

a.

agro magazine

Agroindustria · Gastro · Flâneur · Cultura
NÚMERO 124 - OCTUBRE 2026





STAFF - AGRO124

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 Gren. Depósito legal: MA 1642-2015.

RG
Reyes Gutiérrez
frutas tropicales

Desde 1993
Aguacates y mangos

Sanos X naturaleza

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



EDITOR´S LETTER

En este número de octubre de Agro Magazine, el 124 desde que comenzamos nuestra trayectoria en diciembre de 2015, queremos detenernos en esa cocina que aprovecha, conserva y transforma. Miramos a la cocina de conservación, una práctica que nos conecta con la sabiduría de nuestras abuelas y que hoy recupera todo su sentido: aprovechar los alimentos, evitar el desperdicio y mantener vivos los sabores más allá de su temporada.

También nos acercamos a las frutas ácidas del otoño, capaces de aportar frescura, personalidad y equilibrio a nuestra alimentación, y nos adentramos en los secretos de los arroces cremosos, donde la elección de los ingredientes, el caldo y el tiempo de cocción marcan la diferencia entre un buen plato y uno memorable.

Pero el otoño también se disfruta con la maleta preparada. Viajamos hasta Suiza para descubrir algunos de sus pueblos más bellos en esta época del año, cuando los bosques cambian de color y las montañas ofrecen paisajes que parecen detener el tiempo.

Gastronomía, productos, cultura y viajes se encuentran de nuevo en estas páginas periodísticas con una misma intención: mirar con curiosidad lo que nos rodea y descubrir el valor de las cosas bien hechas.

Porque cada estación tiene sus propios regalos. Y el otoño, con su riqueza de sabores, paisajes y tradiciones, merece que nos sentemos a disfrutarlo sin prisas.

Feliz lectura, amigo lector.

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

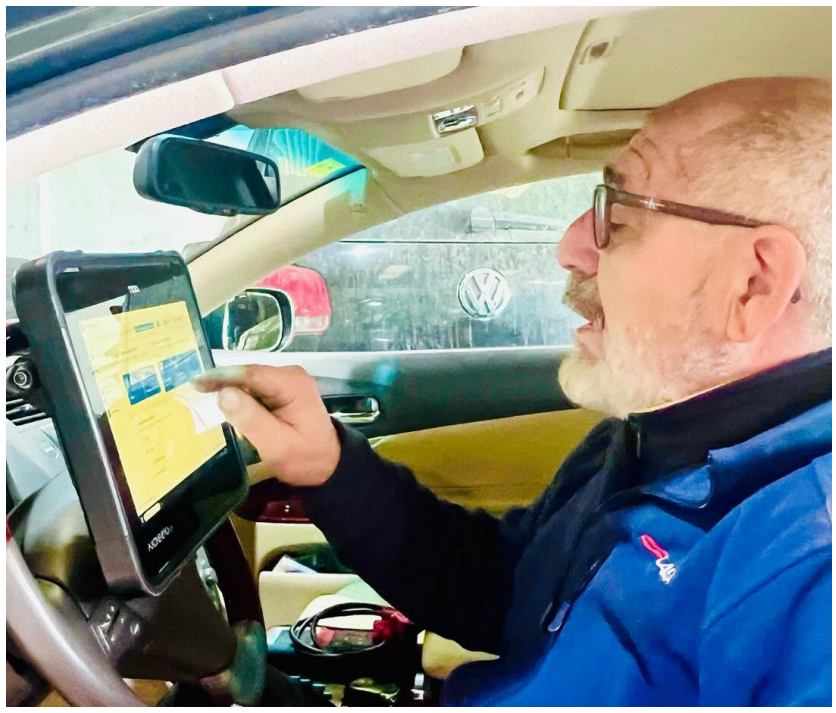
DISEÑAMOS TUS SUEÑOS, TUS IDEAS, TUS PROYECTOS

- 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 |









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 COCINA DE LA CONSERVACIÓN:

Cuando el tiempo también daba sabor

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

Antes de que los frigoríficos y los congeladores cambiaran nuestra manera de comer, conservar los alimentos era una cuestión esencial. Había que prolongar la vida de las cosechas, guardar el pescado cuando llegaba en abundancia y preparar la carne para los meses en los que resultaba más difícil conseguir alimentos frescos. De aquella necesidad nacieron técnicas que han sobrevivido al paso del tiempo y que hoy forman parte de algunas de las tradiciones gastronómicas más apreciadas. Sal, aire, humo, vinagre y aceite fueron durante generaciones herramientas fundamentales de la cocina. Con ellos se transformaban productos perecederos en alimentos capaces de durar semanas o meses, pero también se modificaban sus aromas, texturas y sabores. La conservación no solo permitía guardar comida: contribuía a crear una identidad culinaria.

