

a.

agro magazine

Agroindustria · Gastro · Flâneur · Cultura
NÚMERO 123 · SEPTIEMBRE 2026







STAFF - AGRO123

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 Piero Piccioni. Depósito legal: MA 1642-2015.



Sanos x naturaleza

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



EDITOR'S LETTER

El otoño no llega de golpe. Se anuncia poco a poco en los mercados, en los campos y en las cocinas. Cambia la luz, bajan las temperaturas y también cambia la despensa. El color del verano comienza a dejar paso a los ocre, los naranjas, los verdes profundos y los tonos de tierra.

Este número de Agro Magazine nace precisamente en ese momento de transición, cuando septiembre todavía conserva algo del verano, pero el otoño empieza ya a hacerse visible. Y lo hace a través de productos y paisajes que hablan de una manera diferente de entender la alimentación: más pausada, más ligada al territorio y a los ciclos de la naturaleza.

El membrillo es uno de sus primeros protagonistas. Su temporada comienza a finales de septiembre y nos devuelve a una cocina en la que el tiempo también era un ingrediente.

También miramos hacia abajo, hacia esa parte de la huerta que permanece oculta. Zanahorias, remolachas, nabos, chirivías o apionabos nos recuerdan que no toda la cosecha crece a la vista. Son verduras humildes, resistentes y llenas de posibilidades que recuperan protagonismo cuando llegan los meses fríos.

Y después están las semillas. Pequeñas, casi insignificantes cuando las vemos por separado, pero capaces de transformar una receta. Sésamo, calabaza, girasol, lino o amapola aportan crujiente, aroma y personalidad a ensaladas, panes, cremas, verduras, desayunos y postres. Una pequeña muestra de que la cocina también puede encontrarse en los detalles.

Pero este número no solo quiere hablar de lo que comemos. También quiere mirar hacia los lugares donde esos alimentos adquieren sentido. Por eso viajamos a la Alpujarra granadina, a sus pueblos blancos, sus montañas, sus huertas, sus calles y una gastronomía profundamente vinculada al paisaje. Allí la cocina no es únicamente una cuestión de recetas: es también memoria, territorio y forma de vida.

Quizá esa sea la idea que recorre estas páginas. La alimentación no empieza en el plato. Empieza mucho antes: en la tierra, en las estaciones, en quienes cultivan y en los paisajes que hacen posible cada cosecha.

Septiembre es un buen momento para recordarlo. Mientras una estación se despide y otra comienza, los mercados vuelven a llenarse de productos que cuentan historias. El membrillo anuncia el otoño, las raíces esperan bajo la tierra, las semillas guardan futuros posibles y los pueblos de la montaña conservan una manera de vivir al ritmo del territorio.

Feliz otoño y feliz lectura.



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.NEUMATICOSMAYMA.COM • NEUMATICOSMAYMA@YAHOO.ES • IG. NEUMATICOSMAYMA • 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 mès qu'un endret polit en Planeta Tèrra, que mos deishèren entà estimar-lo, respectar-lo y viuer-lo.

Fòrça mès qu'un endret, transformat entà dedicar-lo ara producció y 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

LAS RAÍCES QUE VUELVEN A LA MESA

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

Durante mucho tiempo fueron alimentos asociados a la cocina de invierno, a los guisos de las casas rurales y a una despensa humilde que sabía aprovechar lo que ofrecía la tierra. Hoy, algunas de aquellas hortalizas que crecen bajo el suelo vuelven a despertar interés. Nabo, chirivía, apio, remolacha o diferentes variedades de zanahoria recuperan espacio en los mercados y también en las cocinas. Son productos resistentes, capaces de soportar temperaturas bajas y especialmente apropiados para una gastronomía que, cuando llega el otoño, empieza a buscar sabores más profundos y preparaciones calientes.



