

a.

agro magazine

Agroindustria · Gastro · Flâneur · Cultura
NÚMERO 118 - ABRIL 2026







STAFF - AGRO118

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 sobre agroalimentación, gastronomía, turismo y cultura.
Esta publicación se ha diseñado con música de Jazzy Bonnet. Depósito legal: MA 1642-2015.



Desde
1993
Aguacates y mangos

Sanos x naturaleza

AGUACATES · INNOVACIÓN · NATURALEZA · TRANSFORMACIÓN · TECNOLOGÍA · MANGOS · BIO · SOSTENIBLE · CAMPO



• EDITOR'S LETTER •

Once primaveras. Esas son las que llevamos junto a ti desde que comenzamos este proyecto agroalimentario, gastronómico y cultural a finales de 2015. Once primaveras, esta estación que ya principia el verano y donde nuestra publicación se llena de color.

Este número lo abrimos con la cereza, que no solo destaca por su sabor, sino también por su valor nutricional. Es rica en antioxidantes naturales, especialmente antocianinas, responsables de su característico color rojo.

Estos compuestos ayudan a combatir el estrés oxidativo y contribuyen al bienestar general del organismo. Además, contiene vitamina C, fibra y minerales que favorecen una dieta equilibrada.

Por otro lado, dedicamos un reportaje a los desayunos saludables. Llevan años ganando protagonismo como una forma de cuidar el cuerpo desde primera hora. Lejos de propuestas rápidas y ultraprocesadas, la tendencia actual apuesta por ingredientes naturales, combinaciones equilibradas y preparaciones sencillas que pueden adaptarse a cualquier estilo de vida.

Entre otros temas, este mes hacemos un viaje por distintas dunas españolas, esas formaciones de arena moldeadas por el viento que crean escenarios casi desérticos junto al mar o en espacios protegidos.

Salud, amor y paz. ¡Nos vemos pronto!

**AVO
MIX**®

HECHO CON
FRUTA FRESCA

» BIO «



RETAIL

FRESH FRESCO

BIO GUACA
MOLE

HORECA

FOOD SERVICE

CONGELADO

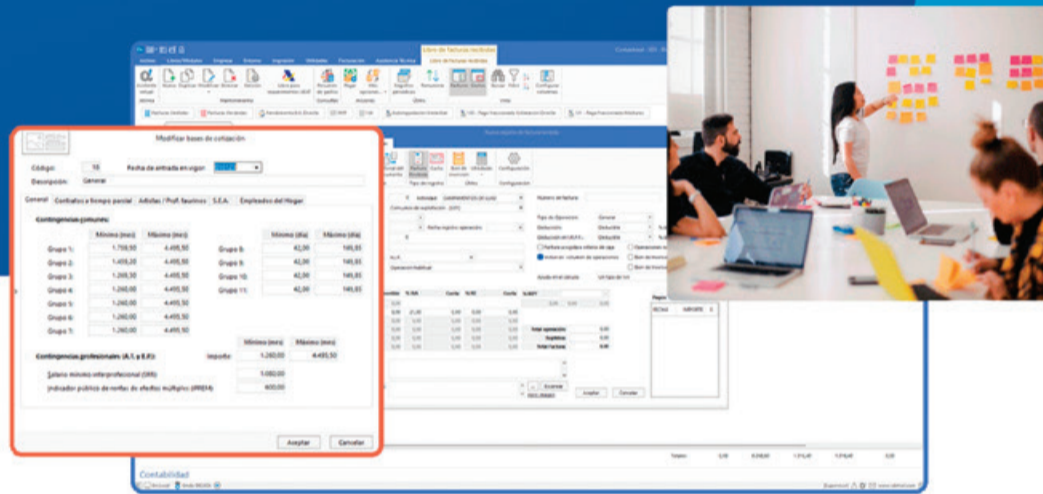
FROZEN SALUDABLE

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

AGRO DESIGN

UNA DÉCADA
CAMINANDO JUNTOS

**DISEÑAMOS TUS SUEÑOS,
TUS IDEAS, TUS PROYECTOS**

- DOSSIER
- CATÁLOGOS
- TARJETAS DE VISITAS
- LIBROS
- REVISTAS
- PERIÓDICOS
- CARTAS DE RESTAURANTES
- INVITACIONES PARA EVENTOS

Y ADEMÁS...

