







STAFF - AGRO121

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 Lau Ro. Depósito legal: MA 1642-2015.



Sanos x naturaleza

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



EDITOR'S LETTER

Julio despliega su mejor versión cuando aprendemos a mirar el verano con los cinco sentidos. En este número de Agro Magazine hemos querido recorrer esa estación luminosa a través de los sabores, los paisajes y los productos que alcanzan ahora su plenitud.

Nos detenemos en las frutas que viven su mejor momento, esas que el calor madura lentamente hasta convertirlas en auténticas protagonistas de nuestro día a día. Saber cuándo un producto está en su punto óptimo es también una forma de respetar el trabajo de quienes lo cultivan y de reconciliarnos con el ritmo de la naturaleza. El pimiento, con su extraordinaria diversidad de formas, colores y matices, nos recuerda que la huerta mediterránea sigue siendo un patrimonio gastronómico de primer orden. Desde las variedades más dulces hasta las más intensas, cada una guarda una historia ligada al territorio.

Viajamos también hasta Italia para descubrir los *antipasti*, una celebración de la cocina sencilla donde el producto fresco, el aceite de oliva, las verduras y los quesos convierten cada mesa en un homenaje al verano mediterráneo.

Pero el verano no solo se saborea. También se respira. Por eso nos adentramos en los bosques, donde cada paseo se transforma en un auténtico baño de naturaleza y bienestar. Frente al ruido y la velocidad, el bosque ofrece sombra, silencio y una invitación a recuperar el equilibrio.

Este recorrido reúne gastronomía, agricultura, paisaje y turismo bajo una misma idea: vivir el verano con calma, curiosidad y respeto por aquello que nos rodea.

Porque detrás de cada fruta madura, de cada hortaliza recién recolectada, de cada receta tradicional y de cada sendero entre árboles existe una manera de entender el mundo que valora la proximidad, la estacionalidad y la belleza de lo cotidiano.

Ese es el espíritu que anima estas páginas: un verano lleno de color, de aromas, de viajes y de productos que cuentan historias.

Esperamos que este número inspire nuevas rutas, nuevos sabores y nuevos descubrimientos, recordándonos que, a menudo, los mayores placeres siguen estando muy cerca de nosotros.

Feliz lectura, queridos amigos y buen verano.



HECHO CON
FRUTA FRESCA

» BIO «



RETAIL

FRESH FRESCO

BIO GUACA
MOLE

HORECA

FOOD SERVICE

CONGELADO

FROZEN SALUDABLE



MAYMA

NEUMÁTICOS - MECÁNICA - LAVADERO

¿TIENES PROBLEMAS CON LOS NEUMÁTICOS DE TU VEHÍCULO O MAQUINARIA AGRÍCOLA? NOSOTROS TENEMOS LA SOLUCIÓN. CONTAMOS CON UN SERVICIO ESPECIALIZADO PARA LA REVISIÓN Y CAMBIO DE TUS RUEDAS. ADEMÁS, NOS DESPLAZAMOS HASTA TU FINCA O EXPLOTACIÓN AGRÍCOLA. ¡CONTÁCTANOS!

CTRA DE LOJA, 22 - VÉLEZ-MÁLAGA (MÁLAGA) - TEL. Y FAX 952 50 04 37
WWW.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 comercializacón 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 animadversion 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



• 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

• 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 - Tel. 686746094



PIMIENTO

EL COLOR DEL VERANO

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



Pocos alimentos representan tan bien la riqueza de la huerta como el pimiento. Presente en ensaladas, guisos, asados y conservas, esta hortaliza ha conquistado la cocina española hasta el punto de resultar difícil imaginar recetas tan populares como el pisto, el gazpacho, el sofrito o los pimientos asados sin su presencia. Sin embargo, su historia comenzó a miles de kilómetros de distancia, al otro lado del Atlántico.

Originario de Centro y Sudamérica, el pimiento llegó a Europa a finales del siglo XV tras los viajes de Cristóbal Colón. Los pueblos indígenas ya cultivaban diferentes especies del género *Capsicum*, tanto dulces como picantes, mucho antes de la llegada de los europeos. Su rápida adaptación al clima mediterráneo favoreció una expansión extraordinaria por toda la península ibérica, donde encontró unas condiciones ideales para desarrollarse.

Cinco siglos después, España se ha convertido en uno de los grandes productores europeos y en un referente internacional por la calidad y diversidad de sus variedades.

