RUTA GASTRONÓMICA
POR LA COSTA DEL SOL

UNA TIERRA LLENA DE SABORES

COSTA DEL SOL
MÁLAGA



Índice

COMARCA DE LA AXARQUÍA

COMARCA DE ANTEQUERA

COMARCA DE LA COSTA DEL SOL OCCIDENTAL

COMARCA DE GUADALTEBA

COMARCA DE MÁLAGA- COSTA DEL SOL

COMARCA NORORMA

COMARCA DE LA SERRANÍA DE RONDA

COMARCA DE LA SIERRA DE LAS NIEVES

COMARCA DEL VALLE DEL GUADALHORCE

PRODUCTOS GASTRONÓMICOS TÍPICOS

La provincia de Málaga es una de las regiones gastronómicas más completas de España, ya que brinda los productos más diversos, tanto del mar como de la tierra que, aunque cocinados con recetas sencillas, se convierten en auténticas exquisiteces para el paladar.

La orografía de la región, que aúna tanto mar como montaña, hace que se pueda disfrutar de buenos pescados, sabrosas carnes, frutas y verduras frescas durante todo el año. Destacan los pescados a la brasa, el “pescaito frito”, los guisos y sopas y los dulces de influencia árabe. De tradición agrícola, sobresalen productos como la vid, la pasa, el olivar o las frutas tropicales, como el aguacate, el mango o la chirimoya.







COMARCA DE LA AXARQUÍA

La **gastronomía de la Axarquía** es tan variada como sus paisajes. Los productos del mar rigen la mesa en los pueblos costeros, mientras que en la cocina del interior, que aún conserva su influencia árabe, predominan los platos con carnes de la zona, como el choto o el chivo (al ajillo, frito, o al horno de leña).





La Axarquía posee además la única fábrica tradicional de Europa de miel de caña, ubicada en el bello pueblo de Frigiliana.

Este ingrediente es fundamental en numerosos platos de la gastronomía popular de esta comarca, como las berenjenas fritas y las tortillas de bacalao, y con él se elabora también la arropía (un caramelo tradicional).

En municipios de la zona costera de la Axarquía como, por ejemplo, Torrox, observamos una enorme variedad gastronómica, pudiendo degustar desde las mejores delicias del mar (pescaíto frito, espetos de sardinas, sopa de rape, pimentón con almejas... y otros platos típicos de la provincia, como el famoso ajoblanco o el ajocolorao (también conocido como ajobacalao, una sopa espesa de bacalao, pimentón, ajo y aceite que se unta en pan). Gastronómicamente hablando, la Axarquía es también conocida por sus famosos vinos y sus inigualables pasas: un producto ancestral que se realiza a partir de uvas moscatel..

Otros productos típicos son los nísperos de Sayalonga, la miel de Colmenar y el aceite verdial de Periana.



Los dulces

Los golosos no podrán dejar pasar la oportunidad de probar los mostachones de Vélez-Málaga (con vainilla y canela), el pan de higo, o las deliciosas tortas de Algarrobo (con almendra). Además, quienes prefieran una opción más saludable (pero igual de dulce), podrán degustar las exquisitas frutas tropicales de esta zona como, por ejemplo, el mango.

COMARCA DE ANTEQUERA

En la **Comarca de Antequera** encontramos todo tipo de platos típicos de la cocina mediterránea, debido al carácter agrícola de la zona y a una de las vegas más fértiles de la provincia. Cubierta por todo un mar de olivos, es la gran productora de aceite de oliva virgen extra de la Costa del Sol.

Como es obvio, el aceite juega un papel fundamental en la mayoría de platos típicos de la comarca, como los famosos dulces fabricados artesanalmente en los conventos de clausura o la popular porra antequerana: una sopa fría y espesa de tomate, ajo, aceite, pimiento verde y pan, predecesora directa del salmorejo.





