

# MORROFINO

Restaurantes de Buena Mesa España

MAYO 2019

**ZIDANE**

EL ENTUSIASMO TRANQUILO

**LA MESA Y LA MAFIA**

GASTRONOMÍA SICILIANA

**BUENA MESA**

GUÍA DE RESTAURANTES

ACTUALIZADA 2019

**ESPÁRRAGOS**

RECETAS DE BUENA MESA

**RINCÓN, ALCARAZ,**

**ANSÓN, BALLARÍN,**

**PAGÁN, ROMERO,**

**&+**

**ZIDANE**

THE CALM ENTHUSIASM

**THE TABLE**

**AND THE MAFIA**

SICILIAN GASTRONOMY

**ASPARAGUS**

BUENA MESA RECIPES

**BUENA MESA**

RESTAURANTS GUIDE

UPDATED 2019

**RINCÓN, ALCARAZ,**

**ANSÓN, BALLARÍN,**

**PAGÁN, ROMERO,**

**&+**

Organic  
Ultra Premium Extra Virgin Olive Oil

Ultra Premium Extra Virgin Olive Oil

collo



edo  
( *the gold essence* )

Aceite de Oliva Virgen Extra  
Ultra Premium

[www.edo-oliveoil.com](http://www.edo-oliveoil.com)

    @edoliveoil

# EDITORIAL



Querido MORROFINO:

Casi sin darnos cuenta nos acercamos a los meses de verano. Con el buen tiempo se presentan en nuestros establecimientos cada vez más turistas, que tan importantes son para la buena marcha de la economía de nuestro país.

Y es que, año a año, vienen prefiriendo a nuestro país por la buena comida y los Restaurantes de Buena Mesa, estamos en la mirada de estos turistas, somos los restaurantes más tradicionales, los que sabemos transmitir la tradición de la más auténtica experiencia gastronómica de cada una de nuestras regiones. Los productos de mejor calidad y más frescos, el amor la ilusión y el respeto con que se cocinan, el mimo, y la pasión que ponemos cuando lo contamos y lo servimos...

Como Presidente de esta Emblemática Asociación de Restaurantes españoles, la primera fundada en España, me siento cada día más orgulloso de la labor que realizamos: una labor que va mucho más allá de practicar una excelente cocina, la divulgación y la creatividad de la más auténtica gastronomía, de raíces tradicionales y saludables. Pero fijaos que nuestra misión es aún más importante, y es que somos el modelo a seguir de muchos otros establecimientos, regentados por profesionales mucho más jóvenes. Muchos han pasado por nuestras cocinas o nuestras salas y trabajan día a día observando la referencia que representamos en cada una de nuestras áreas. No en vano, los Restaurantes de Buena Mesa España somos los Decanos de la Restauración española.

En estos meses de enorme trabajo os animo a todos a seguir creciendo en calidad y en excelencia en la atención a nuestros clientes, en especial a los que vienen de todo el mundo.

¡Buen Trabajo y Buena Mesa!

*Adolfo Muñoz*

Presidente de la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España

# EDITORIAL



**Buena Mesa España**  
ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES

*Dear MORROFINO,*

*Almost without realizing it, we are approaching the summer months. With the good weather there are more and more tourists in our establishments, which are so important for the good progress of the economy of our country.*

*And, year after year, they come preferring our country for good food and Buena Mesa Restaurants. We are in the sights of these tourists. We are the most traditional restaurants, those that know how to transmit the tradition of the most authentic gastronomic experience of each of our regions. The best quality and freshest products, the love, the illusion and the respect with which they are cooked, the mime, and the passion that we put when we tell and serve them...*

*As President of this Emblematic Association of Spanish Restaurants, the first founded in Spain, I feel every day more proud of the work we do: a work that goes far beyond practicing excellent cuisine, dissemination and creativity of the most authentic gastronomy, traditional and healthy roots. But note that our mission is even more important, and that is that we are the role model of many other establishments, run by much younger professionals. Many have passed through our kitchens or our rooms and work every day observing the reference that we represent in each of our areas. Not in vain, the Buena Mesa Restaurants are the Deans of the Spanish Hostelry.*

*In these months of enormous work I encourage you all to continue growing in quality and excellence in the service to our customers, especially those who come from all over the world.*

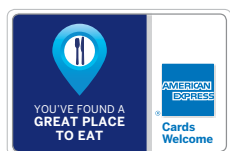
*Good Work and Buena Mesa!*

**Adolfo Muñoz**

*President of 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.



# MORROFINO

Gastronomía Saludable Rafael Ansón	08	<i>Healthy Gastronomy Rafael Ansón</i>
MAFIA Gastronomía Siciliana	10	<i>MAFIA Sicilian Gastronomy</i>
Gastroeruditas Mar Romero	22	<i>Gastroerudite Women Mar Romero</i>
Ingredientes & Recetas ESPÁRRAGOS, en su mejor época	24	<i>Ingredients &amp; Recipes ASPARAGUS, at its best</i>
Los Tres Pasos del Futuro Eva Ballarin	42	<i>The Three Steps of the Future Eva Ballarin</i>
Salud & Restauración Carolina Rincón	46	<i>Health &amp; Hostelry Carolina Rincón</i>
Must Have	48	<i>Must Taste</i>
Al tuntún Tomás M. Pagán	50	<i>Al tuntún Tomás M. Pagán</i>
ZIDANE, el Entusiasmo Tranquilo	52	<i>ZIDANE, the Calm Enthusiasm</i>
La Auténtica Cocina de Familia Benito Alcaraz	58	<i>The Authentic Family Cuisine Benito Alcaraz</i>
Guía de Restaurantes de Buena Mesa	60	<i>Buena Mesa Restaurants Guide</i>

**MORROFINO | El Magazine de los que no sólo viven de comer bien**

© Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España  
Redacción y Edición | SUMMA ARTIS COMUNICACIÓN | Publishing and Editing  
[redaccion@morrofino-media.es](mailto:redaccion@morrofino-media.es) | [morrofino-club.es](http://morrofino-club.es)

Fotografía Portada © Getty Images Publicity | Getty Images

Colaboran | Sponsored by



## Gastronomía saludable

El gran reto de la cocina moderna es hacer compatibles los aspectos saludables con los gastronómicos. El desafío para los jefes de cocina es elaborar platos que tengan la máxima calidad gastronómica y, al mismo tiempo, que respondan a las normas mínimas exigibles en materia de dietética y nutrición.

La alimentación es un hecho unitario que debe permitir al mismo tiempo una ingesta adecuada desde el punto de vista nutricional; responder a los hábitos culturales de la zona; hacerse con el tiempo y el ritmo adecuado para garantizar las relaciones sociales y, por último, producir placer y satisfacción. Todo ello es perfectamente compatible y casi exigible.

Es obvio que el problema mayor del ser humano es el número ingente de personas que todavía no puede comer, que pasan hambre. Pero lo que resulta completamente absurdo es que en los países más ricos, la gente pudiente esté enferma por exceso o por mala calidad de la alimentación.

**La cultura gastronómica es algo exigible en todos los países desarrollados. Es fundamental que todos aprendamos a comer y a beber. Y no solo en el aspecto saludable sino también en el gastronómico. Disfrutar comiendo es un factor de equilibrio psíquico y social que garantiza una mayor calidad de vida.**

Los principios básicos de una dieta saludable pueden resumirse en tres palabras: moderación, variedad y equilibrio. Si somos capaces de seguirlos, no vamos a necesitar casi con total seguridad píldoras vitamínicas, alimentos saludables o complicados y, muchas veces, inadecuados regímenes dietéticos. Y lo que es más importante, teniendo siempre presentes estas tres palabras, podremos disfrutar del placer de comer sin tener que preocuparnos por el colesterol, la sal, el exceso de peso y, otros problemas que, correcta o incorrectamente, se relacionan con la nutrición.

**Gregorio Varela**, presidente de la FEN, y yo mismo publicamos hace unos años el libro **“Gastronomía saludable”** (Everest), que facilita todos los conocimientos necesarios para aprender a comer de una manera adecuada desde el punto de vista de la dietética y de la nutrición. Pero la obra también pone de relieve cómo es compatible “practicar” esa alimentación saludable y, al mismo tiempo, disfrutar comiendo. Un libro breve, que recoge muchas de las opiniones del famoso doctor catalán **Valentí Fuster**, el gran cardiólogo español, que revoluciona el mundo de la cardiología a través de la alimentación.

Es curioso ver como, en todas las recomendaciones de la pirámide alimentaria, se incluye el vino, tomado de una forma moderada. Porque sus propiedades, especialmente las del tinto, son muy saludables. Y, sin duda, es imposible comer bien desde el punto de vista gastronómico si al mismo tiempo no se acompaña con la bebida, entre otros, la mejor, el vino adecuado.



## Healthy gastronomy

*The great challenge of modern cuisine is to make healthy aspects compatible with gastronomic ones. The challenge for chefs is to prepare dishes that have the highest gastronomic quality and, at the same time, that meet the minimum standards required in terms of dietetics and nutrition.*

*The feeding is a unitary fact that must allow at the same time an adequate intake from the nutritional point of view; respond to the cultural habits of the area; to take the time and the right rhythm to guarantee social relationships and, finally, to produce pleasure and satisfaction. All this is perfectly compatible and almost enforceable.*

*It is obvious that the biggest problem of the human being is the huge number of people who still can not eat, who go hungry. But what is completely absurd is that in richer countries, wealthy people are sick from excess or poor quality of food.*

*The gastronomic culture is something demandable in all developed countries. It is essential that we all learn to eat and drink. And not only in the healthy aspect but also in the gastronomic one. Enjoying eating is a factor of psychic and social balance that guarantees a better quality of life.*

*The basic principles of a healthy diet can be summarized in three words: moderation, variety and balance. If we are able to follow them, we will not almost certainly need vitamin pills, "healthy or complicated foods and, often, inadequate dietary regimens. And what is more*

*important, keeping these three words in mind, we can enjoy the pleasure of eating without having to worry about cholesterol, salt, excess weight and other problems that, correctly or incorrectly, are related to nutrition.*

*Gregorio Varela, president of the FEN, and I published a few years ago the book "Healthy Gastronomy" (Everest), which provides all the knowledge necessary to learn to eat properly from the point of view of dietetics and nutrition. But the work also highlights how it is compatible to "practice" that healthy diet and, at the same time, enjoy eating. A short book, which gathers many of the opinions of the famous Catalan doctor **Valentí Fuster**, the great Spanish cardiologist, who revolutionizes the world of cardiology through food.*

*It is curious to see how, in all the recommendations of the food pyramid, wine is included, taken in a moderate way. Because its properties, especially those of red, are very healthy. And, without a doubt, it is impossible to eat well from the gastronomic point of view if at the same time it is not accompanied by the drink, among others, the best, the right wine.*



**Rafael Ansón**

Presidente de la Real Academia de Gastronomía  
President of the Real Academia de Gastronomía

GASTRONOMÍA SICILIANA | SICILIAN GASTRONOMY

+

# MAFIA

Cuando el crimen se servía en la mesa | *When the crime was served on the table*

El restaurante era el lugar ideal para solucionar conflictos.  
Ante una copiosa comida se hacían negocios, y se cerraban tratos.  
Lo que se hablaba en la mesa, en la mesa se quedaba.

*The restaurant was the ideal place to solve conflicts.  
Before a copious meal, business was done, and deals were closed.  
What was spoken at the table, at the table remained.*







Sicilia,  
 además de por su dieta,  
 es conocida por ser la cuna de la Mafia.  
 La Mafia Siciliana era en origen un  
 sindicato criminal, una asociación  
 con una estructura organizativa  
 y códigos de conducta comunes.  
 Para los mafiosos, cocinar y comer eran  
 de suma importancia. Se hallaban muy a  
 gusto entre sartenes y ollas.  
 Cuando la Mafia se extendió a EEUU,  
 sus miembros mantenían los lazos  
 con su tierra y sus tradiciones a través de  
 las recetas. Revivían intensas emociones  
 al oler el perfume intenso de un tomate de  
 Pachino o de una naranja de Siracusa.

.....

*Sicily,  
 in addition to its diet,  
 it is known to be the cradle of the Mafia.  
 The Sicilian Mafia was originally a  
 criminal syndicate, an association  
 with an organizational structure  
 and common codes of conduct.  
 For the mobsters, cooking and eating were  
 of utmost importance. They were very  
 comfortable between pots and pans.  
 When the Mafia spread to the US,  
 its members kept the ties  
 with its land and its traditions  
 through recipes. They relived intense  
 emotions when smelling the intense  
 perfume of a Pachino tomato  
 or an orange from Syracuse.*

La gastronomía siciliana, tan saludable y llena de sabor está estrechamente unida a su historia, a su cultura y a su religión.