Una huerta llena de colores

Aunque el rojo, el verde y el amarillo son los tonos más conocidos, el universo del pimiento es mucho más amplio. Existen ejemplares anaranjados, morados, casi negros e incluso blancos, cada uno con características propias.

El color no responde únicamente a una cuestión estética. El pimiento verde suele recolectarse antes de completar su maduración, mientras que el rojo y el amarillo permanecen más tiempo en la planta, desarrollando una mayor concentración de azúcares y un sabor más dulce.

También cambian su textura, aroma y usos culinarios. Los verdes aportan un punto fresco y ligeramente amargo; los rojos resultan más carnosos y suaves; y los amarillos destacan por su delicadeza.

Un país de variedades

España alberga algunas de las variedades más apreciadas de Europa. El pimiento del piquillo, cultivado principalmente en Navarra, es conocido por su pequeño tamaño, su carne fina y su extraordinaria capacidad para el asado.

En Galicia destaca el pimiento de Herbón, popularmente conocido como pimiento de Padrón, protagonista de uno de los bocados más famosos del verano gracias a su característica más singular: unos pican y otros no.

La comarca del Bierzo, en León, produce un pimiento dulce muy valorado para asar, mientras que en Murcia y Extremadura se cultivan variedades destinadas tanto al consumo en fresco como a la elaboración de pimentón.

En Andalucía, especialmente en Almería, Granada y Málaga, los invernaderos y cultivos al aire libre abastecen durante buena parte del año a los mercados nacionales e internacionales. La combinación de muchas horas de sol, temperaturas suaves y una agricultura altamente especializada ha convertido al sureste español en uno de los grandes motores hortícolas de Europa.

Mucho más que una hortaliza

El pimiento también es un alimento de gran interés nutricional. Destaca por su elevado contenido en vitamina C, incluso superior al de muchos cítricos, además de aportar vitamina A, antioxidantes y fibra.

Su bajo contenido calórico y su alto porcentaje de agua lo convierten en un aliado habitual de la dieta mediterránea durante los meses más calurosos.

Pero su verdadero valor reside en la enorme versatilidad culinaria. Puede consumirse crudo, asado, frito, relleno, encurtido, a la brasa o transformado en salsas y cremas. Pocas hortalizas ofrecen tantas posibilidades.

El corazón de muchas cocinas

En España, el pimiento es mucho más que un ingrediente. Forma parte de la identidad gastronómica de numerosos territorios.

Da carácter al sofrito mediterráneo, aporta profundidad a los guisos tradicionales, se convierte en protagonista cuando se asa lentamente sobre brasas y alcanza una nueva dimensión convertido en pimentón, una de las especias más representativas de la cocina española.

Su presencia también ha inspirado a la alta gastronomía. Muchos chefs trabajan con variedades locales para reivindicar sabores vinculados al territorio y recuperar cultivos tradicionales que habían quedado relegados por la producción más intensiva.

El futuro nace en la huerta

La innovación agrícola continúa desarrollando nuevas variedades más resistentes al calor, a las plagas y a las necesidades de un clima cada vez más cambiante. Al mismo tiempo, muchos agricultores apuestan por conservar semillas tradicionales que mantienen vivos sabores, formas y colores únicos.

Ese equilibrio entre innovación y tradición permite que el pimiento siga evolucionando sin perder su esencia.

Porque detrás de cada pieza hay mucho más que una hortaliza. Hay siglos de historia, conocimiento agrícola, diversidad genética y el trabajo de miles de agricultores que cada verano llenan de color los campos españoles.

Quizá por eso, cuando llega la temporada estival, pocas imágenes representan mejor la abundancia de la huerta que una cesta repleta de pimientos recién recolectados. Un símbolo de la riqueza del campo y de una gastronomía que continúa encontrando en los productos de temporada su mayor inspiración.