Con notables influencias árabes, es fácil degustar en la Comarca de Antequera desde las más variadas sopas, potajes y guisos (cocido de garbanzos, cazuela de habas...) hasta carne de caza como el conejo, el jabalí o el venado, pasando por las verduras frescas, el gazpacho, los embutidos caseros, el queso de cabra, el buen vino y una gran diversidad de postres.

En esta zona también son típicas las migas, un plato que aprovecha la carne de la matanza, las frutas y las hortalizas del campo antequerano. El aceite también se degusta sobre los populares molletes de Antequera, demostrando el magnífico sabor de las cosas más sencillas.

En el municipio de Alameda, el plato estrella es el arroz con liebre, aunque también son populares las salsas de almendras, los potajes, las sopaipas y las gachas con coscurros. Si pasamos por Humilladero no podemos dejar de probar la porra majá, así como los adobos, el picadillo, el puchero y el guiso de patatas.

En Casabermeja es muy común el denominado “plato de Los Montes”, que consta de lomo en manteca colorá, acompañado por numerosas frituras, como patatas, chorizo, huevo, morcilla y pimientos.



Los dulces

La nota dulce en la Comarca de Antequera la ponen los exquisitos alfajores, mostachones, roscos, mantecados y polvorones de Antequera, aunque sin duda, el dulce más conocido de la zona es el bienmesabe: un postre hecho a base de bizcochos, almíbar, huevos y almendras.

COMARCA DE LA COSTA DEL SOL OCCIDENTAL

La **gastronomía de la Costa del Sol Occidental** ha sufrido múltiples influencias debido a la actividad turística y a la internacionalización de la población en las últimas décadas.

No obstante, en esta zona se sigue consumiendo el pescado como el principal y más característico de sus productos.





El pescado frito (o, como dicen los locales, ‘pescaíto frito’) del litoral malagueño es una auténtica bendición del mar.

El secreto para que quede irresistible, según confiesan algunos de los mejores restauradores de Málaga, reside, además de en la calidad y frescura de la materia prima, en emplear aceite de oliva de gran calidad y eliminar muy bien el exceso de grasa antes de servirlo.

Otro plato muy típico de esta zona son los boquerones en vinagre, especialidad en la que se cura el pescado gracias al efecto del vinagre, un gran diurético.

Platos ligeros y refrescantes, como el ajoblanco con uvas, la pipirrana, la ensalada malagueña o la de bacalao, son los entrantes más populares que se repiten en las cartas de los restaurantes de la Costa del Sol Occidental, al igual que los famosos espetos de sardinas, que se sirven en todos los chiringuitos de playa de esta zona.

Son también típicos los guisos y sopas en infinitas versiones (como la sopa malagueña, la sopa de boquerones, la sopa de ajo, la sopa de pescado o el gazpacho majao (típico de la zona de Manilva).



Los dulces

Para finalizar un buen banquete, en esta comarca destacan dulces como las tortas fritas o los bizcochitos casareños, típicos de Casares, rociados con miel o chocolate. También son muy populares las tortas de Torremolinos, un delicioso bocado a base de harina, canela, matalahúva, aceite de oliva virgen, azúcar y un toque de ajonjolí.

COMARCA DE GUADALTEBA

La **Comarca del Guadalteba**, situada al norte de la provincia de Málaga, sorprende por la diversidad de sus paisajes y por su riqueza cultural, pero también por la singularidad de su gastronomía.

El recetario tradicional de esta comarca es de lo más variado.





Los callos, los guisos con carne de chivo, el gazpacho, las migas o la porra al estilo terruño, son platos de la gastronomía local que podrás encontrar en ventas y restaurantes de los pueblos de esta comarca.

Entre los recuerdos, llévate una caja de sus famosas tortas de Ardales y otra de roscos de vino. Están para chuparse los dedos.

Considerada la puerta limítrofe entre Guadalteba y la Serranía de Ronda, Cuevas del Becerro brinda deliciosos guisos propios del entorno serrano, así como quesos y una deliciosa miel.

