

# SENIOR

# 50

Nº 174 - NOVIEMBRE 2016  
www.sendasenior.com

**PENSIONES**  
¿Cuál es  
su presente?

**BELLEZA**  
Protégete  
del frío

**VIAJES**

**DESTINOS PARA  
VISITAR EN FAMILIA**

**MADURALIA**

¡Consigue  
una madurez  
saludable!

**CIUDADES  
AMIGABLES**  
**Las urbes  
del futuro**

*Paco  
Arévalo*

“El arte nace con la persona”

2 € - Canarias: 2,10 €



# Región de MURCIA

*El destino más completo*

La Región de Murcia atesora entre sus límites geográficos tal variedad de paisajes y de recursos que bien podemos decir que es un destino completo que dará respuesta a cualquiera de las demandas de sus visitantes: descanso, playas y sol, cultura e historia, una gastronomía envidiable elaborada con productos de primera calidad, deportes y aventura... todo es Murcia. Además, sus 19 grados de temperatura de media y sus 300 días de sol al año facilitan que el viaje pueda realizarse en cualquier momento, en cualquier estación.

» por JUANI LORO

La Región de Murcia es cultura, es arte, es sol y playa, es naturaleza y tradición culinaria al servicio del visitante. Sus pueblos y ciudades, su costa, su huerta y sus gentes reciben al turista con la seguridad que da mostrar una oferta generosa y de calidad. Una tierra que emana vida, en la que distintos pueblos dejaron una huella que hoy podemos disfrutar a través del arte, la cultura e incluso de su cocina, y una tierra que se une al mar ofreciendo enclaves únicos a lo largo de la geografía española.

Visitar la Región de Murcia es una apuesta segura para todos, sea cual sea el motivo que generó el viaje. Aquellos que buscan tranquilidad lo encontrarán, los que prefieren disfrutar de unas aguas cálidas o recorrer los puntos

de interés histórico más importantes, también podrán hacerlo, aquellos que buscan practicar sus deportes favoritos, como el golf, encontrarán en la región el mejor lugar para hacerlo, y los que buscan saborear a bocados la esencia culinaria de la zona tienen centenares de establecimientos en los que verán saciadas las ganas.

## UN MAR DE CULTURA

El agua centra muchas de las visitas a la región, bien a través de su Costa Cálida o a través de las aguas termales que mantienen vivo el interés por cuidar de la salud, como los balnearios de Archena, en el Valle de Ricote, y Leana, en Fortuna, o centros de spa, de talasoterapia e incluso los lodos terapéuticos del Mar Menor. Un mar que, más a allá

de los meses veraniegos, se une al Mediterráneo para regalar descanso y un paisaje jalonado de playas paradisíacas, acantilados, puertos y calas de aguas de espejo en las que disfrutar intensamente cada momento.

Entre los destinos más visitados cada año, encontramos La Manga y el Mar Menor, el litoral de Cartagena, Mazarrón, el litoral de Lorca y Águilas, aunque también es recomendable perderse por pequeños pueblos pesqueros como Cabo de Palos donde degustar un delicioso Caldero del Mar Menor.

El presente de Murcia es el resultado de todas aquellas culturas que, con el paso de los siglos, han ido dejando su impronta en ella y gracias a las cuales, hoy, sus ciudades muestran restos arqueológicos y monumentos emblemáticos

que configuran el entorno arquitectónico de la región.

Tal vez sea bueno comenzar el recorrido en la capital, porque allí encontramos la catedral de Santa María (cuya fachada es barroca), que nos recibe majestuosa en la plaza Belluga junto al Palacio Episcopal del siglo XVIII. En la catedral, encontramos el Museo de Arte Sacro, donde podemos contemplar algunas esculturas de Francisco Salzillo. Aunque la mayor exposición de obras del escultor barroco se encuentra en el Museo que lleva su nombre. También muestra una fachada espectacular el Real Casino de Murcia, en este caso de estilo neoclásico, que ha sido declarado Monumento Histórico-Artístico Nacional y Bien de Interés Cultural. Y en sus proximidades, el Teatro Romea, de estilo ecléctico con detalles modernistas.

