

**Proyecto de
cooperación**

Turismo Málaga


Calidad

Innovación

Sostenibilidad



Catálogo de productos de temporada *Sierra de las Nieves*




La Sierra de las Nieves se constituye como una unidad geográfica a modo de paraíso natural situada en la zona central de la provincia de Málaga. Limita al sur con la Costa del Sol Occidental, al este con el Valle del Guadalhorce, al oeste con la Serranía de Ronda y al norte con la Comarca de Guadalteba.

Una comarca del interior de Málaga con un verdadero paraíso de contrastes, desde paisajes fascinantes a villas con sabor andalusí y una gastronomía tan unida a sus tradiciones y raíces como sus singulares fiestas.


La integran 9 municipios (Alozaina, Casarabonela, El Burgo, Guaro, Istán, Monda, Ojén, Tolox, Yunquera), siendo éste un entorno natural donde los pinsapos, quejigos y alcornoques son algunos de sus recursos naturales más significativos.

Un impresionante museo ecológico

Entre sus atractivos se encuentra el poder pasear entre el mayor bosque de pinsapos del mundo, ascender al pico del Torrecilla explorar la impresionante sima G.E.S.M, una de las zonas kársticas más importantes de Europa. Esta comarca encierra idílicos enclaves, como sus numerosos miradores, el espectacular entorno del río Verde o los parajes naturales de El Juanar, la Fuensanta y los Sauces.



Las posibilidades para disfrutar al máximo de este enclave son infinitas: desde practicar senderismo, hacer una ruta en bici, escalada, espeleología, e incluso paseos a caballo para descubrir los rincones más impresionantes del Parque Nacional.




Una parte importante de la población actual de la Sierra de las Nieves vive de la agricultura y ganadería, y desarrollan su actividad en ella. Es muy frecuente el pastoreo de ovejas y cabras, la explotación forestal y la caza.

La potenciación de sus propios recursos, tanto naturales como históricos y culturales, ha hecho posible la apertura de nuevas áreas de trabajo y desarrollo socioeconómico. Sus cultivos ofrecen una gran variedad de frutas, hortalizas y legumbres, aportando a la gastronomía los ingredientes y aderezos para convertir cada plato en una deliciosa muestra de todo lo que nuestra comarca ofrece.

El Parque Nacional de la Sierra de las Nieves es uno de los enclaves más singulares de Andalucía, debido a su gran riqueza natural, manifiesta en todos los sentidos: geológico, climático, paisajístico, faunístico y, especialmente, botánico. Los pueblos que lo conforman son Alozaina, Benahavís, El Burgo, Casarabonela, Guaro, Igualaja, Istán, Monda, Ojén, Parauta, Ronda, Serrato, Tolox y Yunquera.

Su impresionante riqueza botánica acoge hasta 1.500 tipos de plantas. El principal protagonista es el pinsapo, un abeto mediterráneo, reliquia botánica que tiene sus únicos reductos en estas sierras. La cabra montés es el emblema faunístico de este espacio protegido, aunque la avifauna tiene mayor interés.



Frutas de Temporada



	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
AGUACATE	●	●	●	●	●					●	●	●
ALBARICOQUE				●	●	●	●	●	●			
BREVA						●	●					
CAQUI	●								●	●	●	●
CEREZA				●	●	●	●	●				
CHIRIMOYA	●								●	●	●	●
CIRUELA					●	●	●	●	●			
FRAMBUESA	●	●	●	●						●	●	●
FRESA	●	●	●	●	●							
GRANADA									●	●	●	
HIGO						●	●	●	●	●		
KIWI	●	●	●	●					●	●	●	●
LIMÓN	●	●	●	●	●	●				●	●	●
MANDARINA	●	●	●	●	●				●	●	●	●
MANGO							●	●	●	●	●	
MANZANA	●	●	●	●					●	●	●	●
MELOCOTÓN				●	●	●	●	●	●	●		
MELÓN					●	●	●	●	●			
MEMBRILLO							●	●	●	●		
NARANJA	●	●	●	●	●	●				●	●	●
NECTARINA				●	●	●	●	●	●	●		
NÍSPERO			●	●	●	●						
PARAGUAYO					●	●	●	●				
PERA	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●
PLÁTANO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
POMELO	●	●	●	●	●						●	●
SANDÍA					●	●	●	●	●			
UVAS								●	●	●	●	●

● Mayor nivel de comercialización

● Menor nivel de comercialización





Hortalizas de Temporada

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
ACELGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
AJO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ALCACHOFA	●	●	●	●	●	●				●	●	●
APIO	●	●	●	●							●	●
BERENJENA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BRÓCOLI	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
CALABACÍN	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CALABAZA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CARDO	●	●								●	●	●
CEBOLLA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
COL LOMBARDA	●	●	●							●	●	●
COLIFLOR	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
ENDIBIA	●								●	●	●	●
ESCAROLA	●	●	●	●	●	●				●	●	●
ESPÁRRAGO VERDE			●	●	●	●			●			
ESPINACA	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
GUISANTE	●	●	●	●	●	●	●					
HABA	●	●	●	●	●	●					●	
JUDÍA VERDE							●	●	●	●	●	●
LECHUGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
NABO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PEPINO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PIMIENTO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PUERRO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
RÁBANO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
REMOLACHA							●	●	●	●	●	●
REPOLLO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
TOMATE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ZANAHORIA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●



● Mayor nivel de comercialización

● Menor nivel de comercialización

Castaña

Los castaños (*Castanea vulgaris*) son unos árboles de gran tamaño de la familia de las fagáceas, procedentes de las regiones templadas del hemisferio norte.