La sal, una antigua aliada

La salazón es una de las técnicas de conservación más antiguas. Consiste en aplicar sal para reducir el agua disponible en el alimento y dificultar así el crecimiento de muchos microorganismos. Su importancia histórica fue enorme, especialmente en las comunidades pesqueras, donde permitía aprovechar capturas que no podían consumirse inmediatamente.

En España, las anchoas en salazón, el bacalao salado y determinadas preparaciones de pescado forman parte de una larga tradición. En Andalucía, las costas también han mantenido una relación estrecha con los pescados conservados, desde las antiguas factorías de salazón de época romana hasta productos como la mojama, elaborada tradicionalmente con atún.

La salazón transforma el producto y concentra sus sabores. El bacalao necesita habitualmente un desalado previo antes de cocinarse, mientras que otros alimentos se consumen directamente en pequeñas cantidades. Cada elaboración tiene sus tiempos, proporciones y características propias.

El aire como despensa

Secar los alimentos consiste en retirar parte de su humedad para dificultar su deterioro. El sol y el aire fueron aliados esenciales en muchas regiones, aunque el resultado dependía de la temperatura, la humedad ambiental y la ventilación.

Los higos secos, las uvas pasas y determinadas hierbas aromáticas ilustran bien esta tradición mediterránea. En otros territorios, el secado también se utilizó para conservar setas, pescados y carnes. Los embutidos curados combinan distintas técnicas, entre ellas el salado, el secado y, en ocasiones, el ahumado.

En Málaga, las pasas de la Axarquía representan uno de los ejemplos más reconocibles de cómo el clima, el cultivo de la vid y los conocimientos transmitidos entre generaciones han dado lugar a un producto con personalidad propia. La deshidratación concentra los azúcares naturales de la uva y permite conservarla durante más tiempo.

→





El humo, el vinagre y el aceite

El ahumado surgió como una forma de prolongar la conservación de determinados alimentos, aunque también aporta aromas muy característicos. Se utiliza en pescados, carnes y algunos quesos, y puede combinarse con el salado y el secado. No obstante, el ahumado por sí solo no garantiza que un alimento sea seguro durante un periodo prolongado: el procedimiento y las condiciones de almacenamiento son determinantes.

El vinagre, por su parte, es protagonista de los encurtidos y escabeches. Su acidez permite elaborar preparaciones en las que verduras, pescados o carnes adquieren nuevos matices. Los escabeches, muy presentes en la tradición española, unenhabitualmente vinagre, aceite, especias y otros ingredientes para crear una salsa que caracteriza el resultado final.

El aceite también ha desempeñado un papel importante en algunas formas tradicionales de conservación. Sin embargo, cubrir un alimento con aceite no lo convierte automáticamente en seguro para almacenarlo a temperatura ambiente. En especial, las preparaciones caseras con ajo, hierbas o verduras requieren procedimientos adecuados, porque pueden existir riesgos microbiológicos.

Conservar también es crear cultura

Estas técnicas siguen presentes en las despensas actuales, aunque muchas ya no respondan a la necesidad de sobrevivir al invierno. Las anchoas, los quesos curados, las aceitunas aliñadas, los encurtidos, las pasas y los embutidos forman parte de una gastronomía que valora los sabores intensos y las texturas obtenidas mediante el paso del tiempo. Recuperar la cocina de conservación no significa reproducir sin más los métodos antiguos. Significa comprender de dónde vienen nuestros alimentos, aprovechar mejor los productos de temporada y reconocer el conocimiento acumulado en las cocinas domésticas, las salinas, los secaderos y los obradores.

En una época como la nuestra en la que podemos comprar casi cualquier ingrediente durante todo el año, estas técnicas nos recuerdan que la gastronomía también se construye esperando: dejando madurar, secar, curar o transformar. A veces, el sabor de un alimento no depende únicamente de cómo se cocina, sino de todo lo que sucede antes de llegar al plato. ▪



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

DISTRIBUIDOR
DELSOL





· 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 producción y comercializacion de hrutes subtropicaus en aguesta privilegiat lòc, dit Axarquía, per heréncia arabe.
Era reina deth mango ei un Progècte de Filosofía Vitau, gessut d'ua animadversion manifèsta e amagada damb quauques coches, qu'includís es drabes ar acces ath dret legitim a ua cuòta d'aigua entà arrosament agricola, vitau entà artenher ua hita, soberanha en aguest 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 Benajarafe y que se distribuyen a través de nuestros puntos de venta en todo el litoral malagueño.

