

NUMER 07 - 2023

HOLAPOLACOS



MAGAZYN | ANDALUZJA | COSTA DEL SOL | GIBRALTAR | MADRYT



- 03** Madryt - słoneczna, ponad trzymilionowa stolica Hiszpanii
- 09** Ukraina - STOP WAR !
- 12** Hotel w sercu Alhambry – Parador De Grenada
- 16** „Sweet & Fresh Smash” to słodka i również rześka propozycja!
- 18** Top 10 Costa del Sol ! Pola golfowe
- 24** KADYKS (CÁDIZ)
- 33** Malaga TechPark, czyli hiszpańska Dolina Krzemowa
- 38** Lubina A LA SAL czyli okoń morski pieczony w soli
- 39** JEREZ, XÉRÈS, SHERRY.. Jak pić najstynniejsze wino z Andaluzji?
- 47** Z wizytą w Eco-Reserva de Ojén
- 50** Ważne numery, informacje

HOLAPOLACOS

Polski Magazyn w Hiszpanii

Wydanie darmowe nr 07
Styczeń 2023

Malaga
Andaluzja
Costa del Sol
Gibraltar
Madryt

Założenie: 01 Maj 2019

Centro Commercial Diana Park
Blq 3 Local 27-28
Urb. Nueva Atalaya
29680 Estepona
Hiszpania

Sponsorzy:



 holapolacos@gmail.com

 facebook.com/holapolacos

 [@holapolacos](https://instagram.com/holapolacos)

 0034 602 470 527

 www.holapolacos.com



Madryt - słoneczna, ponad trzymilionowa stolica Hiszpanii

położona w centralnej części kraju, zachęca do odwiedzin prawie 5 milionów turystów rocznie. Miejsca takie jak Plaza del Sol, Puerta de Alcalá, Palacio Real, Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía, Plaza Mayor, Parque de El Retiro, Catedral de Santa María la Real de la Almunera, Plaza de Cibeles, Palacio del Prado czy słynna Calle Gran Vía, to tylko niektóre z licznych i wartych odwiedzenia punktów podczas wizyty w tym pięknym mieście.

Dzięki ponad 50km² parków i „zielonych” stref rekreacyjnych, stolica zapewniła sobie złoty medal w rankingu najbardziej „zielonych” wśród hiszpańskich miast.



6,5-milionowa madrycka metropolia stanowi, zaraz po paryskiej, drugą z najliczniej zaludnionych metropolii Europy, a jej z reguły ciepły i przyjazny klimat zachęca do przyjazdu nie tylko turystów, ale też emigrantów.

Według oficjalnych danych, hiszpańska Polonia stanowi aż 100 000 osób, z czego najliczniejsza grupa znajduje się właśnie w stolicy. Siedzibę mają tutaj Ambasada i Konsulat RP, trzy kościoły, gdzie co niedzielę odbywają się msze w języku polskim, dwie polskie szkoły oraz stowarzyszenia i sklepy z polską żywnością, a nawet polska restauracja, gdzie można delektować się typowymi pysznymi daniami naszej kuchni, takimi jak pierogi, bigos czy żurek.

Również okolice Madrytu mają wiele do zaoferowania, co czyni samo miasto i okolice wyjątkowo atrakcyjne nie tylko dla miłośników wielkomiejskiego zgiełku, ale też dla miłośników przyrody, gór i uroczych miasteczek.



Na północy rozciąga się pasmo górskie Sierra de Guadarrama, którego terytorium objęte zostało ochroną poprzez utworzenie Parku Narodowego. Najwyższym szczytem jest Peñalara, licząca 2428m n.p.m. będąca częstym celem górskich wycieczek również za sprawą pięknych lagun, które utworzyły się w tej części parku.

Na wysokości około 1800m n.p.m. mieszkańcy Madrytu mogą cieszyć się również trzema ośrodkami narciarskimi, które prężnie działają w sezonie zimowym.

Dla miłośników trekkingu i historii czeka trasa po urokliwie położonych okolicznych wsiach, takich jak Cercedilla, Guadarrama czy Manzanares El Real.



Stolica stanowi ważny ośrodek kulturowy, polityczny i gospodarczy.

Również Polacy wykazują się niesamowitą inicjatywą, tworząc stowarzyszenia takie jak Polish Professionals in Madrid. Tak zwany PPM, w tym roku świętuje rocznicę dziesięciolecia i zrzesza prawie 500 członków z różnych branż, na przykład inżynierowie, prawnicy, architekci, menadżerowie, tłumacze, artyści, przedstawiciele sektora finansowego itd.

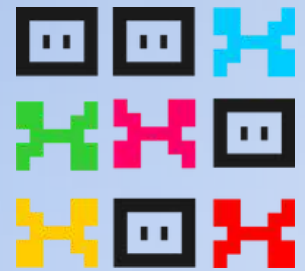
Grupa powstała z myślą o wspieraniu i integracji polskich profesjonalistów zarówno na płaszczyźnie zawodowej, jak i życiowej. Organizowane są liczne spotkania networkingowe, projekty i szkolenia, nie brakuje także przemitych spotkań integracyjnych.

Działalność PPM-u została doceniona przez Ambasadę Polską, która zaprasza jego przedstawicieli na ważne i honorowe uroczystości.

W mieście rozwija się coraz więcej przedsiębiorstw z polskimi korzeniami. Najnowszym projektem jest OxygenSpa, innowacyjna komora hiperbaryczna służąca do tlenoterapii. W całej Hiszpanii to dopiero druga tego typu, zaraz po Marbelli, komora mająca na celu intensywne dotlenienie tkanek i wspieranie dzięki temu zdrowia, witalności i dobrego samopoczucia. Dzięki odpowiedniemu stężeniu gazów oddechowych, optymalnemu ciśnieniu powietrza i antyutleniającemu działaniu wodoru, terapia cieszy się coraz większym zainteresowaniem zarówno wśród osób chorych jak i chcących zadbać o swoje zdrowie i formę.

Art. Anita Zalewska





OX0042

SEBASTIAN

GRAPHIC DESIGN

WEBSITES & ONLINE SHOPS

LINKEDIN

GOOGLE BUSINESS MANAGEMENT

SOCIAL MEDIA

Centro Commercial Diana Park
Blq 3, Local 27-28, Urb.Nueva Atalaya
29680 Estepona, Hiszpania

Sebastian +34 602 470 527



Madryt jest niewątpliwie miejscem godnym odwiedzenia. Jego słynne bułki ze smażonymi kalmarami, typowe danie zwane cocido madrileño czy pyszne churros z czekoladą na śniadanie lub podwieczorek, umila pobyt każdemu turyście.

Nie można również zapomnieć o słynnym stadionie Santiago Bernabéu, mekce kibiców, na którym piłkarskie emocje sięgają zenitu, kiedy tylko na murawę wkracza Real Madrid.

Z Costa del Sol do stolicy najwygodniej przyjechać pociągiem AVE, podróż trwa około dwie i pół godziny. Dwa miasta oddalone są od siebie o nieco więcej ponad 500 km, którą to odległość można pokonać samolotem w około godzinę.

Art. Anita Zalewska



Patriotyzm to coś, co zawsze było charakterystyczne dla Ukraińców. Jednak ponad dziewięć miesięcy temu, kiedy Rosja rozpoczęła inwazję na Ukrainę, osiągnęła swój najwyższy poziom.

Ukraińcy we wszystkich zakątkach świata rozpoczęli aktywne wsparcie i wolontariat, zachęcając obywateli innych krajów do pomocy Ukrainie.

W ten sposób, w pierwszych dniach wojny, w Hiszpanii powstało stowarzyszenie „Auto-manifestación Costa”, które swoim zasięgiem obejmuje wybrzeże Costa del Sol – od Malagi do Estepony. Z pomocą władz lokalnych „Auto-manifestación Costa” zwraca uwagę na wydarzenia w Ukrainie i poszukuje osób o podobnych poglądach.

Obecnie grupa liczy ponad dwustu członków i prawie sto pięćdziesiąt samochodów. Wśród tych, którzy w ten sposób wspierają ukraiński ruch oporu, są nie tylko emigranci i uchodźcy z Ukrainy, ale także spora grupa Hiszpanów. Organizatorzy i sami uczestnicy robią wszystko, co możliwe, aby jak najszerszej rozpowszechnić informacje o organizowanych przejazdach.

W każdą niedzielę wzdłuż wybrzeża Costa del Sol przemieszcza się konwój samochodów i motocykli z ukraińskimi symbolami, opowiadając prawdę o wojnie i wspierając Siły Zbrojne Ukrainy. To zdumiewający widok, lecz turyści i miejscowi witają ich z aplauzem, wykrzykując słowa wsparcia oraz robiąc zdjęcia i filmy.

Udostępniając materiał na swoich portalach społecznościowych, pomagają przekazać światu jak bardzo zjednoczony jest naród ukraiński i przybliżyć zwycięstwo nad Rosją. Wielu mieszkańców już wie o tym cotygodniowym wydarzeniu i wspiera je na trasie – w różnych miastach z wyprzedzeniem łączą się w grupy i witają konwój niebiesko-żółtymi flagami i plakatami tematycznymi.

Taką patriotyczną inicjatywę aktywnie wspierają ukraińskie gwiazdy. Niedawno dołączyła słynna ukraińska piosenkarka Iryna Fedyshyn oraz utalentowany skrzypek-wirtuoz Oleksandr Bozhik, który odwiedził Hiszpanię w ramach charytatywnej trasy koncertowej na rzecz Ukrainy.

W ramach swojej działalności „Auto-manifestación Costa” zbiera fundusze na wsparcie Sił Zbrojnych Ukrainy. Dzięki temu ukraińscy obrońcy na froncie otrzymali już drony, noktowizory, samochody i różnorodną amunicję wojskową.

„Auto-manifestación Costa” na tym się nie zatrzyma, ponieważ teraz dla Ukrainy ważne jest codzienne wsparcie. Sami uczestnicy przejazdów mówią, że się nie zniechęcą i nie przestaną, i będą jeździć tak długo, jak będzie trzeba...

Aż do nieuniknionego zwycięstwa Ukrainy!



Panie i Panowie,

Szybkie tempo życia, stres, zanieczyszczenie środowiska, przepracowanie... Każdego dnia stajemy przed nowymi wyzwaniami współczesnego świata, które wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie. Aby utrzymać ciało w dobrej kondycji i spowolnić procesy starzenia często sięgamy po suplementy, medycynę estetyczną czy zabiegi upiększające.

Czy jest jakaś alternatywa? TAK.

Hiperbaria wspomaga regenerację organizmu człowieka poprzez tlenoterapię w tak dobranych parametrach atmosfery, aby uzyskać jak najkorzystniejszy wpływ na psychikę i ciało człowieka. Szukając najbliższych naturze, nieinwazyjnych rozwiązań wspomagających kondycję organizmu, warto zwrócić uwagę na komory hiperbaryczne. To innowacyjne urządzenie oparte jest na najnowocześniejszej technologii, która może pomóc organizmowi przedłużyć młodość.