- CREAMOS VÍDEOS CORPORATIVOS
- GESTIONAMOS TUS REDES SOCIALES

• MÁS INFO | 665 030 998 • hola@agromagazine.es |

CEREZAS

EL FRUTO ROJO QUE
DESPIERTA LOS SENTIDOS

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO





Pequeña, brillante y de sabor inconfundible, la cereza es una de las frutas más apreciadas por su equilibrio entre dulzor y frescura. Su presencia en los mercados no pasa desapercibida: su color intenso y su textura jugosa la convierten en un producto irresistible que forma parte de la tradición agrícola y gastronómica de muchas regiones. Más allá de su atractivo visual, la cereza es un alimento con historia, con propiedades saludables y con múltiples posibilidades en la cocina.



La cereza tiene un origen antiguo que se sitúa en regiones de Asia Menor. Desde allí, su cultivo se extendió hacia Europa gracias a las rutas comerciales de la Antigüedad.

Fueron los romanos quienes impulsaron su expansión por el continente, valorando tanto su sabor como su facilidad de conservación en fresco. Con el paso del tiempo, el cultivo se adaptó a diferentes territorios, generando variedades con matices propios.

Hoy, en España, la cereza es un producto de gran importancia en determinadas zonas agrícolas, donde se cuida cada fase del proceso para garantizar su calidad.

Propiedades y beneficios para la salud

La cereza no solo destaca por su sabor, sino también por su valor nutricional. Es rica en antioxidantes naturales, especialmente antocianinas, responsables de su característico color rojo.

Estos compuestos ayudan a combatir el estrés oxidativo y contribuyen al bienestar general del organismo. Además, contiene vitamina C, fibra y minerales que favorecen una dieta equilibrada.

Otro de sus aspectos más valorados es su contenido en melatonina, una sustancia que puede ayudar a regular los ciclos del sueño. Por ello, su consumo se asocia con hábitos saludables y con una alimentación consciente.

Su bajo aporte calórico la convierte en una opción ligera, ideal para quienes buscan alimentos naturales y poco procesados.

Los mejores meses para su consumo

La cereza es un producto de temporada, lo que significa que su calidad depende directamente del momento de recolección. En España, su disponibilidad comienza en primavera y se concentra en unos pocos meses, lo que aumenta su valor gastronómico.

Consumirla en su punto óptimo garantiza una mejor textura, un sabor más intenso y un mayor contenido en nutrientes. Esa limitación temporal forma parte de su atractivo: es un fruto que se disfruta cuando llega, sin artificios.

Cómo elegir y conservar cerezas de calidad

Para elegir buenas cerezas es importante fijarse en su aspecto. Deben presentar un color vivo, una piel firme y brillante y no mostrar grietas ni zonas blandas. El rabito, si está verde y fresco, indica que la fruta ha sido recolectada recientemente. Se recomienda conservarlas en frío, en el frigorífico, y lavarlas solo antes de su consumo. De este modo se mantiene su textura y se evita que pierdan sabor.



Cómo comerlas y disfrutarlas en la cocina

La cereza se disfruta de forma excepcional al natural. Su equilibrio entre dulzor y acidez la convierte en un bocado completo por sí mismo. En repostería, es protagonista de tartas, compotas y mermeladas. También se combina con chocolate o cremas, creando contrastes muy apreciados. En la cocina salada, su uso es cada vez más frecuente: en ensaladas con queso, en acompañamientos de carne o en salsas donde aporta frescura y matices.

Otra opción interesante es incorporarla en desayunos o batidos, donde añade color y sabor de forma natural.