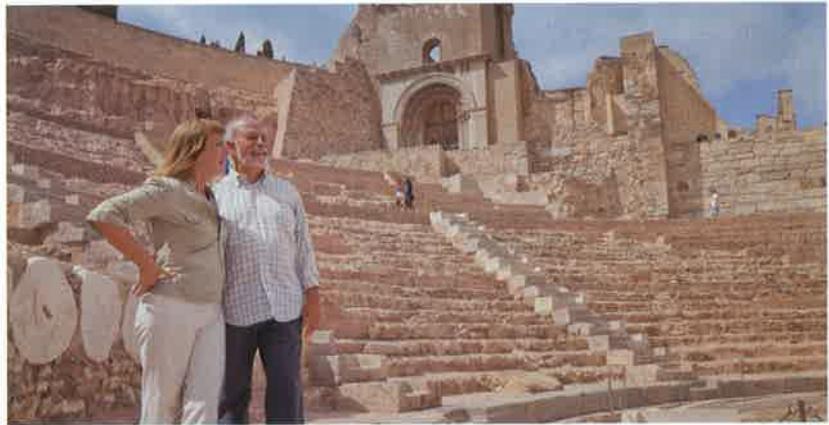
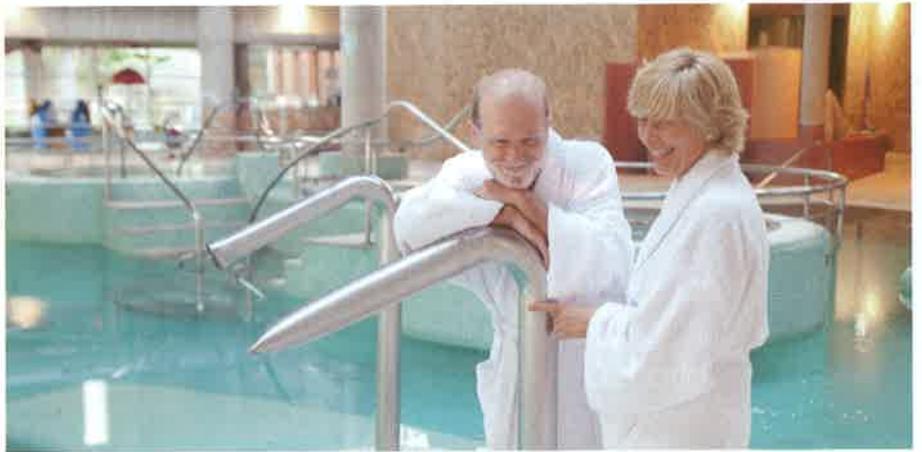
Éstas son sólo algunas de las muchas paradas que nos esperan en la capital, aunque también es necesario acercarse a otras ciudades como Cartagena. Allí nos espera su magnífico Teatro Romano, la muralla púnica o el Museo Nacional de Arqueología Subacuática. Otra de las paradas obligatorias para conocer la esencia de la cultura murciana es Calasparra y su Santuario de Nuestra Señora de la Esperanza.

Una parada más: Lorca, conocida como "la ciudad de los cien escudos", y su conjunto histórico artístico, que reúne joyas desde el Paleolítico (el castillo, su recinto amurallado, el Parador de Turismo, la sinagoga del siglo XV o el Museo de los Bordados).

### SU ESENCIA A BOCADOS

Un destino no llega a conocerse del todo hasta que no se prueban sus productos, hasta que su cocina no forma parte del viaje. Y la Región de Murcia, en este sentido, es rica y sabrosa, porque su gastronomía puede ser, por sí sola, el motivo de la visita. La región cuenta con una huerta envidiable que provee de los mejores alimentos a los establecimientos hosteleros: frutas, verduras, hortalizas, arroz y vino, entre otros. Y cuenta, además, con un mar que provee de pescado y mariscos frescos.

El turista que visita la región debe probar esos productos en sus diferentes elaboraciones, desde las más arraigadas en la tradición a aquellas que los modelan



en base a las técnicas más innovadoras. Productos de gran calidad avalados por algunas Denominaciones de Origen, como Calasparra para certificar al arroz bomba, con el que crear sus arroces típicos con pollo, verduras, conejo o caracoles, y sus calderos. Un lujo para el paladar.

Hay que probar el zarangollo (revuelto de huevo con calabacín, cebolla y aceite), el pisto, los michirones (habas secas guisadas con carne), su ensalada de pimientos, las migas, la marinera (ensaladilla coronada por una anchoa en salazón), el pulpo al horno, el pastel de carne (receta de la Edad Media con un toque árabe) y el paparajote (una hoja de limonero recubierta de una masa de harina y huevo frita espolvoreada de azúcar y canela; de origen árabe). Y sus quesos, sus mojamas y sus carnes. No se puede renunciar a saborear el cordeiro (de su raza propia Cordero Segureño) en sus múltiples asados.

O las denominaciones de sus vinos: Jumilla, Yecla y Bullas, tintos, blancos y rosados con diferentes matices para ponerle un broche de oro a la visita a esta tierra.

### MÁS INFORMACIÓN

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