

**Proyecto de  
cooperación**

Turismo Málaga  
Calidad  
Innovación  
Sostenibilidad



# Catálogo de productos de temporada *Serranía de Ronda*



## **COMARCA SERRANÍA DE RONDA**

La Serranía de Ronda alberga un inmenso tesoro natural y patrimonial, ubicada en el centro de Andalucía, al sur de la cordillera Penibética, está limitada al este por la campiña jerezana, al norte por la campiña sevillana, al este por el Valle del Guadalhorce y al Sur por la Costa del Sol. Está constituida por 23 municipios y la Entidad Local Autónoma Estación de Gaucín – El Colmenar, pueblos blancos que rezuman historia y tradición, belleza paisajística, fuerza y autenticidad de cultura serrana.

Las actividades económicas en la comarca se debaten entre el sector servicios, debido a la gran importancia que posee Ronda como referente turístico, y las actividades agrarias, agricultura, ganadería y actividades forestales, por su entorno y el uso que históricamente se ha venido desarrollando en el territorio.

## **PARQUE NACIONAL SIERRA DE LAS NIEVES**

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 Alosaina, Benahavís, El Burgo, Casarabonela, Guaro, Igualeja, 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

# 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.

## CLASIFICACIÓN Y VARIEDADES

Según el área geográfica, en España se cultivan diferentes variedades de aceitunas de mesa: manzanilla, hojiblanca, aloreña, picual, verdial, lechín, etc. Algunas de éstas poseen doble aptitud, es decir, según la zona donde se cultivan pueden destinarse a la mesa o a la producción de aceite.

Dada su coloración, se clasifican en cuatro tipos, en función del momento en que han sido recolectadas y su proceso de elaboración:



- **Verdes:** se obtienen de frutos recogidos en el ciclo de maduración anterior al envero y cuando alcanzan su tamaño normal. Su coloración puede variar del verde al amarillo paja.

- **De color cambiante:** recogidos durante el envero, antes de su completa madurez, se obtienen de frutos con color rosado, rosa vino o castaño.

- **Negras naturales:** se obtienen de frutos recolectados en plena madurez o poco antes de ella. Según la zona de producción y época de recogida, su color es negro rojizo, negro violáceo, violeta, negro verdoso o castaño oscuro.

- **Negras:** se obtienen de frutos que no están totalmente maduros, aunque han sido oscurecidos mediante oxidación.



**Las aceitunas pueden presentarse** de forma muy variada:

Aceitunas enteras o con hueso

Aceitunas deshuesadas o sin hueso

Aceitunas rellenas

Aceitunas segmentadas

Aceitunas machacadas o partidas

Aceitunas rayadas o sajas

Aceitunas arrugadas

Aceitunas para ensalada

Alcaparrado

Mezcla, cóctel o combinado de aceitunas

Pasta de aceitunas

**En la zona de la Serranía de Ronda** la variedad de olivar predominante es la de la aceituna lechín. Esta aceituna se caracteriza por su tamaño pequeño a mediano y su forma elíptica. El tono blanquecino de su pulpa es el que le da su nombre, con pulpa abundante y contenido alto en grasa. Tras su maduración presenta un color negro.

Su árbol es de tamaño medio, de porte erguido y copa densa, sus hojas de forma lanceolada y color verde brillante.



## ASPECTOS NUTRICIONALES

Entre otros beneficios para la salud, se encuentran:

- **Son una fuente de fibra natural**, favoreciendo el buen funcionamiento del sistema digestivo y disminuyendo el riesgo de sufrir diabetes, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.
- Contiene naturalmente **ácido oleico**, un tipo de grasa monoinsaturada, que es buena para el sistema cardiovascular, ayudando a reducir tanto la tensión arterial como el colesterol malo, y a aumentar el colesterol bueno.





# 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.

Hasta ese momento sólo existía en lo que hoy es España el acebuche, es decir, un olivo silvestre. Éste aún sobrevive en la provincia de Málaga.

La olivicultura y la producción de aceite de oliva son un referente histórico, cultural, etnográfico y gastronómico en la comarca de la Serranía de Ronda, pero también para todo aquel foráneo 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 diferentes 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, ya que se dedicaban al cuidado y recolección de los mismos como jornaleros.

