

EDICIÓN SABOR DEL SUR

# EL PAPEL DE LA VOZ

JUNIO 2025 - NÚMERO 21





# JAECCOO

Terry Mobility



# OMODA

Terry Mobility



**C. de las Ciencias, 4, 11407 Jerez de la Frontera, Cádiz - 661 53 81 73**



# EL PAPEL DE LA VOZ

JUNIO 2025

## Presidente:

José Joaquín Carrera Moreno

## Director General:

Paco Sánchez Música | @PacoMugica

## Director de contenidos:

Francisco Romero | @franromerop

## Subdirector y coordinador edición Sevilla:

Pablo Fdez. Quintanilla | @PJFernandez

## Redacción:

Patricia Merello | @95\_patri

Emilio Cabrera | @EmilioCabrera7

Kiko Abuín | @fabuin

Rubén Guerrero | @RubenGuerreroo

José Landi | @joselitolandia

Carlos Piedras

Francisco J. Jiménez | @preludio1014

## Redactor jefe de Fotografía:

Juan Carlos Toro | @CarleteToro

## Ilustración de portada:

Inés

## Fotografías:

Manu García | @ManuGarciaFoto

Mauri Buhigas | @mauri\_buhigas\_

Jose María Reyna | @Reynafotografo

Esteban | @estebanabionphotography

Juan Carlos Toro | @CarleteToro

## Dirección comercial:

Carlos Vega (Marketer Global Media)

## Comerciales:

Miriam Gil

Almudena Ramírez

## Responsable de Relaciones institucionales y protocolo

Gonzalo Vega

## Diseño original:

Jorge Franco | @FpJorge

## Impresión:

onlineprinters.com

## Edita:

Comunicasur Media S.L.

Calle San Juan Grande, 11, 1a planta  
11403 Jerez de la Frontera (Cádiz)

Depósito Legal CA 433-2015

 lavozdelsur.es

**H**ay una parte de nosotros que se lleva todo el año esperando el verano, aunque solo sea para descansar sin remordimientos, para no tener que mirar el móvil, para no tener que atender una llamada o un email “importante” a deshora... para tantas otras cosas. Es el verano un tiempo para resetear(se), para disfrutar de tardes eternas o para vivir la noche como no se hace en otra época del año. Para descubrir bares/chiringuitos, rincones “únicos” (que conocen otros tantos millones de personas), para reunirse con amigos de los que te despides con un “ya quedamos un día” tantas veces a lo largo del año, para irse de festivales o para lo que más le apetezca a cada quien, según sus gustos. En Andalucía hay mil y un lugares en los que dejarse llevar por el hedonismo, por las experiencias más gratificantes y asombrosas, e incluso por el aburrimiento en una época de punto de inflexión. Tras el verano empieza un nuevo-viejo año, signifique eso lo que signifique. En esta edición especial Sabor del Sur de El Papel de La Voz, la revista impresa de lavozdelsur.es, hay muchas ideas para llevar a cabo todos esos planes. Y muchos más. Desde escapadas a la montaña a bares con encanto, nuevas apuestas gastronómicas, para leer a rienda suelta, o para contemplar monumentos. La oferta no puede ser más variada. Pasean y vean.

## SUMARIO

- 6** 10 PLANES PARA EL VERANO
- 14** DECÁLOGO DE DIEZ PARA DESAYUNAR, ALMOZAR Y CENAR EN CÁDIZ
- 18** 10 CONSEJOS PARA DAR LA TALLA ESTE VERANO
- 20** 16 RECOMENDACIONES PARA ESTE VERANO DESDE LA CÁPSULA GASTRONOMÍA EN LA FERIA
- 26** CAFÉ LITERARIO
- 28** EL MOLINO SUBTERRÁNEO QUE RESURGE TRAS UN SIGLO EN ALCALÁLA
- 34** FINO, LIMÓN Y MENTA
- 36** LAS MEJORES CHURRERÍAS DE SAN FERNANDO
- 40** ÁREA SUR EN JEREZ ESTRENA NUEVA ZONA “SOSTENIBLE”
- 42** ASÍ ES VIVI, LA IA DE UNA INMOBILIARIA DE JEREZ QUE TE AYUDA A BUSCAR VIVIENDA
- 44** CONSEJOS PARA AHORRAR AGUA EN VERANO EN LA PROVINCIA DE CÁDIZ
- 46** SAL, BRONCEADOR Y NOSTALGIA
- 48** FICHAS GASTRONÓMICAS





# ALBERTOVILLAGRAN

CONSULTORA DE PROPIEDADES

[www.albertovillagran.es](http://www.albertovillagran.es) - Tlf: 856 10 76 73

C/José Cádiz Salvatierra, 5. Edif. Málaga I, portal 2 - Jerez de la Frontera



## ALSAN HOMES

*Proyectos exclusivos para clientes únicos*

[www.alsanhomes.com](http://www.alsanhomes.com)



# Planes para el verano

*Con menores, en pareja o sin bullas, planes para un verano en la gigantesca franja Sur de España*

POR JOSÉ LANDI

**L**lega el verano 2025, año III de la invasión bárbara liderada por el general turismo que no conoce frenos, límites ni piedad desde la recuperación global de la enfermedad mundial en verano de 2022.

La gente -eso que todos señalan como si nadie formaran parte- ha decidido ir a todas partes en todo momento, ya no hay temporadas ni picos pero durante los meses de buena climatología la querencia se dispara hasta lo insólito.

Junio, julio, agosto y septiembre forman los cuatro fantásticos meses dentro de un fenómeno que nunca tuvo más practicantes durante todo el

año: la escapada corta o larga, lejana o cercana, con amigos, en familia, emparejados o hasta de uno en uno.

Entre tanta demanda y tanta oferta parece más necesario que nunca elegir, escarbar entre un everest de folletos imaginarios y digitales para encontrar un destino particular, quizás no masificado todavía, pegado al mar o tierra adentro, ligado a una curiosidad atrayente.

Esta diez propuestas pueden reunir esos requisitos y evocan culturas o nombres de mitos legendarios y reales que dejaron su huella en una tierra de asombrosa riqueza natural e histórica, la última frontera Sur de Europa, la primera de África, puerta entre Mediterráneo y Atlántico. Es difícil encontrarla pero siempre conviene las ayudas para buscar paz viajera en tiempos revueltos.



## 1

**La vuelta al mundo en 80 minutos**

Los que prueban dicen que no es volar, es flotar. En silencio, sin más motores que la gran mecha intermitente y al viento, suave, que sople ese día. Las rutas en globo se han convertido en una vivencia de primer orden para observar paisajes de forma incomparable. Arcos de la Frontera presentaba en primavera de 2025 nuevas propuestas y otros parajes los ofrecen hace años. Ronda, uno de los escenarios más sobrecogedores de Andalucía. Ofrece un vuelo que oscila entre los 60 y 90 minutos, con desayuno, agua y cava a bordo, diploma de vuelo, un vídeo y un sombrero como recuerdos. El pasaje de adulto cuesta, en el caso rondeño, 205 euros, 165 para pasajeros con menos de 14 años. En Arcos son 195 euros por pasajero adulto con desayuno campero y cava, vídeo y diploma.





## La sierra inesperada a una hora de todo

2

Una de las grandezas de Andalucía es su diversidad. Es tanta su extensión que siempre ofrecerá lugares casi desconocidos o, al menos, poco frecuentados. Uno, entre decenas, destaca por contraste. En el extremo Norte de la provincia de Sevilla, en su sierra septentrional, a poco más de una hora de los bullicios turísticos de la capital hispalense y de Córdoba, está el Cerro del Hierro. Pocos recorridos mejores para encontrar paisajes formidables, con bellísimas formaciones rocosas y diversas maravillas geológicas. Los picos de San Nicolás pueden ser de los más recomendables. Se puede hacer con niños pero siempre, en todas edad y bajo cualquier forma física, conviene respetar varios preceptos. Evitar las horas centrales del día en cualquier época del año, llevar protección solar, agua abundante, ropa aislante y calzado recio. Lo más sano e inteligente es hacer varios recorridos de 120 minutos como máximo, dos o tres, con larga pausa entre medias. Al terminar, los senderistas tendrán una gran colección de imágenes, en la cabeza mejor que en el teléfono móvil, para el recuerdo.

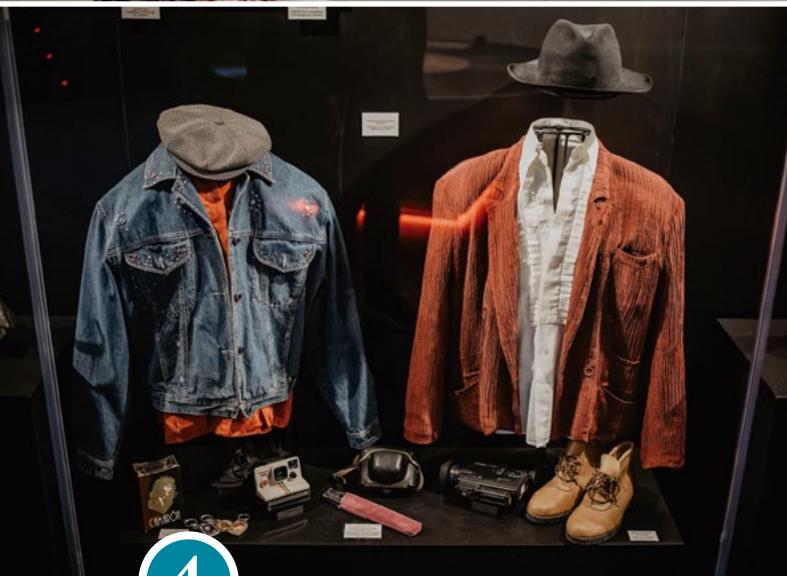


3

## Los baños, donde los dan y los toman

Mucho antes de que los romanos hicieran popular un acrónimo latino como marca comercial, el SPA, la cultura árabe ya había convertido en práctica social y diaria el baño público, colectivo, sedante y calmante. Su nombre más común es hammam. Puede disfrutarse en decenas de establecimientos comerciales de toda Andalucía aunque no todos son iguales. Para encontrar algo más de encanto, siempre son recomendables localidades de enorme legado árabe. Son muchas pero por elegir dos: Vejer, en la provincia de Cádiz y Granada capital. El gaditano está entre lo que fue la antigua Mezquita (ahora la Iglesia del Divino Salvador) y la Alcazaba, en una de sus cuevas encaladas. Antes de entrar, ya relaja. En Granada es muy recomendable el situado en la calle Santa Ana, 16, en el corazón de una ciudad mágica y rockera, antigua y nueva como pocas en Andalucía.

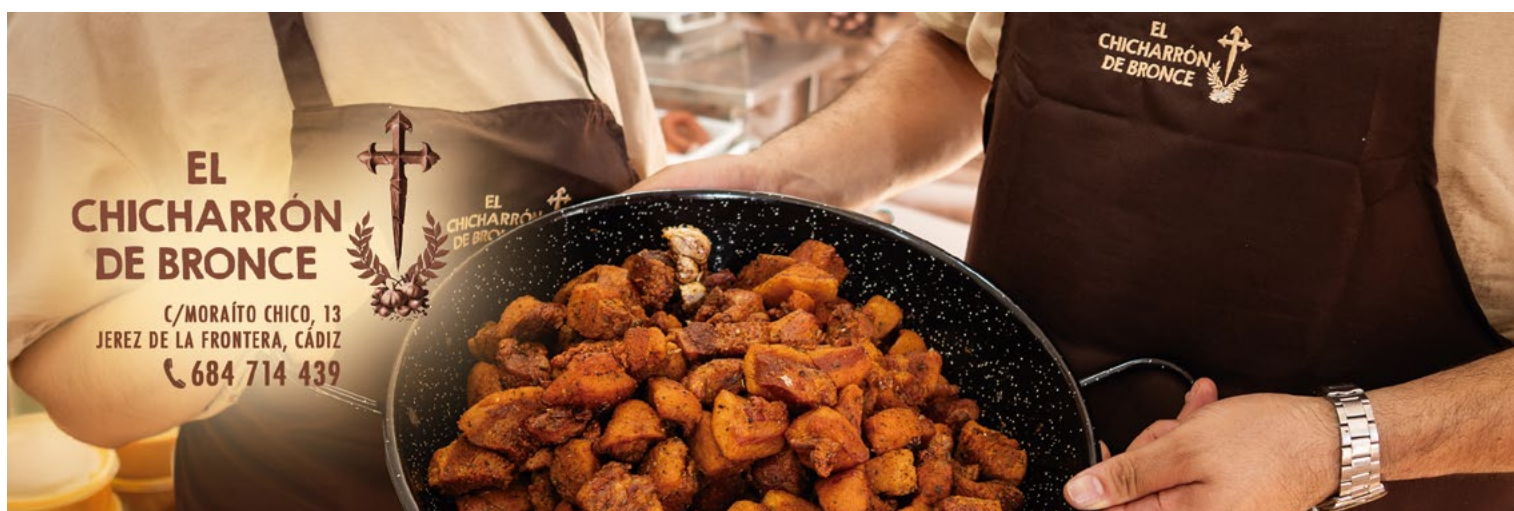




4

## Camarón que se duerme, soñado será por millares

Aunque se ha convertido en el primer atractivo turístico de San Fernando, por encima de su impresionante sede consistorial o del histórico Real Teatro de Las Cortes, la Casa de Camarón aún es posible visitarla sin excesivas aglomeraciones, con la pausa y la serenidad que merecen legado y leyenda del mayor cantaor flamenco de todos los tiempos, al menos, de los recientes. La visita puede incluir el museo, junto a la inevitable Venta de Vargas como la casa natal del cantaor en la calle Carmen número 29. “Camarón llevó el nombre de San Fernando por el mundo y desde todos los rincones llegan a la ciudad aficionados buscando su huella. Por eso Camarón es San Fernando, como San Fernando es Camarón, tenemos que valorar y potenciar su legado”, presume el Ayuntamiento con motivos sobrados. Tanto la casa natal como el museo son -además de un recorrido por la honda obra y el incomparable estilo de un genio creador- espléndidos documentales sobre su vida y sobre la Andalucía en la que vivió, la sociedad que le tocó desde la transición del franquismo a la explosión artística de los años 80. Falleció en 1992. Lo mejor es consultar horarios y días de apertura, por si hay eventos, aunque suelen ser visitables mañana y tarde, en festivos y domingos.







5

## El menor motivo para volver a Úbeda

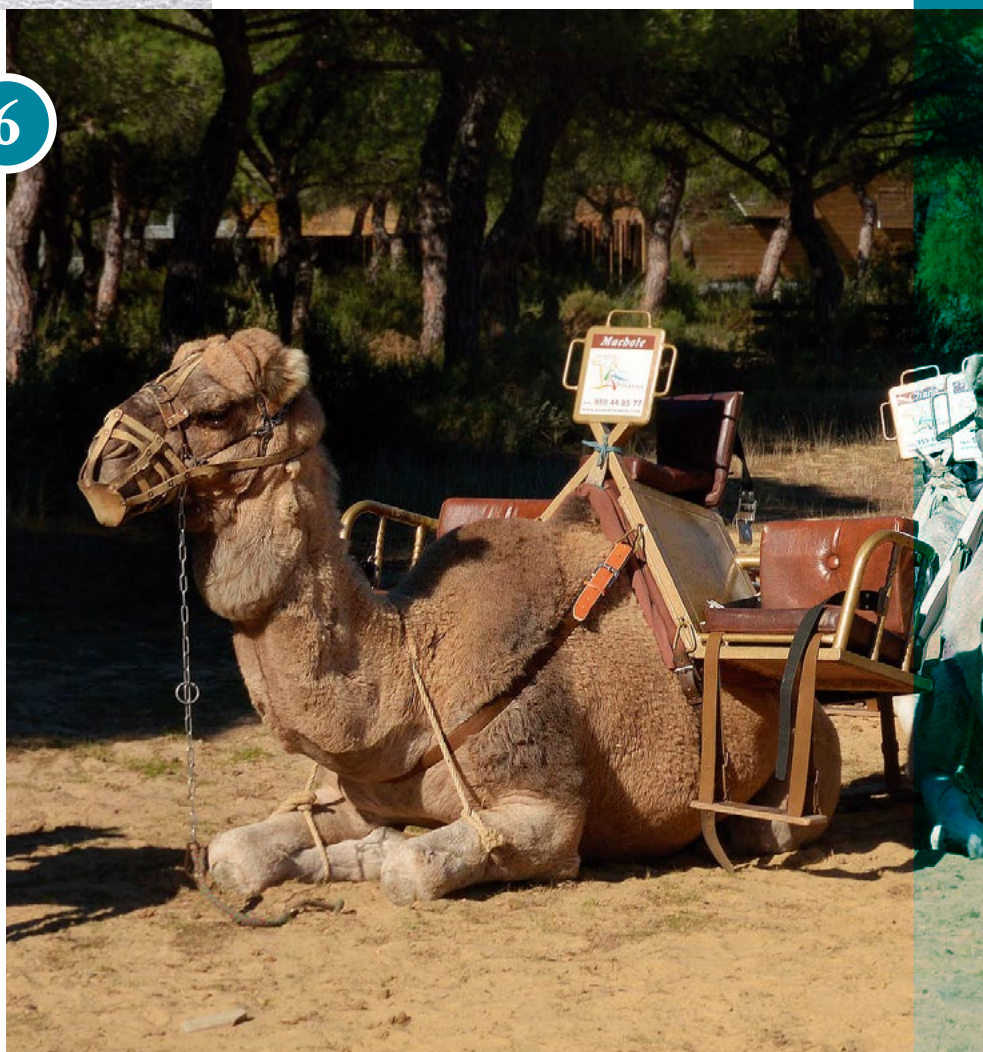
Si los héroes que provocan ganas de visitar un lugar son reales y cercanos, mejor. Sobran los motivos para ir a Úbeda, un conjunto histórico y arquitectónico de belleza noble y serena, con merecido título de patrimonio de la humanidad junto a su hermana Baeza. Entre tanto nombre aristocrático y tanto episodio machadiano, histórico, político y académico, un poco de canallerío ligero siempre ayuda. Pasar por la casa natal de uno de los cantautores en Español más influyentes del siglo XX es una buena motivación. Los que llegan a la ciudad en busca de algún rastro del padre de Princesa tienen dos escalas obligadas. La primera es su casa natal, en la plaza Primero de Mayo número 20, con un azulejo, obra de Alfonso Cobo, como indicador. El segundo es la taberna Calle Melancolía, bar dedicado a la figura y la obra de Joaquín Sabina en la calle Real. Hay un concurso anual de versiones del trovador y, también un amplio programa de actos organizado por la asociación formal de sabinistas de Úbeda, Peor para el sol. En cualquier caso, la vivienda -desocupada hace 20 años por una familia sin vínculo con los Martínez Sabina de los años 40 y 50- es fácilmente identificable porque siempre hay alguien haciéndose una foto ante el portal.



## Los pequeños 'Lawrence de Doñana'

Después de cinco años de sequía severa, el Parque Natural de Doñana, la reserva biológica de la humanidad, uno de los humedales esenciales en el tránsito de aves en todo el mundo, vuelve a lucir con esperanzadores niveles de agua, con un verdor y una vida que se echaban de menos. Cuando empezaban a saltar todas las alarmas, un inédito invierno de lluvias ha supuesto un alivio inesperado. Así recuerdan todos los potenciales visitantes que deben aprovechar las mejores ocasiones para descubrirlo o revisitarlo. Un paso por Doñana siempre es una delicia pero aún más en este verano de tregua en el cambio climático. Si es con niños, existe la opción de hacerla a lomos de un dromedario por las dunas de Matalascañas, a través de un precioso sendero en el que conocer los secretos de la riquísima fauna y flora del entorno.

