a.

agro magazine

Agroindustria · Gastro · Flâneur · Cultura

NÚMERO 125 - NOVIEMBRE 2026



¡CUMPLIMOS ONCE AÑOS!

MUCHAS GRACIAS

RG
Reyes Gutiérrez
frutas tropicales

Desde 1993
Aguacates y mangos

Sanos X naturaleza

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







STAFF - AGRO125

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 Alejandro Fernández. Depósito legal: MA 1642-2015.

AVO MIX®

HECHO CON FRUTA FRESCA

BIO



RETAIL

FRESH FRESCO

BIO GUACA MOLE

HORECA

FOOD SERVICE

CONGELADO

FROZEN SALUDABLE

EDITOR´S LETTER

En diciembre de 2015 comenzamos la trayectoria de Agro Magazine con una ilusión: acercar la gastronomía, la agroalimentación y el mundo turístico a nuestros lectores.

Once años después, aquella vocación sigue intacta y se ha convertido en un camino compartido con miles de personas que, número tras número, nos acompañan en el descubrimiento de sabores, productos, paisajes y culturas. Cumplir once años es, sobre todo, una oportunidad para agradecer la confianza y renovar nuestro compromiso con una forma de contar el mundo a través de aquello que nos alimenta y nos inspira.

Este noviembre volvemos a viajar con los sentidos y a mirar la despensa desde perspectivas diferentes. Nos adentramos en el universo de las especias menos conocidas, capaces de transformar un plato y acercarnos a tradiciones culinarias de lugares lejanos. Descubrimos cinco frutas de otoño que nos ayudan a incorporar fibra a nuestra alimentación y nos recuerdan la importancia de los productos de temporada.

Recorremos Europa a través de sus sopas y guisos de otoño e invierno, recetas con historia que encuentran en la sencillez y la cocina pausada su mayor virtud. También nos acercamos a las algas comestibles, un ingrediente cada vez más presente en la gastronomía y estrechamente ligado a la riqueza de nuestros mares.

Y ponemos rumbo a la Toscana para descubrir algunos de sus pueblos, donde el paisaje, la arquitectura, la historia y la tradición gastronómica forman parte de una misma experiencia.

En estas páginas conviven ingredientes sorprendentes, recetas reconfortantes, alimentos cotidianos y destinos que merecen ser recorridos sin prisas. Porque conocer lo que comemos también es comprender de dónde viene, quién lo produce y qué cultura se expresa detrás de cada plato.

En Agro Magazine creemos que la gastronomía es una puerta abierta al conocimiento, al territorio y al placer de descubrir. Os invitamos a disfrutar de este nuevo número/aniversario con la misma curiosidad con la que nosotros seguimos preparando cada edición.

Muchas gracias a todos por acompañarnos durante estos once años. Seguimos compartiendo camino. Feliz lectura.









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





Especias raras del mundo: sabores sorprendentes que esconden historias y propiedades

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

La pimienta, la canela o el comino forman parte de nuestras cocinas desde hace siglos, pero el universo de las especias es mucho más amplio. En distintos rincones del planeta se utilizan semillas, cortezas, frutos, raíces y flores que apenas conocemos y que aportan aromas inesperados a las recetas tradicionales.

Algunas crecen en bosques tropicales, otras proceden de regiones montañosas y varias han viajado durante siglos por antiguas rutas comerciales. Descubrirlas es asomarse a otras culturas gastronómicas y comprender cómo cada territorio ha encontrado en las plantas una forma de dar identidad a sus alimentos.