## **VARIEDADES DE ACEITES**

En la comarca de la Serranía de Ronda destaca especialmente el aceite que proviene de la aceituna lechín.

Este aceite, entre sus características, presenta un color entre amarillo y verdoso, manteniendo una textura densa. Además, presenta un sabor frutado medio con cierto matiz a vegetales frescos.

El equilibrio en su sabor es uno de los mejores, ya que mantiene una ligera mezcla entre picor y amargo que apenas se detecta en el paladar.

## **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 todos sus beneficios, están: la disminución del colesterol malo, prevenir enfermedades cardiovasculares, disminuir la hipertensión, aumentar los niveles del HDL (colesterol bueno) y 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**

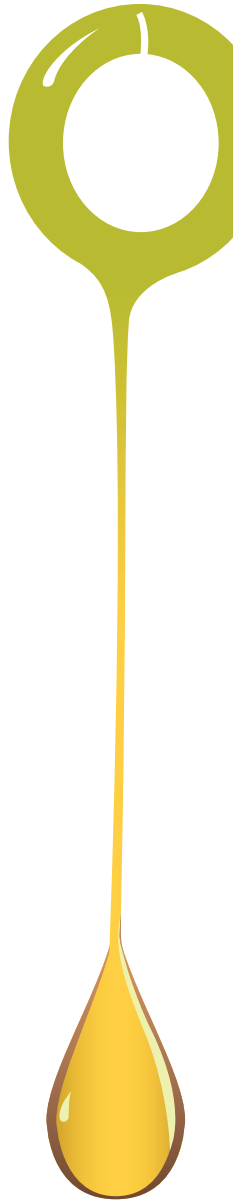
La producción mundial de aceite se concentra especialmente en las zonas del Mediterráneo, siendo España la mayor productora de este oro líquido.

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, sino también por 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 del 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. También, en la gastronomía tuvo su lugar, empleándose como combustible para la iluminación, en la cosmética, para curar heridas, entre otros usos.





# Vino

En cuanto a los cultivos de la vid, la Serranía de Ronda es tierra de viñedos, y los primeros se sitúan en la época de los fenicios, teniendo una importante presencia durante el Imperio Romano, llegando a contar incluso con 13.500 hectáreas de cultivo. Hasta que la plaga de la filoxera en el siglo XIX acabó prácticamente con toda la producción.

En la última década el sector vitivinícola ha adquirido un papel importante, ya que gran parte de la actividad en dicha comarca se concentra en más de una veintena de bodegas.

La singularidad de los vinos de esta Serranía se debe a su situación particular, la altitud a 900 m en la que se encuentra y la proximidad al Mediterráneo, lo que hace que la climatología de la zona sea la propia para el cultivo de la vid. Esto, favorece la lenta maduración de uvas, permitiendo mantener la frescura y la acidez necesarias gracias a una oscilación térmica día-noche, así como una consolidada tradición a lo largo de los años.

Los suelos dedicados al cultivo de la vid son de textura arenosa, limo arcillosa y fuertemente calizo en el subsuelo. Estos tipos de suelos les ofrece la posibilidad de plantar una gran diversidad de variedades de uva tintas y blancas.





Para conocer la variedad y tipos de vinos en esta Comarca existe una ruta de enoturismo formada por 16 bodegas visitables, denominada < La Ruta del Vino y las Bodegas de la Serranía de Ronda >, la cual engloba los municipios de Ronda y Arriate, además de estar rodeada por tres parques naturales: la Sierra de Grazalema, la Sierra de las Nieves y el Parque de los Alcornocales, los dos primeros declarados por la UNESCO “Reserva de la Biosfera”, así como una veintena más de espacios naturales protegidos.

Actualmente, cuentan con la “Denominación de Origen Vinos de Málaga y Sierra de Málaga” dadas las especiales características, aroma y textura, haciendo de los mismos unos excelentes vinos.

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

Estos tipos de suelos les ofrece la posibilidad de plantar una gran diversidad de variedades de uva tintas y blancas.

## A NIVEL NUTRICIONAL

Dentro de su contenido, podemos encontrar las vitaminas A, vitamina C y varias del complejo B (ácido fólico, biotina, tiamina, piridoxina entre otros.) Cuenta con múltiple 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...

## MÁS DATOS DE INTERÉS

Según la información que se conserva, en el año 1818 existían en Ronda 543 viticultores y 48 en la vecina localidad de Arriate.