Tienda Benajarafe (OBRADOR) - Carretera de Almería 150
Benajarafe (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



FRUTAS ÁCIDAS DE OTOÑO

El contrapunto de tu despensa

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



LA ACIDEZ CUMPLE UNA FUNCIÓN QUE VA MÁS ALLÁ DE DESPERTAR EL PALADAR. EN GASTRONOMÍA, AYUDA A COMPENSAR LA GRASA, ALIGERA LAS PREPARACIONES DULCES Y APORTA CONTRASTE A LOS PLATOS DE SABOR INTENSO. POR ESO, UNAS GOTAS DE LIMÓN PUEDEN CAMBIAR UNA SALSA, MIENTRAS QUE UNOS GRANOS DE GRANADA APORTAN FRESCURA A UNA ENSALADA DE OTOÑO

Cuando llega el otoño, la despensa se llena de sabores dulces, frutos maduros y preparaciones calientes. Sin embargo, hay otro registro que merece atención: el de las frutas con un punto ácido, capaces de refrescar un plato, equilibrar una salsa o transformar una receta aparentemente sencilla. La granada, el kiwi, ciertas variedades de manzana y los primeros cítricos de la temporada demuestran que la acidez también tiene su lugar en la cocina de los meses de otoño.

La acidez cumple una función que va más allá de despertar el paladar. En gastronomía, ayuda a compensar la grasa, aligera las preparaciones dulces y aporta contraste a los platos de sabor intenso. Por eso, unas gotas de limón pueden cambiar una salsa, mientras que unos granos de granada aportan frescura a una ensalada de otoño.

No todas las frutas tienen la misma acidez ni todas resultan igual de agrias. Influyen la variedad, el grado de maduración y las condiciones de cultivo. Además, el sabor ácido no debe confundirse con el contenido de vitamina C: son características diferentes, aunque algunas frutas ácidas, como el kiwi y los cítricos, destacan también por aportar esta vitamina.

La granada, pequeñas dosis de intensidad

La granada es una de las protagonistas más reconocibles del otoño mediterráneo. Su recolección en España se concentra principalmente entre finales del verano y el otoño, aunque las fechas varían según la variedad y la zona de cultivo.

Sus granos combinan jugosidad, dulzor y una acidez que puede resultar más o menos marcada. Esa mezcla explica su versatilidad: funciona en ensaladas con hojas amargas, frutos secos y queso; acompaña platos de ave y puede aportar un contrapunto fresco a verduras asadas.

También permite jugar con las texturas. Frente a una calabaza tierna o una berenjena asada, sus granos introducen pequeños estallidos de jugo que rompen la uniformidad del plato. No hace falta convertirla en protagonista absoluta: a menudo, un puñado basta para cambiar el resultado.

El kiwi entra en su mejor momento

El kiwi cultivado en España comienza a recolectarse en otoño, especialmente en zonas productoras del norte, y su temporada comercial se prolonga durante los meses siguientes. Su pulpa combina dulzor y acidez, con una intensidad que depende de la variedad y de su maduración.

Aunque suele consumirse fresco en el desayuno o como postre, también puede incorporarse a ensaladas con espinacas, frutos secos y queso, o utilizarse para aportar frescura a preparaciones con pescado. Conviene añadirlo cerca del momento de servir para preservar mejor su textura.

Además de su sabor, el kiwi es una fuente destacada de vitamina C para el cuerpo. Una razón más para que esta fruta verde y deliciosa tenga sitio en una cesta otoñal que no se limite a manzanas y peras.

Manzanas con carácter y cítricos tempranos

No todas las manzanas son dulces. Variedades como Granny Smith ofrecen una acidez pronunciada y una textura firme, características que las hacen interesantes tanto para comer en crudo como para cocinar. Combinan bien con quesos curados, ensaladas de col y platos de cerdo, y ayudan a equilibrar preparaciones grasas.

Su disponibilidad es amplia durante buena parte del año, por lo que no debe confundirse su presencia en otoño con una temporada exclusiva de esta estación. Aun así, el otoño es un periodo importante de cosecha para numerosas variedades de manzana en España.