Normobarico Malta Limited produkuje dwa rodzaje komór hiperbarycznych: mniejsze komory do użytku prywatnego oraz większe komory przeznaczone do użytku komercyjnego. Oprócz pozytywnych efektów zdrowotnych komora hiperbaryczna to przedsięwzięcie o dużym potencjale biznesowym. Zainwestowany kapitał gwarantuje wysoką stopę zwrotu, gwarantując jego efektywne wykorzystanie.

Życzę udanych doświadczeń z hiperbarią

Jan Zybała
Prezes Zarządu



Jak zbudowana jest OxygenSpa?

OXYGENSPA



ZDROWIE

- Wsparcie rekonwalescencji po udarach i zawałach serca
- Wspomaganie leczenia raka i rekonwalescencji po chemioterapii
- Redukcja blizn po urazach lub operacjach
- Wspomaganie leczenia chorób przewlekłych: astmy, cukrzycy, alergii
- Rekonwalescencja po covid



SPORT

- Poprawa wydolności fizycznej
- Wspomaganie powrotu do zdrowia po kontuzjach sportowych
- Oddziałuje na ciało i umysł jako naturalny doping
- Przyspieszenie regeneracji potreningowej
- Wzrost poziomu ATP
- Wspomaganie zaniku efektu DOMS i zakwasów
- Redukcja obrzęków po urazach
- Poprawa metabolizmu
- Redukcja stanów zapalnych



URODA

- Spowolnienie procesu starzenia
Wspomaganie redukcji cellulitu
- Wspomaganie walki z otyłością poprzez pobudzenie przemiany materii i przyspieszenie procesu spalania tkanki tłuszczowej
- Wspomaganie produkcji kolagenu i elastyny, poprawiając w ten sposób wygląd skóry, włosów i paznokci
- Zwiększenie liczby komórek macierzystych w organizmie
- Przyspieszenie procesu regeneracji po różnorodnych zabiegach estetycznych
- Wspomaganie rekonwalescencji po zabiegach medycyny estetycznej
- Zwiększenie produkcji kolagenu i elastyny

Nowy rodzaj terapii tlenowej w komorze hiperbarycznej. Chcemy poprawić jakość Twojego życia. Naszą misją jest sprawić, abyś poczuł się lepiej.

Urządzenie służy do prowadzenia całkowicie bezpiecznej i wysoce korzystnej tlenoterapii, która odbywa się w atmosferze hiperbarycznej o ciśnieniu 150,0 kilopaskali (1,5 ATA), co pozwala na całkowite dotlenienie tkanek.

Efekt ten dodatkowo wzmacnia dodatek dwutlenku węgla (ok. 1,5%) oraz tlenu (ok. 40%). Powietrze w komorze hiperbarycznej jest wzbogacone w wodór cząsteczkowy (ok. 0,5%), którego jest 10 000 razy więcej niż w atmosferze przy powierzchni ziemi.

Wodór cząsteczkowy działa jak silny przeciwutleniacz, usuwając wolne rodniki, które mogą uszkadzać komórki. W ten sposób możliwe jest jednoczesne dotlenienie tkanek i zatrzymanie procesów starzenia wywołanych przez wolne rodniki.

Najważniejszym korzystnym efektem przebywania w Komorze Hiperbarycznej jest zwiększona produkcja i krążenie komórek macierzystych we krwi. Komórki te mają zdolność przekształcania się w dowolną inną komórkę ciała. Jest więc szansa, aby organizm rozpoczął pełną, naturalną i głęboką regenerację.

Z SESJI TLENOWYCH OXYGENSPA MOGĄ CIESZYĆ SIĘ OSOBY W KAŻDYM WIEKU.

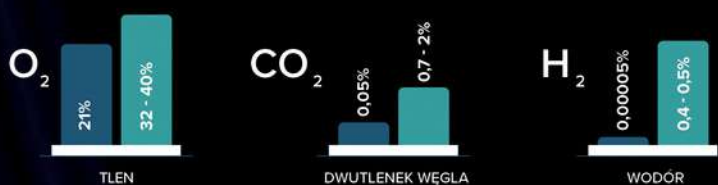
Nowa technologia OxygenSpa Nowoczesne urządzenie terapeutyczne

ATMOSFERA ZIEMSKA

1000 hPa

ATMOSFERA W KOMORZE OXYGENSPA

1500 hPa



Hotel w sercu Alhambry – Parador De Granada

Chcesz nocować w samej Alhambrze? Poznaj niezwykle, klimatyczne miejsce, stworzone dla osób zmęczonych hotelami, które na każdym krańcu świata wyglądają tak samo! Hotel-Muzeum Parador De Granada – w którym zatrzymywali się m.in. Salvador Dalí czy Rita Hayworth – wywiera niezapomniane wrażenie na gościach i turystach.

W samym sercu Alhambry...

czyli w warownej rezydencji mauretańskich emirów Granady. Budowla wzniesiona została w XIII wieku, a jej rozbudowa trwała aż do wieku XIV. Po wyparciu Arabów z Półwyspu królowie hiszpańscy adoptowali budynek na pierwszy klasztor w Granadzie – klasztor Świętego Franciszka. To w nim została odprawiona pierwsza Msza Królów Katolickich w dniu 6 stycznia 1492 roku.

Klasztor w późniejszych czasach niestety został splądrowany przez wojska napoleońskie, przekształcony w koszary, a następnie w mieszkania dla rodzin w trudnej sytuacji. W XX wieku był także rezydencją malarzy i artystów. Dopiero w 1929 roku został przywrócony do obecnego wyglądu, a w 1944 roku, ostatecznie przekształcony w hotel Parador.

Mury liczącej prawie 1000 m² rezydencji kryją w sobie pięknie dekorowane wnętrza – niektóre z nich pokryte są azulejos, czyli malowanymi ceramicznymi kafelkami. W środku znajduje się również kilka dziedzińców z ogrodami, sale zdobione marmurami czy ornamentami. Każdy pokój hotelowy jest inny, a jego wystrój nawiązuje do historii i stylu Alhambry – na przykład w łazienkach pozostawiono odkryte fragmenty zabytkowych ścian.



Historia i smaki Andaluzji

Hotele z sieci Parador, do których zalicza się obiekt w Granadzie, słyną z doskonałej kuchni, opartej na regionalnych smakach i produktach. Pobyt tutaj jest więc ucztą nie tylko dla oczu, ale także nawet dla najbardziej wyrafinowanych smakoszy i poszukiwaczy dawnych tradycji kulinarnych.

Spacerując po korytarzach hotelu, podziwiać można wiele pamiątek związanych z historią Granady, zdjęć i grafik ukazujących dawne wnętrza i widoki. Każdy z gości otrzymuje przewodnik zachęcający do poznania historii Alhambry. Warto zajrzeć do kaplicy klasztornej oraz na dziedzińce z ogrodami, gdzie można odpocząć w cieniu nad wodą.

Królowa Izabela, była tak zakochana w tym miejscu, że zapisała w testamencie wolę pochowania właśnie tutaj. Jej ciało zostało tam złożone 18 grudnia 1504 roku, a 6 lutego 1518 obok niej został pochowany jej mąż, król Ferdynand II Aragoński. Kiedy ukończono budowę Kaplicy Królewskiej w katedrze w Granadzie, oboje zostali przeniesieni na miejsce ostatecznego spoczynku 10 listopada 1521 roku.





Hotele w zamkach, fortcach, opactwach

Słowo parador w języku hiszpańskim oznacza luksusową gospodę. Sieć hoteli powstała na początku XX wieku, kiedy to król Alfonso XIII i hiszpański rząd chcieli wesprzeć rozwój turystyki. Pierwszy hotel otwarto w 1928 roku w Sierra de Gredos, między Madrytem a Ávila, pośród pięknego krajobrazu. Tak rozpoczęła się historia wyjątkowych hoteli, mieszczących się w zabytkowych budynkach będących świadkami historii Hiszpanii: zamkach, fortcach, klasztorach, z których część wpisana została na listę światowego dziedzictwa UNESCO.

Sieć Paradores jest wspaniałym przykładem ratowania zabytków jak utrzymać obiekty o walorze historycznym.

W latach 60. XX wieku, wraz z rozwojem turystyki w Hiszpanii, rozpoczęła się złota era hoteli Parador. Powstały wtedy 43 nowe placówki. W latach 80. do sieci włączono także niezwykle ważny dla dziedzictwa Hiszpanii symboliczny Hotel Królów Katolickich w Santiago de Compostela. Dziś sieć składa się z 95 hoteli, warto więc wybrać się w podróż przez Hiszpanię szlakiem niezwykłych hoteli Parador.

Alhambra w okresie letnim jest udostępniona również na zwiedzanie nocą z przewodnikiem. Parador de Grenada to najlepszy wybór, jeśli chcesz w pełni poczuć klimat tego magicznego, pełnego historii miejsca.





„Sweet & Fresh Smash” to słodka i również rześka propozycja!



Składniki:

- 40ml havana 3yo
- 20ml vermouth blanco
- 30 ml soku z cytryny
- 40 ml syropu zielonego ogórka
- 40 ml soku z ananasa
- Kruszony lód

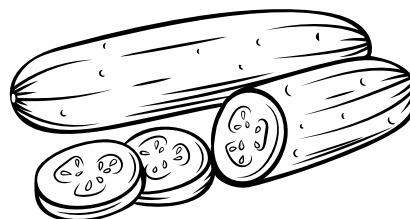
Przepis na syrop z ogórka:

- 0,5 kg ogórków szklarniowych
- 300gram cukru
- Szczypta soli
- 150ml wody



Drink, który zadowoli najbardziej wyszukane kubki smakowe. Jeśli potrzebujesz orzeźwienia, a lubisz czasem osłodzić sobie życie, bardzo dobrze wybrałeś, ten koktajl jest właśnie dla Ciebie. Połączenie świeżego ogórka z egzotycznym smakiem ananasa zawróci Ci w głowie. Lekki i przyjemny koktajl dobry na każdą porę.

Składnikiem bazowym jest jasny rum Havana Club 3 Y.O, który każdy z nas dobrze zna lecz w połączeniu wraz z słodyczą vermutu Padró & Co otwierają się całkiem inne doznania, a nasze kubki smakowe zaczynają odczuwać słodycz. Następnie przebija się ananas, który zabiera nas smakiem w stronę tropikalnych przygód i wreszcie upragniony finish, łagodne cytrusowo-ziółtawe zaskoczenie, które zdecydowanie podbija nam rześkość ogórka. To wszystko sprawia, że ten drink zabiera nas w podróż przez smaki.




Tniemy ogórki na kawałki. Zасыpujemy solą i wrzucamy do blendera. Po kilku minutach dodajemy pozostałe składniki i blendujemy. Następnie należy odsączyć syrop od mięszu (ja używam filtrów do kawy przelewowej).

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki kolejno wlewamy do shakera z lodem.

Następnie przelewamy do szkła wypełnionego kruszonym lodem.

Jakub Swoboda

@swobod.a 

top 10 Costa del Sol!
Pola golfove





La Reserva Club Sotogrande

www.lareservaclubstotogrande.com

Pierwsze pole z naszego TOP 10, na którym grałem, więc doskonale pamiętam, co to znaczy dobrze przygotowane pole golfowe. Szerokie fairwaye i duże greeny na pewno dadzą dużą przyjemność z gry, nawet graczom z wyższym handicapem. Bardzo dobre tereny do ćwiczeń i pyszna restauracja z pewnością zasługują na wyróżnienie. Pisząc dla Was ten artykuł, zapragnąłem ponownie zmierzyć się z tym polem, więc już bukuję tee times!



