

# a.

agro magazine

Agroindustria · Gastro · Flâneur · Cultura  
NÚMERO 120 · JUNIO 2026







# STAFF - AGRO120

## **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](mailto:hola@agromagazine.es)

**[agromagazine.es](http://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 Vasco Rossi. 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 •

Junio abre las puertas del verano y, con él, llega un nuevo número de Agro Magazine lleno de luz, color y sabores que invitan a disfrutar sin prisa. En estas páginas, el lector encontrará el frescor inconfundible del melón, una de las frutas más esperadas de la temporada, junto a propuestas de batidos vegetales capaces de refrescar los días más cálidos.

También nos detenemos en uno de los grandes emblemas de nuestra gastronomía estival: el gazpacho. Descubrimos sus secretos, sus matices y las claves para elaborar una receta perfecta. Y, porque el verano también es tiempo de caminos y descubrimientos, viajamos hasta Oporto, una ciudad que seduce por su belleza tranquila, sus colores junto al río y su inconfundible personalidad.

Este número ha sido concebido para una lectura pausada, como una tarde larga bajo la sombra o una conversación sin reloj. Queremos acompañar al lector en este comienzo de estación, celebrando los pequeños placeres que hacen más amable la vida. Bienvenidos a un verano lleno de sabores, paisajes e inspiración.

Feliz lectura, queridos amigos.

**AVO  
MIX**®

HECHO CON  
FRUTA FRESCA

» BIO «



RETAIL

FRESH FRESCO

BIO GUACA  
MOLE

HORECA

FOOD SERVICE

CONGELADO

FROZEN SALUDABLE

# 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

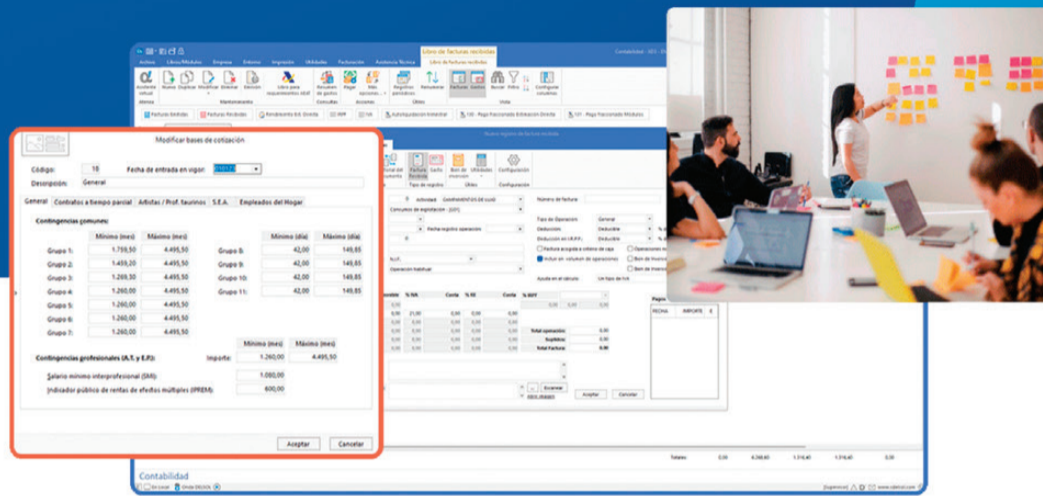
• MÁS INFO | 665 030 998 • [hola@agromagazine.es](mailto:hola@agromagazine.es) |

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](http://glinformatica.es)

952 55 88 66

[sdelsol@glinformatica.es](mailto:sdelsol@glinformatica.es)

