

MORROFINO

Restaurantes de Buena Mesa España



NOVIEMBRE 2016

UNESCO-TUCSON

CIUDADES CREATIVAS UNESCO

SARDINAS. RICAS

EN HISTORIA Y PROPIEDADES

BRONTË & RHYS

JUEGOS LITERARIOS

BODEGAS ONTAÑÓN

EL TEMPLO DEL VINO

CARLOS HERRERA

PRIMER MORROFINO

UNESCO - TUCSON

UNESCO CREATIVE CITIES

SARDINES

FULL OF HISTORY AND BENEFITS

BRONTË & RHYS

LITERARY GAMES

BODEGAS ONTAÑÓN

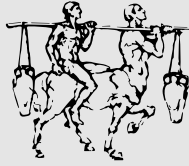
THE TEMPLE OF WINE

CARLOS HERRERA

OUR FIRST "MORROFINO"

&+





ONTAÑÓN

*Pasión por la viña,
Pasión por el vino,
Pasión por el arte.*

*Passion for the vineyard,
Passion for wine,
Passion for art.*



www.ontanon.es

Date prisa en conseguir tu **App MORROFINO!** y disfruta de sus ventajas.

*Hurry Up! Get your **Morrofino App** and enjoy its benefits.*

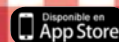


Hurry App!

No vuelvas a llamar para reservar.
No te arriesgues a quedar a la puerta de un Restaurante de Buena Mesa.
Con la **App MORROFINO** ahora podrás ver toda la información, obtener mesa en tiempo real, participar en Promociones, Catas, Menús Especiales y también leer el **magazine MORROFINO** completo.
Descarga tu App MORROFINO ahora y participa en el sorteo de este Set de Cuchillos Profesional Walter.



*Don't call again to make a reservation!
Don't take chances. With **MORROFINO App** you can see all the information of the Buena Mesa Restaurants, make your reservation on the fly, enjoy special offers, exclusive tastings, special menus, and the complete **MORROFINO magazine**.
Get the MORROFINO App now and enter a sweepstake to win this Professional Walter Knife Set.*



EDITORIAL



Querido MORROFINO:

Me complace darte la bienvenida a esta nueva publicación de los Restaurantes de Buena Mesa España.

No es tarea fácil explicar los grandes valores que representan a la primera Asociación de Restaurantes de España. Quiero recordar ahora una singular anécdota que viví en primera persona: hace algunos años unos clientes habituales de mi restaurante en Toledo me contaron que de viaje por Cádiz quisieron ir a comer a El Faro de El Puerto, uno de los Restaurantes de Buena Mesa. Al no haber mesa, citaron sus relaciones con un alto cargo, intentando así presionar para conseguirla. Fue inútil, el restaurante estaba hasta los topes. Sin embargo, y ya pensando en tirar la toalla, nombraron su amistad conmigo y con mi esposa. Fue al escuchar el nombre de pila de mi mujer cuando supieron que era cierta esa amistad y mis colegas de El Faro removieron cielo y tierra, les recibieron de un modo inolvidable y les atendieron ejemplarmente. Todavía me lo recuerdan con cariño cuando nos vemos. Y es que en verdad somos una gran familia. Gracias por confiar en los Restaurantes de Buena Mesa. Buen apetito y buena lectura.

Adolfo Muñoz

Presidente de la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España

EDITORIAL



Dear MORROFINO,

I am pleased to welcome you to this new publication of the 'Restaurantes de Buena Mesa España'. It is not an easy task, that of describing the wonderful values which represent the first Asociación de Restaurantes de España. It leads me to reflect on a unique anecdote which I personally experienced: a few years ago, some regular customers of my restaurant in Toledo told me that, when visiting Cádiz, they wanted to eat at El Faro de El Puerto, one of the Restaurantes de Buena Mesa. There were no tables available, so they mentioned that they knew a certain senior official, hoping it would get them a table. It was hopeless; the restaurant was packed. However, right at the point of throwing in the towel and leaving, they mentioned their friendship with my wife and me. When they heard my wife's name, they knew the friendship was real, and my colleagues at El Faro moved heaven and earth to receive them in an unforgettable way, providing exceptional care. Those customers still remind me of this when I see them.

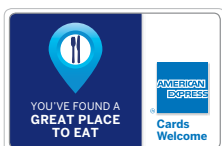
We truly are a family. Thank you for trusting in Restaurantes de Buena Mesa. Bon appétit and happy reading.

Adolfo Muñoz

Presidente de la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España

AMERICAN EXPRESS SU TARJETA PARA RESTAURANTES YOUR CARD FOR RESTAURANTS

Cada día son más los restaurantes que aceptan la **Tarjeta American Express**.
Everyday there are more restaurants that accept the **American Express Card**.



Para localizarlos solo tiene que buscar nuestros distintivos en la puerta del Establecimiento.

To find them, check out our decals at the restaurant's entrance.



ÍNDICE | INDEX

Red de Ciudades Creativas UNESCO - TUCSON Capital Mundial Gastronómica	8	<i>Creative Cities Network UNESCO - TUCSON World City of Gastronomy</i>
Ingredientes: Sardinas	22	<i>Ingredients: Sardines</i>
Recetas	25	<i>Recipes</i>
Packaging de Coleccionista	32	<i>Collector's Packaging</i>
Objetos de Deseo	34	<i>Must Have</i>
Leer: Brontë & Rhys	36	<i>Reading: Brontë & Rhys</i>
Bodegas Ontañón: Pasión por la vida, pasión por la viña	42	<i>Ontañón Winery: Passion for life, passion for vineyard</i>
Carlos Herrera, nuestro primer MORROFINO	50	<i>Carlos Herrera, our first MORROFINO</i>
Guía Restaurantes de Buena Mesa	59	<i>Buena Mesa Restaurants</i>

Colaboran



Sponsored by

Un grato viaje en el tiempo

Los últimos tres lustros de nuestra gastronomía no han hecho más que dar satisfacciones en España y en el mundo. El reconocimiento ha ido haciéndose cada vez más sólido hasta convertirse en un fenómeno mediático que ha traspasado fronteras gracias a años de trabajo y a la labor de varias generaciones. Pero la cocina de vanguardia de la que tanto se ha hablado no hubiera sido posible sin emprendedores que ya en los años 70 del pasado siglo cambiaron mentalidades y revolucionaron los fogones.

Me contaba Joan Pedrell, del emblemático y tristemente desaparecido restaurante *Joan Gatell* de Cambrils, que junto a Tomás Navarro, del también recordado *Sol-Ric* de Tarragona, decidieron viajar un día como representantes de la mejor cocina catalana de la época y visitar casa por casa, a los mejores cocineros del momento en toda España. Juan Mari Arzak, uno de los principales artífices del movimiento de la “Nueva Cocina Vasca” en aquel momento, Pepe Solla en Galicia, Duque y Cándido en Segovia, Currito... y así se fundó en 1976 la *Asociación de Restaurantes de Buena Mesa*. Aligeraron salsas, presentaron los platos con armonía y cuidaron al máximo los aromas y sabores de la materia adaptándose a los gustos de cada zona.

Cuarenta años y cuatro presidentes han pasado por esta Asociación, sin que cam-

bien sus esenciales premisas que muchos ya conocen: familia, tradición y buen hacer. Un catalán: el ya nombrado Tomás Navarro, José M^a González, el gran Currito, Lorenzo Cañas y actualmente el incombustible toledano Adolfo Muñoz.

Hoy siguen siendo y comportándose como una gran familia. Eso les ha salvado, evocando palabras de Mingote, del “estúpido fervor pueblerino y aldeano de los nacionalismos” y sobre todo, siguen evolucionando. Ya no se cocina como antaño porque la “vanguardia” ha dejado su semilla en las nuevas generaciones.

Hoy la *Asociación de Restaurantes de Buena Mesa* sigue viva gracias a una nueva generación de cocineros y restauradores con mayor proyección, garantizando el relevo con una gastronomía de mucha calidad. Los mandamientos de todos ellos son similares: respeto por lo que toca comer en cada estación, sabiduría técnica, imaginación y una mezcla perfecta de tradición y vanguardia. El estreno de esta revista es también el reflejo de la continuidad y del cambio en este nuevo camino.

¡Felicidades!

A Pleasant Trip Through Time

The last fifteen years of our gastronomy have brought satisfaction to Spain and to the world over. Acknowledgement and recognition has kept coming, to the point of creating a media phenomenon that has crossed frontiers, thanks to years of work over various generations. But avant-garde cuisine, about which much has been said, would not have been possible had it not been for entrepreneurs who, as early as in the '70s, changed mentalities and revolutionised the stoves.

Joan Pedrell, from the emblematic and sadly disappeared Joan Gatell restaurant in Cambrils, told me a few months ago that, along with Tomás Navarro from the also renowned Sol-Ric in Tarragona, decided one day to travel as representatives of the best Catalan cuisine, and go, one by one, to the best chefs in Spain at that time.

Juan Mari Arzak, one of the main players in the 'New Basque Cuisine' movement at that time, Pepe Solla in Galicia, Duque and Cándido in Segovia, 'Currito'... and thus the Asociación de Restaurantes de Buena Mesa was founded in 1976. They lightened sauces, presented dishes with harmony, and paid exquisite attention to the aromas and tastes of the ingredients, adapting to the tastes of each area.

This Association has seen forty years and four presidents pass through without changing the key premises now known by many: Family, Tradition, and Good Practices. The presidents

have been: a Catalanian, the previously mentioned Tomás Navarro, José María González, the great 'Currito', Lorenzo Cañas, and currently, the tireless Adolfo Muñoz from Toledo. Today, they all continue to be and behave like a big family. This has saved them, evoking the words of Mingote, from the 'stupid villager fervour of nationalism', and above all, keep them evolving. People no longer cook as they did in bygone days, because the avant-garde has left its seed in new generations.

Today the Asociación de Restaurantes de Buena Mesa continues to exist thanks to a new generation of chefs and restaurateurs with a greater range, guaranteeing a changing of the guard with high quality cuisine. Their commandments are all similar: respect for seasonal food, technical expertise, imagination, and a perfect blend of tradition and the avant-garde. The debut of this magazine is also a reflection of the continuity and changes of this new path.

Congratulations!



Mar
Romero

UNESCO

Red de Ciudades Creativas | Creative Cities Network

+

TUCSON

(*Arizona*)

Dena Cowan

Primera ciudad de los Estados Unidos declarada por la UNESCO como Capital Mundial Gastronómica. Tucson cuenta con la agricultura más antigua de Norteamérica North America, más de 4.000 años, en pleno desierto de Sonora.

Tucson becomes the first city in the United States to be recognized as a UNESCO World City of Gastronomy. Tucson has the longest agricultural history of any city in North America, dating back more than 4000 years, in the Sonora desert.



Recientemente se me encargó comisariar una exposición que narra las razones por las cuales mi ciudad natal, Tucson, Arizona, ha sido designada por la UNESCO como Ciudad de la Gastronomía. El espectáculo debía ser presentado en nuestro querido festival folclórico *Tucson Meet Yourself* (Tucson, conócete) al cual los lugareños cariñosamente apodamos *Tucson Eat Yourself* (Tucson, cómete) debido a las grandes cantidades de deliciosos alimentos étnicos preparados para la ocasión por una colorida variedad de grupos culturales residentes.

Si ya era bastante difícil explicar por qué, de entre todos los lugares, nuestra insignificante y desgastada ciudad fronteriza se convirtió en la primera ciudad de América del Norte en recibir un honor tan grande, fue más difícil todavía transmitir a la gente de Tucson qué era lo que esto significaba. En la mente de la mayoría de la gente una “Ciudad de la Gastronomía” evoca imágenes de alta cocina gourmet, locales de comida elegantes especializados en bocados exclusivos servidos a cosmopolitas epicúreos.