Real Club de Golf Las Brisas

www.realclubdegolfasbrisas.com

Zapamiętam na zawsze to pole z racji jakości pierwszego tee boxu, gdzie trawa była jak na większości greenów innych średnich jakościowo pól golfowych. Dalej, na kolejnych dołkach, również wspaniale. Pole położone około 3 km od Puerto Banus. Niestety można tam zagrać tylko na zaproszenie członka klubu lub w przypadku pro, raz do roku. Aby zostać członkiem tego pola, należy być poleconym przez innego członka oraz wpłacić sumę 22 tys. euro w ramach rocznego członkostwa (wystarczyło by to, żeby wykupić prawo do gry na wszystkich pełnowymiarowych polach w Polsce i raczej mam rację, licząc na szybko w głowie :). Dużym plusem jest kontrola dystansu na puttowaniu, ponieważ tamtejsze greeny są naprawdę szybkie.



Guadalmina South

www.guadalinagolf.com

Pole, które często odwiedzam, bardzo przyjazne do gry na każdym poziomie zaawansowania. Znajdziemy tutaj dosłownie każdego rodzaju dołki, od wąskich w lesie, poprzez długie par 5 i krótkie par 3 do pięknych dołków nad samym morzem, gdzie otwiera się przestrzeń i nagle wieje na 3 kije więcej. Na samym obiekcie znajduje się też drugie 18.-dołkowe pole, mniej atrakcyjne, ale na pewno łatwiejsze. Jedno ze starszych pól w okolicy, jeszcze trochę i będzie miało 100 lat! Raptem 10 minut od Marbelli, z przystępnymi cenami.



Real Club Valderrama

www.valderrama.com

Położone w miejscowości Sotogrande. Pole, które znane jest każdemu doświadczonemu golfiście, szczególnie z tego powodu, iż rozgrywany był tam w 1997 roku słynny Ryder Cup – pojedynek pomiędzy Europą a Stanami Zjednoczonymi, w którym górą była drużyna z Europy. Kapitanem drużyny Europy był wtedy Seve Ballesteros – jeden z najlepszych golfistów w dziejach tej dyscypliny, który wygrał między innymi dwa razy Masters Tournament oraz trzykrotnie The Open Championship. W turnieju tym wystąpił Tiger Woods, którego nawet nie trzeba przedstawiać ludziom mającym co najwyżej do czynienia z golfem jako ubraniem lub samochodem.

Warunki na polu niemalże przez cały rok są idealne, co między innymi wpływa na cenę, która jest bardzo wysoka – 400 euro za rundę. Mimo to naprawdę warto mieć to pole w swoim golfowym CV.



Finca Cortesin

www.fincacortesin.com

Wspaniały obiekt położony w pobliżu malowniczej miejscowości Casares. Oprócz genialnego pola, zasługuje na wyróżnienie ze względu na całe zaplecze i piękne widoki na morze znajdujące się 1 km od pola. Odnośnie warunków na samym polu – naprawdę nie ma się do czego przyczepić, jest rewelacyjnie, pole pokrywa trawa bermuda, kto na niej grał, ma świadomość, że nie jest łatwo. Samo pole, jak i hotel mają na swoim koncie wiele nagród, między innymi przyznaną przez „Golf Digest”. W 2023 roku rozegrany zostanie tam Solheim Cup czyli kobiece pojedynek Europy ze Stanami Zjednoczonymi, co jest ogromnym wyróżnieniem dla Finca Cortesin. Pole dostępne do gry za około 200 euro.





San Roque Old

www.sanroqueclub.com

San Roque znajduje się na godnym pozazdroszczenia tle, otoczonym bujnymi wzgórzami i pięknymi dębami korkowymi. Wraz z Valderramą i Sotogrande tworzą słynny trójkąt golfa. W czasie trwania turnieju Ryder Cup w pobliskiej Valderramie, San Roque gościło graczy wraz z rodzinami. Do dzisiaj tablice z nazwiskami zawodników znajdują się przy drzwiach zamieszkałych przez nich apartamentów. Na obiekcie znajdują się dwa pola, w 2003 roku dobudowane zostało San Roque New, na którym w listopadzie organizujemy polski turniej. Za rundę na tym polu zapłacimy niespełna 200 euro.



Marbella Club Golf Resort

www.marbellaclub.com

Pole położone obok miejscowości Benahavís – małej miejsciny znanej z topowych restauracji. Najbardziej uroczy domek klubowy, jaki w życiu widziałem przystawiony 19. dołek w tamtym miejscu, to wspaniałe miejsce na dobrą kawę po dobrej rundzie golfa. Co do samego pola, odnoszę wrażenie, że często dobre strzały są karane poprzez niekontrolowane odbicia piłki od pagórkowatego terenu, gdzie często znajdują się nie lubiane przez golfistów tereny kary. Kończąc to pole ma się wrażenie, że każde inne będzie w przyszłości łatwe. Bez buggy na to pole radzę się nie wybierać... Ceny całkiem przyzwoite, mniej niż 100 euro za rundę w zależności od sezonu (niski, wysoki).



Rio Real Marbella

www.rioreal.com

Pole znajdujące się bardzo blisko Marbelli, zaledwie 5 minut jazdy od centrum, otwarte w 1995 roku. Co charakteryzuje to pole? Na pewno wyznaczone drzewami sosnowymi wąskie fairwaye. Jeżeli ktoś potrafi grać piłkę nisko spod drzew, to na pewno tam jest to duży plus. Dwa dołki położone blisko morza, co zwiększa doznania gry na tym polu. Jedno z niewielu pól golfowych w okolicy, na które możemy się wybrać na piechotę. Ceny zamykają się w kwocie 90 euro za rundę.



Santa Clara Golf Marbella

www.santaclaragolfmarbella.com

Pole, które umieściłem na liście ze względu na super atmosferę, bardzo dobry stosunek ceny do jakości i piękny widok na moją ulubioną górę La Concha! Pole znajdujące się 5 minut drogi od Marbelli, z dwustronnym driving rangem, co jest bardzo przydatne, gdy słońce świeci prosto w oczy. Nowo otwarta restauracja i pro shop podniosły standard pola w ostatnim okresie. Myślę, że jest to pole, na którym można spotkać najwięcej grających Polaków w Andaluzji.



Real Club de Golf Sotogrande

www.golfsotogrande.com

Pole oficjalnie otwarte w 1964 roku., W Polsce co prawda już wtedy grano w golfa, lecz pola te zostały zniszczone i na powrót golfa do kraju oficjalnie czekaliśmy do 1990 roku, a nieoficjalnie małe niepełnowymiarowe pola były dostępne trochę wcześniej.

Projektantem pola Sotogrande był słynny Robert Trent Jones i był to jego pierwszy zaprojektowany obiekt w Europie. Jest to pole na pewno wymagające, świetnie wplecione w naturalne ukształtowanie terenu. Największą trudnością, według mnie, są mocno wyniesione greeny, więc gracze z dobrą krótką grą na pewno mają większe szanse na dobry wynik na tym polu. Spośród około 100 bunkrów na polu, 69 znajduje się wokół greeny, co jeszcze utrudnia sytuację. Pole odwiedziły takie gwiazdy golfa jak Rory McIlroy, Sergio García czy Seve Ballesteros (przy okazji polecam świetny film opowiadający o jego życiu Seve: The Movie).

Za rundę golfa na tym polu trzeba zapłacić około 250 euro.

Drodzy czytelnicy, pragnę zaznaczyć, że jest to lista top 10 najlepszych pól w okolicy według mnie i wiem, że może ona ulec zmianie, ponieważ jest jeszcze trochę pól w okolicy, na których jeszcze nie grałem, a więc nie chcę się na ich temat wypowiadać. Wypiszę jeszcze te pola, które pojawiały się w komentarzach moich kolegów pro z okolicy oraz uczniów, a nie dane jeszcze było mi na nich zagrać. Są to: Aloha Golf Club, La Zagaleta, Real Club Sevilla oraz Alcaidesa Links. Mam nadzieję, że chociaż trochę ułatwiłem Wam decyzję wyboru weekendowej rundki golfa. Z golfowymi pozdrowieniami.

Art. Adrian Kaczała – PGA Polska golf professional



**KURSY GOLFOWE
OBOZY
TURNIEJE**

+ 48 535 632 634

**ZACZNIJ GRAĆ!
WWW.KACZALA.PL**




Hola Amigo
VIDEOGRAPHY

FOTOGRAFIA NIERUCHOMOŚCI

FOTO VIDEO 4K

FILMY Z DRONA 4K

VIDEO REKLAMOWE

 @HOLA__AMIGO

WWW.HOLAAMIGO.COM.PL

TEL +48 508 758 640

KADYKS (CÁDIZ)

Najstarsze miasto południowo-zachodniej Europy. Podzielone na dwie części – nowoczesną i historyczną. Leży na cyplu i jest otoczone oceanem. Znane z najbardziej hucznego karnawału w Hiszpanii, w którym widoczne są znaczne wpływy włoskie, z elementami, jakie możemy zobaczyć choćby podczas karnawału w Wenecji.

Stolica prowincji Kadyks – mojej ulubionej, z szerokimi plażami, z ładnym, żółtym drobnym piaskiem, którego nie znajdziemy na Costa Del Sol.



W Kadyksie można się od razu zakochać lub kompletnie nie przypadnie nam do gustu.

Miasto liczy sobie około trzy tysiące lat, jednak na próżno szukać w nim zabytków (poza tymi w muzeum) czy budynków z tak dawnych czasów.