Los callos, los guisos con carne de chivo, las migas, las carnes de caza (como el conejo) o la porra al estilo terruño, son platos de la gastronomía local que podrás encontrar en ventas y restaurantes de la mayoría de los pueblos de esta comarca.



Los dulces

La guinda a una sabrosa comida en la comarca de Guadalteba llega de la mano de productos como los limones y naranjas típicos de esta zona, que se emplean en numerosos postres. Pero, sin duda, el dulce más típico de la comarca son los roscos de vino y la torta de almendras de Ardales (con galletas, masa de almendras molidas, azúcar, huevo y canela). Si pasas por Cañete de la Real no olvides llevarte a casa una caja de sus famosos piononos y dulces de convento.

COMARCA DE MÁLAGA-COSTA DEL SOL

La gastronomía es uno de los principales atractivos de **Málaga**. El sabor mediterráneo está presente en todas sus recetas tradicionales.

Sin duda, uno de los platos más demandados e icono gastronómico de toda costa malagueña, son los famosos espetos de sardinas. Suele decirse que la mejor época para comerlos son los meses sin “erre”.





Otros manjares típicos que abundan en las mesas de cualquier restaurante malagueño son el pescaíto frito y la inseparable ensalada de pimientos asados como acompañamiento, el ajoblanco malagueño, las coquinas o las exquisitas conchas finas crudas con un poco de limón, sal y pimienta.

Sin duda, otra de las recetas más famosas del recetario tradicional de la capital costasoleña es el gazpachuelo, una sopa tradicional de pescadores cuyos principales ingredientes son el pescado, la mayonesa y la patata.

La ensalada malagueña es un plato ideal para tomar como entrante, especialmente en los días más calurosos.

Tiene como ingredientes principales patata, naranja y bacalao, aunque actualmente existen un sinfín de versiones de este plato.

En la zona de los Montes de Málaga son típicas las comidas más contundentes: guisos como el arroz caldoso con pollo, migas, carnes como el lomo en manteca o platos combinados, como el popular “plato de Los Montes”, que se come en cualquiera de las ventas de esta zona e incluye una variedad de productos fritos, como los huevos, patatas, chorizo, morcilla o pimientos (entre otros ingredientes).



Los dulces

Sin duda, el dulce más típico de Málaga son las tortas locas, fáciles de encontrar en cualquier pastelería de la ciudad y sus alrededores. Este dulce se consume desde los años 50 y se elabora a base de hojaldre, huevo y un glaseado, añadiendo una pequeña guinda en la parte superior. En Navidad, también son muy típicos los roscos de vino y los turrones de Casa Mira, y, en Semana Santa, los pestiños: un dulce de origen árabe cuyos ingredientes son la harina frita y la miel. Además, en las últimas décadas, se han hecho realmente populares las palmeras rellenas de diferentes sabores, entre las que destacan las palmeras gigantes de la popular pastelería Casa Kiki, donde podrás elegir entre más de 20 sabores diferentes.

COMARCA NORORMA

Archidona es la puerta de entrada de la **Comarca Nororiental (o Nororma)**. Sus numerosos bares y restaurantes son la oportunidad perfecta para descubrir sabrosos platos de la gastronomía típica de la provincia de Málaga, como la cazuela moruna (que se prepara con pescados azules, como los boquerones o las sardinas), el guisillo de San José (del que existen diferentes versiones y suele llevar ingredientes como los huevos, almendras, fideos, gambas, pan y ajo) o las migas con chocolate.





Algunas localidades tienen sus propias especialidades, como las deliciosas gachas de mosto de Cuevas Bajas. En este pueblo encontramos una enorme variedad de sabores: desde el famoso licor de café llamado 'Resolí' al afrodisíaco de la 'zanahoria morá: el producto estrella de la zona, que ha alcanzado mucha fama en los últimos años y se emplea en numerosos guisos y recetas'.

Aquí son típicos platos como las migas, la porra fría, los potajes y los pucheros.