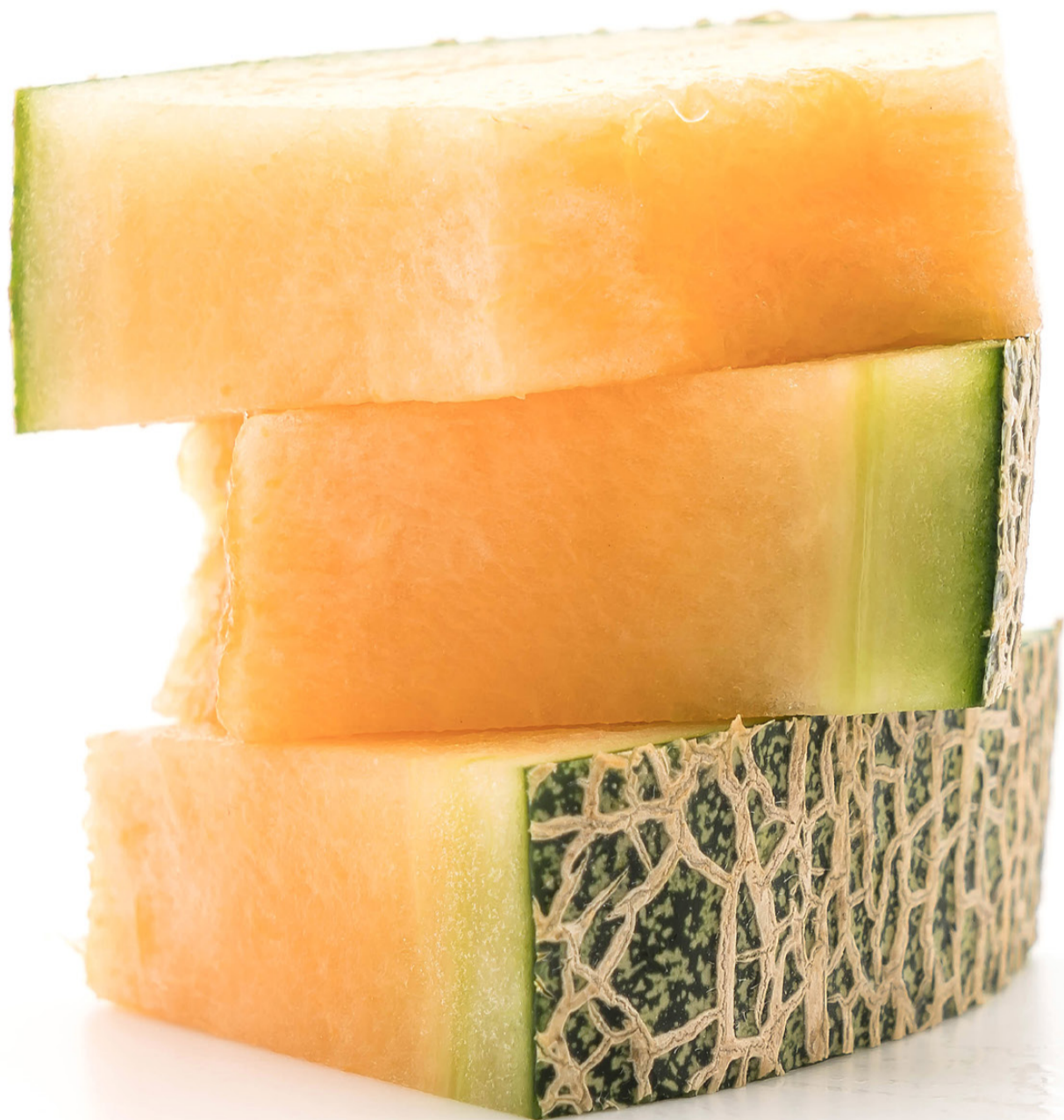
# MELÓN

La fruta refrescante que reina cuando aprieta el calor

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



*Pocas frutas evocan tanto los días luminosos y las comidas al aire libre como el melón. Dulce, aromático y extraordinariamente refrescante, ocupa desde hace siglos un lugar privilegiado en la dieta mediterránea. Su elevado contenido en agua, su sabor suave y sus propiedades nutricionales lo convierten en uno de los alimentos más apreciados durante los meses cálidos del año. Pero detrás de cada rodaja de melón hay también una larga historia agrícola, una tradición culinaria profundamente arraigada y un cultivo que tiene en España uno de sus grandes referentes europeos.*



El origen exacto del melón sigue siendo objeto de debate entre los especialistas, aunque la mayoría de las investigaciones sitúan sus raíces en regiones de África y Asia occidental. Desde allí se extendió hacia Egipto, Persia y posteriormente al mundo grecorromano. Los romanos ya apreciaban esta fruta por su sabor y por sus cualidades refrescantes. Con el paso de los siglos, su cultivo se expandió por toda la cuenca mediterránea hasta convertirse en uno de los productos más representativos de la agricultura estival.

Hoy existen numerosas variedades adaptadas a distintos climas y preferencias gastronómicas.

Si hay una característica que define al melón es su extraordinaria capacidad para refrescar. Más del 90 % de su composición es agua, lo que lo convierte en una excelente opción para mantenerse hidratado.

Además, aporta pocas calorías y contiene nutrientes importantes para el organismo. Entre ellos destacan la vitamina C, que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario, y la vitamina A, relacionada con la salud de la piel y la visión.