6







# Cádiz

Luminosa · Marinera · Eterna · Cálida · Misteriosa · Dorada  
Ondulante · Encantada · Hospitalaria · Susurrante · Épica  
Alegre · Espléndida · Pintoresca · Majestuosa · Acogedora  
Deslumbrante · Salada · Histórica · Radiante · Serena  
Aventurera · Cálida · Brillante · Mágica · Fascinante  
Auténtica · Inspiradora · Cinematográfica · Cultural  
Literaria · Fenicia · Romana · Ilustrada · Constitucional



Ayuntamiento de **Cádiz**

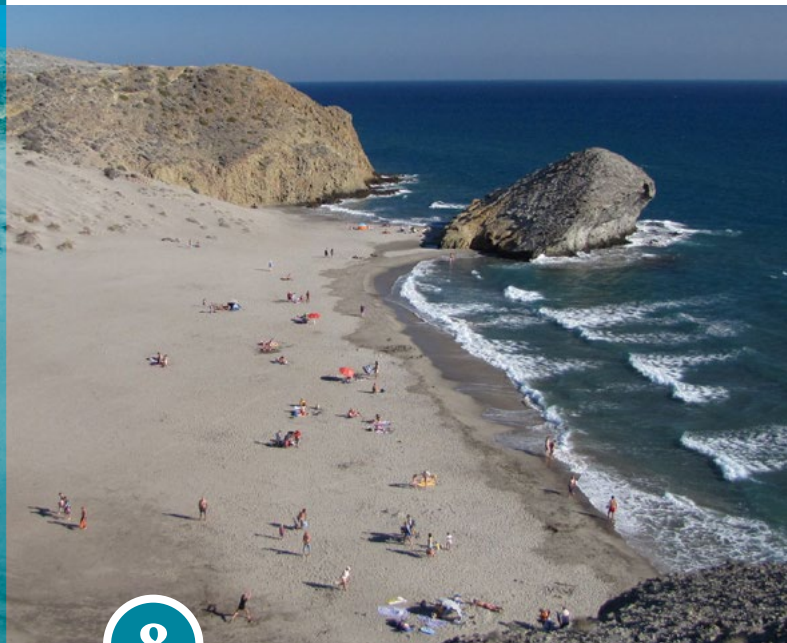


@visit\_cadizturismo  
@ayuntamientocadiz

## ¿El mejor paseo playero que imaginarse pueda?

Quizás sin menores pero también lejos de las horas centrales del día, con mucha agua y protección solar, ya que se pisa el suelo sagrado de Doñana merece, muchísimo, la pena recorrer a pie parte de la playa virgen más larga de España. Es la que pisa, dentro del parque, sin una sola construcción ni un cable a la vista, los términos de Almonte, Mazagón y Matalascañas. Los que gustan de pasear por la playa conocerán una de las mejores experiencias de su vida. Son 28 kilómetros continuos, ininterrumpidos, lineales. Es imposible, desde un punto de vista técnico y científico, gozar de otro trazado mayor de costa atlántica, ancha y de luz prodigiosa, en todo el continente europeo. Suele estar libre de masificaciones, apenas hay bañistas ni paseantes porque no es sencillo ni rápido llegar desde núcleos habitados tierra adentro. Obviamente, combaten con fuerza varios vientos y el baño, por ser zona de escaso y difícil acceso, puede ser peligroso, no hay testigos ni asistencias. Mejor limitarse a sentir la arena en los pies y el mar en la vista.

7



8



## El sombrero, el látigo y el paraguas

Los aficionados al cine que aún son legiones calladas recuerdan una escena de la saga de Indiana Jones. La creación de Steven Spielberg creció en encanto cuando fundió Almería (tierra de larga tradición de rodajes) con el carisma escocés de Sean Connery. El viejo actor, como padre del héroe arqueológico, se enfrenta sólo a un avión nazi que le enfila sobre la orilla listo para ametrallar. En un fogonazo de ingenio, un gran grupo de gaviotas es la solución. El anciano abre un paraguas y grita, las asusta. Los pájaros al elevar el vuelo destrozan las hélices del caza.

Ese pasaje tiene como escenario una de las dos playas más célebres, rodadas y fotografiadas del deslumbrante Parque Natural de Cabo de Gata. La rocosa y amplia cala de Mónsul es, junto a la playa de Los Genoveses el máximo símbolo de esta prodigiosa esquina de Andalucía. Sus 400 metros de arena limpia junto a un mar transparente parecen un museo de rocas imposibles, creadas por lava deforme y erosionada alrededor. La playa está orientada hacia el Sur y el desnivel de entrada al agua es suave, ideal para niños. Muy recomendable llevarse gafas y tubo para practicar snorkel y ver los peces, quizás hasta encontrar un látigo, un sombrero, hundidos tras el rodaje. La excusa cinematográfica es una de las miles que sobran para visitar este tramo de litoral, con una duna de vista espléndida a mares, campos y montañas sin un solo cable, sin una construcción humana. Imprescindible tararear la banda sonora inmortal de John Williams.



9

## Hércules ya no vive aquí

Mientras universidades, investigadores e instituciones públicas ponen en marcha un estudio tras otro, un programa tras otro, para encontrar la ubicación exacta del templo de Melkart (nombre fenicio de Hércules) en la costa de Cádiz, siempre es posible disfrutar de algunos de los teóricos emplazamientos. Si no son los exactos o reales, el tiempo dirá, son bellísimos y evocadores. A efectos turísticos, que no científicos, tampoco hay que sufrir demasiado por tres kilómetros más allá o más acá. El islote de Sancti Petri ofrece uno de los rastros más completos y complejos de la época romana inicial, la última fenicia. Es posible hacer el recorrido en ferry con entrada al recinto arqueológico y, para los más deportistas, un recorrido en kayak alrededor de la isla durante el atardecer. En ambos casos, por 20 euros cada persona.

## Música entre parras, leyendas y cubas

El calendario musical del verano en la provincia no deja de crecer. El listado ofrece ya más de un centenar de citas en una decena de programas de distintas en ciudades y pueblos, hasta en parajes naturales y playas. Estrellas internacionales (Marc Anthony, Jeniffer López...), jóvenes emergentes, grupos pujantes y bandas legendarias. Todos tienen su espacio y su momento. Por elegir un escenario concreto que reúne la belleza del entorno vinatero, una ciudad algo menos masificada en esas fechas y la calidad de los intérpretes conviene estar atentos a la XI edición de Tío Pepe Festival de Jerez, con escenarios de enorme belleza y tradición en el Patio de la Tonelería y la Bodega Las Copas. Entre los que actúan este año están eternidades para todas las generaciones como, el 19 de julio Ana Belén; el 24 de julio, Gloria Gaynor y el 4 de julio, la mítica guitarra eléctrica de Santana.

10



TIONNAR  
gastroshow  
Isidro López  
Calle Rosario, 10



# DECÁLOGO DE DIEZ PARA DESAYUNAR, ALMORZAR Y CENAR EN CÁDIZ

POR JOSÉ LANDI





**P**ocas ciudades españolas con el auge turístico de Cádiz en los últimos 15 años. Impulsado por algún misterioso mensaje que salta de boca en oreja y de pantalla en pantalla, el presunto encanto de la compacta ínsula salta de un trolley a otro sin dejar de crecer. Esa circunstancia demostrable con cifras –también las bancarias de algún gaditano– y la efervescencia hostelero-gastronómica van de la mano. A todo destino turístico estelar que se precie le crecen sin pausa nuevos bares y restaurantes.

Como lapas en piedra ostionera, algunos agarran con fuerza y otros se van con la corriente. Para tratar de contribuir al disfrute de la amplia oferta van diez propuestas para desayunar, almorzar y cenar dentro de la ciudad este verano, el del cuarto de siglo y el medio de puntillitas, año de Nuestro Señor de 2025, primero bajo papado leonino en el mundo feroz. Podrían salir diez listas como ésta, con el mismo valor subjetivo y diez sitios cada una. Todos los citados tendrían idéntico atractivo para visitar. Pero jugar a las listas es elegir. También, provocar. Así que esto es (parte de) lo que hay. Hay novedades y también nombres consolidados.

## *Arrancar con alegría*

La mayoría de los que visiten Cádiz tienen la ocasión de disfrutar del desayuno continental. Nunca nadie especificó de qué continente hablaba. También florecen los de tipo brunch (calóricos y proteínicos). Pero lo suyo es dejar lo que puede disfrutarse en cualquier lugar y desayunar como los lugareños.

Para conocer cómo desayunan los nativos –sin taparrabos pero con tendencia al pantalón corto y la chancla por si acaban en la orilla– merece la pena probar lugares como Fabripán (Alonso Cano con Pintor Zuloaga), en el corazón del barrio de La Laguna con densidad propia de Hong-Kong. Esta cafetería tiene lleno crónico a diario. Hay bollería y pastelería pero



Ofertas muy distintas concurren en la propuesta gastronómica de Cádiz capital, a todas horas, desde el desayuno más típico a base de churros, a las ofertas más sofisticadas tanto para el almuerzo como para la cena.





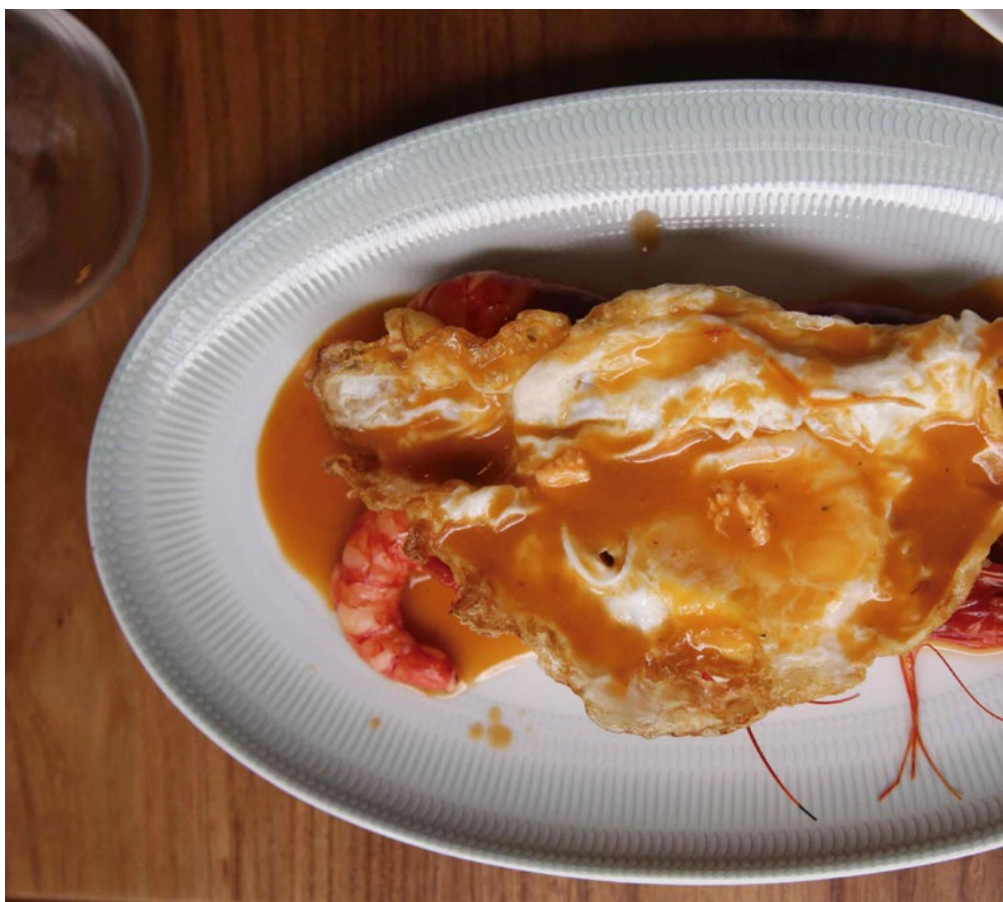
lo suyo es la tostada. El pan de centeno haría las delicias del más exigente canciller alemán. Bullicio constante, bandas de señoras y señores que desayunan en la calle (la nueva religión). Los cuatro que atienden (dos mujeres y dos hombres) podrían dar conferencias. Son cuatro másteres con piernas. A la velocidad de Rayo McQueen y con humor sin ser graciosos o invasivos. A la tercera visita saben lo que toma cada cliente aunque entran y salen 30 por minuto.

Algo más turístico y coffeeshopeo, dos alturas, en el centro, junto al Palillero, está la cafetería Meraki (calle Montañés, 12). Muchas generaciones de gaditanos la conocen por su pasado como Cafetería Mónaco. Algo más de surtido en el respetable (un par de millones de apartamentos turísticos alrededor) y en la oferta: untables exóticos, aguacate, té, infusiones y todas esas cosas que la gente consume ahora para intentar encontrarse (susto y chasco cuando lo consigan). Otro hervidero con edad media bastante más joven.

Para seguir la inmersión cultural –no confundir el baño en La Caleta– habrá que probar los churros. Un viejo bar, Rosario (calle Beato Diego con San Francisco), se ha especializado en despacharlos pero sólo durante cuatro horas. Hasta mediodía o'clock. Los nostálgicos encontrarán una de las mejores masas fritas a este lado del Guadalete en un local con el mismo aspecto, iluminación y mobiliario de los años 80. Un prodigio de dirección artística. Escenario de época clavado.

## ***A partir del mediodía***

El horario marca el nombre de una de las más brillantes incorporaciones. La tradición dice que hasta las 12 de la mañana, cuando el Santo Padre da el primer traguito, no está bonito consumir efluvios. El Ángelus (Plaza de Candelaria, 12) es el nombre del nuevo local (abierto este mayo) de Carmen Adán y Víctor Piñero, triunfantes padres de La Candela. En este caso apuestan por los espumosos, “champanería de barrio” y por las brasas, no



las verbales. Carnes, pescados, ostras y el vino del amor, bien frío, por copas y a precio popular en lugar restaurado con buen gusto –así llama cada uno de nosotros al propio–.

Los dos restaurantes vascos más apreciados de Cádiz están pared con pared. Uno con trienios (Atxuri) y el otro más joven. Aunque los dos mere-

cen aplauso, mencionar On Egin (Plocia, 7). Bar de pintxos –de los buenos, así estuviera en la parte vieja– y mucho más. Cocina de mercado en porciones intermedias, gran cocina al gusto de los dos mares. Lander Urquizu, Digna Vidaurre y Pol Urquizu Vidaurre conquistan con honores un trozo de la calle más turística del centro de Cádiz.





Unas croquetas, con propuesta novedosa o más o menos de la abuela, siempre es una tapa rica y a tener en cuenta.

Cádiz ofrece también la revisión de algunos platos típicos o directamente se va a opciones vanguardistas.



los dedos. Antes era La Transversal y ahora es La Santita (avenida Sanidad Pública, 9). Lo llevan las mismas mujeres (Ansi Oliva a los mandos), familia o amigas de la infancia. En la carta y en el trato se nota que les importa.

### *Antes de que anochezca*

Ahora que llegan los anocheceres más tardíos, lo suyo es disfrutarlos frente a la playa de la Victoria en cinemascope. Musalima (Paseo Marítimo con calle Brasil) es gran opción. Terrazón para ver y dejarse ver. Su cocina es compendio de toques asiáticos y centroamericanos pasados por el gusto local, con producto bien escogido.

Apenas a 50 metros, en el mismo frente playero pero mucho más pequeño y oculto, Imilla (edificio hotel Bahía de Cádiz, antigua residencia Tiempo Libre) es un gran lugar para dejarse llevar por sabores bolivianos y países circundantes. El salón interior es encantador.

De regreso al casco antiguo, para los que gusten de turismo gastronómico, degustaciones y jugar a las guías, brilla el Sol de la Guía Repsol y la primera estrella Michelin de la ciudad. Código de Barra (San Francisco, 7) une el talento de su cocinero gaditaholandés León Griffioen con la sabiduría de Paqui Márquez en la sala.

Almanaque es otra opción de disfrute asegurado. Con una cocina más mediterránea y andaluza. De hecho, sus arroces lo hicieron célebre. Está en zona poco hostelera, en la plazuela de Argüelles con plaza de España. Se autodefine como “casa de comidas” pero la fina técnica de su cocinero, Juanqui Borrell, y su olfato por el pro-

ducto magno consiguen darle un gran toque personal.

Fuera del centro, un bar sin turistas, junto a barrios obreros (si quedan), híbrido de mesón, bistró y fast food en el que cualquiera puede comer unas sedosas papas con carne (preguntar por el guiso del día), frituras, burger u otras cosas que trincar con



# 10 CONSEJOS PARA DAR LA TALLA ESTE VERANO

*Todas las dietas son eficaces pero ninguna funciona bien: ¿Qué hacer?*

POR FRANCISCO J. RODRÍGUEZ DEL VALLE

Con el verano llega el calor, toca lucir palmito y nos entran las prisas por conseguirlo en tiempo récord. Y es que casi todos, por estas fechas, tenemos ciertas pegadas con nuestro cuerpo y no digamos los que ya pintamos canas. Todos los días nace una dieta nueva y no son pocos los que ya la han comenzado desde hace un tiempo. No nos engañemos, todos sabemos que todas las dietas son eficaces, pero en realidad, ninguna funciona bien. Los problemas suelen surgir cuando se trata de mantener el resultado porque casi la totalidad de las personas abandonan al poco tiempo de comenzarla y acaban recuperando peso, a menudo con intereses. En otras palabras, el problema esencial de cualquier dieta no reside en su eficacia sino en su mantenimiento a lo largo del tiempo.

Practicar a diario ejercicio físico de forma agotadora con la única meta de guardar la línea sumado a una dieta restrictiva, se convierte al cabo del tiempo en algo imposible de mantener y, por ende, podríamos dar lugar a la aparición de una auténtica patología. Podemos entrar en un círculo vicioso: cuanto más ejercicio físico realizo, más tiendo a comer, pero cuanto más como, más movimiento físico me verá condenado a hacer. El sufrimiento psicológico que puede conllevar el prohibirse comer ciertos alimentos porque sabemos que engordan puede convertirse en una tortura.

Por ejemplo, si ansío comer chocolate y me lo permito en el desayuno, el almuerzo y en la cena, si me permito los alimentos prohibidos, descubriré que ya no son tan deseables y que precisamente lo eran a causa de esta restricción forzada. Seguro que esta hubiera sido una buena manera de comenzar antes de ahondar de lleno en dicha quimera... pero en fin, gracias a esta experiencia concreta de revelación, el acto de renunciar a las comidas ya no será un sacrificio, sino un proceso natural de descubrimiento de lo que nos gusta más. Esta es una manera de ir haciendo cambios en nuestros gustos que ya se verán liberados de las consecuencias de la prohibición forzada ante alimentos considerados peligrosos y que por ello resultan muy atractivos.

Ya sabes, si te lo permites, puedes renunciar a ello, pero si te lo prohíbes, se convertirá en algo irrenunciable...y esta obsesión, latiendo permanentemente dentro de nosotros, como si de una bomba de relojería se tratara, poco a poco nos conducirá a un trastorno del ánimo. Igualmente contar las calorías mientras comemos y calcular el tiempo que necesitamos de castigo en el gimnasio para perder lo que ingerimos, también nos puede conducir a un peligroso trastorno de la alimentación. Llegados a este punto, hay que tener claro lo que uno quiere, si un cuerpo sano y saludable o un cuerpo estipulado según el canon de belleza actual.

Si te cuidas entre semanas, comes sólo

en las tres comidas convenientes, o sea, desayuno, almuerzo y cena, practicas con regularidad algún tipo de ejercicio físico, el fin de semana, te puedes permitir comer con más libertad. Así te mantendrás alegre, saludable y sano/a y no engordarás, encontrarás el equilibrio y, a no muy largo plazo, si eres honesto contigo, seguro que te mantendrás. Si perdemos peso muy rápidamente, en poco tiempo, probablemente no sea grasa lo que perdamos, sino agua o tejido blando, porque está comprobado que la grasa se pierde de manera más lenta. Sólo en casos de obesidad considerable se recomienda perder peso de una manera más rápida o estricta. Debemos ser pacientes a la hora de adelgazar. Para que nuestro cuerpo responda adecuadamente a las demandas a las que lo exponemos, es conveniente que la dieta sea variada y que se ajuste a las necesidades calóricas de la actividad física realizada. Así que ponle mucho sentido común si lo que deseas es una “Mens sana in corpore sano” y no otra cosa.