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

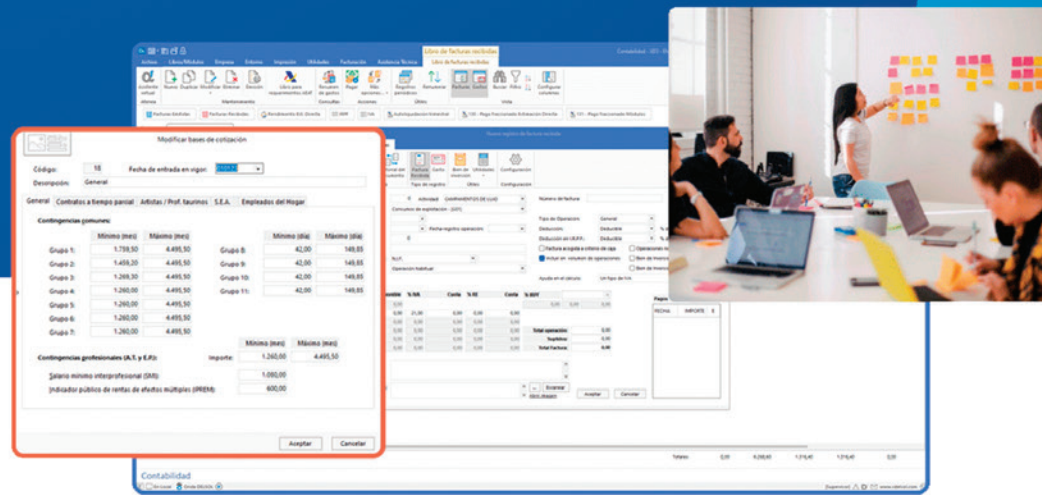
• MÁS INFO | 665 030 998 • hola@agromagazine.es |

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 REVISOR

Programa de contabilidad en la nube para pequeñas empresas, autónomos y profesionales



CRMSOL

Software CRM para la gestión y fidelización de tus clientes

TeamSystem

Software **DELSOL**

Distribuidor e integrador de soluciones de 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.

glinformática.es

952 55 88 66

sdelsol@glinformatica.es





EL VERANO SE HACE FRUTA

Guía para descubrir cuáles alcanzan ahora su máximo sabor y aprender a elegir las mejores en el mercado

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



Hay un momento del año en el que los mercados se llenan de color, aroma y frescura. El verano convierte los campos en una despensa natural donde las frutas alcanzan su máxima expresión. No es casualidad que nutricionistas, agricultores y cocineros insistan en consumir productos de temporada: cuando una fruta madura en su momento justo ofrece un sabor más intenso, una mejor textura y una mayor concentración de vitaminas y antioxidantes.

Además, elegir fruta de temporada significa apoyar a los productores locales, reducir la huella ambiental del transporte y disfrutar de alimentos que apenas necesitan artificios para conquistar el paladar. Pero no basta con comprar cualquier pieza. Saber reconocer una fruta en su punto óptimo marca la diferencia entre una experiencia excepcional y otra decepcionante.

Estas son diez frutas que brillan durante el verano y algunos consejos para escoger las mejores.

Sandía, el símbolo del verano

Refrescante y con un elevado contenido en agua, la sandía es la reina de los días calurosos. Para elegir una buena pieza conviene fijarse en la mancha amarillenta de la base, señal de que ha madurado sobre el suelo. También debe resultar pesada en relación con su tamaño y producir un sonido hueco al golpearla suavemente.

Melón, dulzura bajo la piel

El melón alcanza su plenitud entre julio y agosto. Un aroma dulce en la zona del pedúnculo es una buena señal. La piel debe estar intacta y el fruto ofrecer una ligera resistencia al presionarlo, sin llegar a estar blando.

Melocotón, perfume de huerto

Pocas frutas evocan tanto el verano como un melocotón recién recolectado. Debe desprender un aroma intenso y presentar una piel uniforme, sin golpes ni zonas verdes. Si está demasiado duro, aún le falta maduración.





Paraguaya, pequeña joya estival

Su forma achatada esconde una pulpa muy aromática y dulce. Lo ideal es escoger ejemplares ligeramente blandos al tacto y con una piel de colores vivos, evitando aquellos excesivamente duros o con manchas oscuras.

Nectarina, firme y jugosa

Prima del melocotón, destaca por su piel lisa y brillante. Una buena nectarina combina firmeza con una ligera elasticidad al presionarla. El perfume también es un excelente indicador de calidad.

Albaricoque, delicadeza efímera

Su temporada es breve, lo que convierte cada verano en una oportunidad para disfrutarlo. Los mejores presentan un color anaranjado uniforme, piel tersa y una textura ligeramente suave, nunca harinosa.

Ciruela, equilibrio perfecto

Las variedades amarillas, rojas o negras ofrecen sabores muy distintos, pero todas comparten una característica: una ligera flexibilidad al tacto indica que están listas para consumir. Una piel brillante y sin arrugas también es síntoma de frescura.