Las raíces y tubérculos tienen algo en común: buena parte de su desarrollo ocurre lejos de la vista. Mientras las hojas ocupan la superficie, bajo tierra se forman las reservas que terminarán convirtiéndose en alimentos. Esta característica ha hecho que muchas de estas hortalizas estén históricamente vinculadas a la alimentación campesina. Su capacidad de conservación y su resistencia permitían disponer de alimento durante los meses más fríos, cuando la huerta ofrecía menos variedad. Hoy, sin embargo, ya no llegan a la cocina solamente por necesidad. Lo hacen por su sabor, sus texturas y las posibilidades que ofrecen.

Cuándo se siembran y cuándo se cosechan

Aunque cada especie tiene su propio calendario, muchas de estas hortalizas se desarrollan especialmente bien durante las estaciones frescas. Nabos, rábanos y algunas variedades de zanahoria pueden sembrarse a finales del verano para obtener cosechas de otoño, mientras que otras variedades se plantan en diferentes momentos dependiendo del clima.

La remolacha puede cultivarse durante buena parte del año en zonas de clima favorable, mientras que la chirivía necesita varios meses para desarrollar completamente su raíz. El apionabo también requiere una temporada relativamente larga de cultivo.

La recolección llega cuando las raíces han alcanzado un tamaño adecuado y presentan la textura y el sabor buscados. En muchos casos, el otoño y el comienzo del invierno constituyen uno de sus mejores momentos de consumo, cuando las temperaturas más bajas favorecen una producción de raíces firmes y sabrosas.

Otras raíces

El nabo es probablemente una de las raíces más asociadas a la cocina tradicional. Su sabor ligeramente picante y su textura jugosa lo convierten en un buen ingrediente para caldos, potajes y guisos. Pero también puede cocinarse de una manera mucho más sencilla. Cortado en gajos y asado con aceite de oliva, sal y hierbas aromáticas, desarrolla una textura tierna y un sabor más dulce.

Las hojas tampoco tienen por qué desperdiciarse. Cuando son tiernas pueden incorporarse a determinadas preparaciones, siguiendo una filosofía de aprovechamiento cada vez más presente en la gastronomía.





La chirivía, un sabor olvidado

La chirivía tiene aspecto de zanahoria pálida, pero su personalidad es completamente diferente. Su sabor es dulce, aromático y ligeramente terroso.

Durante siglos tuvo una presencia importante en la alimentación europea, antes de que la patata se convirtiera en uno de los grandes protagonistas de la cocina.

Su crecimiento es lento y necesita varios meses para alcanzar un buen tamaño. Se puede sembrar desde finales del invierno hasta mediados del verano, según la zona, y suele recolectarse durante los meses de otoño e invierno. Incluso puede permanecer en el terreno durante los meses fríos. Asada resulta especialmente interesante. El calor concentra sus azúcares y potencia sus aromas. También puede utilizarse en cremas, purés, sopas y guarniciones.

El apio, protagonista inesperado

De aspecto rugoso y poco atractivo a primera vista, el apio es una de esas hortalizas que sorprenden cuando llegan al plato.

Su sabor recuerda al apio, pero resulta más suave y profundo. Puede cocinarse al horno, convertirse en puré o utilizarse en sopas y guisos.

Se cultiva principalmente durante los meses frescos y su recolección se realiza habitualmente desde finales del verano y durante el otoño, aunque puede mantenerse en buenas condiciones durante más tiempo si se conserva adecuadamente.

En la cocina centroeuropea ocupa un lugar importante y cada vez aparece con mayor frecuencia en restaurantes que buscan recuperar productos tradicionales y variedades menos habituales.





Remolacha: color bajo tierra

Pocas raíces poseen una presencia visual tan poderosa como la remolacha. Su intenso color rojo o morado transforma inmediatamente cualquier plato. Puede sembrarse en diferentes épocas dependiendo del clima, aunque las siembras de finales del verano permiten obtener una cosecha especialmente interesante durante el otoño. Puede cocerse, asarse o utilizarse en ensaladas. Al horno desarrolla un sabor más concentrado y dulce, mientras que combinada con queso, frutos secos o cítricos ofrece contrastes de sabor y textura.

También existen variedades amarillas, blancas o con anillos de diferentes colores, una diversidad que permite descubrir que la remolacha es mucho más que la hortaliza de intenso color que conocemos habitualmente.