En realidad, nuestro carácter culinario distintivo proviene más de nuestra vinculación realista y de nuestra creatividad frente a la adversidad, que de cualquier exhibición de sofisticados platos de diseño.

I was recently entrusted to curate an exhibition narrating the reasons why my hometown Tucson, Arizona has been designated a UNESCO City of Gastronomy. The show was to be presented at our beloved folklife festival Tucson Meet Yourself—which we locals endearingly nickname ‘Tucson Eat Yourself’ thanks to the heaps of irresistible ethnic foods served up by a colorful array of resident cultural groups for the occasion.

It was difficult enough to explain why our shabby rinky-dink borderlands town, of all places, became the first city in North America to be bestowed with such a grandiose honor, harder still was conveying to Tucsonans what it even means. In most people’s minds the “City of Gastronomy” conjures up images of lofty gourmet cuisine, chic dining establishments specializing in exclusive morsels served to cosmopolitan epicureans.

.....
As it turns out, our culinary distinctiveness arises more from our down-to-earth connectedness and creativity in the face of adversity than it does from any display of sophisticated designer food.
.....

Ever since December 11, 2015, when it was announced that the City of Tucson had received recognition as an international culinary capital, our Old Pueblo has been abuzz.

Desde el 11 de diciembre de 2015 cuando se anunció que la ciudad de Tucson había recibido el reconocimiento como capital culinaria internacional, nuestro “Old Pueblo” ha estado alborotado.

La UNESCO está apoyando nuestras excepcionales iniciativas comunitarias para revolucionar por completo nuestro sistema de alimentos, la forma de resolver problemas aparentemente insuperables: la escasez de agua y tierras de cultivo exacerbada por el cambio climático (acuíferos agotados, ríos desecados y el desarrollo urbano implacable en una tierra que ya tiene un calor abrasador y cada año se torna más caliente), altos índices de pobreza, inseguridad alimentaria y “desiertos alimentarios” (en un contexto de grandes cantidades de desperdicio de alimentos), niveles alarmantes de diabetes y enfermedades cardiovasculares –la más alta en el país entre nuestra tribu de nativos americanos los Tohono O ‘odham–, poblaciones de inmigrantes numerosas y empobrecidas, un sistema de educación pública sin fondos suficientes y el aumento de los costes sanitarios, para empezar.

Proveniente de una tradición agrícola antigua en una tierra exuberante, los habitantes de Tucson están creando soluciones comunitarias de vanguardia para todos estos desafíos sociales, económicos y ambientales críticos.

The UNESCO is supporting our exceptional grassroots initiatives to revolutionize our entire food system to solve seemingly insurmountable problems: scarce water and arable land exacerbated by climate change (depleted aquifers, drying rivers and unrelenting urban development in a land that is already scorching hot and getting hotter every year), high rates of poverty, food insecurity and “food deserts” (against a backdrop of massive amounts of food waste), alarming levels of diabetes and heart disease, the highest in the country among our Native American tribe the Tohono O’odham, large and impoverished immigrant populations, a direly underfunded public education system, and soaring health-care costs, for starters.

Arising from an ancient agricultural tradition in an exuberant land Tucsonans are creating cutting-edge grassroots solutions to all of these critical social, economic and environmental challenges.

The good news is that Tucson is revolutionizing its food system by drawing on a rich multicultural tapestry of collaboration and innovation. I hoped that the exhibition would help inspire folks to take these initiatives

La buena noticia es que Tucson está revolucionando el sistema de alimentos haciendo uso de un rico tapiz multicultural de colaboración e innovación. La buena noticia es que Tucson está revolucionando el sistema de alimentos haciendo uso de un rico tapiz multicultural de colaboración e innovación.

Quise que la exposición pudiera ayudar a inspirar a la gente a llevar estas iniciativas a otro nivel. No pretendí solamente reconocer lo impresionante que son estos visionarios innovadores en particular, también tenía la esperanza de estimular a las personas comunes a ser motivadas por estas iniciativas y las amplificaran y desarrollaran, que pudieran integrarlas en la comunidad para que fueran realmente transformadoras. Todas las exposiciones fueron interactivas, persuadiendo a las personas para que se involucraran, a que brindaran sugerencias sobre cómo producir comida aquí el día de mañana o a participar en un collage de los alimentos favoritos de Tucson; invitándoles a jugar el “juego de la basura” para ganar “oro negro”, si podían decir qué artículos pueden ser compostados o reciclados y cuáles tenían que ir al vertedero; a ver cómo funciona la captación de agua mediante el vertido de agua sobre una maqueta... quería que todos sintieran que pertenecen y que contribuyen a nuestra Ciudad de la Gastronomía. Para contar esta historia, hemos articulado la exposición en torno a seis conceptos básicos:

to another level. Not only did I want to acknowledge how awesome these particular visionaries and innovators are, I also hoped to stimulate ordinary people to be motivated by these initiatives and to scale them up and expand on them, to bring them into the mainstream, to really be transformative. All the exhibits were interactive, compelling people to get involved, to offer suggestions about how we'll grow food here tomorrow, or add to a collage of favorite Tucson foods; inviting them to play the Garbage Game to win Black Gold if they could tell which items can be composted or recycled and which had to go to the landfill; to see how water harvesting works by pouring water on a model house... I wanted everyone to feel that we all belong and we all contribute to our City of Gastronomy. To tell this story, we articulated the exhibition around six basic concepts:

REGENERATING RESOURCES

“Turning Garbage into Gardens” and “Turning Water Scarcity into Water Abundance”—these are the leitmotifs of our city’s foremost composters and water harvesters, who see waste and rainwater runoff as opportunities. Visionary Brad Lancaster and the Watershed Management Group are promoting water-harvesting projects throughout the region to “plant the rain” and harness the regenerative force of our most precious resource.

PRESERVING BIODIVERSITY

Native Seeds/SEARCH is preserving traditional agricultural crops through its research,



UN AGUA DE ALTURA

En el Pirineo Aragonés, al nordeste de la provincia de Huesca y a 1.975 metros de altura sobre el nivel del mar, surgen las aguas del manantial Vilas del Turbón, en la aldea de Las Vilas, al pie del monte Turbón, entre los valles de Esora y el Isabena.



PORQUÉ OFRECER VILAS DEL TURBÓN A SUS CLIENTES



ES AGUA MINERO-MEDICINAL

Su origen natural con propiedades terapéuticas conocidas y probadas recomiendan su utilización en tratamientos terapéuticos.

LA ALTURA DEL MANANTIAL

Su ubicación a 1.795 metros la dotan de una pureza inigualable, inaccesible e inalterable.

SER AGUA EMERGENTE

El agua brota de manera natural sin necesidad de sistemas mecánicos.

ES AGUA MINERAL NATURAL, DE MINERALIZACIÓN DÉBIL

Con efecto diurético idóneo para cálculos renales.

BAJA EN SODIO

Apta para dietas pobres en sodio y preparación de alimentos infantiles.

TEMPERATURA CONSTANTE EN EL PUNTO DE EMERGENCIA DE 9° C

PREMIO AL SABOR SUPERIOR POR ITQI

ITQI es la **organización internacional de Chefs y Sumellieres** dedicada a evaluar, premiar y promover comidas y bebidas de un sabor superior por todo el mundo.

Vilas del Turbón consiguió en 2013 el máximo galardón, con las 3 Estrellas.

AGUA OFICIAL DE LA NARIZ DE ORO EN 2014 Y EN AÑOS ANTERIORES

Durante varios años ha sido el **Agua oficial de "La Nariz de Oro"** por ser ideal para el maridaje de vinos y catalogada como agua Gourmet por todas sus cualidades.

REGENERACIÓN DE RECURSOS

“Convirtiendo basura en jardines” y “Convirtiendo la escasez de agua en abundancia de agua”, tales son los *leitmotiv* de los compostadores y colectores de agua más importantes de nuestra ciudad, quienes ven oportunidades en los residuos y en la escorrentía del agua de lluvia. El visionario Brad Lancaster y el grupo de gestión de cuencas están promoviendo proyectos de captación de agua en toda la región para “plantar lluvia” y aprovechar la fuerza regeneradora de nuestro máspreciado recurso.

PRESERVACIÓN DE LA BIODIVERSIDAD

Native Seeds / SEARCH está preservando los cultivos agrícolas tradicionales a través de la investigación, la adquisición de semillas, los bancos de semillas y los programas educativos y de extensión.

HERENCIA ALIMENTICIA

Tucson tiene la historia conocida más larga de agricultura continua en los Estados Unidos, remontándose a más de 4000 años. Mission Garden se basa en esta tradición agrícola antigua para mantener vivo este patrimonio, cultivando el museo vivo de la herencia agrícola de Tucson.

COMIDA LOCAL

A través de un número creciente de huertos familiares, comunitarios y escolares, huertos urbanos, mercados de agricultores y restaurantes de propiedad independiente que ofrecen productos locales o que

seed acquisitions, seed bank and educational and outreach programs.

FOOD HERITAGE

Tucson has the longest known history of continuous agriculture in the United States, dating back more than 4000 years. Mission Garden draws on this ancient agricultural tradition to keep this heritage alive, growing Tucson’s living agricultural heritage museum.

LOCAL FOOD

Through increasing numbers of home, community and school gardens, urban farms, farmers’ markets and independently-owned restaurants sourcing local produce or serving culturally appropriate menus, Tucsonans are bolstering the local food economy.

FOOD JUSTICE

Many creative programs are giving families access to healthy food, from helping people grow their own to enabling them to become food entrepreneurs.

COMING TO THE TABLE

It seems that every day there is a new cooperative food-related initiative, a new farmer’s market, a new local food product, a new local restaurant, a new food celebration...

EPILOGUE

We hope that we can re-localize our food production in time to rescue it from the mega-agribusinesses and save it from succumbing beneath another string of subdivisions and shopping centers. ||

sirven menús culturalmente apropiados, los habitantes de Tucson están reforzando la economía local de alimentos.

JUSTICIA ALIMENTICIA

Muchos programas innovadores están dando a las familias el acceso a alimentos saludables, brindando desde la ayuda para que los cultiven o para que puedan convertirse en empresarios gastronómicos.

SENTARSE A LA MESA

Parece que cada día hay una nueva iniciativa de cooperación relacionada con los alimentos, un nuevo mercado de agricultores, un nuevo producto realizado con comida local, un nuevo restaurante local, una nueva celebración gastronómica...

EPÍLOGO

Esperamos poder reubicar nuestra producción de alimentos a tiempo para rescatarla de las megaempresas agrícolas y salvarla de sucumbir debajo de nuevas construcciones inmobiliarias y centros comerciales. ||





Dena Cowan ha trabajado como comisaria de una exposición sobre el porqué de esta designación, en el marco del Festival de Cultura Culinaria Popular “Tucson Meet Yourself.”

La exposición profundiza en la creatividad de última generación del sistema alimentario propio de Tucson y en el enorme reto medioambiental que supone la agricultura en el desierto.

.....

Dena Cowan curates the exhibition about the whys of this designation within the Culinary Popular Culture Festival, “Tucson Meet Yourself”.

The exhibition goes in depth in the cutting-edge Tucson typical food industry and the environmental challenge of growing in the desert.





Granjeros y Detalles de la exhibición del Mission Garden durante el Meet Yourself folklife festival [octubre, 2016], con motivo de la designación de Tucson como Capital Mundial Gastronómica por la UNESCO | *Farmers and Details of Mission Garden display at Tucson UNESCO City of Gastronomy exhibition at Tucson Meet Yourself folklife festival [october, 2016].* © Dena Cowan

Red de Ciudades Creativas | Creative Cities Network

Creada por UNESCO en 2004, la Red de Ciudades Creativas busca fomentar el aprovechamiento del potencial creativo, social y económico de las colectividades locales, con el objetivo de promover la diversidad cultural.