Su fruto es el castaño, seco y cubierto por una vaina espinosa que se retira para su cosecha y puesta a la venta. La vaina contiene normalmente dos o más frutos, de piel lisa y marrón que recubre la pulpa color beige (se asemeja a un cerebro)

La llegada de los castaños a la Península Ibérica hay que agradecerse al Imperio Romano. La afición de los romanos por este fruto originario de Italia les llevó a extender esta especie por todo el Imperio, llegando hasta nuestros días, siendo ya considerada como una especie autóctona.



El Bosque de Cobre; uno de los enclaves donde poder admirar la belleza de la naturaleza, está situado entre la Serranía de Ronda y la Sierra de las Nieves es un lugar especial que muestra una de las estampas otoñales más impresionantes y pintorescas.



IMPORTANCIA EN LA COMARCA

En Málaga, el castaño es una especie frecuente y muy localizada. Aunque la principal población está en el Valle del Genal (Serranía de Ronda), existen importantes castañares en la Sierra de las Nieves localizados en Yunquera y Ojén, que por la climatología y el terreno se cultivan aquí.



El Bosque de Cobre lo forman los municipios de Alpandeire, Benalauría, Cartajima, Faraján, Genalguacil, Igualeja, Jubrique, Júzcar, Parauta, Pujerra y Yunquera (éste último perteneciente a la comarca la Sierra de las Nieves), contando todos con una enorme tradición en torno a la castaña.



CASTAÑO SANTO

Un enorme ejemplar de castaño ubicado en la zona llamada del Hoyo del Bote (Sierra Real de Istán), declarado Árbol Singular de la provincia de Málaga. Es probablemente el árbol más antiguo de toda la Sierra de las Nieves, ya que su edad está cifrada en torno a los 800 y los 1.000 años de antigüedad. Cuenta la leyenda que en los montes en que se halla este árbol tuvieron lugar grandes hazañas a lo largo de la historia, como la “rebelión de Sierra Bermeja”.

FIESTAS DE INTERÉS

El fin de la recogida de castañas, en noviembre, da paso a los tradicionales “tostones” donde se asan castañas acompañándolas con anís, aguardientes y licores autóctonos, teniendo una gran acogida entre vecinos y visitantes.

El municipio de Ojén acoge su tradicional Tostón Popular el primer domingo después del día de todos los Santos, siendo esta festividad declarada “Fiesta de Singularidad Turística Provincial”.

De igual modo, Yunquera celebra cada año la “Fiesta del Vino y la Castaña”, declarada Fiesta de Singularidad Turística Provincial, como forma de mostrar al público las costumbres, cantes y bailes de un territorio con una arraigada tradición agroalimentaria y cultural.

PROPIEDADES

Aunque es un fruto seco, su composición nutricional es bastante diferente a la mayoría de ellos, pareciéndose más a los cereales.

- Es una buena **f fuente de minerales y vitaminas**, entre los que destacan el calcio, el magnesio, el potasio, el fósforo y las vitaminas del grupo B.
- Poseen **propiedades antiinflamatorias y antioxidantes**.
- Tiene **un elevado aporte de grasas saludables y ácidos esenciales Omega 3 y 6**, siendo muy beneficioso para el corazón. Su alto contenido en fibra ayuda a la digestión y mejora nuestro sistema inmunitario.



Quesos

Existen diversas teorías sobre la aparición del primer queso.

Una de ellas, fija el origen de los primeros quesos en el Neolítico (entre el 8.000 a.C y el 3.000 a.C.), coincidiendo con las primeras domesticaciones de animales.

Otra, relata que un mercader árabe hizo uso del estómago de un cordero para guardar leche de cabra durante una larga travesía a caballo por el desierto. Cuando lo abrió, la leche estaba cuajada y había fermentado, dando lugar al primer queso según esta leyenda.

La mitología griega supone que el queso fue producto de un regalo procedente de los dioses del Monte Olimpo. Otras leyendas apuntan específicamente a Aristeo, hijo de Cirene y Apolo, como responsable de este alimento.

SECTOR CAPRINO

Málaga es una provincia con gran tradición agrícola y ganadera, su clima y la fertilidad de sus suelos favorecen el desarrollo de múltiples cultivos, tanto de secano como de regadío, así como el asentamiento de una gran diversidad de especies ganaderas (caprino, ovino, porcino, etc.).

En la actividad agroganadera, que se localiza principalmente en las zonas rurales de interior, destaca la ganadería caprina como uno de los sectores productivos más importantes en el medio rural malagueño.

Málaga es la primera provincia andaluza en producción de leche de cabra, siendo la primera región productora a nivel nacional y la segunda a nivel europeo.



Hay dos razas autóctonas; la **malagueña**, originaria de la zona, y la **payoya**, más extendida en zonas de sierra. Ambas razas están bien adaptadas a la climatología y orografía de la provincia, y con buena aptitud lechera.