También contiene potasio, un mineral esencial para el equilibrio hídrico y el funcionamiento muscular. Gracias a esta combinación de agua, vitaminas y minerales, el melón es una fruta especialmente apreciada en épocas de altas temperaturas.

España es uno de los grandes productores europeos de melón. Las condiciones climáticas de amplias zonas del país favorecen su desarrollo y permiten obtener frutos de excelente calidad.

Entre las regiones más importantes destaca Castilla-La Mancha, especialmente la provincia de Ciudad Real, donde se cultiva el famoso melón de La Mancha. Sus amplias llanuras y el clima seco favorecen una producción muy apreciada por los consumidores. También sobresalen regiones como Murcia, Andalucía, Extremadura y algunas zonas de Aragón, donde el cultivo del melón constituye una actividad agrícola de gran importancia económica. Las variedades más conocidas incluyen el melón piel de sapo, el cantalupo y el melón amarillo, cada uno con características propias de sabor y textura.

AUNQUE LA FORMA MÁS HABITUAL DE CONSUMIRLO SIGUE SIENDO EN RODAJAS FRESCAS, EL MELÓN OFRECE MUCHAS MÁS POSIBILIDADES GASTRONÓMICAS. UNA DE LAS MÁS POPULARES ES COMBINARLO CON JAMÓN CURADO, UNA RECETA CLÁSICA QUE UNE EL DULZOR DE LA FRUTA CON EL SABOR INTENSO DEL EMBUTIDO

---

#### **Cómo elegir un buen melón**

Seleccionar un melón en su punto óptimo requiere observar algunos detalles sencillos. Un buen ejemplar debe resultar pesado en relación con su tamaño, señal de que contiene abundante agua y pulpa. También conviene prestar atención a su aroma, que debe ser agradable y ligeramente dulce. La corteza no debe presentar golpes importantes ni zonas excesivamente blandas. En el caso del melón piel de sapo, una ligera elasticidad en la base suele indicar una maduración adecuada.

#### **Más allá del postre tradicional**

Aunque la forma más habitual de consumirlo sigue siendo en rodajas frescas, el melón ofrece muchas más posibilidades gastronómicas. Una de las más populares es combinarlo con jamón curado, una receta clásica que une el dulzor de la fruta con el sabor intenso del embutido. También puede incorporarse a ensaladas junto a queso fresco, hojas verdes, frutos secos o hierbas aromáticas como la menta. Su textura ligera permite además elaborar cremas frías ideales para los días más calurosos.

#### **Batidos y bebidas refrescantes**

Los batidos de melón son una de las formas más agradables de disfrutar esta fruta. Una preparación sencilla consiste en triturar melón con yogur natural y unas hojas de menta. El resultado es una bebida cremosa, ligera y muy refrescante. Otra opción consiste en mezclarlo con sandía y unas gotas de limón para obtener una bebida rica en agua y llena de sabor. También combina muy bien con frutas como mango, piña o melocotón, creando batidos coloridos y aromáticos.

#### **Un clásico que nunca pasa de moda**

El melón ha acompañado durante generaciones las mesas españolas y continúa siendo una de las frutas más valoradas por los consumidores. Su sabor delicado, sus propiedades hidratantes y su versatilidad en la cocina explican su permanente popularidad. Ya sea servido solo, en una ensalada, en un batido o formando parte de recetas más elaboradas, sigue siendo un símbolo de frescura y sencillez. Una fruta humilde y extraordinaria que demuestra que, a menudo, los mayores placeres gastronómicos nacen de los ingredientes más simples.







# 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



## • 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 més qu'un endret polit en Planeta Tèrra, que mos deishèren entà estimar-lo, respectar-lo y viuer-lo.

Fòrça més 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 Progècte de Filosofía Vitau, gessut d'ua animadversió manifièsta e amagada damb quauques coches, qu'includís es drabes ar acces ath dret legitim a ua cuòta d'aigua entà arrosament agrícola, vitau entà artenher ua hita, soberanha en aguest Progècte de Filosofía Vitau.

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



## • Panadería Pastelería Salvador

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

Tienda Benajárfate (OBRADOR) - Carretera de Almería 150  
Benajárfate (Málaga)  
Tel. 952 513 078 - [www.panaderiasalvador.com](http://www.panaderiasalvador.com)

## • MURES - Muros de Escollera

En MURES construimos muros de escollera resistentes y duraderos para fincas agrícolas, caminos rurales y terrenos con desnivel. Realizamos arreglos de caminos, reconstrucción de bancales y acondicionamiento de balsas de agua con maquinaria especializada y piedra natural de gran calidad. Trabajamos en toda Málaga ofreciendo soluciones seguras, rápidas y adaptadas a cada terreno, mejorando el acceso, la estabilidad y el aprovechamiento de la finca. Más de un centenar de agricultores y propietarios ya confían en nosotros para proteger y revalorizar sus terrenos con acabados profesionales y máxima garantía.