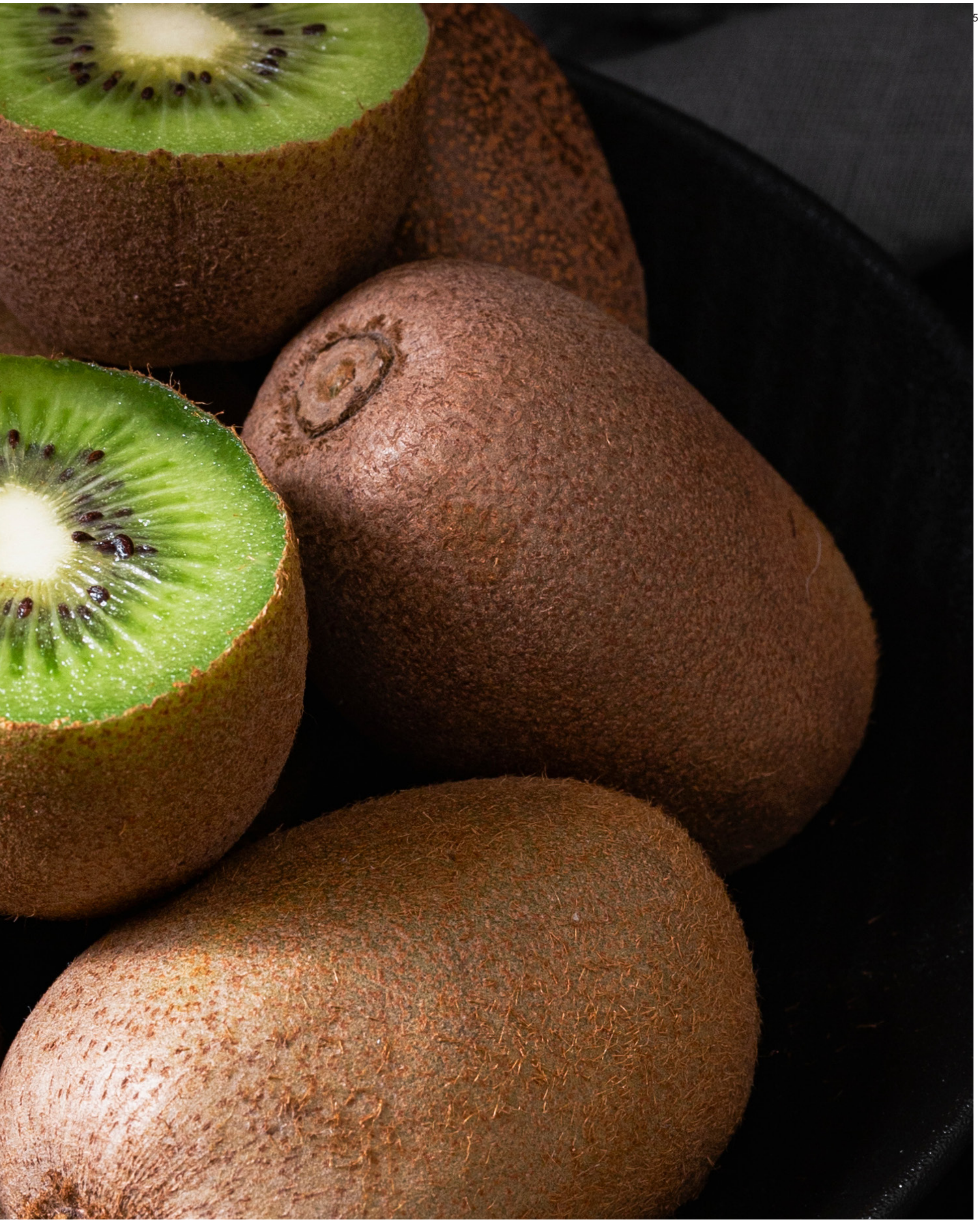
A medida que avanza la estación, también empiezan a llegar al mercado algunos cítricos tempranos, como las primeras mandarinas y satsumas, según la variedad y la zona de producción. Su aroma y su frescura anuncian la transición hacia el invierno y amplían las posibilidades de la cocina de temporada.

Una despensa menos empalagosa

Elegir frutas con un punto ácido es una manera sencilla de dar profundidad a la cocina otoñal. No se trata de buscar siempre el sabor más intenso, sino de entender cómo convive con los demás ingredientes.

Una granada sobre verduras asadas, una manzana ácida junto a un queso o un kiwi en una ensalada pueden hacer más interesante una receta sin complicarla. En una estación asociada a los guisos, las cremas y los sabores reconfortantes, la acidez recuerda que también hay espacio para la frescura, el contraste y la sorpresa.





«La simplicidad es la propia de un carácter
en el que resplandecen la verdad y la belleza»

| PLATÓN |

OCTUBRE 2026

GUÍA GASTRO

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



INTERIOR DEL RESTAURANTE LA FAROLA, EN TORROX COSTA.

EL PLACER DE LA BUENA MESA

El secreto de los arroces cremosos

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO





Hay platos que parecen sencillos hasta que uno intenta prepararlos en casa. El arroz cremoso es uno de ellos. Basta una cazuela, un buen caldo y unos pocos ingredientes para conseguir un resultado extraordinario, pero también para terminar con un arroz pastoso, seco o falto de sabor. La diferencia no está necesariamente en la receta, sino en una serie de pequeños gestos que transforman el grano y convierten el caldo en una salsa sedosa. En otoño, cuando apetecen los sabores profundos y los platos de cuchara, los arroces cremosos encuentran su mejor momento. Las setas, la calabaza, los quesos curados o las alcachofas ofrecen combinaciones especialmente interesantes para explorar esta técnica.

Uno de los errores más habituales consiste en pensar que un arroz cremoso necesita nata para adquirir su textura característica. En realidad, buena parte de esa cremosidad procede del almidón que libera el arroz durante la cocción, combinado con el caldo y, en determinadas recetas, con mantequilla, aceite de oliva o queso.