La tradición quesera en la comarca Sierra de las Nieves está muy arraigada. Las elaboraciones tradicionales se han transmitido de generación en generación, convirtiéndose en un importante patrimonio cultural, etnográfico y gastronómico.

Gracias a sus características particulares fisiográficas (relieve, vegetación, clima, etc.), la Sierra de las Nieves ha sido escenario perfecto para la actividad ganadera, centrándose ésta, casi exclusivamente, en la ganadería lanar y caprina.



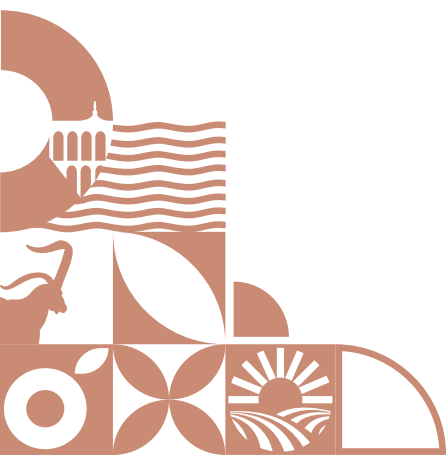
CABRA MALAGUEÑA

Originaria de la provincia de Málaga, procede de la unión de la cabra pirenaica y el tronco africano, representado por la cabra maltesa. Esta raza ha tenido mucha influencia en las poblaciones caprinas peninsulares, ya que se encuentra presente en muchas regiones de la geografía española. En la Sierra de las Nieves, la raza malagueña es la que predomina.

QUESO MALAGUEÑO

Este producto, autóctono de la provincia, constituye un valioso patrimonio cultural y gastronómico. Está elaborado con leche pura de cabra y procede de explotaciones de cabras malagueñas. Está recogido en el Catálogo de Quesos Españoles, donde se detallan sus principales características organolépticas y físico-químicas. Se encuentra entre una de las cinco variedades de queso de cabra reconocidas en Andalucía.

En la comarca se llevan a cabo actividades en torno al sector ganadero con el fin de poner en valor la labor del pastoreo y elaboración de quesos (visitas a instalaciones de queserías, talleres de elaboración y cata de quesos, entre otras).



CURIOSIDADES

- Existen **más de 2.000 variedades de queso**, los más consumidos son: el cheddar, parmesano, mozzarella y el brie, entre otros.
- Grecia es el país donde se consume más queso del mundo.
- En España **se elaboran más de 200 tipos de queso**.
- España presume de tener **26 quesos** con el distintivo de **Denominación de Origen Protegida**.

PROPIEDADES

Cada tipo de queso contiene unos valores nutricionales distintos, pero todos los quesos tienen algo en común, poseen una gran cantidad de calcio, proteínas y vitaminas.

- Son una **fente excepcional de calcio**, favorece la prevención de enfermedades óseas y mantiene una buena densidad en los huesos, así como probióticos, contribuyendo a un equilibrio saludable de bacterias en el intestino.
- Contiene una importante dosis de **proteínas de alta calidad**, fundamental para el crecimiento y la reparación de los tejidos en el cuerpo.
- Contiene **sodio**, un gran aliado para el sistema nervioso y el equilibrio de los líquidos de nuestro organismo.
- Es una **fente rica de nutrientes esenciales** como el fósforo, el magnesio y el zinc.
- Posee una **variedad de vitaminas esenciales**, como la B12, vital para la función cerebral y la producción de glóbulos rojos. También, es una fuente de vitamina A, maravillosa para la salud ocular y el sistema inmunológico.



Aceituna

Los orígenes del olivo se remontan muy atrás en la historia. Es un árbol milenario cuyo cultivo se extendía ampliamente por toda la zona mediterránea, comprendiendo Europa, África y Asia Menor, alcanzando gran relevancia para los pueblos fenicio, romano y árabe. En el siglo XVI, su cultivo se expandió a América gracias a los colonizadores españoles.

La aceituna Aloreña es una variedad propia de la provincia de Málaga, que ha sido la primera y única aceituna de mesa española en obtener una Denominación de Origen Protegida (DOP).

Se trata de una aceituna partida, endulzada en salmuera mediante fermentación natural y aderezada con una mezcla de plantas aromáticas propias de la comarca, como son el tomillo, hinojo, ajo y pimienta.

Es una aceituna carnosa, dulce, que destaca por su color verde claro, por sus notas afrutadas y de hierba fresca, por su textura crujiente, y por su picor natural, fruto de olivos centenarios.

Su hueso flotante y la relación entre éste y la pulpa hacen, entre otros aspectos, que esta aceituna sea diferente a otras variedades.

Su recogida se hace de forma manual, conocida como “verdeo”, ya que se trata de una aceituna muy sensible a los golpes, que se daña con facilidad y, por las características orográficas de las zonas de cultivo, no permite la recogida mecanizada.

ZONAS DE PRODUCCIÓN

Su producción se enmarca en 19 municipios ubicados entre las comarcas de la Sierra de las Nieves y el Valle del Guadalhorce, entre los que se encuentran los de: Alozaina, El Burgo, Casarabonela, Guaro, Monda, Ronda, Tolox y Yunquera.