Zanahorias de muchos colores

La zanahoria tampoco tiene por qué ser siempre naranja. Existen variedades amarillas, moradas, blancas y de tonalidades rojizas que aportan diferentes matices a la cocina. Su calendario es amplio, pero las variedades destinadas a la cosecha otoñal pueden sembrarse durante el verano, siempre que dispongan de humedad suficiente para germinar y desarrollarse.

Además de consumirse crudas, pueden asarse enteras, glasearse, incorporarse a guisos o convertirse en ingrediente de ensaladas templadas. El otoño es un buen momento para reivindicar precisamente esa diversidad agrícola que permanece muchas veces oculta detrás de unas pocas variedades comerciales.

Cómo conservarlas mejor

Una de las grandes ventajas de estas hortalizas es precisamente su capacidad de conservación. Una vez recolectadas, muchas pueden mantenerse durante semanas en un lugar fresco y oscuro o en el frigorífico, siempre que se encuentren en buenas condiciones. Conviene retirar las hojas de algunas raíces, como las zanahorias o las remolachas, si no se van a consumir inmediatamente, porque pueden seguir extrayendo humedad de la raíz.

La mejor señal para saber si una raíz continúa en buen estado es su firmeza. Si presenta zonas excesivamente blandas, humedad anormal o signos de deterioro, es preferible descartarla.

Una de las mejores técnicas para cocinar estas hortalizas es el asado. El horno elimina parte de su agua, concentra los sabores y favorece la caramelización natural. Nabo, chirivía, zanahoria, remolacha o apionabo pueden compartir bandeja, acompañados simplemente de aceite de oliva, sal, pimienta y algunas hierbas. El resultado es una guarnición colorida que puede acompañar carnes y pescados o convertirse en un plato vegetal por derecho propio.

Una despensa que recupera su valor

El regreso de estas raíces no responde únicamente a una moda gastronómica. También conecta con una manera de entender la alimentación basada en la temporada, el aprovechamiento y la diversidad agrícola. Son alimentos que han estado siempre ahí, aunque durante un tiempo hayan quedado relegados frente a productos más conocidos. El otoño invita a mirar hacia abajo, hacia esa parte de la cosecha que crece silenciosamente bajo nuestros pies. Allí, escondidas en la tierra, las raíces guardan algunos de los sabores más interesantes de la temporada. ■

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 |

«Nadie sospecha que los
días son dioses»

| EMERSON |





MEMBRILLO

El fruto que anuncia el otoño

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

Pocas frutas están tan ligadas al otoño como el membrillo. Su piel amarilla, su perfume intenso y su aspecto algo rústico anuncian la llegada de una nueva estación en los mercados. A diferencia de otras frutas, rara vez se consume recién cogido y en crudo. Su carne dura, seca y astringente pide cocción, pero precisamente ahí reside buena parte de su interés gastronómico.

El membrillo pertenece a la misma familia botánica que la manzana y la pera y procede de una antigua región situada entre el Cáucaso, Irán, Turquía y otras zonas de Asia occidental. Desde allí se extendió por el Mediterráneo, donde encontró unas condiciones especialmente favorables para su cultivo.

Una fruta con miles de años de historia

El cultivo del membrillo se remonta a la Antigüedad. Griegos y romanos ya conocían este fruto y lo apreciaban tanto por sus cualidades culinarias como por su intenso aroma. Su presencia en diferentes culturas mediterráneas ha sido constante y, durante siglos, también estuvo relacionada con tradiciones y simbolismos. Su nombre científico es *Cydonia oblonga* y es la única especie del género *Cydonia*. El árbol suele presentar un tamaño moderado y produce frutos de forma variable, generalmente redondeada o ligeramente alargada.

Cuándo se planta y cuándo se recoge

El membrillero es un árbol resistente que se adapta bien a diferentes terrenos, aunque necesita una buena exposición solar y suelos con un drenaje adecuado.

UN MEMBRILLO LISTO PARA LA RECOLECCIÓN PRESENTA GENERALMENTE UNA COLORACIÓN AMARILLENTA O AMARILLO DORADA Y DESPRENDE UN AROMA INTENSO. ALGUNOS FRUTOS CONSERVAN UNA FINA CAPA DE VELLOSIDAD SOBRE LA PIEL.