Higo, un tesoro fugaz

El higo apenas permanece unas semanas en los mercados. Debe presentar una piel intacta y ceder levemente a la presión de los dedos. Si desprende un ligero aroma dulce, probablemente se encuentre en su mejor momento.

Mango, el orgullo tropical español

La Axarquía malagueña y la Costa Tropical han convertido el mango nacional en uno de los grandes protagonistas del verano. Para elegirlo conviene fijarse menos en el color y más en el tacto. Una ligera suavidad y un intenso perfume son mejores indicadores que la tonalidad de la piel.

Uva temprana, el adelanto del otoño

Aunque tradicionalmente se asocia al final del verano, algunas variedades comienzan a recolectarse en agosto. Los racimos deben conservar el raspón verde, los granos firmes y bien sujetos, sin arrugas ni pérdidas de jugo.



Elegir con los cinco sentidos

Más allá de cada variedad, existen reglas comunes que ayudan a reconocer una fruta de calidad. El aroma suele revelar el grado de maduración; el peso indica un buen contenido de agua; la piel debe estar limpia y sin golpes importantes; y el tacto, en la mayoría de los casos, ha de transmitir firmeza con una ligera elasticidad.

Comprar en mercados de proximidad o directamente al productor también aumenta las posibilidades de adquirir fruta recién recolectada, con menos días de almacenamiento y un sabor mucho más auténtico.

El mejor momento para disfrutar del campo

Cada fruta de verano encierra la historia de una cosecha, el trabajo de cientos de agricultores y las condiciones climáticas de toda una estación. Consumirlas cuando alcanzan su plenitud no solo es una decisión saludable, sino también una forma de respetar el calendario natural de la tierra.

En un tiempo en el que es posible encontrar casi cualquier alimento durante todo el año, el verdadero lujo consiste en esperar. Porque pocas experiencias resultan tan gratificantes como saborear una fruta en el instante exacto en que la naturaleza ha decidido que está lista. Ese es, precisamente, el auténtico sabor del verano.





«Quien mira hacia afuera, duerme
y quien mira hacia adentro, despierta»

| CARL GUSTAV JUNG |

• JULIO 2026 •

GUÍA GASTRO

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



EL TRILLO, EN EL CENTRO DE MÁLAGA.

TABERNA TRADICIONAL MALAGUEÑA

Ensalada griega: el sabor del Egeo en un plato

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



Hay recetas que no necesitan artificios para conquistar el paladar. La ensalada griega, conocida en su país de origen como horiatiki, pertenece a esa categoría de platos que resumen la esencia de un territorio con apenas un puñado de ingredientes. Tomate maduro, pepino crujiente, cebolla roja, aceitunas, queso feta, orégano y un buen aceite de oliva virgen extra bastan para transportar al comensal hasta las islas del Egeo, donde el verano parece alargarse entre el azul del mar y el blanco de las casas encaladas.

En una época en la que la gastronomía busca constantemente reinventarse, esta elaboración demuestra que la autenticidad sigue siendo uno de los mayores lujos de la cocina europea.

La cocina de la tierra y del mar

La ensalada griega nació lejos de los grandes restaurantes. Durante generaciones fue el almuerzo de agricultores y pescadores que necesitaban una comida fresca, nutritiva y rápida de preparar durante las jornadas estivales. Cada ingrediente procedía de los cultivos y rebaños cercanos, siguiendo una filosofía que hoy definiríamos como kilómetro cero.

Los tomates alcanzaban su punto óptimo bajo el intenso sol mediterráneo; los pepinos aportaban hidratación frente al calor; la cebolla ofrecía un ligero toque picante; las aceitunas representaban uno de los símbolos más antiguos de Grecia, mientras que el queso feta añadía proteínas y carácter gracias a su sabor ligeramente salino.

Todo ello se aliñaba generosamente con aceite de oliva virgen extra y una lluvia de orégano seco, una hierba aromática que crece de forma silvestre en muchas laderas del país.

El secreto está en la calidad

Aunque pueda parecer una receta elemental, la diferencia entre una ensalada corriente y una extraordinaria reside en la calidad del producto. En Grecia no suelen emplearse tomates refrigerados ni hortalizas fuera de temporada. Cada ingrediente debe expresar todo su sabor.