La intención de la Red es poner contacto a ciudades que apoyan la economía creativa, con la finalidad que puedan compartir conocimientos, experiencia, habilidades directivas y tecnología. Las ciudades que solicitan la admisión a la Red, pretenden convertirse en centros de excelencia creativa que ayuden a otras ciudades, en especial aquellas pertenecientes a países en desarrollo, a cultivar su propia economía creativa basada, especialmente, en el turismo creativo.

Para UNESCO es fundamental que en esta área se trabaje con el foco en las ciudades, ya que las industrias creativas contribuyen a la estructura social de una ciudad, la diversidad cultural y la mejora de la vida diaria, refuerzan también sus comunidades y ayudan a la definición de una identidad común.

Fuente: UNESCO

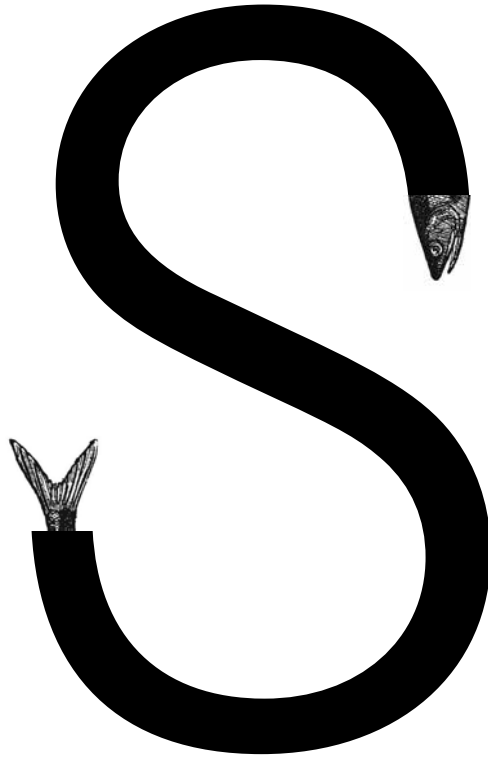
Launched by UNESCO in 2004, the Creative Cities Network seeks to support and unleash the creative, social and economic potential of local communities, with the goal of promoting cultural diversity.

The Network aims to connect cities that support creative economies to enable them to share knowledge, experience, leadership abilities and technology. Cities interested in being part of the Network are the ones that seek to become centres of creative excellence that will help other cities, particularly those in developing countries, to cultivate their own creative economies, especially based on creative tourism.

UNESCO believes the importance of focusing on cities, where creative industries contribute to the social structure, cultural diversity and improved daily life, while strengthening communities and helping to define a common identity.

Source: UNESCO





Humilde homenaje a Joan Brossa | *Humble tribute to Joan Brossa*

SARDINA | SARDINES

Un alimento rico en historia y propiedades: elaboradas desde la época de los romanos.
Antaño, una comida humilde. Hoy día, en las mejores tiendas *gourmet*.

*A food full of history and properties produced since the days of the Romans. Once a humble food,
nowadays they are displayed in the best gourmet stores.*

Olor | Scent

A mar..., y un poco más.

Sea flavour... and a little more.

Estación | Season

Aunque se encuentran a lo largo de todo el año, mejor en verano.

Although they can be found throughout the year, they are best in the summer.

Preparación | Cooking Methods

Fritas, marinadas, en conserva con aceite de oliva, tomate, escabeche, etc, etc.

Fried, marinated, canned with olive oil, with tomato sauce, pickled, etc, etc.

Combinaciones | Flavour Affinities

Con cebolla, tomate, vinagre, perejil, orégano, pimienta, patata, pasta y un largo etcétera.

With onions, tomatoes, vinegar, parsley, oregano, pepper, potatoes, pasta and so on.

Tradicionalmente se dice que las sardinas fueron nombradas así por griegos, al ver que abundaban en las costas de la isla de Cerdeña, en Italia (en italiano, Sardegna, y en sardo, Sardigna o Sardinna).

La sardina es un pescado azul rico en vitamina D ya que 100 g de este pescado contienen 7,90 µg de vitamina D.

Rico en cantidad de vitamina B12 de alta calidad y uno de los más altos en vitamina B6 (piridoxina). También aporta fósforo, hierro, yodo, selenio y magnesio. Su espina contiene una gran cantidad de calcio.

Su aporte de ácidos grasos insaturados omega 3 es tan alto que con una sola ración se llega a la dosis diaria recomendada.

The sardines were named by the Greeks when they noticed that they were so abundant in the waters of the coast of the island of Sardinia.

Sardines are blue fish rich in vitamins.

100 g of these fish contain 7.90 µg of vitamin D.

They are also rich in high quality vitamin

B12 and have one of the highest contents of vitamin B6 (pyridoxine). They are also a source

of phosphorus, iron, iodine, selenium and mag-

nesium. Their spine contains large amounts of calcium.

Their content of unsaturated fatty acids is so

high that a single serving will be enough to

achieve the recommended daily dose of

omega 3.



Guiso Canario de Sardinas

**Restaurante Ribera del Río Miño,
Las Palmas de Gran Canaria.**

Chef: Miguel Pulido

Ingredientes: sardinas frescas, patatas, cebolla, ajo, laurel, azafrán, pimentón dulce, vino blanco, aceite de oliva, sal.

Preparación: limpiar bien las sardinas quitándoles la cabeza. Sumergirlas en agua fría.

Rehogar en una cazuela con aceite de oliva la cebolla, el ajo y el laurel.

Antes de dorarse añadir las papas en rodajas finas, el pimentón, azafrán, vino blanco

y agua, hasta cubrir. Añadir las sardinas cuando las patatas estén casi cocidas.

Rectificar de sal y servir.

Elaboración: 20 minutos

‘Guiso Canario’ Sardines

*Restaurant Ribera del Río Miño,
Las Palmas de Gran Canaria.*

Miguel Pulido, Chef.

Ingredients: fresh sardines, potatoes, onions, garlic, bay leaf, saffron, sweet paprika, white wine, olive oil, salt.

Preparation: clean and behead the sardines. Put them in cold water.

Sauté in a pan the onions, garlic and bay leaf with olive oil. Before they brown, add the potatoes thinly sliced, paprika, saffron, white wine and finally water to cover. Add the sardines when the potatoes are almost cooked.

Adjust salt to taste and serve.

Preparation time: 20 minutes.



Sardinas Marinadas

SOBRE CUSCÚS DE MAÍZ Y ARROZ
CON MANZANA VERDE Y GRANOS DE GRANADA

Cedida por Restaurante El Faro de Cádiz,
Cádiz.

Ingredientes: sardinas frescas
limones, aceite de oliva,
verduras o brotes de temporada,
encurtidos al gusto, manzana verde,
granada, cuscús tradicional, vinagreta de
aceitunas negras, sal.

Preparación: marinar unos lomos de sardina sin espinas en zumo de limón durante 15 minutos, retirar del jugo, secar y sazonar. Poner capas de pescado y cubrir con

aceite de oliva. Congelar durante 48 horas y después preparar el cuscús de manera tradicional añadiéndole algunas verduras y encurtidos.

Presentación: sobre el cuscús los lomos de sardina y la manzana verde recién rallada. Aderezamos con una vinagreta de aceitunas negras y granos de granada.

Elaboración: 40 minutos

Marinated Sardines

WITH CORN AND RICE COUSCOUS, GREEN APPLE
AND POMEGRANATE

Courtesy of Restaurant El Faro de Cádiz,
Cádiz.

Ingredients: fresh sardines, lemons, olive oil, seasonal vegetables or sprouts, pickles to taste, green apple, pomegranate, traditional couscous, black olives' vinaigrette, salt.

Preparation: clean and behead the sardines. Put them in cold water.

Sauté in a pan the onions, garlic and bay leaf with olive oil. Before they brown, add the potatoes thinly sliced, paprika, saffron, white wine and finally water to cover. Add the sardines when the potatoes are almost cooked. Adjust salt to taste and serve.

Preparation time: 40 minutes.



Sardinias Marinadas

EN VINAGRE SOBRE PAN DE CRISTAL CON TOMATE

Restaurante Casa Rufino, Sevilla.

Chef: Jesús Zaiño Rodríguez.

Ingredientes: pan de cristal, tomate, sardinas, sal, pimienta, vinagre, sésamo, perejil, orégano.

Preparación: filetear las sardinas y quitarles las espinas. Enterrarlas en sal durante 12 minutos. Retirarlas y limpiarlas bien de sal. Sumergirlas en vinagre durante 25 minutos. Retirar del vinagre, secar bien y cubrirlas con aceite de oliva.

Para el tomate: rallar el tomate y escurrirlas,

añadir sal, pimienta, perejil, orégano, sésamo y aceite de oliva.

Presentación: tostar el pan y poner una cama de tomate sobre la que se coloca la sardina, terminar con aceite y perejil.

Elaboración: 1 hora.

Emplatado: 2 minutos.

.....

Marinated Sardines

IN VINEGAR ON 'PAN DE CRISTAL' WITH TOMATO

Restaurant Casa Rufino, Seville.

Chef: Jesús Zaiño Rodríguez.

Ingredients: 'pan de cristal' (a type of bread with a crispy crust and soft, honeycombed interior), tomato, sardines, salt, pepper, vinegar, sesame seeds, parsley, oregano.

Preparation: slice the sardines and remove the bones. Bury them in salt for 12 minutes. Remove from the salt and clean them off very well. Soak them in vinegar for 25 minutes. Remove from vinegar, dry well and cover with olive oil.

For the tomato: grate the tomatoes and drain, add salt, pepper, parsley, oregano, sesame seeds and olive oil.

Presentation: toast the bread and cover with a layer of the tomato preparation. Place a sardine on top of it and finish with oil and parsley.

Preparation time: 1 hour.

Plating time: 2 minutes.

Sardinas Parrocha

A LA MORA Y EUCALIPTO

Chef: Adolfo Muñoz | **Rest.** Adolfo, Toledo

Ingredientes: sardina parrocha

150 gr. aceite, 50 gr. hojas de eucalipto
50 gr. fondo de carne, 170 gr. pulpa de mora
180 gr. agua, 0,9 gr. agar-agar,
1/2 hoja de gelatina, 75 gr. mantequilla en
pomada, 75 gr. azúcar moreno, 1 huevo
150 gr. harina de trigo, 4 gr. impulsor
20 gr. remolacha en polvo, 1 higo,
pulpa de aguacate, flores aromáticas,
c/s sal Maldon

Preparación: limpiar las sardinas de es-
camas, vísceras, sacar los lomos, reservar.
Para el aceite de eucalipto: infundir las
hojas de eucalipto en el aceite, calentar a
60 ° C, retirar del fuego y dejar reposar dos
horas. Reservar.

Para el jugo de carne con eucalipto: reducir
el jugo de carne hasta conseguir la densidad
deseada, añadir 50 g de aceite de eucalipto
preparado previamente.

Para la vinagreta de mora: triturar 50 g de
moras con agua hasta conseguir la densidad
deseada, cortar con 25 g de aceite de eu-
calipto. Reservar.

Para la gelatina de mora: mezclar 120 g
de pulpa de mora con 80 g de agua, colar
y añadir el agar-agar, llevar a ebullición a
fuego medio, retirar y disolver la hoja de
gelatina previamente hidratada en agua.
Cuajar en molde y dejar enfriar. Cortar del
mismo tamaño que la sardina.

Parrocha Sardines

WITH BLACKBERRIES AND EUCALYPTUS

Restaurant Adolfo, Toledo.

Chef: Adolfo Muñoz Martín.