# Miel de abeja

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 que se han encontrado en países como Namibia. Gracias a la diversidad de vegetación, este lugar es propicio para el trabajo de las abejas, que cada año polinizan todos los campos para producir una exquisita miel.

Aunque no se trata de una actividad que exija una dedicación en exclusiva durante todo el año, si es necesario prestarle atención y cuidado continuado a la población de abejas y cuidado de colmenas. 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).

El néctar es recogido de las flores por las abejas que lo almacenan en su saco para miel mientras se encuentran en el campo. En la colmena depositan la miel, ya transformada, en celdas abiertas, hexagonales, construidas con cera que segregan por medio de glándulas especiales. Son celdas bien ventiladas donde se produce pérdida de agua e hidrólisis de la sacarosa, etapa que se conoce como maduración de la miel.



En Egipto, eran los sacerdotes quienes practicaban la apicultura, utilizaban la miel para aliviar los dolores gástricos, en las tumbas de los faraones se han encontrado vasijas conteniendo miel. Inicialmente, las abejas vivían en cavidades naturales. Hacia finales del siglo XIX, con la invención de la colmena, la apicultura sufrió un cambio revolucionario y para muchos apicultores se convirtió en una actividad profesional.

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 Serranía de Ronda se convierte en propicia para el trabajo de las abejas, que cada año polinizan todos los campos para producir una exquisita miel.

La apicultura malagueña está muy arraigada en la provincia. Esta actividad se encuentra extendida por la Serranía de Ronda, en la que hay también colmeneros en Cortes de la Frontera, Gaucín y Algatocín, donde existen varios productores.



## SABÍAS QUE...

Entre la miel que se produce en la Serranía de Ronda, se encuentra:

- Miel monofloral de castaño (*Castanea sativa*)
- Miel monofloral de romero (*Rosmarinus officinalis*)
- Miel monofloral de tomillo (*Thymus sp.*)
- Miel monofloral de aguacate (*Persea americana*)
- Miel monofloral de eucalipto (*Eucalyptus sp.*)
- Miel multifloral (mieldeflores)





## ASPECTOS NUTRICIONALES

La miel de abeja tiene una **composición compleja y rica en nutrientes**, que ha sido aprovechada 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, puede remediar alergias temporales, mata bacterias resistentes a antibióticos, antiinflamatorio, antioxidantes.



# Quesos

Existen diversas teorías sobre la aparición del primer queso.

Se cree que los primeros quesos surgieron en el Neolítico (entre el 8.000 y el 3.000 a.C.), coincidiendo con las primeras domesticaciones de animales..

Una de ellas, cuenta 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.

## SECTOR CAPRINO

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

La actividad agroganadera se localiza principalmente en las zonas rurales de interior, destacando 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.



**El queso de la Serranía de Ronda** cuenta con una larga y asentada tradición. Su proceso de elaboración artesanal, una materia prima única elaborada 100% con leche de cabra y una calidad extraordinaria, es muy valorado.

Su extraordinario sabor artesanal con ausencia de aditivos, solo es posible gracias a las características de la flora y la fauna que se dan en la zona de la Serranía.

Este producto destaca por la gran capacidad de las cabras malagueñas para producir altos volúmenes de leche.

La elaboración de los quesos artesanos de la zona ha recibido un fuerte auge en los últimos años, así como una demanda a nivel nacional e internacional.

Todos presentan un delicioso sabor, elaborados con plantas aromáticas de la zona como el tomillo o el romero que le dan un sabor muy original. Esta elaboración contribuye al desarrollo sostenible y mantenimiento del medio rural.

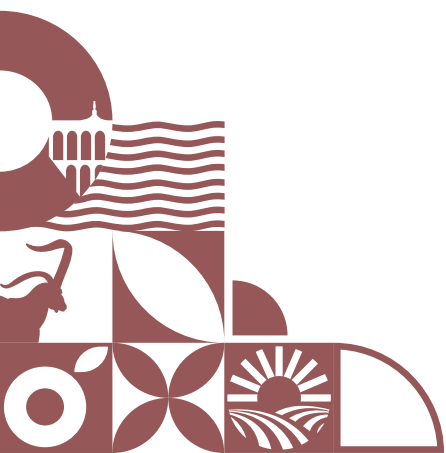
Está recogido en el Catálogo de Quesos Españoles, donde se detallan sus características principales organolépticas y físico-químicas.

