

**05**

**PRODUCTOS  
MALAGUEÑOS**



**MÁLAGA**

GUÍA  
GASTRONÓMICA

**málaga**



# EL ORIGEN DE NUESTRA COCINA

*“Sabores, olores, colores y texturas”*

## Identidad malagueña

La identidad de una cocina está en sus productos, de los que emanan los sabores, olores, colores y texturas que conforman la experiencia gastronómica en las mesas, barras, terrazas y salones de los restaurantes y bares de nuestra tierra. Y Málaga, la provincia de Málaga, bien puede presumir de una imponente lista de alimentos, ya sean naturales o elaborados, que enmarcan esa experiencia; le dan forma, la realzan, la convierten en una reivindicación plena de una tierra rica en el más amplio sentido de la palabra.

Con esta guía que tiene en sus manos queremos transmitirle la exclusividad de un producto único en el mundo por su sabor y su forma de producción, como son las pasas de Málaga, que desde la época romana no ha variado su metodología de generación y que, además, encierra en sus minúsculos frutos cualidades muy beneficiosas para el organismo. O la joya del Mar de Alborán, el boquerón, que es mucho más que un

icono de Málaga como lugar y como gastronomía. Y qué decir del aguacate, también conocido como el oro verde, que aprovecha el particular clima de la Axarquía para brotar como una fuente inmejorable de grasas vegetales saludables. Mil formas hay de prepararlo y en esta guía encontrará algunas de las más originales.

Nuestra tierra aporta a la gastronomía andaluza y nacional inmejorables calidades en pescados, lácteos, aceites, carnes, frutas, vegetales, frutos secos, vinos... Todos los ingredientes de la dieta mediterránea, conocida por sus efectos beneficiosos en el organismo, se cultivan, generan o producen en Málaga y su provincia. Y su traslación a la mesa se puede realizar de tantas maneras diferentes que haría falta una enciclopedia para tratar de recoger todas, y no bastaría. Pero como apunte, aquí tiene la guía más malagueña que alguna vez se haya realizado.

Que la disfrute.





**4** ACEITUNAS ALOREÑAS

**5** AGUACATE

**6** BOQUERÓN

**7** CHIVO LECHAL MALAGUEÑO

**8** CONCHAS FINAS

**9** MANGO

**10** MIEL DE CAÑA

**11** PASAS DE MÁLAGA

**12** SALCHICHÓN DE MÁLAGA

**13** TOMATE HUEVO DE TORO



# ACEITUNAS ALOREÑAS

## El aperitivo perfecto

La aceituna aloreña es una variedad propia de la provincia de Málaga que ha sido la primera aceituna de mesa española en obtener una Denominación de Origen Protegida. Su hueso flotante y la relación entre éste y la pulpa hacen, entre otros aspectos, que esta aceituna sea diferente a otras variedades.

Su producción se enmarca en 19 municipios ubicados entre las comarcas de la Sierra de las Nieves y el Valle del Guadalhorce. Su recogida se hace de forma manual y es aderezada con aliños típicos de la zona donde se producen, fundamentalmente, tomillo, hinojo, ajo y pimiento. Antes, pasan por un endulzamiento en salmuera mediante fermentación natural.

La aloreña de Málaga destaca por su color verde claro, por sus notas afrutadas y de hierba fresca y por su textura crujiente. Según el proceso de fermentación y sus características organolépticas pueden consumirse como verdes frescas, tradicional y curadas.

## ¿CÓMO SE PREPARA?

La forma en la que mejor se puede disfrutar del sabor y las particularidades de la aceituna aloreña es en fresco, acompañadas por un vermouth o un vino de Málaga a modo de aperitivo. El tiempo y la innovación han hecho que este producto tradicional malagueño se haya colado en las cocinas de muchos restaurantes de la capital que, en determinadas épocas del año, se lanzan a elaborar platos creativos en los que esta variedad es la protagonista. Esto ha dado lugar a propuestas tan interesantes como el brioche de pularda rellena de aceitunas aloreñas con escabeche de cítrico, la caballa marinada con encurtidos de aceituna aloreña o la croqueta de aloreña con tartar de salchichón ahumado.