*Sicilian cuisine, so healthy and full of flavor, is closely linked to its history, culture and religion.*

Cada región de la isla, la más grande del Mediterráneo, tiene sus especialidades culinarias más o menos sencillas o refinadas según sea la influencia griega o árabe.

*Each region of the island, the largest in the Mediterranean, has its culinary specialties more or less simple or refined according to the Greek or Arab influence.*

**La presencia del mar, los productos naturales, el trato delicado que reciben las verduras, como la berenjena en la caponata de melanzane, convierten la comida en un ritual imprescindible**

*The presence of the sea, the natural products, the delicate treatment that the vegetables receive, like the eggplant in the caponata de melanzane, turn the food into an essential ritual*

Los miembros del sindicato del crimen, ante una copiosa comida, resolvían sus diferencias, cerraban tratos, sabiendo que todo lo que se hablaba en la mesa, no saldría de allí. El restaurante era el lugar ideal para solucionar conflictos.

*The members of the crime syndicate, before a copious meal, resolved their differences, closed deals, knowing that everything that was talked about at the table, was confidential. The restaurant was the ideal place to solve conflicts.*

**Pero la comida también entrañaba graves peligros. Cuentan que durante el transcurso de una buena cena solo se bebía vino tinto porque era más fácil de confundir con la sangre**

*But the food also entailed serious dangers. They say that during the course of a good dinner they drank only red wine because it was easier to mistake for blood*

Cuando **Al Capone** llegó a **Chicago** entraba en vigor la ley seca que prohibía la venta y consumo de alcohol. La corrupción se extendió con el tráfico ilegal, cosa que benefició a las organizaciones mafiosas de diferentes grupos étnicos.

*When **Al Capone** arrived in **Chicago** came into force the dry law that prohibited the sale and consumption of alcohol. Corruption spread with illegal traffic, which benefited mafia organizations of different ethnic groups.*

Nació así el sindicato del crimen. Familias de **Palermo** se dedicaron también al comercio de la carne. Regentaban mataderos, charcuterías y tocinerías.

*Thus the crime syndicate was born. **Palermo** families also dedicated themselves to the meat trade. They managed slaughterhouses, delicatessens and bakers.*



**Seguramente  
compartimos la proyección  
de su marca.**

**¿Quiere anunciarse aquí?  
*Want to advertise here?***

*We probably share  
the projection of your brand.*



MORROFINO

El Magazine de los que no sólo viven de comer bien  
E-mail: [redaccion@morrofino-media.es](mailto:redaccion@morrofino-media.es)





**ANCHOAS**  
**CODESA**  
de la mar a la *Buena* mesa  
DESDE 1976

**Sólo décadas de  
Tradición Familiar Conservera  
nos permiten ofrecer la máxima  
calidad artesanal que triunfa  
en la Buena Mesa**



Guía  
Repsol





**Al Capone era un gran amante de la buena mesa. Solía dejarse ver comiendo en los restaurantes de moda dejando propinas de 100 dólares a los sorprendidos camareros. El 20 de septiembre de 1926 se encontraba almorzando en el Hawtorne de Chicago cuando una fila de coches desfiló lentamente ante el local. Cuando los disparos cesaron, del prestigioso restaurante apenas quedaba nada en pie. Capone, que salió milagrosamente ileso, se hizo cargo de los costes de reparación de uno de sus restaurantes preferidos.**

Otro restaurante que frecuentaba, quizás su predilecto, pertenecía a **Theodore Anton**, gran cocinero y amigo personal del capo. Una noche en que **Capone** se encontraba allí cenando, **Anton** fue secuestrado. Cuando posteriormente se enteró del asesinato de su querido chef, **Capone** lloró amargamente.

**Capone abrió varios comedores sociales durante la gran depresión en un intento de lavar su imagen**

Otro renombrado mafioso, **Lucky Luciano**, también daba gran importancia a la buena mesa. Disfrazado de respetable anfitrión le gustaba agasajar a sus invitados cocinando personalmente. Su mesa solía incluir caviar y salmón ahumado, pastaciutta a las sardinas, solomillo de buey a la napolitana, espárragos a la crema de oveja...

***Al Capone was a great lover of good food. He used to be seen eating in the trendy restaurants, leaving \$100 tips to the surprised waiters. On September 20, 1926, he was having lunch at the Hawtorne in Chicago when a line of cars slowly filed past the store. When the firing ceased, nothing remained standing in the prestigious restaurant. Capone, who came out miraculously unharmed, took charge of the repair costs of one of his favorite restaurants.***

*Another restaurant he frequented, perhaps his favorite, belonged to **Theodore Anton**, great cook and personal friend of the capo. One night when **Capone** was there having dinner, **Anton** was kidnapped. When he later learned of the murder of his beloved chef, **Capone** cried bitterly.*

***Capone opened several soup kitchens during the Great Depression in an attempt to wash his image***

*Another renowned mobster, **Lucky Luciano**, also gave great importance to good food. Disguised as a respectable host he liked to entertain his guests by cooking personally. His table used to include caviar and smoked salmon, pastaciutta to the sardines, sirloin steak to the Neapolitan, asparagus to the cream of sheep...*

**Uno de los restaurantes favoritos del crimen organizado era el Nuova Villa Tammaro en Coney Island. El local ocupaba la planta baja de un edificio de dos alturas, una robusta construcción de aspecto mediterráneo que estaba situada en una tranquila calle, muy cercana a la playa**

De ventanas estrechas, ocultaba más de lo que mostraba. En la primera planta vivía el dueño del restaurante, **Gerardo Scarpato**, y de la fachada colgaba el escudo de **Angri**, el pueblo de **Salerno** de donde era oriundo. Los numerosos clientes italianos que acudían a su mesa apreciaban la calidad de sus platos, que provocaban la sensación de haber sido transportado a Italia. Era uno de esos locales de cocina casera muy bien cuidada. Con el tiempo llegó a convertirse en un restaurante de prestigio.

Un 15 de abril de 1931, en este restaurante, **Lucky Luciano**, discípulo de **Joe Masseria**, uno de los más grandes capos de la mafia neoyorkina, come con su jefe. Este siciliano, bajito y desgarbado era, sin embargo, un tipo contundente. Maestro y alumno sentados en aparente cordialidad, con sus trajes de alta sastrería, compartiendo una frugal comida que incluye un plato de spaguetti con salsa de almejas, una langosta Fra Diavola y una botella de Chianti. Cuando **Lucky** va al baño, cuatro hombres entran y liquidan a **Masseria**, tomando así el control de la banda. Sobre la mesa quedaban ensangrentados los exquisitos platos: antipastos fríos y calientes, sopa minestrone, ensalada fría de calamares y gambas, langosta con salsa picante acompañada de linguini en salsa marinada.

*One of the favorite restaurants of organized crime was the Nuova Villa Tammaro in Coney Island. The premises occupied the ground floor of a two-storey building, a sturdy Mediterranean-looking building that was located on a quiet street, very close to the beach*

*With narrow windows, it hid more than it showed. On the first floor lived the owner of the restaurant, Gerardo Scarpato, and from the facade hung the shield of Angri, the town of Salerno where he was originally from. The numerous Italian customers who came to his table appreciated the quality of their dishes, which caused the feeling of having been transported to Italy. It was one of those places of home cooking very well maintained. With time it became a prestigious restaurant.*

*On April 15, 1931, in this restaurant, Lucky Luciano, disciple of Joe Masseria, one of the biggest capos of the New York mafia, eats with his boss. This Sicilian, short and lanky was, however, a forceful guy. Teacher and student sitting in apparent cordiality, with their high tailoring suits, sharing a frugal meal that includes a plate of spaghetti with clam sauce, a lobster Fra Diavola and a bottle of Chianti. When Lucky goes to the bathroom, four men enter and liquidate Masseria, thus taking control of the band. On the table were exquisitely bloodied dishes: cold and hot antipasti, minestrone soup, cold salad of squid and prawns, lobster with spicy sauce accompanied by linguine in marinated sauce.*

**En Walter sabemos que  
sólo es imposible lo que no se intenta.**



**Creamos las piezas personalizadas  
para Cocina o Sala que sólo tú imaginas.**

Tú pones la idea. Nosotros la hacemos realidad.

**Cuéntanos.**

**Walter**<sup>®</sup>  
cuchillería en **9**volución

*La Roda | Albacete | Spain*

Descubre algunos de los cubiertos y utensilios de cocina que podemos crear en  
**[www.walter.es](http://www.walter.es)**



## Gastroeruditas

Las mejores herencias, las que nunca se pierden, son las que tocan el corazón; las que se guardan con cariño y por las que, generalmente nadie discute porque su valor solo alcanza lo sentimental y a veces esto, se valora injustamente o no lo suficiente.

**Estas premisas las cumple una de mis herencias más queridas que, por cierto, está en estado permanente de restauración. No es más que un libro de cocina que me dejó mi abuela paterna y no es menos que “El libro de la cocina moderna” de Emilia Pardo Bazán, edición de 1913. Feminista y también conservadora, separada y no por ello menos católica, apostólica y romana, escritora, viajera y con ideas propias, algo que en su tiempo era pecado capital. Es tan difícil quedarse con una de sus obras como no mencionar “Los Pazos de Ulloa”.**

Yo me quedo con este libro y también con la “Enciclopedia culinaria de Confitería y Repostería” de María Mestayer de Echagüe, también conocida como **Marquesa de Parabere**. María fue una gastronoma, escritora y empresaria nacida en 1877. Autora de diversos recetarios y estudios culinarios, se convirtió en uno de los nombres más conocidos de la gastronomía española de posguerra gracias al gran número de reediciones de su libro “La

**cocina completa**”. El clima de revolución de principios del siglo XX hizo posible que una mujer como María, rompiera los límites atribuidos a su sexo y clase social y empezara a escribir sobre cocina de manera profesional. **Belén Laguía**, coleccionista de libros de gastronomía y menús y escritora del libro “**Memoria gráfica del Paladar**”, ha rescatado los recetarios manuscritos de **Belén Sandoval** y **Pilar Zarandona**, tía y sobrina murcianas, que en la segunda mitad del siglo XIX decidieron poner orden a sus aficiones gastronómicas.

El libro de cocina más vendido en la historia de España lleva la firma de **Simone Ortega**, todo un hito en la literatura gastronómica. **Rosa Tovar** es otra escritora, traductora y articulista de temas de cocina. Ha sido cocinera profesional y maestra de cocina de particulares y cocineros.

A esta lista se suma el nombre de **Almudena Villegas**, una de las profesionales más reconocidas dentro del panorama gastronómico internacional con una experiencia que le ha reportado numerosos premios.... Y la lista sería mucho más larga de lo que este espacio permite. Con y sin fogones, con o sin libros. Nuestro mundo de costumbres, de cultura y de historia gastronómicas sin mujeres hubiera sido imposible.

Decididas, con las ideas muy claras; mujeres referentes de la cocina española. Al fin y al cabo, gastroeruditas.