**1** Para que el organismo funcione correctamente es necesario que el aporte de hidratos de carbono, proteínas y grasas sea suficiente y en unas proporciones adecuadas. Come de todo, sin abusar... evitando las grasas (sobretudo embutidos y bollería) ya que estás están relacionadas con el aumento de peso. Disfruta de los cereales, verduras, hortalizas, frutas, legumbres, huevos, pescados y carnes. Dieta rica y variada.

**2** Evita pasar hambre. Un intervalo de tiempo muy amplio entre comidas, hace que nuestro cerebro interprete que existe desnutrición en nuestro cuerpo por lo que quemará menos grasa de lo habitual. Para evitar esto, cómete alguna fruta u hortaliza entre esas horas conflictivas.

**3** Toma bastante agua (al menos litro y medio al día) y evita beber de manera excesiva bebidas gaseosas y alcohólicas por su aporte en calorías y propiedades deshidratantes.

**4** Duermes más. Dormir es una parte importante a la hora de perder peso.

**5** Practica algún tipo de ejercicio físico de manera rutinaria porque es fundamental para adelgazar. Pero ojo, si no estás acostumbrado, empieza de menos a más y si puedes, que sea un especialista quien te aconseje el tipo de ejercicio que te beneficiaría según tu edad, constitución, etc. Ten en cuenta que más, no significa mejor.

**6** A parte de la rutina de ejercicios, practica también como ocio la actividad física con la que más disfrutes. Por ejemplo, caminar por la playa, un deporte combativo... la que te produzca más placer, porque también de esta forma contrarrestarás con este entretenimiento posibles emociones negativas o cargantes en relación a posibles problemas o preocupaciones.

**7** Sé realista. Considera que sin importar el peso o la figura que tengas vales muchísimo. Los individuos somos muy diferentes unos de otros y por lo que alguien te pueda rechazar, habrá otro por lo que te buscará. Piensa que dentro de ti están las capacidades y los recursos para conseguir tus objetivos y, por favor, no te tomes a nada ni a nadie demasiado en serio.

**8** Tranquilízate. Durante el verano y las vacaciones se darán muchas situaciones, a veces imprevistas, donde será un placer no tener en cuenta la dieta. No seas dramático/a, si un día comes de más, al día siguiente lo corriges. No es bueno ser esclavo de nuestras metas y mucho menos en estas fechas.

**9** Practica alguna técnica incompatible con el estrés y la ansiedad. Por ejemplo yoga, meditación, relajación o autohipnosis. La ansiedad y el estrés te pueden hacer perder el control y comer en forma compulsiva y para colmo, seguro que alimentos que engordan más de la cuenta, estropeando así tus sanas rutinas de alimentación.

**10** Profesa la aceptación, gústate y respétate. Busca ese equilibrio en ti. Tu mente puede querer cosas que para tu cuerpo pueden ser un veneno, y a tu cuerpo lo necesitas, le debes un respeto ya que vives dentro de él. Trabajar para tener un cuerpo saludable es de sentido común y tener sobrepeso, puede dañar tu salud de manera considerable. No pienses en dietas y practica una alimentación saludable (donde obtengas los nutrientes necesarios para estar sano/a y en forma) para toda la vida. Recuerda que comer sano no es pasar hambre, es solo alimentarse con inteligencia y pensando en tu bienestar.





# RECOMENDACIONES PARA ESTE VERANO DESDE LA CÁPSULA

POR JOSE MORENO

*Libros y discos, un estupendo maridaje para el estío. Allá van clásicos como Steinbeck, Llamazares o Los Planetas, junto a clásicos modernos como Sara Mesa o The Kooks o malditos como The Gits. Todos a disfrutar, preferiblemente con una cerveza helada bien cerca...*



## ‘Las formas del agua’, de Fran Camacho.

EDITORIAL: CALLA CANALLA

En este libro hay mucho de Cádiz, y no sólo porque el agua esté presente en casi todos los relatos que lo componen. Hay mucho de Cádiz porque el autor,

si bien es cordobés, lleva media vida afincado en Conil de la Frontera y porque, además, la editorial que se ha lanzado a publicar este magnífico libro de cuentos es gaditana.

Aun así, no esperen encontrar en esta colección de relatos el costumbrismo típico andaluz. En las historias de Fran Camacho hay luz, sí, pero hay sobre todo oscuridad. Hay esperanza e inocencia, pero los sentimientos que dominan la narración son el dolor, la angustia y el desasosiego. Con un lenguaje bello, áspero y preciso, Camacho parte de situaciones cotidianas para retorcerlas hasta crear relatos que arrastran al lector hacia una atmósfera de asfixia constante.

Tras ganar el Premio de Novela Diputación de Cór-

doba 2019 y el Premio de Novela José María de Pereda 2023, el autor publica *Las formas del agua*, una espectacular colección de cuentos que llega para asaltar el panorama literario.



## ‘Diamond City’, de Will Johnson

Will Johnson es considerado uno de los músicos más prolíficos e influyentes del indie rock estadounidense. No en vano, fue el líder de bandas

absolutamente fantásticas como Centro-matic o South San Gabriel, y componente del supergrupo Monsters of Folk (junto a grandes como Jim James o M Ward) y Overseas (junto a David Bazan, de Pedro the Lion).

En este nuevo disco de Johnson, el músico de Misuri continúa la línea que venía mostrando en su carrera en solitario, predominando los elementos folk y country y un marcado estilo intimista. Sus letras son introspectivas y su música es melódica y con una gran profundidad emocional. El disco al completo es digno de reconocimiento, pero destacamos especialmente temas como *Floodway Fall*, *Unfamiliar Ghost* o *All Dragged Out*.

Le gustará a los seguidores de Neil Young, Headphones o Eiafuawn.





### ‘El patio’, de Thomas Korsgaard.

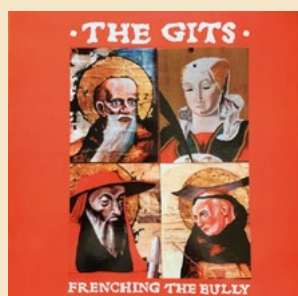
EDITORIAL: LITERATURA  
RANDOM HOUSE

¿Puede existir literatura triculenta, sucia y enfangada en los bajos fondos fuera de Estados Unidos? El danés Thomas Korsgaard nos demuestra que sí, que por supuesto que sí.

Este joven escritor sitúa su historia tosca y pendenciera en un punto perdido de su país natal, pero, sin duda, la historia que narra bien podría darse en cualquier pueblo profundo del Medio Oeste de los Estados Unidos, que le iría como anillo al dedo.

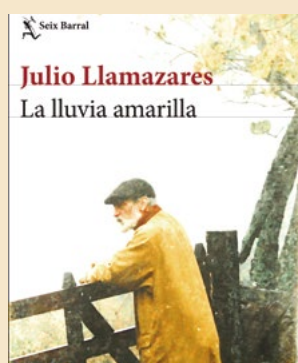
Con una prosa contundente y desgarradora, Korsgaard nos adentra en el mundo de Tue, un joven que vive con su familia y sus ocho perros en una granja cercana a una carretera polvorienta. Su familia va saliendo adelante como puede, aunque Tue tiene la sensación de que las cosas nunca van a terminar de marchar. Solo su creatividad y su ingenio lo mantendrán a flote.

El patio es la primera parte de la Trilogía de Tue, una saga que ha revolucionado las letras danesas y que es seguro que va a dar mucho que hablar.



### ‘Frenching the Bully’, de The Gits

The Gits fue una banda de punk rock estadounidense formada en 1986 y disuelta a causa de una macabra situación: su cantante, Mia Zapata, fue asesinada una noche de 1993 después de regresar a su ciudad tras una gira con la banda. A pesar de que el grupo solo pudo estar activo poco más de un lustro debido a esta desgraciada circunstancia, a día de hoy es una banda de culto y muchos grupos grunge como Pearl Jam, Nirvana o Soundgarden han citado a The Gits como una de sus grandes influencias.



### ‘La lluvia amarilla’, de Julio Llamazares.

EDITORIAL: SEIX BARRAL

La lluvia amarilla es uno de los grandes clásicos contemporáneos de nuestro país y, posiblemente, la mejor obra que se ha escrito sobre la despoblación de la España vaciada.

Andrés, el último habitante de Ainielle, un pequeño pueblo del Pirineo aragonés,

espera la muerte mientras recuerda los tiempos en los que el pueblo era una tierra con futuro y no sólo con pasado. Escrito de una forma exquisita, *La lluvia amarilla* es una obra repleta de poesía y belleza, pero también de dolor, crueldad y desesperación.

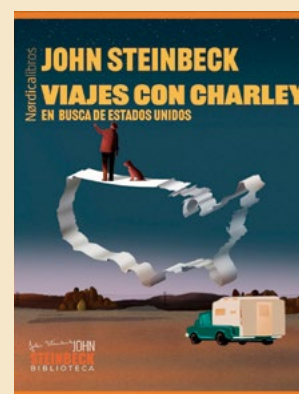
A pesar de que este libro puede considerarse la obra culmen de Julio Llamazares, recomendamos también algunos de sus hermosos libros de viaje como *El río del olvido* o *El viaje de Don Quijote*, y sus novelas *Luna de lobos* o *Distintas formas de mirar el agua*.



### ‘La leyenda del espacio’, de Los Planetas

¿Es Los Planetas la mejor banda de indie rock de la historia de España? Yo tengo claro que es así. Los de Granada venían haciendo discos absolutamente magistrales como *Pop*, *Súper 8* o *Una semana en el motor* de un autobús cuando en el año 2007 decidieron dar un pequeño giro a su carrera y añadieron elementos de raíces flamencas a sus composiciones pop-rock. El resultado no pudo ser mejor. Si ya eran una banda reconocida por sus canciones redondas, con este nuevo estilo consiguieron dar un paso más hacia la excelencia.

Destacamos algunos temas del disco que están más apegados a este nuevo estilo como *Si estaba loco por ti* o *Ya no me asomo a la reja*, pero no nos olvidamos de las canciones que se mantienen fieles a su línea anterior como *Reunión en la cumbre* o *Alegrías del incendio*. La guinda la pone el último tema del disco, *Tendrá que haber un camino*, que cuenta con el canto del tristemente desaparecido maestro Enrique Morente.



### ‘Viajes con Charley en busca de Estados Unidos’, de John Steinbeck.

EDITORIAL: NÓRDICA

En 1960, John Steinbeck, acompañado por su perro Charley, recorrió más de dieciséis mil kilómetros a lo largo de treinta y cuatro estados a bordo de su autocaravana Rocinante. Durante el viaje conversó con camioneros





y campesinos, sintiendo los miedos y las esperanzas de sus compatriotas. Con el estilo sobrio habitual de los escritores norteamericanos, Steinbeck nos habla con franqueza, humor y preocupación de los cambios que se van produciendo en el país y cómo sus habitantes reaccionan ante ellos.

Con este libro publicado en 1962 y que ahora rescata la editorial Nórdica, Steinbeck vuelve a retratar a las mil maravillas la sociedad estadounidense de la época, tal y como hizo magistralmente en su obra más célebre, *Las uvas de la ira*.



### ‘Algo que sirva como luz’, de Fernando Navarro. EDITORIAL: AGUILAR

Al hilo del disco que hemos recomendado, esta semana no podemos sugerir la lectura de otro libro que no sea *Algo que sirva*

como luz, la biografía de los propios Supersubmarina.

Firmado por el periodista y crítico musical Fernando Navarro, este libro explora la vida de esos cuatro amigos de Baeza que comenzaron a tocar sus instrumentos casi como un juego y terminaron convirtiéndose en una de las mejores bandas de pop-rock nacional de las últimas décadas.

Algo que sirva como luz es un testimonio de amistad, éxito, dolor y superación que se convirtió en uno de los libros del pasado año con más de 50.000 ejemplares vendidos.



### ‘Heaven is a Junkyard’, de Youth Lagoon

*Heaven is a Junkyard* es el cuarto álbum de estudio de Youth Lagoon, nombre artístico tras el cual se esconde el músico estadounidense Trevor Powers. El de Idaho ya había triunfado con trabajos anteriores como su magnífico disco debut *The Year of Hibernation*, y pudo refrendar años después esas grandes sensaciones con la publicación de este *Heaven is a Junkyard*, que fue absolutamente aclamado por la crítica.

Las letras exploran temas como el amor o las drogas, y combina diferentes estilos

musicales (va desde la americana hasta el dream-pop) en el que predomina la delicadeza de sus instrumentos y la belleza de su voz quebrada. A destacar temas como *Rabbit*, *Idaho Alien* o *Mercury*.

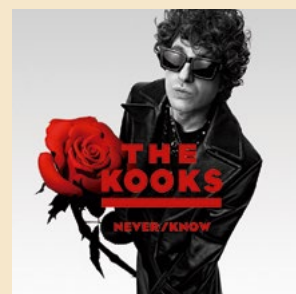
Gustará a los fans de Fleet Foxes, Bon Iver y, sobre todo, de Sufjan Stevens.



### ‘Voces externas’, de Melifluo

No creo que haya mucha gente que no conozca a Supersubmarina, aquella banda de Baeza que triunfaba en los mayores festivales del país y que se convirtió en un referente del indie patrio hasta que un desgraciado accidente de tráfico truncó su carrera en el verano de 2016. Lo que tal vez no sepan algunos es que, tres años más tarde, Juanca, el batería del grupo, formó junto a su hermano la banda Melifluo. Melifluo debutó en 2021 con *Pasado Futuro*, un disco notable con el que presentaron sus credenciales y, hace tan solo un mes, ha visto la luz el segundo largo de la banda, titulado *Voces externas*. Con este álbum, el grupo ha dado un paso al frente firmando un disco redondo que hará disfrutar a los fieles seguidores de Supersubmarina, pero que también gustará a los fans de otros gigantes del indie como Viva Suecia y, sobre todo, Arde Bogotá.

A destacar temas como *Rosario* y *Varela*, *Calavera*, *Lo que tenga que pasar* o *La corona del rey*.



### ‘Never / Know’, de The Kooks

The Beatles, Rolling Stones, Radiohead, The Who, Led Zeppelin, The Smith, The Stone Roses, Pink Floyd, Oasis, Blur, Motorhead, Arctic Monkeys... ¿Qué tienen los músicos británicos que todo lo que tocan lo convierten en oro? No podemos venir tan arriba como para afirmar que The Kooks pertenecen a este selecto grupo de bandas históricas, y eso que hace alrededor de veinte años, cuando publicaron su exitoso debut *Inside in/Inside out*, pusieron el panorama musical patas arriba. Formaban parte de una generación de músicos que apuntaban a lo más alto y que hicieron que el indie rock británico sonara en las discotecas de toda Europa. Pasados los años, diría que esas bandas (Bloc Party, Kasabian, Futureheads, los propios The Kooks) no llegaron tan lejos como todo hacía indicar, pero no hay que olvidar que, posiblemente, pertenecer a una segunda línea en el Reino Unido es conseguir más que cualquier grupo que sea primera espada en casi cualquier otro país del continente.

Los de Brighton acaban de publicar *Never/Know*, un nuevo disco repleto de canciones pegadizas y agradables que, si bien no tiene la pegada de sus primeros discos, forma una muy buena colección de temas alegres y luminosos. Destacamos canciones como *Never Know*, *Sunny Baby* o *China Town*.

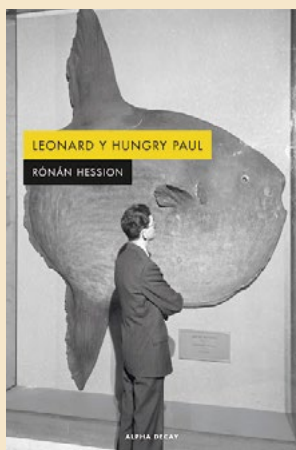




**San Roque**  
Turismo

ILUSTRE AYUNTAMIENTO DE SAN ROQUE





### 'Leonard and Hungry Paul', de Rónán Hession. EDITORIAL: ALPHA DECAY

No esperen en este libro grandes aventuras ni personajes apasionantes. Precisamente ese creo que es el encanto fundamental de esta novela: sus protagonistas son gente como cualquiera de nosotros, que viven una vida cotidiana de lo más normal.

Leonard y Hungry Paul rondan la treintena, están solteros, viven gracias a trabajos que no les apasionan y son grandes aficionados a los juegos de mesa. No rebosan de felicidad, pero tampoco se puede decir que sean personas desdichadas. Como digo, esta serie de características sencillas es lo que hace tan especial esta obra. Es una encantadora y luminosa celebración de los pequeños detalles de la vida, llena de optimismo y ternura.

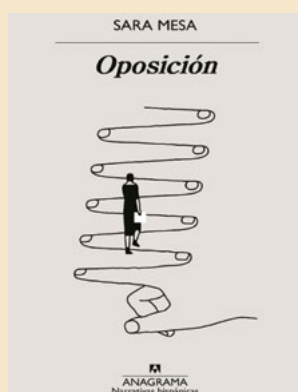
Leonard and Hungry Paul supuso el exitoso debut de Rónán Hession en la novela. Desde entonces ha publicado dos obras más (*Panenka* y *Ghost Mountain*) que seguro que pronto las vemos traducidas a nuestra lengua. Mientras eso ocurre, Hession tira adelante con su proyecto musical Mumblin'Deaf Ro, con el que lleva lanzados tres discos de blues literario.



### 'Sable, Fable', de Bon Iver

*Sable, Fable* es el quinto álbum de estudio de la banda norteamericana Bon Iver después de seis años sin un nuevo largo, y en este trabajo el músico de Wisconsin nos demuestra por qué es considerado uno de los reyes del indie folk. *Sable, Fable* contiene un buen ramillete de canciones luminosas y radiantes, sin dejar de lado otra buena colección de temas más introspectivos y personales propios de la banda, destacando también composiciones en los que su líder Justin Vernon se aproxima de forma acertada al soul.

Después de triunfar por todo lo alto con su disco debut *For Emma, Forever Ago* y refrendar su éxito con el genial *Bon Iver*, la banda vuelve en parte a esos orígenes con este nuevo álbum.



### 'Oposición', de Sara Mesa. EDITORIAL: ANAGRAMA

Sara Mesa lo ha vuelto a hacer. Si ya encandiló a su legión de lectores con obras tan redon-

das como *Cuatro por cuatro*, *Un amor* o *Cara de pan*, en esta ocasión lo consigue metiéndose en la piel de una trabajadora interina de una oficina administrativa. De un modo hilarante, Mesa (que conoció el mundo de la Administración por dentro) nos hace un retrato sobre la burocracia contemporánea desde el punto de vista del que la vive en medio de un puñado de tareas inútiles y tediosas. Con una narración brillante y mordaz, la autora nos sumerge por completo en una historia perfecta, que te gustará especialmente si lo hizo la también magnífica *Estupor y temblores*, de la belga Amélie Nothomb. ¿Puede un libro ser triste y divertido al mismo tiempo? Sara Mesa nos demuestra que sí.



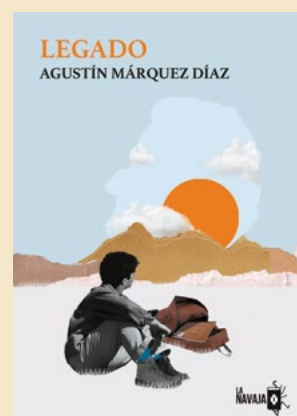
### 'The bad fire', de Mogwai

No hay mucho que decir sobre los escoceses Mogwai a estas alturas. Los reyes del post-rock han sacado su undécimo álbum de estudio, que destaca por sus elementos melódicos, sus texturas electrónicas y sus atmósferas introspectivas.

El título, que es otra manera de llamar al infierno, hace alusión a los momentos complicados que han pasado miembros de la banda en los últimos años. En sus letras tratan temas como la lucha, la esperanza o la pérdida.

*The bad fire* será del gusto de los incondicionales del grupo y, además, puede sumar nuevos

adeptos gracias a sus melodías suaves y envolventes. A destacar, temas como *God gets you back* (tema con el cual comienza el disco), *Hi Chaos* o *Fanzine made of flesh*.