Tapenade de aceitunas aloreñas

## ¿DÓNDE PROBARLO?







# AGUACATE

## Oro verde

El aguacate está considerado como uno de los alimentos más sanos del mundo y la provincia de Málaga es el principal punto de producción europeo, con la comarca de la Axarquía como mayor exponente gracias a sus condiciones climatológicas. Su pulpa es de color verdoso amarillento claro, tiene un sabor muy suave y agradable y una textura cremosa que lo hacen idóneo para combinar como ingredientes en cientos de elaboraciones culinarias.

Uno de los atributos más valorados del aguacate son sus propiedades nutricionales, que lo han convertido en un alimento muy completo, equilibrado y de un alto valor alimenticio gracias a su alto contenido en grasas saludables de origen vegetal. Aunque actualmente se dan alrededor de 30 variedades de aguacate, las más cultivadas y consumidas en Málaga son Hass, Fuerte, Pickerton, Bacon, Reed y Cocktail.

Su alto nivel de oxidación hace necesarios algunos trucos para mantenerlo en óptimas condiciones de consumo una vez abierto como, por ejemplo, guardar la pulpa junto a la semilla o añadirle unas gotas de limón.

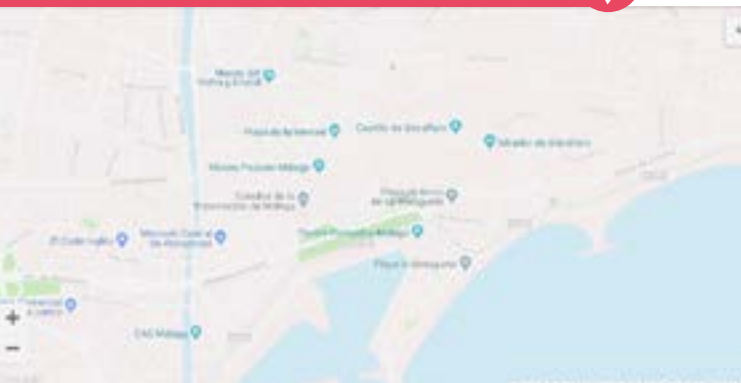
## ¿CÓMO SE PREPARA?

El aguacate ha ido ganando adeptos en los últimos diez años y se ha convertido en un producto que está muy valorado en la cocina, especialmente, la vertiente más "healthy". Es una fruta que combina en platos dulces y salados y la cremosidad de su pulpa lo hacen ideal para la elaboración de salsas para untar o "dipear". Además, es un ingrediente indispensable en ensaladas y batidos que se ha hecho un hueco en el mundo de las mieles y también en el de los aceites de cocina, aunque este uso no está tan extendido en nuestra dieta de base mediterránea.



Crema de maíz y aguacate

## ¿DÓNDE PROBARLO?





# BOQUERÓN

## Malagueñísimos

Las propiedades del Mar de Alborán nos brindan en la provincia de Málaga uno de los pescados azules más consumidos en las mesas de nuestros restaurantes: el boquerón. Es en la Bahía de Málaga donde este pececillo de plata tiene su mayor exponente en cuanto a calidad y sabor con respecto a los que se consumen provenientes de otros caladeros.

El boquerón se ha convertido en un icono de la gastronomía malagueña por excelencia, la estrella del "pescaíto frito" que nadie puede dejar de degustar junto a unos espetos de sardinas o unas conchas finas. Los meses más cálidos son el mejor momento para su consumo, ya que su carne está más cargada de grasa. Aún hay restaurantes que los preparan como antaño, en manojitos de cinco piezas, unidos por la cola antes de freírlos.

La identidad de este pescado es tal en Málaga que a los malagueños se nos conoce cariñosamente como "boquerones". Su pesca se realiza en la modalidad del cerco y las embarcaciones que lo capturan se llaman traíñas.