[murodeescollera.com](http://murodeescollera.com) - Tel. 686746094

# BATIDOS VEGETALES

El refresco natural que conquista el verano

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

Con la llegada del calor, el organismo demanda alimentos ligeros, hidratantes y ricos en nutrientes. En este contexto, los batidos vegetales se han convertido en una de las opciones preferidas por quienes buscan refrescarse de forma saludable sin renunciar al sabor.

Lejos de ser una moda pasajera, estas bebidas elaboradas a base de frutas, verduras, semillas y bebidas vegetales representan una forma sencilla y deliciosa de incorporar productos frescos de temporada a la alimentación diaria. Además, permiten aprovechar la enorme riqueza hortofrutícola que ofrecen los campos españoles durante los meses estivales.

Pocas épocas del año ofrecen una variedad tan amplia de ingredientes como el verano. Sandías, melones, melocotones, nectarinas, albaricoques, pepinos, tomates o zanahorias alcanzan en estas fechas su mejor momento de sabor y calidad. Muchos de estos productos contienen una elevada proporción de agua, lo que ayuda a mantener una adecuada hidratación cuando las temperaturas se disparan. La sandía, por ejemplo, supera el 90 % de contenido hídrico, mientras que el pepino ronda el 95 %, convirtiéndose en aliados naturales frente al calor.

Los batidos vegetales permiten combinar estos ingredientes de forma creativa, obteniendo bebidas refrescantes cargadas de vitaminas, minerales y antioxidantes.

## **Más que una bebida refrescante**

Uno de los principales atractivos de los batidos vegetales es su versatilidad. Pueden consumirse en el desayuno, como tentempié a media mañana, después de realizar ejercicio físico o incluso como complemento de una cena ligera. A diferencia de los refrescos azucarados, aportan nutrientes procedentes de alimentos frescos y minimizan el consumo de azúcares añadidos. Además, ofrecen una forma sencilla de incrementar la ingesta diaria de frutas y verduras, una recomendación respaldada por nutricionistas y organismos sanitarios. Otro aspecto destacable es que permiten aprovechar frutas muy maduras que, de otro modo, podrían terminar desperdiciándose. De esta forma, contribuyen también a reducir el desperdicio alimentario en los hogares.

## **Combinaciones que triunfan**

Las posibilidades son prácticamente infinitas, aunque algunas mezclas destacan especialmente durante los meses de verano. →



LA COMBINACIÓN DE SANDÍA, FRESAS Y UNAS HOJAS DE MENTA OFRECE UNA BEBIDA REFRESCANTE Y AROMÁTICA. POR SU PARTE, EL PEPINO MEZCLADO CON MANZANA VERDE Y LIMÓN PROPORCIONA UN RESULTADO LIGERO Y REVITALIZANTE. QUIENES BUSCAN UN APOORTE EXTRA DE ENERGÍA SUELEN OPTAR POR BATIDOS ELABORADOS CON PLÁTANO, ESPINACAS Y BEBIDA DE AVENA, MIENTRAS QUE LA MEZCLA DE ZANAHORIA, NARANJA Y JENGIBRE DESTACA POR SU INTENSO SABOR Y SU RIQUEZA EN VITAMINA C

La combinación de sandía, fresas y unas hojas de menta ofrece una bebida extremadamente refrescante y aromática. Por su parte, el pepino mezclado con manzana verde y limón proporciona un resultado ligero y revitalizante. Quienes buscan un aporte extra de energía suelen optar por batidos elaborados con plátano, espinacas y bebida de avena, mientras que la mezcla de zanahoria, naranja y jengibre destaca por su intenso sabor y su riqueza en vitamina C. El secreto está en utilizar ingredientes de temporada y evitar el exceso de azúcar, permitiendo que los sabores naturales sean los auténticos protagonistas.

### **El papel del campo español**

El auge de los batidos vegetales también pone en valor el trabajo de agricultores y productores que abastecen los mercados durante la temporada estival. España es uno de los principales productores europeos de frutas y hortalizas, y muchas de las materias primas utilizadas en estas bebidas proceden de explotaciones agrícolas nacionales. Desde los invernaderos del sureste peninsular hasta los huertos tradicionales del valle del Ebro o las vegas andaluzas, miles de agricultores hacen posible que estos productos lleguen frescos a la mesa. Consumir frutas y verduras de proximidad no solo favorece la economía rural, sino que también reduce los tiempos de transporte y contribuye a preservar mejor las cualidades organolépticas de los alimentos.