El amchur, la acidez de los mangos indios

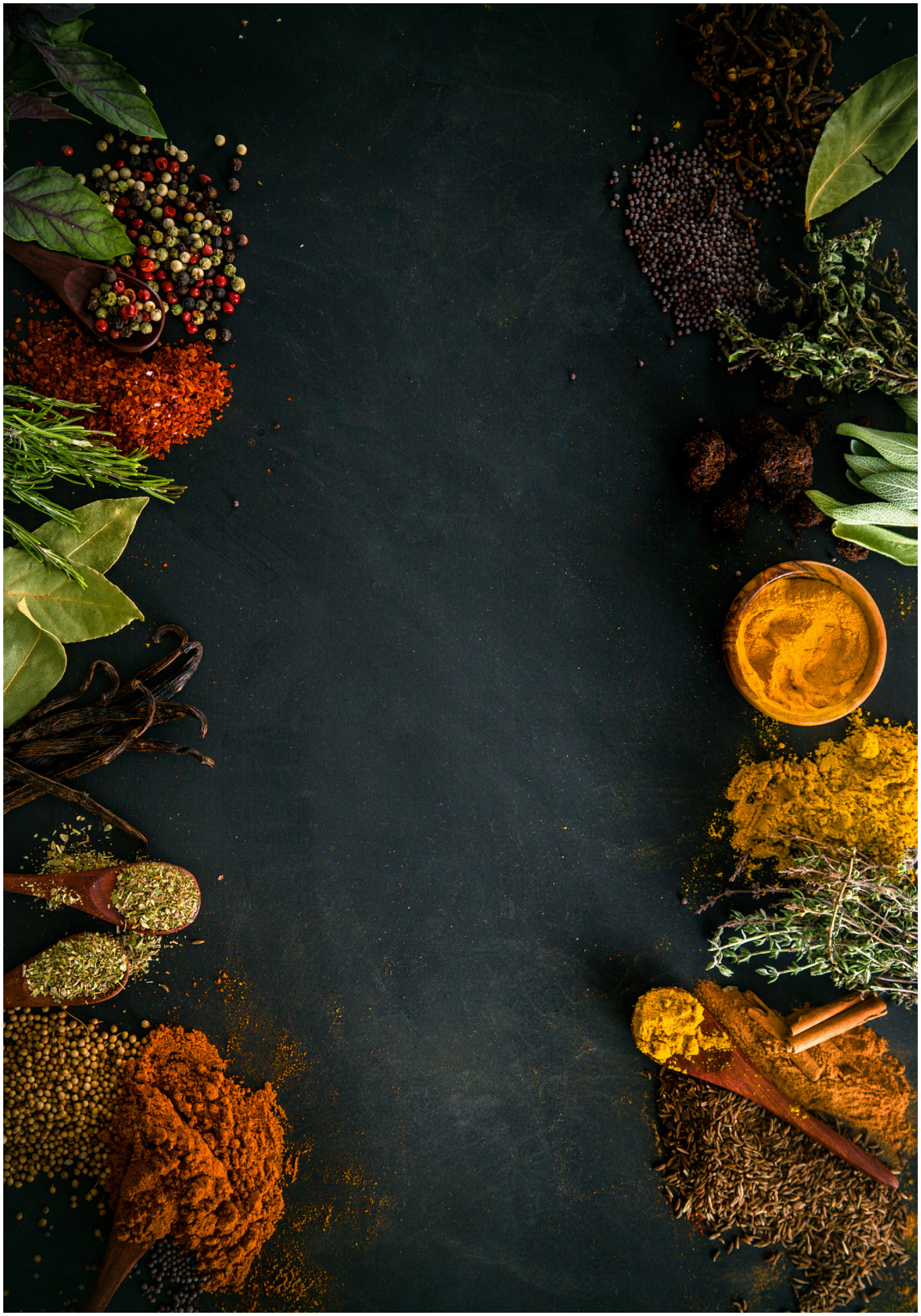
En la India, uno de los condimentos más singulares es el amchur, un polvo elaborado a partir de mangos verdes deshidratados. Su sabor es intensamente ácido, con matices afrutados, y se emplea en curris, legumbres, chutneys y mezclas de especias como el chaat masala. Aporta acidez sin necesidad de incorporar zumo de limón o vinagre.

El mango contiene vitamina C y compuestos antioxidantes, aunque el proceso de secado puede reducir parte de su contenido vitamínico. Su principal interés culinario reside en aportar sabor y ayudar a equilibrar preparaciones especiadas.

El sumac, el toque cítrico de Oriente Próximo

De color rojo oscuro y sabor ácido, el sumac se obtiene de los frutos secos de un arbusto del género Rhus. Es habitual en las cocinas de Turquía, Líbano, Siria y otros países de Oriente Próximo. Se es-

→



polvorea sobre ensaladas, carnes, pescados, verduras asadas y platos de legumbres. También es uno de los ingredientes característicos de algunas versiones del za'atar.