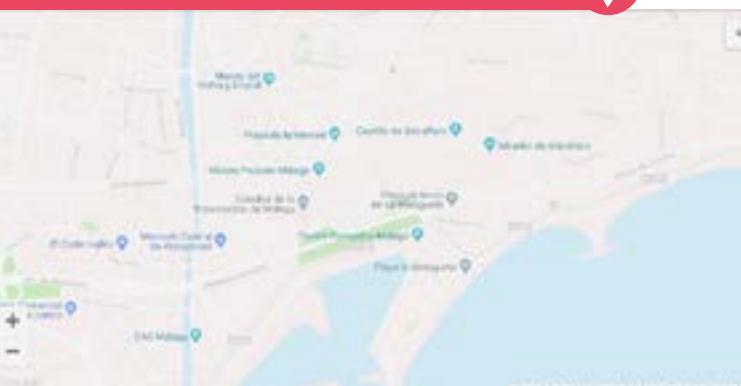
## ¿CÓMO SE PREPARA?

La forma más popular de preparar y comer boquerones es en fritura. Sabrosos, bien crujientes, abiertos o enteros, al limón o sin él. Otra forma muy popular de prepararlos es en vinagre o al natural, donde el vinagre, ajo, el perejil y un aceite de oliva virgen extra de máxima calidad lo convertirán en un aperitivo inigualable. Igualmente ricos están en escabeche o en cualquier elaboración de corte más creativo, en los que ha tomado protagonismo como ingrediente principal de hamburguesitas, albóndigas y croquetas, entre otras muchas opciones.



Boquerones fritos al limón

## ¿DÓNDE PROBARLO?







# CHIVO LECHAL MALAGUEÑO

## 100% autóctono

El chivo lechal malagueño está catalogado como una carne única por su sabor y porque tiene un origen certificado, ya que solo se produce en la provincia de Málaga. Lo hace a partir de cabras de raza malagueña, una de las razas caprinas más importantes del mundo, alimentadas exclusivamente a base de leche y nacidas y criadas en la provincia de Málaga. Su carne se obtiene en el primer mes de vida del animal, cuando pesa entre cinco y siete kilos.

La carne del chivo lechal malagueño es de rosa pálido, tierna, jugosa y de un sabor suave, ya que procede de un animal joven. Su uso en la cocina es muy versátil, un atributo que le ha servido para ganarse un lugar muy importante en las cocinas de los restaurantes malagueños. El chivo lechal malagueño es la primera carne caprina de España que ha obtenido una marca de calidad para certificar el producto en su comercialización.

## ¿CÓMO SE PREPARA?

La forma más tradicional de consumir el chivo lechal malagueño es asado al horno. En este tipo de elaboración no hay grandes estridencias, sino que se utilizan ingredientes sencillos como el aceite de oliva virgen extra, el vino blanco, el laurel y el ajo. Un buen horno de leña hará el resto y sacará todo el jugo a esta carne única. La caldereta de chivo es otra opción tradicional para los amantes de la cuchara. Los más innovadores podrán degustarlo en platos de corte actual, entre los que se encuentran los canelones y las croquetas de chivo o los tacos y los panes bao rellenos con esta carne tan jugosa y única.



Palpís de chivo malagueño con crema de maíz y salsa de almendras

## ¿DÓNDE PROBARLO?



# CONCHAS FINAS

## Las damas salinas

La concha fina es un manjar muy apreciado por los malagueños que conquista por igual a los visitantes interesados en la gastronomía marinera. También llamada almeja de Málaga, por ser el lugar en el que más se consume este bivalvo, la concha fina es de sabor salino y yodado, con unos matices que nos trasladan directamente al mar del que provienen. Las que se pescan en Málaga apenas tienen rugosidades, de ahí su nombre, y su tamaño puede alcanzar entre 10 y 12 centímetros de diámetro. Su cuerpo es carnoso, rojo y blanco y mientras más fresca es su carne, más sabor y sensaciones proporcionará a nuestras papilas gustativas.