### 'Legado', de Agustín Márquez. EDITORIAL: LA NAVAJA SUIZA

Grabiél (no, no es una errata por nuestra parte) es un tipo que vive atormentado por la hipocondría. Tiene una vida normal, una de esas existencias que, sin grandes lujos, uno podría disfrutar, pero el miedo a que le sobrevenga una enfermedad (y él cree que le sobrevienen todas) lo mantiene atenazado y le impide ser feliz. Al mismo tiempo, a su padre le diagnostican una enfermedad grave.

En *Legado* hay espacio para la aflicción, la ironía y los recuerdos. Una fantástica novela que muestra como una situación tan dolorosa como el tránsito ineludible de un ser querido hacia su final puede estar llena de belleza, de calma e incluso de humor. *Legado* es la segunda novela del madrileño Agustín Márquez, quien debutó con éxito con su obra *La última vez que fue ayer*.

# Tu futuro comienza aquí

En las Universidades Públicas de Andalucía encontrarás **tu verdadera vocación**

**Solicita tu plaza en el Distrito Único Andaluz del 12 al 23 de junio**

[www.juntadeandalucia.es](http://www.juntadeandalucia.es)



Este curso el sistema público andaluz estrena nueva programación. **¡No te quedes fuera!**



UNIVERSIDADES  
PÚBLICAS  
DE ANDALUCÍA



Junta de Andalucía



# café literario

*Lo que hace diferente la casa de Loly es que en su talante no contempla ni la más remota posibilidad de vender humo, y esa verdad es la que irradia desde lejos*

POR ROSARIO TRONCOSO

Cumplir sueños es peligroso. Más aún cuando se camina con el corazón al aire por aquello en lo que se cree. Lo sabe de sobra

Loly Corral, que en una de las arterias principales de Cádiz, en plena Calle Ancha, extremo opuesto de su Tíjola natal, echa raíces nuevas para mostrar al mundo que arriesgarse es ganarle la partida al miedo, siempre. Por eso quiero a mi amiga y admiro su apuesta por la vida. Por eso la fortaleza y valentía de esta emprendedora de maravillas deben estar en una sección como ésta, porque las dos tenemos el morro muy fino, y amamos los libros. La Lectora es uno de los lugares de parada obligada si se pasea por Cádiz.

No es sólo una cafetería más, sino un sitio ya de referencia para nosotros los cultoretas, que buscamos un refugio donde olvidar, por un ratito, las batallas sangrientas entre los egos feroces y las pamplinas del mundillo literario, y que deje de doler la existencia. En 2018 me enamoré de la atmósfera que allí se respira, y mi historia de amor ha ido *in crescendo*. Loly ha sabido evolucionar con los tiempos, y lo que anhelaba se ha materializado por fin. La Lectora es un espacio para el sosiego, para la inspiración, para el







- 1.- Una de las propuestas que se pueden degustar en La Lectora.
- 2.- Loly, en su café literario.
- 3.- ¿Cervantes, Kafka, Neruda? Uno de los cafés que propone La Lectora.
- 4.- Buen ambiente en la librería cafetería La Lectora.

res en directo, sentir la magia de cerca, mientras se prueba cualquiera de los *smoothies* con nombre femenino que obligan a las musas a quedarse porque no tienen más remedio. Un Clara Campoamor de naranja, zana-horia con limón o leche. Un Rosalía de Castro con plátano, kale y mango. O la sorpresa al pedir un Gloria Fuertes o un María Zambrano.

Merendar un Edgar Allan Poe, un Cervantes, un Kafka o un Pablo Neruda, allí es literal, literario y posible. Aquí la carta por si siente curiosidad: **lalectora.com/cartas**. Loly es pura creatividad y allí huele a gastropoesía, a tinta con azúcar, a libro nuevo, a historias de antaño, a abrazos entre seres sensibles y dispuestos para los más bellos secretos que laten en su biblioteca abierta siempre, de su atractiva librería. Allí hay que ir para olvidarse de uno mismo de vez en cuando y volar un poquito.

Sóñar es peligroso, sí, Loly lo sabe. Lo sabemos. Pero vivir también, y nada es más hermoso que exprimir los días de forma extraordinaria, conscientes del riesgo, pero en la firme convicción de hacer las cosas bien.

café, el chocolate, las buenas meriendas y desayunos y todos los sabores perfectos que se esconden en la lectura para los que paladear con placer.

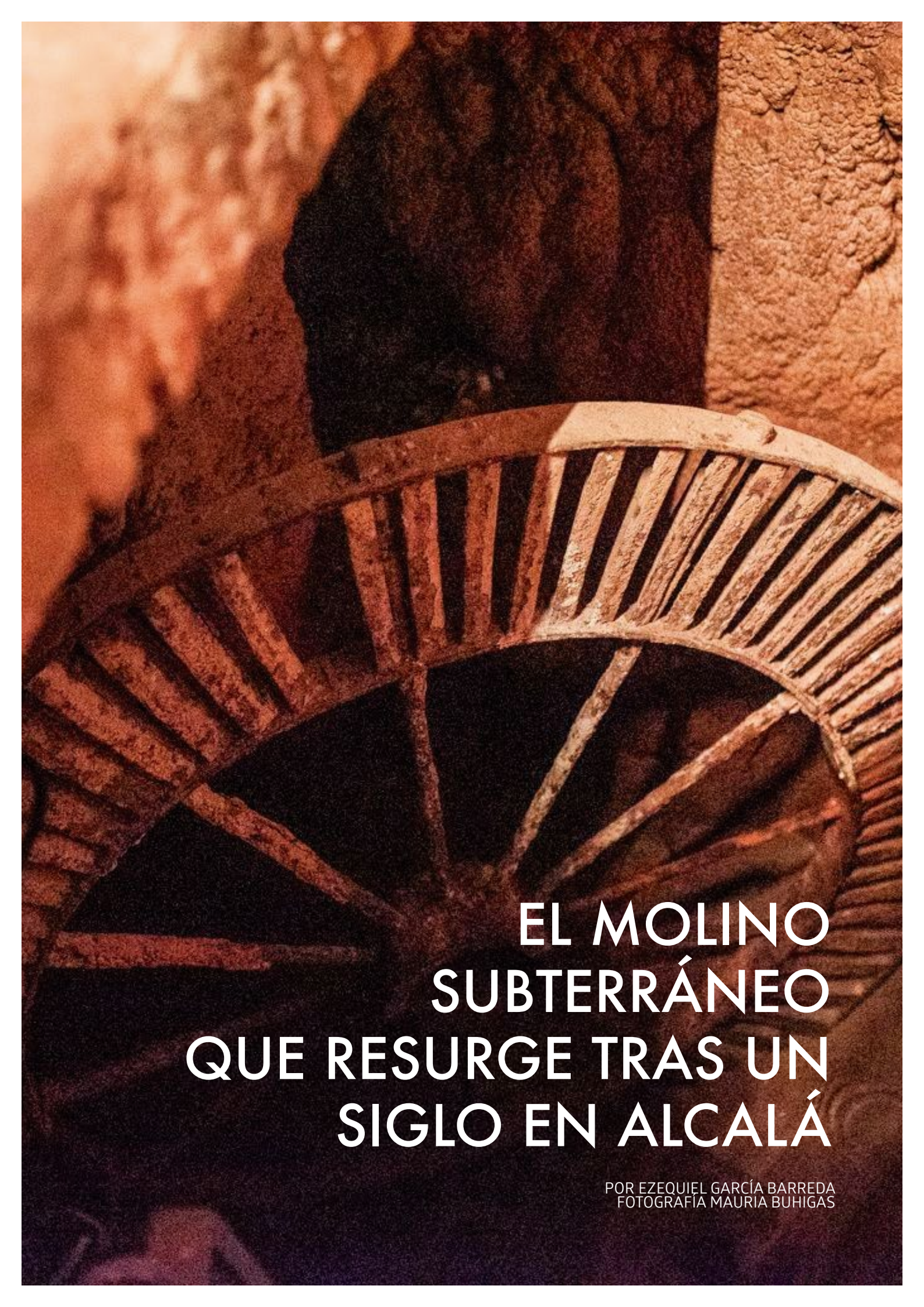
De forma natural se me presenta la evocación de aquel monumento a la pasión que las mujeres hemos sentido siempre hacia las letras. Stefan Bollmann, en *Las mujeres, que leen, son peligrosas*, homenajea a un buen puñado de damas que desafían las dificultades y esquivan puñaladas. Como nosotras. Leer, escribir, crear, ser madres, montar negocios con alma.

No crean ustedes que servidora no ha conocido otras librerías con café,

otros rincones que prometían ser únicos, otros lugares encantadores. Lo que hace diferente la casa de Loly es que en su talante no contempla ni la más remota posibilidad de vender humo, y esa verdad es la que irradia desde lejos. Se agradece en unos tiempos de sentimientos de cartón, de emociones efímeras. Pero allí es contagiosa la serenidad que descansa en el fondo del entusiasmo, y el cariño entre personas como son Denise, Mica, Isa, Laura, Joaquin, Ivan y Eugenia. Todos a una.

Es una experiencia vivir allí un evento literario, escuchar a los auto-





# EL MOLINO SUBTERRÁNEO QUE RESURGE TRAS UN SIGLO EN ALCALÁ

POR EZEQUIEL GARCÍA BARREDA  
FOTOGRAFÍA MAURIA BUHIGAS



*El molino subterráneo de La Mina, corazón de piedra de la ciudad y testimonio industrial, emerge como símbolo patrimonial, social y turístico. “Es el lugar donde el pasado vuelve a tener voz”*

**D**urante más de cien años, bajo las vetustas tablas del Teatro Gutiérrez de Alba, las entrañas de Alcalá de Guadaira guardaron en silencio uno de sus secretos más singulares: un molino subterráneo, excavado en la roca, movido por un manantial natural que siglos atrás impulsaba la vida cotidiana de la ciudad. Aquel silencio secular se ha roto, y no solo por el sonido de los visitantes que ahora recorren sus galerías pudiéndole contar a sus mayores lo que nunca pudieron ver. Se ha roto también la barrera que separaba a Alcalá de uno de los capítulos más insólitos de su historia, un episodio que conecta el agua con el pan, la ingeniería medieval con la vida contemporánea, la oscuridad del subsuelo con la luz del conocimiento.

Hoy, el molino de La Mina es el monumento más visitado del municipio —con más de 22.000 entradas en su primer año abierto al público—. Pero también una de las piezas más singulares del patrimonio andaluz. Su recuperación ha sido fruto de una ambiciosa operación técnica, institucional y ciudadana; y su impacto, según quienes la han liderado, apenas acaba de comenzar.

“Este molino no es un mero espacio arqueológico”, afirma Christopher Rivas, delegado de Cultura, Patrimonio y Museos, Turismo, Memoria Democrática e Identidad Andaluza del Ayuntamiento de Alcalá, “es el lugar donde el pasado vuelve a tener voz. Y esa voz nos está diciendo muchas cosas sobre quiénes fuimos y hacia dónde queremos ir”.



1.- Christopher Rivas y Eulogio González en un momento de la visita a las entrañas del molino.

2.- Algunos rincones del interior del molino.



### **Un patrimonio sin igual en España**

El molino de La Mina es, en efecto, único en su género. No existe otro de características similares en todo el país. Su estructura, fechada entre los siglos XIV y XV, aprovecha un manantial natural para poner en marcha su maquinaria, lo que exigió una solución constructiva que lo convierte en una rareza patrimonial: un espacio excavado directamente en la roca, con canales, cámaras y pasadizos diseñados para controlar el flujo de agua y hacer girar las piedras que molían el grano. El mismo caudal que movía el molino alimentaba también el acueducto de los Caños de Carmona, que surtía a Sevilla de agua, lo que da cuenta de su importancia en el sistema hidráulico histórico.

“Estamos ante un testimonio material de la relación entre Alcalá y el agua y

de cómo esa relación determinó durante siglos su desarrollo económico, social y cultural”, añade el concejal. La ciudad, conocida por su tradición panadera, tuvo en sus molinos un motor de actividad esencial. La Mina, ahora visible desde diciembre de 2023, simboliza ese vínculo profundo.

Su valor, sin embargo, no es solo técnico o simbólico. También es profundamente estético. Al adentrarse en el molino, el visitante descubre un universo de piedra y agua donde la ingeniería medieval cobra vida con una claridad inesperada. La rehabilitación ha respetado al máximo su configuración original, incorporando pasarelas, iluminación ambiental y una museografía interactiva que permite comprender el funcionamiento del sistema sin interferir en la autenticidad del espacio. La recuperación de este lugar fue posible gracias a la Estrategia de Desarrollo Urbano Sostenible e Integral (EDUSI) 'Alcalá Futura'.





Cristopher Rivas, concejal delegado de cultura y patrimonio del Ayuntamiento de Alcalá de Guadaira en el espacio expositivo sobre el molino. Abajo parte del recorrido explicativo de la visita.

## Cien años de silencio y una recuperación compleja

El molino quedó oculto durante más de un siglo, desde que en las primeras décadas del siglo XX se construyera sobre él el Teatro Gutiérrez de Alba, proyectado por el arquitecto regionalista Juan Talavera. Fue precisamente la presencia de este edificio lo que convirtió la recuperación en un desafío extraordinario. “Teníamos que hacer accesible un espacio subterráneo sin dañar una de las fachadas más representativas del patrimonio urbano de Alcalá”, recuerda el delegado.

La solución llegó con la construcción de una estructura de hormigón soterrada que actúa como soporte y pasarela de acceso, permitiendo a los visitantes llegar al molino a través de un nuevo centro de interpretación instalado bajo la calle principal del centro histórico, la histórica calle la Mina (actual Nuestra Señora del Águila).

Esta intervención, lejos de alterar el entorno, lo ha revitalizado. Hoy, el antiguo teatro y el nuevo acceso al molino conviven como parte de un mismo discurso cultural. “No queríamos que el molino se visitara como una reliquia encerrada en sí misma”, explica Rivas. “Queríamos que formara parte del corazón vivo de la ciudad. Que su entrada estuviera integrada en el paisaje urbano, que sirviera como puerta a una nueva manera de entender nuestro patrimonio”, añade.

Eulogio González, presidente de la Asociación Pan de Alcalá —entidad nacida en 2016 para defender y divulgar el legado panadero de la ciudad—, destaca que en aquel molino subterráneo “el agua no solo movía las muelas, también marcaba



el ritmo de todo el proceso harinero”. Según explica, la molienda se realizaba aprovechando la fuerza constante del manantial, que garantizaba una producción estable durante todo el año. “Se molía trigo de la campiña en turnos casi ininterrumpidos, y desde allí salía la harina que abastecía a muchos hornos de Alcalá y de pueblos cercanos. Era una molienda silenciosa, húmeda, que impregnaba el espacio de humedad, temperatura y ese aroma a grano molido que aún hoy parece flotar en el aire”, relata.

La asociación, que ha colaborado en la difusión del proyecto desde su origen, ve en La Mina un espacio clave para comprender cómo el pan —símbolo esencial de la identidad alcalaína— nacía de la interacción entre la tierra, el agua y la tecnología. Para González, “el molino de La Mina no es solo patrimonio arqueológico; es memoria panadera en estado puro”.

## Una ciudad que recupera su subsuelo

El éxito de La Mina ha reactivado el interés por el patrimonio subterráneo de Alcalá, una red de canalizaciones, galerías y sistemas hidráulicos que atraviesan el subsuelo de la ciudad y que, durante siglos, fueron invisibles para la mayoría. La Delegación de Cultura trabaja en colaboración con la Asociación Andaluza de Exploraciones Subterráneas (AAES) para documentar y estudiar estos espacios, varios de los cuales podrían ser rehabilitados en el futuro. “La Mina ha sido solo el comienzo”, apunta Rivas. “Gracias a esta experiencia, sabemos que es posible poner en valor este tipo de infraestructuras sin renunciar a la seguridad ni a la autenticidad. Ahora queremos ir más allá. Hay





# Busques

*lo que*  
**busques.**

# Sevilla



[turismosevilla.org](http://turismosevilla.org)





Una imagen del antiguo edificio, con el nuevo acceso al molino.

varios kilómetros de galerías que pueden ayudarnos a reconstruir una parte fundamental de nuestra historia”, asevera.

Entre los próximos proyectos en marcha destacan la recuperación de la Estación de Bombeo de Adufe, en colaboración con la empresa pública Emasesa, y nuevas intervenciones en el recinto del Castillo de Alcalá, considerado uno de los mayores de Andalucía.

## **Turismo, cultura y escuela**

El molino ha dejado de ser una promesa para convertirse en un hecho: el monumento más visitado de Alcalá en 2024 y un polo de atracción para el turismo de interior. “Ya no hablamos de expectativas, hablamos de realidades”, señala con orgullo el responsable municipal. Las más de 22.000 visitas registradas en su primer año confirman que el interés por este tipo de espacios va en aumento, especialmente cuando se ofrecen al público en condiciones de accesibilidad y con una propuesta cultural clara. Su apertura ha atraído a políticos y técnicos de Cultura de otras ciudades como de la vecina Carmona, que está estudiando cómo hacer visitables parte de sus más de veinte kilómetros de minas subterráneas.

Asimismo, desde el consistorio alcalareño se ha impulsado la integración del molino en rutas culturales que conectan con otras zonas del municipio como la Plazuela, el Museo de Alcalá

o el patrimonio religioso. Además, se han diseñado actividades específicas para centros educativos, tanto de Alcalá como de otras localidades, que permiten a los escolares comprender in situ aspectos clave de la historia local, la arquitectura hidráulica y la evolución de la vida urbana.

Las iniciativas culturales vinculadas al molino incluyen visitas guiadas y libres, conferencias sobre la historia de la molinería, exposiciones temporales y, próximamente, visitas teatralizadas que facilitarán una aproximación emocional e inmersiva al espacio. “La historia de Alcalá con los molinos y el agua viene de largo”, recuerda Rivas. “Y La Mina nos permite contarla de una manera nueva, cercana, con una narrativa que atrapa tanto al visitante ocasional como al experto”.

## **Una ciudadanía comprometida con su legado**

Si algo ha caracterizado la recuperación del molino es el papel activo de la ciudadanía. Desde las entidades culturales hasta vecinos expertos en patrimonio, pasando por colectivos vecinales y órganos de participación como el Consejo de Cultura, Patrimonio y Museos, Alcalá ha hecho de este proyecto un proceso compartido. “Parte de los miembros de la AAES son alcalareños, pero además hemos contado con el impulso de mu-

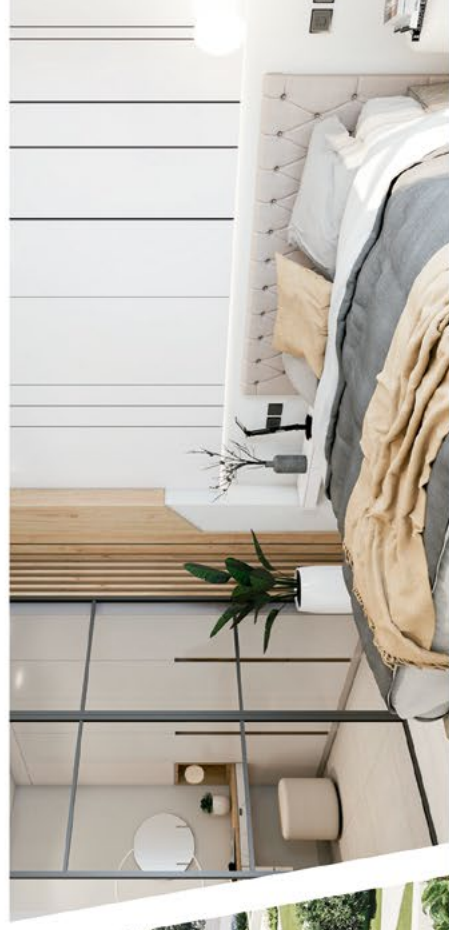
chos ciudadanos que han reivindicado durante años la puesta en valor de este espacio”, explica Rivas.