Su interés nutricional está relacionado con los polifenoles y otros compuestos antioxidantes presentes en el fruto. En la cocina, permite aportar un toque cítrico y fresco sin recurrir a grandes cantidades de sal.

La pimienta de Sichuan, una sensación diferente

En la provincia china de Sichuan se utiliza una especia que sorprende incluso a quienes están acostumbrados al picante. La pimienta de Sichuan no pertenece a la familia de la pimienta negra: procede de los frutos de árboles del género Zanthoxylum. Su característica más llamativa es una sensación ligeramente eléctrica y adormecedora en la lengua, acompañada de notas cítricas.

Es fundamental en platos como el mapo tofu y en numerosas preparaciones de la cocina sichuanesa. Contiene compuestos aromáticos y aceites esenciales, pero su principal aportación es sensorial: transforma la experiencia del picante y combina especialmente bien con el chile.

El grano del paraíso, un tesoro de África occidental

Conocido también como pimienta de Guinea, el grano del paraíso procede de las semillas de Aframomum melegueta, una planta de la familia del jengibre originaria de África occidental. Se utiliza en países como Ghana y Nigeria, donde aporta un sabor cálido, picante y ligeramente cítrico a guisos, sopas y mezclas tradicionales.

Durante siglos llegó a Europa a través del comercio de especias y fue apreciado como alternativa a la pimienta. Sus semillas contienen sustancias aromáticas y compuestos fenólicos, aunque no existen pruebas clínicas suficientes para atribuirle efectos medicinales concretos.

El fenogreco azul, aroma de las montañas del Cáucaso

En Georgia, el fenogreco azul, conocido como utskho suneli, ocupa un lugar destacado en la cocina tradicional. Se obtiene de las semillas y partes secas de Trigonella caerulea, una planta diferente del fenogreco común. Su aroma recuerda a las nueces, el heno y algunas hierbas secas.

Se incorpora a mezclas como el khmeli suneli y acompaña platos de legumbres, carnes, verduras y salsas. Como otras semillas de esta familia, contiene fibra y compuestos vegetales, pero su valor más reconocido es gastronómico: aporta profundidad y un aroma difícil de reproducir con otras especias.

El macis, la envoltura aromática de la nuez moscada

En Indonesia, especialmente en las islas Molucas, se encuentra uno de los orígenes históricos de la nuez moscada. De su semilla se obtiene una especia menos conocida: el macis, la cubierta rojiza que envuelve la nuez. Una vez seca, adquiere tonos anaranjados y un aroma delicado, cálido y ligeramente dulce.

Se utiliza en la cocina indonesia, india y europea para aromatizar arroces, salsas, sopas y repostería. Comparte algunos compuestos aromáticos con la nuez moscada y contiene sustancias antioxidantes, aunque se consume en cantidades pequeñas.

Un viaje que empieza en la cocina

Estas especias demuestran que la gastronomía es también una forma de viajar. Cada una habla de un paisaje, de una tradición agrícola y de generaciones que aprendieron a reconocer los aromas de su entorno. Incorporarlas a nuestra despensa permite descubrir nuevos matices en recetas conocidas, pero conviene hacerlo con moderación: son condimentos intensos y sus propiedades nutricionales no deben confundirse con efectos medicinales demostrados. ▪









· 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

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







CINCO FRUTAS DE OTOÑO PARA AUMENTAR LA FIBRA Y CUIDAR LA SALUD DIGESTIVA

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO

Con la llegada del otoño, los mercados se llenan de frutas que, además de aportar color y sabor a la temporada, pueden ayudarnos a mejorar nuestra alimentación. Manzanas, peras, kiwis, caquis y granadas tienen algo importante en común: contienen fibra, un nutriente esencial para el funcionamiento del aparato digestivo y el mantenimiento de una dieta equilibrada. Su consumo habitual contribuye a regular el tránsito intestinal, favorece la sensación de saciedad y proporciona otros nutrientes de interés. Además, detrás de cada una hay una importante tradición agrícola y distintas zonas productoras repartidas por España.