Ingredients: parrocha sardines, 150 g of oil,
50 g of eucalyptus leaves, 50 g of beef stock,
170 g of blackberries, 180 g of water, 0.9 g of
agar-agar, gelatine sheet, 75 g of soft butter,
75 g of brown sugar, 1 egg, 150 g of flour,
4 g of baking powder, 20 g beet powder,
avocado, 1 fig, edible flowers, Maldon salt.

Preparation: clean the sardines, remove the
scales, guts and bones. Set aside.

For the eucalyptus oil: infuse the eucalyptus
leaves in the oil, heat to 60 °C, remove from
heat and let stand for two hours. Set aside.

For the meat juice with eucalyptus: reduce the
beef stock to the desired density, add 50 g of
the eucalyptus oil previously prepared.

For the blackberry vinaigrette: mix 50 g of
crushed blackberries with water to the desired
density, add 25 g of eucalyptus oil. Set aside.

For the blackberry jelly: mix 120 g of black-
berries with 80 g of water, strain and add the
agar-agar, bring to a boil over medium heat,
remove and dissolve the gelatine sheet previ-
ously hydrated in water. Pour the mixture in
a pan and cool until it sets. Cut a piece of the
same size as the sardine.

For the beet cookie beet: whisk the butter with
the brown sugar, add the egg and mix thor-
oughly. Mix the flour with the baking powder
and gradually add the butter mixture and
the beet powder. Let stand for three hours.



Para la galleta de remolacha: montar la mantequilla con el azúcar moreno, añadir el huevo y mezclar bien, mezclar la harina con el impulsor y añadir poco a poco a la mantequilla, añadir el polvo de remolacha, dejar reposar tres horas, estirar finamente sobre papel de horno y cocer a 180 ° C durante 6 minutos. Antes de que se enfríe cortar de la forma deseada.

Acabado: Sobre la galleta de remolacha disponer un cordón de puré de aguacate y sobre este la sardina marcada a la parrilla. Colocar a un lado la gelatina de mora. Aliñar todo con la salsa de carne y eucalipto y el aceite de eucalipto, añadir sal Maldon sobre la sardina y decorar con un higo partido a la mitad y flores aromáticas.

Elaboración: 40 minutos

Flatten the dough thinly and place over a tin lined with baking paper. Bake at 180 °C for 6 minutes. Let it cool before cutting the desired shape.

Finishing and presentation: *place a string of mashed avocado over the beet cookie and on top of it set the grilled sardines. Place a spoon of the blackberry jelly next to the cookie. Dress with the meat sauce and eucalyptus and the eucalyptus oil. Add the Maldon salt over the sardines and garnish with a fig halved and edible flowers.*

Preparation time: 40 minutes.



Sardinas Marinadas

ESTILO JAPONÉS SOBRE TARTAR DE TOMATES

Restaurante Casa Robles, Sevilla.

Chef: Mark Delia

Ingredientes: 250 gr de lomo de sardina, sal gorda, vinagre de arroz, 100 gr variado de brotes de lechugas, 100 gr alga wakame, 50g cebolletas, 50 gr cebolla roja, aceite de oliva, 200 gr de dados de tomates, 20 gr de tomate triturado, 50 gr de cebolla roja, sal fina, 3 gr albahaca picada.

Preparación: limpiar los filetes de sardinas vigilando que no queden espinas, cubrir con sal gorda y dejar macerar durante una hora. Retirar la sal y limpiar con un trapo empa-

Marinated Sardines

JAPANESE STYLE WITH TOMATOES TARTARE

Restaurant Casa Robles, Sevilla.

Chef: Mark Delia

Ingredients: (4 svg.): 250 g of sardine fillets, coarse salt, rice vinegar, 100 g of mixed lettuce sprouts, 100 g of wakame seaweed, 50 g of scallions, 50 g of red onions, olive oil, 200 g diced tomatoes, 20 g of crushed tomatoes, salt, 3 g of chopped basil.

Preparation: clean the fillets paying special attention to remove all the bones, cover with coarse salt and marinate for an hour. Remove salt and wipe with a cloth soaked in rice vinegar. Then let it soak for 20 minutes in a bowl

pado de vinagre de arroz. A continuación, dejar en remojo durante 20 minutos en un recipiente cubierto con vinagre de arroz. Retirar y colocar los filetes sobre papel de cocina absorbente, aliñar con aceite de oliva y formar rollitos. **Para el tartar de tomates:** mezclar todos los ingredientes y sofreír en sartén durante 30 minutos hasta que quede bien seco. Corregir de sal y reservar tapado en el frigorífico.

Acabado: seleccionar los brotes y el alga. Disponer 50 g de tartar de tomate en el centro de un plato y extenderlo de forma circular con un diámetro de 12 cm. Dar dos vueltas con el molinillo de pimienta sobre el tomate. Poner los rollitos de filetes de sardinas sobre el tartar y repartir uniformemente los brotes de lechugas, la cebolla roja y las cebolletas cortadas finas.

Elaboración: 2,5 horas.

covered with rice vinegar. Remove and place the fillets on kitchen paper, season with olive oil and make rolls.

For the tomatoes tartare: mix all ingredients and sauté in a pan for 30 minutes until dry. Adjust salt to taste and set aside covered in the refrigerator.

Finishing and presentation: *select the sprouts and seaweed. Place 50 g of tomato tartare in the centre of a plate and extend in a circle of 12 cm of diameter. Season the tartare with to freshly ground pepper. Put the rolls of sardines over the tartare, and evenly spread the lettuce sprouts, red onion and thinly chopped scallions.*

Preparation time: 2.5 hours.



COLLECTOR'S

PACKAGING
de COLECCIONISTA

Las latas de sardinas se han convertido, fundamentalmente en Francia, en objeto de coleccionista.
Aquí os mostramos algunas joyas.

*The sardines cans have become, mainly in France, collectibles.
Here we show you some of these jewels.*



OBJETOS DE DESEO



1



2



3



4



5

1. Veggetti. Cortador espiral. 51€ | 2. On The Rock. Set de vaso y hielo. 18€ | 3. Ullo. Aireador - purificador de vino. 74€ | 4. Gustus Vitae. Sal marina italiana a la trufa negra de invierno 18€ | 5. Tapón para vino. 25€ | 6. Automatic Infusion. Taza infusor para té. 36€ | 7. Reloj de arena magnético. 26€ | 8. Dispensador de bebidas de cristal. 50€ | 9. Abrazo, salero y pimentero. 27€ | 10. Jumbo. Herradura imán para llaves. 22€

MUST HAVE



6



8



7



9



10

1. Veggetti. Spiral vegetable cutter. 1€ | 2. On The Rock. Glass set. 18€ | 3. Ullo. Wine purifier & aerator. 74€ | 4. Gustus Vitae. Italian black winter truffle sea salt. 18€ | 5. Wine stopper. 25€ | 6. Solo Tea mug - automatic infusion. 36€ | 7. Magnetic hourglass. 26€ | 8. Glass infusion beverage dispenser. 52€ | 9. Hug. Salt & pepper shakers. 27€ | 10. Jumbo. Key magnet. 22€



Nos encontramos frente a dos grandes obras –*Jane Eyre* y *Ancho mar de los Sargazos*–
cuya lectura conjunta producirá en el lector el hermoso sentimiento
de estar participando en la creación de una novela nueva.
¿Se puede pedir algo más a la literatura?

BRONTË & RHYS

Lola López Mondéjar

*We find ourselves before two great works –Jane Eyre and Wide Sargasso Sea–
the reading of both which produces in the reader a beautiful feeling of participating
in the creation of a new novel. Can we ask for anything more of literature?*



[FOTO Patricio Hernández]

Lola López Mondéjar es escritora y psicoanalista. Ha publicado recientemente la novela *Cada noche, cada noche* (Editorial Siruela, 2016).

Lola López Mondéjar is a writer and psychoanalyst. She recently published the novel Cada noche, cada noche (Every Night, Every Night), published by Ediciones Siruela in 2016.

El juego literario que vincula un texto a otro, bien sea de forma explícita o implícita, es tan antiguo como la literatura. En *El Quijote*, encontramos los famosos guiños a los libros de caballería que Cervantes conocía tan bien, así como, en un giro genial, las referencias que en la II parte de la obra hace el autor a la primera y al *Quijote* de Avellaneda.

Decimos, pues, que no se trata de algo nuevo, sin embargo, el encuentro con una propuesta como la que Jean Rhys realiza, en *Ancho mar de los Sargazos* (1966), respecto a la obra de Charlotte Brontë, *Jane Eyre* (1847), es un hallazgo que el lector atento disfrutará, sin la menor duda.

En la famosa novela de Brontë (que quienes no hayan leído conocerán por sus diferentes versiones cinematográficas), aparece el personaje de Bertha Mason, la esposa que Rochester se trajo de las Antillas, quien, enloquecida y recluida en una torre, provocará el incendio que destruirá la finca y lo dejará malherido. De esta forma explica Rochester a Jane su vínculo con la mujer oculta en la torre:

The intertextual game, the literary device which links one text to another, whether implicitly or explicitly, is as old as literature itself. In Don Quixote, we find the famous literary nods to the books of chivalric romance, known so well by Cervantes, as well as, in an ingenious twist, the references which, in part two of the book, the author makes to the above and to the Quixote of Avellaneda.

And so, we say this isn't something new. However, coming across a work such as that of Jean Rhys, Wide Sargasso Sea (1966), in relation to the work by Charlotte Brontë, Jane Eyre (1847), is a discovery which the attentive reader without a doubt, will enjoy.

In the famous novel of Brontë (whom, those who haven't read the book, will know for the different film versions of it), we meet the character Bertha Mason, the wife who Edward Rochester brought from the West Indies, who, driven insane and locked in a tower, starts a fire which destroys the house, leaving Edward Rochester badly injured. The way which Rochester explains to Jane about his link with the woman hidden in the tower is thus:

–Imagínese viviendo en un país extranjero y dé por hecho que hubiera cometido un grave error, no importa qué clase ni por qué motivos, pero cuyas consecuencias le persiguen a lo largo de toda su vida y amargan toda su existencia.

–*Imagine yourself in a remote foreign land; conceive that you there commit a capital error, no matter of what nature or from what motives, but one whose consequences must follow you through life and taint all your existence.*

Pues bien, el error de Rochester fue su matrimonio con Bertha Mason.

Well, Rochester's error was his marriage to Bertha Mason.

Jean Rhys, antillana y británica como ella, pasará buena parte de su vida obsesionada por este personaje mudo de la novela de Brontë, hasta que a los setenta y seis años consiguió darle vida en la historia que le dio fama internacional.

Jean Rhys, also British from the West Indies, will spend a good part of her life obsessed with this silent character from the novel by Brontë, until at the age of seventy-six, she gives life to the character in her story which brought her international fame.

Ancho mar de los Sargazos nos cuenta la vida de Antoinette Cosway, la Bertha Mason de *Jane Eyre*, desde su infancia en las Antillas, hasta que conoce allí a Rochester, se enamora de él, se casa con el joven inglés y acaba prisionera en una Inglaterra fría; cierra la novela con el incendio final que vinculará una historia con otra.

Wide Sargasso Sea tells the story of Antoinette Cosway, the Bertha Mason of *Jane Eyre*, from her childhood in the West Indies, up until she meets Rochester, falls in love with him, marries the young Englishman, and then ends up as a prisoner in cold England, closing the novel with the final fire which links one story to the other.

Las Antillas en las que vive la familia de Antoinette Cosway sufren continuos disturbios provocados por los esclavos negros, deseosos de salir de la esclavitud y en busca de su independencia, cuya población había crecido muy por encima de la de los colonos blancos. La esclavitud será abolida en 1834 y la novela nos sitúa en unos tiempos turbulentos donde los negros son una permanente amenaza.

The West Indies where the family of Antoinette Cosway lives, suffers continuous violence provoked by black slaves who want to escape slavery, seeking their independence, and the population of whom had increased beyond that of the white settlers. Slavery went on to be abolished in 1834, and the novel places us in turbulent times where the slaves are a constant threat.