La plantación de ejemplares jóvenes suele realizarse durante el periodo de reposo vegetativo, principalmente desde finales de otoño hasta finales del invierno, evitando los momentos de heladas intensas. En zonas de clima suave, plantar durante el invierno puede favorecer que el árbol comience a desarrollar sus raíces antes de la llegada de la primavera.

La floración aparece en primavera y los frutos se desarrollan durante los meses siguientes. La cosecha suele concentrarse entre septiembre y octubre, aunque puede variar según la variedad y las condiciones de cada zona.

Es precisamente en este momento cuando el membrillo comienza a ganar protagonismo en fruterías y mercados.

Cómo saber si está en su punto

Un membrillo listo para la recolección presenta generalmente una coloración amarillenta o amarillo dorada y desprende un aroma intenso. Algunos frutos conservan una fina capa de vello-sidad sobre la piel.

A diferencia de otras frutas, no es necesario que esté completamente blando para consumirlo, porque normalmente se cocina. Una vez recolectado, además, puede conservarse durante un tiempo en buenas condiciones, lo que tradicionalmente ha permitido disponer de él durante buena parte del otoño.







Del árbol a la cocina

El destino más conocido del membrillo es, sin duda, el dulce de membrillo. La combinación de su pulpa cocida con azúcar produce una preparación firme, aromática y de larga tradición en España.

Pero reducir el membrillo al dulce sería quedarse en la superficie. Puede asarse, cocerse, incorporarse a compotas y mermeladas o acompañar elaboraciones saladas. Su sabor combina especialmente bien con quesos, frutos secos y carnes. El clásico encuentro entre membrillo y queso continúa siendo una de las maneras más sencillas de apreciar su equilibrio entre dulzor, acidez y aroma.

También puede utilizarse en guisos o como acompañamiento de carnes, donde su dulzor introduce un interesante contraste.

Qué aporta el membrillo

El membrillo destaca especialmente por su contenido en fibra, además de aportar vitamina C y diferentes compuestos antioxidantes. Como otras frutas, contiene agua y minerales, aunque su composición puede variar según la variedad y el grado de maduración.

Su fibra contribuye al funcionamiento normal del aparato digestivo y forma parte de una alimentación equilibrada. Conviene recordar, eso sí, que el membrillo transformado en dulce incorpora cantidades importantes de azúcar, por lo que nutricionalmente no equivale a consumir la fruta cocinada sin azúcar.

Una fruta que pide tiempo

Quizá esa sea la característica que mejor define al membrillo. No es una fruta inmediata. Hay que recogerlo, esperar el momento adecuado, pelarlo o trocearlo y someterlo al calor para descubrir todas sus posibilidades. Y precisamente por eso conserva algo especial. Su dureza inicial se transforma con la cocción en una textura tierna y aromática, mientras su perfume llena la cocina.

El sabor de septiembre

Cuando septiembre comienza a cambiar el paisaje de los mercados, el membrillo aparece como uno de los primeros grandes protagonistas de la nueva temporada. Junto a granadas, uvas, peras, castañas y otros productos, forma parte de esa despensa que anuncia el otoño.

Es una fruta antigua, humilde y extraordinariamente aromática, pero también un producto que conecta el campo con una de las tradiciones gastronómicas más reconocibles de nuestra cocina. El membrillo no llega al mercado para comerse deprisa. Llega para cocinarlo, compartirlo y dejar que su aroma anuncie que el otoño ya está cerca. ■



glinformática.es

Consultoría y distribución oficial
de Software del Sol
Málaga



FACTUSOL



Documentos firmados al instante
y guardados para siempre

sdesol@glinformatica.es
952 55 88 66

D I S T R I B U I D O R
DeLSOL

▪ SEPTIEMBRE 2026 ▪

GUÍA GASTRO

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



INTERIOR DE LA SOLE DEL PIMPI, EN EL CENTRO DE MÁLAGA.