TIPOS DE ACEITUNA: ALOREÑA DE MÁLAGA

El proceso de transformación de esta aceituna puede dar lugar a tres productos diferenciales en función de la forma y proceso evolutivo de fermentación. De esta forma, se obtienen tres tipos de aceitunas, según sus características organolépticas y físico-químicas:

- **Aceitunas verdes frescas:** aceitunas de color verde claro, con olor a fruta verde y hierba muy agradable. Textura firme y crujiente y sabor amargo.
- **Aceitunas de estilo tradicional:** aceituna aliñada con una coloración verde-amarillo. Su olor sugiere a la fruta fresca y a los aliños propios de su aderezo. Textura menos firme, de sabor ligeramente amargo.
- **Aceitunas curadas:** estas han completado totalmente su proceso de fermentación. Son de color amarillo-marrón, con olor a fruta madura y a hierba fresca. Se nota la presencia de los aliños y de notas lácticas. Sabor ácido, pierden su amargor, y se vuelven picantes tras su degustación.

PROPIEDADES

Contienen vitamina A y E, una fuente importante de fibra natural y de antioxidantes, que ayudan a cuidar el buen estado de la piel, el funcionamiento del sistema digestivo y el estado de la piel, mucosas, entre otras.

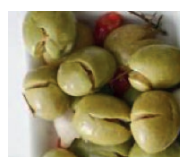
MÁS DATOS DE INTERÉS

La localidad de Alozaina entorno al 12 de septiembre celebra la festividad “Feria de la Aceituna”, cuya fiesta consiste en una degustación gratuita de aceitunas del verdeo en la plaza del pueblo, donde se resalta la identidad de esta aceituna “manzanilla aloreña”.

SABÍAS QUE...

Las aceitunas contienen los 4 sabores básicos (salado, dulce, ácido y amargo), siendo uno de los pocos frutos que presenta esta casuística.

Somos el país líder productor y exportador en aceitunas de mesa. Se necesita unos 5 kg de aceitunas aproximadamente para conseguir un 1 litro de aceite.



Aceite de Oliva



Durante la época del Imperio Romano, la producción, comercio y consumo del aceite de oliva experimentó su máximo esplendor. Con la ocupación romana de Hispania, la producción olivarera se extendió en mayor medida en este territorio, aunque dicho cultivo ya había sido introducido en España por fenicios y griegos.

Nuestra “oliva” es originaria del griego clásico, y derivó en el latino “óleum”, “oli” en las lenguas romances “oli”, “oil” en inglés y “öl” en alemán. Sin embargo, “aceite” proviene del vocablo hebreo “zait” que derivó al árabe como “zaitum”. De ahí, que el origen de la palabra “oliva” esté unido tanto a pueblos del norte mediterráneo como a los mediterráneos orientales y meridionales.

Hasta ese momento solo existía en lo que hoy es España el acebuche, es decir, un olivo silvestre. Éste aún sobrevive en la provincia de Málaga. De hecho, en el municipio de Monda aún elaboran el aceite de acebuchina (al tener un fruto más pequeño, su aprovechamiento en aceite es inferior a la aceituna convencional).

La olivicultura y la producción de aceite de oliva son un referente histórico, cultural, etnográfico y gastronómico en la comarca de Sierra de las Nieves, pero también para todo aquel que nos visita.

El aceite de oliva es el jugo que se obtiene del fruto del olivo, es decir, la grasa líquida que sale de la presión sobre las aceitunas.

Según el método de elaboración, el grado de acidez, la cantidad de antioxidantes y otros componentes, podemos distinguir varios tipos de aceites de oliva.

- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
- Aceite de oliva virgen
- Aceite de oliva

El aceite, no solo se usa como condimento en la preparación de productos alimenticios, sino que a lo largo de la historia, ha ido evolucionando y son múltiples los usos y propiedades tales como: sagrados rituales, técnicas de masaje, cosmética o incluso para la fabricación de jabón natural.

Podemos disfrutar de unos preciosos paisajes donde se dibujan olivares que juegan un papel fundamental, ya que no solo nos proporcionan uno de los productos más valorados como la aceituna y el aceite de oliva, sino que también durante muchos años fueron para un número importante de familias el sustento de vida como fuente de ingresos, quienes se dedicaban al cuidado y recolección de los mismos como jornaleros.

El aceite es uno de los ingredientes imprescindibles presente en la elaboración del plato principal de distintas fiestas de interés turístico provincial de la comarca como el “Día de la sopa Mondeña” en Monda o la “Sopa de los siete ramales” de el Burgo, entre otros.

VARIEDADES DE ACEITES

En la Sierra de las Nieves, el aceite que más predomina es el **aceite de oliva virgen extra, elaborado a partir de la variedad Aloreña** (típica de la provincia de Málaga).

Entre sus características, presenta una coloración verde clara, y destaca por sus matices aromáticos, donde predomina la fruta

verde y la hierba, un dulzor muy característico, así como por una ausencia prácticamente total de notas amargas.



PROPIEDADES

El consumo de grasas saludables es esencial, siendo el aceite de oliva una de las más recomendadas. Este ‘oro líquido’ se caracteriza por tener numerosas propiedades beneficiosas, entre ellas, destacan sus componentes como las vitaminas A, D, E y K, el ácido oleico, el ácido graso monoinsaturado.