## Gastroerudite Women

*The best inheritances, those that are never lost, are those that touch the heart; those that are guarded with affection and for which, generally nobody discusses because their value only reaches the sentimental and sometimes this, is valued unfairly or not enough.*

*These premises are fulfilled by one of my most beloved heritages, which, by the way, is in a permanent state of restoration. It is nothing more than a cookbook left by my paternal grandmother and is no less than **“The Modern Kitchen Book”** by **Emilia Pardo Bazán**, 1913 edition. Feminist and also conservative, separated and nonetheless Catholic, apostolic and Roman, writer, traveler and with her own ideas, something that in her time was a capital sin. It is so difficult to keep one of his works as not to mention **“Los Pazos de Ulloa”**.*

*I am left with this book and also with the **“Encyclopedia of Confectionery and Bakery”** by **María Mestayer de Echagüe**, also known as **Marquesa de Parabere**. María was a gastronomist, writer and businesswoman born in 1877. Author of various recipes and culinary studies, she became one of the most well-known names in post-war Spanish cuisine thanks to the large number of reprints of her book **“The complete cuisine”**. The climate of revolution of the early twentieth century made it possible for a woman like Maria to break the limits attributed to her sex and social class and to start writing about cooking professionally. **Belén Laguía**, collector of gastronomy books and menus and writer of the book **“Graphic Memory of the Palate”**, has rescued the manuscript recipes of **Belén Sandoval** and **Pilar Zarandona**, Murcia’s aunt and niece, who in the second half of the 19th century decided to bring order to his gastronomic hobbies.*

*The best-selling cookbook in the history of Spain has the signature of **Simone Ortega**, a milestone in gastronomic literature. **Rosa Tovar** is another writer, translator and writer of cooking topics. She has been a professional cook and a cooking teacher for private individuals and chefs.*

*To this list is added the name of **Almudena Villegas**, one of the most recognized professionals in the international gastronomic scene with an experience that has brought her numerous awards.... And the list would be much longer than this space allows. With and without stoves, with or without books. Our world of gastronomic customs, culture and history without women would have been impossible.*

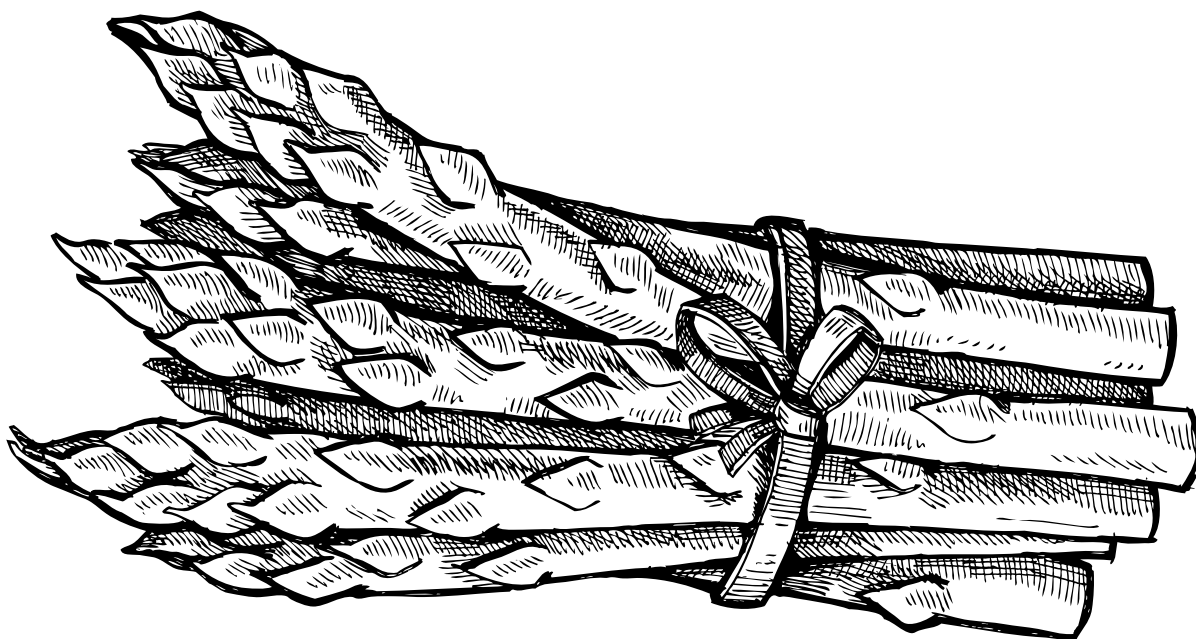
*Determined, with very clear ideas; women referring to Spanish cuisine. After all, gastroerudites.*



Mar Romero







## ESPÁRRAGO | ASPARAGUS

A diferencia de la mayoría de las verduras, en las que las más pequeñas y delgadas son más tiernas, los tallos gruesos de espárragos tienen mayor volumen tierno.

*Unlike most vegetables, where the smallest and thin are more tender, the thick stems of asparagus have greater tender volume.*

## Sabor | Flavour

Muy suave, con un ligero toque amargo, a veces imperceptible.

*Very soft, with a slight bitter touch, sometimes imperceptible.*

## Estación | Season

Su mejor época es la que transcurre durante los meses de abril y mayo.

*Its best time is during the months of April and May.*

## Preparación | Cooking Methods

Hervidos, salteados, al vapor, al horno, a la parrilla, en tempura, rebozados, sous-vide, etc.

*Boiled, sautéed, steamed, baked, grilled, in tempura, coated, sous-vide, etc.*

## Combinaciones | Flavour Affinities

Combina bien con todo tipo de productos: pescado, carne, pasta, en ensalada, cremas, etc.

*It combines well with all kinds of products: fish, meat, pasta, salad, creams, etc.*

## Maridaje | Pairing

Evitar tintos. Mejor Pinot Gris, Sauvignon Blanc, Riesling o Grüner Veltliner.

*Avoid reds. Best Pinot Gris, Sauvignon Blanc, Riesling or Grüner Veltliner.*

El espárrago es nativo del Mediterráneo. Su origen se sitúa cerca de los ríos Tigris y Éufrates. Egipcios y griegos ya los consumían y los utilizaban como ofrenda para sus dioses. Sin embargo, fue en la época romana cuando su consumo se popularizó, por sus excelentes cualidades organolépticas y sus propiedades terapéuticas. En la actualidad, este vegetal se cultiva en regiones templadas de todo el mundo. Italia, Francia y Alemania son los mayores países productores. Existen dos variedades principales de espárrago, el blanco y el verde. Gracias a los cultivos en invernadero, el mercado ofrece espárragos durante todo el año, aunque su mejor época es la que transcurre durante los meses de abril y mayo. Además, la industria agroalimentaria trabaja en la producción de espárrago en conserva, de gran demanda en todos los países.

*The asparagus is native to the Mediterranean. Its origin is located near the Tigris and Euphrates rivers. Egyptians and Greeks already consumed them and used them as an offering for their gods. However, it was in Roman times when its consumption became popular, due to its excellent organoleptic qualities and its therapeutic properties. Currently, this vegetable is grown in temperate regions around the world. Italy, France and Germany are the largest producing countries. There are two main varieties of asparagus, white and green. Thanks to greenhouse crops, the market offers asparagus throughout the year, although its best season is during April and May. In addition, the agri-food industry works on the production of canned asparagus, which is in great demand in all countries.*



## Espárragos de Camuñas Bio, Langostino de Vinaroz y Aroma El Cigarral

**Restaurante Adolfo, Toledo.**

**Chef: Adolfo Muñoz Martín.**

**Ingredientes:** 4 espárragos verdes de Camuñas Bio, 30 gr almendras, 500 ml agua mineral, flores Bio del Cigarral alely violetas, AOVE Montes de Toledo, 2 langostinos de Vinaroz, Flor de Sal. **Elaboración:** Triturar las almendras con agua mineral. Reservar. Pelar y quitar la tripa al langostino. Después cocer en agua mineral con sal durante 15 segundos. A la hora de servir, pelar los espárragos verdes y los blancos, y cocer con agua mineral y sal durante dos minutos. Disponer de un plato, si es posible alargado y de cristal verde, poner la crema de almendras triturada sobre el plato, después los espárragos, los langostinos, las flores, la sal en escamas y el aceite de oliva virgen extra Montes de Toledo.

.....

## Asparagus Bio from Camuñas, Vinaroz Shrimp and Aroma El Cigarral

**Restaurant Adolfo, Toledo.**

**Chef: Adolfo Muñoz Martín. Ingredients:** 4 green asparagus of Camuñas Bio, 30 gr almonds, 500 ml mineral water, flowers of the Cigarral alely violets, Montes de Toledo EVOO, 2 Vinaroz prawns, "salt flower".

**Procedure:** Grind the almonds with mineral water. Reserve. Peel and remove the shrimp casing. After cooking in mineral water with salt for 15 seconds. At the time of serving. Peel the green and white asparagus. And cook with mineral water and salt for two minutes. Have a plate, if possible elongated and green glass, put the crushed almond cream on the plate, then the asparagus, prawns, flowers, salt flakes and Montes de Toledo extra virgin olive oil.





## Parfait de Espárragos Verdes con núcleo de Naranja Amarga

**Restaurante Casa Robles, Sevilla. Chef: Mark Delia. Ingredientes: Parfait (8 moldes 80 gr):** 200 ml de nata para montar, 100 gr de espárragos, 100 gr hojas espinacas limpias, 5 gr sal, 5 gr azúcar, 4 gr gelatina vegetal, 80 gr mermelada de naranja amarga. **Guarnición:** 4 espárragos por plato, 45 gr bouquet brotes. **Vinagreta:** 500 ml vinagre de manzana, 100 ml aceite de oliva arbequina, sal fina, nuez moscada recién molida, pimienta blanca. **Elaboración:** **Parfait:** Limpiar los espárragos y escaldar junto a las espinacas durante 30 segundos en agua hirviendo. Pasados los 30 segundos, enfriar rápidamente en un baño de agua con hielo. En un vaso de thermomix añadir estos ingredientes con 100 ml de agua de cocción. Trituramos a velocidad 8 durante 3 min. Incorporamos la gelatina junto con la sal y pimienta. Reservamos en frío, moviendo periódicamente la mezcla cada 20 minutos, hasta que empieza a solidificar. Mientras tanto, se monta la nata y se agrega a la mezcla anterior. Con la ayuda de una manga pastelera, echar la mezcla en el molde hasta llenar la mitad. A este punto, verter la naranja amarga en el medio y terminar de rellenar el molde con el parfait. Tapar con papel film y congelar para que se pueda desmoldar bien. **Vinagreta:** Incorporar todos los ingredientes excepto el aceite en una jarra, infusionar la vinagreta añadiendo poco a poco el aceite. **Guarnición:** Usamos 4 espárragos por plato. Cortamos los espárragos en rodajas finas, reservando las puntas para ponerlas enteras. Con ayuda de un molde redondo, colocamos las rodajas de espárragos aliñadas. Una vez que está cubierto el plato con las rodajas, pintamos con la vinagreta. Colocamos el parfait sobre el lado derecho de las rodajas de espárragos. Previamente desmoldado y descongelado. Aliñar las puntas de los espárragos y el bouquet de brotes con la vinagreta restante y colocar la ensalada de brotes sobre el parfait y las puntas alrededor del parfait.

## Parfait of Green Asparagus with a Bitter Orange core

**Restaurant Casa Robles, Sevilla. Chef: Mark Delia. Ingredients: Parfait (8 molds 80 gr):** 200 ml of whipping cream, 100 gr of asparagus, 100 gr clean spinach leaves, 5 gr salt, 5 gr sugar, 4 g vegetable jelly, 80 gr bitter orange marmalade. **Garrison:** 4 asparagus per dish, 45 gr bouquet buds. **Vinaigrette:** 500 ml apple cider vinegar, 100 ml Arbequina olive oil, fine salt, freshly ground nutmeg, white pepper. **Procedure: Parfait:** Clean the asparagus and blanch along with the spinach for 30 seconds in boiling water. After 30 seconds, cool quickly in a bath of ice water. In a glass of thermomix add these ingredients with 100 ml of cooking water. We crush at speed 8 for 3 min. We incorporate gelatin with salt and pepper. We reserve cold, periodically moving the mixture every 20 minutes, until it begins to solidify. Meanwhile, the cream is mounted and added to the previous mixture. With the help of a pastry bag, pour the mixture into the mold until half full. At this point, pour the bitter orange in the middle and finish filling the mold with the parfait. Cover with plastic wrap and freeze so that it can be demold well. **Vinaigrette:** Add all the ingredients except the oil in a jar, infuse the vinaigrette by adding the oil little by little. **Garrison:** We use 4 asparagus per plate. Cut the asparagus into thin slices, reserving the tips to put them whole. With the help of a round mold, place the slices of seasoned asparagus. Once the plate is covered with the slices, we paint with the vinaigrette. Place the parfait on the right side of the asparagus slices. Previously unmoulded and thawed. Dress the tips of the asparagus and the bouquet of sprouts with the remaining vinaigrette and place the sprout salad on the parfait and the tips around the parfait.





## Pudin con Salmorejo de Espárragos de Huetor Tajar, Crujiente de Pan de Chipirón y aroma de Berro

**Restaurante Las Tinajas, Granada.**

**Tiempo de Elaboración:** 1 hora.

**Ingredientes: Para el Pudín:** 6 cebollas blancas, 500 gr de espárragos trigueros, 500 ml de caldo de cocción de los espárragos, 500 ml de nata culinaria, 10 huevos, sal y pimienta. **Para el Salmorejo de Espárragos:** 500 gr de pan, 200 gr de espárragos escaldados, 6 dientes de ajo, 1 huevo cocido, 50 gr de espárragos blancos, aceite de oliva, vinagre, 500 ml de caldo de escalfar los espárragos.

## Pudding with Salmorejo of Asparagus from Huetor Tajar, Crispy of Bread of Cuttlefish and aroma of Watercress

**Restaurant Las Tinajas, Granada.**

**Preparation time:** 1 hour.

**Ingredients: For the Pudding:** 6 white onions, 500 g of wild asparagus, 500 ml of asparagus cooking broth, 500 ml of culinary cream, 10 eggs, salt and pepper. **For the Asparagus Salmorejo:** 500 gr of bread, 200 gr of blanched asparagus, 6 cloves of garlic, 1 boiled egg, 50 gr of white asparagus, olive oil, vinegar, 500 ml of poached broth asparagus.