En los municipios pequeños, como Villanueva de Tapia, Villanueva del Rosario o Cuevas de San Marcos, es típica la matanza del cerdo, por lo que se encuentran deliciosos chorizos, morcillas, chicharrones y todo tipo de embutidos.
En estos pueblos también son muy comunes los guisos de caza, como el conejo al ajillo o el arroz con perdiz.

En Villanueva del Trabuco podrás comer las papandúas: unas singulares tortitas de bacalao también conocidas como papuecas o parpuchas en otros pueblos de Nororma.

Pídelas con unas migas o con un sabroso guiso de patatas.



Los dulces

La Comarca Nororiental presume además de tener una deliciosa repostería tradicional. Además de los postres comunes de la provincia, como los pestiños y los bollos de aceite, son representativos los roscos de medio punto (huevo, harina, aceite y azúcar), el piñonate, los mostachones (muy típicos en Archidona, donde los preparan de manera completamente artesanal las monjas del convento de las Mínimas) y los embustes (huevo, leche, aceite, harina, canela, levadura y ralladura de limón), especialmente en el municipio de Cuevas de San Marcos.

COMARCA DE LA SERRANÍA DE RONDA

La **Serranía de Ronda** es un enclave donde la caza ha sido la base de la dieta desde el pasado árabe de la ciudad. Esta tradición cultural y esta mezcla de culturas hace que los sabores, ingredientes y técnicas de muchos pueblos diferentes estén presentes en muchos de los platos de la localidad.

El cerdo es la carne estrella, que se consume en forma de exquisitos embutidos y chacinas (entre otras muchas elaboraciones). Además, el conejo es el plato de caza por excelencia y en Ronda saben cocinarlo muy bien. Ya sea al ajillo, frito o con setas, es una exquisitez de primera. Tampoco puede faltar el magnífico rabo de toro, o carnes de ave, como el pollo o la perdiz.





Por supuesto, los productos de la tierra también están muy presentes en la gastronomía rondeña. Su clima privilegiado hace que este lugar sea ideal para la plantación de hortalizas y legumbres de una gran calidad, que forman parte de los exquisitos guisos rondeños. Platos tan simples como las habas con jamón, las alubias con morcilla, la calabaza o el famoso gazpacho, son llevados a otro nivel en la Serranía.

Pero la zona de Ronda también es muy famosa por sus castañas (con las que se elaboran innumerables platos y postres) y sus inigualables vinos. En sus cepas crecen las uvas con las que se elaboran excelentes vinos bajo las denominaciones de origen Málaga y Sierras de Málaga.

Además, en los alrededores de Ronda, podemos encontrar un producto considerado un tesoro de la naturaleza: las setas. Champiñones, boletus, níscalos... Aquí crecen una gran variedad de hongos y existen muchísimas maneras de cocinarlos para disfrutar del verdadero sabor del lugar.

El recetario de Ronda contiene exquisitas propuestas, como el gazpacho en la modalidad de montaña, la sopa de castañas o la perdiz al tajo. Y lo mejor es acompañarlos con los vinos de la tierra. También hay que mencionar las chacinas, que se preparan en localidades como Benaoján, y sabrosos platos como las truchas a la rondeña (con jamón y papillote de verduras) o la sopa de castañas.



Los dulces

El piñonate, los alfajores y las castañas en almíbar son grandes tentaciones para los más golosos, además de una gran variedad de dulces elaborados a partir de este fruto, como el marron glacé (uno de los productos estrellas de la comarca, elaborado por las cooperativas de castañas locales), las mermeladas, cremas y confituras de castañas. Aunque los manjares dulces más famosos de la región son las yemas del Tajo y los pestiños, preparados según la tradición árabe. Las ya clásicas yemas del Tajo son un postre típico que se realiza con yema y azúcar. Estas exquisiteces son ya tan famosas que se han convertido en el regalo típico que hay que llevarse cuando visitas la ciudad, y es que son pequeñas delicias doradas que maridan perfectamente con un buen vasito de vino dulce.