### **Una tendencia que mira al futuro**

La creciente preocupación por la alimentación saludable y la sostenibilidad está impulsando el interés por este tipo de bebidas naturales. Cada vez más consumidores buscan alternativas sencillas, nutritivas y elaboradas con ingredientes reconocibles.

Los batidos vegetales responden perfectamente a esa demanda. Son fáciles de preparar, permiten experimentar con nuevos sabores y acercan al consumidor a los productos frescos del campo.

En un verano marcado por las altas temperaturas, estas bebidas se presentan como mucho más que una tendencia gastronómica. Son una invitación a redescubrir la riqueza de las frutas y verduras de temporada y a disfrutar de una forma saludable, sostenible y deliciosa de combatir el calor. ■



«El que ama se engendra a sí mismo a cada instante»

| MARÍA ZAMBRANO |

• JUNIO 2026 •

# GUÍA GASTRO

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



INTERIOR DE AIRE GASTROBAR, EN MÁLAGA.

## COCINA CREATIVA Y MEDITERRÁNEA

A glass bottle of olive oil with a cork stopper, a tomato, and a wooden cutting board on a blue textured background.

# El gazpacho perfecto: el sabor de Andalucía en un vaso

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



AUNQUE LA RECETA CLÁSICA SIGUE SIENDO LA FAVORITA, EXISTEN NUMEROSAS VARIANTES. EL GAZPACHO DE SANDÍA APORTA UN TOQUE MÁS DULCE Y LIGERO. EL DE CEREZAS COMBINA PERFECTAMENTE LA ACIDEZ DEL TOMATE CON Matices AFRUTADOS. TAMBIÉN EXISTEN VERSIONES ELABORADAS CON FRESAS, REMOLACHA O MELÓN. TODAS ELLAS MANTIENEN EL ESPÍRITU ORIGINAL DEL PLATO: FRESCURA, SENCILLEZ Y PROTAGONISMO DE LOS PRODUCTOS NATURALES

---

Pocas recetas representan tan bien la cocina española como el gazpacho. Fresco, nutritivo y sencillo de preparar, este plato se ha convertido en uno de los grandes símbolos gastronómicos del verano mediterráneo. Sin embargo, detrás de su aparente simplicidad se esconde una larga historia, una combinación equilibrada de ingredientes y un notable valor nutricional que lo convierte en mucho más que una sopa fría.

Preparar un buen gazpacho en casa es una forma de disfrutar de los productos de la huerta y de una tradición culinaria que ha sabido mantenerse viva durante generaciones.

### **Un origen humilde que conquistó el mundo**

Los orígenes del gazpacho se remontan a tiempos muy antiguos. Antes de que el tomate llegara de América en el siglo XVI, ya existían en el sur de la Península Ibérica sopas frías elaboradas con pan, ajo, aceite de oliva, agua y vinagre.

Aquellos primeros gazpachos eran consumidos por campesinos y jornaleros que necesitaban alimentos sencillos, energéticos y fáciles de transportar durante las largas jornadas de trabajo.

Con la incorporación del tomate y el pimiento procedentes del Nuevo Mundo, la receta fue evolucionando hasta adquirir el aspecto y el sabor que conocemos hoy. Andalucía, especialmente provincias como Córdoba, Sevilla y Cádiz, se convirtió en la gran cuna de esta preparación que terminó extendiéndose por toda España y posteriormente por numerosos países.

### **Los ingredientes de un gazpacho auténtico**

La calidad del gazpacho depende en gran medida de la calidad de sus ingredientes. Cuanto más maduros y frescos sean, mejor será el resultado.

Para preparar aproximadamente seis raciones se necesitan:

- 1 kilogramo de tomates maduros
- 1 pepino mediano
- 1 pimiento verde italiano
- 1 diente de ajo
- 50 mililitros de aceite de oliva virgen extra
- 20 mililitros de vinagre de Jerez o vinagre suave
- Sal al gusto
- Un pequeño trozo de pan del día anterior (opcional)
- Agua fría si se desea una textura más ligera

La estrella indiscutible es el tomate. Un buen gazpacho comienza siempre con tomates muy maduros, aromáticos y llenos de sabor.