MARIDAR LA LUZ DEL SOL CON LA GASTRONOMÍA JAPONESA

LA COCINA DE LAS SEMILLAS

Pequeñas, crujientes y llenas de sabor, las semillas han pasado de ocupar un lugar discreto en la despensa a convertirse en ingredientes capaces de transformar un plato. Durante siglos han formado parte de numerosas culturas gastronómicas y hoy regresan a la cocina con nuevas posibilidades.

Sésamo, pipas de calabaza, girasol, lino, amapola, chía o semillas de mostaza aportan textura, aromas y matices diferentes. No hace falta utilizarlas en grandes cantidades. Una cucharada puede ser suficiente para cambiar una ensalada, una crema de verduras, un pan o incluso un postre.

Sésamo para mucho más que el pan

El sésamo es probablemente una de las semillas más versátiles. Crudo tiene un sabor suave, pero ligeramente tostado desarrolla aromas mucho más intensos y un agradable punto de frutos secos. Puede añadirse a ensaladas de tomate, pepino y queso feta, sobre unas verduras salteadas, en un arroz con verduras o encima de un pescado al horno.

También resulta fundamental en la cocina de Oriente Próximo. Molido se convierte en tahini, una pasta que sirve para preparar hummus, salsas y aliños. Una mezcla de tahini, limón, agua y un poco de ajo puede convertirse en un acompañamiento magnífico para berenjenas asadas, falafel o verduras.

Las pipas de calabaza salen del aperitivo

Las semillas de calabaza son especialmente interesantes en otoño. Una vez limpias y secas, pueden tostarse ligeramente y utilizarse para aportar un contraste crujiente.

Quedan muy bien sobre cremas de calabaza, zanahoria, puerro o calabacín, pero también sobre ensaladas de hojas verdes, verduras asadas o un hummus. Otra posibilidad es incorporarlas a una ensalada de granada, queso de cabra y hojas verdes. El dulzor y la acidez de la fruta encuentran en el sabor tostado de las semillas un contrapunto perfecto.







Las pipas de girasol, también en la cocina

Las pipas de girasol suelen asociarse al aperitivo, pero funcionan estupendamente como ingrediente. Sin cáscara pueden incorporarse a panes caseros, ensaladas, arroces, pastas o verduras salteadas. También pueden mezclarse con avena y frutos secos para preparar una granola salada, perfecta para acompañar sopas y cremas.

Su sabor relativamente suave permite combinarlas con ingredientes muy diferentes sin que lleguen a dominar el plato.

Lino para desayunos y panes

Las semillas de lino tienen una textura y un sabor delicados. Se pueden añadir enteras o molidas a yogures, kéfir, gachas de avena, batidos y mueslis. En la cocina también encuentran un buen espacio en panes, crackers y masas de semillas.

Una mezcla de lino, sésamo y girasol puede convertir una sencilla masa de pan en una elaboración mucho más interesante.

Amapola: el toque de los dulces

Las pequeñas semillas de amapola son especialmente populares en la repostería de Europa central.

Su sabor ligeramente tostado funciona muy bien en bizcochos de limón, panes dulces, galletas, tartas y bollería. También pueden espolvorearse sobre una ensalada de deliciosas frutas o utilizarse junto a yogur y miel.

Su pequeño tamaño permite repartirlas fácilmente y conseguir que aparezcan pequeños puntos crujientes en cada bocado.

Chía más allá del desayuno

La chía se ha hecho especialmente conocida por los desayunos, pero también puede incorporarse a otras preparaciones.

Al mezclarse con líquido adquiere una textura gelatinosa que permite elaborar puddings, desayunos con yogur, postres de fruta y algunas salsas. También puede añadirse a panes y crackers. Eso sí, no es necesario convertirla en protagonista de todas las recetas. Su interés está en utilizarla cuando realmente aporta textura o consistencia.

Mostaza para aportar carácter

Las semillas de mostaza tienen una personalidad mucho más intensa. Se utilizan enteras, trituradas o como base de salsas.

Pueden incorporarse a vinagretas, escabeches, marinados, carnes, pescados y verduras asadas. Tostadas ligeramente en una sartén liberan aromas y pueden mezclarse después con aceite de oliva para aliñar una ensalada de patata o unas verduras.