COMARCA DE LA SIERRA DE LAS NIEVES

Comer en la **Sierra de las Nieves**, disfrutando de su privilegiado entorno natural, es toda una experiencia para los sentidos. Junto a bosques de pinsapos, quejigos y alcornoques, se alzan entre las montañas pueblos blancos donde las antiguas costumbres y la influencia árabe inspiran su gastronomía.





Los cultivos de la comarca ofrecen una gran variedad de frutas, hortalizas y legumbres a la cocina local, que se sirve de productos silvestres de los montes para aderezar sus platos.

En el recetario típico tampoco faltan las carnes de ganado y de caza ni, por supuesto, el aceite de oliva.

En Guaro, un pueblo que conserva su aire andalusí, podremos probar diferentes delicias para el paladar, como la caldereta de chivo, el conejo a la almendra o la tradicional sopa de galipuche.

En esta comarca también son habituales las sopas elaboradas con pan y verdura, como el caldo poncima de Alozaina o la sopa de los siete ramales de El Burgo.
El mejor acompañamiento de las comidas en la Sierra de las Nieves son las aceitunas aliñadas, los embutidos y las chacinas. Son alimentos que se preparan artesanalmente, al igual que los vinos y mostos de Yunquera o Tolox.



Los dulces

La herencia musulmana está más que presente en la Sierra de las Nieves, donde es frecuente el uso de ingredientes como la miel, las almendras, las castañas y las nueces en la repostería. Es el caso de delicatesen como las castañas en almíbar, el piñonate, los alfajores y los pestiños. No olvides maridar estas delicias dulces con una copa de aguardiente de Ojén.

COMARCA DEL VALLE DEL GUADALHORCE

La cultura de la huerta predomina en el Valle del Guadalhorce desde épocas ancestrales. De sus fértiles tierras proceden los productos frescos que sustentan su gastronomía, de profundas raíces rurales, entre los que destacan los cítricos. Las berzas, la porra y las peculiares sopas de esta comarca de Málaga son algunos platos surgidos de esa tradición hortelana.





Álora es un municipio con un rico legado histórico, cuyo territorio se extiende hasta el Desfiladero de los Gaitanes. Cerca del cañón por el que discurre el río Guadalhorce podrás probar las famosas sopas perotas, elaboradas con pan, tomate, cebolla, pimientos y varias especias.

La esencia del famoso plato campesino la aportan los productos de la huerta, también presentes en la sopa aplastá de Pizarra o los caldos poncima de Alhaurín de la Torre. Restaurantes, haciendas y ventas ofrecen suculentos menús para disfrutar de los sabores más auténticos del Valle Guadalhorce.

Un recorrido culinario en el que no faltan las sopas ‘hervías’, el gazpacho o las patatas viudas a modo de estofado, pero sin carne. Las migas, la porra o la chanfaina son otros de los platos más famosos de la zona.

Durante la época de floración, los naranjos impregnan con el olor a azahar buena parte de esta comarca. Los cítricos son además la base de platos como el mojete de Alhaurín el Grande o las sopas cachorreñas de Cártama, que se cocinan con bacalao, hortalizas y aceite de oliva.

Para acompañar el almuerzo, nada mejor que los embutidos y chacinas de la zona.



Los dulces

La comarca del Guadalhorce goza de una repostería de influencia árabe, con exquisitos dulces elaborados con miel, almendra y aceite de oliva. Si quieres hacerte con un dulce recuerdo, no olvides comprar rosquillas de higos secos y almendras, borrachuelos con batata o roscos de puerta horno. Son deliciosos. Y si visitas Alhaurín de la Torre en Semana Santa, pide de postre arroz con castañas y miel.