La pera, una aliada para el tránsito intestinal

Jugosa, dulce y fácil de encontrar durante buena parte del otoño, la pera es una de las frutas interesantes para aumentar el consumo de fibra. Aporta aproximadamente 2,3 gramos por cada 100 gramos de parte comestible, aunque la cantidad puede variar según la variedad y el grado de maduración. Buena parte de esa fibra se encuentra en la piel, por lo que consumirla bien lavada y sin pelar permite aprovechar mejor sus componentes.

También contiene agua y pequeñas cantidades de vitamina C y potasio. Su fibra contribuye al funcionamiento intestinal y ayuda a prolongar la sensación de saciedad. En España, su producción destaca especialmente en Cataluña, La Rioja y Aragón, además de otras zonas como Murcia. Variedades como la conferencia y la blanquilla forman parte habitual de nuestros mercados.

La manzana, mucho más que una fruta cotidiana

La manzana es una de las frutas más consumidas y también una fuente interesante de fibra: alrededor de dos gramos por cada 100 gramos. Entre sus componentes destaca la pectina, una fibra soluble que contribuye al funcionamiento normal del intestino y sirve de sustrato para las bacterias beneficiosas de la microbiota.

Aporta asimismo agua y compuestos vegetales antioxidantes, especialmente en la piel. Por eso, siempre que esté bien lavada, resulta interesante consumirla entera. En España, Cataluña concentra una parte muy importante de la producción, seguida de Aragón, Galicia y Castilla y León. El otoño es una época especialmente atractiva para disfrutar de numerosas variedades recién recolectadas.

El kiwi, una pequeña fuente de fibra y vitamina C

Aunque su origen se encuentra en Asia, el kiwi ha encontrado un importante espacio en la agricultura española. Contiene alrededor de dos o tres gramos de fibra por cada 100 gramos, según la variedad y la fuente nutricional consultada. Su aportación más conocida es la vitamina C, además de potasio y otros compuestos vegetales.

La combinación de fibra y agua hace que sea una fruta interesante para favorecer el tránsito intestinal dentro de una alimentación variada. Su cultivo nacional se concentra principalmente en Galicia, Asturias y otras regiones de la cornisa cantábrica. Pontevedra destaca especialmente por su producción, gracias a unas condiciones climáticas húmedas favorables para este frutal.

El caqui, dulzura y fibra en plena temporada

El caqui es uno de los protagonistas indiscutibles del otoño. Su pulpa dulce y carnosa contiene aproximadamente entre dos y tres gramos de fibra por cada 100 gramos, aunque la cifra depende de la variedad y del grado de maduración. También aporta carotenoides, relacionados con su característico color anaranjado, y pequeñas cantidades de vitamina C.

Su fibra contribuye a la salud digestiva y ayuda a completar las necesidades diarias de este nutriente. En España, el cultivo se concentra principalmente en la Comunidad Valenciana, especialmente en la comarca de la Ribera del Xúquer, aunque también existen explotaciones en Andalucía. El caqui Rojo Brillante es una de las variedades más reconocidas.

La granada, pequeños granos llenos de nutrientes

La granada es otra de las frutas emblemáticas de noviembre. Sus granos jugosos aportan aproximadamente entre dos y cuatro gramos de fibra por cada 100 gramos, dependiendo de la variedad y de la tabla nutricional utilizada. Contiene además potasio, vitamina C y polifenoles, compuestos vegetales estudiados por su actividad antioxidante. Su cultivo tiene una importante tradición en el sureste español. Alicante, especialmente el entorno de Elche, Albatera y Crevillent, concentra buena parte de la producción, con la variedad Mollar de Elche como referente. También se cultiva en Murcia y Andalucía.

Una forma sencilla de cuidar la alimentación

Incorporar estas cinco frutas a la dieta otoñal permite aumentar el consumo de fibra de una manera natural y aprovechar productos de temporada cultivados en nuestro país. La recomendación es variar las frutas, consumirlas enteras siempre que sea posible y acompañarlas de una alimentación rica en verduras, legumbres y cereales integrales. La fibra necesita además una hidratación adecuada para ejercer correctamente sus funciones. Más allá de sus propiedades individuales, estas frutas recuerdan que una buena alimentación empieza muchas veces con una elección sencilla: llenar la cesta de productos frescos, variados y de 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 |

▪ NOVIEMBRE 2026 ▪

GUÍA GASTRO

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



INTERIOR DEL MERENDERO MEDIACAÑA, EN TORROX COSTA.