El queso feta también desempeña un papel protagonista. Elaborado tradicionalmente con leche de oveja o con una mezcla de leche de oveja y cabra, posee una textura firme pero cremosa y un equilibrio perfecto entre acidez y salinidad.

Otro elemento imprescindible es el aceite de oliva virgen extra. No actúa únicamente como aliño, sino como el hilo conductor que une todos los sabores y realza el conjunto.

Más que una receta

La horiatiki refleja uno de los grandes pilares de la dieta mediterránea, reconocida por su equilibrio nutricional y su protagonismo de los alimentos frescos y vegetales. Rica en fibra, vitaminas, antioxidantes y grasas saludables, constituye un ejemplo de cómo una comida ligera puede resultar al mismo tiempo saciante y llena de matices. Además, invita a disfrutar de una forma de comer pausada. En las tabernas griegas suele ocupar el centro de la mesa para ser compartida entre familiares y amigos, acompañada de pan rústico que se utiliza para recoger el aceite mezclado con los jugos del tomate y el queso. No es casualidad que muchos viajeros recuerden ese último trozo de pan como uno de los momentos más placenteros de sus vacaciones.

Pocas elaboraciones representan tan bien el verano como la ensalada griega. Mientras Italia presume de su caprese, Francia de la niçoise y España del gazpacho, Grecia responde con un plato que resume siglos de tradición agrícola y marinera. Su éxito ha cruzado fronteras porque responde a una necesidad universal durante los meses cálidos: comer ligero sin renunciar al sabor. Cada verano aparece en restaurantes, hoteles y hogares de todo el continente, aunque rara vez alcanza la autenticidad de una pequeña taberna frente al mar Egeo, donde los ingredientes apenas han recorrido unos kilómetros antes de llegar al plato.

Un plato que invita a volver

La verdadera grandeza de la ensalada griega reside en su honestidad. No necesita técnicas complejas ni presentaciones sofisticadas. Su atractivo nace de la armonía entre productos excelentes y de una cultura gastronómica que ha sabido respetar el ritmo de la naturaleza durante siglos. Quizá por eso, cada bocado evoca mucho más que una receta. Habla de olivos centenarios mecidos por la brisa, de mercados donde las hortalizas conservan todavía el aroma de la tierra, de pequeñas queserías familiares y de almuerzos compartidos bajo una pérgola de parras mientras el sol se refleja sobre las aguas del Egeo. En un mundo donde la cocina tiende a complicarse, la ensalada griega recuerda una verdad esencial: cuando el producto es excepcional, la sencillez siempre sabe mejor.



• 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 marinero, es uno de los grandes referentes en el litoral de la Costa del Sol - Axarquía. Los jueves, fideuá de marisco. Disfruta de El Radar, platos con Sabor a Torre del Mar.

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



• 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 •



• GASTROIMPERDIBLES •



LA RESTINGA BEACH

• RESTAURANTE •

¡GASTRONOMÍA JUNTO
AL MAR MEDITERRÁNEO!



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





Antipasti: el ritual italiano que convierte el verano en celebración

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

En Italia, el verano no comienza cuando suben las temperaturas, sino cuando una mesa se llena de pequeños platos de colores, aromas y sabores compartidos. Es el momento de los *antipasti*, una tradición gastronómica que va mucho más allá del aperitivo y que representa una manera de entender la comida como encuentro, conversación y disfrute pausado. Frente a las prisas que dominan buena parte de la vida cotidiana, los antipasti invitan a detener el tiempo. No existe un único protagonista. Cada ingrediente ocupa su lugar con naturalidad para construir una experiencia donde la sencillez y la calidad del producto son las auténticas estrellas.

En terrazas frente al Mediterráneo, en pequeñas trattorias familiares o bajo la sombra de una pérgola en la Toscana, los antipasti siguen siendo la mejor bienvenida a la mesa italiana.

El arte de abrir el apetito

La palabra *antipasto* significa literalmente "antes de la comida". Sin embargo, reducirlo a un simple entrante sería quedarse muy lejos de su verdadero significado.

Su función no es llenar el estómago, sino despertar los sentidos. Cada bocado prepara el paladar para lo que vendrá después mediante una combinación bastante equilibrada de texturas, aromas y temperaturas.

La clave está en la variedad. Un plato de antipasti puede reunir verduras asadas, embutidos artesanos, quesos curados, aceitunas, panes rústicos, conservas, hierbas aromáticas y un excelente aceite



de oliva virgen extra. Ningún elemento pretende eclipsar al resto; todos dialogan entre sí.