Se encuentra entre una de las cinco variedades de queso de cabra reconocidas en Andalucía.

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

## CABRA MALAGUEÑA

Es originaria de la provincia de Málaga y 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.



## CABRA PAYOYA

Las cabras payoyas, naturales de la Sierra de Cádiz, aunque también presentes en la Serranía de Ronda, son una especie que se encontraba en peligro de extinción y que, hoy en día, se mantiene gracias al medio natural donde habitan. La climatología y las especiales características del entorno mediterráneo son el escenario perfecto para poder obtener un queso con sabor natural y diferente, totalmente ecológico.

También se conoce como “Montejaqueña” por su gran presencia y desarrollo en el pueblo malagueño de Montejaque. Esta raza está catalogada por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPYA) como Raza autóctona de protección especial.

## PROPIEDADES

Durante el mes de mayo, se celebra en Ronda la Real Feria de Mayo bajo el nombre “AgroRonda”, epicentro de actividades relacionadas con la agricultura, la ganadería y la alimentación, entre las que destaca el tradicional mercado de ganado como eje fundamental de este evento.

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, 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.





## ASPECTOS NUTRICIONALES

- 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.
- Fuente excepcional de **calcio**, favorece la prevención de enfermedades óseas y mantiene una buena densidad en los huesos.
- 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.
- Fuente rica de **nutrientes esenciales** como el fósforo, el magnesio y el zinc, esenciales.
- 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.
- Algunas variedades de queso **contienen probióticos**, contribuyendo a un equilibrio saludable de bacterias en el intestino.





# Castaña

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

Se conoce como castaña al fruto de estos árboles, fruto seco 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 agradecerla 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.

## IMPORTANCIA EN LA COMARCA

El castañar es una formación forestal de gran importancia ecológica, cultural y económica para la Serranía de Ronda. Sus valores son incuestionables desde el punto de vista paisajístico, como soporte de numerosos oficios y tradiciones, como producto agroalimentario, y como atracción turística.



En Málaga, el castaño es una especie frecuente pero muy localizada. La principal población está en el Valle del Genal (Serranía de Ronda). Hay castañares también en la Sierra de las Nieves (Yunquera), Sierra Tejeda (Alcaucín) y Ojén (Sierra Blanca, Juanar).



El bosque de cobre es uno de los enclaves donde poder admirar la belleza de la naturaleza. 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. Los municipios que forman el Bosque de Cobre son los siguientes: Alpandeire, Benadalid, Benalauría, Cartajima, Faraján, Genalguacil, Igualaja, Jubrique, Júzcar, Parauta, Pujerra y Yunquera. Todos cuentan con una enorme tradición en torno a la castaña.



## CASTAÑO SANTO

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 turistas.

Pujerra celebra cada año su Fiesta de la Castaña, declarada Fiesta de Singularidad Turística Provincial, con un variado programa de actividades que giran en torno a este fruto característico del Valle del Genal.

## ASPECTOS NUTRICIONALES

- Aunque es un fruto seco, su composición nutricional es bastante diferente a la mayoría de ellos, pareciéndose más a los cereales.
- Buena 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**.
- Su elevado aporte de **grasas saludables** y ácidos esenciales Omega 3 y 6 es muy beneficioso para el corazón.
- Su alto contenido en **fibra** ayuda a la digestión y mejora nuestro sistema inmunitario.





# Pistacho

A close-up photograph of several pistachios. Some are still in their light brown, slightly cracked shells, while others are open, revealing the vibrant green, elongated nutmeats. The lighting is warm and soft, highlighting the textures of the shells and the smooth surface of the kernels.

**El árbol del pistacho** pertenece al género de planta Pistacia, de ahí que a este árbol se le denomine Pistacia Vera, comúnmente pistachero. Es un fruto seco de pequeño tamaño, alargado con una cáscara dura, delgada y de color marrón claro. La parte comestible es verde-amarillenta y tierna.

**Su origen** se remonta a hace más de 7.000 años en Asia Occidental y Asia Menor, sobretudo en los ahora países de Irán, Turkmenistán, Turquía y Afganistán.