**Elaboración: Para el Pudín:** Pasar todos los ingredientes por la batidora, poner en un molde y hornear a 160 grados centígrados a baño María. **Para el Salmorejo de Espárragos:** Turbinar todos los ingredientes hasta que queden triturados y emulsionados con aceite de oliva.

**Emplatado:** Desmoldamos el pudín, una vez este frío, porcionamos y servimos en plato con el salmorejo de espárrago y un crujiente de pan de Chipirón.

**Procedure: For the Pudding:** Beat all the ingredients, put in a mold and bake at 160 degrees Celsius in a water bath.

**For the Asparagus Salmorejo:** Stir all the ingredients until they are crushed and emulsified with olive oil. **To Serve:** We unmold the pudding, once it is cold, we serve it and serve it on a plate with the asparagus salmorejo and a crunchy bread of cuttlefish.

## Arroz meloso con Boletus, Espárragos verdes y Cordero

Restaurante Mesón del Cid, Madrid.

**Chef:** Axel López.

**Ingredientes (Para 4 personas):** Para el **Fondo:** 600 gr de cordero trasero, 100 gr pimiento verde, 100 gr pimiento rojo, 100 gr cebolla, 200 gr de boletus, 200 gr de espárragos verdes, 2 dientes de ajo, 150 ml de vino blanco, 200 ml de tomate frito, 1500 ml caldo de carne, 400 gr arroz bomba, 1 ramita de romero fresco, 1 ramita de tomillo fresco, 1 ramita de orégano fresco, sal, AOVE.

**Elaboración:** Troceamos el cordero y lo salteamos. Una vez doradito añadimos romero, tomillo y orégano. Removemos y añadimos el pimientos rojo y verde junto con el ajo y la cebolla. A continuación, agregamos los boletus y los espárragos cortados. Cuando esté todo sofrito, añadimos el vino hasta que evapore. Agregamos la salsa de tomate. Removemos y agregamos el caldo de carne. Por último, añadimos el arroz y dejamos cocer durante 20-25 minutos. Si se desea, preparar salsa Ali olí con espinacas y lima para acompañar. Servir en plato hondo.

## Sticky Rice with Boletus, Green Asparagus and Lamb

Restaurant Mesón del Cid, Madrid.

**Chef:** Axel López.

**Ingredients (Four servings):** For the **Broth:** 600 gr of lamb back, 100 gr green pepper, 100 gr red pepper, 100 gr onion, 200 gr of boletus, 200 gr of green asparagus, 2 cloves of garlic, 150 ml of white wine, 200 ml of fried tomato, 1500 ml meat broth, 400 gr pump rice, 1 sprig of fresh rosemary, 1 sprig of fresh thyme, 1 sprig of fresh oregano, salt, EVOO. **Procedure:** We chop the lamb and sauté it. Once golden add rosemary, thyme and oregano. We remove and add the red and green peppers together with the garlic and the onion. Next, add the boletus and the cut asparagus. When it is all fried, add the wine until it evaporates. Add the tomato sauce. Remove and add the meat broth. Finally, add the rice and let it cook for 20-25 minutes. If desired, prepare Ali oli sauce with spinach and lime to accompany.



.....

## Caballa en Escabeche con Crema de Espárrago Verde

**Restaurante Juanito Baeza, Jaén.**

**Chef: Pedro Salcedo. Ingredientes:** 2 caballas frescas, 1 kg espárragos verdes, 250 ml aceite de oliva virgen extra, 2 ajos, 1 hoja de laurel, 10 granos de pimienta negra, 3 clavos, cáscara de naranja seca, 2 cucharadas soperas de vinagre de vino, 1 l de agua, sal.

**Elaboración: Para el Escabeche:** Colocar todos los ingredientes en una olla menos las caballas que previamente habremos limpiado y lavado. Llevar a ebullición durante 2 ó 3 minutos para luego incorporar el pescado y cocinar durante 15 minutos dependiendo del grosor. Reservar la olla tapada durante una hora. **Crema:** Lavar y repasar si fuera necesario los espárragos. Disponer en una olla con agua y sal y hervir con un paño por encima entre 3 y 7 minutos dependiendo el grosor. Escurrir y batir para después hervir la crema con 1/8 de aceite de oliva virgen extra hasta que quede homogénea.

.....

## Pickled Mackerel with Green Asparagus Cream

**Restaurant Juanito, Baeza, Jaén.**

**Chef: Pedro Salcedo. Ingredients:** 2 fresh mackerel, 1 kg green asparagus, 250 ml extra virgin olive oil, 2 garlic, 1 bay leaf, 10 black peppercorns, 3 cloves, dry orange peel, 2 tablespoons of wine vinegar, 1 liter water, salt. **Procedure:**

Place all the ingredients in a pot except the mackerel that we previously cleaned and washed. Bring to a boil for 2 or 3 minutes and then incorporate the fish and cook for 15 minutes depending on the thickness. Reserve the covered pot for one hour.

**Cream:** Wash and revise if necessary the asparagus. Arrange in a pot with water and salt and boil with a cloth over between 3 and 7 minutes depending on the thickness. Drain and beat and then boil the cream with 1/8 extra virgin olive oil until smooth.





## Espárrago Blanco de temporada sobre Salsa de Carabineros

**Restaurante Mesón El Refectorio, Ceuta.**  
**Chef: Rafael Carrasco.**

**Ingredientes:** 1 carabinero, 1 espárrago de temporada, ajo, cebolletas, pimiento rojo y 1 tomate.

**Elaboración:** Preparamos un pequeño sofrito con cebolleta, ajos, pimientos rojos y tomate natural, pasarlo por la batidora y el chino y apartar. Sobre agua hirviendo y sal cocer un poco el carabinero, limpiarlo y con la cabeza y un poco de agua del hervor,

## Seasonal white Asparagus on Red Prawns Sauce

**Restaurant Mesón El Refectorio, Ceuta.**  
**Chef: Rafael Carrasco.**

**Ingredients:** 1 red prawn, 1 seasonal asparagus, garlic, onions, red pepper and 1 tomato.

**Procedure:** Prepare a small sauce with spring onion, garlic, red peppers and natural tomato, pass it through the blender and the Chinese strainer and set aside. On boiling water and salt cook the carabiniere a little, clean it and with the head and a little water

batirlo y pasarlo por el chino añadiéndolo al refrito anterior. En el agua de hervir el carabinero cocer lo suficiente el espárrago de temporada. Colocar la mezcla anterior sobre el plato de presentación y colocar el espárrago o los espárragos sobre ella, distribuir el carabinero una vez cortado de la forma que más guste, pudiendo hacerlo sobre el espárrago, si quisiéramos cortarlo muy fino, cualquier combinación es válida.

*of the boil, beat it and pass it by the Chinese strainer adding it to the previous sauce. In the boiling water the carabinieri cook enough the asparagus in season. Place the previous mixture on the presentation dish and place one or several asparagus on it. Distribute the carabinieri once cut the way you like, can do it on the asparagus if we wanted to cut it very thin, any combination is valid.*

## Espárragos Blancos de Temporada con Vinagreta de Manzana, Canela y Mostaza

**Restaurante José María, Segovia.**

**Ingredientes: (para 4 personas):** 4 ó 5 espárragos por persona, 75 cl AOVE, 25 cl, vinagre blanco, pimienta blanca, sal, mostaza en grano, sal en escamas, 4 tomates confitados, micro-mézclum. **Elaboración:** Pelamos los espárragos y los lavamos con agua fría. Los ponemos a cocer en agua con una cucharadita de sal y otra de azúcar durante aproximadamente 15 minutos. Cuando estén hervidos, los escurrimos y los marcamos en la plancha con una cucharadita de AOVE. Una vez marcados les añadimos sal en escamas y los colocamos en los platos para emplatar.

**Salsa Vinagreta:** Cogemos una manzana reineta, la pelamos y retiramos el corazón. La troceamos en cuadraditos pequeños y la aliñamos con 75 cl de aceite de AOVE y 25 cl de vinagre blanco, una cucharada de té con

## Season White Asparagus with Apple Vinaigrette, Cinnamon and Mustard

**Restaurant José María, Segovia.**

**Ingredients: (four servings):** 4 or 5 asparagus per person, 75 cl EVOO, 25 cl, white vinegar, white pepper, salt, grain mustard, salt in flakes, 4 confit tomatoes, micro mezclum. **Procedure:** Peel the asparagus and wash them with cold water. We put them to cook in water with a teaspoon of salt and another of sugar for about 15 minutes. When they are boiled, drain them and mark them on the griddle with a teaspoon of EVOO. Once marked, add salt in flakes and place them on the plates to place.

**Vinaigrette Sauce:** We take a pippin apple, peel it and remove the heart. We chop it into small squares and season it with 75 cl. of EVOO oil and 25 cl. of white vinegar, a teaspoon of tea with



mostaza en grano, sal, y pimienta blanca. Lo mezclamos y dejamos reposar.  
**Presentación:** Colocamos los 4 ó 5 espárragos en el centro del plato. Colocamos en un lateral el micro-mézclum y el tomate confitado cortado por la mitad, después servimos por encima la vinagreta.

*mustard, salt, and white pepper. We mix it and let it rest. **To Serve:** Place the 4 or 5 asparagus in the center of the plate. Place on one side the micro-mix and the confit tomato cut in half, then serve over the vinaigrette.*

.....

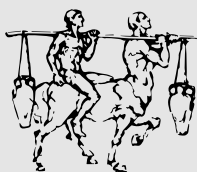
## Arroz Meloso con Papada Ibérica, Trufa y Espárrago Triguero

**Restaurante Mesón del Cid, Burgos**  
**Ingredientes: (para 4 personas):** 400 gr de arroz, 1 l de caldo de carne gelatinoso, un manojo de espárrago triguero, 150 gr de papada, 500 ml de agua, 200 ml de vino blanco de Rueda, aceite virgen de oliva, sal, pimienta, unas láminas de trufa, 1 cebolla, 1 puerro.

.....

## Sticky Rice with Iberian Chill, Truffle and Green Asparagus

**Restaurant Mesón del Cid, Burgos.**  
**Ingredients: (four servings):** 400 gr of rice, 1 l of broth of gelatinous meat, a bunch of wild asparagus, 150 g of dewlap, 500 ml of water, 200 ml of Rueda white wine, virgin olive oil, salt, pepper, a few truffle slices, 1 onion, 1 leek.



# 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



**Elaboración:** Sofreímos la papada para que suelte la grasa. A continuación, añadimos la cebolla, el puerro y los trigueros. Guardamos las puntas de los espárragos para decorar. Cuando esté dorado, añadimos el arroz, sal y pimienta y el vino blanco. A continuación vamos añadiendo los caldos, moviendo el arroz de vez en cuando. Con las puntas de los trigueros, marcados en la parrilla y las láminas de trufa, decoramos el plato.

**Procedure:** We fry the jowl so that it releases the fat, then we add the onion, the leek and the green asparagus, we keep the tips of the asparagus to decorate. When it is golden, add the rice, salt and pepper and white wine, then add the broths, stirring the rice from time to time. With the tips of the trigueros, marked on the grill and the truffle slices, we decorate the plate.

.....

## Timbal Esparragado con Perfume Morrón

**Restaurante Mesón El Copo, Palmones, Cádiz. Chef: Manuel Moreno Rojas.**  
**Ingredientes:** 250 gr de espárragos verdes, 250 gr de espárragos blancos, azúcar glas, zumo de 1 naranja, 150 gr de pimientos pequeños (peso escurrido), 100 ml. de nata con 35% de materia grasa, 1 sifón de 0,25 litros, 1 carga de sifón.

.....

## Asparagus Drum with Bell Peppers

**Restaurant Mesón El Copo, Palmones, Cádiz. Chef: Manuel Moreno Rojas.**  
**Ingredients:** 250 gr of green asparagus, 250 gr of white asparagus, icing sugar, juice of 1 orange, 150 gr of small peppers (drained weight), 100 ml. of cream with 35% fat, 1 siphon of 0.25 liters, 1 siphon load.



**Elaboración:** Comenzamos pelando los espárragos blancos y los reservamos. Corta un tercio de los verdes con las manos presionando hasta ir rompiéndolos. En una sartén carameliza el azúcar glas y una vez creada una capa de caramelo introduce los espárragos blancos. Añade el zumo de naranja, en caso de necesitarlo puedes verter un poco de agua. Déjalo reducir y salpimenta al gusto. Añade los espárragos verdes y cocínalo todo hasta que estén blancos. Para la espuma de morrón, en paralelo, tritura los pimientos con el líquido del bote, quita las semillas con un colador para evitar cualquier obstrucción en el sifón. Añade la nata y revuelve. Introduce en el sifón la mezcla y pon una carga. Cuando escuches el pitido retira la carga y deja enfriar el sifón en la nevera. Finalmente, con ambas elaboraciones terminadas se procede al emplatado colocando una capa de espárragos de forma cuidadosa y una de espuma. Se alternan ambas hasta elaborar el timbal deseado, decorando al gusto el plato con la espuma.

