

MORROFINO

Restaurante de Buena Mesa España



AGOSTO 2019

CÓSIMA

MODA CON LUZ PROPIA

CENTRO BOTÍN

SANTANDER SOBRE EL MAR

BUENA MESA

GUÍA DE RESTAURANTES

HUEVO

RECETAS DE BUENA MESA

BALLARÍN, ALCARAZ,

ANSÓN, MORILLO,

ROMERO,

& +

CÓSIMA

FASHION WITH OWN LIGHT

CENTRO BOTÍN

SANTANDER OVER THE SEA

EGGS

BUENA MESA RECIPES

BUENA MESA

RESTAURANTS GUIDE

BALLARÍN, ALCARAZ,

ANSÓN, MORILLO,

ROMERO,

& +

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

EDITORIAL



Querido MORROFINO:

Hace pocos días, el Ministro de Agricultura, Pesca y Alimentación, Luis Planas, ha presentado el Informe de Consumo Alimentario en España 2018. De este amplio estudio, que refleja lo que comen y cuánto gastan los hogares, me han llamado la atención tres claras tendencias.

En primer lugar, se reduce enormemente la ingesta de azúcar, entre otros alimentos, subiendo significativamente el consumo de aceite de oliva virgen extra y ensaladas.

En segundo lugar crece con fuerza el consumo de platos preparados, lo cual es preocupante pues no siempre son forzosamente equilibrados.

Y, por último, aumenta la frecuencia y el gasto en bares y restaurantes, cosa que nos ataña positivamente.

De nuevo, los Restaurantes de BUENA MESA, somos llamados a implicarnos en la defensa por la cocina más saludable, tradicional y equilibrada. Por ello, os animo a mostrar y demostrar día a día las bondades de los productos frescos y de una elaboración que proteja y respete al máximo todas y cada una de sus propiedades alimenticias.

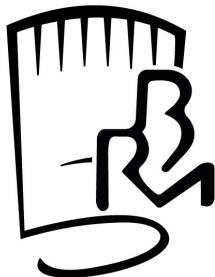
Y es que nuestros comensales vienen más y más a nuestros establecimientos buscando la cocina más auténtica, el servicio excelente, pero también una alimentación saludable, lo que implica una sobremesa liviana y agradable.

Como siempre digo: menos sal, menos azúcar y siempre... ¡Buena Mesa!

Adolfo Muñoz

Presidente de la Asociación de Restaurantes de
Buena Mesa España

EDITORIAL



Buena Mesa España
ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES

Dear MORROFINO,

A few days ago, the Minister of Agriculture, Fisheries and Food, Luis Planas, presented the Report on Food Consumption in Spain 2018. From this broad study, which reflects what they eat and how much households spend, I have been struck by three clear trends.

In the first place, the intake of sugar, among other foods, is greatly reduced, significantly increasing the consumption of extra virgin olive oil and salads.

Secondly, the consumption of prepared dishes is growing, which is worrisome because they are not always necessarily balanced.

And, finally, it increases the frequency and the expense in bars and restaurants, something that affects us positively.

Once again, the BUENA MESA Restaurants, we are called to get involved in the defense of the healthiest, traditional and balanced cuisine. Therefore, I encourage you to show and demonstrate every day the benefits of fresh products and a preparation that protects and respects each and every one of its food properties.

And is that our guests come more and more to our establishments looking for the most authentic cuisine, excellent service, but also a healthy diet, which implies a light and pleasant after-dinner.

As I always say: less salt, less sugar and always ... 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

Kilómetro 0 Rafael Ansón	08	<i>Kilometer 0 Rafael Ansón</i>
CENTRO BOTÍN Santander se asoma al mar	10	<i>CENTRO BOTÍN Santander looks out the sea</i>
¿Hay algo más veraniego que un espeto? Mar Romero	22	<i>Is there anything more summery than a espeto? Mar Romero</i>
Ingredientes & Recetas HUEVO, el más completo	24	<i>Ingredients & Recipes EGG, the most complete</i>
Verano S.O.Stenible Eva Ballarin	42	<i>S.O.Stainable Summer Eva Ballarin</i>
Must Have	44	<i>Must Taste</i>
Amenazas de los Restaurantes Familiares Manel Morillo	46	<i>The Threats of Family Restaurants Manel Morillo</i>
CÓSIMA, Moda con Luz propia	48	<i>CÓSIMA, Fashion with own Light</i>
La Mejor Norma es la Consciencia Benito Alcaraz	58	<i>The Best Rule is Consciousness 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 | morrofino-club.es