**Su cultivo** era ya conocido por los egipcios, griegos y romanos, introduciéndose en Italia desde Siria en el siglo I y, luego, sus plantaciones se expandieron al resto de países de la cuenca mediterránea.

La cercanía de Europa con los principales países productores del pistacho inició un periodo de globalización que llega hasta nuestros días donde se encuentra presente en países como Irán, Estados Unidos, Argentina y España, este último en plena expansión.

**Las principales zonas de producción** en España se ubican en Castilla La Mancha (con más del 75%), Andalucía, Extremadura y Castilla y León. Hoy en día, los pistachos que se cultivan en España se exportan principalmente al norte de Europa.

**El consumo de pistacho** ha incrementado tanto a nivel nacional como internacional, dada su versatilidad, la fuerte tendencia global por llevar una alimentación saludable o la búsqueda del bienestar corporal.

## CULTIVO EN LA SERRANÍA

El cultivo del pistacho está cogiendo fuerza en la agricultura andaluza. Las provincias con climas más fríos (Jaén, Granada o zona alta de Almería) fueron las primeras en iniciarse en este cultivo, al que se sumaron más tarde agricultores de Córdoba, Sevilla y Málaga.

El pistacho se ha implantado, en la comarca de la Serranía de Ronda gracias a las condiciones del terreno, las cuales posibilitan el cultivo de diversas variedades.

En los últimos años, se están plantando una gran cantidad de nuevas hectáreas, por lo que se espera que próximamente haya una significativa producción.

Las variedades que se plantan son:

**Kerman:** sus frutos son de gran tamaño y calidad. Excelente para climas fríos.

**Sirora:** de tamaño mediano y calidad aceptable, esta variedad es ideal para el sur de España donde hay altas temperaturas y baja humedad.

**Larnaka:** variedad de floración temprana, de tamaño mediano y buena calidad. Perfecta para climas muy cálidos.

## CURIOSIDADES

- El **26 de febrero** se celebra el **Día Mundial del Pistacho**.

- Tiene una **gran cantidad de melatonina**, si se come antes de dormir ayuda a conciliar el sueño.

- Tarda **entre 5 y 10 años** en dar el fruto del pistacho.

- Según una leyenda, la **reina de Saba** era amante del pistacho, declarando que debían ser consumidos y disfrutados solo por la realeza. Era ilegal que las clases bajas cultivaran pistachos, se reservaba la cosecha total para la corte real.



## ASPECTOS NUTRICIONALES

Dada su riqueza nutricional, los pistachos están considerados un “superalimento”, y entre otras son:

- **Una fuente de grasas saludables**, incluyendo ácidos grasos omega 3 y omega 6, siendo beneficiosas para la salud cardiovascular y con propiedades antiinflamatorias.
- **Tienen alto contenido en fibra**, ayudando a ralentizar la digestión y mantener la regularidad intestinal.
- **Son ricos en proteína vegetal**, contribuyendo al crecimiento y mantenimiento de la masa muscular, así como al normal mantenimiento de los huesos.
- **Respecto a su contenido en vitaminas y minerales**, los pistachos son una fuente de calcio, magnesio, zinc, potasio, fósforo y hierro, lo cual mejora la salud mental y potencia las capacidades intelectuales.





# Nuez

Es el **fruto obtenido del nogal**, perteneciente a la familia de las juglandáceas. Se consume desde épocas prehistóricas, aunque su origen es un misterio, asociándose a Persia y el Cáucaso. Hace 7.000 años, este fruto seco ya se cultivaba en Mesopotamia.

En la época romana, la nuez era considerada alimento de los dioses, el manjar preferido de Juno, mujer de Júpiter y Diosa de la fertilidad.

El fruto de la nuez está protegido por una cáscara dura que, al partirla por la mitad, deja ver una semilla de color marrón amarillento con forma de cerebro. Su sabor es suave y dulce, y su textura crujiente.

La recolecta de las nueces se lleva a cabo desde finales de septiembre hasta finales de octubre.





## CULTIVO DE NUECES

En los años 80, dado que el mercado español se abastecía casi al completo de las nueces procedentes de California, **se decide impulsar en la comarca de la Serranía de Ronda** la producción de nueces y nutrirlos de un producto cada vez más demandado.

**Las nueces que se cultivan en la Serranía de Ronda** son de diferentes variedades, siendo las principales Serr y Howard, aunque también destacan los tipos Chandler, California o Hartley y Franquette.