Productos gastronómicos típicos



Vino

Desde hace siglos, Málaga es tierra de vinos. En casi todas sus comarcas existen referencias importantes enológicas, ya sean dulces, blancos, tintos, rosados o incluso espumosos. Buena parte de estos vinos están incluidos dentro de las dos denominaciones de origen existentes. La Denominación de Origen Málaga, una de las más antiguas de Europa, tiene su origen en 1833. Se creó para proteger los prestigiosos vinos de aquella época. Hoy amparan a los denominados vinos tranquilos, que se elaboran sin alcohol añadido.

Entre ellos, hay que diferenciar entre dos tipos de dulces, los que proceden de uva sobremadurada y los que se hacen con la uva moscatel pasificada.

También se incluyen en esta D.O los vinos secos (con 15 grados alcohólicos como mínimo) y los vinos de licor, que se hacen añadiendo al mosto durante su fermentación alcohol vínico, con el fin de pararla.

El resultado puede ser seco, semiseco, semidulce o dulce. Por su parte, la Denominación de Origen Sierras de Málaga abarca los vinos tranquilos, cuyo contenido en alcohol oscila entre los 10 y los 15,5 grados. Aquí se incluyen tanto blancos, como tintos o rosados.

Los amantes del vino podrán recorrer la provincia de Málaga de bodega en bodega. En los últimos años, el turismo enológico ha ganado un gran protagonismo en la Costa del Sol, y son muchas las bodegas que abren sus puertas a todos los curiosos que deseen conocer de cerca el modo de elaboración de sus exquisitos caldos.







Aceite de oliva virgen extra

La provincia de Málaga cuenta con unas 100.000 hectáreas de olivar y ha sobresalido en los últimos años en la producción de aceites de oliva virgen extra (AOVE) de gran calidad. Actualmente, parte de esa producción está protegida bajo la Denominación de Origen de Aceites de Antequera.

Existen distintas variedades, y, entre ellas, las más importantes son la hojiblanca, la verdial de Vélez, la nevadillo, la lechín de Sevilla y la manzanilla aloreña.
El zumo de la verdial de Vélez se caracteriza por su sabor afrutado y dulce, lo que la hace apropiada para ensaladas. Por su parte, el AOVE hojiblanca es uno de los más importantes de Andalucía. Este aceite, especialmente abundante en la vega de Antequera, muestra su sabor suave, con un frutado de hierba fresca en el aroma, ligero amargor a fruta verde, un leve picor en garganta y un regusto final almendrado.



Entre las más abundantes en la provincia de Málaga, está la variedad manzanilla aloreña, que resulta muy apropiada para hacer un aceite de oliva virgen extra muy singular. Por último, la lechín de Sevilla, con su característico color blanquecino en la pulpa, se percibe como un aceite fluido de sabores vegetales, con un amargor medio y un posgusto a almendra verde en boca.

Además de estas aceitunas, existen otras variedades secundarias, como la campiñesa, koroneiki, picuda, vidueña, nevadillo blanco, pico limón, cornicabra, arbequina, picual o gordalilla, entre otras, que se reparten por la variada orografía de la provincia de Málaga.

Aceituna aloreña

Se trata de la primera aceituna de mesa con denominación de origen protegida en España.

Existe una gran tradición en Álora con respecto a este fruto, ya que desde siempre se han almacenado en tinajas de barro y han estado presentes en todas las casas.

Agua, sal, vinagre, tomillo, hinojo y orégano son los ingredientes principales para aliñarlas, siempre removidas con utensilios de madera.

¡Sentarse en una mesita al sol con un buen vino y un platito de aceitunas aloreñas es un auténtico placer!

Las pasas

Las pasas de la Axarquía malagueña tienen su propia denominación de origen y son conocidas a nivel internacional por su calidad.

Se trata de un producto ancestral que se realiza a partir de uvas moscatel. El proceso de recogida y deshidratación de la uva es muy laborioso hasta llegar al producto final.

Conocidas como “las perlas negras del Sur”, son fuente de juventud, ya que contienen un alto grado de antioxidantes como el Omega 6 y la vitamina E.