Un fruto ligado a la tradición y al placer

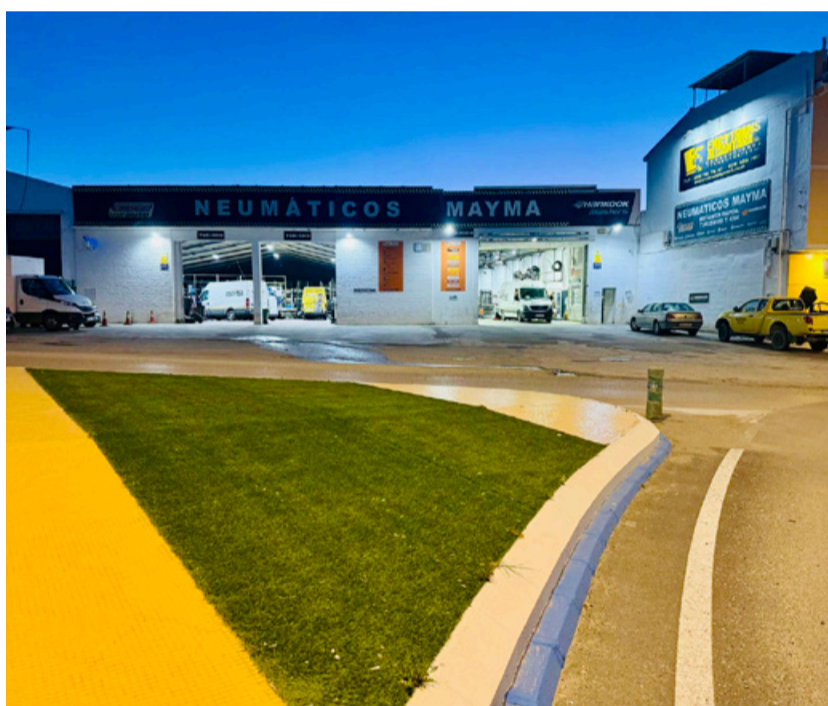
La cereza es un ejemplo de cómo un producto sencillo puede convertirse en un símbolo gastronómico. Su cultivo requiere cuidado, su recolección es delicada y su consumo está ligado a momentos concretos del año.

En una alimentación cada vez más globalizada, la cereza recuerda la importancia de lo estacional, de lo cercano y de lo auténtico. Cada pieza encierra no solo sabor, sino también una historia agrícola y cultural que sigue viva.

Por eso, disfrutar de las cerezas no es solo comer fruta: es conectar con una forma de entender la gastronomía basada en el tiempo, la naturaleza y el placer de lo simple.







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



• Viveros Royal Plants

Viveros Royal Plants se fundó en julio de 2016 por su actual CEO Francisco Gil, que cuenta con una amplia trayectoria de casi 25 años en el sector. Nuestro vivero está especializado en subtropicales y cuenta con laboratorio propio dedicado al desarrollo de líneas de producción de material in vitro. Un equipo de profesionales con amplia experiencia en el sector se ha ido uniendo a nuestro proyecto en estos últimos años, con el objetivo de obtener productos de alta calidad que nos permita satisfacer las necesidades de nuestros cientos de clientes repartidos por distintos países del mundo.

En las más de 2,5 hectáreas de nuestras instalaciones, ubicadas en Vélez-Málaga, capital de la Comarca de la Costa del Sol Axarquía, producimos más de quince referencias en frutas subtropicales, que cultivamos con delicadeza y cuidado durante todo el

año. Entre ellas destacan el aguacate, el mango, la piña, el plátano, el carambolo, el chirimoyo, la guanabana, la fruta estrella, el litchi, la guayaba, entre otras. También cultivamos diferentes plantas ornamentales para gardens, centros de jardinería y centros de distribución.

En nuestros viveros contamos con un laboratorio propio dedicado al desarrollo de líneas de producción de material in vitro así como I+D, lo que nos permite estar en la vanguardia del sector. Actualmente nuestro laboratorio cuenta con tres líneas de trabajo: la multiplicación mediante micropropagación (protocolo platanera, protocolo piña...), servicios de saneamiento vegetal y departamento de I+D.

Cruce Autovía A-7 • Ctra. MA-335 - Vélez Málaga (Málaga)
951 701 195 ≈ 627 965 601 - royalplants.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 Benajárfes y que se distribuyen a través de nuestros puntos de venta en todo el litoral malagueño.

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

Apdo. de Correos 190 - C.P. 29740 - TORRE DEL MAR
Tel. (+34) 639412521 - www.lareinadelmango.es

DESAYUNOS SALUDABLES

LA FORMA DE EMPEZAR EL DÍA CON ENERGÍA Y EQUILIBRIO

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



El desayuno ha dejado de ser una rutina automática para convertirse en una elección consciente. Cada vez más personas buscan comenzar el día con alimentos que aporten energía, equilibrio nutricional y bienestar. En este contexto, los desayunos saludables ganan protagonismo como una forma de cuidar el cuerpo desde primera hora. Lejos de propuestas rápidas y ultraprocesadas, la tendencia actual apuesta por ingredientes naturales, combinaciones equilibradas y preparaciones sencillas que pueden adaptarse a cualquier estilo de vida.