El risotto italiano es el ejemplo más conocido. Variedades como arborio o carnaroli permiten obtener una textura envolvente sin que el grano pierda su estructura. En los arroces melosos españoles, el resultado se consigue mediante una proporción generosa de caldo, una cocción controlada y la elección de un arroz adecuado, como el bomba, aunque el resultado dependerá también de la receta y del tiempo de cocción.

La segunda clave es el caldo. Uno de verduras bien elaborado, un fumet de pescado o un fondo de ave aportan profundidad a cada cucharada. Conviene mantenerlo caliente cuando se incorpora al arroz, para no interrumpir la cocción, y añadirlo progresivamente cuando la técnica lo requiera.

Tres recetas para hacer en tu cocina:

▫ **Risotto de setas y parmesano**
Un clásico otoñal en el que el aroma del bosque se encuentra con la untuosidad del queso.

▪ Ingredientes para cuatro personas

- 320 g de arroz arborio o carnaroli

- 300 g de setas variadas

- 1 litro de caldo de verduras o de ave, aproximadamente

- 1 cebolla pequeña

- 100 ml de vino blanco

- 50 g de mantequilla

- 60 g de parmesano rallado

- Aceite de oliva, sal y pimienta

→





LA ÚLTIMA REGLA ES QUIZÁ LA MÁS IMPORTANTE: UN ARROZ CREMOSO NO ESPERA. SIGUE ABSORBIENDO LÍQUIDO DESPUÉS DE APAGAR EL FUEGO, POR LO QUE CONVIENE RETIRARLO CUANDO TODAVÍA CONSERVA CIERTA FLUIDEZ. SI SE DEJA REPOSAR DEMASIADO, PUEDE ESPESARSE EN EXCESO Y PERDER SU TEXTURA

▪ Preparación
Sofríe la cebolla picada con un poco de aceite hasta que esté tierna. Añade las setas troceadas y deja que pierdan parte de su agua. Incorpora el arroz y remueve durante un minuto para nacararlo. Vierte el vino blanco y deja que se evapore.

Agrega el caldo caliente poco a poco, removiendo con frecuencia y esperando a que el arroz absorba buena parte del líquido antes de añadir más. Cocina durante unos 16-18 minutos, o según indique el fabricante. Retira del fuego y mezcla con la mantequilla y el parmesano. Deja reposar un minuto y sirve inmediatamente.

▫ **Arroz meloso de calabaza y romero**
Una receta de sabor dulce y aromático, ideal para los primeros días helados y fríos.

▪ Ingredientes para cuatro personas

- 320 g de arroz bomba

- 300 g de calabaza limpia

- 1,1-1,3 litros de caldo de verduras, aproximadamente

- 1 puerro

- 1 diente de ajo

- 1 ramita de romero

- 50 ml de vino blanco

- Aceite de oliva virgen extra y sal

▪ Preparación
Sofríe el puerro y el ajo picados con aceite de oliva. Incorpora la calabaza en dados pequeños y cocina unos minutos. Añade el arroz, remueve y vierte el vino blanco. Cuando se evapore, incorpora el caldo caliente y el romero.

Cuece a fuego medio, removiendo ocasionalmente y añadiendo más caldo caliente si es necesario. El tiempo dependerá del arroz y de la cantidad de líquido, pero suele rondar los 18-20 minutos. Retira el romero, comprueba el punto del grano y sirve cuando el conjunto tenga una textura fluida, sin llegar a ser una sopa.

▫ Arroz cremoso de gambas y limón

Una alternativa más ligera y marinera, donde el frescor cítrico equilibra el sabor del marisco.

▪ Ingredientes para cuatro personas

- 320 g de arroz de grano redondo

- 250 g de gambas peladas

- 1 litro de fumet de pescado, aproximadamente

- 1 chalota

- 1 diente de ajo

- 100 ml de vino blanco

- La ralladura de medio limón

- Aceite de oliva, perejil y sal

▪ Preparación
Pocha la chalota y el ajo picados en una cazuela con aceite. Añade el arroz y remueve antes de incorporar el vino. Cuando se evapore, agrega el fumet caliente en varias tandas, removiendo con frecuencia para favorecer la liberación del almidón.

Cuando el arroz esté casi en su punto, incorpora las gambas y termina la cocción hasta que queden hechas. Ajusta de sal y añade la ralladura de limón y el perejil picado justo antes de servir.

El momento decisivo: apagar el fuego
La última regla es quizá la más importante: un arroz cremoso no espera. Sigue absorbiendo líquido después de apagar el fuego, por lo que conviene retirarlo cuando todavía conserva cierta fluidez. Si se deja reposar demasiado, puede espesarse en exceso y perder su textura.