Entre sus beneficios, se encuentran la de disminución del colesterol malo, previene enfermedades cardiovasculares, disminuye la hipertensión, aumenta los niveles del HDL (colesterol bueno) y ayuda a perder peso. Por su parte, el fruto del acebuche se caracteriza por tener aún más propiedades saludables y por su escasa producción.



MÁS DATOS DE INTERÉS

La producción mundial de aceite se concentra especialmente en las zonas del Mediterráneo, siendo España la mayor productora de este oro líquido.

Hoy en día, se ha convertido en un ingrediente indispensable en la gastronomía. La dieta mediterránea fue declarada como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, lo que hizo que la demanda de aceite de oliva aumentase, no solo por su exquisito sabor, también sus múltiples propiedades y beneficios para la salud.

CURIOSIDADES

Las antiguas civilizaciones le otorgaban una gran importancia a la producción del aceite de oliva, siendo su uso muy variado:

- El árbol del olivo se representaba en sarcófagos de algunos faraones del Antiguo Egipto. El aceite se utilizaba como fármacos o cosméticos.
- En la Antigua Grecia, cerámicas, joyas y objetos de la vida cotidiana hacían referencia al árbol de olivo y a su fruto. También, era un símbolo de distinción entre clases, siendo las altas las que consumían aceite de oliva.



Como reconocimiento a los campeones en los juegos olímpicos, se les otorgaba una ramita de olivo.

- En el Imperio Romano, este producto, junto al vino y el pan, era un elemento esencial de la economía. Igualmente, en la gastronomía tuvo su lugar, empleándose como combustible para la iluminación, en la cosmética, para curar heridas, entre otros usos.

Vino

La comarca de la Sierra de las Nieves cuenta con un legado cultural y patrimonial antiquísimo, milenario, pero no solo esto, además destaca una riquísima y diversa gastronomía que no sería posible sin los cultivos y productos tradicionales que identifican estas tierras, como el viñedo.

Aunque es a partir del siglo XIX donde se tienen referencias más contrastadas sobre los viñedos y el patrimonio.

El cultivo de la vid en la comarca de la Sierra de las Nieves ha sido muy importante desde época musulmana hasta finales del siglo XIX, debido a una plaga que hizo que muchos agricultores buscaran cultivos sustitutivos. La uva era la protagonista en el comercio malagueño, en la actualidad el cultivo de la vid no se ha perdido del todo, recuperándose algunas viñas donde se sigue elaborando el denominado mosto, como en las localidades de Yunquera y Tolox.

El mosto es el zumo de uvas, aunque aquí se conoce como tal al vino ya fermentado, con alcohol. Este vino serrano es blanco, seco, de alta graduación.

Es a finales de septiembre cuando comienza la vendimia de las variedades de uva blanca que tras su pisado y fermentación tornarán en vinos blancos.



El pisado del vino se hacía hasta en tiempos pasados con alpargatas de esparto, madera o corcho, aunque en la actualidad se ha adaptado a los cambios que impone la evolución.

Hace décadas, la recolección de uvas se llevaba a cabo utilizando mulos ataviados con grandes serones cargados de esta fruta. Sin embargo, hoy el avance de la tecnología ha mejorado el proceso de vendimia, gracias a la incorporación de maquinaria especializada, como las carretillas de orugas para el transporte y vehículos con remolque para su traslado.

La importancia del cultivo de la vid, además de su presencia en los paisajes, en la gastronomía y en la memoria, ha encontrado un reconocimiento en al menos dos espacios museísticos en la Sierra de las Nieves, el Museo del Aguardiente de Ojén y el Museo del Vino de Yunquera.



Museo del aguardiente de Ojén

Aquí, se puede conocer y apreciar el pasado y presente de los vinos del Consejo Regulador de las Denominaciones de Origen "Málaga" y "Sierras de Málaga".



El municipio de Yunquera rememora igualmente la tradición y cultura durante la celebración de su fiesta popular "Feria de la Castaña y el Vino", realizándose una pisada pública, donde representan los trabajos de extracción del vino de forma manual.

Aunque no debemos olvidar que en nuestra comarca se siguen elaborando otras variedades de vino con la **Denominación de Origen "Sierras de Málaga"**.

- En la Denominación de Origen Protegida «Sierras de Málaga» encontramos: blancos, rosados, tintos y tintos dulces.



PROPIEDADES

Dentro de su contenido, podemos encontrar las vitaminas A, vitamina C y varias del complejo B (ácido fólico, biotina, tiamina, piridoxina entre otras). Posee muchos beneficios como: ayudar a prevenir las caries, es un antioxidante beneficioso para el cerebro, el hígado y el sistema nervioso, ayuda al latido del corazón, fortalece los huesos, regula las hormonas y ayuda en la digestión, fomenta la memoria y agiliza la función hepática...

SABÍAS QUE...

Una de las principales amenazas para los pinsapares de la Sierra de las Nieves durante el siglo XIX fue el carboneo, usado principalmente para abastecer los alambiques con los que se elaboraba aguardiente en Yunquera.