El verano sabe a huerta

Durante los meses estivales, la naturaleza ofrece algunos de los mejores ingredientes del calendario agrícola italiano. Los tomates alcanzan una intensidad difícil de igualar, las berenjenas muestran una pulpa firme y dulce, los calabacines se vuelven especialmente tiernos y los pimientos despliegan todo su aroma tras pasar unos minutos sobre la parrilla.

Por eso los *antipasti* de verano adquieren una personalidad propia. Las verduras asadas y marinadas con aceite de oliva, ajo y hierbas aromáticas ocupan un lugar privilegiado en muchas mesas.

También aparecen ensaladas de tomate con mozzarella, calabacines laminados con limón, alcachofas en conserva, hinojo fresco, rúcula, aceitunas y pequeñas bruschettas cubiertas con tomate, albahaca o cremas vegetales.

La estacionalidad no es una moda reciente en Italia. Es una costumbre transmitida durante generaciones.

Una geografía de sabores

Cada región italiana aporta su propia interpretación de los antipasti. En Liguria predominan el pesto, las aceitunas y las focaccias. La Toscana apuesta por embutidos tradicionales, quesos de oveja y crostini con patés. En Sicilia aparecen las célebres caponatas









de berenjena, los tomates secos, las alcaparras y las aceitunas que concentran todo el carácter del Mediterráneo.

Más al sur abundan las conservas caseras elaboradas durante el verano para disfrutar durante el resto del año, mientras que en el norte los quesos adquieren un mayor protagonismo junto a verduras frescas y encurtidos. Lejos de buscar una uniformidad gastronómica, Italia convierte la diversidad territorial en uno de sus mayores patrimonios culinarios.

El producto como protagonista

Existe una razón por la que los antipasti apenas necesitan elaboración. Cuando el producto posee una calidad excepcional, cualquier intervención excesiva resulta innecesaria. Un buen aceite de oliva virgen extra basta para realzar unas rodajas de tomate maduro. Una mozzarella fresca solo necesita unas hojas de albahaca. Una berenjena asada adquiere una dimensión completamente distinta con unas gotas de vinagre y unas hojas de menta. La cocina italiana ha comprendido desde hace siglos que la excelencia comienza en el campo. El agricultor, el quesero, el panadero y el productor de aceite participan tanto en la receta como el propio cocinero.

Compartir como ingrediente esencial

Quizá el mayor secreto de los *antipasti* no esté sobre la mesa, sino alrededor de ella. Son platos pensados para compartirse. Nadie re-



cibe una ración cerrada. Cada comensal prueba un poco de todo, intercambia sabores y conversa mientras la comida avanza sin prisas. Este espíritu convierte el acto de comer en una experiencia social donde importa tanto la compañía como el alimento. El tiempo parece ralentizarse entre una copa de vino fresco, un trozo de pan recién horneado y una conversación que se prolonga mientras cae la tarde.

Una inspiración para la cocina mediterránea

En un momento en el que crece el interés por las recetas saludables y el consumo de productos de proximidad, los antipasti representan un modelo gastronómico plenamente vigente. Reúnen verduras de temporada, aceite de oliva, fermentados, quesos artesanos y elaboraciones sencillas que respetan el sabor original de cada ingrediente. Más que una colección de recetas, constituyen una filosofía culinaria basada en la estacionalidad, la calidad y el placer de compartir.

Quizá por eso siguen conquistando a viajeros de todo el mundo. Porque, al igual que ocurre con las mejores tradiciones mediterráneas, los antipasti recuerdan que el lujo no siempre se encuentra en la complejidad, sino en una mesa sencilla donde cada producto habla con la voz de la tierra que lo vio nacer. ■