En el risotto, la mantequilla y el queso se incorporan fuera del fuego para emulsionar el conjunto. En el arroz meloso, el equilibrio depende sobre todo del caldo y de la cocción.

No hay magia, sino atención al detalle. Un buen caldo, un arroz apropiado y unos minutos de paciencia bastan para descubrir que la cremosidad no es un ingrediente añadido: es el resultado de cocinar bien. ▪



• 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, Marísquería 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



· 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 Salia (Alcaucín) - Málaga
Tel de reservas: 952 51 08 77 - IG. mesonsararestaurant - FB. Mesón Sara



· 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)



· 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 !

Heineken®











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

■ EL LIBRO DEL MES |

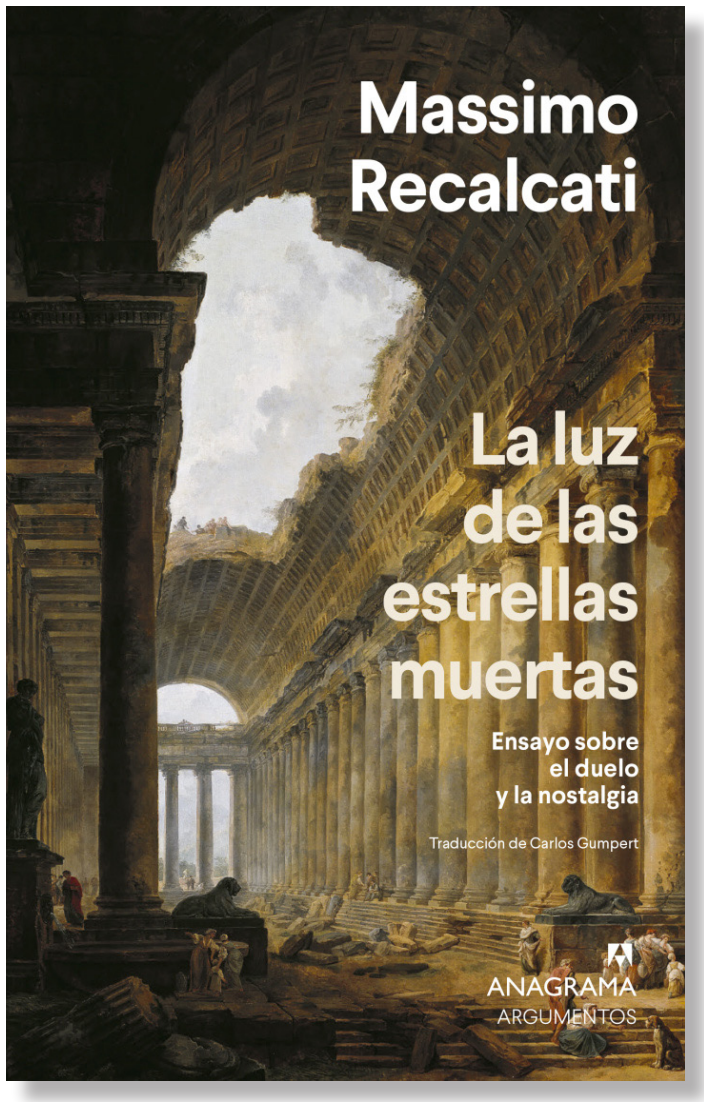
La luz que permanece cuando alguien se ha ido

En "La luz de las estrellas muertas" (Editorial Anagrama), el psicoanalista italiano Massimo Recalcati reflexiona sobre el duelo, la memoria y la posibilidad de transformar la nostalgia en una fuerza para seguir viviendo.

L.R. - FOTOS: AGRO



Imagen de Massimo Recalcati. Fotografía de Mara Zamuner.



Hay ausencias que no desaparecen con el paso del tiempo. La muerte de una persona querida deja un vacío, pero también una presencia distinta: recuerdos, palabras, gestos y formas de mirar el mundo que continúan acompañándonos. ¿Cómo aprender a vivir con esa ausencia sin quedar atrapados en ella? ¿Es necesario olvidar para seguir adelante? Estas son algunas de las preguntas que atraviesan La luz de las estrellas muertas, el ensayo que Massimo Recalcati publica en Anagrama.

El título encierra una imagen poderosa. Una estrella puede haber dejado de existir y, sin embargo, su luz seguir viajando hasta nosotros. Algo semejante ocurre con quienes ya no están: su presencia física se extingue, pero aquello que dejaron en nuestra vida puede continuar iluminando el presente. Desde esta metáfora, el psicoanalista italiano propone una reflexión sobre el duelo que va más allá de la necesidad de superar una pérdida.

El duelo no consiste en borrar el pasado

Recalcati aborda el duelo como una experiencia íntima y compleja, alejada de las fórmulas que prometen cerrar heridas en un plazo determinado. Perder a alguien no significa únicamente afrontar su ausencia, sino aprender a relacionarse de otra manera con una persona que ha formado parte de nuestra historia. La cuestión no es recuperar exactamente la vida anterior, algo imposible, sino encontrar una forma de continuar viviendo sin negar lo sucedido.