La importancia de un desayuno equilibrado

Un buen desayuno debe incluir una combinación de nutrientes: hidratos de carbono de calidad, proteínas, grasas saludables y vitaminas. Esta mezcla ayuda a mantener la energía estable durante la mañana y evita picos de hambre. Frutas, cereales integrales, lácteos o alternativas vegetales y frutos secos forman la base de un desayuno completo. No se trata de comer más, sino de comer mejor.

Yogur casero con cereales, una opción estrella

Entre las opciones más recomendadas destaca el yogur casero con cereales. Es una combinación sencilla, nutritiva y muy versátil. El yogur aporta proteínas, calcio y probióticos beneficiosos para la salud digestiva. Si es casero, mejor aún: se evitan azúcares añadidos y se controla la calidad de los ingredientes. Los cereales, preferiblemente integrales como avena o muesli sin azúcares, proporcionan energía de liberación lenta. A esta base se le pueden añadir frutas frescas —como plátano, fresas o manzana— y un puñado de frutos secos. El resultado es un desayuno completo que combina sabor, textura y valor nutricional.

EL DESAYUNO ES MUCHO MÁS QUE LA PRIMERA COMIDA DEL DÍA. ES UNA OPORTUNIDAD PARA NUTRIR EL CUERPO, ACTIVAR EL METABOLISMO Y COMENZAR LA JORNADA CON ENERGÍA. OPCIONES COMO EL YOGUR CASERO CON CEREALES, LAS TOSTADAS EQUILIBRADAS O LOS BATIDOS NATURALES DEMUESTRAN QUE COMER SANO NO ESTÁ REÑIDO CON EL PLACER

Tostadas saludables, tradición renovada

Las tostadas siguen siendo un clásico, pero con nuevas combinaciones. El pan integral o de masa madre es la mejor elección por su aporte de fibra. Se pueden acompañar con aguacate, tomate, aceite de oliva o queso fresco. También con opciones más dulces como crema de frutos secos o miel. Estas combinaciones permiten adaptar el desayuno a distintos gustos sin renunciar a una alimentación equilibrada.

Batidos y smoothies, energía en un vaso

Para quienes buscan rapidez, los batidos son una alternativa ideal. Mezclar frutas con yogur, leche o bebida vegetal permite obtener un desayuno completo en pocos minutos. Se pueden enriquecer con semillas como chía o lino, que aportan fibra y grasas saludables. Además, son fáciles de transportar, lo que los convierte en una opción práctica para días con poco tiempo.

Fruta fresca, el punto imprescindible

La fruta es un elemento clave en cualquier desayuno saludable. Aporta vitaminas, antioxidantes y un dulzor natural que evita recurrir a azúcares añadidos. Consumir fruta de temporada mejora su sabor y su calidad nutricional. Puede tomarse sola o integrada en otras preparaciones como yogures o tostadas.

Cómo crear un hábito saludable

Adoptar un desayuno saludable no requiere cambios radicales, sino pequeños ajustes progresivos. Sustituir productos procesados por opciones naturales, reducir el azúcar y apostar por alimentos frescos son pasos sencillos pero efectivos. También es importante dedicar unos minutos a desayunar con mucha calma. Comer despacio mejora la digestión y permite disfrutar más de los alimentos.

Una inversión diaria en bienestar

El desayuno es mucho más que la primera comida del día. Es una oportunidad para nutrir el cuerpo, activar el metabolismo y comenzar la jornada con energía. Opciones como el yogur casero con cereales, las tostadas equilibradas o los batidos naturales demuestran que comer sano no está reñido con el placer. En un estilo de vida cada vez más acelerado, recuperar el valor de un buen desayuno es una forma sencilla de cuidar la salud desde el primer momento del día.





"TODO LO BUENO ES DIFÍCIL"

| LEV TOLSTÓI |

• ABRIL 2026 •

GUÍA GASTRO

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



SALÓN INTERIOR DE LA RESTINGA BEACH, ENTRE NERJA Y TORROX.

