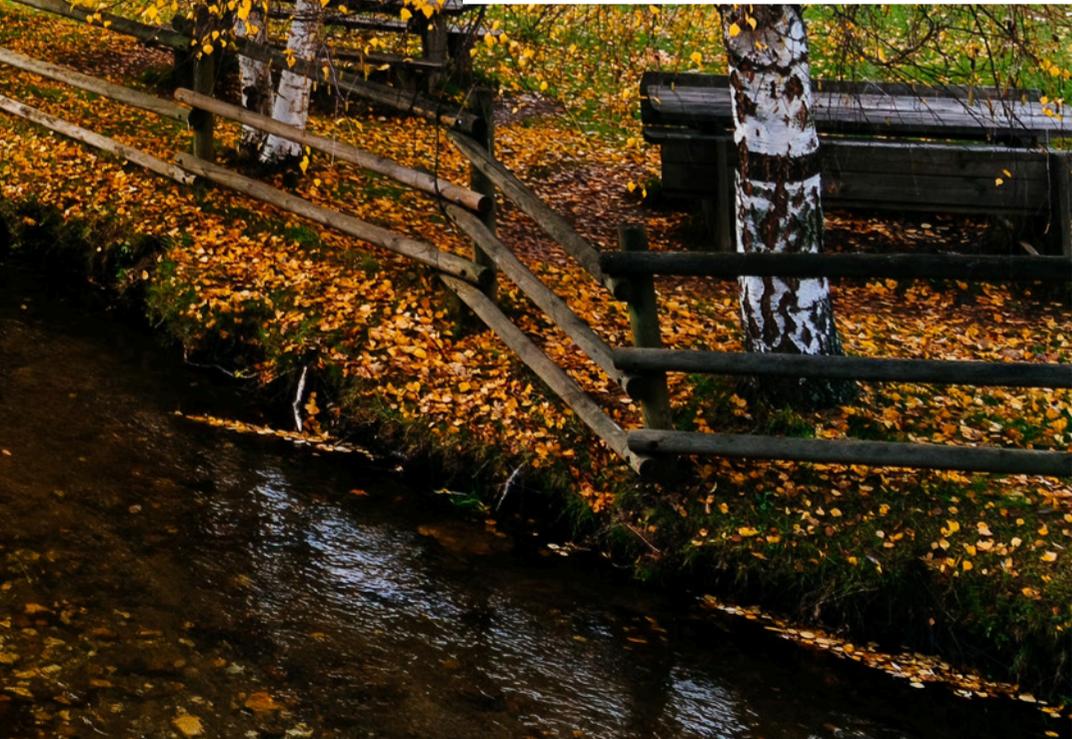
[INTERIOR DE CASA RURAL ANTIGUA]





BOSQUES CON ENCANTO

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



El otoño es la estación dorada para los bosques. Los paisajes se transforman en una sinfonía de colores: ocres, rojizos y dorados que invitan a pasear sin prisa. España, con su diversidad climática y geográfica, ofrece escenarios únicos para quienes buscan conectar con la naturaleza, practicar senderismo o simplemente respirar aire puro rodeados de árboles centenarios. Desde hayedos mágicos hasta castañares infinitos, recorreremos algunos de los bosques más bellos para visitar en esta época del año.

■ El hayedo de Montejo, el secreto madrileño

A poco más de una hora de la capital, en la Sierra Norte de Madrid, se encuentra el hayedo de Montejo. Declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, este bosque sorprende por su densa masa de hayas que, en otoño, adquieren tonos que parecen sacados de un cuadro impresionista.

Las rutas están reguladas para proteger el ecosistema, por lo que conviene reservar entrada con antelación. Caminar entre troncos altos y retorcidos es como adentrarse en un cuento.

■ El bosque de Muniellos, el reino asturiano del roble

En el corazón de Asturias se encuentra la mayor robleda de España y una de las más extensas de Europa. La reserva natural integral de Muniellos es un paraíso intacto donde robles centenarios conviven con abedules, tejos y acebos.

El acceso está muy restringido, limitado a unas pocas decenas de visitantes al día, lo que garantiza su conservación. El esfuerzo de conseguir entrada se compensa con creces: el senderismo aquí se convierte en una experiencia única, rodeado de silencio y naturaleza en estado puro.

■ La selva de Irati, la magia del Pirineo navarro

El Pirineo navarro guarda uno de los bosques de hayas y abetos más extensos de Europa: la selva de Irati. Con más de 17.000 hectáreas, es un lugar donde la humedad, la niebla y la luz filtrada entre las copas crean un ambiente místico.

Irati ofrece rutas señalizadas para todos los niveles, desde paseos familiares hasta caminatas exigentes. Es un destino imprescindible para los amantes de la fotografía de naturaleza, especialmente en otoño, cuando cada rincón se convierte en un lienzo vibrante.

■ El castañar de El Tiemblo, un mosaico de colores en Ávila

En la provincia de Ávila, muy cerca de Madrid, el castañar de El Tiemblo es uno de los lugares más populares para disfrutar del otoño. Sus castaños, algunos de más de 500 años, se tiñen de tonos amarillos y dorados que cubren el suelo de hojas crujientes.

El “Castaño del Abuelo”, un ejemplar monumental, es el emblema del bosque. Las rutas son accesibles para todas las edades, lo que lo convierte en un plan ideal para familias que quieran disfrutar de un día entre árboles y aire fresco.