Desde la primera frase, Antoinette marca el carácter marginal de su familia respecto de las otras familias blancas de la isla. Así lo cuenta Rhys:

From the first sentence, Antoinette shows the marginal nature of her family in respect to the other white families on the island. Rhys describes it thus:

Dicen que cuando se presenta un peligro hay que cerrar filas, y eso hicieron los blancos. Pero nosotros no estábamos en sus filas. Las damas jamaicanas nunca aceptaron a mi madre, “porque es tan hermosa como la propia belleza”, decía Christophine.

Esta circunstancia, junto con el calor, el deseo sexual, el *obeah* –la magia negra que se practica en la isla– son el fondo en el que se desenvuelve la vida de Antoinette, hasta que conoce a Rochester. Su futuro marido es un joven que no comprende la cultura antillana, que se verá afectado por el calor, por la lujuriosa vegetación y la desenvoltura de los nativos de la isla, tan contraria al modo de ser británico, de tal forma que las diferencias entre Antoinette y su esposo se irán haciendo cada vez más profundas hasta el desencuentro final y la supuesta locura de ella.

También Jane Eyre es una niña marginada, huérfana, cuya infancia transcurre en un hospicio y cuya determinación y carácter serán las únicas armas para defenderse en un mundo profundamente árido y hostil. Se ha escrito que la Bertha Mason de la novela de Brontë, nuestra Antoinette Cosway en *Ancho mar de los Sargazos*, representa lo otro oculto de Jane Eyre; la locura frente a la cordura, la lujuria frente a la contención, el silencio (recordemos que está recluida en una torre por su supuesta locura y que no hay una sola palabra suya en toda la novela) frente a las palabras de Jane Eyre, que constituyen el cuerpo entero de la obra, escrita en primera persona. Pero fue Jean

They say when trouble comes close ranks, and so the white people did. But we were not in their ranks. The Jamaican ladies had never approved of my mother, 'because she pretty like pretty self' Christophine said.

This circumstance, together with the heat, the sexual desire, the obeah –the black magic practiced on the island– are the settings in which the life of Antoinette unfolds, until she meets Rochester. Her future husband is young and doesn't understand the culture of the West Indies. He will be affected by the heat, the luscious vegetation, and the grace of the island's natives, so different to the English manner, such that the differences between Antoinette and her husband will deepen more and more, until the final disagreement and her alleged descent into madness.

Jane Eyre is also a marginalised child, an orphan, whose childhood was spent in an orphanage, and whose determination and character will be her only defense weapons against a deeply arid and hostile world. It has been written that the Bertha Mason of the novel of Brontë, our Antoinette Cosway in Wide Sargasso Sea, represents the other secret of Jane Eyre: madness against sanity, lust against control, silence (remember that she is trapped in a tower because of her alleged insanity, and that she speaks not one word throughout the entire novel) against the words of Jane Eyre which comprises the whole novel, written in first person from her perspective. But it was Jean Rhys who gave new life to this young West Indian whose move to England

Rhys quien le dio una nueva vida a esa joven antillana cuyo traslado a Inglaterra la enloquece tanto como el desamor de un esposo al que no comprende, y por el que no se siente comprendida. Es como si Rhys, antillana como la loca Bertha, insistimos, hubiera querido hacerle justicia a ese personaje e interpretar de otro modo su locura. Para hacerlo, la autora confronta el carácter de Antoinette Cosway - Bertha Mason, con el del joven Rochester, en unos diálogos sutiles, llenos de matices, en los que el lector participa de algún modo, guiado por la ligereza y precisión de la prosa de Rhys. Este fragmento de una conversación entre Bertha y Rochester es una muestra de lo que decimos:

-Bertha.
 -No me llamo Bertha. Quieres convertirme en otra persona, por eso me llamas por otro nombre. Eso también es *obeah*. Lo sé.
 Sus ojos se llenaron de lágrimas.

Jane Eyre es una obra sobradamente conocida y comentada que, entiendo, no necesita ser recomendada, de ahí que mi atención se haya centrado en la propuesta de Rhys y en el diálogo entre una novela y otra. En cualquier caso, nos encontramos frente a dos grandes obras, cuya lectura conjunta producirá en el lector el hermoso sentimiento de estar participando en la creación de una novela nueva: la que se escribe en su mente mientras une una historia con otra, construyendo un texto imaginario que amplía las dos y las conecta para siempre. ¿Se puede pedir algo más a la literatura?

drove her mad, as did the lack of affection of a husband whom she cannot understand and who she feels does not understand her. It's as if Rhys, West Indian like the insane Bertha, we reiterate, wanted to bring justice to this character and interpret her madness in a different light. To do so, the author compares the character of Antoinette Cosway - Bertha Mason, with the young Rochester, in subtle dialogues, full of nuance, in which the reader participates in some way, guided by the agility and precision of the prose of Rhys. This fragment of conversation between Bertha and Rochester is an example of this:

-Bertha.
 -Bertha is not my name. You are trying to make me into someone else, calling me by another name. I know, that's *obeah* too.
 Tears streamed from her eyes.

Jane Eyre is a well-known and often discussed book that, I know, needs no recommendation. Hence, my attention has been centred on the proposal by Rhys and on the dialogue between one novel and the other. In any case, we have before us two great works, the reading of both which will produce the beautiful feeling of participating in the creation of a new novel, one which is written in the mind when connecting one story to the other, constructing an imaginary text which broadens both novels and connects them forever.

Can we ask anything more of literature?

Bodegas Ontañón, el templo del vino

Pasión
POR LA VIDA POR LA VIÑA

*Ontañón Winery, the temple of wine
[passion for life, passion for winemaking]*



Visitamos la Bodega-Museo en Logroño donde Leticia Pérez Cuevas nos muestra la obra de Miguel Ángel Sáinz. |
We visited the Winery-Museum in Logroño, where Leticia Pérez Cuevas shows the artwork of Miguel Ángel Sáinz.

Fundada hace más de 30 años en un ámbito artesano y familiar que todavía hoy perdura, Bodegas Ontañón cuenta con una extensa experiencia en la viticultura riojana. Raquel, Leticia, Rubén y María Pérez Cuevas son parte de la quinta generación de la familia Pérez Cuevas para continuar la tradición de cultivo de la vid en la parte sur de La Rioja.

Los orígenes y su tradición viticultora comienzan con la pasión de una familia por su tierra, la de sus 250 hectáreas de viñedo ubicadas en las altas laderas de las montañas de la Sierra de Yerga justo al sur del río Ebro en Rioja Baja, en el municipio de Quel, donde la familia tiene profundas raíces y donde se producen unos de los vinos de la más alta calidad de Rioja.

Established more than 30 years ago in a family-based and artisan setting which endures to this day, Bodegas Ontañón has extensive experience in viticulture in the La Rioja region. Raquel, Leticia, Rubén, and María Pérez Cuevas are all part of the fifth generation of the Pérez Cuevas family to carry on the tradition of grape growing in the southern part of La Rioja.

The origins and winemaking traditions began with the family's passion for their land, 250 hectares of vineyards set high on the slopes of the Sierra Yerga mountains, just to the south of the Ebro River in Rioja Baja, in the municipality of Quel, where the family has deep roots and produces one of the highest quality wines in La Rioja.

.....

El equipo de Ontañón entiende la elaboración del vino como un hecho artesanal que nos transporta a los orígenes de la civilización Mediterránea.

.....

.....

The Ontañón team understands that winemaking is a craft which transports us back to the origins of Mediterranean civilisation.

.....

Es más tarde, durante su estancia en barrica y botella, donde adquiere su delicado paladar, consiguiendo así excelentes vinos de alta gama.

Bodegas Ontañón no es sólo una bodega, sino toda una filosofía. Son años de trabajo e ilusión, tanto en las viñas, que son sus pilares, como en la conjunción de vino y arte. El éxito de sus vinos les ha llevado también a producir Ribera del Duero y Rueda, donde poseen bodegas propias en notable expansión.

.....

Hablar de la singular Bodega-Museo de Ontañón en Logroño es hablar de mitología y del gran artista polifacético Miguel Ángel Sáinz.

.....

Este creador completo y “complejo” abarcó todas las ramas artísticas: el dibujo, la pintura, la escultura, la forja, la talla, el grabado y las vidrieras emplomadas y de hormigón. La Bodega-Museo alberga una singular colección privada de esculturas, pinturas y vidrieras cuya temática es la mitología y el vino. La bodega en sí, el diseño de sus espacios, son legado de Miguel Ángel Sáinz.

**EL VINO COMO OBRA DE ARTE,
DESDE LA TIERRA HASTA LA COPA**

La espectacular secuencia de obras plásticas de inspiración mitológica que están en la

It is later, during its time in the barrel and bottle, that the wine acquires its delicate taste, turning it into an excellent, high-quality wine.

Bodegas Ontañón is not just a winery, but also a philosophy. It is years of work and anticipation, both in the vineyards, the pillars of the business, as in the alliance between wine and art. The success of the wines has led the family to also produce in Ribera del Duero and Rueda, where it has its own vineyards in rapid expansion.

.....

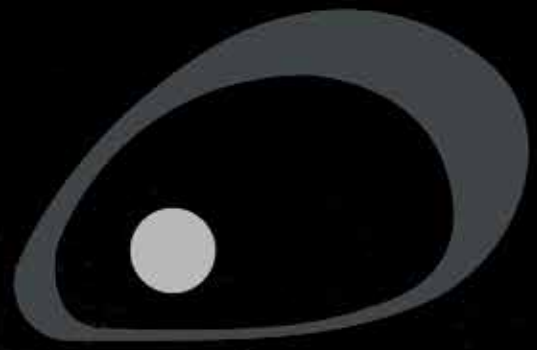
Talking about the unique Ontañón Bodega-Museum in Logroño is to talk about mythology and the great multifaceted artist Miguel Ángel Sáinz.

.....

This multi-talented and complex creator encompassed all branches of art: drawing, painting, sculpture, forging, carving, engraving, and lead glass and stained glass. The Bodega-Museum houses a unique private collection of mythology and wine-themed sculptures, paintings, and stained glass. The winery itself and the design of its spaces are the legacy of Miguel Ángel Sáinz.

***WINE AS A PIECE OF ART,
FROM THE SOIL TO THE GLASS***

The spectacular sequence of mythology-inspired visual art in the bodega narrates the heroic deeds and images of the god of wine,



DANIEL SORLUT
OSTRAS



La tradición del placer
Tradition of passion





Obras | Artworks: Miguel Ángel Sáinz. Fotos | Photographs: Fernando Díaz y Gerardo Rivas

bodega narra las epopeyas e imágenes del dios del vino, Dionisio: dios de la vegetación, de la viña y del delirio báquico. Su nacimiento nos lleva en un primer momento mítico, al relato de Perséfone, madre de Dionisio según una de las leyendas asiáticas del dios.

LETICIA PÉREZ CUEVAS

La viva mirada de Leticia Pérez Cuevas revela gran pasión por lo que hace. Enamorada de sus raíces, las viñas familiares de Quel (Rioja), es a la vez embajadora incansable por medio mundo de sus vinos y su particular Bodega-Museo, a la que no duda en llamar Templo del Vino. Quizás sea la suma de su brillante carrera científica (trabajó 12 años como ingeniera en la Agencia Espacial Europea), toda una vida entre viñedos y su especial sensibilidad por el arte, las que le hacen vivir de un modo tan intenso todo el universo del vino, donde coexisten uva, arte, tierra, ciencia y mitología. >

Dionysus: god of vegetation, wine, and bacchanalian delirium. His birth takes us back to an early mythological moment, to the story of Persephone, mother of Dionysus according to the Asian legends about the god.