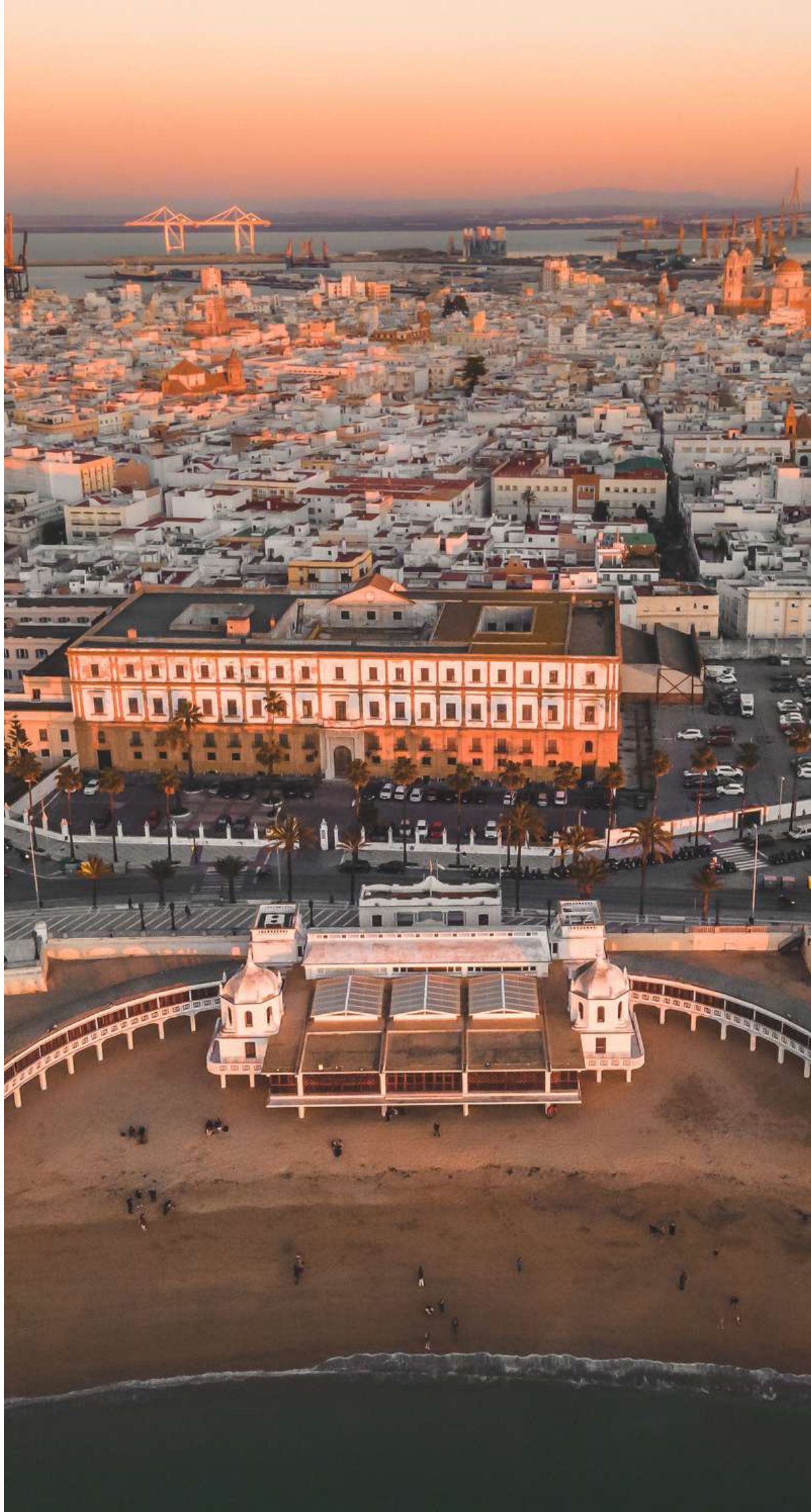
To właśnie stąd Kolumb wypłynął drugi i czwarty raz w poszukiwaniu nowej drogi do Indii, przyczyniając się do wzmocnienia pozycji miasta w handlu.

Mimo iż z prowincji Malaga można tam dojechać zaledwie w 1,5 h, to klimat i styl bycia ludzi zmienia się diametralnie. Życie toczy się jakby wolniej, ludzie są bardziej wyluzowani, liberalni, a nawet mówią innym hiszpańskim, takim prawdziwym andaluz. Mieszkańcy są nazywani gaditanos, a nazwa pochodzi od dawnego portu Gadir, założonego jeszcze przez Fenicjan.

To tutaj uchwalono pierwszą hiszpańską konstytucję w 1812 roku.

Jeśli byliście np. w Palermo na Sycylii czy w Hawanie na Kubie, to Kadyks swoimi wąskimi uliczkami i starymi fasadami budynków, niszczonymi powoli przez sól morską w powietrzu, może wam je przypominać pod wieloma względami. Sprawdźcie i zobaczcie, czy macie takie same odczucia jak ja, gdy przyjechałem po raz pierwszy do tego miasta.





ATRAKCCJE W KADYKSIE

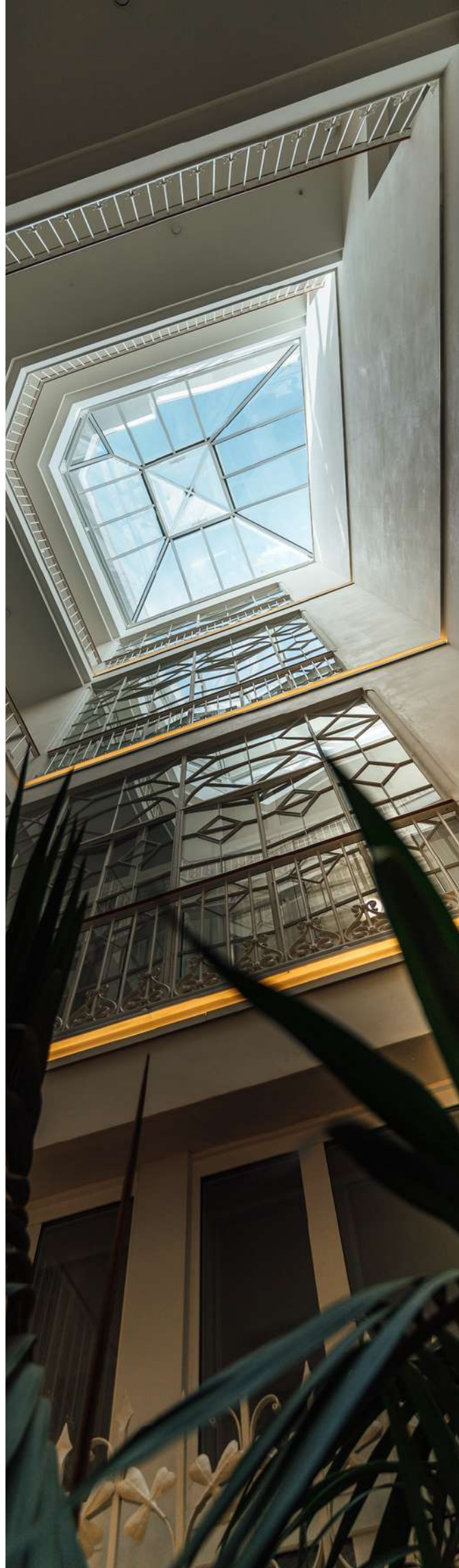
Maciej Dziewoński
Fotografia

Zwiedzanie zawsze zaczynam od wizyty na miejscowym targu czyli Mercado Central de Cádiz, jeśli jest to pora przed południem oraz nie jest to niedziela, gdyż wtedy targ jest zamknięty. Lubię zjeść coś lokalnego, posłuchać gwaru ulicznego i poobserwować ludzi. Zrobimy tutaj również zakupy, jeśli mamy taką potrzebę. Od owoców, szynki, serów, aż po lokalne alkohole (najlepsze:). O robieniu zdjęć nie wspomina, bo dla mnie – fotografa – to oczywiste w tym miejscu. :)

Następnie można przysiąść na kawę lub śniadanie, jeśli nie jedliśmy wcześniej, w pobliskiej kawiarni, zaraz na rogu (Café-Bar La Marina).

Myślę że każdy będzie chciał zobaczyć katedrę (symbol miasta), jako oczywisty punkt wycieczki, a więc polecam również do niej wejść oraz wspiąć się na jedną z wież. Nie jest to kolejna świątynia wyglądająca tak samo, a to dlatego, że jest największa w Hiszpanii, a także najmłodsza. Wierście mi, byłem w różnych katedrach w Europie i świątyniach na świecie i warto ją zobaczyć choćby dla widoku z góry na miasto i ocean.

Kolejnym punktem, który polecam jako ciekawe doświadczenie, będzie wizyta w Torre Tavira czyli najwyższej wieży w mieście, w której zamontowana jest camera obscura, czyli przyrząd optyczny do obserwacji. Tutaj również można wejść na szczyt wieży i podziwiać panoramę miasta oraz inne wieże, które kiedyś symbolizowały bogactwo i prestiż, ale również miały za zadanie obserwować ruch statków w porcie i na oceanie.





Jeśli będziecie mieć szczęście i akurat podczas waszej wizyty będzie można dostać się na jakąś sztukę do Gran Teatro Falla, to nie oszczędzajcie. Kupcie bilety i idźcie. Nie jest to ostatnimi czasy łatwa sprawa i sam będąc już kilka razy w Kadyksie, nie miałem niestety takiej okazji.

Po południu, gdy zostaną jeszcze chęci i siły, to można podjechać do nowoczesnej części miasta lub po prostu wyjechać z miasta inną drogą ,czyli przez nowe miasto. Szeroka droga, długa plaża z deptakiem oraz wysokie bloki i budynki – zupełnie różne od starej części. Mała „Cádizifornia”. :)

Wracając na Costa del Sol, często wracam inną stroną oraz całkowicie inną drogą. Taka podróż może się znacznie wydłużyć, gdy zaczniemy zwiedzać kolejne miasteczka Costa de la Luz, jadąc wzdłuż linii brzegowej oceanu. Wedle zasady – prawdziwy podróżnik nie wraca tymi samymi ścieżkami. :)

Można również dzień zakończyć zachodem słońca na Playa Caleta, sącząc wraz z miejscowymi wytrawny lub słodki lokalny trunek lub spacerując w kierunku najbardziej wysuniętego punktu na wschód miasta, czyli zamku Castillo de San Sebastián. Ciekawym zjawiskiem jest pora pływów oceanu. W czasie odpływu wszystkie łódki zostają na mieliźnie, a mieszkańcy zbierają muszle na kolację. :) W okresie jesienno-zimowym możemy zobaczyć słońce zachodzące wprost do oceanu.





Restaurante Café Royalty

GDZIE ZJEŚĆ?

29 | HOLA POLACOS

Ojoj... Trudne pytanie. Gdybym pokazał swoją mapę zapisanych pozycji gastro, zwłaszcza w Kadyksie, jest z czego wybrać.

Tutaj jedzenie jest najpyszniejsze, inne i w dodatku dużo tańsze niż w prowincji Malaga. Raj dla miłośników tuńczyka i owoców morza!

Restaurante Café Royalty

Plaza de la Candelaria

Miejsce z duszą i tradycją sięgającą ponad stu lat. Polecam zarówno na przerwę kawową z ciastkiem, jak i również na „królewskie śniadanie”. :)

Pan d'Oro

Calle Zorrilla 1

Świetne miejsce na tapas i lampkę wina. Nowoczesne smaki i niedrogo.

Mesón Cumbres Mayores

Zaraz naprzeciw Pan d'Oro.

Stara, prawdziwa knajpa z Kadyksu. Zarówno na tapas i dania.

Taberna Casa Manteca

Calle Corralón de los Carros 66

Myślę, że jedna z najstarszych i najbardziej klimatycznych tawern w mieście.

Polecam na kieliszek sherry oraz kawałek szynki czy sera.

Recreo Chico

Calle San José 21

Podobno najlepsze krokiety i ajoblanco. Byłem i muszę potwierdzić. :)

Dobre tapas i fajna obsługa.

Sopranis 5

Calle Sopranis 5

Potraficie sobie wyobrazić, jak smakują policzki wołowe w czekoladzie? Nie?

No to już wiecie, jakie tapas zamówić i jakie połączenia smaków wymyśla kuchnia.