Esto motivó que el Ayuntamiento de Ronda en 1840 utilizara una fuerza armada, formada por un sargento, un cabo y seis soldados del Batallón Franco de Granada, para poner orden en la Sierra y frenar la tala de pinsapos con los que se hacía carbón. Durante dicha acción, fueron requisados siete burros, una burra, cinco hachas y dos alfardas.



Miel

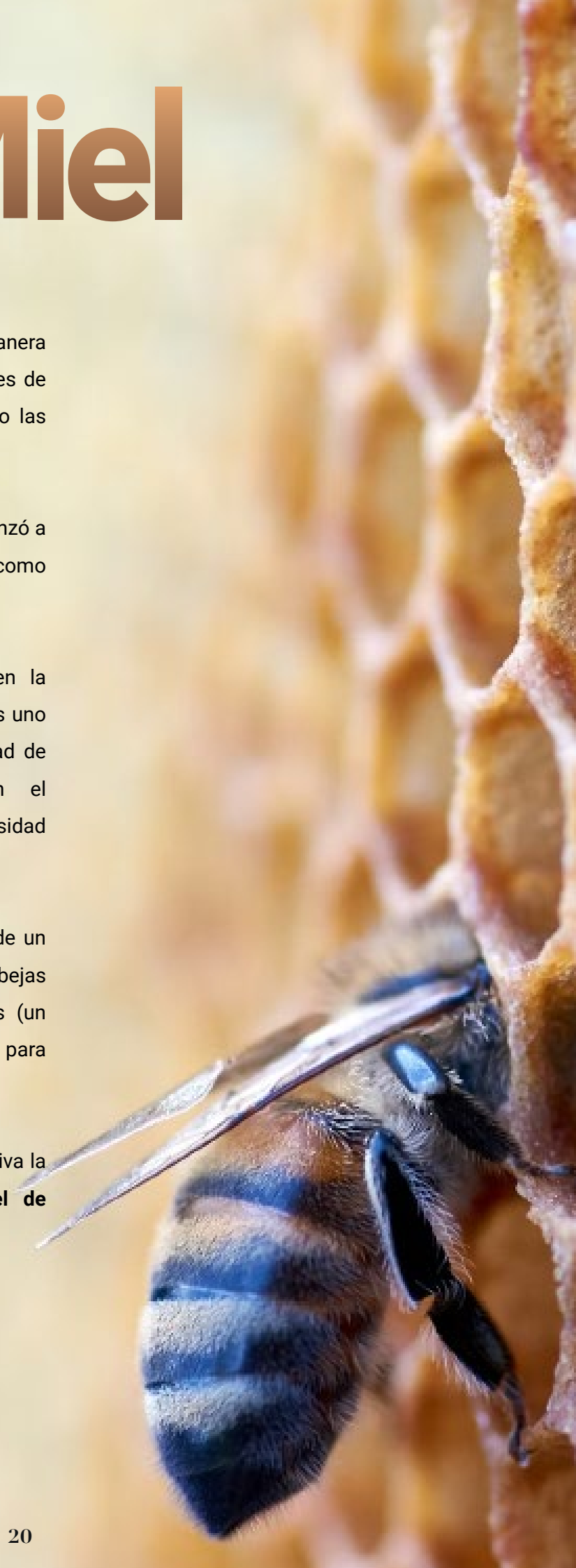
La miel es la sustancia dulce que se produce de manera natural por la *Apis mellifera* y distintas subespecies de abejas, desde tiempos inmemorables, apareciendo las abejas hace 65.000 años.

En países sudafricanos, es donde primero se comenzó a producir este alimento, hace 20.000 años, tal y como demuestran las pinturas ruprestres encontradas.

La apicultura malagueña está muy arraigada en la provincia. La comarca de la Sierra de las Nieves es uno de los espacios protegidos con mayor singularidad de España, donde las abejas contribuyen en el mantenimiento de los ecosistemas y la biodiversidad existente.

A grandes rasgos, la miel se produce por medio de un proceso de combinación de sustancias que las abejas transportan, concentran y almacenan en panales (un conjunto de celdas de cera que construyen para depositar la miel).

En el año 2024, ha sido concedida de forma definitiva la **Denominación de Origen Protegida (DOP) Miel de Málaga**.





ZONAS DE PRODUCCIÓN

Gracias a la diversidad de vegetación, la Sierra de las Nieves es propicia para el trabajo de las abejas, que cada año polinizan todos los campos para producir una exquisita miel.

TIPOS Y PROCEDENCIA

Entre la miel que se produce en Sierra de las Nieves, se encuentra la de:

- Miel monofloral de romero (*Rosmarinus officinalis*)
- Miel monofloral de tomillo (*Thymus sp.*)
- Miel monofloral de aguacate (*Persea americana*)
- Miel monofloral de eucalipto (*Eucaliptus sp.*)
- Miel multifloral (miel de flores)

PROPIEDADES

La miel de abeja tiene una composición compleja y rica en nutrientes, que han sido aprovechados para el consumo humano desde las sociedades más ancestrales.

La mayor proporción de dichos nutrientes está ocupada por carbohidratos, como la fructosa y la glucosa.

Además contiene enzimas, antioxidantes, aminoácidos, vitaminas, minerales y ácidos orgánicos, que hacen que la miel tenga muchas propiedades. De hecho, no solo se ha utilizado como alimento sino como un recurso terapéutico importante.