LETICIA PÉREZ CUEVAS

The bright eyes of Leticia Pérez Cuevas reveal a great passion for what she does. Enamoured by her roots in the family vineyards of Quel (Rioja), she is a tireless ambassador all over the world for both her wines and her unique Bodega-Museum, which she doesn't hesitate to call the 'Temple of Wine'. Perhaps it's the sum of her brilliant scientific career (she worked for 12 years as an engineer at the European Space Agency), an entire life spent among the vines, and her special artistic sensibility that makes her live so intensely the universe of wine, where the grape, art, the soil, science, and mythology all coexist. >

Q&A

MF: ¿Un Artista?

LPC: Pintor, escultor, fotógrafo, artista polifacético: Miguel Ángel Sáinz.

MF: ¿Lecturas?

LPC: El amor en los tiempos del cólera, El Quijote, Buenas noches señor Lenin, Ébano...

MF: ¿El plan perfecto?

LPC: Pasear en las viñas, disfrutar de las estrellas por la noche en verano, una hoguera...

MF: ¿En su despensa siempre hay...?

LPC: Queso y vino.

MF: ¿Una bebida? (ésta era fácil)

LPC: Una copa de Ontañón, buena compañía.

MF: ¿Una ciudad?

LPC: Leiden en Holanda.

MF: ¿El viaje pendiente?

LPC: Egipto.

MF: ¿Un rincón secreto para desconectar?

LPC: La viña La Pasada, en el monte de Quel.

MF: ¿Un Personaje que admiras?

LPC: Los que hicieron posible la transición española.

MF: ¿Frase favorita?

LPC: El hombre es dueño de sus silencios y esclavo de sus palabras.

MF: ¿El mejor consejo que le han dado?

LPC: Intenta ponerte en sus zapatos antes de juzgar a las personas.

MF: ¿Un perfume?

Premier Jour, Nina Ricci.

MF: ¿Sueña con...?

LPC: Volar.

MF: An artist?

LPC: Painter, sculptor, photographer, versatile artist: Miguel Ángel Sáinz.

MF: Favourite readings?

LPC: Love in the Time of Cholera; Don Quixote; Goodnight, Mr. Lenin; The Shadow of the Sun...

MF: A perfect plan?

LPC: Strolling in the vineyards, enjoying the stars at night in summer, a bonfire...

MF: In your pantry there is always...

LPC: Cheese and wine.

MF: A drink? (This was an easy one).

LPC: A glass of Ontañón and good company.

MF: A city?

LPC: Leiden in Holland.

MF: A trip in your 'to do' list?

LPC: Egypt.

MF: A secret retreat to hide and disconnect from everything?

LPC: La Pasada vineyard in Quel, La Rioja.

MF: A person you admire?

LPC: Those who made the Spanish transition possible.

MF: Favourite quote?

LPC: 'El hombre es dueño de sus silencios y esclavo de sus palabras', (talk is silver, silence is golden).

MF: The best advise you have received?

LPC: Before you criticize someone, walk a mile in his shoes.

MF: A perfume?

LPC: Premier Jour by Nina Ricci.

MF: Dream of...

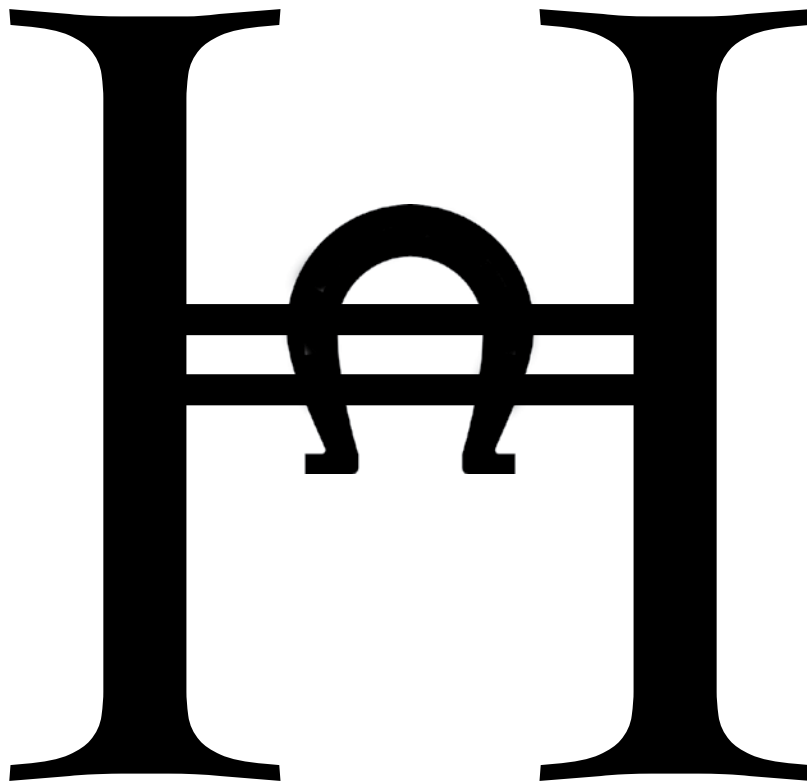
LPC: Flying.

LETICIA PÉREZ CUEVAS: mi plan perfecto es pasear en las viñas, disfrutar de las estrellas por la noche en verano, una hoguera...



LETICIA PÉREZ CUEVAS: My perfect plan is strolling in the vineyards, enjoying the stars at night in summer, a bonfire...

CARLOS HERRERA



EL PERIODISTA DE HIERRO, NUESTRO PRIMER “MORROFINO”

THE IRON JOURNALIST, OUR FIRST “MORROFINO”



Este insigne MORROFINO es capaz de recorrer la distancia que sea necesaria para probar, re-probar o reprobar un plato o un buen vino.

Pero más allá de todo eso, y de su aparente perfil de *bon vivant*, Carlos Herrera disfruta sobretodo compartiendo con amigos sus aficiones: la tauromaquia, la cocina, los productos de la tierra. Y es que para este andaluz, su tierra es, en realidad, toda España. País al que ama profundamente, sin disimulo y que conoce muy bien, por lo variado de sus gentes, sus fogones y también, quizás, por haber dejado pedazos de su vida en distintas latitudes: nacido en Cuevas del Almanzora (Almería), juventud en Mataró (Barcelona), ha trabajado en Sevilla, Barcelona, Madrid... por no hablar de su regular cita con el Camino de Santiago.

Licenciado en medicina como su padre, aunque nunca ejerció, es hoy líder de opinión y referencia en el periodismo. Trabajador incansable, su talante de hombre recto y de ideas claras, nos transmite, al mismo tiempo, que también sabe disfrutar de todas sus pasiones y, cómo no, también de los Restaurantes de Buena Mesa siempre que tiene ocasión. Así lo contagia desde Sevilla a sus millones de fieles oyentes en su nuevo programa “Herrera en COPE”, que no deja de crecer en audiencia.

This famous MORROFINO has the ability to traverse whatever distance is necessary to test, retest, or condemn a dish or good wine.

But beyond that and his apparent profile as a bon vivant, Carlos Herrera above all enjoys sharing his interests with friends: bullfighting, cuisine, and products from the land. For this Andalusian, his land is essentially the whole of Spain. This is a country he loves deeply, unabashedly, and one which he knows well, through the variety in its people, its stoves, and also, perhaps, through having left pieces of his life on different latitudes: born in Cuevas del Almanzora (Almería), he spent his childhood in Mataró (Barcelona), worked in Seville, Barcelona, and Madrid, not to mention his frequent meetings with the Camino de Santiago.

With a medical degree, just like his father, though he never practiced medicine, today he is an opinion leader and point of reference in journalism. A tireless worker, with the frame of mind of an ethical man with clear ideas, he also exudes an air of being able to enjoy his passions and, of course, the Restaurants de Buena Mesa when he can. This is what he transmits from Seville across to the millions of listeners of his new show Herrera en COPE, which attracts more and more listeners each day.

Q&A

MF: ¿Su plato Favorito es...?

CH: Cualquier arroz, aunque últimamente me encanta hacer fideos con costilla como se hacían en mi casa.

MF: ¿De pequeño era un estudiante...?

CH: Era un buen estudiante, sobretodo constante.

MF: ¿El último vino que ha descubierto?

CH: Un Ribera del Duero que probé hace pocos días que se llama Vizcarra.

MF: ¿El último vino que ha regalado?

CH: Un vino tinto excelente de la D.O. Tierras del Vino de Zamora que se llama Cenit, de Viñas del Cenit.

MF: ¿Una Ciudad?

CH: Sevilla para vivir, Nueva York para disfrutar.

MF: ¿La virtud que más valora en otros es...?

CH: Creo que la mejor virtud que una persona puede poseer es la lealtad, no solo con los demás, sino con uno mismo y sus convicciones.

MF: ¿Y la que más detesta?

CH: La falta de prudencia.

MF: ¿El viaje pendiente?

CH: A Moscú.

MF: ¿Un personaje que admira?

CH: Difícil respuesta. Hay muchas personas tanto vivas como muertas a las que admirar. Si tuviese que decir una, a Mario Vargas Llosa.

MF: ¿Un libro que le marcó?

CH: *La danza inmóvil*, de Manuel Escorza.

MF: *Your favourite dish?*

CH: *Any rice dish, though recently I've been enjoying cooking noodles with pork ribs, as we used to have at my home.*

MF: *As a child, what kind of student were you?*

CH: *I was a good student, tenacious above all.*

MF: *The last wine you discovered?*

CH: *A Ribera del Duero which I tried a few days ago, called Vizcarra.*

MF: *The last wine you gave as a gift?*

CH: *An excellent wine from the D.O. Tierra del Vino de Zamora called Cenit, from the Viñas del Cenit vineyards.*

MF: *A city?*

CH: *Seville to live in, New York to enjoy.*

MF: *The virtue you most value in others is...*

CH: *I think the best virtue a person can have is loyalty, not just to others but also to oneself and one's convictions.*

MF: *And that which you hate the most?*

CH: *Lack of good judgement.*

MF: *A trip in your "to do" list?*

CH: *To Moscow.*

MF: *A person you admire?*

CH: *That's hard to answer. There are many people, dead and still living, whom I admire. If I had to say one person, I'd say Mario Vargas Llosa.*

MF: *A book that left its mark on you?*

CH: *La danza inmóvil, by Manuel Escorza.*

MF: *An ideal weekend would be...*



MF: Un fin de semana ideal sería...

CH: Muy básico. Manta, sofá, chimenea y buenas películas.

MF: ¿La película /escena que no se cansaría de ver ?

CH: *Yo hice a Roque III.*

MF: ¿Aquella canción que le transforma?

CH: *Get ready* de Rare Earth.

MF: Si no trabajara como periodista sería...

CH: Cocinero.

MF: Nunca perdonaría...

CH: La traición.

MF: ¿El plato o alimento de la infancia que recuerda?

CH: Los canelones de mi abuela Celia.

MF: De mayor le gustaría ser...

CH: Critico taurino.

MF: Le gustaría cenar con...

CH: El Papa.

CH: *Very simple. Blanket, sofa, fireplace, and good films.*

MF: *A film/scene that you don't tire of seeing?*

CH: *Yo Hice a Roque III.*

MF: *A song/album that transformed you?*

CH: *Get Ready, by Rare Earth.*

MF: *If you didn't work as a journalist, you would be...*

CH: *A chef.*

MF: *Never forgive...*

CH: *Betrayal.*

MF: *A dish or type of food you remember from your childhood?*

CH: *My grandmother Celia's cannelloni.*

MF: *When you're older, you'd like to be...*

CH: *A bullfighting critic.*

MF: *You'd like to have dinner with...*

CH: *The Pope.*

.....

.....

BRUT NATURE
GRAN RESERVA

75 cl.