**Entre sus características se observan:**

- **Serr:** más oscura que otras variedades, la semilla de su interior varía según la estación.
- **Howard:** reconocidas por el color claro de su cáscara, su aspecto es más rugoso y natural que la variedad Chandler.
- **Chandler:** de gran calidad, sabor suave y color claro.
- **California o Hartley:** su forma es más plana y grande que las demás, y su cáscara es más delgada y cerrada.
- **Franquette:** variedad francesa, su fruto tiene un sabor dulce muy peculiar.

## PROPIEDADES

- Las nueces destacan por el contenido y calidad de su grasa, siendo el omega 3 y el omega 6 ácidos grasos esenciales para el organismo.
- Gracias a su alto contenido en fibra y proteínas, las nueces ayudan a mantener la sensación de saciedad.
- Son una buena fuente de vitaminas B1, B2, niacina y especialmente B6. Únicamente el germen de trigo y ciertos pescados superan a la nuez en vitamina B6. La vitamina E, importante antioxidante, previene el envejecimiento y enfermedades cardiovasculares.
- Ricas en minerales como fósforo y zinc, que contribuyen a la formación y mantenimiento de los huesos, potasio y magnesio, favoreciendo el desarrollo de los músculos, y hierro, el cual ayuda a prevenir la aparición de anemia.

## PROPIEDADES

Todos conocemos el uso alimenticio, pero este fruto seco se utiliza también para fabricar dentífricos, pinturas, productos cosméticos o mobiliario, debido a la alta calidad y bello aspecto de la madera del nogal.

Las nueces tienen forma de corazón y de cerebro. Su consumo mantiene sano nuestro corazón y mejora la capacidad cognitiva.





# Chacina



**La elaboración de chacinas y embutidos** es una tradición artesanal muy arraigada en la comarca de la Serranía de Ronda, especialmente en el municipio de Benaoján. Los productos ibéricos de esta zona (jamones, chorizos, salchichones y lomos curados) gozan de gran prestigio gracias a la calidad de la materia prima y a los métodos de curación naturales empleados.

La importancia histórica de la chacinería se remonta al siglo XVI, cuando Benaoján era un importante productor. En la actualidad, concentra la gran mayoría de fábricas de embutidos de la zona, empresas familiares que mantienen vivo este legado utilizando técnicas tradicionales y que han hecho de las chacinas un símbolo del pueblo.

Entre los productos típicos de la Serranía de Ronda se encuentran sus carnes y embutidos, procedentes de una ganadería criada íntegramente en la zona, como son el venado, jabalí, codorniz, faisán, conejo.



## MATANZA

La matanza del cerdo ibérico es una costumbre popular andaluza generalizada desde tiempos ancestrales que se realiza de forma artesanal, con diversas peculiaridades dependiendo del lugar donde se lleve a cabo.

Considerada un festivo único, familiar, intenso e incomparable, tiene lugar en los meses más fríos del invierno, ya que las bajas temperaturas favorecen la conservación de gran cantidad de carne.

La práctica de la matanza está muy extendida en los pueblos rondeños destacando, entre otros, Faraján y Benarrabá.

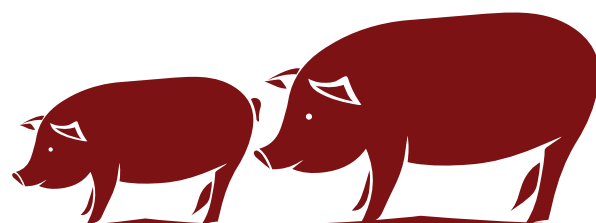
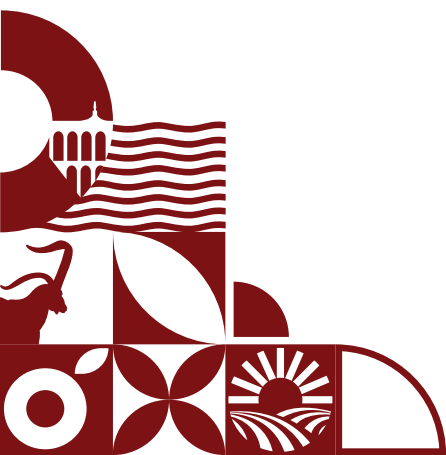
### **Cerdo ibérico “rubio dorado”**

El rubio dorado es una raza ibérica autóctona malagueña criada entre bellotas y castañas en terrenos de la Serranía de Ronda. Esta variedad de cerdo ibérico estaba casi extinta, su recuperación ha supuesto un gran logro, ya que es el último reducto de cerdos Rubios de toda la Península Ibérica. Se llaman “rubios” por su capa de color “rojo encendido” (al sol es dorado).