LAS MEJORES HISTORIAS EMPIEZAN JUNTO AL MAR

LA COCINA CON ALGAS

EL SABOR DEL MAR QUE CONQUISTA LAS MESAS DEL MUNDO

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



Durante siglos, las algas han formado parte de la alimentación de numerosas culturas costeras, aunque en buena parte de Europa su presencia se limitaba a usos industriales o pasaba prácticamente inadvertida. Hoy están encontrando un lugar propio en la gastronomía contemporánea. Su variedad de texturas, sus matices salinos y su capacidad para aportar profundidad a los platos las han convertido en ingredientes apreciados por cocineros que buscan nuevas formas de explorar el sabor del mar. Desde las cocinas japonesas hasta las costas atlánticas europeas, estos vegetales marinos ofrecen un universo culinario todavía poco conocido.



Japón, una cultura construida alrededor del mar

En Japón, las algas no son una moda reciente, sino una parte esencial de su tradición gastronómica. El nori, utilizado para envolver el sushi y elaborar onigiri, es probablemente el más conocido fuera del país. Se presenta en láminas finas y tostadas, con un sabor delicado que combina especialmente bien con el arroz.

Otra variedad fundamental es el kombu, un alga de gran tamaño que se emplea para preparar el dashi, uno de los caldos básicos de la cocina japonesa. Su riqueza en glutamato natural contribuye a generar el conocido sabor umami, esa sensación sabrosa y persistente que también encontramos en alimentos como el tomate maduro o algunos quesos curados.

El wakame, por su parte, aparece en ensaladas, sopas y platos de verduras. Una vez hidratado, adquiere una textura suave y ligeramente crujiente.

De las costas atlánticas a la cocina europea

Europa también cuenta con una larga tradición de aprovechamiento de algas, especialmente en regiones como Bretaña, Irlanda, Gales y Galicia. Una de las más interesantes es el alga dulse, conocida científicamente como Palmaria palmata. De color rojizo, se consume seca o cocinada y presenta un sabor intenso que recuerda ligeramente a los frutos secos y al mar.

En Gales se utiliza tradicionalmente para elaborar el laverbread, una preparación de algas cocidas durante horas hasta conseguir una pasta oscura que suele acompañar desayunos y platos salados. En Irlanda también se incorpora a panes, sopas y otras recetas populares. Otra especie destacada es la lechuga de mar (Ulva), de color verde intenso y hojas finas. Puede utilizarse en ensaladas, tortillas, arroces o como condimento, siempre que proceda de una recolección y comercialización controladas.

Un ingrediente con personalidad propia

Las algas no funcionan todas de la misma manera en la cocina. Algunas aportan textura, otras intensidad aromática y otras permiten enriquecer caldos y salsas sin recurrir a grandes cantidades de sal. El espagueti de mar, por ejemplo, tiene una forma alargada que recuerda a una pasta vegetal. Una vez hidratado, puede saltearse con ajo, incorporarse a arroces o acompañar pescados. El alga kombu resulta especialmente útil para cocinar caldos y legumbres, mientras que el nori triturado puede convertirse en un condimento para verduras, patatas o ensaladas.

También pueden incorporarse a masas de un buen pan, mantequillas aromatizadas, vinagretas y aceites. La clave está en utilizarlas con moderación al principio, para que su sabor no oculte el resto de ingredientes.

QUIZÁ SU MAYOR VIRTUD SEA PRECISAMENTE ESA: RECORDARNOS QUE EL MAR NO SOLO NOS OFRECE PESCADOS Y MARISCOS, SINO TAMBIÉN UNA EXTRAORDINARIA DIVERSIDAD VEGETAL.

Nutrientes que llegan del océano

Desde el punto de vista nutricional, las algas pueden aportar fibra, minerales y distintos compuestos antioxidantes. Algunas contienen cantidades importantes de yodo, un mineral necesario para el funcionamiento de la glándula tiroides. Sin embargo, su concentración varía mucho según la especie y el origen.