Medir su frescura es muy sencillo: hay que ver si la lengua se mueve. Si lo hace, serán las mejores conchas finas que nos podremos comer, porque la frescura estará garantizada. Lo importante es consumirlas con pocas horas de diferencia entre la captura y el momento de servir las. Cuanto más corto sea este tiempo, más frescas estarán y, por tanto, más disfrute en cuanto a sabor y propiedades.

## ¿CÓMO SE PREPARA?

La forma más habitual de comer las conchas finas es en crudo o al natural. Un poco de sal, un poco de pimienta, unas gotas de limón y a disfrutarlas. El sabor a mar es inconfundible. Para aquellos que no estén acostumbrados a tomar alimentos crudos hay otras opciones como las conchas finas al ajillo, las que se hacen a la plancha o con salsa brava. Estas son bien sencillas: ajo, aceite de oliva virgen extra, vino blanco y unas gotas de tabasco para darles un punto picante. También se pueden hacer con mantequilla, ajo y perejil o al natural con cebolleta y vinagre de framuesa. Opciones hay las que la imaginación permita. De hecho, la concha fina es usada en algunos restaurantes de cocina oriental como ingrediente para hacer sushi.



Concha fina al ajillo

## ¿DÓNDE PROBARLO?





# MANGO

## El dulce de la Axarquía

El mango es una fruta aromática, jugosa, de sabor dulce y de textura consistente y carnosa. Es una fruta subtropical que se cultiva, principalmente, en la comarca malagueña de la Axarquía. Sus cualidades gastronómicas son muchas. Se puede consumir fresco o como ingrediente de multitud de platos, aportando ese matiz dulzón que lo hace tan especial, tanto en elaboraciones saladas como en repostería. Hay quien se atreve incluso a usarlo en la coctelería para dar color, vivacidad y frescor a sus creaciones líquidas.

El mango es una fruta originaria de la India. Allí es tan especial que es conocido como la fruta del amor y hay quien los regala para expresar afecto y amistad. Y es que su fragancia y color los hacen extremadamente atractivos. Hay cientos de variedades, cada una de ellas con cualidades y peculiaridades distintas en atributos como el sabor, la astringencia o la fibrosidad. En la provincia de Málaga los más cultivados son las variedades Osteen, Kent, Tommy Atkins, Keitt y Palme rojo, siendo la primera la que acapara la mayor extensión de cultivo y, por tanto, el que más se consume también en los restaurantes.

## ¿CÓMO SE PREPARA?

El mango es una fruta muy versátil en la cocina. Se puede usar tanto en platos salados como en platos dulces, fríos o calientes, pues su textura y sabor permiten tantas elaboraciones como ideas salgan de nuestra imaginación. Su color permite que sea un ingrediente muy vistoso en ensaladas, puddings y bizcochos. También es un buen sustituto de la manzana para hacerlo con hojaldre y un excelente ingrediente de sorbetes y zumos. La cocina más innovadora y creativa lo ha tomado para hacer algunos platos más sofisticados y convertirlo en ingrediente de rellenos para raviolis o canelones. Es una fruta que combina perfectamente con un buen foie aderezado con unas escamas de sal.



Boquerones con vinagreta de mango y pipirrana

## ¿DÓNDE PROBARLO?





# MIEL DE CAÑA

## Azúcar malagueño

La miel de caña es una miel de color negro que se elabora en el ingenio Nuestra Señora del Carmen, en la localidad malagueña de Frigiliana. Esta fábrica tiene más de tres siglos de antigüedad y es la última de Europa que sigue en plena producción.

La miel de caña es una variedad de miel que se hace con cañas de azúcar procedentes de la Costa Tropical. Su producción se vende a otros países que han sabido apreciar todas las bondades que reúne esta miel.

Puede adquirirse en comercios tradicionales y grandes superficies, ya que es un producto muy popularizado entre los malagueños, tanto para consumir en casa como para hacerlo en bares y restaurantes en diferentes platos. Es un ingrediente que puede usarse en elaboraciones saladas y dulces y que tiene un uso extendido en la repostería tradicional malagueña, además de ser el aderezo principal de un plato proveniente de la herencia culinaria que nos dejaron los árabes: las berenjenas fritas acompañadas con miel de caña.