## FIESTAS DE INTERÉS

**Benaolán** celebra cada año su Feria de la Chacina, declarada Fiesta de Singularidad Turística Provincial. En las fechas previas a la época navideña, este mercado reúne una serie de stands que ofrecen productos típicos de la comarca, destacando las chacinas y embutidos, mieles, conservas, dulces o panes. También, se pueden visitar las fábricas en plena producción, participar en las degustaciones de productos, disfrutar de conciertos, ...

**Faraján** celebra su Fiesta de la Matanza a principios de diciembre, con el objeto de poner en valor y dar a conocer los productos derivados del cerdo ibérico, así como todo lo que rodea a la matanza, una actividad tradicional en el municipio. Durante la jornada, se realizan demostraciones de despiece, exposiciones de piezas, muestra de utensilios de matanza, exhibiciones de corte de jamón y de elaboración de carnes y grasas, entre otras actividades.



## CURIOSIDADES

Pueden beber más de 50 litros de agua al día y comer entre 8 y 10 kilos de bellotas, hierbas, etc.

**Su sentido más desarrollado es el olfato**, lo que les permite encontrar en ocasiones alimentos como las trufas.

**Los cerdos se embadurnan** en charcos de agua o barro para refrescarse, ya que no pueden regular la temperatura corporal al no poseer glándulas sudoríparas.

**Procede del cruce de los cerdos** que trajeron los fenicios a la Península con los jabalíes que ya se encontraban aquí.



## PROPIEDADES

- **Su carne** es una de las más consumidas en el mundo. Tenemos la creencia de que es un alimento graso y poco saludable, pero dependiendo del corte y la forma de preparación puede ser una excelente fuente de proteínas, vitaminas, minerales y grasas saludables.

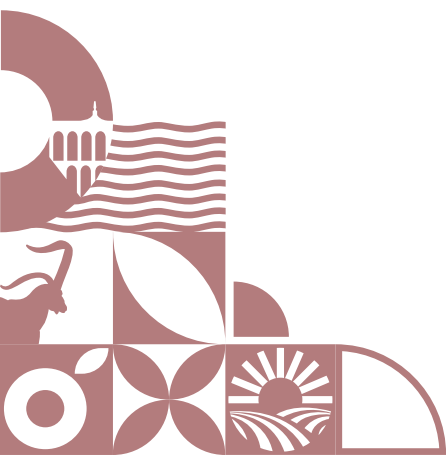
- **Aporta proteínas de alto valor biológico**, ideal para el mantenimiento y desarrollo muscular.

- **Rica en vitaminas del grupo B**, concretamente la B1, B3, B6 y B12, que contribuyen al buen funcionamiento del sistema nervioso, a la formación de glóbulos rojos y al sistema inmunitario.

- **Fuente de minerales esenciales** (potasio, fósforo, zinc, selenio y hierro), importantes para el mantenimiento de los huesos y la prevención de la anemia.

- Posee grasas saludables que ayudan a **regular el colesterol y a cuidar el corazón**.

- **Facilita la digestión** por su bajo contenido en colágeno en comparación con otras carnes como la de cordero o vacuno.





# Pitaya



Originaria de Centroamérica, crecía de forma silvestre hasta ser descubierta por los españoles. Su nombre significa fruta escamosa. Es una planta de verano. La temporada de la pitaya se inicia en junio y termina los primeros días del mes de agosto.

El aspecto de la pitaya es de lo más exótico, con forma ovalada y espinas por fuera. Se pueden encontrar tres tipos:

- Roja por fuera y pulpa blanca. Es menos aromática y posee un sabor menos dulce.
- Amarilla por fuera y pulpa blanca con semillas por dentro. Aunque su aspecto es poco llamativo, es la más sabrosa.
- Pulpa roja con semillas por dentro. Es más atractiva visualmente por las grandes escamas de "dragón", frágil y delicada.