Esta riqueza exige cierta precaución: consumir grandes cantidades de determinadas algas, especialmente algunas variedades de kombu, puede aportar un exceso de yodo. Además, pueden acumular metales pesados u otros contaminantes dependiendo de las aguas donde crecen. Por eso conviene adquirirlas a través de proveedores autorizados, respetar las recomendaciones de consumo y evitar recolectarlas por cuenta propia sin conocer bien la especie y las condiciones sanitarias.

Una nueva despensa con sabor a mar

La incorporación de las algas a nuestra cocina abre posibilidades que van mucho más allá de las recetas orientales. Permiten descubrir nuevos sabores, recuperar tradiciones costeras y explorar ingredientes que durante mucho tiempo han permanecido fuera de nuestra despensa.

Quizá su mayor virtud sea precisamente esa: recordarnos que el mar no solo nos ofrece pescados y mariscos, sino también una extraordinaria diversidad vegetal. Un pequeño puñado de algas puede transformar un caldo, dar personalidad a un arroz o aportar un matiz inesperado a una receta cotidiana.







• 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

SOPAS Y GUISOS EUROPEOS PARA COMBATIR EL FRÍO

L.R. - FOTOS: AGRO



Cuando bajan las temperaturas, Europa recupera algunas de sus recetas más reconfortantes. Desde las tabernas de París hasta las cocinas campesinas de la Toscana, pasando por los hogares de Portugal, Grecia o Castilla, las sopas y los guisos de otoño e invierno cuentan historias de aprovechamiento, productos locales y largas cocciones. Siete platos tradicionales que demuestran que, a veces, la mejor manera de viajar es sentarse a la mesa.

Sopa de cebolla, el clásico de París

La soupe à l'oignon gratinée es uno de los grandes símbolos de la cocina francesa. Aunque las sopas de cebolla se preparaban desde mucho antes, su versión gratinada se popularizó en el siglo XIX en los restaurantes del entorno de Les Halles, el antiguo mercado central de París. Allí la tomaban trabajadores y noctámbulos para recuperar fuerzas. Su elaboración comienza cocinando lentamente cebollas cortadas en juliana con mantequilla hasta que quedan doradas y caramelizadas. Se añade caldo de carne, se deja cocer y se sirve en un recipiente resistente al horno. Encima se colocan rebanadas de pan tostado y queso Gruyère o Comté. Unos minutos de gratinado bastan para formar su característica costra dorada.

Ribollita, la esencia campesina de la Toscana

Desde la región italiana de Toscana llega esta sopa espesa cuyo nombre significa literalmente «recocida». Nació en la cocina humilde, donde se aprovechaban las sobras de verduras y pan para preparar una comida abundante. Tradicionalmente se cocinaba una cantidad generosa y se volvía a calentar al día siguiente. Sus ingredientes principales son alubias blancas, col negra toscana, col, zanahoria, apio, cebolla y pan duro. Las verduras se cuecen lentamente con las legumbres y parte de estas se trituran para dar cuerpo al caldo. Finalmente se incorporan rebanadas de pan y se deja reposar o se vuelve a cocinar. Se sirve con un buen chorro de aceite de oliva virgen extra.

Goulash, el guiso que nació en las llanuras húngaras

El gulyás húngaro tiene su origen en la alimentación de los pastores que cuidaban el ganado en la Gran Llanura Húngara. Preparaban carne en grandes calderos sobre el fuego, una comida sencilla que fue evolucionando con la incorporación de ingredientes como la cebolla y, posteriormente, el pimentón. A diferencia de otras versiones internacionales, el goulash tradicional húngaro es una sopa consistente, no necesariamente un estofado espeso. Se prepara con carne de vacuno cortada en dados, cebolla, pimentón, patata y, según la receta, zanahoria y otras verduras. Todo se cocina lentamente en caldo o agua hasta que la carne queda tierna y los sabores se integran.