Si tienes problemas de memoria, tómate un puñadito de pasas, que ayudan al funcionamiento de la mente, además de endulzar tu paladar.







Castañas del Genal

El otoño trae consigo uno de los frutos más esperados de la provincia de Málaga: las castañas. La zona del Valle del Genal es una de las más productivas, y pasear por estas tierras es disfrutar a la vez del increíble olor a tostado de este fruto tan codiciado.

Es tradición ver por las calles de cualquier municipio de la provincia de Málaga los carritos de los asadores de castañas. Grandes ollas colocadas sobre carbón para, una vez tostadas, ofrecernos este manjar envuelto en un cucurucho de papel.



Miel de caña

En el bonito municipio de Frigiliana se encuentra la única fábrica de miel de caña de toda Europa. Una de las razones por las que ha perdurado este producto es su versatilidad en la cocina.

De hecho, la miel de caña se cuela en el recetario tanto de la Axarquía como del resto de la provincia de Málaga, pudiendo servir para acompañar a tortillitas de bacalao, berenjenas fritas o incluso carnes asadas.

Sirve, además, para la elaboración de una amplia gama de postres (flanes, yogures) o incluso refrescos o batidos. En la repostería casera se utiliza para hacer arropía, torrijas, bizcochos, tortas, conservas de batatas, borrachuelos, flor de piñonate o galletas, entre otras delicias.

Tomate huevo de toro

El tomate de la variedad huevo de toro se cultiva en especial abundancia en las huertas del Valle del Guadalhorce y, más concretamente, en la localidad de Coín, conocida especialmente por la fertilidad de sus tierras.

Esta variedad, que cuenta con un sello de calidad que lo diferencia de otros tomates, tiene unas características muy particulares.

Así, como parece evidenciar su propio nombre, suele ser de gran porte. De hecho, suele pesar normalmente entre 300 y 600 gramos, aunque en ocasiones puede incluso superar el kilo.

Es una especie con pocas semillas y un corazón muy carnoso. De hecho, es muy valorado por su textura cremosa y suave.

En boca, destaca por el perfecto equilibrio de su acidez y por su dulzor. Al ser una variedad muy rica en agua, el tomate malagueño huevo de toro es idóneo para consumir directamente al natural, en una ensalada con un poco de sal y un chorro generoso de aceite de oliva virgen extra.







Aguacate de la Axarquía

El aguacate es una fruta subtropical que ha conseguido perpetuarse en el territorio malagueño en las últimas décadas.

Aunque hay algunas fincas productoras importantes en zonas como el Valle del Guadalhorce y la Sierra de las Nieves, la mayor concentración de aguacates se encuentra en la comarca de la Axarquía, sobre todo en su franja litoral. En términos municipales como Vélez-Málaga, Iznate, Algarrobo, Nerja o Torrox se han convertido en los últimos años en uno de los productos agropecuarios más importantes de Andalucía. Aunque en el mundo existen unas 250 variedades de aguacate, en la zona oriental de la provincia de Málaga, la que mejor se ha adaptado es la Hass.



Se conoce a este tipo de aguacate como ‘la fruta del corazón’. Y no sólo porque se parezca al órgano sino también por ser muy beneficioso para la salud. Su consumo servirá para reducir el colesterol y proteger el sistema cardio-circulatorio. Esta variedad pasa del verde al color violeta oscuro (casi negro) al madurar. Tiene una piel dura, gruesa y áspera. Su pulpa es de un color verde amarillento, con un sabor que recuerda a los frutos secos.

Hoy en día existen importantes empresas comercializadoras del aguacate en la comarca de la Axarquía, que distribuyen este producto fresco, aunque en algunos casos también lo hacen con el producto elaborado en forma de guacamole. De esta forma, esta comarca malagueña se ha convertido en la principal zona proveedora de aguacates para Europa.