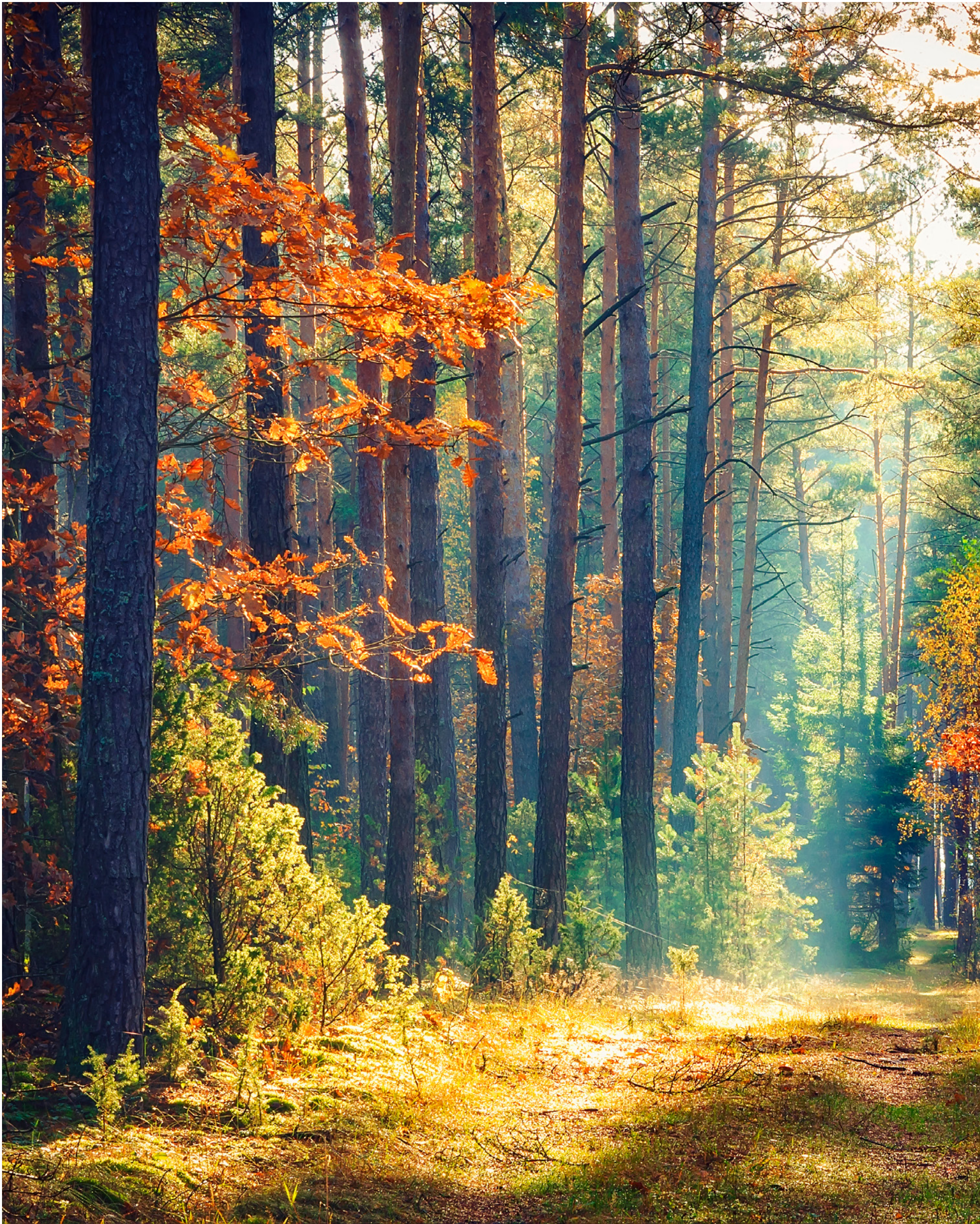




[ATARDECER EN LAS PLAYAS DE MÁLAGA]

flâneur

UN PASEO TURÍSTICO Y CULTURAL POR EL MUNDO





EL BOSQUE QUE CURA

La naturaleza como
refugio frente
al ritmo acelerado

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

No hace falta alcanzar una cumbre ni recorrer decenas de kilómetros para descubrir el poder del bosque. A veces basta con caminar despacio, detenerse junto al tronco de un árbol centenario y dejar que el murmullo de las hojas sustituya al ruido de la ciudad. Esa sencilla práctica, conocida como baño de bosque o shinrin-yoku, nació en Japón en los años ochenta y hoy se ha convertido en una de las grandes tendencias del turismo de bienestar. Lejos de tratarse de una excursión deportiva, un baño de naturaleza propone algo mucho más profundo: recuperar el contacto con el paisaje a través de los sentidos. Escuchar el viento, percibir el aroma de la resina, tocar la corteza de un alcornoque o contemplar cómo la luz atraviesa las copas de los árboles son pequeños gestos que invitan a desacelerar y reconectar con el entorno. España posee algunos de los bosques más diversos de Europa, espacios donde el verano ofrece temperaturas más suaves y una oportunidad para descubrir un patrimonio natural que, en muchas ocasiones, permanece lejos de las rutas más concurridas.