La Tapería de Columela

Calle Columela 4

Znany bar z tapasami

La Marmita de Buenos Aires

Calle Buenos Aires 5

Wykwintne tapas oraz główne dania. Polecam, jak zawsze w prowincji, czerwonego tuńczyka.



GDZIE SPAĆ?

Osobiście polecam szukać na różnych portalach turystycznych ciekawych mieszkań w odnowionych starych kamienicach. Można trafić całkiem niezłe perełki, z tarasami na dachu, wielkimi oknami albo stare mieszkania wysokie na 4 metry.

Polecam Plaza Mina Suites
Calle Enrique de las Marinas 2
<https://www.minasuite.com>.

Blisko jednego z parkingów. Ładnie odnowione i wysokie mieszkania. Cudowne okna.

Parador de Cádiz
<https://www.parador.es>.

Opcja hotelowa, choć czasem droga, zapewnia bajeczny widok z okien w pokojach umieszczonych w stronę zachodu słońca i Playa Caleta.

Kadyks powinien znaleźć się na waszej liście „koniecznie zobaczyć” wśród 5 miast w Andaluzji. Zaraz po Maladze, Sewilli, Granadzie i jak czas pozwoli Kordobie. Każde z tych miast jest inne, ale nie bez powodu kilku moich znajomych przewodników z różnych miast Andaluzji twierdzi, że wszyscy razem spotkamy się na emeryturze w Kadyksie. :)

Art. & Foto: Maciej Dziewoński  @hola_____amigo



MONTE SELWO

www.monteselwo.eu

+34 637 06 29 88


AGNES INVERSIONES
REAL ESTATE

3% UPUSTU z
HOLAPOLACOS

Ostatnie 4 wolne mieszkania!

Skandynawski projekt 66 apartamentów, położony jest w spokojnej enklawie na nowej Złotej Mili pomiędzy Marbella i Esteponą, naprzeciwko jednego z najlepszych pól golfowych w okolicy: "La Resina".



DOJAZD

Z Costa del Sol dojedziemy do centrum w 1,5-2 h, kierując się na Sewillę zjazdem przed Algeciras, jadąc darmową dwupasmówką. Do samego miasta możemy dojechać z dwóch stron, a największe wrażenie robi wjazd, zarówno w dzień, jak i w nocy, wybudowanym kilka lat temu nowym Mostem Konstytucji.

Z Sewilli można dotrzeć bezpośrednio pociągiem i przy okazji zobaczyć stary dworzec.

GDZIE PARKOWAĆ?

Osobiście parkuję zawsze na starym mieście, na jednym z podziemnych parkingów. Mając pobraną aplikację parkingu i wprowadzone wszystkie dane, dostajemy zniżkę i cała doba wyniesie nas jedyne 9.99 euro. Poniżej kilka sprawdzonych parkingów.

Aplikacja parkingowa P-app interparking

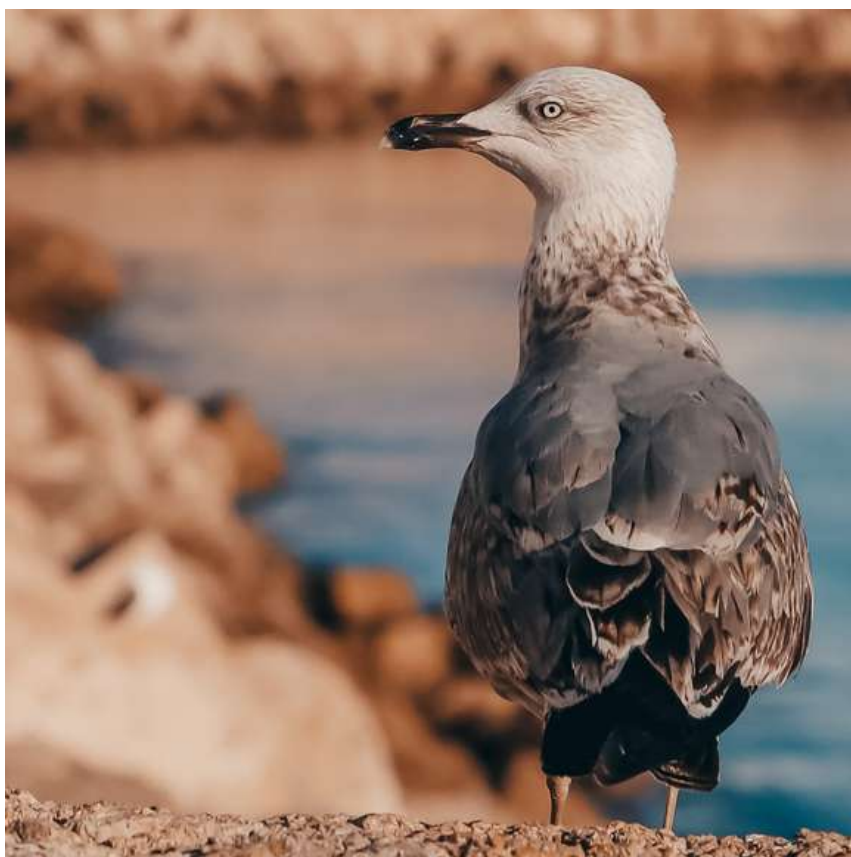
Parking Santa Barbara

zaraz przy Parque Genovés. Mieści się na samym końcu miasta, w starej dzielnicy, ale znajduje się przy pięknym parku oraz niedaleko od bardzo znanej plaży La Caleta.

Interparking San Antonio – Plaza de San Antonio

Znajduje się pod małym placykiem z katedrą. Nieco bliżej niż poprzedni, działający z tą samą aplikacją.

Art. & Foto: Maciej Dziewoński





**Málaga
TechPark;**
Parque Tecnológico
de Andalucía



Malaga TechPark, czyli hiszpańska Dolina Krzemowa

Parque Tecnológico de Andalucía, znany również jako Málaga TechPark, ma na celu wspieranie rozwoju gospodarczego Andaluzji, przyciągając do niej inwestorów i firmy z całego świata. Obecnie kompleks ten jest jednym z najważniejszych ośrodków gospodarczych w całej Hiszpanii.



Rozwój Málaga TechPark

Oficjalne otwarcie odbyło się 9 grudnia 1992 roku, cztery lata po rozpoczęciu przygotowań formalnych i prac budowlanych. W pierwszym okresie działalności Málaga TechPark liczył zaledwie 8 firm i 130 pracowników. Dzisiaj strefa technologiczna w Maladze jest najważniejszą tego typu w południowej Hiszpanii.

Po 30 latach funkcjonowania Parque Tecnológico de Andalucía obejmuje obszar ponad 2 mln m², z czego aż 900 tys. m² stanowią tereny zielone! Ponadto TechPark posiada wysokiej jakości infrastrukturę i usługi dostosowane do potrzeb firm funkcjonujących na jego terenie. Działające tam przedsiębiorstwa mają do dyspozycji wszelkiego rodzaju biura o powierzchni od 20 m² do 3000 m², a także szeroką gamę gruntów gotowych pod budowę nowych powierzchni.

Dzisiaj na terenie Málaga TechPark funkcjonuje ponad 600 firm z 30 krajów, zatrudniających ok. 20 tys. pracowników. Miejsce to stało się idealnym partnerem dla start-upów, które chcą rozpocząć działalność w Hiszpanii – obecnie zrzeszonych jest w nim 150 takich podmiotów. Z dostępnych danych wynika, że roczny obrót firm zgromadzonych w Parque Tecnológico de Andalucía przekracza 2 mld euro.

Władze Málaga TechPark nie poprzestają jednak na dotychczasowych osiągnięciach. W ciągu najbliższych 20 lat planują podwojenie liczby pracowników oraz firm przynależących do hiszpańskiej Doliny Krzemowej, jak i zwiększenie powierzchni zabudowy o 150 tys. m².

ZAINWESTUJ w Andalucía!

Rząd Andaluzji dokłada wszelkich starań, aby przyciągnąć inwestorów do tego hiszpańskiego regionu. Kilka lat temu powołano inicjatywę Invest in Andalucía, która tworzona jest przez zespół doświadczonych w zakresie inwestycji międzynarodowych ekspertów z wielu dziedzin, oferujący bezpłatne usługi dostosowane do potrzeb zagranicznych firm planujących wejście na rynek Andaluzji. W ramach tej inicjatywy prowadzone są spotkania i konferencje, na których inwestorzy mogą bliżej przyjrzeć się lokalnym firmom, a także udzielane są porady formalno-prawne niezbędne do inwestowania w regionie.

Wsparcie dla nieruchomości

Władze lokalne nie ograniczają się jedynie do wsparcia podmiotów funkcjonujących w obszarach technologicznych, wytwórczych czy przemysłowych. W ostatnim czasie ogromne wsparcie uzyskał także segment obrotu nieruchomości w Andaluzji. Pod koniec 2021 roku lokalny rząd ogłosił bezterminową prolongatę obniżonego i ujednoliconego podatku od przeniesienia własności w przypadku kupna nieruchomości z rynku wtórnego.

Z kolei we wrześniu 2022 roku rząd Andaluzji zapowiedział wprowadzenie 100% ulgi na podatek od majątku. Tym samym stała się ona drugim – po Madrycie – regionem Hiszpanii, w którym mieszkańcy i rezydenci nie będą musieli płacić progresywnego podatku od majątku, którego wartość przekracza 700 tys. euro.



Firmy technologiczne w Andaluzji

Sektory najmocniej obecne w Málaga TechPark to: informatyka, elektronika, telekomunikacja oraz usługi inżynieryjne i doradcze. Większość firm koncentruje się na technologiach informatycznych, telekomunikacji oraz badaniach i rozwoju. Należą do nich niektóre międzynarodowe koncerny, takie jak: Oracle, Ericsson, IBM, TDK, Ciklum, CGI, Accenture, Huawei czy Ernst & Young.

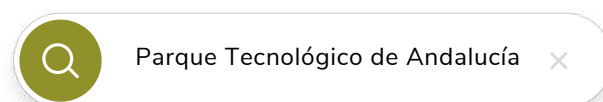
Potencjał Parque Tecnológico de Andalucía dostrzegają również polskie firmy. W 2021 roku do grona przedsiębiorstw posiadających swoje siedziby lub oddziały w Málaga TechPark dołączyła wrocławska firma Hicron, świadcząca usługi informatyczne oraz biznesowe dla dużych i średnich firm na całym świecie, w tym w Australii, Stanach Zjednoczonych, na Bliskim Wschodzie i w Europie.

W ostatnim czasie potwierdzono przyszłą obecność Citibanku, kilka tygodni temu Vodafone potwierdził swoje zaangażowanie w stolicy Malagi, również Google rozpoczyna inwestycje na Półwyspie Iberyjskim.

Inne międzynarodowe koncerny, te mniej znane, takie jak Accenture, Ciklum, Ravenpack, The Workshop i Adsmurai, są już na Costa del Sol i również rekrutują pracowników.

Nowe centrum cyberbezpieczeństwa Google w Maladze będzie składać się z 2500 m² powierzchni, zlokalizowanej przy Paseo de La Farola – między Muelle Uno a plażą La Malagueta, w dawnej siedzibie Rządu Wojskowego. Nowe biuro amerykańskiego koncernu będzie oferować szkolenia, prelekcje, warsztaty, a także mentoring w kwestiach bezpieczeństwa komputerowego, badań i rozwoju produktów.