GASTRONOMÍA JUNTO AL MEDITERRÁNEO

COCINAR CON HIERBAS FRESCAS

PLATOS SENCILLOS QUE DESPIERTAN EL SABOR

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO





En la cocina actual, donde lo natural y lo sencillo ganan terreno, las hierbas frescas se han convertido en protagonistas silenciosas. No solo aportan aroma y color, sino que tienen la capacidad de transformar recetas cotidianas en platos llenos de matices. Utilizarlas bien no requiere técnica avanzada, sino sensibilidad y conocimiento de sus combinaciones.

Desde el primer bocado, las hierbas frescas conectan con una forma de cocinar más viva, más ligera y profundamente sensorial.

▪ **Albahaca, el alma de la cocina mediterránea**

La albahaca es una de las hierbas más reconocibles y utilizadas. Su sabor suave y ligeramente dulce la convierte en la base de platos tan conocidos como el pesto.

Una de las recetas más sencillas y efectivas es la ensalada caprese, donde se combina con tomate, mozzarella y aceite de oliva. También es perfecta para una pasta al pesto casera, elaborada con piñones, ajo y queso.

Otra opción interesante es incorporarla a una pizza casera o a una crema fría de tomate, donde aporta frescura y profundidad.

▪ **Perejil, el toque verde imprescindible**

El perejil es una de las hierbas más versátiles de la cocina. Su sabor fresco y ligeramente herbal encaja en múltiples preparaciones.

Es fundamental en platos como la merluza en salsa verde, donde se combina con ajo y aceite de oliva. También protagoniza el clásico chimichurri, ideal para acompañar carnes.

En versiones más ligeras, se puede añadir a una ensalada de patata o a verduras salteadas, aportando un toque final que equilibra el plato.

→









▪ **Cilantro, frescura con carácter**

El cilantro tiene un sabor más intenso y particular, muy presente en cocinas internacionales. Es ideal para dar personalidad a recetas sencillas. Funciona especialmente bien en un arroz con verduras y cilantro fresco, o en unos tacos caseros, donde aporta un contraste vibrante. También es protagonista en salsas como el guacamole, donde se mezcla con aguacate, lima y tomate para crear un plato fresco y lleno de matices.

▪ **Menta, frescura inesperada**

La menta introduce un toque refrescante que sorprende en la cocina. Es perfecta tanto en platos dulces como salados. Una opción clásica es la ensalada de sandía con queso feta y menta, donde el contraste de sabores resulta especialmente atractivo. También se utiliza en tabulé, una ensalada de origen oriental con cuscús, tomate y limón. En bebidas, la menta es clave en limonadas o infusiones frías, aportando frescor inmediato.

▪ **Romero y tomillo, profundidad aromática**

El romero y el tomillo son hierbas más intensas, ideales para platos cocinados. Su aroma resiste bien el calor y aporta carácter. El romero es perfecto para unas patatas asadas al horno, donde impregna todo el plato con su aroma. También se utiliza en carnes como el cordero al horno. El tomillo, por su parte, combina muy bien en un pollo al limón, en guisos o en verduras asadas, aportando un sabor equilibrado y elegante.

▪ **Eneldo, delicadeza en platos ligeros**

El eneldo es menos habitual, pero muy apreciado en preparaciones suaves. Su sabor combina especialmente bien con pescados. Es ideal en un salmón al horno con eneldo y limón, o en una salsa de yogur para acompañar ensaladas o platos fríos. También puede utilizarse en cremas ligeras o en ensaladas con pepino.

Una cocina sencilla que gana en sabor

Incorporar hierbas frescas a la cocina diaria es una forma sencilla de mejorar cualquier plato. No se trata de complicar las recetas, sino de añadir pequeños detalles que marcan la diferencia. Desde una pasta hasta una ensalada, desde un pescado al horno hasta una salsa casera, las hierbas frescas aportan ese matiz final que convierte lo cotidiano en algo especial.

En una gastronomía que cada vez valora más la autenticidad, cocinar con hierbas frescas es volver a lo esencial: ingredientes simples, bien combinados, capaces de ofrecer una experiencia completa en cada plato. ▪

"¿Y QUÉ ES LA ARMONÍA? LA ARMONÍA ES EL ACUERDO ENTRE LAS
FUERZAS DEL MUNDO Y EL ORDEN DE LA VIDA DEL MUNDO"

| ALEKSANDR BLOK |



• 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, Marisquería El Radar viene ofreciendo a sus clientes la mejor calidad en pescaíto fresco y marisco. Este establecimiento, regentado por una familia torreña con pasado pesquero y mariner, es uno de los grandes referentes en el litoral de la Costa del Sol - Axarquía. Los jueves, fideuá de marisco. Disfruta de El Radar, platos con Sabor a Torre del Mar.