## ¿CÓMO SE PREPARA?

El alto contenido en azúcar de la miel de caña hace que sea consumida como ingrediente de distintos platos o acompañamiento, no como un alimento propiamente dicho.

Es el compañero ideal para las frutas ácidas y aporta mucho sabor a los lácteos y las gachas, donde es ingrediente indispensable. También combina muy bien con la batata asada y es una parte fundamental de la tradición repostería malagueña para ensalzar torrijas y borrachuelos.



Berenjenas fritas con miel de caña

## ¿DÓNDE PROBARLO?





# PASAS DE MÁLAGA

## Dulzura concentrada

Las pasas de Málaga son un producto único en el mundo por su sabor y por su forma de producción. Organolépticamente son de aroma intenso y tienen un persistente sabor a uva moscatel. Jugosas, de color negro violáceo y con grandes propiedades para el organismo, llevan siglos siendo un producto gourmet tutelado por la Denominación de Origen Pasas de Málaga.

Su metodología de producción se remonta a la época romana, con gran notoriedad en Al-Andalus, y prácticamente no ha variado hasta nuestros días. Primero, se recolectan en los viñedos de uva Moscatel de Alejandria los frutos más maduros. Después, los racimos se secan al sol de forma natural en los paseros para conseguir *pasificar* la uva. Por último, cada racimo es desgranado de forma manual con unas tijeras adecuadas para esta labor.

Más de 2.000 familias viven de la industria de la pasa en Málaga, fundamentalmente, en la comarca de la Axarquía, donde el paisaje está salpicado de paseros con una inclinación adecuada para conseguir este producto de calidad superior. Este tradicional método de producción ha sido reconocido por la FAO como Sistema Ingenioso del Patrimonio Agrícola Mundial (SIPAM), siendo el primer cultivo de Europa en conseguirlo.

## ¿CÓMO SE PREPARA?

Las pasas de Málaga pueden utilizarse en la elaboración de distintos platos, salsas y postres. Su dulzor las hace ideales para acompañar quesos y carnes, aunque tomándolas al natural son la forma de disfrutarlas con todas sus propiedades. Son un alimento muy energético que combina muy bien con quesos de cabra, frutos secos, chocolates, frutas o yogures, aunque estas son solo algunas opciones de cómo tomarlas. Una salsa de vino moscatel y pasas malagueñas para acompañar una carne de calidad puede ser un plato delicioso para los amantes de las combinaciones dulces y saladas. Un plato al que no se puede decir "no".



Solomillo con reducción de vino dulce y pasas de Málaga

## ¿DÓNDE PROBARLO?



# SALCHICHÓN DE MÁLAGA

## Embutido singular

El salchichón de Málaga es un producto tradicional que ha sabido mantenerse y reinventarse con el tiempo. Este embutido ha pasado de consumirse en las casas con un buen pan a entrar por la puerta grande de restaurantes y gastrobares, donde lo han acogido como un ingrediente de platos creativos y novedosos que lo han encumbrado como producto de referencia. De sabor especiado y textura blanda, se trata de un producto muy apreciado culinariamente que es muy versátil para multitud de platos.

El salchichón de Málaga nació realmente de una casualidad. La primera fábrica de este producto abrió a las afueras de Cártama en 1820 de manos de la familia Prolongo, quien producía un embutido similar a los "salame" genoveses. La humedad del mar que llegaba hasta la zona hacía que el embutido no terminase de curar, lo que daba lugar a que se estropease en las casas en poco tiempo. De esta forma, se extendió su consumo en fresco y así ha llegado hasta nuestros días. Precisamente, es esa frescura la que permite que sea prácticamente una masa muy moldeable para la cocina.

El salchichón de Málaga ha tenido un auge tan intenso en los últimos años gracias a la restauración que ya cuenta con su propio día gastronómico para ensalzar sus propiedades, atributos, historia y su papel en la cocina.