En una cultura que suele valorar la productividad, la rapidez y la capacidad de pasar página, el libro invita a detenerse ante una experiencia que no admite soluciones sencillas. El dolor necesita su tiempo y cada pérdida tiene su propia dimensión. No hay una manera universal de atravesarlo, ni recordar equivale necesariamente a permanecer detenido en el sufrimiento.

Dos formas de mirar hacia atrás

Uno de los ejes del ensayo es la distinción entre dos maneras de vivir la nostalgia. La primera es la añoranza que nos mantiene sujetos a lo perdido, como si la vida solo pudiera recuperar su sentido regresando a un pasado irrecuperable. La segunda, que Recalcati denomina nostalgia-gratitud, permite reconocer lo recibido y conservarlo como parte de nuestra existencia.

EL RECUERDO PUEDE CONVERTIRSE EN UNA PRISIÓN CUANDO IMPIDE HABITAR EL PRESENTE, PERO TAMBIÉN PUEDE SER UNA FUENTE DE FUERZA. QUIEN HA AMADO NO NECESITA BORRAR ESE AMOR PARA CONTINUAR SU CAMINO. PUEDE RECONOCER QUE LA PÉRDIDA ES DEFINITIVA Y, AL MISMO TIEMPO, ACEPTAR QUE LA RELACIÓN VIVIDA SIGUE FORMANDO PARTE DE QUIEN ES

Esta diferencia resulta esencial. El recuerdo puede convertirse en una prisión cuando impide habitar el presente, pero también puede ser una fuente de fuerza. Quien ha amado no necesita borrar ese amor para continuar su camino. Puede reconocer que la pérdida es definitiva y, al mismo tiempo, aceptar que la relación vivida sigue formando parte de quien es.

La memoria como una forma de futuro

Psicoanalista de reconocida trayectoria y autor de ensayos sobre los vínculos familiares, la educación y el deseo, Recalcati combina en estas páginas reflexión psicológica y capacidad divulgativa. El resultado es un libro breve —152 páginas en la edición de Anagrama— que se acerca a una experiencia universal sin reducirla a un manual de instrucciones.

La luz de las estrellas muertas no promete eliminar el dolor ni ofrece atajos para reconciliarse con la muerte. Su propuesta es más sobria: aprender a distinguir entre vivir mirando permanentemente hacia atrás y dejar que lo vivido alimente nuestra relación con el presente.

Quizá la verdadera despedida no consista en dejar de recordar, sino en encontrar un lugar para quien se ha ido dentro de una vida que continúa. Como la luz de una estrella extinguida, ciertos vínculos sobreviven a su desaparición y nos alcanzan desde la distancia. No para devolvernos lo perdido, sino para recordarnos que aquello que amamos también ha contribuido a formar nuestra manera de estar en el mundo.





[TEATRO ROMANO DE MÁLAGA]

flâneur

UN PASEO TURÍSTICO Y CULTURAL POR EL MUNDO

LOS PUEBLOS MÁS BELLOS DE SUIZA PARA DESCUBRIR ESTE OTOÑO

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO





Entre bosques dorados, lagos de aguas tranquilas y callejuelas medievales, Suiza ofrece una colección de pequeños pueblos donde el otoño invita a viajar sin prisas y a disfrutar de la naturaleza en su versión más serena.

Hay lugares que parecen hechos para el otoño. Cuando los bosques cambian de color, la niebla se posa sobre los valles y las montañas comienzan a vestirse de blanco, los pueblos suizos revelan una belleza distinta a la de las postales estivales. Lejos de las grandes ciudades, sus casas de madera, plazas históricas y paisajes alpinos componen un escenario perfecto para una escapada entre naturaleza, gastronomía y patrimonio.

Estos seis destinos permiten descubrir diferentes rostros de Suiza, desde la herencia medieval hasta la influencia mediterránea del sur del país.

Gruyères, un viaje a la Suiza medieval

Encaramado sobre una colina del cantón de Friburgo, Gruyères parece detenido en el tiempo. Sus calles empedradas conducen hasta un castillo que domina las praderas y las montañas, mientras las fachadas históricas conservan el carácter de una pequeña localidad medieval.

El otoño es una buena época para recorrer sus alrededores, contemplar los pastos que cambian de tonalidad y descubrir una de las grandes tradiciones gastronómicas suizas: el queso Gruyère. Una visita a una quesería o una fondue en alguno de sus restaurantes permite completar una jornada en la que paisaje, historia y cocina forman parte de la misma experiencia.