Caldo verde, el orgullo del norte de Portugal

Originario de la región portuguesa del Minho, el caldo verde es una de las sopas más populares del país. Su sencillez es parte de su encanto: patatas, cebolla, ajo, aceite de oliva y col gallega, una variedad de hoja que se corta en tiras muy finas. Primero se cuecen las patatas con la cebolla y el ajo. Después se trituran hasta conseguir una crema ligera, a la que se incorpora la col cortada en



juliana. Se cocina unos minutos y se termina con rodajas de chouriço y aceite de oliva. Se suele acompañar de broa, el tradicional pan portugués de maíz.

Avgolemono, la sopa griega de huevo y limón

En Grecia, el invierno también tiene sabor a limón. El avgolemono es una sopa de caldo de pollo, arroz y una mezcla de huevo y zumo de limón que le proporciona una textura sedosa y un característico punto cítrico. Se cuece el arroz en caldo, al que puede añadirse pollo desmenuzado. Aparte, se baten los huevos con el limón y se incorpora poco a poco un poco de caldo caliente para templar la mezcla. Después se vierte en la olla, removiendo muy suavemente y sin dejar que hierva, para evitar que el huevo se cuaje. Aunque hoy es un clásico griego, la combinación de huevo y limón tiene una historia mediterránea más amplia, vinculada también a la tradición sefardí.

Pot-au-feu, la cocina familiar francesa

El pot-au-feu es uno de los grandes platos domésticos de Francia. Su nombre alude al recipiente colocado sobre el fuego y a una preparación de cocción lenta que reúne carne y verduras en un mismo caldo. Se elabora con distintos cortes de vacuno, como morcillo o falda, además de zanahorias, puerros, nabos, cebolla y hierbas aromáticas. Todo se cuece a fuego suave durante varias horas, hasta que la carne queda tierna y el caldo adquiere profundidad. Se sirve la carne y las verduras acompañadas de mostaza o pepinillos, y el caldo puede tomarse como sopa.

Sopa castellana, el ingenio del pan y el ajo

La sopa castellana o sopa de ajo es una receta humilde, muy arraigada en Castilla y León y extendida por distintas regiones españolas. Nació como una forma de aprovechar el pan duro y preparar un plato caliente y energético con ingredientes cotidianos. Para elaborarla se doran láminas de ajo en aceite de oliva, se añade pan del día anterior y pimentón, y se incorpora agua o caldo. Se deja cocer hasta que el pan se ablanda y el conjunto adquiere consistencia. Es habitual terminarla con huevo y, en muchas versiones, pequeños trozos de jamón. Servida muy caliente en una cazuela de barro, sigue siendo una de las expresiones más auténticas de la cocina tradicional.

Siete recetas, siete territorios y una misma filosofía: aprovechar lo que ofrece la despensa, cocinar sin prisas y convertir ingredientes cotidianos en platos capaces de reunir a toda la familia alrededor de la mesa.



flâneur

UN PASEO TURÍSTICO Y CULTURAL POR EL MUNDO





[PUERTO DE MÁLAGA]

Cinco pueblos de la Toscana que parecen detenidos en el tiempo

CINTHIA G. - FOTOS: AGRO



Entre colinas cubiertas de viñedos, caminos bordeados de cipreses y antiguas murallas de piedra, la Toscana conserva algunos de los pueblos más bellos de Italia. San Gimignano, Pienza, Montepulciano, Volterra y Cortona ofrecen un recorrido por el arte, la historia, la gastronomía y los paisajes de una de las regiones más evocadoras del Mediterráneo.

Hay lugares que parecen construidos para ser recorridos sin mirar el reloj. La Toscana es uno de ellos. Su paisaje, tantas veces representado en la pintura y la fotografía, combina colinas onduladas, campos de olivos, viñedos y pequeñas localidades que han conservado buena parte de su arquitectura medieval y renacentista. Más allá de Florencia, Siena o Pisa, la región esconde pueblos donde las plazas siguen siendo el centro de la vida cotidiana y donde la gastronomía forma parte inseparable del viaje.

Recorrerlos cuando termina el verano tiene un atractivo especial. La luz adquiere matices más suaves, las temperaturas permiten caminar durante horas y los mercados y restaurantes muestran algunos de los productos más representativos de la temporada.