LOS BAÑOS DE NATURALEZA TAMBIÉN REPRESENTAN UNA OPORTUNIDAD PARA MUCHOS DESTINOS RURALES. ALOJAMIENTOS, GUÍAS AMBIENTALES Y PEQUEÑOS NEGOCIOS LOCALES HAN COMENZADO A OFRECER EXPERIENCIAS QUE COMBINAN SENDERISMO INTERPRETATIVO, GASTRONOMÍA DE PROXIMIDAD Y ACTIVIDADES DE BIENESTAR

El verdadero protagonista de un baño de naturaleza no es el destino, sino la manera de recorrerlo. No existen récords ni metas. La experiencia consiste en caminar lentamente, respirar con calma y permitir que el paisaje marque el ritmo. Diversos estudios científicos han asociado este tipo de paseos con una disminución del estrés, una mejora del estado de ánimo y una mayor sensación de bienestar. Aunque cada visitante vive la experiencia de forma distinta, todos comparten una misma sensación: el bosque obliga a prestar atención a aquello que normalmente pasa desapercibido. El canto de un mirlo, el vuelo de una mariposa o el perfume de la tierra húmeda adquieren un protagonismo inesperado.

Cinco bosques donde reencontrarse con el silencio

España ofrece escenarios privilegiados para quienes desean practicar esta forma de turismo consciente.

La Selva de Irati, en Navarra, es uno de los mayores hayedos de Europa. Durante el verano sus senderos permanecen cubiertos por una densa bóveda vegetal que protege del calor y crea una atmósfera casi mágica. En Asturias, el Parque Natural de Redes combina bosques atlánticos, ríos cristalinos y pequeños pueblos donde el tiempo parece avanzar más despacio. El Parque Natural de los Alcornocales, entre Cádiz y Málaga, conserva uno de los mayores alcornocales del continente. Sus senderos atraviesan gargantas, arroyos y una vegetación que recuerda a los antiguos bosques subtropicales.

Más al norte, el Monte Santiago, en Burgos, sorprende con sus hayedos y uno de los saltos de agua más espectaculares de la península. Y en Cataluña, el Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa reúne volcanes extinguidos y frondosos bosques de hayas que convierten cada paseo en una experiencia sensorial.

Escuchar el paisaje

Los especialistas recomiendan abandonar durante unas horas el teléfono móvil, caminar en silencio y evitar la pri-

sa. El objetivo no consiste en acumular fotografías, sino en vivir plenamente el lugar. La vista descubre matices de luz entre las ramas; el oído distingue el canto de las aves; el olfato reconoce el romero, el tomillo o la tierra húmeda; mientras el tacto permite sentir la rugosidad de la corteza o la frescura del musgo. Es una manera distinta de viajar, donde el paisaje deja de ser un simple decorado para convertirse en un interlocutor.

Los baños de naturaleza también representan una oportunidad para muchos destinos rurales. Alojamientos, guías ambientales y pequeños negocios locales han comenzado a ofrecer experiencias que combinan senderismo interpretativo, gastronomía de proximidad y actividades de bienestar.

El visitante no solo descubre un bosque; también conoce los productos del territorio, conversa con quienes viven en él y contribuye al desarrollo económico de zonas que encuentran en el turismo sostenible una alternativa de futuro.

Así, una caminata puede terminar alrededor de una mesa donde el aceite de oliva, los quesos artesanos, la miel o las frutas de temporada prolongan la conexión con el paisaje.

El lujo de detenerse

En una época marcada por las prisas y la hiperconectividad, los bosques recuerdan una verdad sencilla: la naturaleza nunca tiene prisa y, sin embargo, todo sucede en el momento adecuado.

Quizá por eso cada vez más viajeros sustituyen las vacaciones frenéticas por escapadas donde el silencio, la sombra de los árboles y el sonido del agua ocupan el lugar que antes tenían las agendas repletas de actividades.

Porque, al final, el mejor recuerdo de un verano no siempre nace frente al mar. A veces permanece escondido entre hojas centenarias, senderos cubiertos de musgo y el aire limpio de un bosque que, sin decir una sola palabra, nos enseña de nuevo a respirar.









¡VOLVEMOS EL 27 DE AGOSTO!