Una cucharada puede cambiar un plato

La mejor manera de introducir las semillas en la cocina es entenderlas como un condimento más. No se trata de llenar los platos de semillas, sino de utilizarlas para conseguir un determinado efecto.

Unas pipas de calabaza sobre una crema aportan crujiente. El sésamo transforma unas verduras. La amapola cambia un bizcocho. La mostaza da carácter a una vinagreta. El lino completa un desayuno.

Y ahí está precisamente su atractivo.







• GASTROIMPERDIBLES •

LOS RECOMENDADOS DE AGRO MAGAZINE

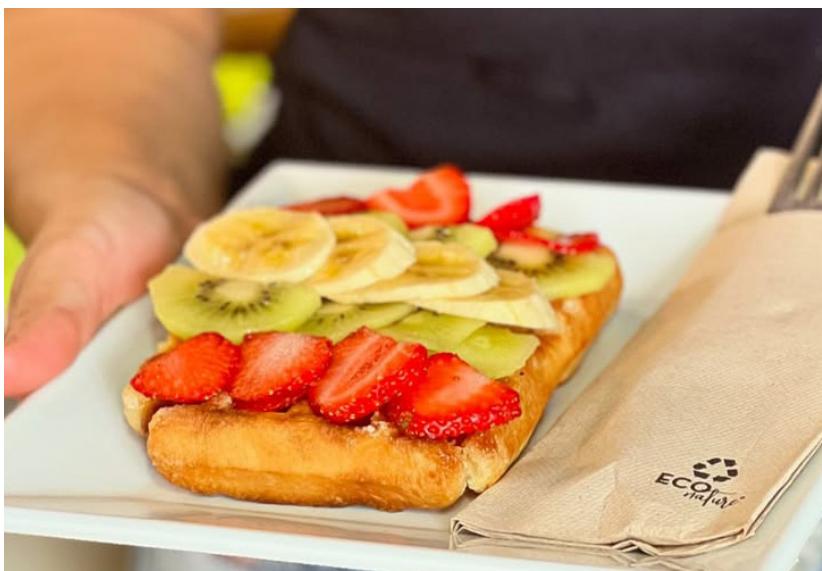




• El Radar ≈ Sabor a Torre del Mar

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.

*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 •

¡TE ESPERAMOS
ESTE OTOÑO!





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







LA ALPUJARRA GRANADINA

Pueblos blancos entre montañas

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



Hay lugares donde el paisaje parece haber sido construido a la misma escala que las personas. La Alpujarra granadina es uno de ellos. Entre las laderas de Sierra Nevada y profundos barrancos se suceden pequeños pueblos blancos, calles estrechas, tejados planos y una arquitectura que durante siglos se ha adaptado a la montaña. Recorrer esta comarca es hacerlo despacio. No solo para contemplar sus paisajes, sino para descubrir plazas pequeñas, fuentes, tinaos, huertas y caminos que todavía conservan la huella de una forma de vida ligada a la agricultura.

• **Pampaneira, Bubión y Capileira**

En el barranco de Poqueira se encuentran tres de los pueblos más conocidos de la Alpujarra: Pampaneira, Bubión y Capileira. Pampaneira es una buena puerta de entrada. Sus calles empinadas, casas blancas y talleres de artesanía permiten descubrir rápidamente la personalidad de la comarca. Conviene caminar sin prisa y prestar atención a los tinaos, esos espacios cubiertos que conectan viviendas y calles y constituyen uno de los elementos más característicos de la arquitectura alpujarreña. Desde allí, la carretera asciende hacia Bubión, situado en la ladera del barranco. Sus casas escalonadas parecen formar parte de la propia montaña. El paseo permite contemplar una arquitectura tradicional que ha sabido mantenerse a pesar del paso del tiempo.

Más arriba aparece Capileira, uno de los pueblos situados a mayor altitud de la comarca. Desde sus miradores se obtienen magníficas vistas del barranco y de las cumbres de Sierra Nevada.