*Paseo Marítimo de Poniente, 13 - Torre del Mar (Málaga) - Tel. 952 54 10 82
www.marisqueriaelradar.com - info@marisqueriaelradar.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 - bodegadesadelzarco@gmail.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 Salía (Alcaucín) - Málaga
Tel de reservas: 952 51 08 77 - IG. mesonsararestaurant - FB. Mesón Sara*

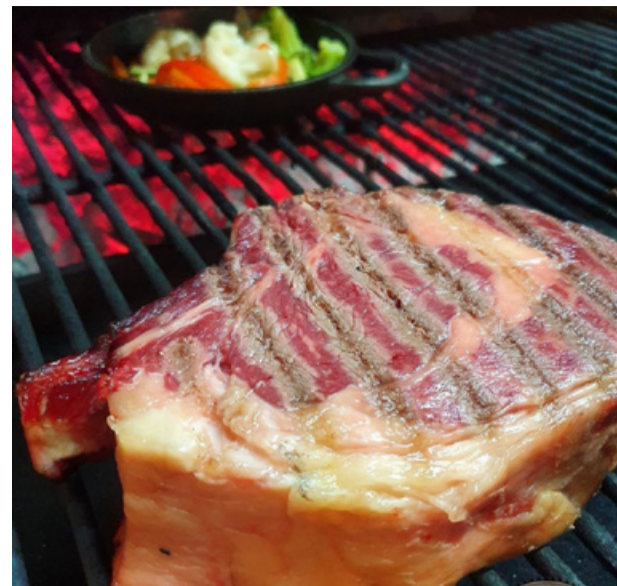


• Jordi Mesón Tapas

En Jordi Mesón Tapas, donde celebramos este año nuestro veinticinco aniversario, 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 y los lunes. 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. Te esperamos.

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





• Restaurante-Asador Lo PepeMolina

Restaurante-Asador Lo PepeMolina nos ofrece mucho más que su oferta de restauración y sus platos de carne como asador, ya que después de visitar Almayate se convierte en un lugar no solamente para saborear una buena comida o una cena incomparable, también es el lugar perfecto si queremos pasar la tarde degustando un café o una copa, para disfrutar de buenos momentos con los amigos y la familia gracias a sus instalaciones y los servicios que ofrece.

Con una capacidad para 350 comensales, se convierte en el lugar perfecto también para reuniones, encuentros, para echar un buen rato con los amigos o la familia, tanto en su zona interior como en la terraza, donde además se pueden degustar las tapas que ofrece Lo PepeMolina. Además, justo enfrente nos encontramos con una amplia zona de aparcamiento.

Uno de sus platos estrella es el jamón asado o pata. Sus carnes elaboradas, como puede ser el secreto ibérico del Valle de Los Pedroches, presa ibérica de Guijuelo, angus, o el 'pescaíto' frito son algunas de sus especialidades, con productos seleccionados, y donde además disfrutar de una buena selección de vinos. Sus postres artesanales no dejan indiferente a ningún comensal y suponen el gran broche de oro de cualquier visita. Y disfruta cada día de sus menús diarios casero. ¡Una delicia! Reserva ya.

Calle Joselito de Málaga (Almayate) - Tel. Reservas al 952 55 60 07
Tel. Reservas por WhatsApp: 609 239 151
www.lopepemolina.es - Facebook: Restaurante-Asador-Lo-PepeMolina
Wifi gratis. Punto de venta de loterías. Amplio aparcamiento



• Cafetería Almijara

En el corazón de Frigiliana, uno de los pueblos más pintorescos de la Axarquía, se encuentra Cafetería Almijara, un espacio que combina tradición y cercanía con una propuesta gastronómica pensada para todos los públicos. Ubicada en una de las calles más transitadas del municipio, esta cafetería se ha convertido en un punto de encuentro tanto para vecinos como para visitantes.