Ese compromiso se ha canalizado a través del citado Consejo de Participación, un órgano consultivo en el que se integran representantes de asociaciones culturales, vecinos elegidos por sorteo y expertos y que ha contribuido a orientar políticas públicas en esta materia. Entre sus líneas de trabajo recientes se incluyen también la culminación del Centro de Interpretación del Castillo, el diseño de una nueva fase para la calle Nuestra Señora del Águila y la puesta en marcha de visitas al entorno arqueológico de Gandul. “El molino de La Mina simboliza ese paso adelante -afirma-, pero no es un punto de llegada. Es un punto de partida para seguir descubriendo, compartiendo y construyendo una Alcalá más conectada con su historia”.

Hoy, al descender al molino de La Mina, el visitante se encuentra con una ciudad que ha aprendido a mirar bajo sus pies, a rescatar lo que el tiempo y el olvido habían enterrado, y a convertirlo en un motor de futuro. Bajo la piedra y el agua, Alcalá late con fuerza. Y lo que durante décadas fueron historias de panaderos que parecían leyendas muy lejanas en el calendario, ahora vuelve a hacerse realidad para aquellos bisnietos de panaderos que siguen manteniendo el legado y haciendo gala de aquel dicho del alcalareño Agustín Prieto: “Mesa sin pan es como mesa sin galán”, una frase que resume mejor que ninguna otra el alma de esta ciudad harinera.



www.elhogarquequieroenjerez.com



# PORCELANOSA Grupo

ACABADOS INTERIORES



VISTA HONTORIA  
RESIDENCIAL

CALIDAD Y DISEÑO EN  
LA **MEJOR ZONA**  
DE **JEREZ**

Avda. De Europa Nº 2 - Local F, Jerez de la Frontera - Cádiz  
[vistahontoria@buenavistagrupos.es](mailto:vistahontoria@buenavistagrupos.es)

**646 503 021**

PROMUEVE:



CONSTRUYE:



PROYECTA:





# Fino, limón y menta

POR CARLOS PIEDRAS

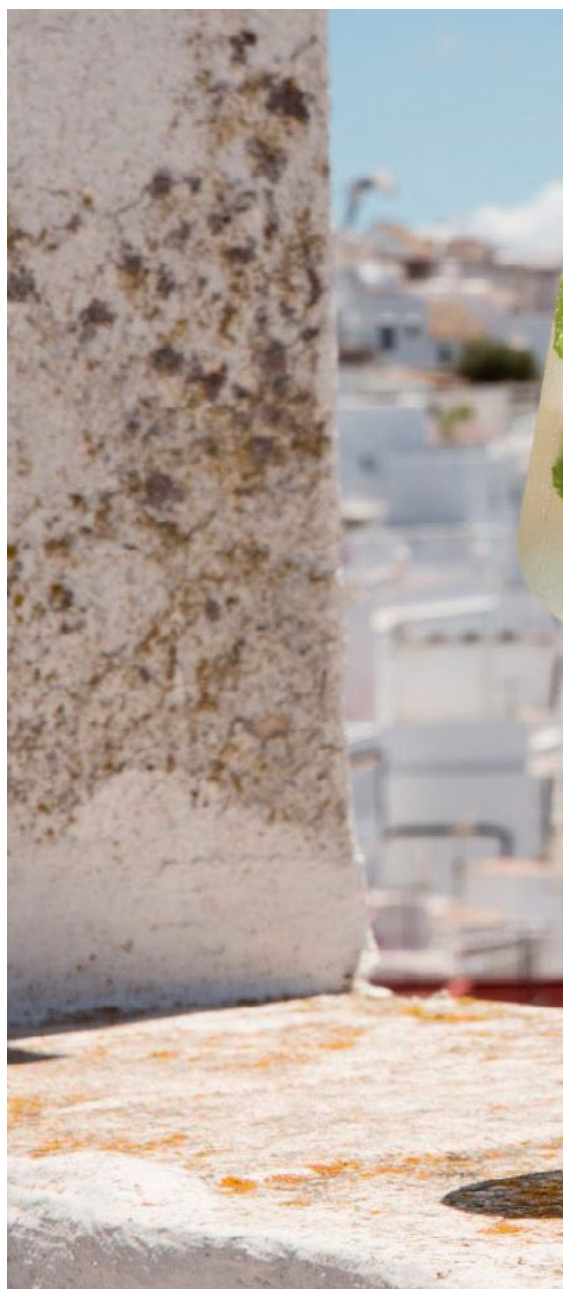
*Las bodegas del Marco de Jerez apuestan por esta bebida heredera del rebujito que cuenta ya con cinco marcas en el mercado y es una opción excelente para el verano*

La fórmula es relativamente sencilla: fino o manzanilla, limón, agua carbonatada y menta (hierbabuena). Esos serían los elementos comunes, a los que hay que añadir 'secretos de autor' como flor de saúco, bergamota, vino blanco o lima, ahí cada maestrillo ya... Estamos hablando, claro está, de los spritz, de las bebidas ya embotelladas (suele haber también versión en lata), generalmente en formato de 75 cl, que compiten desde hace unos pocos años con su ancestro el 'rebujito' en las ferias de Andalucía y que aspiran a convertirse en bebidas desestacionalizadas e incluso dar el salto al canal Horeca y a los bares, por qué no, de toda España.

En la actualidad, en el Marco de Jerez hay cinco bodegas que han entrado de lleno en este segmento con el lanzamiento de sus propias marcas y habría un número similar de proyectos en distinto grado de desarrollo que verán la luz en los próximos años. Triana (Hidalgo-La Gitana y Patio Naranjos), Rebujito (Barbadillo), Soho's (Sánchez Romate), Derby (Estévez) y,

por supuesto, Croft Twist (González Byass), el auténtico decano, precursor y protagonista del spritz en el Marco de Jerez.

No hay datos oficiales sobre el volumen total de esta bebida, pero nos podemos hacer una idea bastante aproximada teniendo en cuenta otras magnitudes que sí son conocidas. Por ejemplo, el Consejo Regulador estima en unos 80.000 los litros de fino y manzanilla que se destinan anualmente a la elaboración de los spritz. La institución, a través de su Registro de Industrias Alimentarias Autorizadas, conoce estas salidas de vino (igual que las que van para vermú, salsas, gazpachos, bombones, etc), que a su vez pueden proyectarse en función de la composición final de todas las marcas. Si tenemos en cuenta que el vino ronda el 30% (algo que ratifica que salen al mercado entre 4,9 y 5,5 grados), es evidente que estamos hablando de un volumen total que anda por los 250.000 litros... con evolución positiva. Desde González Byass no ofrecen datos, pero conceden que en el caso del Croft Twist la perspectiva de crecimiento es de doble dígito.



## *La opinión positiva de Fedejerez*

"Es una vía para entrar en el consumo del vino de Jerez, en absoluto supone una competencia"





En este sentido, el presidente de Fe-dejerez, Jorge Pascual, en una reciente entrevista a lavozdelsur.es, defendía los spritz atendiendo a múltiples perspectivas. “Es una vía para entrar en el consumo del vino de Jerez, en absoluto es competencia, yo lo veo como un paso intermedio en el relevo generacional”, afirmó, para a continuación referirse a la “diversidad” de la cuenta de resultados de las bodegas del Marco, en las que los productos tradicionales como el vino, el brandy o el vinagre comparten protagonismo con el sherry cask (envinado de botas para whisky y otros espirituosos),

los vinos blancos o el vermú. “El spritz es una oportunidad más de negocio en un momento en el que el mercado está preparado. Hace años el sector ya intentó algo parecido con el Pepillo, de Asaja, o el Tío Bujito, de González Bayss, pero no era el momento. Ahora está claro que lo es”, dijo. Pascual entiende que el spritz no deja de ser el último eslabón en la tradición de mezclar vino con refrescos en España, como lo demostraría una bebida tan popular como, al fin y al cabo, es el tinto de verano, desde hace años también mezclado y embotellado.

Pero hemos hecho referencia a la exis-

tencia de cinco marcas de bodegas del Marco de Jerez en el mercado, cada una de ellas, curiosamente, con un ‘relato’ muy definido que poco o nada tiene que ver con la competencia. Empezamos por González Byass, claro. El líder destacado tiene un concepto del Croft Twist bastante dissociado, digamos, del rebujito original y la brújula se inspira, libremente, eso sí, en Italia, desde el propio nombre de ‘spritz’, que luego han ido tomando casi todos los competidores que han salido después en el Marco. Se mira al éxito de marcas como Aperol Spritz y se da por superada cualquier referencia al rebujito con el que comparte (parcialmente) su composición, al entender que se trata de algo un pelín arcaico (el adjetivo es del autor).

Un relato propio y diferenciado lo tiene Soho’s. El spritz de Romate mira al clásico cóctel sherry cobbler. Por supuesto que hay similitudes en su composición y en su vocación refrescante, pero además hay un relato más profundo. El cóctel es una creación de hace ya casi dos siglos (1830) que se atribuye a Martha King, una de las primeras mujeres bartender. De hecho, el propio nombre Soho’s hace referencia al barrio de Nueva York donde estaba el bar en el que se creó este cóctel.

González Byass y Sánchez Romate tienen enfrente a Barbadillo, que llama a su spritz humildemente Barbadillo Rebujiito, ¿sin relato? Bueno... con un relato pegado a ras de suelo. Es obvio que el registro del nombre tenía que estar disponible –o al alcance, tanto da– y la compañía sanluqueña optó por una razón sencilla y sin florituras. Por cierto, la compañía bicentenaria prefiere el término ‘mixed’ al de ‘spritz’.

Manzanilla Triana Spritz, es la apuesta de la sanluqueña Hidalgo-La Gitana, en colaboración con Patio Naranjos, de Sevilla. Estas dos ciudades son clave en la promoción de este spritz, del que se destaca el “carácter” sanluqueño y el “alma” trianera. Este “suspiro del sur” cuenta con un acuerdo de distribución con Torres.

Por último, cabe hablar de Derby, que también homenajea a Sanlúcar de Barrameda y a una de sus tradiciones, como son las carreras de caballos en la playa. La presencia de la manzanilla La Guita es parte destacada este spritz que salió al mercado hace unas semanas y es por ahora el último en llegar... pero a buen seguro no tardará en dejar de serlo.







# LAS MEJORES CHURRERÍAS DE SAN FERNANDO

*Con azúcar o con los más modernos toppings, acompañados del clásico chocolate o café, este es uno de los productos estrella de la gastronomía isleña que, de un lado a otro de la ciudad, cuenta con una churrería de referencia*

POR VANESSA PERONDI

**D**esde La Ardila hasta la Glorieta, de una punta a la otra de San Fernando, no hay barrio que no tenga en sus inmediaciones o muy cerca un freidor o una cafetería donde degustar los típicos churros de La Isla. De origen incierto, aunque las teorías apuntan a China, este postre hecho con harina, agua, aceite y sal lleva haciendo las delicias del público isleño desde hace décadas con generaciones enteras dedicadas a la elaboración de este producto típico.

El 44 es, sin duda, uno de los nombres con mayúscula de los churreros de La Isla. El buque insignia de lo que ya es una marca reconocida, está en la céntrica plaza del Rey, y con la Semana Santa encima, los platos de churros no dejan de salir. Empiezan a las 8 de la mañana hasta las 12.30 horas aproximadamente y retoman por la tarde, desde las 17.00 hasta las 20.30 horas. La cafetería abre aún más temprano, a las siete de la mañana ya están repartiendo cafés y las también demandas tostadas con aceite, tomate y jamón.

Quien lo cuenta es Isabel Paz, encargada de este emblemático establecimiento de la restauración isleña, hoy en manos de Luis Manuel Expósito, uno de los hijos. Jesús Vidal es el que se levanta a las cuatro de la

mañana para hacer la masa y lleva dieciocho dándole a la pala porque “aquí se hace todo artesanal”, coinciden ambos en señalar. ¿El secreto?, “mucho amor y sal de aquí, sal marina para que el churro tenga ese sabor”.

En el centro, ganan por goleada los churros tradicionales mojados en chocolate o café y aderezados con azúcar, pero, al igual que en la Casería, donde está el otro de los herederos de la saga, a los churros del 44 de la Plaza del Rey también se le puede echar cualquier tipo de toppings o siropes, además de las ruedas de churros o los rellenos. “Son los chiquillos los que más lo piden”, explica Isabel, pero “es que con el churro se puede hacer de todo y Jesús te monta cualquier cosa en un momento”. De hecho, tan especializados están que tienen churros sorpresas y servicio a domicilio.

Hasta la Casería, se ha ido Israel Expósito, la tercera generación del 44 para ofrecer además de churros tradicionales o renovados, unas vistas impresionantes a la Bahía. El público de este establecimiento es más joven y, quitando a la población que vive en el barrio de La Casería, el que va apostando por los churros rellenos tiene que ir en coche. Y parece que la cosa funciona porque las facilidades de aparcamiento y el paraje incomparable, convencen.



Volviendo al centro, otro de los lugares imprescindibles para tomar churros con café es La Ruleta. Abierto desde 1993, tiene una clientela fija a la que le gusta el sabor de sus churros. Paco Tejada es el maestro churrero que desde las 8.15 hasta las 12.30 horas da forma en la churrera a la masa que tan cuidadosamente prepara. Originario de Jaén, Paco le ha cogido el punto al churro de La Isla que es el que hacen en exclusividad. “La gente viene buscando el churro de toda la vida y ese es el que ofrecemos nosotros”, asegura Esteban Fernández, encargado del local. “Aquí hay sitio para todos y nosotros tenemos a nuestros clientes fijos de todos los días. Abrimos a las 7.30 horas, y además de los churros por la mañana, por la tarde, volvemos a tener desde las 17.00 hasta las 20.00 horas”.

Al final de la calle Real, o principio según se venga de Cádiz o Chicla-na, justo enfrente del Castillo de San Romualdo, está el 40&Cuatro, otro de los locales que abrió la familia del 44 pero que desde hace años está regentado por un antiguo churrero, Jesús Zuaza, que empezó en el bar de la plaza del Rey fregando platos. “Antes nos traían la masa, pero desde hace dos años la hacemos nosotros”. Su hija Tamara es la que regenta, junto con su marido, el local. Ella ha tomado el testigo de su padre que empezó en ese mundo a la temprana edad de doce años.

“Nosotros hacemos otra variedad de masa y con otra harina. Nuestros churros son más finos”, y por lo que se ve, tienen público para ello. “Mi padre y otro compañero, Ismael, están desde la siete de la mañana con la masa”. También han incorporado los churros con añadidos como la Nutella, el happy hippo o el pistacho, pero el objetivo es recuperar las porras. “Hay pocos sitios de porras en La Isla”, dice Tamara, mientras atiende a uno de sus clientes habituales. “Aquí todos tenemos a nuestra gente más o menos estable y podemos vivir todos de esto. Nosotros tenemos muchas reseñas positivas en Google”, remarca Tamara que destaca el trato con los clientes como lo que más le gusta de su trabajo.







Los churros son un producto muy apreciado y demandado en La Isla, hasta el punto que hay auténticas sagas familiares dedicadas a este negocio. ¿La particularidad en la que todos coinciden? Que la sal que se utiliza proceda de sus propias salinas.

## Más allá del 44

Pero no sólo vive del 44 La Isla. La Florida o El Choquito, también se suman a esta ruta gastronómica. Y, en dos de las esquinas de la ciudad se localizan otros establecimientos señeros. En la Ardila, está el bar Macarena, cafetería con sus propios churros, visitada no sólo por los vecinos del barrio sino por todos los usuarios del centro de salud Joaquín Pece que tras la consulta médica y, sobre todo, después de la extracción de sangre reponen fuerzas allí con un plato de churros.

Y en la Glorieta, se localiza un clásico entre los clásicos de los churros isleños. Churrería- freiduría La Estación, especializada en todo tipo de pescaito frito y en churros, eso sí, sólo los fines de semana y festivos. Ubicados desde 1995 en la calle Pintor José Martínez Pepiño, los hermanos Javier y Jesús Batista, recogieron el testigo de su padre José y su mítico quiosco de churros durante más de 40 años en la antigua estación de tren de San Fernando.

Clásicos o instagramables, los churros siguen convenciendo a propios y extraños en La Isla y conviviendo con tostadas con aceite, jamón, zurrapa o el moderno aguacate y los huevos revueltos.







# ÁREA SUR EN JEREZ ESTRENA NUEVA ZONA “SOSTENIBLE”

POR PATRICIA MERELLO  
FOTOGRAFÍA MANU GARCÍA

**S**eguramente muchos habéis experimentado la sensación de sentaros en un restaurante por primera vez, probar un bocado, empezar a comer y decir ¡Me sabe a gloria bendita!”. Mientras Pelayo Santos, presentador, dice estas palabras, su público seguro que está pensando en esos sitios que le han marcado. Y muy probablemente uno de los que les vienen a la mente está precisamente en el lugar que pisan.

Área Sur, el centro comercial de ocio y restauración que se ha ganado el cariño de Jerez, la provincia y más allá, está de enhorabuena. Acaba de inaugurar su nueva área de restauración, un espacio gastronómico que estrena estética y establecimientos. Gastrolé, como se ha bautizado a la zona, es uno de los proyectos más ambiciosos de este centro comercial gestionado por Sonae Sierra. Este lugar, ubicado en la segunda planta, se ha sometido en los últimos años a una reforma integral.

“Hoy estrenamos un Área Sur renovado, pensado para el presente, pero también preparado para el futuro”, explica el gerente del centro comercial, Leandro Martins, que ha dado algunos detalles del proyecto.

“Son más de 5.000 metros cuadrados, también 5 millones de euros invertidos y toda una ilusión inmensa puesta en cada uno de los detalles para hacer este espacio un lugar más moderno, más bonito, más cómodo y más sostenible. Hemos querido crear un entorno que invita a quedarse, a compartir y a saborear”, sostiene el gerente.

Los trabajos de remodelación, que arrancaron en 2023, se han desarrollado en tres fases y han supuesto una renovación completa de zonas comunes y aseos. Todo ello, sin interrumpir la actividad ni un solo día. Además, la reforma incluye una novedad, un food court, o lo que es lo mismo, un lugar creado para compartir comida de todos los establecimientos.

“Hemos diseñado este espacio más abierto, más cómodo y más respetuoso con el entorno. Ahora entra mucha más luz natural, hemos mejorado el confort térmico y acústico y hemos apostado por

materiales sostenibles y sistemas de iluminación bioclimática que nos ayudan a ser más eficientes energéticamente”, explica Martins durante la presentación.

Todo lujo de detalles para un centro comercial que, como dice Pelayo, va a tener un “sabor diferente y único” con rincones que seguirán siendo ideales para reponer energías después de un día de rebajas o antes de explorar la inmensa oferta del lugar, que también se amplía.

Al listado se suman las marcas Sushi saki, Llaoliao y Don Panes, que abrirá próximamente. 100 montaditos se ha reubicado y se han incorporado terrazas propias.

## *Una fiesta gastronómica con ‘Masterchef’*

Para celebrar esta nueva etapa, Área Sur ha preparado un amplio programa de actividades para todos los públicos. Entre ellas destacan propuestas de la mano de Masterchef, que aterrizará los días 6 y 7 de junio, y 27 y 28 de junio. Una excusa perfecta para sacar al chef que llevamos dentro y con la participación de dos estrellas culinarias jóvenes.





Imágenes de cómo 'luce' la zona de ocio y restauración que ha sido objeto de la reforma en el centro comercial.

simas que seguro les suena a los seguidores de este famoso programa.

“Me hace muchísima ilusión que venga a Cádiz, a nuestra tierra. Tenemos la suerte de que gastronómicamente es una joyita”, dice con desparpajo Aurora, campeona de Masterchef Junior 8, la ganadora más joven de la historia del programa, con 9 años (ahora 13).

Los participantes vivirán “lo que tuvimos la suerte de vivir en Masterchef”, eso sí, de una forma más lúdica y relajada. “Estoy segura de que nos lo vamos a pasar en grande y que vamos a disfrutar muchísimo”, dice la trebuchera.