• **Trevélez, entre jamones y montaña**

Trevélez es conocido en toda España por sus jamones y por su privilegiada ubicación en las alturas de Sierra Nevada. La localidad está dividida en diferentes barrios y sus calles ofrecen continuos desniveles. Aquí la gastronomía está estrechamente vinculada al clima y a la tradición. El jamón de Trevélez, protegido por una Indicación Geográfica Protegida, es uno de los productos más representativos de la comarca. Pero la cocina alpujarreña no termina en el jamón. Las migas, las patatas a lo pobre, los huevos, los embutidos y diferentes guisos forman parte de una gastronomía sencilla, energética y adaptada históricamente a la vida de montaña.

• **Lanjarón, agua y paisaje**

En la entrada de la Alpujarra aparece Lanjarón, conocido especialmente por sus aguas minerales y su tradición termal. Es un buen punto de partida para comenzar a descubrir la comarca. El agua forma parte de la identidad del pueblo y de toda la Alpujarra. Acequias, fuentes y sistemas tradicionales de riego han permitido durante siglos cultivar las laderas y mantener pequeños oasis agrícolas en un territorio montañoso.

• **Órgiva, el corazón de la comarca**

Órgiva presenta una imagen diferente. Su situación en un valle abierto y su condición de núcleo principal de la Alpujarra occidental le han proporcionado una actividad comercial y cultural mayor que la de los pequeños pueblos de montaña. Su iglesia, sus calles y sus alrededores permiten descubrir una Alpujarra menos vertical, rodeada de huertas, olivos y numerosos cítricos. Es también un buen lugar para detenerse a comer y utilizarlo como base para recorrer otros municipios.





LA GASTRONOMÍA ES UNA PARTE ESENCIAL DEL VIAJE. ADEMÁS DEL JAMÓN, MERECE LA PENA PROBAR PLATOS COMO LAS MIGAS ALPUJARREÑAS, ELABORADAS TRADICIONALMENTE CON PAN O HARINA Y ACOMPAÑADAS DE DIFERENTES PRODUCTOS; LAS PATATAS A LO POBRE; EL PLATO ALPUJARREÑO, QUE SUELE REUNIR PATATAS, HUEVO, JAMÓN Y EMBUTIDOS, Y DIFERENTES GUIOS DE COCINA CASERA

• Soportújar y las historias de la montaña

En los últimos años, Soportújar se ha convertido en uno de los pueblos más singulares de la comarca gracias a su relación con las antiguas historias y leyendas sobre brujas. Más allá de la interpretación turística de estas tradiciones, el pueblo conserva el trazado y la arquitectura característicos de la Alpujarra. Sus calles estrechas y sus miradores permiten contemplar las montañas y los profundos barrancos que rodean la localidad.

Comer mirando a Sierra Nevada

La gastronomía es una parte esencial del viaje. Además del jamón, merece la pena probar platos como las migas alpujarreñas, elaboradas tradicionalmente con pan o harina y acompañadas de diferentes productos; las patatas a lo pobre; el plato alpujarreño, que suele reunir patatas, huevo, jamón y embutidos, y diferentes guisos de cocina casera. Los productos de la huerta, las almendras, las castañas, la miel y los frutos cultivados en los pequeños valles completan una despensa estrechamente ligada al territorio.

Una montaña habitada

Quizá lo más interesante de la Alpujarra no sea un monumento concreto, sino la relación entre sus pueblos y el paisaje. Las casas se adaptan a las pendientes, las acequias recorren las laderas, los cultivos ocupan pequeñas terrazas y los caminos conectan localidades separadas por profundos barrancos.

Pampaneira, Bubión, Capileira, Trevélez, Lanjarón, Órgiva o Soportújar ofrecen distintas puertas de entrada a una misma cultura.