San Gimignano, la ciudad de las torres

Su silueta es inconfundible. San Gimignano conserva numerosas torres medievales que recuerdan la rivalidad entre las familias nobles que levantaban estas construcciones como símbolo de poder. Su perfil urbano, declarado Patrimonio Mundial por la Unesco, convierte la llegada al pueblo en una de las experiencias más reconocibles de la Toscana.

La Piazza della Cisterna, con su pozo central y sus edificios históricos, es uno de sus rincones más fotografiados. También merece la pena visitar la Colegiata de Santa María Assunta, cuyos frescos narran episodios bíblicos. Después, nada mejor que detenerse en una de sus heladerías o probar la Vernaccia di San Gimignano, un vino blanco con denominación de origen.

Pienza, la ciudad ideal del Renacimiento

En el valle de Orcia, uno de los paisajes más representativos de la Toscana, se encuentra Pienza. Su historia está ligada al papa Pío II, que quiso transformar su localidad natal en una ciudad ideal del Renacimiento. El resultado es un conjunto urbano armonioso, con una plaza central donde se concentran la catedral, el Palazzo Piccolomini y el Palazzo Comunale.

Pasear por sus calles permite descubrir pequeñas tiendas de productos locales y miradores desde los que se contempla el valle. Pienza es también conocida por su pecorino, un queso de leche de oveja que se elabora en distintas curaciones y que forma parte esencial de su identidad gastronómica.

Montepulciano, entre palacios y grandes vinos

Construido sobre una colina entre los valles de Val d'Orcia y Val di Chiana, Montepulciano reúne arquitectura renacentista, calles empedradas y una larga tradición vinícola. Su Piazza Grande concentra algunos de sus edificios más importantes, como el Palazzo Comunale y la catedral.

→





LA TOSCANA DEMUESTRA QUE UN VIAJE PUEDE CONSTRUIRSE ALREDEDOR DE CINCO PEQUEÑOS DESTINOS. CADA PUEBLO TIENE SU PROPIA HISTORIA, SUS SABORES Y UNA MANERA PARTICULAR DE RELACIONARSE CON EL PAISAJE

La localidad italiana es célebre por el Vino Nobile di Montepulciano, uno de los grandes tintos de la región. Muchas bodegas se encuentran en antiguas construcciones subterráneas, excavadas bajo los palacios del centro histórico. Visitar alguna de ellas permite descubrir cómo la historia de la ciudad se entrelaza con la cultura del vino.

Volterra, la memoria de los etruscos

Volterra ofrece una mirada diferente a la Toscana. Su pasado se remonta a la civilización etrusca, mucho antes de la expansión romana, y todavía conserva importantes vestigios de aquella época. El Museo Etrusco Guarnacci reúne una destacada colección arqueológica, mientras que las antiguas murallas y la Porta all'Arco recuerdan la importancia que tuvo la ciudad en la Antigüedad.

El centro histórico, con sus palacios medievales y sus calles de piedra, invita a recorrerlo despacio. Volterra también mantiene una tradición artesanal vinculada al alabastro, una piedra translúcida que los artesanos trabajan desde hace siglos para elaborar objetos decorativos y esculturas.

Cortona, una terraza sobre el paisaje toscano

En la provincia de Arezzo, Cortona se eleva sobre una colina desde la que se dominan el valle de Val di Chiana y, en días despejados, el lago Trasimeno. Sus calles estrechas, plazas y edificios de piedra conservan una atmósfera medieval que invita a perderse sin rumbo. Entre sus visitas destacan el Museo dell'Accademia Etrusca, con importantes piezas arqueológicas, y el santuario de Santa Margherita, situado en una posición elevada sobre la localidad. Cortona es también un buen lugar para descubrir la cocina tradicional de la zona, con platos de pasta, carnes, aceite de oliva y vinos locales.

La Toscana demuestra que un viaje puede construirse alrededor de cinco pequeños destinos. Cada pueblo tiene su propia historia, sus sabores y una manera particular de relacionarse con el paisaje. Aquí, el placer de viajar no está solo en llegar a un monumento, sino en detenerse en una plaza, descubrir una bodega, probar un queso o contemplar cómo la luz cambia sobre las colinas. A veces, la mejor manera de conocer Italia consiste sencillamente en caminar por sus pueblos. ▪







¡VOLVEMOS EL 22 DE DICIEMBRE!