A su lado, la portuense Pilu, con 27 años, y tras haberse convertido en una de las finalistas de la edición 11 más jóvenes con apenas 24, ahora asume un nuevo rol: será jurado junto a la trebuchera en una de las pruebas del evento Masterchef. Una experiencia inmersiva que traslada la emoción del plató televisivo a un espacio abierto al público.

“Solo buscamos que la gente se lo pase súper bien, que disfrute, que haga amigos o no, igual con familia o solo”, explica Pilu. “Creo que es lo más parecido a estar en el plató viviendo esas

pruebas. Lo único que aquí dejamos un poco la tensión aparte y, sobre todo, disfrutamos”, añade.

Una de las actividades estrella será Oído cocina, una prueba inspirada en el formato original del talent culinario. En ella, los capitanes de los equipos deberán observar un plato oculto bajo una caja misteriosa y, durante apenas 20 segundos, tratar de memorizar todos los detalles posibles. Pilu tendrá la responsabilidad de decidir qué equipo consigue reproducir con mayor fidelidad el plato original.

Durante el mes de junio, Área Sur, sede de este despliegue gastronómico, acogerá múltiples actividades diseñadas para todas las edades. Desde una Yincana infantil, pasando por el Concurso familiar de tapas, hasta Descodifica la receta por parejas, el objetivo es claro: hacer de la cocina un juego compartido.

### **Gimcanas y más sorpresas**

Es la primera vez que se organiza un evento de esta magnitud en Jerez. Sandro Lucharini, CEO de los campa-

mentos y eventos MasterChef, asegura que “la cocina es cultura, es alegría, es aprendizaje, es diversión. Son muchas cosas más que simplemente dar de comer”. La propuesta incluye gincanas, pruebas de cocina, una “silla del chef” y muchas otras sorpresas en un entorno totalmente transformado para emular el ambiente del programa.

“Vamos a transformar todo este espacio en un plató y vamos a tener un montón de pruebas como las del programa”, adelanta el equipo organizador. Aunque no estarán presentes los chefs del jurado oficial como Samantha, Jordi o Pepe, la filosofía es clara: “Aquí venimos a aprender, jugar, compartir y disfrutar”.

La inscripción a las actividades es gratuita, y se realiza a través de la web de Área Sur. Además, coincidiendo con la inauguración de la sede en Jerez, se sortearán dos plazas para los campamentos MasterChef.

El evento incluye propuestas culturales como el espectáculo infantil El Libro Rojo de los Cuentos (viernes 13 de junio) y el Circo Kids (viernes 20). Para los adultos, se han programado actividades como un Glitter Bar (sábado 14) y un Tattoo Bar (sábado 21), apostando por una experiencia completa para toda la familia.

### **Impulso al sector local la gastronomía**

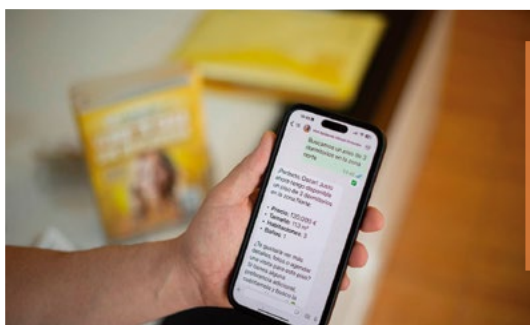
La delegada municipal de Empleo, Comercio y Empresa, Nela García Jarillo, ha querido destacar el valor de iniciativas como ésta. “Área Sur es la empresa madre, pero dentro de este espacio hay muchísimas otras empresas, pequeños autónomos y cientos de empleados. El esfuerzo por seguir innovando es muy de agradecer”, afirma.

García subraya que la apuesta por los productos de kilómetro cero y de calidad, así como el impulso a la industria agroalimentaria local, “es un valor que nos diferencia” y que refuerza la candidatura de Jerez como Capital Española de la Gastronomía en 2026. “Estos espacios nos ayudan a ser más relevantes y atraer público de otras zonas de Andalucía”, concluye.





## ASÍ ES **VIVI**, LA IA DE UNA INMOBILIARIA DE JEREZ QUE **TE AYUDA A BUSCAR VIVIENDA**



1.- Óscar Macías, gerente de Viviendin.

2.- Juan Carlos Martín, comercial, Lidia Rubiales, coordinadora y Óscar Macías.

3.- Una conversación con Vivi, la IA de Viviendin.

**H**ola Vivi, estoy con unos clientes que no saben si contratar mis servicios. Quiero que les expliques la diferencia entre trabajar con nosotros y con otras inmobiliarias que no usan InteligenciaArtificial". Y la respuesta: "Trabajar con nosotros significa aprovechar la tecnología más avanzada. Gracias a la IA analizamos datos del mercado en tiempo real y ajustamos el precio de la vivienda para que la oferta sea más competitiva, maximizando la visibilidad de los anuncios. Eso se traduce en ventas más rápidas y en mejores precios".

Esta es la conversación entre Óscar Macías, gerente de la inmobiliaria Viviendin de Jerez y Vivi, el nombre que le ha

dado a la herramienta de IA implementada en su negocio para mejorar la atención a sus clientes. Mediante conversaciones de WhatsApp —escritas y también por voz—, Vivi muestra anuncios en función de las preferencias, e incluso agenda visitas a las viviendas si fuera necesario.

Hace más de medio año que Macías, propietario de Viviendin implementó esta herramienta de IA para dar una respuesta más rápida y eficaz a personas interesadas en comprar una vivienda. Es un profesional con amplia experiencia, que se prolonga más de dos décadas al frente de su propia empresa. Ha llegado a tener hasta cinco inmobiliarias en funcionamiento al mismo tiempo.

"Los clientes alucinan con esto. Nosotros siempre buscamos elementos diferenciadores respecto a otras agen-

cias", cuenta Óscar Macías, un mecánico reconvertido a agente inmobiliario que pronto vio en este sector su medio de vida. Desde sus inicios, siempre quiso situarse a la vanguardia, sobre todo tecnológicamente. Por eso a mediados del año pasado contrató a un ingeniero informático para que diseñara a Vivi, que mediante WhatsApp resuelve dudas a interesados en adquirir una vivienda. Y los pone sobre la pista de su casa ideal.

Vivi está programada para analizar el mercado, y buscar anuncios que respondan a las necesidades de los clientes. En el caso de que no hay nada en la base de datos de Viviendin, tira de la que tiene GICA (Gestores Inmobiliarios de la provincia de Cádiz), que tiene en torno a un centenar de asociados.








Ayuntamiento de  
Barbate

# Barbate

CIUDAD DEL ATÚN

Ayuntamiento de Barbate  
Delegación de Turismo  
Paseo Marítimo, 5 • Barbate 11160 Cádiz  
Tel.: +34 956 063 313 • [turismo@barbate.es](mailto:turismo@barbate.es)  
[www.barbate.es](http://www.barbate.es)

   [turismobarbate](https://www.facebook.com/turismobarbate)





# CONSEJOS PARA AHORRAR AGUA EN VERANO EN LA PROVINCIA DE CÁDIZ

*El Consorcio de Aguas de la Zona Gaditana impulsa una campaña que busca el consumo eficiente de un bien esencial, en una provincia que multiplica su población durante el periodo estival*

**E**n los meses de verano, el consumo de agua aumenta. Las altas temperaturas provocan que las familias se duchen más de una vez al día y es habitual abrir más veces el grifo para beber o refrescarse. A esto se suma que la población en la provincia de Cádiz se multiplica durante el periodo estival. Por ello, en esta época, es todavía más necesario adoptar hábitos responsables.

El Consorcio de Aguas de la Zona Gaditana (CAZG), que abastece a una veintena de municipios, impulsa una campaña de concienciación para promover el ahorro de agua en los hogares. Como pequeños cambios suponen grandes diferencias para el planeta, este organismo busca reducir el consumo medio por habitante de 150 a 100 litros diarios. Ahorra agua hoy, asegura el mañana es el lema de la campaña de concienciación del Consorcio, que recuerda la importancia de garantizar el suministro en esta provincia.

Un reto que no es difícil de cumplir si todos los vecinos y vecinas ponen de su parte. Para lograr un ahorro real, ha lanzado recomendaciones prácticas, fáciles de aplicar en el día a día para un uso eficiente de este bien común. El Consorcio hace hincapié en que es fundamental cerrar los grifos correctamente y evitar dejar correr el

agua al lavarse los dientes, afeitarse o enjabonarse las manos. En este sentido, también es preciso no abrirlo durante el lavado del pelo o mientras se limpia con jabón el cuerpo en la ducha. Muchas veces, por desiste o dejadez, el grifo se queda abierto cuando realmente no se está utilizándolo.

Además, recomienda optar por una ducha en lugar de bañarse, ya que la primera opción consume significativamente menos agua que llenar una bañera. Otros puntos claves son aprovechar el agua de lluvia para regar plantas o limpiar superficies y es mejor regar las plantas por la noche para evitar la evaporación.

Otra forma de impedir desperdicios, por ejemplo, es evitar descongelar alimentos bajo el grifo o enjuagarlos con agua corriente. También es una alternativa usar cubos o recipientes para poder medir con mayor precisión el gasto exacto de agua. Revisar periódicamente grifos, cisternas y tuberías para detectar pérdidas y reparar las fugas también es importante. El CAZG aconseja la instalación en las casas de dispositivos ahorradores, como pueden ser duchas de bajo caudal, inodoros con doble descarga o reductores de presión. De esta forma, el gasto es inferior.

A la lista de recomendaciones para el período estival se suma la importancia de optimizar el uso de lavadoras y lavavajillas, dos de los electrodomésticos más utilizados a diario. Con el aumento de temperaturas, es normal que se sude más a lo largo del día y, como consecuencia, se acumula más ropa para lavar. Así, es conveniente solo ponerlos en marcha cuando estén llenos, evitando ciclos con pocas prendas o utensilios. En cuanto al lavado del coche, recomienda emplear un cubo en vez de la manguera, ya que esta última derrocha grandes cantidades de agua. Las familias que cuentan con piscina privada en casa pueden poner su granito de arena tapándola con una lona protectora.

De esta forma se consigue evitar la evaporación del agua por el calor y que se caliente en exceso para poder disfrutarla y refrescarse. El Consorcio de Aguas de la Zona Gaditana insiste en que estos pequeños gestos son los que marcan la diferencia, especialmente en un contexto de presión sobre los recursos hídricos. Con esta campaña, el Consorcio espera no solo mitigar el impacto durante el verano, sino también fomentar este tipo de prácticas sostenibles a largo plazo. Pide un esfuerzo colectivo para un buen propósito.





An aerial photograph showing a winding riverbed that is mostly dry, with only small pools of water remaining. The surrounding landscape is hilly and covered with dense, dry vegetation. The riverbed is light brown and sandy, contrasting with the darker green of the trees.

# **EL AGUA ES RESPONSABILIDAD DE TODOS**

**CADA GOTA CUENTA**



**CONSORCIO DE AGUAS  
DE LA ZONA GADITANA**



# Sal, bronceador y nostalgia



**Mabel Caballero**  
*Presidenta de la Asociación de la Prensa de Cádiz*

**H**ace cosa de 15 años, el arquitecto, escritor, fotógrafo y polifacético artista Pepe Ángel González documentó las olas de Cádiz. Les puso nombre a las que más le gustaban y publicó un libro titulado Misolasolas.

Pepe Ángel, risa bonachona e interminable, barba de anacoreta, cuerpo de Cádiz, sostenía que tenía en su poder hasta 1.500 olas y que todas eran diferentes.

Vaya por delante esta premisa para saber que, aunque los ojos del habitante de la Meseta no lo perciban, las olas, como las playas, son siempre distintas y que las olas -como las playas- están conectadas por un cordón umbilical a nuestro estado de ánimo y a nuestros recuerdos.

Cada playa de esta provincia, cada rincón, como las olas de Pepe Ángel, no son montones de arena fina y clara con más o menos oleaje. Cada playa está diseñada por un arquitecto anónimo para formar parte de nuestro mapa emocional.

Como pasé mi infancia rebujada entre el olor a cloro de piscina y las visitas ocasionales a Cantabria, a veces juego a imaginar qué playa de Cádiz habría elegido para cada etapa de mi vida. A qué momento correspondería esa mezcla inconfundible de sal y bronceador que asociamos a la felicidad, sobre todo cuando ya ha pasado.

Y pienso que mis primeros castillos de arena los habría hecho en La Barrosa. Tiene espacio suficiente para cavar y cavar con la pala y el rastrillo hasta el infinito y atravesar el globo terráqueo, de manera que después de dejar atrás el Centro de la Tierra, aparezcas en las Islas Chatham, las antípodas de la playa chiclanera. La imaginación de una niña de 6 años es portentosa, aunque sus conocimientos geográficos sean limitados.

Mi primer beso me lo habrían dado, sin duda, en el Faro de Trafalgar. El camino hasta allí es inigualable e insultantemente cinematográfico y la pendiente es admisible para quien aún no ha cumplido los veinte. Descontando las vistas de quitar el hipo y los turistas que hoy asolan el mirador (en los 90 solo Marbella estaba saturada) sigue siendo ese lugar evocador de postal amarillenta. Mil veces mejor que la barandilla oxidada del río Pisuerga.

La escapada con amigas, sin vacilar, a Conil, a cualquiera de sus inmensas playas. A esa edad

en la que una chorrea sudor veinteañero al ritmo de Whitney Houston con las hombreras atrapadas entre las tiras del sujetador, poco importa el anonimato ni la paz mental. ¿No os acordáis? Echad un poco de betadine al bote de Nivea y comprobad cómo os llegan los recuerdos a oleadas. Ahora es más o menos lo mismo, pero con más gente y Bad Bunny, 'en plan' Titi me preguntó.

Ya casada, en pareja, en unión o como le llames a tener mochila, iría a descansar a La Victoria. Es una playa enorme, apta para niños (hay que recorrer varias millas náuticas para tener el agua al cuello) en la que los otros papás y mamás vecinos de toalla tienen el simpático detalle de cuidar de tus hijos mientras tú dormitas en la hamaca. Si el niño se pierde, tranquilidad, los anuncian cada 5 minutos como si estuvieran de saldo y puedes tardar media hora en ir a buscarlos, porque, al fin y al cabo, nunca se nos ha extraviado uno. Nadie se alarma por un chiquillo más perdido -y publicitado- por los distorsionados altavoces de La Victoria. Y al contrario de lo que dice la lógica, aparece antes el niño que los padres.

Por cierto, si vas a perder un hijo, no lo hagas en Bolonia. Ni tan siquiera un sobrino. Solo bajar y subir varias veces por las dunas en su busca y llamándole a gritos equivale a tres meses y medio de gimnasio en el mejor de los casos. O a un esguince, en el peor. A Bolonia se va a contemplar el mundo desde una altura de 30 metros, sin niños, sin marido, sin mascotas y mejor, sin compañía.

En las dunas de Valdevaqueros se puede admirar la sabina rastrera, el enebro, el barrón, la grama, el loto, los alhelies de mar y el junquillo. Y antes de que termines de leer este artículo y te preguntes si lo firma una bióloga marina, ya te lo aclaro yo. No, no soy bióloga ni botánica ni fitogeóloga. Es la magia de internet, que todo lo logra.

Navegar por internet tiene sus ventajas: conoces muchos lugares, sus especies, su localización exacta, las puntuaciones que le da Booking a un restaurante, dónde sirven el mejor pescado y donde encontrar el ansiado aparcamiento sin gorrillas.

Pero no se parece ni remotamente a haber tenido una infancia con mil y una playas al alcance de la mano. Quien lo probó, lo sabe.



PLAN DE EMERGENCIA POR  
INCENDIOS FORESTALES DE ANDALUCÍA  
INFOCA 2025

FRENTE A LOS INCENDIOS

# NO BAJES LA GUARDIA

ANDALUCÍA TE NECESITA





## Palique, de la ensaladilla a las carnes premium en Jerez

**C**uéntale que te conocí comiendo”. Es la propuesta que hace un establecimiento ubicado en la Plaza de la Asunción de Jerez. Palique está a punto de cumplir dos años. El restaurante arrancó en 2023 consolidándose como un lugar donde los clientes disfrutaban de “un buen tapeo, de una buena cervecita, un vinito o comer junto con los amigos”.

Este espacio moderno y colorido invita a dejarse llevar por sus encantos gastronómicos en un ambiente “alegre y relajado”. Puntillitas y costillas de atún

conviven con unas coquinas elaboradas al estilo Thai, “con una salsa japonesa”, y otras raciones. Cocina fusión que tras una “acogida muy buena”, sigue incorporando novedades.

La oferta culinaria de Palique causa sensación desde el minuto cero. “Por la zona en la que está, la gente está muy contenta”, añaden. A la carta se suman otras opciones “para que nuestra clientela pueda disfrutar aún más de la gastronomía”.

Entre ellas, se distinguen la nueva versión de los fideos tostados con

langostinos, ahora con carrillada y mayonesa de trufa, de lo más vendido. Además, en los fogones se elaboran croquetas caseras de rabo de toro y de choco en su tinta.

Otra opción que se ha desmarcado como estrella desde el principio es la ensaladilla de Palique, una de las favoritas. y lo que más sorprende de ella es que está hecha con mayonesa kimchi. “Eso hace que sea muy diferente”, señalan.

En este segundo verano de vida, Palique también ha apostado por la “alta cocina” con carnes como el entrecot con 45 días de maduración, las hamburguesas premium de novillo o el atún rojo salvaje de almadraba con el sello de ‘Petaca Chico’.



### Dirección

Calle Chapinería 1, Jerez



### Horarios

De miércoles a sábado de 12.00 a 2.00 horas y domingos de 12.00 a 21.00 horas.



### Contacto

Teléfono 640930088





## Tokio Jerez, meriendas y cócteles entre grafitis

Que el fin del mundo te pille bailando". Esta llamada a la diversión es la que hace un establecimiento de la Plaza del Arenal de Jerez que ya se ha convertido en una referencia para desconectar de la rutina y pasar un buen rato entre amigos. Tokio Jerez es un lugar que no dejará a nadie indiferente. Son su decoración y su estilo tan particular los que hacen que lleve tres años animando el corazón de la ciudad.

Los grafitis japoneses y las columnas de fábrica marcan la seña de identidad de este homenaje a la estética del underground nipón que ya se ha ganado el cariño de numerosos grupos de jóvenes y no tanto.

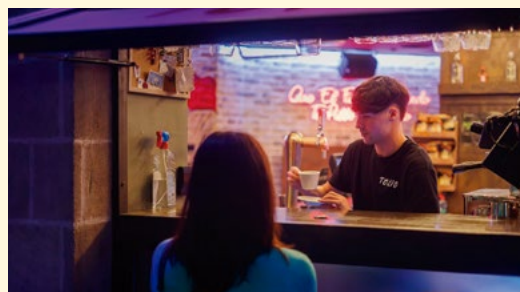
Este establecimiento, con ambiente variado y para todos los públicos, funciona bajo la premisa de que el cliente se sienta cómodo, "como en casa".

Por la tarde, es una cafetería para merendar a base de repostería. En

cambio, por la noche su carta ofrece un amplio abanico de copas, desde marcas básicas hasta premium, sin faltar los gintonics o los cócteles más refrescantes para las veladas. Otro de sus puntos fuertes es el servicio a los clientes. En su caso, destaca por ser uno de los pocos locales que atienden en la terraza para una mayor comodidad.

El local atrae a los aficionados del fútbol al proyectar algunos de los partidos más importantes, y, también, a los más bailongos organizando fiestas temáticas para todos los gustos. En sus altavoces suena la mejor música, lo que ha consolidado a este local como un punto de encuentro social muy distinto a lo que Jerez está acostumbrada.

El mural del chico con una cámara de gas y una rosa no pasa desapercibido al entrar en el local, ni tampoco su iluminación naranja que llama la atención desde la plaza.



### Dirección

Plaza del Arenal, 7, Jerez



### Horarios

De viernes a domingo de 17.00 a 2.00 horas.