La Alpujarra granadina invita a caminar, comer y mirar. Un territorio donde la montaña no es simplemente el escenario del viaje, sino parte esencial de la vida, de la arquitectura y de la cocina. ■



■ EL LIBRO DEL MES I

TOLKIEN EN SUS PROPIAS PALABRAS

L.R. - FOTOS: AGRO

LA NUEVA EDICIÓN DE "CARTAS DE J.R.R. TOLKIEN", PUBLICADA POR MINOTAURO, RECUPERA UNA VERSIÓN REVISADA Y AMPLIADA DE UN LIBRO QUE NACIÓ DE LA SELECCIÓN REALIZADA POR HUMPHREY CARPENTER CON LA COLABORACIÓN DE CHRISTOPHER TOLKIEN. LA EDICIÓN ESPAÑOLA ALCANZA LAS 864 PÁGINAS Y REÚNE 508 CARTAS, FRENTE A LAS 354 DE LA EDICIÓN ORIGINAL

Hay escritores que dejan sus libros. Tolkien dejó también sus cartas. Y quizá en ellas encontremos algo que las grandes novelas no siempre pueden ofrecer: la voz del hombre cuando no está construyendo una historia para sus lectores, sino intentando explicar el mundo, responder a un amigo, escribir a un editor o hablar con sus hijos.

La nueva edición de "Las Cartas de J.R.R. Tolkien", publicada por Minotauro, recupera una versión revisada y ampliada de un libro que nació de la selección realizada por Humphrey Carpenter con la colaboración de Christopher Tolkien. La edición española alcanza las 864 páginas y reúne 508 cartas, frente a las 354 de la edición original. La diferencia no es solamente cuantitativa. Entre el nuevo material aparecen cartas que habían quedado fuera de la primera edición por razones de extensión. Se recuperan así más de 150 misivas y se amplían otras 45, devolviendo al volumen parte del contenido que Carpenter había preparado originalmente.

La Tierra Media desde el escritorio

Para quien haya leído "El Hobbit", "El Señor de los Anillos" o "El Silmarillion", estas páginas tienen un atractivo especial. Tolkien habla de sus criaturas, de sus lenguas, de sus historias y de las decisiones que dieron forma a ese universo imaginario. Pero las cartas no son únicamente un almacén de respuestas para lectores curiosos. Contienen, entre otras cosas, su propio resumen del argumento completo de "El Señor de los Anillos" y reflexiones sobre cómo imaginaba la publicación de su historia de las Tres Edades.

Es ahí donde el libro adquiere una dimensión extraordinaria: permite observar la obra desde el taller del escritor.

El hombre detrás del mito

Sin embargo, quizá lo más valioso esté fuera de la Tierra Media. Las cartas muestran a Tolkien como profesor, filólogo, marido, padre, amigo, católico y hombre de carácter fuerte; alguien preocupado por la literatura, la lengua, la fe, la guerra, la educación y también por las cuestiones más cotidianas.

La Sociedad Tolkien Española ha señalado precisamente ese carácter de biografía epistolar: una vida que aparece no narrada desde fuera, sino contada por el propio protagonista a través de los años. Y eso modifica nuestra mirada sobre él. Tolkien deja de ser únicamente el anciano profesor de Oxford que inventó hobbits, elfos y lenguas imposibles. Aparece como un hombre que escribe, duda, se entusiasma, se irrita, recuerda, explica y piensa.

Una vida escrita a mano

Las cartas tienen además algo que hoy resulta casi extraño: obligan a imaginar el tiempo de la escritura. Una mesa, una pluma, una hoja y una respuesta que no podía llegar inmediatamente. En ese intervalo había espacio para pensar.

Quizá por eso este libro resulte tan actual. En una época de mensajes instantáneos, las cartas de Tolkien recuerdan que escribir también puede ser una manera de detenerse ante el mundo.

No estamos, por tanto, ante un simple complemento para los admiradores de la Tierra Media. "Las Cartas de J.R.R. Tolkien" es el retrato de un escritor que entendió la imaginación no como una evasión de la realidad, sino como una forma de profundizar en ella.

Después de leer sus novelas conocemos la Tierra Media. Después de leer sus cartas empezamos a conocer a Tolkien.

EDICIÓN REVISADA Y AMPLIADA

LAS CARTAS DE
J.R.R. Tolkien

Edición y selección de HUMPHREY CARPENTER
con la colaboración de CHRISTOPHER TOLKIEN





| agromagazine.es • Toda la información a diario |

¡VOLVEMOS EL 27 DE OCTUBRE!