### **Cómo elaborar el gazpacho perfecto**

La preparación resulta sencilla, pero algunos detalles marcan la diferencia. Primero se lavan y trocean los tomates, el pepino y el pimiento. A continuación se incorporan al vaso de una batidora junto con el ajo y el pan previamente humedecido. Se tritura todo durante varios minutos hasta obtener una mezcla homogénea. Después se añade el aceite de oliva poco a poco para favorecer una emulsión suave y cremosa. A continuación se incorpora el vinagre y la sal. Muchas personas optan por pasar la mezcla por un colador fino para conseguir una textura más elegante y sedosa. Finalmente se deja enfriar en el frigorífico durante al menos dos horas. El gazpacho debe servirse muy frío para apreciar plenamente su frescura.

### **Un concentrado natural de vitaminas**

Además de refrescante, el gazpacho es una auténtica fuente de nutrientes.

El tomate aporta vitamina C, vitamina A y licopeno, un potente antioxidante responsable de su característico color rojo. El pepino contribuye con agua y minerales, mientras que el pimiento añade una importante cantidad de vitamina C.

El aceite de oliva virgen extra proporciona grasas saludables y compuestos antioxidantes propios de la dieta mediterránea. Gracias a esta combinación, el gazpacho ayuda a la hidratación, aporta micronutrientes esenciales y constituye una forma sencilla de consumir varias raciones de verduras en una sola preparación.

### **Variaciones para todos los gustos**

Aunque la receta clásica sigue siendo la favorita, existen numerosas variantes. El gazpacho de sandía aporta un toque más dulce y ligero. El de cerezas combina perfectamente la acidez del tomate con matices afrutados. También existen versiones elaboradas con fresas, remolacha o melón. Todas ellas mantienen el espíritu original del plato: frescura, sencillez y protagonismo de los productos naturales.

El gazpacho representa una manera de entender la cocina basada en la calidad de los ingredientes y en el respeto por los sabores auténticos. Es una receta que une tradición y salud, historia y modernidad.

Pocas elaboraciones consiguen reunir tantas virtudes en un solo plato: es refrescante, nutritivo, económico y fácil de preparar. Quizá por eso, siglos después de su nacimiento en los campos andaluces, sigue ocupando un lugar privilegiado en las mesas españolas.

Cada vaso de gazpacho contiene algo más que tomate, aceite y verduras. Contiene una parte de la historia gastronómica del Mediterráneo y una de las recetas más inteligentes que ha dado la cocina popular.



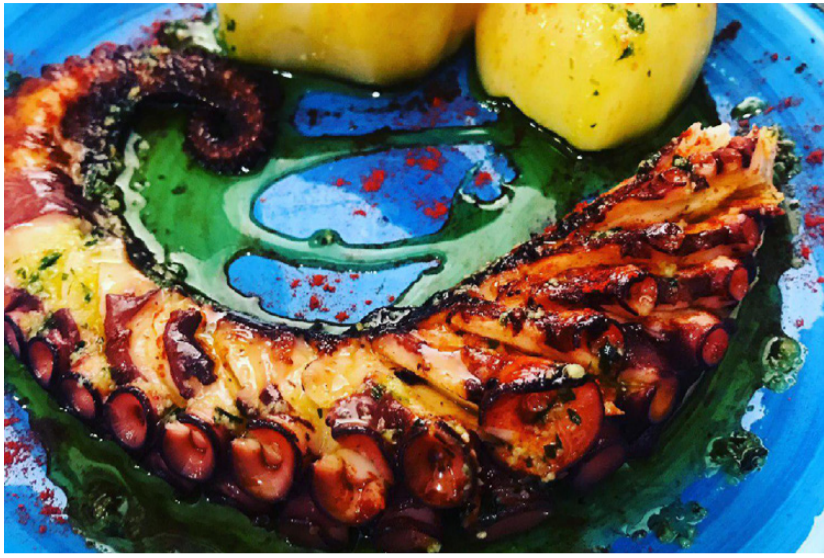




# • GASTROIMPERDIBLES •

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*



## • 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. or.

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



## • 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*





• GASTROIMPERDIBLES •



# LA RESTINGA BEACH

• RESTAURANTE •

¡GASTRONOMÍA JUNTO  
AL MAR MEDITERRÁNEO!



**Heineken**<sup>®</sup>



• 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](http://www.restingabeach.com)



# Sabores a pie de calle: un viaje por las comidas callejeras del mundo

---

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



Hay una forma sencilla de conocer un país sin visitar museos, sin leer libros de historia y sin recorrer monumentos. Basta con acercarse a un puesto callejero, dejarse llevar por los aromas y probar aquello que comen sus habitantes en el día a día. La comida callejera es uno de los grandes patrimonios culturales de la humanidad. Nacida de la necesidad, la rapidez y el ingenio, hoy se ha convertido en un fenómeno gastronómico capaz de atraer a viajeros de todos los continentes. Desde las bulliciosas calles de Bangkok hasta los mercados de Marrakech, millones de personas desayunan, almuerzan o cenan cada día junto a pequeños carros, puestos ambulantes y cocinas improvisadas que esconden siglos de tradición.