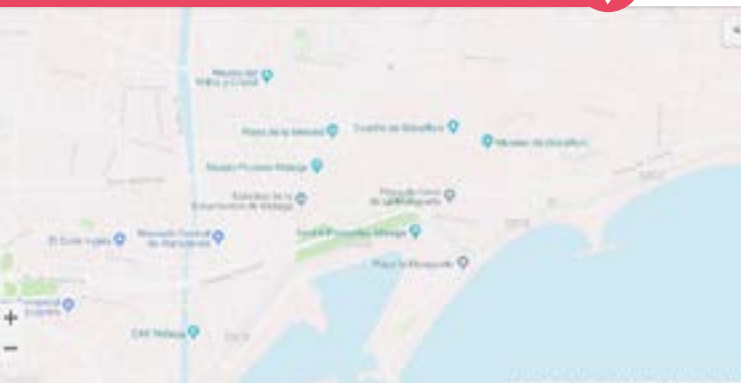
## ¿CÓMO SE PREPARA?

El salchichón de Málaga es un embutido y, como tal, la forma más habitual de consumirlo en las casas es cortado en rodajas y acompañado de unos picos de pan, unas regañás o un buen pan artesano. No es así en los restaurantes, que han sabido acoger a este producto tan apreciado en Málaga de una forma muy creativa, sacando lo mejor de sus atributos y dando lugar a platos muy interesantes e innovadores.



Tartar de salchichón de Málaga

## ¿DÓNDE PROBARLO?







# TOMATE HUEVO DE TORO

## Sabor del terreno

El huevo de toro es el tomate que de verdad sabe a tomate. Se trata de una variedad autóctona cultivada al aire libre en el Valle del Guadalhorce, principal zona hortofrutícola malagueña. Su cosecha se realiza desde finales de julio hasta finales de septiembre o primeros de octubre, dependiendo del año, por lo que en los meses de verano podemos encontrarlos en numerosos restaurantes que apuestan por este producto de cercanía de la huerta malagueña.

Es una variedad de gran tamaño de forma acorazonada con un peso que puede oscilar entre los 300 y 600 gramos por pieza, llegando a producirse algunas que sobrepasan el kilo. Lo mejor del huevo de toro es su carne de una textura cremosa, suave y con muy pocas semillas. Este tomate tiene aromas ligeros y frescos, además de una persistencia media en boca con un equilibrio perfecto entre su acidez y dulzor. Todos estos atributos lo han convertido en una variedad de una calidad excepcional muy apreciado entre quienes valoran el producto de temporada y cercanía.



"Cienhojas" de tomate de huevo de toro y mango

## ¿CÓMO SE PREPARA?

La mejor forma de preparar y comer el tomate huevo de toro es fresco. Como es un alimento que se consume en los meses de verano, los más calurosos en Málaga, es ideal para que sea el ingrediente principal de ensaladas, carpaccios vegetales, gazpachos y pipirranas. Para los que aprecian el sabor, es muy recomendable comerlo cortado de forma transversal, acompañado de un poco de sal y a mordiscos, como cualquier otra fruta. Comerlo en platos calientes también es una gran experiencia, sobre todo, para hacer una salsa de tomate casera o para ponerlo como ingrediente en una pizza de masa fresca.

## ¿DÓNDE PROBARLO?





# GRACIAS

Hasta aquí nuestra guía dedicada al **Producto Malagueño**. Una guía en la que hemos puesto todo nuestro entusiasmo y con la que pretendemos dejarle el mejor de los sabores.

**Gracias** a las asociaciones, puestos de mercado y establecimientos que nos han abierto sus puertas y cocinas y nos han mostrado lo mejor de nuestra tierra y la mejor manera de degustarlos.

Puedes ver mucho más en:  
[guiagastronomicamalaga.com](http://guiagastronomicamalaga.com)



málaga



Ayuntamiento  
de Málaga

Con la colaboración de:

mahOs

Asociación de Hosteleros de Málaga

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