Los minerales más frecuentes son calcio, cobre, hierro, magnesio, manganeso, zinc, fósforo y potasio. Están presentes también alrededor de la mitad de los aminoácidos existentes, ácidos orgánicos (ácido acético, ácido cítrico, entre otros) y vitaminas del complejo B, vitamina C, D y E.

Entre los beneficios para la salud se encuentran: alivia la tos, mejora la memoria, cura heridas, antioxidante, antiinflamatorio, puede remediar alergias temporales, mata bacterias resistentes a antibióticos.

SABÍAS QUE...

- La miel no caduca.
- Los menores de un año no deben consumirla.
- La miel es más nutritiva que el azúcar.
- Se puede usar como hidratante.



Otros frutales

LIMÓN

El limón es el fruto en baya del limonero, árbol de hoja perenne y espinoso de la familia de las rutáceas, son un híbrido entre una naranja agria y una cidra. Este árbol se desarrolla con éxito en los climas templados y tropicales, cultivándose actualmente en todo el mundo.

Originario de Asia desde hace más de 2.500 años. A partir del siglo X, los árabes lo difundieron por la cuenca mediterránea. Fue prácticamente desconocido para griegos y romanos, y hasta la Edad Media no comenzó a ser consumido de forma habitual. En el siglo XVI, fue introducido en el continente americano por los exploradores españoles.

Según su tamaño, los limones se pueden clasificar en: pequeños, medianos y grandes; y por su color en verdes y amarillos. El que más se consume en España es el amarillo y grande, que presenta una cáscara gruesa y un tanto rugosa, muy aromática, y cuya pulpa tiene escasas semillas.

Los limones están presentes en el mercado durante todo el año.

La variedad predominante en la comarca de Sierra de las Nieves es la **variedad Berna**.

Esta variedad es la más extendida, en cuanto a sus propiedades, su piel es algo gruesa, contiene menos zumo, tiene una forma más ovalada y en su interior encontramos tan solo tres o cuatro semillas.

Es un árbol vigoroso con hábito de crecimiento redondeado y menos espinas que otros limoneros. Hojas marcadamente puntiagudas, aromáticas. El fruto tiene una corteza amarilla y gruesa, lo que favorece su conservación. De morfología ovalada, con cuello pronunciado y mamelón apical. La corteza es aromática y puede ser rugosa o lisa, según la época de maduración. La pulpa es ácida, amarilla y jugosa.



Este limonero presenta habitualmente dos floraciones al año, aunque en ocasiones se amplía hasta tres, las cuales son en primavera y verano, siendo en otoño posible también, pero mediante floración forzada.

PROPIEDADES

- El limón aporta una gran cantidad de **vitamina C**, B y E, potasio, magnesio, calcio, fósforo, cobre, hierro y otras vitaminas y minerales.

- Son numerosas sus propiedades y beneficios para la salud, al considerarse antibacteriano, ayuda a combatir la hipertensión, los problemas cardiovasculares, hasta contrarrestar el estrés y la fatiga o fortalecer las defensas del organismo, entre otros.



MANDARINAS

La mandarina es el fruto del mandarino, árbol de la familia de las rutáceas muy similar al naranjo, aunque algo más pequeño y delicado.

Sus frutos, llamados hespérides, tienen la particularidad de que su pulpa está formada por numerosas vesículas llenas de jugo.

Es una fruta muy apreciada por su pequeño tamaño, su aromático sabor y la facilidad para quitar su piel.

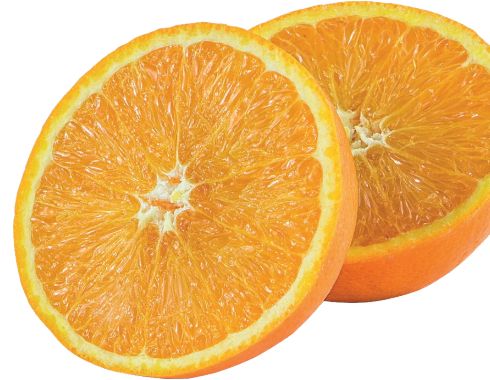
Su origen se señala en China durante varios milenios, remontándose la primera referencia al siglo XII a.C. Su nombre se atribuye al color de las togas que utilizaban los altos gobernantes de la antigua China. Desde allí, se extendió a gran parte del sureste asiático. En el sur de Europa, norte de África y Norteamérica se cultiva desde el siglo XIX.

La recolección de este fruto se realiza de marzo hasta agosto, cuando el 75% de la superficie de este fruto adquiere su color característico, propio de cada variedad.

VARIEDADES

Las mandarinas malagueñas más habituales son las **clemenules** y las **clemenvillas**. Ambas se engloban en el grupo de las clementinas, aunque existen pequeñas diferencias entre ellas.

- Las mandarinas clemenules son de tamaño grande y fáciles de pelar. Su pulpa es jugosa y tienen pocos huesos.
- Las clemenvillas, también tienen tamaño grande, aunque pueden encontrarse algunas variedades más pequeñas. Son jugosas y fáciles de pelar, aunque tienen un sabor un tanto agri dulce.