W nowym ośrodku w Maladze rozpocznie działalność spółka należąca do Google Virus Total. Firma, która stale współpracuje z Uniwersytetem w Maladze w celu promowania ekosystemu technologicznego, wkrótce będzie mogła wykonywać swoją pracę z tego innowacyjnego centrum doskonałości w zakresie cyberbezpieczeństwa. Dzięki zespołowi składającemu się z 40 pracowników VirusTotal dysponuje największą na świecie bazą danych o cyberbezpieczeństwie, analizującą dziennie ponad dwa miliony plików i adresów URL (pół miliona z nich jest podejrzanych). Wśród swoich klientów ma takie firmy jak Facebook, Apple, Netflix czy Samsung.



Fuencisla Clemares, dyrektor Google w Hiszpanii, ogłosiła prawie rok temu, że koncern zainwestuje 500 milionów euro w tym kraju, aby „przyspieszyć” cyfryzację. Prace adaptacyjne tego ośrodka już trwają i to w dobrym tempie. Nowe obiekty technologicznego giganta w stolicy Costa del Sol mają otworzyć swoje podwoje na początku 2023 roku, nieco ponad rok przed planowanym otwarciem.

Bernardo Quintero, założyciel Virus Total i jedna z czołowych postaci Google w dziedzinie cyberbezpieczeństwa, przypomniał na Twitterze, że nieruchomość wybrano w grudniu 2018 roku, nieco ponad 3 lata temu, kiedy idea pandemii była jeszcze odległa.

Art. AMK

Dajemy dobre światło

Architekci Światła – Eksperti od oświetlenia

fol. Delta Light

DYLEWSKI | Lighting™

Jesteśmy polskim Zespołem kilkunastu osób: inżynierów i projektantów, rzemieślników i artystów, którzy wspólnie pracują nad tym, co widzialne i niewidzialne w świetle.

Wszystko po to, abyś w pełni mógł cieszyć się dobrym światłem w Twoim apartamencie, domu, czy rezydencji.



Pobierz DYLEWSKI | Lighting Magazine
Dowiedz się więcej o dobrym świetle
www.dylewski.mobi/magazyn

Aby zapewnić Ci szybkie i komfortowe wsparcie w Hiszpanii, blisko współpracujemy z lokalnymi Partnerami,

Chciałbyś poznać możliwości jakie daje dobre światło? Skontaktuj się z nami i umów się na spotkanie.



www.dylewski.lighting
48 (22) 390 53 53 ■ biuro@dylewski.pro

Degustacja światła™

Zainwestuj 1,5h swojego czasu, aby cieszyć się dobrym światłem przez lata.

Zapraszamy Cię na Degustację Światła™ do jednego z naszych showroom'ów w Polsce (Warszawa, Poznań, Wrocław), gdzie poczujesz jak ważne jest światło i jak wiele zmienia.

Kompleksowe podejście

DOBRY POMYSŁ

Myślimy światłem a dobre światło zawsze zaczyna się od projektu na oświetlenie wnętrza.

DOBRA LAMPA

Oferujemy tylko sprawdzone i przetestowane przez nas rozwiązania i oprawy świetlne od prestiżowych producentów.

DOBRE ŚWIATŁO

Końcowym efektem naszej pracy jest dobre światło. To połączenie dobrego pomysłu z dobrą lampą zamknięte odpowiednim montażem i konfiguracją.

Lubina A LA SAL czyli okoń morski pieczony w soli

Okoń morski pieczony w soli jest jednym z najlepszych sposobów przygotowania tej ryby. Dzięki temu ryba zyskuje niesamowitą soczystość i idealny smak. Jeśli nigdy nie przygotowywałeś ryby w soli, możesz pomyśleć, że jest to skomplikowane, ale nic bardziej mylnego – jest to niesamowicie proste, a efekt zadowoli najwybredniejszego smakosza!

Składniki (2 porcje):

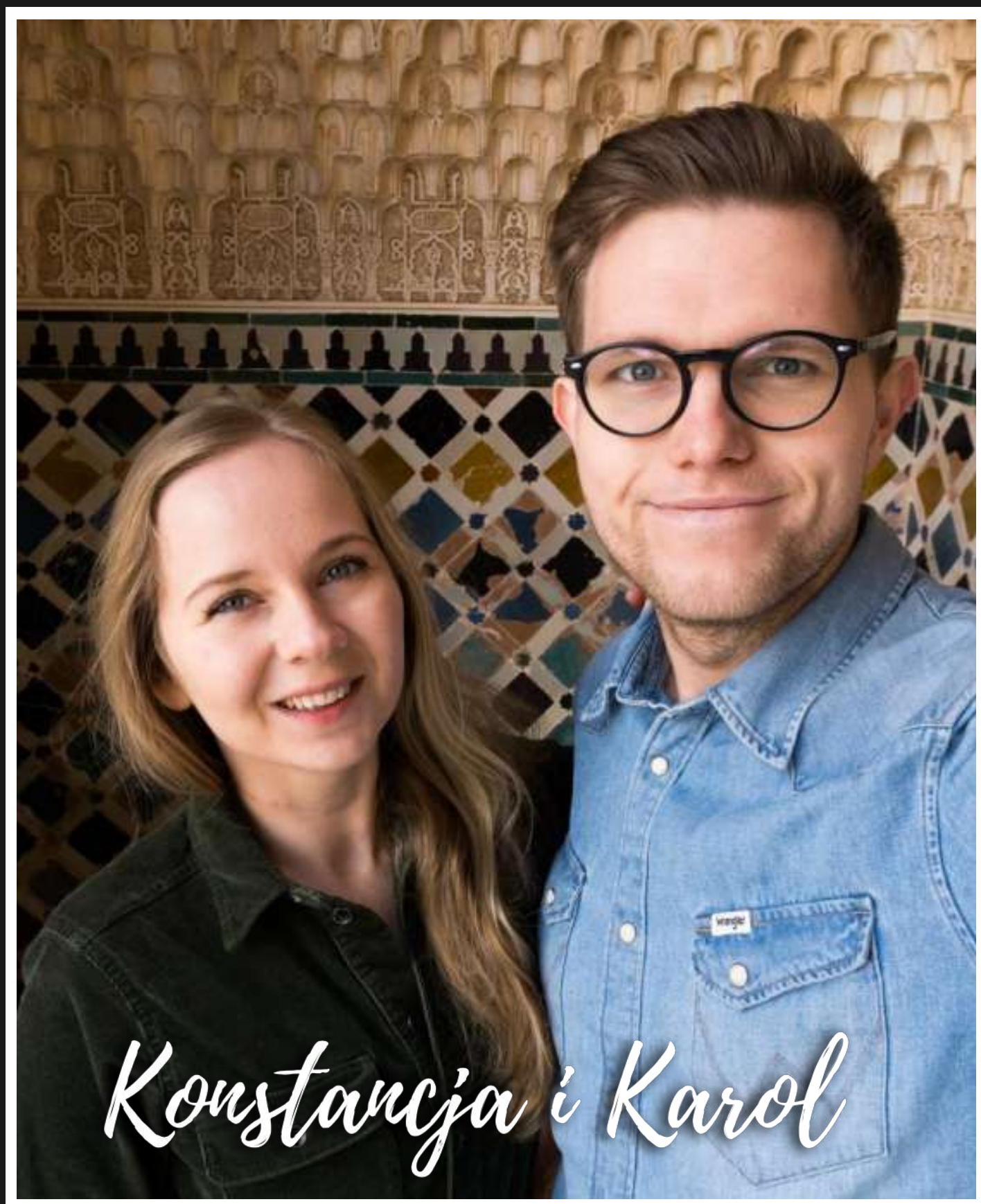
- 400 g drobnej soli
- 2 okonie morskie, ok. 600 gr sztuka
- 2 kg ekstra grubej soli
- pół szklanki wody

Przygotowanie:

1. Rybę oczyścimy, myjemy i, osuszamy. Można jej nie skrobać, bo cała skóra łatwo odchodzi po upieczeniu razem z solą i mięso pozostaje jeszcze bardziej soczyste.
2. Nagrzewamy piekarnik do 220 stopni C (nagrzewanie góra-dół).
3. Następnie do dużej miski wsypujemy grubą sól, drobną sól oraz wodę i dobrze mieszamy.
4. Na dno blachy lub naczynia żaroodpornego wysypujemy warstwę soli. Układamy na niej ryby i zasypujemy solą. Należy uważać, aby sól nie dostała się do wnętrza ryby.
5. Tak przykrytą rybę wkładamy do rozgrzanego piekarnika na 20 min.
6. Po upieczeniu przy pomocy młotka kuchennego rozbijamy sól w paru miejscach i delikatnie zdejmujemy skorupę z soli, oddzielamy skórę od mięsa i gotowe.

Wybór przystawek do tego dania jest bardzo szeroki, mogą to być zarówno pieczone ziemniaki, jak i grilowane warzywa czy różnego rodzaju sałatki.





Prowadzą *Todo Bien*, blog i vlog o podróżach do Hiszpanii.
Uwielbiają Hiszpanię oraz kuchnię i wina tego kraju. Autorzy e-booka "Madryt. Przewodnik kulinarny", to pierwsza i jedyna tak obszerna polska publikacja na temat madryckiej gastronomii.

Autorzy artykułu: "JEREZ, XÉRÈS, SHERRY. Jak pić najstynniejsze wino z Andaluzji?"

Już od czasów starożytnych Jerez de la Frontera uznawane było za jedno z najważniejszych miast Andaluzji.

Co ma do zaoferowania dziś?

Okazuje się, że całkiem sporo. Jest mekką wielbicieli sztuki flamenco, andaluzyjskich koni, ale także miłośników wina.



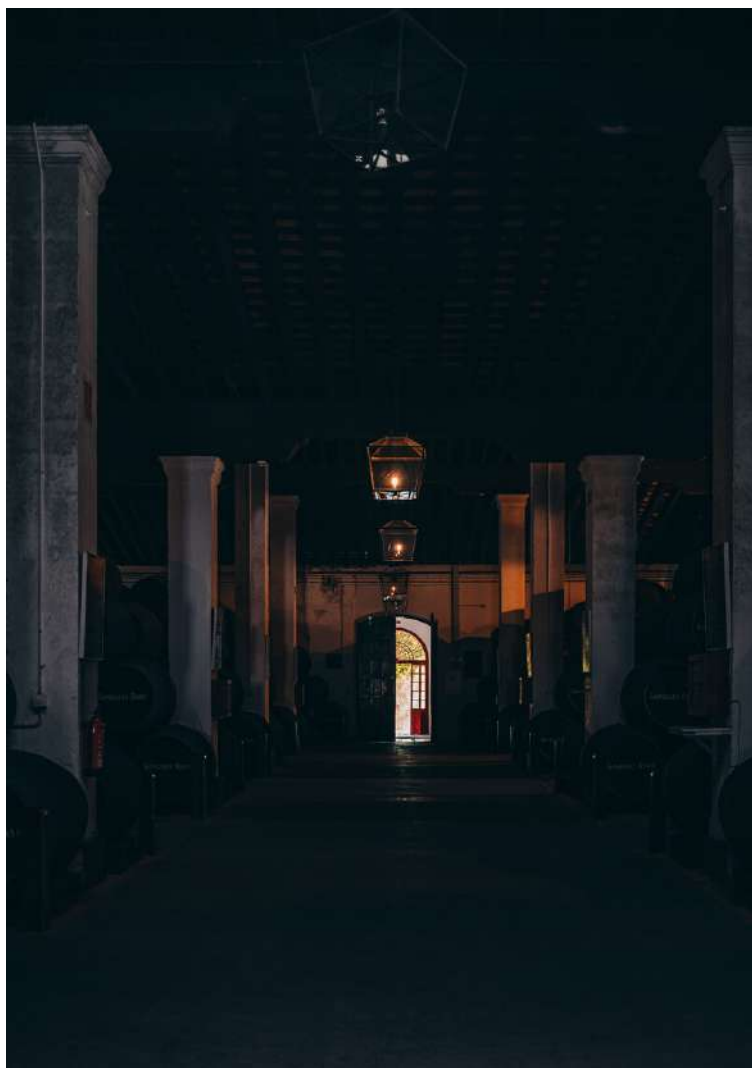
JEREZ, XÉRÈS, SHERRY...