### Contacto

Teléfono 640 900 047





## Bar Cervecería La Constancia, larga vida a un local de siempre para el picoteo en Jerez

Convertido ya en emblema del barrio de La Constancia, en Jerez, 'Er Rubio' lleva más de 20 años en pie. Desde 2002 es el lugar de reunión de vecinos y pandillas de amigos que no perdonan una buena cerveza en el ambiente más cercano y acogedor.

Este negocio, uno de los más queridos de la zona, continúa con su actividad ininterrumpida. Ahora, se bautiza como Bar Cervecería La Constancia (Antiguo Rubio), con un guiño a su nombre fundacional. En este rincón hostelero nada

a cambiado y sigue sin perder su esencia. Su particular espíritu se sigue respirando en estas cuatro paredes que son testigos de charlas y picoteos con chicharrones, aceitunas o papas que tantas alegrías han dado a sus fieles.

Como es habitual, la cerveza se sirve bien fría y la carta mantiene sus precios populares para todos los bolsillos. El único retoque visible es la decoración del local, que ya lleva casi un año con aires más modernos y renovados.

Desde este establecimiento siguen

apostando por que la cervecería sea una continuación sin variaciones. El objetivo es que ese espacio siga guardando esa seña de identidad formada con los años y que el público se siga sintiendo tan a gusto como hace dos décadas.

“Los jerezanos hemos pasado mucho tiempo aquí. Es un lugar muy castizo en Jerez que no debía desaparecer”, señala el equipo, que, con empeño y trabajo, consigue que este conocido clásico siga en pie en la oferta hostelera de la ciudad.



### Dirección

Calle Manuel Lara Jerezano, 7,  
Jerez



### Horarios

Todos los días de 11.00 a 2.00 horas.



### Contacto

Teléfono 640 900 047





areasur

# GASTROLÉ

TODOS LOS FINES DE SEMANA DE JUNIO | NUEVA ZONA DE RESTAURACIÓN

TALLERES MASTERCHEF | CONCIERTOS | TALLERES INFANTILES

Organizado con:



EVENTOS  
MasterChef





## 55 Jazz Club: nuevas manos, mismo concepto

Un garito que podría estar perfectamente en una calle de Manhattan, pero está en pleno centro de Jerez, la cuna del flamenco? El 55 Jazz Club lleva más de 15 años saliéndose del tiesto de Jerez, con una oferta musical que va más allá y que probablemente es la mejor que hay en la ciudad si de lo que se trata, simplemente, es de salir a bailar. En este mítico club (entendido en modo anglosajón), ubicado en la calle Chapinería, resuenan temazos de soul, funky, electrónica, house (sin pa-

sarse) o swing. Estilos que, huelga decir, en poco o nada se asemejan a lo que se escucha en la mayoría de locales de ocio nocturno de la ciudad, entregados al reguetón, el pachangueo, el pop español de los 80 y 90 o, sencillamente, modo random.

Este rincón con personalidad se ha ganado los corazones de un público que suele tener cierta edad y sus propios gustos. En su programación, se distinguen sesiones de Djs, conciertos y también algunas jam session.

Se trata de un lugar que, sin ser propiamente alternativo, tiene una personalidad propia muy marcada. Apenas se ha tocado ni el local ni, lo que es más importante, el concepto. Con ganas, continúan dándole vida a este establecimiento que, desde hace 15 años, ofrece una opción diferente en la que siguen disfrutando (a la vez) varias generaciones.

Un referente cultural que ofrece actuaciones difíciles de encontrar.

Ah, por cierto, como se dice de Ibiza o de Las Vegas: lo que pasa en el patio –en el patinillo, habría que decir más bien– del 55 Jazz Club ya saben donde se queda...



### Dirección

Calle Chapinería, 3, Jerez



### Horarios

Jueves, de 22.00 a 3.00 horas y viernes y sábado, de 22.00 a 4.00 horas.



### Contacto

Teléfono 650 78 87 77





# viviendin.es

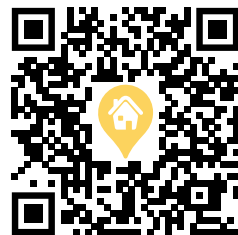
La inmobiliaria de referencia en Jerez

# VENDE DE MANERA INTELIGENTE

Consigue el mayor  
precio posible por  
tu vivienda



HABLA CON VIVI



956 159 944 | [oficina@viviendin.es](mailto:oficina@viviendin.es) | Res. Av. de Arcos - Bloq.4





## Kilómetro cero desde la arena dorada en Rota

**L**a playa de la Costilla de Rota alberga un beach club donde deleitarse con el ocaso con un buen plato de comida en la mesa. Mola Oceanside que homenajea al pez luna y a su ubicación junto al mar, se inauguró hace ya dos veranos a unos minutos de su hermano, Marimanta.

Un proyecto con toques modernos que mima a la gastronomía local y casera. Este chiringuito se suma a la oferta roteña, con gran afluencia en el período estival, cuando se llena de turistas.

En pleno paseo marítimo, esquina con la calle Maestro Calafate, el restaurante presenta una peculiaridad. Cuenta con una extensión en la arena, a pie de playa, donde disfrutar con la familia de “una cocina única e innovadora”.

“Ha tenido una acogida muy buena”, asegura el equipo, que se encarga de que los clientes estén lo más cómodos posible. Desde las mesas, visitantes y locales echan un vistazo a la carta, una apuesta variada por el pescado de la zona, pero también por el

marisco, el atún rojo de Almadra o las carnes premium.

Elegir esta opción gastronómica es sinónimo de degustar arroces de alta calidad y numerosos entrantes ideales para compartir entre los comensales. Las recetas se elaboran desde los fogones, a unos cinco metros de la plataforma, con productos de kilómetro cero. “Nuestro restaurante ha abierto sus puertas y está destinado a que sea un lugar donde disfrutar del ambiente, la gastronomía y de la familia junto al mar”, comentan desde este espacio que también permite contemplar el ocaso con un cóctel en la mano para culminar una jornada de sol y playa.



### Dirección

Paseo Marítimo, calle Maestro Calafate, Rota



### Horarios

De lunes a jueves, de 12.00 a 22.00 horas,  
viernes y sábado de 12.00 a 2.00 horas y  
domingo, de 12.00 a 22.00 horas.



### Contacto

Teléfono 668 517 157



# AQUALAND®

BAHÍA DE CÁDIZ

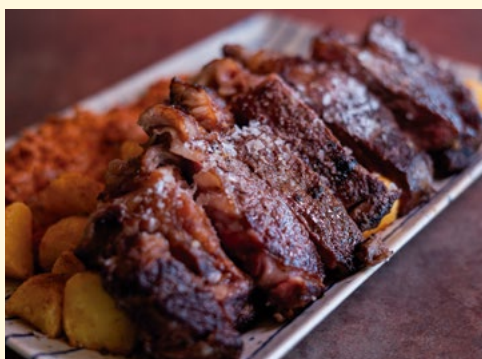
EL PUERTO de SANTA MARÍA

ESTE VERANO,

**NO TE LO  
PIERDAS!!!**

[www.aqualand.es](http://www.aqualand.es)





## Atún con vistas al mar en Marimanta Beach

**E**n primera línea de la playa de la Costilla de Rota existe un rincón con encanto desde julio de 2023 donde perder la noción del tiempo mirando al horizonte. Marimanta Beach, cuyo nombre rinde homenaje a la manta raya, arrancó en el antiguo local de Ruta 66 con una nueva apariencia. “Lo abrimos con una decoración totalmente diferente y una terraza grande decorada con plantas”, comenta el equipo.

Marimanta nace en un sitio privi-

legiado del municipio gaditano, en la calle Ciudad de Utrera, con un balcón al mar en el que degustar las opciones culinarias de la zona. “Disfrutar de las pequeñas cosas como una conversación entre amigos, una puesta de sol o el placer de tapear junto al mar ha sido siempre el objetivo de este lugar”, detallan.

Este beach club ha cautivado paladares y miradas, siempre llevando por bandera el ofrecer experiencias. El entorno es propicio para descan-

sar con un buen vino en la mano y una puesta de sol al fondo. En cuanto a los fogones, la oferta es para todos los gustos. Hay carnes premium, pescados frescos y productos de alta calidad como el atún rojo salvaje de Almadra de Petaca Chico, que se sirve en una variedad de platos, desde el tratar hasta las costillas o el tarantelo. Destacan el pescado frito y la demandada ensaladilla Marimanta, con gambas de cristal y mayonesa kimchi.

Por temporadas, actualizan la carta con la incorporación de platos característicos de la cocina tradicional de la zona como el arranque roteño o un bacalao sobre base de arroz verde con alioli de miel.



### Dirección

Calle Ciudad de Utrera, 3, Rota



### Horarios

De lunes a jueves, de 12.00 a 22.00 horas,  
viernes y sábado de 12.00 a 2.00 horas y  
domingo, de 12.00 a 22.00 horas.



### Contacto

Teléfono 640 929 999





## Henny Penny, comida 100% americana en Rota

**D**arse un homenaje, para muchas personas, se traduce en dar un buen bocado a una hamburguesa o a una pizza. En Rota, hay un establecimiento ideal para calmar el hambre con “comida cien por cien americana”. Es la seña de identidad de Henny Penny, un lugar ya popular en este municipio que, desde hace tres meses se suma al Grupo Tritón Hostelería. Ha cambiado de manos, pero la estética y la esencia sigue permaneciendo en este local ubicado en el paseo de la playa del Rompidillo.

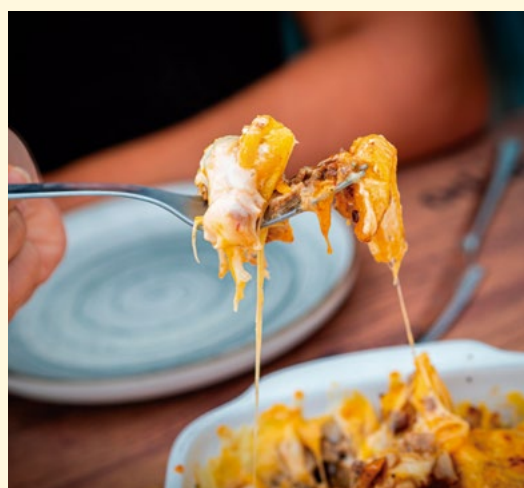
La especialidades son las hamburguesas y las pizzas, estas últimas, las estrellas de la casa. Sin embargo, en sus mesas también se degustan burritos o entrantes como nachos, alitas o muslos con una gran variedad de salsas para chuparse los dedos. “Tenemos una comida muy americana, aunque no haya cambiado el estilo, vamos introduciendo poco a poco cosas nuevas”, explica el equipo.

“La pizza es lo que más sale”, comenta. Así como la hamburguesa Crispy

Henny Penny, hecha con pollo crujiente, queso cheddar, salsa ranchera, aros de cebolla y bacon, que se ha convertido en “el best seller” de una amplia carta para todos los gustos.

Otras de las propuestas que se observan en las mesas de este local son las patatas 100% naturales, combinadas con múltiples ingredientes como pollo chipotle y miel, mozzarella y salsa ranchera.

“No somos el típico sitio de comida rápida, todo lo que hacemos es de calidad, es donde está la diferencia”, explica el equipo, que toma las riendas de este conocido punto de la hostelería roteña que ya se había ganado el cariño, sobre todo, de muchas familias americanas. No solo se acercan al local, con juegos como el billar, sino también hacen pedidos para reponer energía tras las partidas. “Mucha de la clientela es de la base naval. Nosotros estamos intentando abrirnos también a los roteños con los envíos a domicilio y, está gustando muchísimo”, comenta.



### Dirección

Pº Cruz del Rompidillo, Rota



### Horarios

De miércoles a viernes de 14.00 a 1.00 horas y de sábado a domingo, de 12.00 a 2.00 horas.



### Contacto

Teléfono 602 443 394





## Playadulce, un restaurante con vistas de postal en Arcos

**E**l ocaso, unos smoothies y vistas inigualables. Desde septiembre de 2024, ha recobrado vida un local que llevaba muchos años cerrado al público. Playadulce está situado en Avenida Príncipe de España, en la urbanización El Santiscal, junto al Lago de Arcos, conocido como la playita. Precisamente es al enclave al que rinde homenaje este nombre que alude al punto de encuentro entre bañistas y deportistas en el Paraje Natural de la Cola del pantano.

Desde la terraza de este local es posible disfrutar del lago, que con el pueblo de Arcos al fondo, conforman una bonita postal que cada año atrae a muchos visitantes. Familias enteras pueden saciar su apetito en Playadulce. “Lo que más gusta es ver el atardecer rodeado de naturaleza”, comenta el equipo, que ha orientado las mesas y sillas para facilitar este deleite visual.

No solo buscan agradar a la vista sino también al estómago. Este local ofrece diversas opciones para tomar

el brunch o merendar. En su carta hay bowls de yogur con frutas y cereales, smoothies naturales, tartas, croissants, dulces o cócteles. Pero también, platos para el almuerzo o la cena, con propuestas veganas y vegetarianas como las hamburguesas. Así, proponen una mezcla con platos para todos los gustos con vistas, como siempre, a ir innovando con el tiempo.

No faltan las parrilladas ibéricas, las tapas de queso, tortillitas de camarones, papas aliñas o croquetas caseras. Además, incluyen ensaladas vegetarianas con aguacate, quinoa, tomate cherry o alga wakame; fideos tostados con langostinos y alioli; o huevos rotos trufados con jamón.

El entorno y una panorámica inigualable hacen de este rincón de la Sierra un espacio que ya cuenta con muchos seguidores.

De momento, Playadulce abre todos los fines de semana para recibir a visitantes y vecinos que buscan pasar un rato agradable.



### Dirección

Avenida Príncipe de España,  
El Santiscal, Arcos



### Horarios

Miércoles y jueves de 12.00 a 21.00 horas;  
viernes y sábado, de 12.00 a 00.00 horas;  
y domingo de 12.00 a 22.00 horas



### Contacto

Teléfono 640 097 528





# CMF2025

## CONCERT MUSIC FESTIVAL

PATROCINADOR PRINCIPAL

Lenovo

motorola

## JULIO

GENTE DE ZONA | 03 • DUKI | 04 • RUSLANA | 05  
EUROPE | 06 • EMILIA | 10 • RAPHAEL | 12  
CHIARA OLIVER | 13 • JHAYCO | 17 • DIEGO EL CIGALA | 18  
MIGUEL BOSÉ | 19 • ALLEH & YORGHAKI | 23  
CAMELA | 24 • PECOS | 25 • LIONEL RICHIE | 26  
CANTAJUEGO | 27 • JUDELINÉ | 29 • ELENA ROSE | 30  
NATHY PELUSO | 30 • RESIDENTE | 31

## AGOSTO

MIKEL IZAL + MERINO | 01 • RELS B | 02 • PLÁCIDO DOMINGO | 03  
SEBASTIÁN YATRA | 04 • AMARAL | 05 • VANESA MARTÍN | 06  
AMAIA | 07 • ALEJANDRO FERNÁNDEZ | 08  
ANTONIO OROZCO | 09 • GOD SAVE THE QUEEN | 10  
TOM JONES | 11 • CRUZ CAFUNÉ | 12 • LOS SECRETOS | 13  
PECOS | 14 • MELENDI | 15 & 16 • CAMILO | 17



BONEY M • SABRINA  
ORQUESTA MONDRAGÓN  
VICKY LARRAZ • TENNESSEE  
**11 JULIO**

**BRESH**

**18 JUL & 18 AGO**

**ORO VIEJO**  
DINAMO

**05 AGOSTO**

**SHINE**  
CMF2025  
OFICIAL EN LA FRONTERA

29 ANTHONY  
JUL GODFATHER

03 KARLO 10 ANDRES  
AGO AGO CAMPO

CHICLANA DE LA FRONTERA • POBLADO DE SANCTI PETRI

ORGANIZA Y PRODUCE

CMF

Concert Tour

Chiclana

PARTNER ESTRATÉGICO

CaixaBank

PATROCINA

CADIMAR

Cruzcampo

San Pedro

COLABORA

PALACIO DE SANCTI PETRI  
- A GRAN HOTEL -

PEPSI

MEDIA SET España

EL PAÍS

MEDIA PARTNER

CON EL APOYO INSTITUCIONAL

Andalucía

Diputación  
de Cádiz

COLABORA Y VENTA DE ENTRADAS

ticketmaster

CONCERTMUSICFESTIVAL.COM







## Nueva Mantequería Jerezana: productos gourmet y souvenirs

Desde febrero de este año 2025 está abierta Nueva Mantequería Jerezana, dedicada a la venta de productos gourmet de la tierra. Esta es la primera aventura comercial que va más allá de los bares, restaurantes o Beach clubs. El comercio, ubicado en el número 33 de la calle Algarve, es el proyecto más reciente del grupo.

En las estanterías de esta tienda se divisan vinos de Jerez de distintas bodegas locales como González Byass. Vinos generosos, amontillados, Cream o palo

cortado son algunos de los más demandados. Estos conviven con licores premium que no se ven fácilmente.

En la vitrina tampoco faltan opciones como ibéricos, chacinas o bacalao. Aquí se pueden adquirir botellas de calidad y de marcas locales y nacionales. “Son productos que no puedes encontrar en un supermercado al uso”, explica el equipo de esta tienda que pone al alcance de los clientes alternativas para ocasiones especiales.

Echar un vistazo a este negocio es una buena forma de inspirarse para ideas de

regalos. Además, es un rincón donde los visitantes pueden llevarse algún recuerdo gastronómico, incluso souvenirs.

“Tenemos catavinos con elementos típicos de la cultura de Jerez como Lola Flores o la ciudad del caballo”, indican desde esta tienda. Un espacio lleno de detalles para los paladares donde seguro será difícil decantarse por un solo producto.

El negocio rinde homenaje a la tierra y pone en valor esos productos que nacen en ella.



### Dirección

Calle Algarve, 33, Jerez



### Horarios

De lunes a sábado de 10.00 a 22.00 horas.



### Contacto

Teléfono 613 103 930





# CROFT TWIST

FINO SPRITZ

WINE in MODERATION  
ELEGIR | COMPARTIR | CUIDAR





## Margaritas y comida rápida gourmet en el Bichx Rarx del centro de Jerez

Un punto de encuentro diferente en el centro de Jerez. Un lugar donde pasar un buen rato con algo refrescante en la mano y donde, cuando apetece, poder saciar el apetito. Bichx Rarx busca salirse del tiesto, sorprender como un 'excentric bar' y lo ha conseguido. Desde que se instaló en la calle Chapinería en 2024, este local se ha hecho un hueco en la zona de ocio del casco histórico.

"Queríamos abrir algo distinto a los bares que hay normalmente, que apuestan por un concepto mucho más elegante con un público más reducido", comenta el equipo. Rayos, símbolos de infinito y ojos decoran las paredes de este sitio desenfadado lleno de graffitis donde es posible disfrutar tanto por la tarde como por la noche.

Es el lugar perfecto para ir con un grupo de amigos a tomar algo y descan-

sar después de una larga jornada de trabajo. "Tenemos promociones de cubos de cerveza", explica el grupo, que incluye una propuesta poco habitual. Jarras de margarita en recipientes coloridos que se han convertido en unas de las estrellas. "Están saliendo bastante y a la gente les está gustando mucho", comenta.

El local también cuenta con distintas opciones para cuando se acerca la hora de cenar. En sus mesas, no solo se escuchan sorbos sino también bocados de lo que denominan "comida rápida gourmet". En su carta, ofrecen hamburguesas, burritos, nachos y otros platos para compartir.

Más entrada la noche, Bichx Rarx se convierte en un pub con música donde dejarse llevar. Tardes únicas y noches inolvidables se viven en un espacio distinto con ambiente apto para todos los públicos.



### Dirección

Calle Chapinería, 1, Jerez



### Horarios

Jueves, viernes y sábado de 19.00 a 2.00 horas.



### Contacto

Teléfono 640 900 047





## Ámbar, el restaurante de El Puerto con detalles premium

**E**l Puerto cuenta desde el 14 de noviembre de 2023 con un importante referente culinario. Ámbar Vistahermosa es un restaurante que ha superado su fase inicial de ajustes y cambios para consolidarse como una propuesta sólida, creativa y llena de personalidad. Ubicado en la zona de Vistahermosa, este espacio, con Iván Díaz como jefe de cocina, combina producto kilómetro cero, técnicas depuradas y una atmósfera diseñada para prolongar la experiencia más allá del plato.