**Procedure:** We start by peeling the white asparagus and reserve it. Cut a third of the greens with your hands pressing until you break them. In a pan caramelize the icing sugar and once a layer of caramel is created, introduce the white asparagus. Add the orange juice, if you need it you can pour a little water. Let it reduce and season to taste. Add the green asparagus and cook until they are white. For the foam of morrón, in parallel, crush the peppers with the liquid of the pot, remove the seeds with a strainer to avoid any obstruction in the siphon. Add the cream and stir. Insert the mixture into the siphon and put a load. When you hear the beep, remove the load and allow the siphon to cool in the refrigerator. Finally, with both elaborations finished, proceed to the plating by placing a layer of asparagus carefully and one of foam. Both are alternated until the desired drum is made, decorating the dish with the foam to taste.



## Los tres pasos del futuro: producto, formación y gestión digital

En 2017 visitaron nuestro país 65 millones de turistas y el 10% reconoció hacerlo atraído por nuestra gastronomía. Según el informe de KPMG La gastronomía en la economía española, en 2017 el número de establecimientos de servicios de comidas y bebidas alcanzó los 253.444, siendo casi el 68% establecimientos de bebidas, el 27% locales de restaurantes y puestos de comidas y tan sólo un 5,3% empresas de catering.

### **El futuro de la hostelería en nuestro país pasa por la gastronomía y, más concretamente, por tres pasos: producto, formación y gestión digital.**

Empecemos por el producto. Hablar de producto es hablar de sector primario. Según el estudio de KPMG, la gastronomía “gravita sobre cuatro grandes ramas de actividad, con un importante peso en el conjunto de la economía española”. Una de esas ramas es el sector primario: en 2017 obtuvo una producción asociada a la gastronomía de 52.573 millones de euros, un valor añadido bruto de 30.194 millones de euros y dio trabajo a 765.000 personas. El atractivo de la restauración en nuestro país (y una gran parte de su rentabilidad, sobre todo en zonas turísticas) está vinculado a la diversidad de su producto.

Continuemos con la formación. El sector de la restauración es un espacio empresarial con una gran accesibilidad. ¿Cuántas veces

hemos oído eso de que “montar un bar o un restaurante” es fácil? La inversión necesaria para iniciar un negocio puede ser bastante moderada en comparación con otras actividades, y esa baja barrera de entrada ha permitido que se incorporen a la familia Horeca muchas personas sin ningún tipo de formación. En este momento, disponemos de opciones para formar a los nuevos profesionales y reciclar a aquellos que no tuvieron la suerte de tener esta posibilidad. No quedan excusas para no hacerlo.

### **Ese es uno de los grandes retos: formar, formar y formar para ser capaces de sacarle el mejor partido al producto a partir de entender cómo gestionar la rentabilidad.**

Y, por último, la tecnología. Es el momento de apostar por la gestión digital como ingrediente de éxito. Cuatro son las grandes áreas que comprenden la digitalización de un negocio: Front office, Back office, relación con el cliente e inteligencia de negocio. Así las cosas: olvídate del excel y pon la tecnología como el ingrediente estrella de tu gestión.

## The three steps of the future: product, training and digital management

*In 2017, 65 million tourists visited our country and 10% recognized that they were attracted to our cuisine. According to the report of KPMG Gastronomy in the Spanish economy, in 2017 the number of food and beverage service establishments reached 253,444, with almost 68% drinking establishments, 27% local restaurants and food stalls and only 5.3% catering companies.*

***The future of hospitality in our country goes through gastronomy and, more specifically, through three steps: product, training and digital management.***

*Let's start with the product. Speaking of product is talking about the primary sector. According to the KPMG study, gastronomy "gravitates on four major branches of activity, with an important weight in the Spanish economy as a whole". One of these branches is the primary sector: in 2017 it obtained a production associated with gastronomy of 52,573 million euros, a gross added value of 30,194 million euros and employed 765,000 people. The attractiveness of the restoration in our country (and a large part of its profitability, especially in tourist areas) is linked to the diversity of its product.*

*Let's continue with the training. The hostelry sector is a business space with great accessibility. How many times have we heard that "setting up a bar or a restaurant" is easy?*

*The investment needed to start a business can be quite moderate compared to other activities, and that low barrier of entry has allowed many people without any training to join the Horeca family. At this time, we have options to train new professionals and recycle those who were not lucky enough to have this possibility. There are no excuses for not doing so.*

***This is one of the great challenges: to train, train and train to be able to get the best out of the product by understanding how to manage profitability.***

*And, finally, technology. It is time to bet on digital management as an ingredient of success. Four are the large areas that comprise the digitization of a business: Front office, Back office, customer relationship and business intelligence. So things: forget about excel and put technology as the star ingredient of your management.*



**Eva Ballarin**

EvaBallarin.com

Hay un antes  
y un después.



EGOChef es...  
Ahora!



## Salud & Restauración

¿Qué dirían nuestros antepasados ante la bacanal de alimentos sin sentido que nos llevamos a la boca?

La alimentación es clave para entender nuestro pasado, presente y futuro como especie humana. En este viaje evolutivo, hemos descubierto que hasta la Revolución Industrial, nuestra prioridad era conseguir una cantidad suficiente de alimentos que llevarnos a la boca. Desde entonces hasta la actualidad... todo ha sido tan rápido... que nos hemos despertado rodeados de montañas de alimentos. Esta ingente oferta alimentaria, donde calidad ha perdido frente a cantidad, nos ha traído consecuencias negativas.

**Nos situamos ante un escenario de nuevos retos en materia agroalimentaria, donde hemos comprendido que alimentación y salud van de la mano, al igual que salud y sostenibilidad, y las cocinas profesionales se han convertido en escaparate y lugar de inspiración.**

¿Cómo afrontar este reto, siendo un sector tan atomizado? ¿Cómo hacemos para que sea rentable? La oferta saludable requiere de un gran trabajo y reflexión.

Directrices para abrir boca: (1) Ser honestos con el producto. La calidad, el origen y la temporalidad del producto que usamos, es primordial. (2) La sala por su relación directa

con el cliente, para inculcar y narrar historias alineados con los objetivos agroalimentarios. (3) Profesionalizar el sector. (4) No crear menús infantiles basados en estereotipos. Enseñémosles a disfrutar de la comida no de los “productos alimenticios”. (5) Menos proteínas animales. Las nuevas generaciones piden platos atractivos de origen vegetal, y menos proteína de origen animal, es la tradición que está en movimiento ante la demanda de la sociedad. (6) Más cereales, legumbres y fruta fresca en la oferta del pequeño hostelero que da de comer a la población por motivos laborales donde es casi inexistente. Y a veces el propio consumidor tampoco la demanda.

Una alimentación saludable se basa en lo que comemos cada día, conformando nuestro patrón de alimentación. Como suscriptores de salud, nuestra responsabilidad se basa en preparar alimentos inocuos, de calidad, informar sobre alérgenos, enseñar a valorar el producto... hacerlos de una forma placentera pero no tiene sentido ser contadores de calorías, preparar en una única comida un menú equilibrado, dejar de ser expertos en cocinar productos que solo podemos comer ocasionalmente... la elección viene del comensal, en función de su patrón de alimentación.

Un camino que recorrer donde educación, concienciación y cambios van de la mano para construir un futuro con el hombre reconciliado con la naturaleza, y con su naturaleza.

## Health & Hostelry

*What would our ancestors say about the bacchanal of meaningless food that we put in our mouths?*

*Food is key to understanding our past, present and future as a human species. In this evolutionary journey, we have discovered that until the Industrial Revolution, our priority was to get enough food to put in our mouths. From then until today... everything has happened so fast... that we have woken up surrounded by mountains of food. This huge food supply, where quality has lost compared to quantity, has brought us negative consequences.*

*We are facing a scenario of new challenges in agri-food, where we have understood that food and health go hand in hand, as well as health and sustainability, and professional kitchens have become a showcase and place of inspiration.*

*How to face this challenge, being such an atomized sector? How do we make it profitable? The healthy offer requires great work and reflection.*

*Guidelines to open mouth: (1) Be honest with the product. The quality, origin and timing of the product we use is paramount. (2) The room because of its direct relationship with the client, to inculcate and narrate stories aligned with the agri-food objectives. (3) Professionalize the sector. (4) Do not create children's menus based on stereotypes. Teach them to enjoy food not from "food products". (5) Less animal proteins. The new generations ask for attractive dishes of vegetable origin, and less protein of animal origin, is the*

*tradition that is in movement before the demand of society. (6) More cereals, legumes and fresh fruit in the offer of the small innkeeper who feeds the population for work reasons where it is almost nonexistent. And sometimes the consumer does not demand it either.*

*Healthy eating is based on what we eat every day, shaping our eating pattern. As health subscribers, our responsibility is based on preparing safe, quality food, reporting allergens, teaching how to value the product... making them a pleasant way but it does not make sense to be calorie counters, prepare a single menu balanced, stop being experts in cooking products that we can only eat occasionally... the choice comes from the diner, depending on your eating pattern.*

*A road to travel where education, awareness and changes go hand in hand to build a future with man reconciled with nature, and with his nature.*



**Carolina Rincón**

@mermaidchef

## MUST HAVE



1. Acqua di Parma Fragancia Absoluta 500ml 220€ | 2. Survival 30 Protector Solar SPF30 28€ | 3. Ultimate Ears Boom 2, altavoz inalámbrico, cherrybomb 76€ | 4. Arzak+Arzak Juan Mari y Elena Arzak 47€ | 5. Blendtec profesional licuadora silenciosa 1600€ | 6. Lacoste Bolso Mujer 120€ | 7. Bell & Ross reloj BR 03-92 Nightlum 42mm 3.400€ | 8. Moma Bikes Bicicleta Electrica, Plegable, Urbana E-16 TEEN, Aluminio, Bat. Ion Litio 36V 9Ah 830€ | 9. Caravana Flying cloud de Airstream desde 60.000€ | 10. Mocasín Abarca Colección Piel Militar 958 120€ | 11. HEPA purificador de aire 60€ | 12. Guittard Chocolate “La Premiere Etoile 58% semisweet Obleas, 3 kg 78€ | 13. Cloud Corn Sweet and Salty 80 g. 1,85€ | 14. Mojito clásico Karibeño 70 CL. 5,65€ | 15. Patatas fritas en aceite de oliva con sal marina, El Capitán 3€ | 16. Gildas Especiales CODESA | 17. Vino Blanco Albariño Do Ferreiro Cepas Vellas 2016 24€ | 18. Vino El Sitio DOP Islas Canarias 100% Malvasia Aromática | 19. Ostra Sorlut “Especial Sorlut” | 20. Cynara Chips de Alcachofa | 21. Arroz Bomba Extra Dènia 1kg, de Finca El Rincón del Rosario también en envase 3kg Especial Hostelería | 22. Sal de Vino de Garnachas centenarias 13€ | 23. Juvé y Camps Cinta Púrpura Brut 12€ | 24. Vino tinto Muri Veteres 100% Monastrell 2016 de Bodegas Carchelo 33€ | 25. Vino tinto Rioja Ontañón Antología Crianza 14€ | 26. Somalla Trufada 250 gr Casa Sendra Vic 30€



## MUST TASTE



1. Acqua di Parma Fragancia Assoluta 500ml 220€ | 2. Survival 30 Protector Solar SPF30 28€ | 3. Ultimate Ears Boom 2, wireless speaker, cherrybomb 76€ | 4. Arzak + Arzak Juan Mari and Elena Arzak 47€ | 5. Blendtec professional silent blender 1600€ | 6. Lacoste Women's Bag 120€ | 7. Bell & Ross watch BR 03-92 Nightlum 42mm 3400€ | 8. Moma Bikes Electric Bicycle, Folding, Urban E-16 TEEN, Aluminum, Bat. Lithium Ion 36V 9Ah 830€ | 9. Airstream Flying Cloud Caravan from 60000€ | 10. Moccasin Abarca Collection Leather 120€ | 11. HEPA air purifier 60€ | 12. Guittard Chocolate "La Premiere Etoile 58% 3 kg 78€ | 13. Cloud Corn Sweet and Salty 80 g. 1.85€ | 14. Classic Mojito Karibeño 70 CL. 5.65€ | 15. Chips in olive oil with sea salt, El Capitán 3€ | 16. Special Gildas CODESA at El Corte Inglés | 17. White Wine Albariño Do Ferreiro Cepas Vellas 2016 24€ | 18. Wine The DOP Site Canary Islands 100% Malvasia Aromatica | 19. Sorlut Oyster "Special Sorlut | 20. Cynara Chips Artichoke 8 bags 20€ | 21. Bomba Extra Dènia Rice 1kg, from Finca El Rincón del Rosario also available in 3kg bag | 22. Rosé Cava Brut Rosé Juvé & Camps Pinot Noir 13€ | 23. Juvé and Camps Purple Ribbon Brut 12€ | 24. Red wine Muri Veteres 100% Monastrell 2016 from Bodegas Carchelo 33€ | 25. Rioja Ontañón Antología Crianza red wine 14€ | 26. Somalla Trufada 250 gr Casa Sendra Vic 30€

## Al tuntún

En la Trimilenaria ciudad de Cartagena, y más exactamente en su Barrio pesquero de Santa Lucía, de la mano de un chacinero y un cocinero, surge un producto derivado del atún que nos tiene a todos maravillados. Y es que en este rincón de España, bañado por el mar Mediterráneo, se encuentra uno de los mayores criaderos de atún, desde donde se distribuye para todo el mundo, tanto el que se recoge directamente de los viveros como el que se pesca con el arte tradicional de la almadraba.