Jak pić najśludnniejsze wino z Andaluzji?



Słońce stoi jeszcze wysoko, panuje leniwa atmosfera, zewsząd słycać gwar rozmów. Typowe popołudnie w barze, przy tapas i kieliszku wina. Chyba nie ma bardziej charakterystycznego obrazu dla Andaluzji jak niespiesznie toczące się życie przy barowym stoliku. Jak wyrwać się z tej przyjemnej monotonii?

Zwiedzanie miasta najlepiej zacząć od jego największej dumy – czyli od kieliszka (a raczej copity) wina jerez, szerzej znanego jako sherry. Pod taką nazwą rozpropagowali je Anglicy. Co sprawia, że jest tak wyjątkowe i popularne na całym świecie?



CZYM JEST SHERRY?

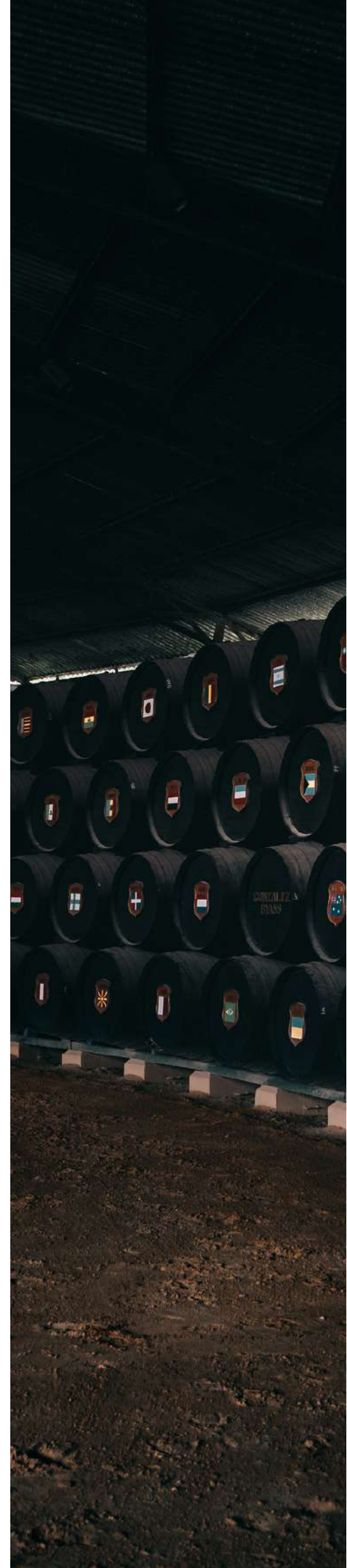
Sherry to jeden z najstarszych gatunków wina na świecie. Od wieków zachwycali się nim Anglicy i Francuzi. O popularności tego wina świadczy chociażby 50 wzmianek w twórczości Szekspira. Dziś również ma ono wielu wielbicieli, którzy oddają się degustacjom i enoturystycznym aktywnościom.

Niestety, w świadomości polskiego konsumenta sherry kojarzy się jedynie z ulubionym słodkim winem babci lub co gorsza, wiśniówką. Nic bardziej mylnego! Sherry to oczywiście wino z winogron o olbrzymiej różnorodności stylów i odmian (od win wytrawnych po słodkie), w której każdy znajdzie coś dla siebie. A wszystko to z poszanowaniem bogatej tradycji wytwarzania wina w tym regionie.

KRÓTKO O DŁUGIEJ HISTORII

Sięgając po kieliszek z jerez nie zapominajmy o jego niezwyklej historii. Winorośl do Andaluzji trafiła dzięki Fenicjanom ponad 3000 lat temu. Posadzili ją na terenach nazywanych Xera, dzisiejszym Jerez. Winne tradycje przejęli po Fenicjanach Rzymianie, dzięki czemu wino z tego regionu zastąpiło w całym Imperium.

W czasach Al-Andalus produkcja wina zwalnia tempa, jednak nie ustaje – alkohol wykorzystywany jest m.in. przy produkcji perfum. W XVI w. sherry zaczyna swoje podróże za ocean – beczki z jerez towarzyszą wyprawom Magellana. W XVII i XVIII w. region ma szansę na rozwój dzięki rosnącej popularności wśród Anglików.





JAK I GDZIE POWSTAJE SHERRY?

Wróćmy jednak do dzisiejszych czasów. Jak rozpoznawać style sherry i dowiedzieć się, który z nich to nasz ulubiony? O produkcji tego wina można by napisać osobny artykuł, jeśli jednak chcecie pogłębić swoją wiedzę – sprawdźcie nasz film na Youtube:

"Jak powstaje hiszpańskie wino sherry? Bodegas Lustau w Jerez de la Frontera". Tutaj postaramy się w skrócie wyjaśnić ten proces.

By wino mogło być zakwalifikowane jako jerez, musi oczywiście spełniać szereg wymogów określanych przez apelację. Do najważniejszych należy sposób i miejsce starzenia wina – musi odbywać się ono w tak zwanym „trójkącie sherry” (Zona de Crianza) – czyli obszarze, który obejmuje trzy miasta: Jerez de la Frontera, Sanlúcar de Barrameda i El Puerto de Santa María.

Współcześnie do produkcji sherry wykorzystywane są trzy odmiany winorośli. Palomino – zajmuje prawie 95% wszystkich upraw w tym regionie. Cechuje się niską zawartością cukru i alkoholu oraz jest podatne na proces utleniania. To sprawia, że świetnie sprawdza się w charakterystycznym procesie produkcji wytrawnych sherry. Pozostałe dwie odmiany – Pedro Ximénez i Moscatel – wykorzystywane są do produkcji słodkich stylów Jerez.

RODZAJE SHERRY



Sherry wytrawne (vinos generosos)

- Fino i Manzanilla

Zarówno Fino, jak i Manzanilla to wytrawne wina wzmacniane, które poddane są procesowi biologicznego starzenia. Co to oznacza? W beczce rozwijają się naturalne drożdże (velo de flor). Jasny, słomkowy kolor, aromat świeżych drożdży i pieczonych migdałów – to jego najważniejsze cechy Fino.

Podobny proces przechodzi Manzanilla. To wino, produkowane ze szczepu Palomino, dojrzewa pod warstwą drożdży bez kontaktu z tlenem, dzięki czemu zachowuje jasny kolor.

Czym więc różni się od omawianego Fino? Manzanilla może dojrzewać wyłącznie w nadbrzeżnym mieście Sanlúcar de Barrameda. Działanie oceanicznej bryzy sprawia, że w winie obecne są aromaty rumianku i słony finisz.

- Amontillado

To wzmacniane, wytrawne wino, które przechodzi podwójny proces dojrzewania. Co to oznacza? Rozpoczyna jako biologicznie dojrzewające Fino, ale po zaniknięciu (celowym lub przypadkowym) warstwy drożdży, przechodzi ponowny proces wzmacniania i dojrzewa dalej w bezpośrednim kontakcie z tlenem. Oksydacja zmienia kolor wina na nieco ciemniejszy.

Aromaty, które dominują w tym jerez, to orzechy laskowe i tytoń.

- Palo Cortado

Przechodzi niemal ten sam proces dojrzewania co Amontillado. Z tym że Palo Cortado zwykle spędzać mniej czasu pod warstwą drożdży (krótszy czas biologicznego starzenia).

Łączy w sobie aromaty Amontillado z ciałem i kolorem Oloroso.

- Oloroso

Kolejny rodzaj wytrawnego jerez produkowany z Palomino. Wino jest wzmacniane do co najmniej 17% i przechodzi proces starzenia oksydacyjnego. Jego charakterystyczne cechy to ciemny kolor pełen aromatów orzecha włoskiego i balsamicznych nut.

Wina naturalnie słodkie

- Pedro Ximénez

Naturalnie słodkie wino, wytwarzane z odmiany winorośli o tej samej nazwie.

To wino o wręcz syropowej konsystencji, o intensywnym aromacie rodzynek i fig. Wyróżnia je bardzo ciemny kolor. Niektóre z tych win mają ponad 400 gramów cukru na litr, co sprawia, że należą do najśłodszych win na świecie!

- Moscatel

Wino o jaśniejszym kolorze niż Pedro Ximénez, zwykle o pięknej bursztynowej barwie. Charakterystyczne dla Moscatela są kwiatowe nuty, przede wszystkim kwiatu pomarańczy i miodu.

Poza wytrawnymi i słodkimi odmianami opisanymi wyżej, do wyboru mamy jeszcze blendy o takich nazwach jak Dry, Pale Cream czy popularne Medium i Cream. Jednak przygodę z jerez najlepiej rozpocząć od niemieszanych odmian, by dobrze poznać swoje preferencje.



Jak łączyć sherry z jedzeniem?

Tak naprawdę każdy ze stylów jerez skrywa własne, niepowtarzalne piękno. Trzeba tylko znaleźć mu odpowiednią parę. Mocno schłodzone (6-8 st. C) wytrawne Fino i Manzanilla sprawdzą się w towarzystwie owoców morza i ryb.

Amontillado lub Oloroso (podawaj w temperaturze 12-14 st. C) są świetne jako aperitif lub w pairingu z risotto, grzybami i daniami z grilla.

Słodkie jerez to wina deserowe - połącz je z ulubionymi lodami lub gorzką czekoladą. Spróbuj ich także z niebieskim serem.

Odwiedź zachwycające katedry wina

By lepiej poznać to niezwykle wino, najlepiej samemu wybrać się do bodeg w miastach Jerez de la Frontera, Sanlúcar de Barrameda i El Puerto de Santa María. W samym Jerez jest ponad 20 bodeg, które nazywane są katedrami wina. Nic dziwnego! Dzięki zachwycającej architekturze uznawane są za jedno z najpiękniejszych winiarni świata.

Tam dowiecie się więcej m.in. o wyjątkowym systemie dojrzewania sherry - criaderas y soleras. My szczególnie polecamy bodegę Lustau – zwiedzanie tych niezwykle katedr wina to wspaniałe doświadczenie nie tylko dla koneserów.