Especializada en desayunos, meriendas y postres, Cafetería Almijara destaca por su variedad de opciones, desde tostadas y cafés elaborados hasta dulces que acompañan perfectamente cualquier momento del día. Su oferta busca equilibrar lo clásico con pequeños toques actuales, lo que permite atraer a un público diverso que valora tanto la calidad como el ambiente acogedor.

El establecimiento también ha sabido adaptarse a los nuevos tiempos, utilizando redes sociales para mostrar sus productos y

mantener una relación cercana con sus clientes. A través de su presencia digital, comparten novedades, imágenes de sus elaboraciones y momentos cotidianos que reflejan la esencia familiar del negocio.

Más allá de su carta, lo que realmente define a Cafetería Almijara es su papel dentro de la vida local. En un entorno turístico como Frigiliana, este tipo de negocios aportan autenticidad y cercanía, convirtiéndose en parte de la experiencia de quienes visitan el municipio y en un lugar habitual para quienes lo habitan.

I.G. @cafeteriaalmijara
Calle Real, 1 - Frigiliana (Málaga)



• GASTROIMPERDIBLES •



LA RESTINGA BEACH

• RESTAURANTE •

¡VEN A DISFRUTAR CON NOSOTROS
DE LA NUEVA TEMPORADA!



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



flâneur

UN PASEO TURÍSTICO Y CULTURAL POR EL MUNDO



An aerial photograph of a vast, golden sandy beach with numerous dunes. The beach is bordered by a clear blue ocean. In the distance, a coastal town is visible, nestled at the base of a range of hills under a clear sky.

DUNAS DE ESPAÑA

PAISAJES DE ARENA DONDE EL TIEMPO SE DETIENE

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

España es un país de contrastes, y entre sus paisajes más sorprendentes destacan las dunas. Formaciones de arena moldeadas por el viento que crean escenarios casi desérticos junto al mar o en espacios protegidos. Desde la península hasta las islas, estos enclaves ofrecen una experiencia única donde naturaleza, silencio y belleza se combinan de forma excepcional. Las dunas no son solo un atractivo visual: son ecosistemas vivos, frágiles y en constante transformación.

• Las dunas de Maspalomas, el gran desierto de Canarias

Uno de los paisajes más emblemáticos se encuentra en Dunas de Maspalomas, en el sur de Gran Canaria. Este sistema dunar, junto al océano Atlántico, crea una imagen que recuerda a un pequeño desierto costero. Su origen está ligado a la acumulación de arena marina transportada por el viento a lo largo de miles de años. Hoy, forma parte de una reserva natural especial donde conviven dunas móviles, una laguna y un palmeral. Pasear por Maspalomas al atardecer es una experiencia casi hipnótica, donde el paisaje cambia con la luz y el movimiento del viento.

• Las dunas de Corralejo, naturaleza volcánica en Fuerteventura

En Fuerteventura se encuentran las del Parque Natural de Corralejo. Aquí, la arena blanca contrasta con el origen volcánico de la isla, creando un paisaje singular. Estas dunas se formaron a partir de restos orgánicos marinos, como conchas trituradas, acumulados durante siglos. Su extensión y su proximidad al mar convierten este lugar en uno de los más espectaculares del archipiélago.

• Doñana, dunas en movimiento en el sur peninsular

En el suroeste de España, el Parque Nacional de Doñana alberga uno de los sistemas dunares más importantes de Europa. Situado entre las provincias de Huelva y Sevilla, este espacio natural combina marismas, bosques y dunas móviles. Aquí, el viento desplaza lentamente las dunas tierra adentro, creando un paisaje cambiante que avanza año tras año. Este fenómeno convierte a Doñana en un laboratorio natural donde observar la evolución del entorno.







EN LA COSTA DE CÁDIZ SE ENCUENTRA LA ESPECTACULAR DUNA DE BOLONIA, UNA DE LAS MÁS GRANDES DE ESPAÑA. CON MÁS DE 30 METROS DE ALTURA, ESTA DUNA AVANZA LENTAMENTE IMPULSADA POR LOS VIENTOS DE LEVANTE

• **Bolonia, dunas frente al Atlántico en Cádiz**

En la costa de Cádiz se encuentra la espectacular Duna de Bolonia, una de las más grandes de España. Con más de 30 metros de altura, esta duna avanza lentamente impulsada por los vientos de levante. Su ubicación, junto a una de las playas más vírgenes del litoral, la convierte en un lugar de gran valor paisajístico. Desde su cima se pueden contemplar vistas del océano Atlántico y, en días claros, incluso la costa africana.