■ La Fageda d'en Jordà, poesía en la Garrotxa

En pleno Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa (Girona) se encuentra la Fageda d'en Jordà, un hayedo que crece sobre un terreno de coladas de lava. Su peculiar geografía y su atmósfera inspiraron a poetas como Joan Maragall, que dedicó versos a este rincón singular.

Las sendas se adentran en un bosque que parece suspendido en el tiempo, donde el silencio solo se rompe con el crujir de las hojas. Una visita que combina naturaleza y literatura.

■ El bosque de Oma, arte entre robles en Vizcaya

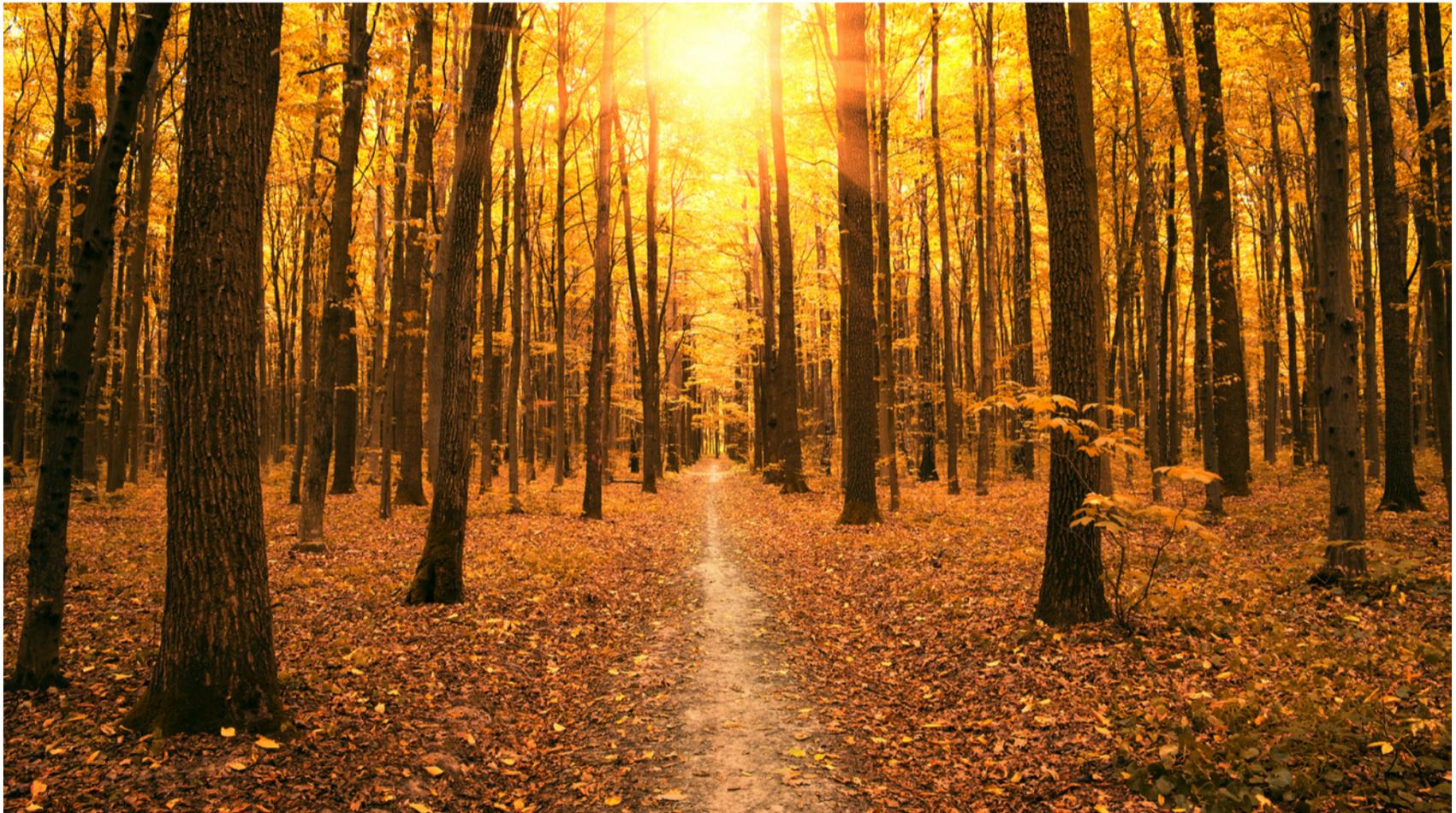
En Vizcaya, el bosque de Oma ofrece una experiencia diferente: además del encanto natural, aquí los árboles son lienzos. El artista Agustín Ibarrola pintó figuras geométricas y formas que se descubren al caminar por los senderos.

Este bosque encantado combina arte y naturaleza en una propuesta única, que en otoño gana en intensidad gracias a la paleta de colores del paisaje circundante.

El otoño como excusa perfecta

Los bosques españoles son auténticos templos naturales. El otoño los viste con sus mejores galas, convirtiéndolos en destinos perfectos para escapadas de fin de semana, excursiones fotográficas o sencillas caminatas para recuperar la calma.

Ya sea entre castaños dorados, hayedos centenarios o robledales infinitos, cada paseo se convierte en un recuerdo imborrable. Porque en otoño, perderse en un bosque es, en realidad, la mejor forma de encontrarse.







¡VOLVEMOS EL 23 DE OCTUBRE!