Appenzell, entre casas pintadas y montañas

En el noreste de Suiza, Appenzell destaca por sus fachadas de vivos colores, sus letreros tradicionales y una arquitectura popular que conserva una marcada personalidad. Pasear por su centro histórico es descubrir una Suiza menos monumental, pero profundamente vinculada a sus costumbres.

La localidad constituye también una puerta de entrada a los paisajes de la región de Appenzell y a las montañas del macizo Alpstein. En otoño, las rutas por los prados y los caminos rurales ofrecen panorámicas de bosques, colinas y cumbres que anticipan el invierno. Es un destino especialmente interesante para quienes buscan combinar patrimonio, senderismo y gastronomía regional.

Guarda, la belleza discreta de los Alpes

En la Baja Engadina, dentro del cantón de los Grisones, Guarda conserva una arquitectura tradicional que parece surgir directamente de la montaña. Sus casas de piedra, decoradas con pinturas y esgrafiados, forman uno de los conjuntos rurales más singulares del país.

Aquí la lengua y la cultura romanches siguen siendo parte de la identidad local. El visitante encuentra calles silenciosas, fuentes antiguas y una relación estrecha entre la arquitectura y el paisaje alpino. En otoño, la combinación de fachadas históricas y naturaleza cambiante convierte el paseo en una oportunidad para descubrir una Suiza más tranquila, alejada de los destinos más concurridos.

EN EL NORTE DEL PAÍS, JUNTO AL RIN, STEIN AM RHEIN SORPRENDE POR SUS CASAS HISTÓRICAS DECORADAS CON FRESCOS Y SUS FACHADAS DE ENTRAMADO DE MADERA. SU CENTRO ANTIGUO, COMPACTO Y LLENO DE DETALLES, INVITA A RECORRERLO A PIE Y A DETENERSE EN SUS PLAZAS PARA OBSERVAR LA RIQUEZA ORNAMENTAL DE LOS EDIFICIOS

Lauterbrunnen, un valle entre cascadas

Pocas imágenes representan tan bien la espectacularidad de los Alpes como Lauterbrunnen. El pueblo se encuentra en un valle profundo, rodeado de paredes rocosas y cascadas que descienden desde las alturas. La cascada de Staubbach, visible desde la localidad, es uno de sus grandes símbolos. El otoño aporta matices diferentes a este paisaje: árboles amarillentos, praderas húmedas y montañas que comienzan a cubrirse de nieve. Desde aquí también se puede acceder a pueblos de montaña como Mürren y Wengen. Conviene consultar las condiciones meteorológicas y el funcionamiento de los transportes de montaña antes de organizar las excursiones, ya que la temporada puede traer cambios importantes.

Morcote, el rincón mediterráneo de Suiza

A orillas del lago de Lugano, en el cantón del Tesino, Morcote demuestra que Suiza no es únicamente territorio de montañas y paisajes alpinos. Sus callejuelas estrechas, los soportales de las antiguas casas señoriales y las terrazas que miran al agua le dan una atmósfera mediterránea.

El pueblo fue elegido el más bello de Suiza en 2016 y conserva rincones tan característicos como la iglesia de Santa Maria del Sasso y el parque Scherrer, conocido por su vegetación y sus referencias arquitectónicas de diferentes culturas. El clima más suave del sur convierte a Morcote en una alternativa atractiva para quienes prefieren pasear junto al lago y disfrutar del otoño sin las temperaturas de las regiones alpinas.

Stein am Rhein, un museo al aire libre

En el norte del país, junto al Rin, Stein am Rhein sorprende por sus casas históricas decoradas con frescos y sus fachadas de entramado de madera. Su centro antiguo, compacto y lleno de detalles, invita a recorrerlo a pie y a detenerse en sus plazas para observar la riqueza ornamental de los edificios.

El río añade un atractivo especial a la visita, sobre todo cuando la luz otoñal se refleja en sus aguas. Es un destino apropiado para quienes disfrutan de la historia, la arquitectura y los paseos tranquilos, y puede combinarse con otras localidades de la región del lago de Constanza.

Una estación para viajar sin prisas

El otoño permite descubrir una Suiza más pausada, en la que el viaje no depende únicamente de alcanzar una cumbre o fotografiar un paisaje espectacular. También importa detenerse en una plaza, probar un queso local, recorrer un sendero entre árboles dorados o contemplar cómo la niebla transforma un valle.

Antes de viajar, conviene comprobar los horarios de los transportes, la apertura de los establecimientos y el estado de las rutas, especialmente en las zonas de montaña. Las condiciones pueden cambiar rápidamente a medida que avanza la estación. Quizá esa sea la mayor virtud de estos pueblos: recordar que la belleza de un destino no siempre se encuentra en lo extraordinario, sino en la posibilidad de habitar durante unas horas un ritmo diferente, más cercano a la naturaleza y a la vida cotidiana.









¡VOLVEMOS EL 24 DE NOVIEMBRE!