**Lo que han hecho Alfonso “El Lindo” y Gonzalo, ha sido fusionar la cultura del puerto y sus costumbres en un negocio gastronómico, “Al tuntún”, en el que elaboran embutidos de atún fresco y cocido muy ricos y nutritivos, y con el que han lanzado una gama de productos de calidad máxima.**

Trabajan con atún congelado a  $-60^{\circ}\text{C}$  certificado, al cual le dan el proceso de temperatura adecuado a la hora de su transformación. Utilizan especias naturales recién molidas, fabricando sus productos de forma artesanal, sin colorantes ni conservantes.

De entre la amplia gama de embutidos que fabrican podríamos destacar la Hamburguesa de atún, o la salchicha fresca de atún, elaborada con atún, quinoa, aceite de oliva extra, sal y especias naturales, y la Morcilla de atún con arroz, similar a la de Burgos, elaborada con atún, arroz cocido, verduras, tinta de sepia, sal y especias.

Otro de sus productos estrella es la Ventresca de atún adobado, elaborada sometiendo al atún a un proceso de salmuera tras el cual se adoba con vinagre de manzana y especias y al que se le añade pimentón y aceite de oliva.

También tienen Pinchos de atún cajun, elaborados con atún, quinoa, aceite de oliva, sal y una mezcla de especias llena de aromas, Chorizo de atún rojo, Butifarra fresca de atún, Chistorra de atún y una amplia gama de embutidos de mar. Y es que la comida rápida también puede ser buena, saludable y con un sabor increíble.

Estos dos profesionales han conseguido dar con la clave y elaborar unos productos ideales para los paladares más exquisitos y exigentes, productos que exportan desde el Barrio Pesquero de Santa Lucía para toda España, con esa singularidad que supone la elaboración de embutidos a base de este túnido, del que podríamos decir lo mismo que del cerdo tomándonos una pequeña licencia literaria: “Del atún, hasta los nadares”.

Así pues, les recomiendo que prueben este novedoso producto, al que estoy convencido se aficionarán, convirtiéndolo en un complemento más de esa cocina fácil de elaborar y plena de sabores y aromas de nuestro mar que tanto nos gusta.

## Al tuntún

*In the Trimilenary city of Cartagena, and more exactly in its fishing district of Santa Lucía, from the hand of a butcher and a chef, a product derived from tuna emerges that has us all amazed. And is that in this corner of Spain, bathed by the Mediterranean Sea, is one of the largest tuna hatcheries, from where it is distributed to everyone, both the one that is collected directly from the nurseries and the one that is caught with the traditional art of the almadraba.*

***What Alfonso “El Lindo” and Gonzalo have done, has been to fuse the culture of the port and its customs in a gastronomic business, “Al tuntún”, in which they make sausages of fresh and cooked tuna very rich and nutritious, and with the that have launched a range of products of maximum quality.***

*They work with frozen tuna at -60 ° C certified, to which they give the process of suitable temperature at the time of its transformation. They use freshly ground natural spices, making their products in a traditional way, without coloring or preservatives.*

*Among the wide range of sausages they produce, we can highlight the Tuna Burger, or the Fresh tuna sausage, made with tuna, quinoa, extra olive oil, salt and natural spices, and the Tuna sausage with rice, similar to the Burgos one, made with tuna, cooked rice, vegetables, cuttlefish ink, salt and spices.*

*Another of its star products is the Ventresca of marinated tuna, prepared by submitting the tuna*

*to a brine process, after which it is marinated with apple vinegar and spices and added with paprika and olive oil.*

*They also have Cajun tuna skewers, made with tuna, quinoa, olive oil, salt and a mixture of spices full of aromas, bluefin tuna sausage, fresh tuna sausage, tuna chistorra and a wide range of sausages from the sea. And is that fast food can also be good, healthy and with an incredible taste.*

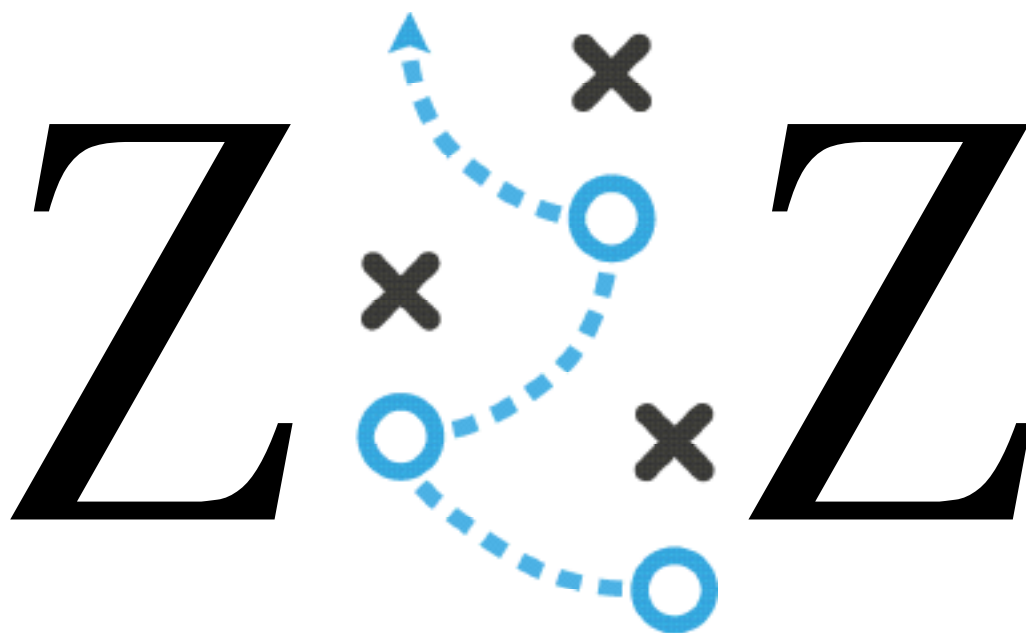
*These two professionals have managed to find the key and produce some ideal products for the most exquisite and demanding palates, products that they export from the Santa Lucía Fishing District for all of Spain, with this singularity that involves the elaboration of sausages based on this tuna, of which we could say the same as the pig taking a small literary license: “From the tuna, everything but the squeak”.*

*So, I recommend you try this new product, which I am convinced will love, making it a complement to that kitchen that is easy to make and full of flavors and aromas of our sea that we like so much.*



Tomás M. Pagán

# ZINÉDINE ZIDANE



EL ENTUSIASMO TRANQUILO

*THE CALM ENTHUSIASM*



Nunca ha pasado por una escuela de negocios, pero llevó al éxito a los empleados mejor pagados del mundo. Tras 284 días de su marcha del club, el 11 de marzo de 2019 se anunciaba su vuelta al Real Madrid, con un contrato hasta junio de 2022. El flamante entrenador del Real Madrid está considerado uno de los mejores jugadores de fútbol de la historia. Su personalidad extraordinaria lo ha llevado también a ser admirado fuera de las canchas. Zidane siempre ha presumido de mantener una vida privada discreta, al margen del gran público.



Zinedine Yazid Zidane, más conocido como Zidane o como 'Zizou', nació en Marsella, el 23 de junio de 1972. Con 14 años ya dejó su casa familiar para incorporarse a la granja juvenil de fútbol del Cannes, equipo en el que debutó como profesional con 17 años. En 2001 fichó por el Real Madrid con una cifra de traspaso récord hasta la fecha. Como futbolista, se desenvolvía en la posición de centrocampista ofensivo y fue considerado por la prensa especializada, como el máximo exponente del fútbol mundial de finales de los años 1990 y principios de los 2000, así como uno de los mejores futbolistas de todos los tiempos.

*He has never gone through a business school, but he brought success to the highest paid employees in the world. After 284 days of his departure from the club, on March 11, 2019 he announced his return to Real Madrid, with a contract until June 2022. The brand new coach of Real Madrid is considered one of the best football players in history. His extraordinary personality has also led him to be admired outside the playing fields. Zidane has always presumed to maintain a discreet private life, apart from the general public.*



*Zinedine Yazid Zidane, better known as Zidane or as 'Zizou', was born in Marseille on June 23, 1972. At the age of 14, he left his family home to join the youth soccer farm at Cannes, where he debuted as professional with 17 years. In 2001 he signed for Real Madrid with a record transfer number to date. As a footballer, he developed in the position of attacking midfielder and was considered by the specialized press, as the greatest exponent of world football in the late 1990s and early 2000s, as well as one of the best footballers of all time.*

“Al principio conocí el fútbol de la calle, en el barrio (popular de Marsella) de la Castellana, lo que me permitió intentar cosas, inventar gestos... Estar con los amigos, con un balón y sin reglas, con la libertad de expresarnos como queríamos. Esa era nuestra vida”. “Luché por convertirme en el mejor. Descansé bien, no hice el idiota por los bares, bebía agua y estiraba mucho. Di todo lo que pude para convertirme en el mejor jugador, tenía que hacerlo a toda costa”.



© Getty Images Publicity | Getty Images

*“At first I got to know the street soccer, in the neighborhood (popular of Marseille) of the Castellana, which allowed me to try things, invent gestures... Be with friends, with a ball and without rules, with the freedom of express ourselves as we wanted. That was our life. “I fought to become the best. I rested well, I did not do the idiot for the bars, I drank water and stretched a lot. I gave everything I could to become the best player, I had to do it at all costs.”*

Zinedine ha vuelto al Real Madrid 9 meses después de haber dimitido como entrenador.

El técnico francés logró 3 Champions League consecutivas entre 2016 y 2018, una Liga, 2 Mundiales de clubes, 2 Supercopas de Europa y una Supercopa de España.

Símbolo del madridismo, mantiene una vida privada discreta, al margen del gran público. Reservado y de carácter humilde, el técnico francés nunca se ha mostrado excéntrico u ostentoso, a pesar de su gran fortuna, que se estima en torno a los 63 millones de euros, según Celebrity Net Worth.

.....

*Zinedine has returned to Real Madrid 9 months after having resigned as coach. The French coach achieved 3 consecutive Champions League matches between 2016 and 2018, one League, 2 World Cups, 2 European Super Cups and one Spanish Super Cup.*

*Symbol of Real Madrid, maintains a discreet private life, apart from the general public. Reserved and humble, the French coach has never been eccentric or ostentatious, despite his great fortune, which is estimated at around 63 million euros, according to Celebrity Net Worth.*





**“Algunos encuentran el equilibrio en el trabajo y otros, en la vida personal”.** Cuando su agenda se lo permite, Zizou trata de estar en casa. La mujer de Zidane, Veronique Fernández, nacida en Francia aunque de padres de El Chive, una pequeña villa del municipio almeriense de Lubrín, Almería. Se conocieron en 1989 y en 1994 se casaron. Su hijo Luca ha jugado su primer partido como titular en el Santiago Bernabéu.

**“En el campo, para mí era más importante hacer marcar que marcar. Actualmente hay muy pocos jugadores que dirán eso. Para mí era así, realmente me gustaba agradecer a mis camaradas”**

Quizás por ese mismo espíritu de colaboración, ha creado una fundación en Argelia para el desarrollo de proyectos sociales en la que su padre está al frente **“Para mí es importante. Creo que debo devolver parte de lo que he conseguido para ayudar a quienes tienen problemas. Y en Argelia se necesitan muchas cosas.”** También está comprometido en la lucha contra el ELA **“Creo que las personas como yo estamos obligadas a ayudar a los demás y lo estoy haciendo. Yo no voy a hablar de las cosas que hago, pero en el fútbol hay mucha gente que se preocupa por otros; no soy el único.”**

Residente en Madrid desde 2001 se siente muy feliz en nuestro país donde, además del clima, declara que lo que más le gusta son los españoles **“A mí me han tratado muy bien aquí, noto que la gente me quiere y han dicho de mí cosas bonitas. Los españoles son muy distintos a lo que soy yo porque a ellos les gusta salir, hablar fuerte, les gusta reír... A mí me encanta rodearme de gente así porque me dan ánimo.”**

***“Some find balance at work and others, in personal life.”*** When his schedule allows, Zizou tries to be at home. Zidane’s wife, Veronique Fernández, was born in France, although from parents of El Chive, a small town in the Almería municipality of Lubrín, Almería. They met in 1989 and in 1994 they got married. His son Luca has played his first game as a starter at the Santiago Bernabéu.