Juvé y Camps

RESERVA DE LA FAMILIA
2012

Botella n.º 6600

CAVA

Elaborador Juvé i Camps S.A. - R.E. 20673 - Penedès, España

WINE MODERATION
2012



RESERVA DE LA FAMILIA
GRAN RESERVA,
BRUT NATURE.

SU PERFIL DE TWITTER LO DEDICA CASI EN EXCLUSIVA
A LA GASTRONOMÍA.

HIS TWITTER ACCOUNT IS ALMOST EXCLUSIVELY RELATED
TO GASTRONOMY.



MORROFINO

carlos herrera [@carlosherrera](#) [Seguir](#)

Definitivamente el tartar de atún de Antonio me reconcilia con la vida [@antoniohoteles](#) Viva Zahara



REACCIONES 21 475

8:00 - 8 ago. 2016

carlos herrera [@carlosherrera](#) [Seguir](#)

Sardinias secas a la brasa en langosteira



REACCIONES 27 334

8:00 - 8 ago. 2016

carlos herrera [@carlosherrera](#) [Seguir](#)

Con el maestro amigo. Hermano segoviano de bien. El gran José María



REACCIONES 49 154

8:00 - 10 ago. 2016

Efectivamente, Duque y Cándido son otras grandes citas segovianas. Merece la pena conocerlas

carlos herrera [@carlosherrera](#) [Seguir](#)

Vaya arrozaco acabo de hacer



REACCIONES 81 245

8:00 - 25 ago. 2016

carlos herrera [@carlosherrera](#) [Seguir](#)

Ensalada templada langosta con pil pil y pisto de calabacín. Demoledora creación. Los Churrascos. El Algar, Murcia



REACCIONES 84 115

10:01 - 12 ago. 2016

carlos herrera [@carlosherrera](#) [Seguir](#)

Esperando un calderico en el mar menor. [#amorpomurcia](#)



REACCIONES 70 145

8:00 - 10 ago. 2016

carlos herrera [@carlosherrera](#) [Seguir](#)

Ese pulpo seco con papas a lo pobre en mármol de Macael. Terraza Carmona. Grandiosos



REACCIONES 123 881

8:00 - 8 ago. 2016

carlos herrera [@carlosherrera](#) [Seguir](#)

Cágate Iorito



REACCIONES 71 227

8:00 - 7 ago. 2016

carlos herrera [@carlosherrera](#) [Seguir](#)

Al final, una tontería. Patata gallega única. Y ese huevo de corral



REACCIONES 82 305

14:20 - 8 jul. 2016



Ayúdanos a salvar más vidas

Envía **MEDICO** al 28033

www.msf.es



GUÍA de RESTAURANTES



RESTAURANTS GUIDE



Albacete



RESTAURANTE PINCELÍN

Comida autóctona, cocina actual.

pincelin@tvalmansa.es

T: 967 340 007

Diego y Pedro Blanco

Las Norias, 10

02640 Almansa [Albacete]



RESTAURANTE PIRIPI

Tipo de cocina: de mercado y mediterránea.

administracion@noumanolin.com

T: 965 227 940

José Juan Castelló

Oscar Esplá, 30

03003 Alicante

Alicante



RESTAURANTE NOU MANOLIN

Tipo de cocina: de mercado y mediterránea.

administracion@noumanolin.com

T: 965 200 291 | 03 68

Vicente Castelló

Villegas, 3

03001 Alicante



RESTAURANTE BATISTE

Tipo de cocina: mediterránea.

info@restaurantebatiste.es

T: 965 411 485 | 11 86

José López Fuentes y familia

Pérez Ojeda, 6

03130 Santa Pola [Alicante]

Almería



RESTAURANTE TERRAZA CARMONA

Tipo de cocina: tradicional almeriense, pescados y mariscos.

info@terrazacarmona.com

T: 950 390 760

Antonio Carmona Gallardo

C/ del Mar, 1 | 04620 Vera [Almería]

Asturias



RESTAURANTE CASA GERARDO

Tipo de cocina: tradicional y de autor.

casagerardo.morangastronomía@gmail.com

T: 985 887 797

Pedro Morán Quirós

Ctra. As 19 Km 9

33438 Prendes Carreño [Asturias]



RESTAURANTE JUAN MORENO

Tipo de cocina: almeriense actualizada.

info@restaurantejuanmoreno.es

T: 950 393 051

Juan Moreno Teruel

Ctra. De Ronda, 3 | 04620 Vera [Almería]



RESTAURANTE REAL BALNEARIO

Tipo de cocina: trad. toques modernos.

isaac@restaurentebalneario.com

T: 985 518 613

Avda. Juan de Sitges, 3

Salinas [Asturias]

Barcelona



RESTAURANTE BOTAFUMEIRO

Tipo de cocina: mezcla de marinera gallega y mediterránea.

info@botafumeiro.es

T: 932 184 230

Moncho Neira

Gran de Gracia, 81 | 08012 Barcelona



RESTAURANTE RÍAS DE GALICIA

Tipo de cocina: marisquería.

info@riasdegalicia.com

T: 934 248 152

Cándido Iglesias

Lérida, 7 | 08004 Barcelona

Burgos



RESTAURANTE GORRÍA

Tipo de cocina: vasco - navarra.

info@restaurantegorria.com

T: 932 451 164

Fermín Gorriá Bergachorena

Diputación, 421

08013 Barcelona



RESTAURANTE CASA OJEDA

Tipo de cocina: castellana actualizada.

ojeda@restauranteojeda.com

T: 947 209 052 | 64 40

Familia Carcedo Ojeda

Vitoria, 5

09004 Burgos



RESTAURANTE MESÓN DEL CID

Tipo de cocina: castellana.

mesondelcid@mesondelcid.es

T: 947 208 715

Familia López Alzaga - Pascual e hijos
Pza.Sta.María, 8 | 09003 Burgos



RESTAURANTE EL FARO DE CÁDIZ

info@elfarodecadiz.com

T: 956 211 068

Mayte Córdoba Serrano
San Félix, 15
11002 Cádiz

Cádiz



RESTAURANTE ANTONIO

Tipo de cocina: tradicional y de mercado.

info@antoniohoteles.com

T: 956 439 542 | 91 41

Carlos Mota

Cervantes, 1

11393 Zahara de los Atunes [Cádiz]



RESTAURANTE VENTORRILLO EL CHATO

Tipo de cocina: tradicional, pescados
y carnes.

info@ventorrilloelchato.com

T: 956 250 025 | 956 257 116

José Manuel Córdoba Serrano

Vía Augusta Julia, s/n.

Ctra. Cádiz-San Fernando | 11011 Cádiz

Canarias



RESTAURANTE MESÓN EL COPO

Tipo de cocina: de mercado.

elcupo@terra.es

T: 956 677 710 | 76 91

Manuel Moreno Rojas

Almadraba, 2

Palmones Los Barrios [Cádiz]



REST. RIBERA DEL RÍO MIÑO

Tipo de cocina: gallega.

administracion@riberadelriomin.com

T: 928 264 431

Rafael Pulido García y Lydia

Olof Palme, 21

35010 Las Palmas [Gran Canaria]

Castellón



RESTAURANTE EL FARO DEL PUERTO

info@elfarodelpuerto.com

T: 956 870 952

Fernando Córdoba Serrano

Avda. de Fuentebravía, Km 0.5

11500 Puerto de Sta. María [Cádiz]



RESTAURANTE CASA ROQUE

Tipo de cocina: típica de las comarcas del Ports y Maestrazgo. Trufa Negra.

roquemorella@gmail.com

T: 964 160 336

Roque Gutierrez Romero y Familia

Cuesta San Juan, 1 | 12300 Morella [Castellón]

Córdoba



RESTAURANTE ALMUDAINA

Tipo de cocina: de la zona y de mercado.
 almudaina@restaurantealmudain.com
 T: 957 474 342
 Plza. Campo Sto. de los Stos Mártires, 1
 14004 Córdoba



RESTAURANTE EL CHURRASCO

Tipo de cocina: tradicional cordobesa.
 elchurrasco@elchurrasco.com
 T: 957 290 819
 Rafael Carrillo
 Romero, 16 | 14003 Córdoba

Gerona



REST. EL CABALLO ROJO

Tipo de cocina: antigua cocina de Córdoba
 con ciertos platos mozárabes.
 elcaballorojo@elcaballorojo.com
 T: 957 475 375
 José García Marín
 Cardenal Herrero, 28 | 14003 Córdoba



RESTAURANTE DURÁN HOTEL

Tipo de cocina: catalana de mercado.
 duran@hotelduran.com
 T: 972 501 250
 Luis Durán Simón
 Lasauca, 5 | 17600 Figueres [Gerona]

Granada



RESTAURANTE CHIKITO

Tipo de cocina: trad. andaluza, de mercado.

chikito@restaurantechikito.com

T: 958 223 364

Familia Oruezábal

Plza. del Campillo, 9 | 18009 Granada



RESTAURANTE RUTA DEL VELETA

Tipo de cocina: creativa raíces autóctonas.

miguelpedraza@rutadelveleta.com

info@rutadelveleta.com

T: 958 486 134 | 63 81

Miguel y José Pedraza Velázquez

Ctra. Sierra Nevada, Km 5,5

Cenes de la Vega [Granada]



RESTAURANTE OLEUM

Tipo de cocina: tradicional.

gregoriogarcia@restauranteleum.com

T: 958 295 357

Gregorio García

San Antón, 81 | 18005 Granada



RESTAURANTE LAS TINAJAS

Tipo de cocina: tradicional andaluza.

carlosnestares@yahoo.es

restaurantelastinajas@hotmail.es

T: 958 254 393

Carlos Nestares y José Alvarez

Martínez Campos, 17 | 18002 Granada

Guadalajara



RESTAURANTE AMPARITO ROCA

Tipo de cocina: moderna de inspiración regional.

cuantanos@amparitoroca.com

T: 949 214 639

Jesús Velasco Moreno y Raquel Doncel
Toledo, 19 | 19002 Guadalajara

Huelva



RESTAURANTE AZABACHE

Tipo de cocina: tradicional.

isabache@hotmail.com

beti.huelva@gmail.com

T: 959 257 528

Juan Fco. Martín

Vazquez López, 22 | 21001 Huelva



RESTAURANTE EL DONCEL

Tipo de cocina: de mercado.

eldoncel@eldoncel.com

T: 949 390 001

Enrique Pérez

Pº de la Alameda, 3

19250 Sigüenza [Guadalajara]



RESTAURANTE CASA RUFINO

Tipo de cocina: de mercado y tradicional, adaptada.

jsrufino@restauranterufino.com

T: 959 330 810

José Antonio Zaiño Goye

Avda. Playa Central, s/n

21410 Isla Cristina [Huelva]

Huesca



REST. LA VENTA DEL SOTÓN

Tipo de cocina: regional y mediterránea.

restaurante@ventadelsoton.com

T: 974 270 241

Ana Vda. de Lorenzo Acín Viu

Ctra. Tarragona San Sebastián, Km 227

22810 Esquedas [Huesca]

La Coruña



RESTAURANTE A LA BRASA

Tipo de cocina: tradicional gallega, carnes y pescados a la brasa, mariscos de las rías.