Można też po prostu wejść do jednego z typowych barów (tabancos) w centrum miasta, by tam w towarzystwie dobrych tapas i flamenco rozsmakować się w różnorodności odmian jerez.

Autor:  @todobienvlog

Fotografia:  @hola____amigo

24/4/63
Alejandra y Angel
Ogilvy

Z WIZYTĄ W
ECO-RESERVA DE OJÉN



Rezerwat przyrody Ojén to wyjątkowe miejsce,

w którym na łonie natury doświadczysz obecności dzikich zwierząt. Nie jest to typowe zoo ani safari, ale naturalna ostoja dzikiej przyrody, utworzona dla ochrony przyrody i edukacji ekologicznej. Idealne miejsce na wycieczkę dla rodzin z dziećmi, by obserwować jelenie, muflony, dziki i kozice górskie. My mieliśmy też możliwość nakarmienia małych sarenek butelką z mlekiem, nie wiem jednak, czy każde wejście obfituje w takie atrakcje, ale zapytajcie w trakcie rezerwacji o możliwość wizyty w porze karmienia.

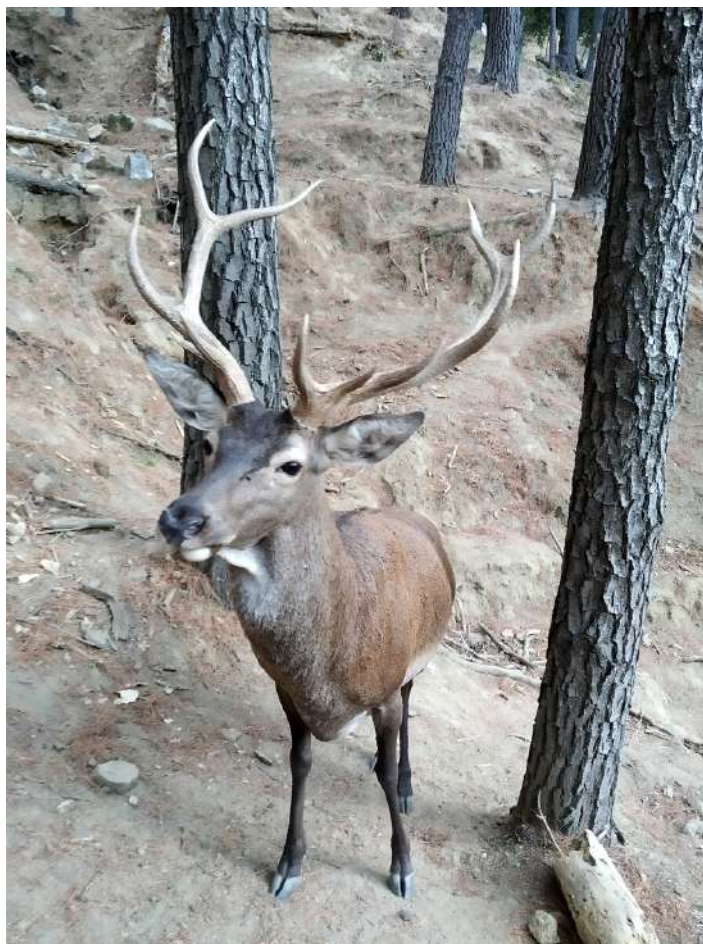


Do wejścia na teren potrzebne są wygodne, płaskie, kryte buty, ponieważ będziesz chodzić w obszarze leśnym, z dużymi nachyleniami terenu, długie, zwiewne sukienki też mogą być niewygodne. Nasza wycieczka trwała dwie-trzy godziny i zdecydowanie miałam za mało wody (dla siebie), warto też wziąć ze sobą przekąskę.

Ceny wejść zmieniły się od czasu, kiedy byłam w tym miejscu, ale jednorazowe wejście kosztowało wtedy ok. 40 euro, rezydenci Hiszpanii mają zniżkę.

Można również nabyć roczny karnet. Dzięki zakupowi biletu (my płaciliśmy gotówką) do tego miejsca, przyczynisz się do zachowania i ochrony obiektów, zwierząt, roślin i wszystkich innych istot żyjących w Rezerwacie Ekologicznym Ojén.

Wszyscy pracownicy to głównie wolontariusze, którzy świetnie opowiadają o faunie i florze tego miejsca.



Jak dojechać?

Poniżej adres, ale ze wskazówek i własnego doświadczenia mogę dodać, że gdy skręcicie w prawo, w zjazdową drogę z głównej trasy do Ojén, wolno, serpentyną w dół dojdziecie do mało efektownej bramy parku z masą pustej przestrzeni do parkowania aut. Nie wygląda to na parking, ani na wejście do Parku. Mój sygnał GPS zgubił zasięg i nie byłam pewna, czy jestem w odpowiednim miejscu. Poniżej dodaję zdjęcia satelity, byście nie mieli wątpliwości, czy to jest to miejsce. Brama jest zamknięta na kłódkę z łańcuchem, a teren ogrodzony jest siatką. Po nas, z małym poślizgiem w czasie, przyjechał samochód 4x4, by zabrać nas do parku. Nie wiem, czy jest opcja piesza, my ze względu na małe dzieci podjechaliśmy spory kawałek autami, a później kontynuowaliśmy wycieczkę pieszo. Nie ma opcji, by z Estepony dojechać tam środkiem publicznego transportu, musi to być samochód.

Art. Wioletta Budek

Aby dowiedzieć się więcej zapraszam na stronę internetową: <https://ecoreservaojen.com/>

Informacje i rezerwacje: 0034 656 96 04 78 , info@ecoreservaojen.com

ZDROWIE

Apteki całodobowe - adres takiej apteki (farmacia de guardia) jest wywieszony na drzwiach każdej apteki.

Europejska karta ubezpieczenie zdrowotnego (nagłe wypadki) EKUZ, www.nfz.gov.pl/ekuz

Szpitaly publiczne:

- Hospital Costa Del Sol-Marbella A-7, Km 187, 29603 Marbella www.hcs.es
- Hospital Universitario Virgen de la Victoria - Málaga Campus de Teatinos, S/N, 29010 Málaga www.huvv.es
- Regional Hospital of Málaga Av. de Carlos Haya, 29006 Málaga www.hospitalregionaldemalaga.es
- Nowy Szpital Publiczny w Esteponie Urb. el Rodeo, 44, 29693 Estepona, Málaga

KONSULAT

Wydział konsularny Ambasady Rzeczypospolitej Polskiej w Madrycie Calle Goya 15, Madryt
Tel. +34 91 362 632

AMBASADA RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ W KRÓLESTWIE HISZPANII

Calle Guisando 23bis, Madryt
Tel. +34 91 376 9555
www.madrid.polemb.net

AUTOBUSY

Najważniejsi przewoźnicy:

- www.alsa.es
- www.tgcomes.es
- www.damas-sa.es

Diario - kursuje codziennie

Laborables - w dni robocze i soboty

Festivos - niedziele i święta

POCIĄGI

www.renfe.es

LOTNISKO TRANSPORT

Na lotnisku działa darmowa sieć wi-fi o nazwie: Airport_Free_Wifi_AENA

Komunikacje pomiędzy lotniskiem, a centrum Malagi:

Autobus EMT

Pociąg Linia C1



TELEFONY ALARMOWE

- Międzynarodowy tel alarmowy -112
- Policja (policia nacional) -091
- Policja lokalna (policia local) - 092
- Straż obywatelska (guardia civil) - 062
- Straż pożara (bomberos) - 080
- Pogotowie ratunkowe (ambulancias) - 061



THE MAJLIS
BY MONIKA WOODLEY

MIDDLE EASTERN HOSPITALITY
MEETS EUROPEAN DESIGN

Monika, założycielka The Majlis by Monika Woodley, przez wiele lat pracowała w miejscach luksusowych. Pięciogwiazdkowy hotel, sześciogwiazdkowy statek wycieczkowy oraz superjacht szejka Dubaju ukształtowały jej poczucie estetyki i pokazały, jak ogromne znaczenie ma jakość. Marzeniem Moniki było odtworzenie wyposażenia i atmosfery tych miejsc w jednym studio, w którym luksus jest sercem wszystkiego.

Monika spędziła wiele lat na Bliskim Wschodzie i zawsze myślała o połączeniu arabskiej gościnności z europejskim designem. Tak narodził się The Majlis by Monika Woodley. Majlis to sala gościnna lub pokój spotkań, w którym goście są przyjmowani w domach i pałacach, aby spędzić miło czas w luksusowym otoczeniu. Monika postanowiła odtworzyć ten koncept w Marbelli.

Brakowało jej tylko odpowiedniego miejsca. Kiedy zajrzała do lokalu na Golden Mile w Marbelli, wiedziała – mimo, że lokal był wtedy w fatalnym stanie – że to jest właściwe miejsce dla The Majlis by Monika Woodley.

Wykorzystując swoją wyjątkową wrażliwość na piękno odkrywa polskie marki oferujące fantastyczny design i jakość, mogące się równać ze znanymi markami z reszty Europy. Kilka wybranych polskich marek postanowiła zaprezentować.

Jedną z nich jest marka Moka Design by Monika Błaszowska. Unikalne prace Moniki Błaszowskiej zawisły na ścianach studia. Budzą zachwyt odwiedzających The Majlis, często też ich zaskakują wykorzystaniem naturalnych materiałów w wyjątkowym, luksusowym wydaniu.

Kolejną marką jest Baranska Design. Przepiękne żyrandole wiszące w witrynach The Majlis to magia stworzona przy użyciu dmuchanego oraz fusingowego szkła. Monika nawiązała też współpracę z firmą ENNE produkującą luksusowe meble. Założycielka The Majlis jest wyłącznym dystrybutorem ENNE w Hiszpanii.

Wystrój studia uzupełniają własna marka sztucznych roślin, które do złudzenia przypominają te naturalne.

The Majlis to zupełnie nowe, świeże spojrzenie na dekorację wnętrz.

Tu Bliski Wschód spotyka się z północną Europą, a Monika umiejętnie spleta ze sobą te odległe światy.

Monika Woodley



Bld. Principe Alfonso de Hohenlohe
Complejo La Poveda, Local 4
29602 Marbella
Hiszpania



THE MAJLIS
BY MONIKA WOODLEY

Godziny otwarcia:

Pn - Pt: 10:00 - 18:00

Sobota: 11:00-15:00

info@themajlis.es

+34 655 37 27 27 | +34 952 77 22 58

www.themajlis.es

SPRZEDAŻ | WYNAJEM | ZAKUP
REALIZACJE WNĘTRZ

MARZYSZ O DOMU
LUB APARTAMENCIE?
ZADZWOŃ DO NAS!
+34 671 601 608

DLACZEGO MY?

Pracujemy dla Ciebie od 2006 roku, posiadamy bogate doświadczenie i zapewniamy kompleksową oraz rzetelną obsługę.

95% naszych klientów jest z polecenia, ponieważ każdego traktujemy indywidualnie stawiając na długotrwałe relacje.

www.agnesinversiones.com

contact@agnesinversiones.com