#### **Mucho más que comida rápida**

A diferencia de la comida rápida industrial, la gastronomía callejera suele estar profundamente ligada a la identidad local. Los ingredientes proceden de la agricultura de cada región y las recetas se transmiten de generación en generación.

Para muchos viajeros, descubrir un país a través de sus platos callejeros supone una experiencia más auténtica que sentarse en un restaurante de lujo. Allí se encuentran los sabores reales, los que acompañan la vida cotidiana de trabajadores, estudiantes y familias.

Además, estos puestos desempeñan un importante papel económico. En numerosas ciudades del mundo constituyen el sustento de miles de pequeños emprendedores y agricultores.

#### **El banh mi vietnamita**

En Vietnam, una de las estrellas de la comida callejera es el banh mi, un bocadillo heredero de la influencia francesa durante la época colonial.

Su base es una crujiente barra de pan rellena de carne, verduras encurtidas, cilantro y diferentes salsas. El resultado es una combinación sorprendente entre Oriente y Occidente que ha conquistado a los amantes de la gastronomía de todo el mundo.

En ciudades como Hanói o Ciudad Ho Chi Minh es posible encontrar vendedores de banh mi prácticamente en cada esquina.

#### **El falafel de Oriente Medio**

Pocas elaboraciones representan mejor la cocina popular de Oriente Medio que el falafel. Estas pequeñas croquetas elaboradas con garbanzos o habas trituradas se fríen hasta quedar doradas y se sirven dentro de pan de pita junto a verduras frescas y salsa de tahina. Su éxito radica en la sencillez de sus ingredientes y en su extraordinario sabor. Además, constituye una opción vegetal que lleva siglos alimentando a millones de personas.

#### **Las arepas venezolanas**

En Venezuela, las arepas son mucho más que una comida. Son un símbolo nacional. Elaboradas con harina de maíz, se abren por la mitad para rellenarlas con queso, carne, pollo, aguacate o cualquier combinación imaginable.

Su origen se remonta a los pueblos indígenas que habitaban la región mucho antes de la llegada de los europeos. Hoy forman parte inseparable de la vida cotidiana venezolana y también han conquistado numerosos países.

#### **El choripán argentino**

Pocos bocados son tan populares en Argentina como el choripán. Su receta parece sencilla: un chorizo asado servido dentro de pan crujiente. Sin embargo, el secreto reside en la calidad de la carne y en el imprescindible chimichurri que lo acompaña.



Es habitual encontrarlo en ferias, estadios de fútbol y celebraciones populares, donde el aroma de las brasas actúa como un auténtico imán para los viandantes.

#### **Los takoyaki japoneses**

En las calles de Osaka, Japón, los takoyaki son una auténtica institución. Estas pequeñas bolas de masa rellenas de pulpo se cocinan en moldes especiales y se sirven cubiertas de salsa, mayonesa y copos de bonito seco.

Su preparación constituye casi un espectáculo, ya que los cocineros giran las bolas con gran habilidad hasta conseguir una forma perfectamente redonda.

#### **Un patrimonio que une culturas**

La comida callejera demuestra que la gastronomía puede ser un lenguaje universal. Aunque los ingredientes cambien de un continente a otro, el espíritu es el mismo: ofrecer alimentos sencillos, sabrosos y accesibles para todos.

Cada puesto ambulante guarda una historia de familia, de tradición y de territorio. Detrás de cada receta hay agricultores, pescadores, ganaderos y artesanos que mantienen vivos los sabores de su comunidad.

Quizá por eso las comidas callejeras siguen fascinando a quienes viajan. Porque, al final, no solo alimentan el cuerpo. También permiten comprender cómo vive, celebra y sueña cada pueblo del mundo, un bocado tras otro.