***“In the football pitch, it was more important for me to score than score. Currently there are very few players who will say that. For me it was like that, I really liked to please my comrades “***

*Perhaps because of that same spirit of collaboration, he has created a foundation in Algeria for the development of social projects in which his father is at the forefront “For me it is important. I think I should give back part of what I have gotten to help those who have problems. And many things are needed in Algeria.”* He is also involved in the fight against the Commonwealth. ***“I believe that people like me are obliged to help others and I am doing it. I’m not going to talk about the things I do, but in football there are many people who care about others; I’m not the only one.”***

*Resident in Madrid since 2001 he feels very happy in our country where, in addition to the climate, he declares that what he likes the most is the Spaniards “They have treated me very well here, I notice that people love me and have said things about me pretty Spaniards are very different from who I am because they like to go out, to talk loudly, they like to laugh... I love to surround myself with people like that because they encourage me.”*

## La auténtica cocina de familia

Es posible que no sepas, que una gran parte de los cocineros más famosos del mundo encontraron su vocación en las figuras cocineras de su casa (abuelas, madres, tías, padre, abuelo, etc.).

**La tendencia a innovar de muchos les ha llevado crear lo inimaginable en una casa. No obstante, los años de experimentos casi han extinguido la base de la verdadera “salud” de la cocina tradicional que siempre se ha soportado en: el cariño, en lo saludable y en el profundo respeto al producto**

Tanta vanguardia nos ha llevado a cosas maravillosas, sin darnos cuenta que alabando solo la parte brillante estábamos casi despreciando la otra.

**Podemos tener los ensamblajes más modernos del mundo, tanto en teléfonos, como en coches, como en la cocina... Sin embargo, hasta el coche más tecnológico del universo se sustenta en el diseño ancestral de una sencilla rueda. No perdamos en la historia “la rueda” de la cocina tradicional y transmitamos orgullosos su sabiduría a las nuevas generaciones con su propio nombre: “La Auténtica Cocina de Familia”**

Para nosotros, para **Los Churrascos**, para su creador **José María**, el nombre de esa cocina que nunca tendrá, seguramente, ni “estrellas”, ni “soles”, ni premios... Siempre tendrá una abuela, una madre, o un padre que cocine con cariño y amor unos ingredientes saludables para su querida familia.

Para nosotros, **Los Churrascos** y su equipo, **la auténtica cocina de familia** es tan importante, que vamos a luchar para que siga en las páginas de la **tradicción** sin complejos. Incorporando para la historia lo que es moda durante segundos y anticuado el mismo día.

Gracias a todas las abuelas, abuelos, madres y padres del mundo que hoy mismo están en sus cocinas haciendo la importante **cocina de familia**.

Nuestros más sinceros deseos de que en alguno de los comensales, que aprecian tal manjar y mérito, recaiga la sabiduría que mantenga la tradición de saber hacer perdurar la unión de las personas en torno a una mesa que expresa con olores, colores, texturas, sabores, etc. Tanto **cariño** que se ha cocinado durante horas en pos de la **salud y profundo respeto al producto**.

Felicidades a todos, ¡Buen Cocinar!

## The authentic family cooking

*You may not know, that a large part of the most famous chefs in the world found their vocation in the cook figures of their house (grandmothers, mothers, aunts, father, grandfather, etc.).*

***The tendency to innovate of many has led them to create the unimaginable in a house. However, the years of experiments have almost extinguished the basis of the true “health” of the traditional cuisine that has always been supported in: the affection, the healthy and the deep respect for the product.***

*So much avant-garde has led us to wonderful things, without realizing that praising only the bright part we were almost despising the other.*

*We can have the most modern assemblies in the world, both in telephones, cars, and in the kitchen... However, even the most technological car in the universe is based on the ancestral design of a simple wheel. Let's not lose in history the “wheel” of traditional cuisine and proudly transmit its wisdom to the new generations with its own name: “The Authentic Family Kitchen”.*

*For us, for Los Churrascos, for its creator José María, the name of that kitchen that will never have, surely, neither “stars”, nor “soles”, nor prizes... It will always have a grandmother, a*

*mother, or a father that cook with love and love some healthy ingredients for your beloved family.*

*For us, Los Churrascos and their team, the authentic family cooking is so important, that we are going to fight so that it continues in the pages of the tradition without complexes. Incorporating for history what is fashionable for seconds and dated the same day.*

*Thanks to all the grandmothers, grandparents, mothers and fathers of the world who today are in their kitchens doing the important family cooking.*

*Our most sincere wishes that in any of the diners, who appreciate such delicacy and merit, lies the wisdom that maintains the tradition of knowing how to make people's union last around a table that expresses with smells, colors, textures, flavors, etc. So much love that has been cooked for hours in pursuit of health and deep respect for the product.*

*Congratulations to all, Good Cooking!*



**Benito Alcaraz**

DejarHuella.org

# No todo el que va a la guerra lleva un arma



Envía **MÉDICOS** al **28033**  
para que sigamos  
atendiendo a las víctimas  
de las guerras



Guía de Restaurantes  
de Buena Mesa España

MORROFINO

Buena Mesa España  
Restaurants Guide



**Buena Mesa España**  
ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES



RESERVA DE LA FAMILIA.  
VITICULTURA ECOLÓGICA

BRUT NATURE  
GRAN RESERVA

Juvé & Camps

RESERVA DE LA FAMILIA

2015

Botella nº 04061

CAVA

## Albacete



### ASADOR CONCEPCIÓN

Cocina sofisticada con sabores manchegos.  
[info@asadorconcepcion.com](mailto:info@asadorconcepcion.com)  
 Tel. 967 524 350  
 Familia Rosendo  
 Concepción, 5.  
 02002 Albacete



### RESTAURANTE PINCELÍN

Comida autóctona, cocina actual.  
[pincelin@tvalmansa.es](mailto:pincelin@tvalmansa.es)  
 Tel. 967 340 007  
 Diego y Pedro Blanco  
 Las Norias, 10.  
 02640 Almansa [Albacete]

## Alicante



### RESTAURANTE FRONTERA

Cocina mediterránea con toques de autor.  
[info@restaurantefrontera.com](mailto:info@restaurantefrontera.com)  
 Tel. 967 365 669  
 Antonio y Carmelo Martínez Bleda  
 Peñas, 57  
 02500 Tobarra  
 Albacete



### RESTAURANTE BATISTE

Cocina mediterránea.  
[info@restaurantebatiste.es](mailto:info@restaurantebatiste.es)  
 Tel. 965 411 485 | 965 411 186  
 José López Fuentes y familia  
 Pérez Ojeda, 6  
 03130 Santa Pola  
 Alicante



## RESTAURANTE MENA

Cocina mediterránea.  
dangelmena@gmail.com  
Tel. 965 780 943  
Familia Mena Larrosa  
Ctra. Las Rotas, Km. 5.  
03700 Denia  
Alicante



## RESTAURANTE JUAN MORENO

Cocina almeriense actualizada.  
info@restaurantejuanmoreno.es  
Tel. 950 393 051  
Juan Moreno Teruel  
Ctra. de Ronda, 3 | 04620 Vera  
Almería

# Almería



## RESTAURANTE TERRAZA CARMONA

Tradicional almeriense, creativa y de mercado.  
terrazacarmona@terrazacarmona.com  
Tel. 950 390 760  
Familia Carmona Baraza  
C/ del Mar, 1 | 04620 Vera [Almería]

# Asturias



## RESTAURANTE REAL BALNEARIO

Cocina tradicional con toques modernos.  
info@realbalneario.com  
Tel. 985 518 613  
Isaac Loya  
Av. Juan de Sitges, 3  
33405 Salinas, Castrillón [Asturias]



## Barcelona



### RESTAURANTE BOTAFUMEIRO

Cocina mezcla de marinera y mediterránea.

[info@botafumeiro.es](mailto:info@botafumeiro.es)

Tel. 932 184 230

Moncho Neira

Gran de Gracia, 81

08012 Barcelona



### RESTAURANTE RÍAS DE GALICIA

Marisquería.

[info@riasdegalicia.com](mailto:info@riasdegalicia.com)

Tel. 934 248 152

Cándido Iglesias

C/ Lérida, 7

08004 Barcelona

## Burgos



### RESTAURANTE GORRÍA

Cocina vasco-navarra.

[info@restaurantegorria.com](mailto:info@restaurantegorria.com)

Tel. 932 451 164

Javier Gorría

Diputación, 421

08013 Barcelona



### RESTAURANTE CASA OJEDA

Cocina castellana actualizada.

[ojeda@restauranteojeda.com](mailto:ojeda@restauranteojeda.com)

Tel. 947 209 052 | 947 206 440

Familia Carcedo Ojeda

C/ Vitoria, 5.

09004 Burgos

## Cádiz



### RESTAURANTE MESÓN DEL CID

Cocina castellana.

mesondelcid@mesondelcid.es

Tel. 947 208 715

Familia López Alzaga-Pascual e hijos

Pza. Santa María, 8 | 09003 Burgos



### RESTAURANTE ANTONIO

Cocina tradicional y de mercado.

info@antoniohoteles.com

Tel. 956 439 542 | 956 439 141

Familia Mota Verdejo

Bahía de la Plata, Atlanterra, Km. 1

11393 Zahara de los Atunes | Cádiz

## Cáceres



### RESTAURANTE TORRE DE SANDE

Nueva cocina extremeña.

consuelo@torredesande.com

Tel. 927 211 147 | 615 970 307

Familia Ráez Villalba

Calle Condes, 3 | 10003 Cáceres



### RESTAURANTE EL FARO DE CÁDIZ

Cocina tradicional, pescados y carnes.

info@elfarodecadiz.com

Tel. 956 211 068

Mayte Córdoba Serrano

San Félix, 15 | 11002 Cádiz



## RESTAURANTE EL FARO DEL PUERTO

Cocina tradicional, pescados y carnes.  
[info@elfarodelpuerto.com](mailto:info@elfarodelpuerto.com)  
 Tel. 956 870 952  
 Fernando Córdoba Serrano  
 Av. Fuentebravía, Km. 0,5  
 11500 Puerto de Santa María [Cádiz]



## RESTAURANTE MESÓN EL COPO

Cocina de mercado.  
[elcopo@elcopo.es](mailto:elcopo@elcopo.es)  
 Tel. 956 677 710 | 956 677 691  
 Manuel Moreno Rojas  
 Almadraba, 2.  
 11379 Palmones, Los Barrios  
 [Cádiz]



## RTE. VENTORRILLO EL CHATO

Cocina tradicional, pescados y carnes.  
[info@ventorrilloelchato.com](mailto:info@ventorrilloelchato.com)  
 Tel. 956 250 025 | 956 257 116  
 José Manuel Córdoba Serrano  
 Vía Augusta Julia, s/n.  
 Ctra. Cádiz-San Fernando | 11011 Cádiz



## LA CASA DE ELENA & JUAN LUIS

Especialidad en cerdo ibérico.  
[casaelenayjuanluis@gmail.com](mailto:casaelenayjuanluis@gmail.com)  
 Tel. 648 540 684 | 619 503 845  
 Juan Luis Muñoz Manella e Isabel Lois  
 Calle Santísima Trinidad, 23  
 11380 Tarifa [Cádiz]

## Cantabria



### RESTAURANTE BOGA BOGA

Cocina marinera, producto de temporada.

restaurantebogaboga@gmail.com

Tel. 942 710 150

Antonio Gutiérrez Cortabitarte

Pza. Mayor del Fuero, 10

39540 San Vicente de la Barquera | Cantabria

## Córdoba



### RESTAURANTE EL CABALLO ROJO

Antigua cocina de Córdoba con ciertos platos mozárabes.

elcaballorojo@elcaballorojo.com

Tel. 957 475 375

José García Marín

Cardenal Herrero, 28 | 14003 Córdoba

## Ceuta



### RESTAURANTE EL REFECTORIO

Cocina tradicional mediterránea con ligeros apuntes de elaboraciones modernas.

info@elrefectorio.es

Tel. 956 513 884

José María y Rafael Carrasco Morón

Poblado Marinero, Local 37 | 51001 Ceuta



### RESTAURANTE EL CHURRASCO

Cocina tradicional cordobesa.

elchurrasco@elchurrasco.com

Tel. 957 290 819

Rafael Carrillo

Romero, 16

14003 Córdoba

## Gerona



### RESTAURANTE DURÁN HOTEL

Cocina catalana de mercado.