• **Lienres, dunas en el norte verde**

En el norte de la península, en Cantabria, el Parque Natural de las Dunas de Lienres ofrece una imagen diferente de este ecosistema. Aquí, las dunas conviven con un entorno verde, marcado por la humedad y la cercanía del mar Cantábrico. Se trata de uno de los sistemas dunares más importantes del norte de España.

Ecosistemas frágiles que debemos proteger

Las dunas son paisajes en constante cambio, pero también extremadamente vulnerables. La acción humana, el turismo descontrolado y el cambio climático pueden alterar su equilibrio. ■



• EL LIBRO DEL MES •

LAO
TSE
TAO
TE
CHING

ALIANZA
EDITORIAL



TAO

El libro que enseña a fluir con la vida

L.R. - FOTOS: AGRO

EL TAO NO OFRECE RESPUESTAS CERRADAS, PERO SÍ UNA DIRECCIÓN: APRENDER A FLUIR CON LA VIDA. ENTENDER QUE NO TODO DEPENDE DEL ESFUERZO, QUE A VECES AVANZAR ES TAMBIÉN SABER DETENERSE.

En un mundo marcado por la prisa y la necesidad constante de control, hay textos que invitan a lo contrario: a detenerse, a observar y a comprender. El Tao es uno de ellos. Este libro milenario, atribuido a Lao-Tsé, no es solo una obra filosófica, sino una guía de vida que ha influido durante siglos en el pensamiento oriental. Su título más conocido, el Tao Te Ching, puede traducirse como “el libro del camino y la virtud”. Pero el Tao no se define fácilmente. Es, ante todo, una idea: el camino natural de las cosas, el flujo invisible que rige el universo.

Un texto breve, una sabiduría infinita

El Tao Te Ching está compuesto por apenas unos capítulos breves, escritos en forma de aforismos poéticos. Sin embargo, su profundidad ha generado interpretaciones durante siglos. Lejos de ofrecer normas rígidas, el Tao propone una forma de entender la vida basada en la armonía. Invita a observar la naturaleza, a aceptar los ciclos y a actuar sin forzar. Una de sus ideas centrales es el “no hacer” o wu wei, que no implica pasividad, sino actuar de manera natural, sin resistencia innecesaria.

La enseñanza de lo simple

El Tao valora lo sencillo frente a lo complejo. Defiende la humildad, la suavidad y la capacidad de adaptación. En sus páginas, lo débil puede ser más fuerte que lo rígido, y lo flexible más duradero que lo firme. Esta filosofía se refleja en imágenes naturales: el agua que fluye, el valle que acoge, el vacío que permite que algo exista. Son metáforas que enseñan sin imponer. El mensaje es claro: vivir en equilibrio con el entorno y con uno mismo.

Un libro para leer despacio

El Tao no es un libro que se consuma rápidamente. Cada fragmento invita a la reflexión, a releerse y a interpretarse desde la experiencia personal. Por eso, más que una obra teórica, es un texto que acompaña. Muchos lectores vuelven a él en distintos momentos de su vida, encontrando significados nuevos en cada lectura. Su lenguaje abierto permite que cada persona establezca su propio diálogo con el texto.

Una sabiduría vigente

A pesar de su antigüedad, el Tao sigue siendo actual. En una sociedad que valora la productividad constante, su propuesta de equilibrio y simplicidad resulta especialmente relevante. Habla de reducir el exceso, de encontrar serenidad en lo esencial y de aceptar aquello que no puede controlarse. Ideas que hoy conectan con corrientes como la vida consciente o el minimalismo.

El arte de vivir sin forzar

El Tao no ofrece respuestas cerradas, pero sí una dirección: aprender a fluir con la vida. Entender que no todo depende del esfuerzo, que a veces avanzar es también saber detenerse. En ese equilibrio entre acción y calma, entre intención y aceptación, se encuentra su esencia. Más que un libro, el Tao es una invitación a mirar el mundo de otra manera. Y quizá, también, a vivirlo con mayor serenidad.





| agromagazine.es • Toda la información a diario |



¡VOLVEMOS EL 26 DE MAYO!