T: 981 270 727

José Sousa Santos

Juan Flórez, 38 | 15004 La Coruña

Jaén



RESTAURANTE JUANITO

Tipo de cocina: tradicional.

juanito@juanitobaeza.com

T: 953 740 040

Juan Luis Salcedo

Pº Arca del Agua, s/n

23440 Baeza [Jaén]



RESTAURANTE O'PARRULO

Tipo de cocina: tradicional gallega.

info@oparrulo.com

T: 981 318 653 | 74 03

José Mtnez. Vidal

Avda. de Catabois, 401

15405 Ferrol [La Coruña]

León



RESTAURANTE ADONIAS

Tipo de cocina: leonesa.
y de temporada.

restauranteadonias@gmail.com

T: 987 206 768 | 252 665

Santa Nonia, 16 | 24003 León

Madrid



RESTAURANTE CASA LUCIO

Tipo de cocina: castellana y de mercado.

info@casalucio.es | mari@casalucio.es

T: 913 653 252 | 82 17

Lucio Blázquez y familia

Cava Baja, 35 | 28005 Madrid

La Rioja



RESTAURANTE LA MERCED

Tipo de cocina: tradicional y de mercado.

lamercedrte@yahoo.es

T: 941 214 700

Lorenzo Cañas Metola

Ctra. Burgos, 186 | 26006 Logroño



RESTAURANTE LA SACRISTÍA

Tipo de cocina: de mercado.

info@la-sacristia.es

T: 915 220 945

Valentín

Plza. Vazquez de Mella, 1 | 28004 Madrid



RESTAURANTE LA TRAINERA

Tipo de cocina: marinera. Pescados, mariscos y jamón ibérico.

resta@latrainera.es

T: 915 760 575 | 80 35

Miguel García Gómez

Lagasca, 60 | 28001 Madrid



RESTAURANTE O'PAZO

Tipo de cocina: pescados y mariscos.

opazo@opazo.es

T: 915 532 333 | 343 748

Evaristo García Gómez

Reina Mercedes, 20 | 28020 Madrid



RESTAURANTE LOS REMOS

Tipo de cocina: pescados y mariscos.

resta@losremos.es

T: 913 077 230 | 73 36

Juan Miguel García Ferrer

Ctra. La Coruña, Km 12, 7 | 28023 Madrid



RESTAURANTE PALACIO DE CIBELES

Tipo de cocina: creativa, de autor.

palaciodecibeles@adolfo-toledo.com

T: 915 231 454

Adolfo Muñoz

Plza. Cibeles, 1. Planta 6ª | 28014 Madrid

Mallorca



RESTAURANTE PORTONOVO

Tipo de cocina: española gallega.
portonovo@grupoportonovo.es
T: 913 070 173

Ctra. de La Coruña, Km 10, 5. Salida 10
28023 Madrid



REST. CABALLITO DE MAR

Tipo de cocina: vanguardista y moderna.
tonigil7@hotmail.com
T: 971 721 074

Toni Gil, Jr.
Pº Sagrega, 5 | 07012 Mallorca

Málaga



RESTAURANTE SANTIAGO

Tipo de cocina: mediterránea.
reservas@restaurantesantiago.com
T: 952 770 078 | 43 39

Santiago Domínguez
Avda. Duque de Ahumada, 5
29602 Marbella [Málaga]

Murcia



RESTAURANTE EL CHURRA

Tipo de cocina: cocina típica murciana
con toques modernos.
restauranteelchurra@elchurra.net

T: 968 238 400
Mariano Nicolás Hernández
Obispo Sancho Davila, 8 | 30007 Murcia

Oviedo



RESTAURANTE VENEZUELA

Tipo de cocina: mediterránea.

info@restaurantevenezuela.com

T: 968 181 515 | 20 21 | 19 09

Fernanda [Sra. de Anastasio Giménez]

Campoamor, 1 | 30740 Lo Pagán [Murcia]



RESTAURANTE CASA CONRADO

Tipo de cocina: tradicional actualizada y de mercado.

info@casaconrado.com

T: 985 223 919 | 57 93

Marcelo Conrado Antón Pertierra y Familia Argüelles, 1 | 33003 Oviedo [Asturias]



RESTAURANTE JOSÉ MARÍA LOS CHURRASCOS

Tipo de cocina: regional y de mercado.

reservas@loschurrascos.com

T: 968 136 028 | 61 44

José M^a Alcaraz Pérez y Josefa Ortas López

Avda. de Filipinas, 13

30366 El Algar, Cartagena [Murcia]



RESTAURANTE CASA FERMÍN

Tipo de cocina: tradicional actualizada.

casafermin@almirez.com

T: 985 216 452 | 97

M^a Jesús Gil García y Alberto Mtnez. Abascal

San Francisco, 8

33003 Oviedo [Asturias]

Palencia



RESTAURANTE CASA LUCIO PALENCIA

Tipo de cocina: tradicional castellana
y de mercado.

casalucio_palencia@hotmail.com

T: 979 748 190

Don Sancho, 2 | 34001 Palencia

Santander



RESTAURANTE BOGA BOGA

Tipo de cocina: marinera, de temporada.

restaurantebogaboga@gmail.com

T: 942 710 150

Antonio Gutiérrez Cortabitarte

Pza. Mayor del Fuero, 10

39540 San Vicente Barquera [Cantabria]

San Sebastián



RESTAURANTE ARZAK

Tipo de cocina: de autor, vasca de evolución,
investigación y vanguardia.

restaurantearzak.es

T: 943 278 465

Juan Mari Arzak Arratibel

Alto de Miracruz, 21

20015 San Sebastián

Segovia



RESTAURANTE DUQUE

Tipo de cocina: tradicional castellana.

info@restauranteduque.es

T: 921 462 487

Marisa Duque

Cervantes, 12

40001 Segovia

Soria



RESTAURANTE JOSÉ MARÍA

Tipo de cocina: tradicional segoviana con toques de innovación.

reservas@restaurantejosemaria.com

T: 921 466 017 | 11 11

José M^a Ruiz Benito

Cronista Lecea, 11 | 40001 Segovia



RESTAURANTE MESÓN CASTELLANO

Tipo de cocina: castellana y de temporada.

mesoncastellano10@hotmail.com

T: 975 213 045 | 26 90

José Luis Giménez y Milagros Andrés

Pza Mayor, 2 | 42002 Soria

Sevilla



RESTAURANTE MESÓN DE CÁNDIDO

Tipo de cocina: castellana.

candido@mesondecandido.es

T: 921 425 911

Familia Cándido

Pza.del Azoguejo, 5 | 40001 Segovia



RESTAURANTE CASA ROBLES

Tipo de cocina: tradicional andaluza.

comercial@roblesrestaurantes.com

T: 954 213 150

Juan Robles Pérez

Alvarez Quintero, 58 | 41004 Sevilla

Valencia



RESTAURANTE MANOLO MAYO

Tipo de cocina: tradicional andaluza.

restaurante@manolomayo.com

T: 955 811 086

Hermanos Mayo Cabrera

Avda. de Sevilla, 29

41720 Los Palacios y Villafranca [Sevilla]



RESTAURANTE LA NORIA

Tipo de cocina: mediterránea.

restaurantelanoria@restaurantelanoria.net

T: 961 684 103

Familia Pérez Gayete

Maestro Serrano, s/n

46119 Náquera [Valencia]

Toledo



RESTAURANTE ADOLFO

Tipo de cocina: creativa, regional de autor.

adolfo-toledo@adolfo-toledo.com

adolfo.mm@adolfo-toledo.com

T: 925 227 321 | 252 472

La Granada, 6 | Hombre de Palo, 7

45001 Toledo

Valladolid



RESTAURANTE PARRILLA VINOTINTO

Tipo de cocina: parrilla.

info@vinotinto.es

T: 983 342 291

Hermanos Garrote, Oscar [y José Antonio †]

Campanas, 4

47001 Valladolid

Zamora



RESTAURANTE SERAFÍN

Tipo de cocina: zamorana y tradicional.

serafin@telefonica.net

T: 980 514 316

Serafín Sánchez Bartolomé y Familia

Pza. Maestro Haedo, 10

49001 Zamora

Zaragoza



RESTAURANTE EL CACHIRULO

Tipo de cocina: aragonesa y de mercado.

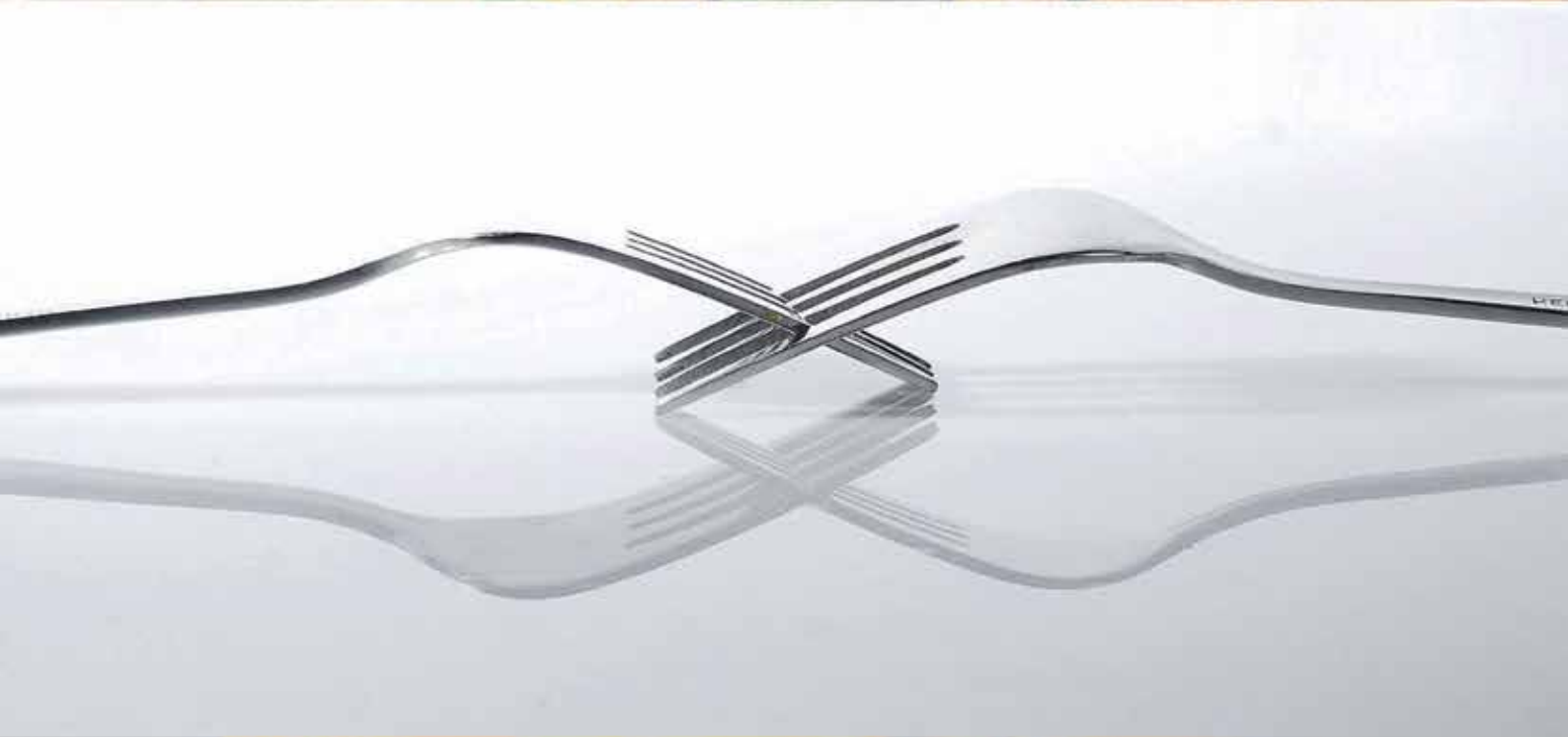
esther@elcachirulo.es

congresos@elcachirulo.es

T: 976 460 146

Jesús Acín

Ctra. Logroño, Km 1,5 | 50011 Zaragoza



Walter[®]

cuchillería en **Evolución**

La Roda - Albacete - Spain

CUTLERY IN EVOLUTION

www.walter.es

¡Date prisa en conseguir tu App MORROFINO! y disfruta de sus ventajas.

Hurry Up! Get your MORROFINO App and enjoy its benefits.



Hurry App!