[duran@hotelduran.com](mailto:duran@hotelduran.com)

Tel. 972 501 250

Luis Durán Simón

Lasauca, 5

17600 Figueres [Gerona]



### RESTAURANTE OLEUM

Cocina tradicional.

[gregoriogarcia@restauranteoleum.com](mailto:gregoriogarcia@restauranteoleum.com)

Tel. 958 295 357

Gregorio García

San Antón, 81

18005 Granada

## Granada



### RESTAURANTE CHIKITO

Cocina tradicional  
andaluza de mercado.

[chikito@restaurantechikito.com](mailto:chikito@restaurantechikito.com)

Tel. 958 223 364

Familia Oruezábal

Pza. del Campillo, 9

18009 Granada



### RESTAURANTE RUTA DEL VELETA

Cocina creativa con raíces autóctonas.

[miguelpedraza@rutadelveleta.com](mailto:miguelpedraza@rutadelveleta.com)

Tel. 958 486 134 | 958 481 201

Miguel y José Pedraza Velázquez

Ctra. de Sierra Nevada, 136.

18190 Cenes de la Vega [Granada]



### RESTAURANTE LAS TINAJAS

Cocina tradicional andaluza con pequeños toques de innovación.  
restaurantelastinajas@hotmail.es  
Tel. 958 254 393  
Carlos Nestares y José Álvarez  
Martínez Campos, 17 | 18002 Granada



### RESTAURANTE LINO

Alta cocina española.  
info@grupolino.com  
Tel. 949 253 845  
Lino y Mario de Lucas  
Vizcondesa de Jorbalán, 10  
19001 Guadalajara

## Guadalajara



### RESTAURANTE EL DONCEL

Cocina de mercado.  
eldoncel@eldoncel.com  
Tel. 949 390 001  
Enrique Pérez  
Paseo de la Alameda, 3  
19250 Sigüenza | Guadalajara

## Huelva



### RESTAURANTE AZABACHE

Cocina tradicional.  
isabache@hotmail.com  
beti.huelva@gmail.com  
Tel. 959 257 528  
Juan Francisco Martín  
C/ Vázquez López, 22 | 21001 Huelva

## La Coruña



### RESTAURANTE CASA RUFINO

Cocina de mercado y tradicional, adaptada.

[jsrufino@restauranterufino.com](mailto:jsrufino@restauranterufino.com)

Tel. 959 330 810

José Antonio Zaiño Goye

Av. Playa Central, s/n

21410 Isla Cristina [Huelva]



### RESTAURANTE A LA BRASA

Cocina tradicional gallega, carnes y pescados a la brasa, mariscos de las Rías.

[info@restaurantealabrasa.es](mailto:info@restaurantealabrasa.es)

Tel. 981 270 727

Gasthof S.L.

C/ Juan Flórez, 38 | 15004 La Coruña

## Jaén



### RESTAURANTE JUANITO

Cocina tradicional.

[juanito@juanitobaeza.com](mailto:juanito@juanitobaeza.com)

Tel. 953 740 040

Familia Salcedo

Paseo Arca del Agua, s/n

23440 Baeza [Jaén]



### RESTAURANTE O'PARRULO

Cocina tradicional gallega.

[info@oparrulo.com](mailto:info@oparrulo.com)

Tel. 981 318 653 | 981 317 403

José Martínez Vidal

Av. de Catabois, 401

15405 Ferrol | La Coruña

## Las Palmas de G.C.



### RESTAURANTE RIBERA DEL RÍO MIÑO

Cocina gallega.  
administracion@riberadelriomino.com  
Tel. 928 264 431  
Rafael Pulido García y Lydia  
Olof Palme, 21 | 35010 Las Palmas [G.Canaria]



### RESTAURANTE CASA LUCIO

Cocina castellana y de mercado.  
info@casalucio.es  
mari@casalucio.es  
Tel. 913 653 252 | 913 658 217  
Lúcio Blázquez y Familia  
Cava Baja, 35 | 28005 Madrid

## Madrid



### RESTAURANTE AMPARITO ROCA

Cocina moderna de inspiración regional.  
cuentanos@amparitoroca.com  
Tel. 913 48 33 04  
Jesús Velasco Moreno  
C/ Juan Bravo, 12 | 28006 Madrid



### MESÓN DEL CID MADRID

Cocina castellana.  
madrid@mesondelcid.es  
Tel. 914 420 755  
Jesús López y Axel López  
Fernández de la Hoz, 57  
28003 Madrid





## RESTAURANTE PORTONOVO

Cocina atlántica.

[portonovo@grupoportonovo.es](mailto:portonovo@grupoportonovo.es)

Tel. 913 070 173

Calle Aguarón, 7

28023 Madrid



## RESTAURANTE LA TRAINERA

Cocina marinera; pescados y mariscos.

Jamón ibérico.

[info@lathainera.es](mailto:info@lathainera.es)

Tel. 915 760 575 | 915 768 035

Juan Miguel García Ferrer

Lagasca, 60 | 28001 Madrid



## RESTAURANTE LA SACRISTIA

Cocina de mercado, especialidad en bacalao.

[info@la-sacristia.es](mailto:info@la-sacristia.es)

Tel. 915 220 945

Valentín Galán

Pza. Pedro Cerolo, 1 | 28004 Madrid



## RESTAURANTE LOS REMOS

Cocina de pescados y mariscos.

[info@losremos.es](mailto:info@losremos.es)

Tel. 913 077 230 | 913 073 336

Juan Miguel García Ferrer

Ctra. La Coruña, Km. 12,7

28023 Madrid

## Málaga



### RESTAURANTE O'PAZO

Cocina de pescados y mariscos.

opazo@opazo.es

Tel. 915 532 333 | 915 343 748

Evaristo García Gómez

Reina Mercedes, 20

28020 Madrid



### MESÓN GALEGO ANTOXO

Cocina gallega: carnes, pescados y mariscos.

antoxo@antoxo.com

Tel. 952 384 533 | 952 371 111

Juan Mariño

Hoyo, 5. 29620 Torremolinos [Málaga]



### RESTAURANTE PALACIO DE CIBELES

Cocina creativa, de autor.

palaciodecibeles@adolfo-toledo.com

Tel. 915 231 454

Adolfo Muñoz

Pza. de Cibeles, 1. Planta 6ª | 28014 Madrid



### RESTAURANTE SANTIAGO

Cocina mediterránea.

reservas@restaurantesantiago.com

Tel. 952 770 078

Santiago Domínguez

Av. Duque de Ahumada, 5  
29602 Marbella [Málaga]

## Mallorca



### RESTAURANTE CABALLITO DE MAR

Cocina vanguardista y moderna.

eventos@caballitodemar.info

Tel. 971 721 074

Toni Gil, Jr.

Paseo Sagrega, 5 | 07012 Palma de Mallorca



### RESTAURANTE JOSÉ MARÍA LOS CHURRASCOS

Cocina regional y de mercado.

reservas@loschurrascos.com

Tel. 968 136 028 | 968 136 144

José María Alcaraz Pérez y Josefa Ortas López  
Av. Filipinas, 13 | 30366 El Algar, Cartagena

## Murcia



### RESTAURANTE EL CHURRA

Cocina típica murciana

con toques modernos.

restauranteelchurra@elchurra.net

Tel. 968 238 400

Mariano Nicolás Hernández

Obispo Sancho Dávila, 8 | 30007 Murcia



### RESTAURANTE VENEZUELA

Cocina mediterránea.

info@restaurantevenezuela.com

Tel. 968 181 515 | 968 182 021

Fernanda, Sra. de Anastasio Giménez

C/ Campoamor, 1

30740 Lo Pagán [Murcia]

## Palencia



### RESTAURANTE LUCIO ASADOR GASTROBAR

Cocina tradicional castellana  
y de mercado.  
info@lucioasadorgastrobar.com  
Tel. 979 748 190  
Don Sancho, 2 | 34001 Palencia

## Segovia



### RESTAURANTE DUQUE

Cocina tradicional  
castellana.  
info@restauranteduque.es  
Tel. 921 462 487  
Marisa Duque  
Cervantes, 12 | 40001 Segovia

## San Sebastián



### RESTAURANTE ARZAK

Cocina de autor, vasca de evolución,  
investigación y vanguardia.  
restaurantearzak.es  
Tel. 943 278 465  
Juan Mari Arzak Arratibel  
Alto de Miracruz, 21 | 20015 San Sebastián



### RESTAURANTE JOSÉ MARÍA

Cocina tradicional segoviana  
con toques de innovación.  
reservas@restaurantejosemaria.com  
Tel. 921 466 017 | 921 461 111  
José María Ruiz Benito  
Cronista Lecea, 11 | 40001 Segovia



## RESTAURANTE MESÓN DE CÁNDIDO

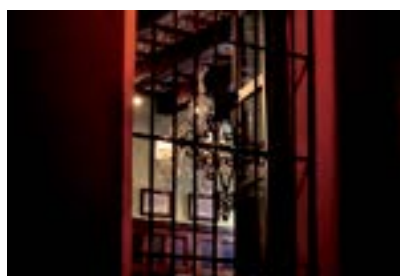
Cocina tradicional castellana.  
candido@mesondecandido.es  
Tel. 921 425 911  
Familia Cándido  
Plaza de Azoguejo, 5 | 40001 Segovia



## RESTAURANTE EL ESPIGÓN

Cocina marinera.  
elespigon@gmail.com  
Tel. 954 626 851  
D. Miguel Ángel Moro Lara  
Calle Bogotá, 1  
41013 Sevilla

# Sevilla



## RESTAURANTE CASA ROBLES

Cocina tradicional andaluza.  
comercial@roblesrestaurantes.com  
Tel. 954 213 150  
Pedro Robles Cruzado  
Álvarez Quintero, 58  
41004 Sevilla



## RESTAURANTE MANOLO MAYO

Cocina tradicional andaluza.  
restaurante@manolomayo.com  
Tel. 955 811 086  
Hermanos Mayo Cabrera  
Av. de Sevilla, 29  
41720 Los Palacios y Vilafranca [Sevilla]

## Soria



### RESTAURANTE MESÓN CASTELLANO

Cocina castellana y de temporada.  
mesoncastellano10@hotmail.com  
Tel. 975 213 045 | 975 212 690  
José Luis Giménez y Milagros Andrés  
Plaza Mayor, 2 | 42002 Soria



### EL CAPRICHINO DE LOS TORRES

Cocina de vanguardia con toques  
tradicionales, brasa y carnes.  
info@gastrobarelcapricho.es  
Tel. 925 160 734 | 617 485 263  
Carlos Torres. Av. de la Mancha, 24  
45860 Vilacañas [Toledo]

## Toledo



### RESTAURANTE ADOLFO

Cocina creativa, regional de autor.  
restaura@adolfo-toledo.com  
comunicacion@adolfo-toledo.com  
Tel. 925 227 321 | 639 938 140  
Calle Hombre de Palo, 7  
45001 Toledo



### RESTAURANTE LA ORZA

Cocina basada en la tradición,  
el producto y estilo libre.  
gerencia@restaurantelaorza.com  
Tel. 925 223 011  
Vicente y Lionel Barrejón  
Calle Descalzos, 5 | 45002 Toledo

## Valencia



### RESTAURANTE LA NORIA

Cocina mediterránea.

restaurantelanoria@restaurantelanoria.net

Tel. 961 684 103

Familia Pérez Gayete

Maestro Serrano, s/n

46119 Náquera [Valencia]

## Zaragoza



### RESTAURANTE EL CACHIRULO

Tipo de cocina: aragonesa y de mercado.

esther@elcachirulo.es

congresos@elcachirulo.es

Tel. 976 460 146. Jesús Acín

Ctra. de Logroño, km. 1,5 | 50011 Zaragoza

## Valladolid



### RESTAURANTE PARRILLA VINOTINTO

Cocina de parrilla.

marketing@vinotintovalladolid.es

Tel. 983 342 291

Óscar Garrote

Campanas, 4. 47001 Valladolid



**Reserva por la puerta grande,  
utiliza la App MORROFINO.**

Consigue mesa en tiempo real  
en los exclusivos  
Restaurantes de Buena Mesa España



# LA TRADICIÓN DEL PLACER



DANIEL SORLUT  
OSTRAS

MERCADO DE SAN MIGUEL | Puesto de Ostras N°67 | Plaza de San Miguel s/n | 28005 Madrid | Tel. 915 591 041

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