El equipo trabaja “en armonía”, con una oferta culinaria que ha refinado su esencia sin perder su carácter. “Es un momento de reafirmación, con confianza y rumbo definido”, destaca.

Su propuesta consiste en un viaje por recetas internacionales reinterpretadas con productos locales, donde destacan platos como el tándem de almadraba, el arroz con carabineros o las carnes premium al carbón. En los fogones de este establecimiento se mezclan

clásicos con creaciones que buscan sorprender, siempre con materia prima de proveedores de confianza. Además, no faltan los cócteles de autor y una amplia selección de vinos.

Sabor, calidad y también detalles premium que marcan la diferencia. Este elegante restaurante permite desde la elección de cuchillos al servir carne –“como en los grandes templos gastronómicos”, afirman– hasta toallas individuales en los baños. También cuenta con la presencia constante de personal de limpieza en horario de apertura para garantizar una experiencia impecable.

El lugar se saborea con la vista. El ambiente, sofisticado pero cercano, invita a “cenas íntimas, reuniones o momentos *instagrameables*”. “Ámbar Vistahermosa es mucho más que un restaurante: es un viaje de sabores con alma local, un lugar donde dejarse sorprender, disfrutar sin prisas y vivir una experiencia cuidada hasta el último detalle”, comenta el equipo.



### Dirección

Calle del Vivero, 37, El Puerto



### Horarios

De Miércoles a Sábado de 13:30 a 15:30 – 20:30 a 23:30.  
Domingos de 13:30 a 15:30.



### Contacto

Teléfono 695 796 883





## Un Skate Bar muy familiar en pleno Guadalacacín

**E**n pleno centro del Skate Park de Guadalacacín, en la Plaza del Roble, existe un coqueto kiosco que lleva dos años reuniendo a familias de esta ELA de Jerez. Fue en junio de 2023 cuando se inauguró este singular establecimiento con terraza al aire libre que no ha pasado desapercibido para quienes frecuentan estas instalaciones.

Bicicletas, skaters y rollers conviven en esta pista de hormigón mixta que cuenta con un triángulo de unos 450 metros. Una instalación que agradece tener cerca un establecimiento donde reponer fuerzas.

Allí, los adultos pueden relajarse con un café, tapas o una copa mientras los niños juegan al aire libre y en un entorno seguro. “El ambiente es super familiar”, comenta el equipo.

En este kiosco se sirven desde helados artesanales —que se pueden personalizar con nata y toppings— hasta tapas frías y calientes, como croquetas o ensaladilla, todo elabo-

rado con productos de alta calidad.

El establecimiento se ha convertido en un punto de encuentro para quienes buscan merendar con opciones dulces como gofres con chocolate y tartas caseras, o algo más salado para las noches de verano. Además, su ubicación junto al parque lo hace ideal para que las familias combinen ocio y gastronomía.

El Skate Bar destaca por la gran variedad de sabores de helados que hay en su vitrina, pero también por acoger un ambiente relajado, perfecto tanto para una tarde de juegos infantiles como para un plan nocturno con amigos. Una opción en el corazón de Guadalacacín que, además, permite a las familias estar juntas, con los padres tomando algo mientras sus hijos se lo pasan en grande.

Una buena merienda, un tapeo al atardecer o una copa por la noche en un rincón cómodo que ya se ha ganado el cariño de todos los vecinos.



### Dirección

Plaza del Roble, Guadalacacín



### Horarios

Tardes y noches



### Contacto

Teléfono 606 004 475





# CHICLANA *365 días*







## La Silla Azul: del poke hawaiano a la carrillada

Entre naranjos que desprenden un agradable olor a azahar se encuentra un establecimiento que ya presenta una larga trayectoria en Rota. En la Plaza Barroso, en pleno casco antiguo de este municipio costero, La Silla Azul continúa su actividad. A este restaurante “muy tranquilo” se puede ir en cualquier momento del día.

El equipo está operativo para los desayunos, después llegan los almuerzos, las meriendas, las cenas y hasta las copas. “La cocina es ininterrumpida. La cena es uno

de los momentos más potentes, y también vienen muchos americanos para el brunch”, explica el equipo.

Su punto fuerte es su extensa carta, muy variada y para todos los gustos. “Es muy étnica, tenemos un poco de todo, utilizamos muchas verduras de aquí, de la zona. Siempre procuramos poner a disposición de los clientes unos platos equilibrados y sanos”, detalla el equipo.

En este coqueto restaurante una tapa de carrillada puede reposar en la misma mesa que un poke hawaiano.

También hay sándwiches, fajitas de pollo al estilo tailandés o gofres con lagrimitas de pollo.

En los fogones, las propuestas gastronómicas de este local suelen llevar toques asiáticos, mexicanos, peruanos, italianos o españoles. “Destacamos por no ofrecer al cliente lo que Rota habitualmente ofrece como son fritos, planchas o pescados. Es un sitio que gusta por la oferta tan diferente que tiene”, explica el equipo.

En cuanto a su estética, apuesta por una decoración “alternativa” con sillas de mimbre, mesas de madera y floreros con margaritas. “Se está muy a gusto”, aseguran quienes se pasan horas dándole “mucho calor y cariño”.



### Dirección

Plaza Barroso, 9, Rota



### Horarios

De miércoles a viernes de 18.00 a 00.00 horas y sábado y domingo de 10.00 a 24.00 horas



### Contacto

Teléfono 856 134 479





## El Chicharrón de Bronce del barrio de Santiago

**H**uele que alimenta en un barrio de Jerez. Son los chicharrones 'made in Santiago' de Diego Monje, jerezano que abrió a finales de 2024 El Chicharrón de Bronce. En este establecimiento, ubicado en la calle Moraíto Chico, da rienda suelta a su especialidad, que es el resultado de todo lo que ha aprendido de su gente y sus mayores. El chicharrero, con años de experiencia en hostelería, le da un toque especial a su producto estrella gracias a la sabiduría de la amplia saga flamenca de los Monje.

Sus ascendientes, expertos en cocina gitana, han llenado de vida este barrio jerezano donde echa raíces y donde pone en valor estos bocados con un gran número de seguidores.

“Los hago a diario, nunca los dejo de un día para otro porque pierden mucho. Si quieres dar un producto de calidad, no hagas más de los que vendes, solo los necesarios para dar más calidad”, explica Diego, que, depen-

diendo del día y más en el fin de semana, vende alrededor de 70 kilogramos a diario.

Lo hace bajo esta marca que, según cuenta, está inspirada en el desaparecido bar Boquerón de Plata, situado en el Arco de Santiago. “Si el boquerón era de plata, se me ocurrió relacionar el chicharrón y el color bronce, que es muy característico del pueblo gitano y también es el color que coge el chicharrón una vez hecho”, expresa.

Diego comenta que el chicharrón necesita su tiempo y que no debe hacerse con prisas. Su fuego y la temperatura es esencia “para que sea un chicharrón redondo y no lo que abunda ahora, mucha carne frita”.

En este local no solo ofrece exquisitos chicharrones, sino también llena su vitrina de otros productos de la tierra. Entre ellos, quesos de la provincia como el payoyo, el gazul de Alcalá o distintos embutidos como los procedentes de la Igualeja, en Málaga.



### Dirección

Calle Moraíto Chico, 13, Jerez



### Horarios

De miércoles a sábado, de 9.00 a 14.30 horas



### Contacto

Teléfono 684 714 439





## Los chicharrones que conquistan Triana

Aunque pueda parecer mentira, existe un barrio en Triana que sigue siendo Triana. Donde los vecinos se conocen y el ruido de las maletas no es la banda sonora de cada día. Donde comer no cuesta medio sueldo y además se puede hacer sin límite de tiempo. Y donde el arroz no se come a las 12 del mediodía.

Las calesitas son la bienvenida a un mercado de toda la vida donde un azulejo de la Virgen de la Salud deja claro que estamos en el Mercado de San Gonzalo o, lo que es lo mismo, en el barrio León. Allí los puestos son los de toda la vida. Entre todos llama la atención un pequeño puesto que nunca está vacío. La cola, si te despistas, aumenta en cuestión de segundos. No es para menos porque un cartucho de chicharrones fritos siempre es apetecible. Hace tres años abrió sus puertas de la mano de Ricardo, un fotógrafo y cocinero que cada vez que

quería comprar o comer chicharrones nunca encontraba algunos que fueran de su gusto.

“Hemos buscado una fórmula de especias sin gluten, sin lactosa y sin sal pero que a la vez hacen que no se pierda nada. Es un chicharrón de muy buena calidad”, explica Beatriz. Uno de los secretos es que se sirven recién hechos. “Los clientes no estaban acostumbrados a comérselos calentitos y eso les llama la atención”.

Si bien es cierto que en Sevilla está más extendido el chicharrón al corte, este puesto ha conseguido que el frito también dé que hablar. Y no es para menos, porque tienen un buen trabajo. “Nosotros los hacemos en su propio jugo, en la propia manteca blanca. Cada vez que hago chicharrones saco manteca blanca, que la calentamos como si fuera aceite. El chicharrón pierde un 60% de grasa porque en vez de absorberla, la escupe”.



### Dirección

Mercado de San Gonzalo  
Plaza de San Martín de Porres, 8,  
Sevilla.



### Horarios

De lunes a sábado de 8.00 a 15.00 horas



Visitas a/visit to  
**Doñana**  
en barco y todo terreno.  
boat and vehicles 4x4.



Única visita a todos  
los ecosistemas de  
Doñana: río  
Guadalquivir, playas,  
dunas, marismas,  
cotos y vera.

The only visit to all the  
ecosystems of the Doñana  
National Park.

Organizada por los dos  
concesionarios oficiales para las  
visitas al P.N. de Doñana:  
Organized by the only two certified  
companies to visit the Doñana National  
Park:

**Cristóbal Anillo López**  
Coop. Marismas del Rocio



**Reservas/bookings:**

 **956 363 813**

**Centro de Visitantes  
"FÁBRICA DE HIELO"**

Av. Bajo de Guía, s/n.

11540 Sanlúcar de Barrameda  
(Cádiz - España)

Tl. 956 363 813 - Fax 956 362 196  
[info@visitasdonana.com](mailto:info@visitasdonana.com)







## Piparra, arroces en horno de brasas en El Puerto

**E**l restaurante Piparra Brasas y Vinos, en El Puerto, se ha hecho hueco en la oferta hostelera de Vista Hermosa desde que los socios y amigos de toda la vida, Juan Pedro Osborne y Carlos Saura, lo inauguraron. Fue en 2022 cuando nació este restaurante en cuyas mesas reposan platos de diseño.

El nombre de este gigantesco local hace un guiño al País Vasco y a esa guindilla cultivada en el norte. “Queríamos combinar la forma de hacer las cosas en el norte con el producto de aquí”,

comenta el equipo. Piparra se prepara para la temporada alta, días en los que un equipo de casi medio centenar de trabajadores se esmera para que los comensales disfruten de la experiencia. Todo ello en un espacio que ofrece una amplia terraza y salones reservados. En los fogones de este restaurante se encuentra Edwin Van Zon, chef holandés que ha pasado mediada en El Puerto.

Su carta está compuesta por platos fríos y calientes creados a base de productos de Sevilla, Huelva y Cádiz.

Entre las estrellas destaca el morrillo de atún rojo de Almadraba o la ensaladilla de gambas.

Para este verano han renovado su propuesta culinaria con nuevos platos como bacalao confitado a baja temperatura con pil pil en espuma y ajos laminados fritos; tarantelo glaseado con tamarindo y crema de hinojo; o tiradito de lubina, salsa ají amarillo, helado de tomatillo verde y ‘falsa’ sobrasada. También apuestan por la Veggie Burger de alcachofas, alioli y cebolla caramelizada.

Y entre los favoritos no pueden faltar los arroces a la brasa, seña de identidad de la casa, preparados en un horno de brasas y terminados a la vista de los comensales en unas llaunas cuadradas.



### Dirección

Avenida de Fuentebravía, 30,  
El Puerto



### Horarios

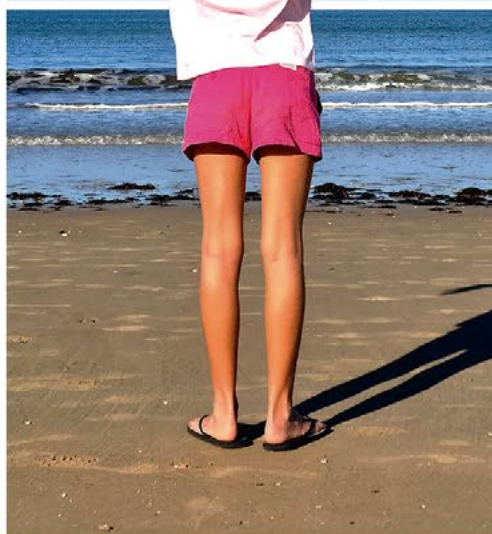
Lunes y martes de 13.00 a 18.00 y  
de 20.00 a 00.00 horas.



### Contacto

Teléfono 956 871 635





[turismoelpuerto.com](http://turismoelpuerto.com)





## Un mar de lúpulo, más de 150 cervezas artesanales en Cádiz

**E**n la esquina de la calle Sagasta con Cervantes, en Cádiz, la cerveza artesanal ha encontrado su hueco. José Antonio Jarillo, químico de formación ha abierto Un mar de lúpulo, un paraíso para quienes aman esta popular bebida. Tras trabajar en varias tiendas y clubes especializados de Madrid, este gaditano havuelto a su tierra para lanzarse a esta nueva aventura en el centro de la ciudad.

El producto estrella de este negocio está ligado a la vocación cervecera de quien lo regenta. José Antonio incluye en su catálogo más de 150 referencias de toda España y también de Alemania, Bélgica, Reino Unido o países bálticos. Además, ofrece cervezas de la provincia de Cádiz como son La Pulga, de Ubrique, y Malandar, de Rota.

Un mar de lúpulo sorprenderá a aquellos que atraviesen la puerta. Hay tipos muy diferentes, con graduaciones o granos originarios distintos, y con colores y texturas para todos los paladares. “Hasta hechas con pieles de uva o conservadas en barriles de vino”, añade el gaditano.

“Trato de ofrecer en mi tienda lo mismo que me gusta como comprador y aficionado. El cuidado en el proceso de elaboración y, sobre todo, la calidad de las materias primas son factores esenciales, es la prioridad”, comenta desde este lugar especial perfecto para probar nuevos sabores o para buscar regalos originales.

“Nada de elitismo. Abiertos a todo tipo de públicos. Hay cervezas para todos, de distintos estilos y precios”, destaca.



### Dirección

Calle Sagasta y Cervantes, 21,  
Local derecha. Cádiz



### Horarios

Lunes a viernes de 10.30 a 14.30  
horas y de 18.00 a 21.30 horas.  
Sábado, de 10.30 a 15.00 horas y  
de 18.00 a 21.00 horas.



### Contacto

Teléfono 651 433 974





## Carnes de calidad desde el origen hasta la mesa

**A**lcázar, industrias cárnicas es una empresa de referencia en el sector. Opera en La Janda, desde donde comercializa carnes de vacuno, cerdo ibérico, caza, embutidos, jamones, quesos... Su notoriedad alcanza el ámbito internacional gracias a una red de distribución eficaz.

Cárnicas El Alcázar trabaja online a todo el mundo. Su tienda virtual es el escaparate de la marca: chuletones de buey gaditano, ternera retinta, carne de angus, cerdo ibérico, carne de caza, jamones y embutidos, quesos y conservas gourmet.

La tienda virtual tiene muy en cuenta el trato personalizado y asesoramiento sobre los mejores cortes de carne, un activo de calidad en el servicio que añade un sistema de seguimiento avanzado para saber dónde está el pedido.

“Somos ganaderos y carniceros, eso nos permite ver desde el origen hasta el resultado final”, comenta Tato Ortega, uno de los fundadores de la empresa. “No vendemos carne, hacemos el campo carne”, agrega, “damos la oportunidad de darle un mordisco al campo”.

La carne que vende en línea ha sido seleccionada para garantizar siempre un producto fresco. Su marca de jamones y embutidos ibéricos de bellota, loncheados o en piezas, ha sido rebautizada con el nombre ‘Alcázar, jamón jamón’, producidas en la provincia de Sevilla y secadas en Guijuelo.

La restauración es un cliente preferente, que se suma a unos dos mil más, cifra que va creciendo gracias a la logística con envíos en frío en tan solo 36 horas: “La fidelización de nuestros clientes demuestra que somos la tienda de carne mejor valorada”, comenta la firma.



### Dirección

Camino de la patria, s/n La Muela,  
Vejer de la frontera



### Horarios

Lunes a viernes de 8:00h a 14:30h.  
y de 16:00h a 19:00h. Sábados de  
8:00h a 14:00h



### Contacto

Teléfono 956 448 445





## Tiemar, cocina de mercado y cócteles

El verano llega cargado de “productos que pueden dar mucho juego”. Así lo concibe Isidro López, el chef de Tiemar, en la calle Rosario de Jerez. WW-Desde que arrancó, con 24 años, en un local de Ceret Alto, este joven de La Milagrosa no ha parado de sorprender. “Nos queda un año y medio para cumplir la década”, dice Isidro desde su gastroshow de cocina abierta que inauguró en 2021 en el centro.

Para la temporada estival, el chef continúa su proyecto con novedades en la carta sin perder la esencia. Cada sema-

na o cada quince días, irá cambiando los platos basados en carne y pescado. Eso sí, manteniendo sus opciones estrella que ya no pueden faltar en las mesas como son el gazpachuelo de jalapeños, las croquetas o el Niguri 6.1, un plato de arroz suflado, guacamole ácido y mojama de atún de almadraba. “Vamos a hacer una cocina de mercado y vamos a ir dándole caña a las brasas”, explica el chef.

Su idea es acercarse a la Plaza de Abastos, a sus puestos de confianza. Así, trabajará, sobre todo, con productos de tempo-

rada. Además, Isidro recupera este verano algunos platos del primer Tiemar como los chipirones a la brasa con crema de maíz, vainilla, jengibre y lima. “Freímos las patitas, ponemos emulsión de chile y así contrasta con el ácido y el picante”, dice el chef, que considera que este plato resume el concepto del lugar. “Cocinamos los que nos da la gana siguiendo las normas de la intensidad de sabores”, dice.

La coctelería también está teniendo una gran aceptación. “Prácticamente el 80% de nuestros clientes comen con cócteles, algunos hechos con Jereces y Brandy”, comenta. Entre los más demandados, Margarita picante a base de Brandy, y el cóctel amazónico, más refrescante, elaborado a base de Holanda con una espuma de fino.



### Dirección

Calle Rosario, 10



### Horarios

De jueves a sábado, de 14.00 a 15.30 y de 21.00 a 22.30. El domingo, de 14.00 a 15.30.



### Contacto

Teléfono 856 191 303



# FUNDADOR & FRIENDS

Experiencia gastronómica exclusiva.  
Visita, cena maridaje y música en directo.



**06** Junio  
Viernes

JUAN VIU *Mare (Cádiz)*

**10** Julio  
Jueves

FRAN VICENTE *Élkar (Madrid)*

**28** Agosto  
Jueves

LUIS ALBERTO y  
GUILLERMO MARTÍNEZ *Casa Fermín (Oviedo)*

**26** Septiembre  
Viernes

DAVID MÉNDEZ *Berdó (Puerto)*

**17** Octubre  
Viernes

LEON GRIFFIOEN *Código de Barra (Cádiz)*

Para más información y reservas:



CASA  
FUNDADOR  
*Restaurante*

Instagram icon [brandyfundador\\_es](https://www.instagram.com/brandyfundador_es)



# PROGRAMACIÓN VERANO 2025



FUNDACIÓN REAL ESCUELA  
ANDALUZA DEL ARTE ECUESTRE

# Andalucía



Junta de Andalucía

Consejería de Turismo  
y Andalucía Exterior



Escanéame