PROPIEDADES

La mandarina contiene un alto nivel de nutrientes, lo que hace protegernos contra problemas cardíacos, infecciones, anemias, alergias, diabetes y varios tipos de cáncer. Asimismo, contribuye a combatir el colesterol, estreñimiento, presión arterial, deshidratación, obesidad y estrés.





LA NARANJA

La naranja es el fruto del naranjo dulce, árbol que pertenece al género Citrus de la familia de las rutáceas. El naranjo dulce (Citrus sinensis) no debe confundirse con el amargo (Citrus aurantium), cultivado antiguamente como árbol ornamental y para obtener fragancias de sus frutos. Estos frutos, llamados hespérides, tienen la particularidad de que su pulpa está formada por numerosas vesículas llenas de jugo. Su color es anaranjado, de ahí su nombre. Y su sabor varía desde el amargo hasta el dulce.

Esta fruta pertenece a la familia de los cítricos, siendo ésta un híbrido de la mandarina y el pomelo.

El país de origen de la naranja es China. No obstante, fueron los árabes los responsables de que esta fruta entrara en el continente europeo.

Cuando las naranjas llegaron a España, se usaban únicamente con fines ornamentales. La espectacularidad de sus frutos y flores hacía que los naranjos se usaran para la decoración de los patios de las mezquitas, de los jardines de las calles, etc.

En Andalucía, empezaron a realizarse grandes cultivos de naranjas y poco a poco se fueron extendiendo por otras regiones.

En Sierra de las Nieves la que más predomina es la **variedad Berna**.

La recolección de esta fruta va desde octubre hasta junio, aunque eso no significa que un árbol produzca naranjas durante todo ese tiempo, sino que hay distintas variedades de naranjas y cada una de ellas tiene su fecha de recolección.

Entre sus características, se encuentra que es de forma ovalada, piel poco fina, tamaño mediano, pulpa fibrosa, pocas o ninguna semilla, bastante jugosa y dulce. Es una variedad de madurez tardía. Su corteza es ligeramente rugosa y gruesa.



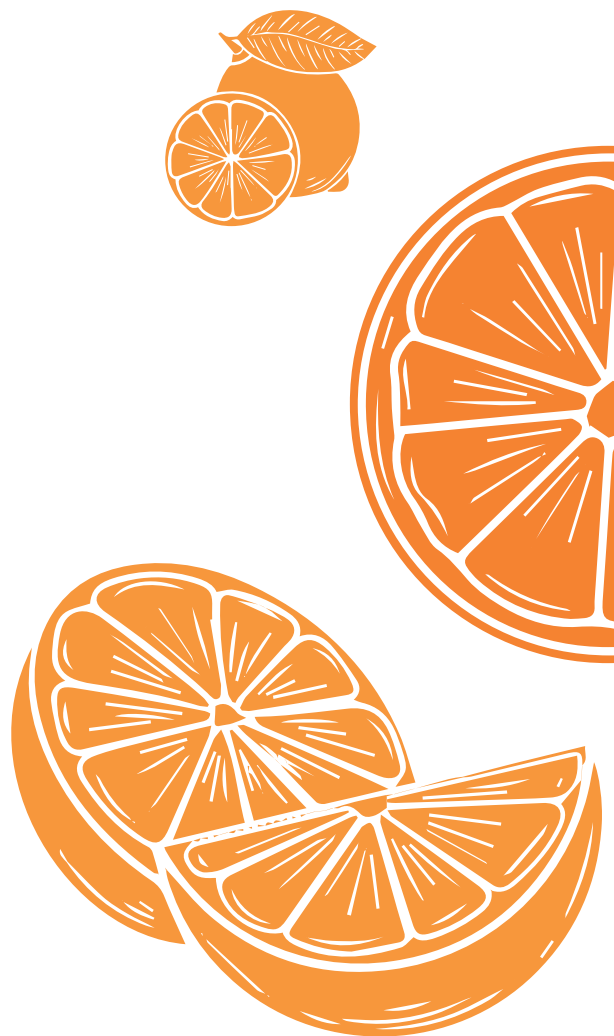
PROPIEDADES

La naranja es una fruta que ayuda a combatir el envejecimiento prematuro de la piel, reducir el colesterol malo, proteger el organismo de enfermedades cardiovasculares y fortalecer el sistema inmunitario. Asimismo, la naranja también posee minerales como potasio y calcio, necesarios para regular la presión arterial.

No es lo mismo consumir la naranja en zumo que la pieza de fruta. La gran diferencia es la cantidad de fibra y azúcar, ya que la pieza de fruta entera aporta más fibra, sin embargo, el zumo aporta mayor cantidad de azúcar. Por ello, el zumo de naranja, aunque sea natural, no debe sustituir a la pieza de fruta.

DATOS DE INTERÉS

El municipio de Istán celebra cada año su tradición Muestra Gastronómica y Día de la Naranja, declarada de Interés Turístico, donde es el ingrediente protagonista.





Catálogo de productos de temporada *Sierra de las Nieves*

GRUPO DE DESARROLLO RURAL SIERRA DE LAS NIEVES Y SERRANÍA DE RONDA

☎ 952 48 85 11 - 952 48 28 21

✂ @GDRSierraNieves

📷 @gdrsierranievesyronda

✉ agdr@sierranieves.com

🌐 sierranieves-desarrollo.com