En los últimos años, el interés por el cultivo de pitaya ha aumentado considerablemente, llevando a muchos productores y comerciantes a apostar por esta fruta. Se cultiva principalmente en las regiones de clima cálido, Andalucía, Murcia, Canarias y la Comunidad Valenciana. Las condiciones de suelo y el clima de estas zonas son el escenario ideal para este cultivo.



### Cultivo de pitaya en la Serranía de Ronda

Desde hace pocos años, esta fruta exótica está presente en pequeñas fincas de cultivo de la comarca Serranía de Ronda. A diferencia de otros cultivos autóctonos como la aceituna o la castaña, duramente castigados por la sequía, para la pitaya este clima seco es perfecto para su desarrollo.

## CURIOSIDADES

Conocida como fruta del dragón por la forma de crecimiento de la planta, ya que al trepar por los troncos de árboles o rocas su entrelazado recuerda a la forma del cuerpo de un dragón.

Su pulpa y sus semillas son comestibles, su piel no se puede ingerir.

## PROPIEDADES

**Gran aporte de vitamina C**, ayuda a fortalecer el sistema inmunitario gracias a su acción antioxidante.

**La presencia de antioxidantes** como: fenoles, betacianinas y betalaínas, que aumentan la resistencia a padecer infecciones.

**Fuente de fibra.** Si se consume con su pulpa y semillas favorece a la flora intestinal y evita el estreñimiento.

**Su aporte de minerales** como hierro, calcio, magnesio y fósforo, y vitaminas B y E, ayudan al fortalecimiento de los huesos y combatir enfermedades como la anemia.





# Pero

**El Pero de Ronda** es una variedad de manzano (*Malus domestica* Borkh). Este fruto tuvo su época de mayor producción entre 1950 y 1970. En este período era un producto muy demandado a nivel nacional.

Este producto está muy vinculado a la historia de la Serranía de Ronda, donde solo se cultiva en esta región del interior de Málaga, Ronda.

**El área de cultivo tradicional** son las huertas del río Guadalcobacín, afluente del río Guadiaro, también conocidas como “las huertas de Ronda”, Arriate y, en menor medida, en el Valle del Genal.

**A simple vista** podría confundirse con la manzana, ya que por fuera son prácticamente idénticos, sin embargo, el pero es ligeramente más pequeño.

**Entre sus características**, se encuentra su carne de color verdosa y amarillenta, textura tierna, jugosa, crujiente; sabor característico de la variedad, ligeramente agri dulce, semillas abortadas la mayoría.

**Se trata de un árbol frutal** muy resistente que soporta tanto las plagas como las bajas temperaturas que se producen en la zona durante el invierno, pudiendo conservarse hasta seis meses tras ser recolectado.



## MADURACIÓN

**Su maduración y recolección** se lleva a cabo en la segunda quincena de octubre.

**Por su composición** se mantiene durante mucho tiempo fresco una vez cortado, con temperaturas bajas puede alcanzar un tiempo de conservación de 5 a 6 meses.

**En la gastronomía**, el Pero forma parte como ingrediente principal en la elaboración de bizcochos, tartas, hojaldres, mermeladas o incluso bebidas como el aguardiente.

**Entre los productos elaborados** a base de este fruto tan popular de la Serranía de Ronda, destacan los peritos, un dulce en forma de bombón compuesto por hojaldre, canela, mantequilla y azúcar.

## PROPIEDADES

Como el resto de frutales, aportan nutrientes y vitaminas muy beneficiosas para la salud. Entre ellos, son una fuente de antioxidantes, ayudan a prevenir el desarrollo de diabetes y alteraciones cardiovasculares.

## ¿SABÍAS QUE...?

Benito Pérez Galdós lo incluyó en una de sus obras 'Fortunata y Jacinta', «Jacinta no hacía más que probarla y la encontraba áspera y acídula, sin conseguir apreciar el olorcillo a Pero de Ronda que dicen que tiene aquella bebida [la manzanilla] .







# Catálogo de productos de temporada *Serranía de Ronda*

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

☎ 952 48 85 11 - 952 48 28 21

✂ @GdrRonda

📷 @gdrsierranievesyronda

✉ agdr@sierranieves.com

🌐 serraniaderonda-desarrollo.com