# flâneur

UN PASEO TURÍSTICO Y CULTURAL POR EL MUNDO

# OPORTO

La ciudad portuguesa que enamora  
entre el Duero y el Atlántico

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

*Hay ciudades que se visitan y otras que se saborean. Oporto pertenece a esta segunda categoría. Situada en el norte de Portugal, a orillas del río Duero, esta ciudad combina historia, gastronomía, arquitectura y una atmósfera melancólica que ha cautivado a viajeros durante siglos. Sus calles empedradas, sus fachadas cubiertas de azulejos, sus puentes monumentales y sus famosas bodegas convierten a Oporto en uno de los destinos más atractivos de Europa. Una ciudad que invita a caminar sin prisas y a descubrir pequeños tesoros en cada rincón.*





La historia de Oporto se remonta a la época romana, cuando ya era un importante enclave comercial. Su posición estratégica junto al río Duero favoreció el desarrollo del comercio marítimo y la convirtió en uno de los grandes puertos de la península ibérica. Durante siglos, mercaderes, navegantes y comerciantes contribuyeron a moldear la personalidad de la ciudad. Fue precisamente desde aquí desde donde se consolidó la fama internacional del vino de Oporto, uno de los productos más emblemáticos de Portugal. Hoy, su centro histórico conserva gran parte de ese legado y ha sido reconocido como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

Todo viaje a Oporto debería comenzar en el barrio de Ribeira. Situado junto al Duero, este laberinto de calles estrechas y casas coloridas constituye la imagen más reconocible de la ciudad. Las terrazas se suceden frente al río mientras barcos tradicionales recuerdan la importancia histórica del comercio vinícola.

Al caer la tarde, la Ribeira se llena de vida y ofrece algunas de las mejores vistas del paisaje urbano de Oporto.



Uno de los símbolos indiscutibles de la ciudad es el Puente de Luis I. Diseñado por un discípulo de Gustave Eiffel, este espectacular puente metálico conecta Oporto con Vila Nova de Gaia. Cruzarlo a pie permite disfrutar de algunas de las panorámicas más impresionantes del río y de los tejados rojizos de la ciudad. Especialmente al atardecer, el lugar se convierte en uno de los rincones más fotografiados de Portugal.

#### **Los azulejos y la belleza de las iglesias**

Pocas ciudades han convertido los azulejos en un arte urbano como Oporto. La espectacular Estación de São Bento alberga miles de azulejos que narran episodios de la historia portuguesa. Sus muros son una auténtica obra de arte. También merece una visita la Iglesia de San Ildefonso, cuya fachada azul y blanca se ha convertido en uno de los iconos arquitectónicos de la ciudad.

Caminar por Oporto es descubrir constantemente iglesias barrocas, fachadas ornamentadas y pequeños detalles artísticos que enriquecen cada paseo.

**Qué comer en Oporto**

La gastronomía es uno de los grandes atractivos de la ciudad. El plato más famoso es la francesinha, un contundente bocadillo relleno de diferentes carnes, cubierto de queso fundido y acompañado por una salsa caliente elaborada con cerveza y tomate. También son muy populares el bacalao preparado de múltiples maneras, las sardinas asadas y los arroces marineros. En los mercados y cafeterías tradicionales abundan además los dulces portugueses, especialmente aquellos elaborados con huevo y hojaldre.

La cocina de Oporto refleja perfectamente el carácter del norte de Portugal: generosa, sabrosa y sin artificios.

**El vino que dio fama a la ciudad**

Hablar de Oporto es hablar inevitablemente del vino de Oporto. Al otro lado del río, en Vila Nova de Gaia, se concentran las históricas bodegas donde envejece este vino fortificado conocido en todo el mundo. Las visitas permiten conocer los procesos de elaboración y descubrir variedades que van desde las más jóvenes y afrutadas hasta las reservas más complejas. Degustar una copa frente al Duero es una de las experiencias imprescindibles y claves para cualquier visitante que se adentre en esta bella ciudad.

**Excursiones cerca de Oporto**

Los alrededores de la ciudad ofrecen numerosos atractivos. El valle del Duero, con sus terrazas de viñedos escalonadas sobre las colinas, constituye uno de los paisajes más hermosos de Portugal. También merece una visita la localidad costera de Aveiro, conocida por sus canales y sus coloridas embarcaciones tradicionales. Para quienes buscan playa, las costas atlánticas cercanas ofrecen extensos arenales y magníficos paseos marítimos.

**Una ciudad para vivir despacio**

Oporto no es una ciudad de monumentos grandiosos ni de grandes avenidas. Su encanto reside en la suma de pequeños detalles: una calle empedrada, una librería, una fachada de azulejos, una copa de vino junto al río o el sonido de las campanas en una plaza tranquila. Es una ciudad que invita a caminar, observar y disfrutar sin prisas. Quizá por eso tantos viajeros regresan con la sensación de haber descubierto uno de los rincones más auténticos y acogedores de Europa.





¡VOLVEMOS EL 28 DE JULIO!