Mango de la Axarquía

El mango es una fruta que tiene su origen en el Sudeste Asiático y que se ha extendido como cultivo con mucho éxito en la comarca de la Axarquía, desde que se introdujo como tal en la década de los ochenta.

De hecho, allí se encuentra una de las mayores concentraciones de este producto en el país, con cerca de 4.000 hectáreas.

Cada año se llegan a producir cosechas que van de las 10.000 a las 30.000 toneladas de mango de Málaga.

Aunque existen numerosas variedades de mango, en la Axarquía se cultivan fundamentalmente cinco: Osteen, Tohmmy Atkins, Sensation, Kent y Keith.

El mango, como otros subtropicales, es muy versátil en la cocina. Además de poder consumirse como postre directamente, se puede usar para la elaboración de postres caseros, como batido o zumo.

También es cada vez más frecuente encontrarlo como ingrediente de ensaladas a las que se les quiere dar un toque exótico.

En los últimos años, varias empresas de Málaga han apostado por su manufacturación en forma de mermelada o incluso de licor.







Queso de cabra payoya o montejaqueña

El queso de Málaga es un producto autóctono de la provincia que constituye un valioso patrimonio cultural y gastronómico. Es un producto elaborado con leche pura de cabra, procedente de explotaciones de cabras malagueñas.

Su zona de producción tradicional corresponde a toda la provincia de Málaga.



Hay más de 20 queserías artesanales en la provincia (la principal actividad quesera artesanal andaluza), que conjugan la tradición quesera con las nuevas tecnologías siguiendo las más exigentes medidas higiénico-sanitarias.

Para hacer un kilo de queso de Málaga son necesarios 6 litros de leche de cabra. El queso más tradicional de Málaga es el queso fresco de cabra payoya, pero además ya se encuentran otros de gran calidad y reconocimiento.

Actualmente, entre los quesos de Málaga hay una gran diversidad de tipos según su curación o el tratamiento de su leche: quesos frescos, semicurados y curados, en aceite de oliva virgen extra, con pimentón, con romero, al vino, con tomillo, con finas hierbas, de cuajada láctica y enzimática, de leche pasteurizada y de leche.

Normalmente se trata de quesos de corteza natural, con sólo un 30 por ciento de materia grasa.

Chivo lechal

La provincia de Málaga puede presumir de tener una de las razas autóctonas españolas de ganado caprino más importantes del mundo: la cabra malagueña. Esta variedad tiene muchos atributos.

Es una de las más valoradas en el país por su producción lechera y por la calidad de la carne del chivo lechal malagueño.

El chivo lechal malagueño es la primera carne caprina española y la primera carne fresca en Andalucía que cuenta con una marca de calidad.

Es un animal de un mes de edad, cuyas madres son ejemplares de raza malagueña puras.

Como su propia denominación indica, este chivo tiene que cumplir la condición de haber estado alimentado única y exclusivamente con la leche materna.

La carne de chivo lechal malagueño es cada vez más consumida en la provincia de Málaga y fuera de ella.

De hecho, existe un amplio repertorio de recetas tradicionales en pueblos muy dispares. Paletilla asada, chivo a la pastoril, en salsa, al horno o en caldereta son algunos de los ejemplos más frecuentes.

Además, también se han sacado al mercado productos elaborados, como el paté de hígado de chivo lechal malagueño al vino moscatel.





COSTA DEL SOL
MÁLAGA

La provincia de Málaga, ¡para comérsela!

No hay duda de que la gastronomía de la Costa del Sol es rica en variedad y sabores. La proximidad del mar y la montaña da lugar a una cocina diversa, donde conviven recetas de inspiración marinera con otras más típicas del interior, como los guisos. El pescaíto frito, la porra, la ensalada malagueña, el ajoblanco, las migas o las berzas son algunos de los platos más típicos que podrás degustar a lo largo de toda la provincia. Si eres un auténtico amante de la buena mesa, ¡disfruta de una ruta gastronómica para saborear la Costa del Sol!