Fotografías Cósima © Agatha Ruiz de la Prada

Colaboran | Sponsored by



LAUMONT



Kilómetro 0

En la relación de los 50 mejores restaurantes del mundo (*The World's 50 Best Restaurants*), en la que aparecen 7 españoles (3 entre los 10 primeros) y 10 iberoamericanos, muchos de esos restaurantes y chefs han decidido tener una huerta cercana, un lugar en que puedan tener un producto de proximidad y, por tanto, una manera de practicar la **cocina de kilómetro 0**. Un ejemplo es Etxebarri, un asador, el restaurante número tres del mundo, donde **Bittor Arzuinzoniz** no solo tiene una huerta cercana, sino que incluso ha comprado búfalas para tener su leche y elaborar su propia mozzarella. En el fondo, es una vuelta al pasado, porque nuestras madres, abuelas y bisabuelas cocinaban siempre con lo que tenían a 100 metros alrededor de la casa. Ese espíritu es el que han recogido los **Restaurantes de Buena Mesa** que tratan siempre de ofrecer la mejor materia prima de cercanía. Cuando yo era pequeño, recuerdo que cuando nos daban un tomate lo comíamos a bocados sin más. Ahora, normalmente, si no le ponemos aceite, vinagre y sal, sabe a poco o a nada.

Las nuevas tendencias

Por tanto, es obvio que la gastronomía ha sido siempre, sobre todo, materia prima. Francia, durante muchos años, intentó crear la sensación que la alta cocina era en primer lugar la suya y, luego, la de cocineros, de chefs. La realidad es que se está volviendo a que la cocina se base en una materia prima de calidad. En ese sentido, todos están mirando a esos restaurantes tradicionales, de buena mesa, que, como es natural, utilizan tecnologías modernas, pero que rinden culto a los alimentos y las bebidas.

Destino gastronómico

Es por ello que España, el mundo ibérico y el mundo iberoamericano son, en estos momentos, los destinos gastronómicos por

excelencia. Si no hubiera sido por los alimentos que España trajo de América, estoy seguro de que comeríamos mucho peor (por buenos cocineros que hubiera). Es difícil de entender la gastronomía de este siglo XXI sin productos como la patata, el cacao, el maíz, el tomate o el pimiento. Pero, también es muy difícil de entender la gastronomía de Iberoamérica sin la caña de azúcar, el café, el vino, el aceite de oliva, el ganado y tantas cosas más.

Elogio global

Hoy quiero proponer que rendamos tributo a nuestros agricultores, ganaderos y pescadores, a nuestra industria alimentaria, a la cultura gastronómica que crearon nuestras madres, abuelas y bisabuelas y, por supuesto, a los chefs, que han sido capaces de innovar y conseguir que con todo ese bagaje cultural y tradicional cada vez se pueda comer mejor. La cocina de la libertad da lugar a la cocina de autor, a que los chefs sean artistas. Asimismo, a que apreciemos más la agricultura, la ganadería y la acuicultura. Y, por supuesto, la industria, que permite situar en el mercado productos asequibles para todos a lo largo de todo el año.

La Buena Mesa

Los millones de turistas que visitan España cada año valoran, especialmente, nuestra gastronomía. Casi un 20 % viene motivado para conocer lo que comemos y la forma de comerlo. Con independencia de los restaurantes, lo que dicen es que la **materia prima española** es igual de buena (o mejor) que la de otros países y es menos cara. En segundo lugar, aprecian **nuestra forma de comer**, nuestra cultura y nuestras recetas. Por último, **la hospitalidad**. En este sentido, quizás, los restaurantes que mejor representan los 3 aspectos sean, sin duda, los de la **Buena Mesa**.

Kilometer 0

In the list of the 50 best restaurants in the world (**The World's 50 Best Restaurants**), in which 7 Spaniards (3 among the top 10) and 10 Ibero-Americans appear, many of those restaurants and chefs have decided to have a nearby garden, a place in which they can have a product of proximity and, therefore, a way to practice **kilometer 0 cuisine**. One example is **Etxebarri**, a grill, the number three restaurant in the world, where **Bittor Arguinzoniz** not only has a nearby garden, but also he has even bought buffaloes to have his milk and make his own mozzarella. In the end, it is a return to the past, because our mothers, grandmothers and great grandmothers always cooked with what they had 100 meters around the house. That spirit is what the **Buena Mesa Restaurants** have gathered, always trying to offer the best raw material of proximity. When I was a boy, I remember that when they gave us a tomato, we ate it with no more. Now, normally, if we do not put oil, vinegar and salt, it tastes little or nothing.

New trends

Therefore, it is obvious that gastronomy has always been, above all, raw material. France, for many years, tried to create the sensation that haute cuisine was in the first place theirs and, later, that of chefs, chefs. The reality is that it is returning to the kitchen is based on a quality raw material. In that sense, everyone is looking at those traditional restaurants, fine dining, which, of course, use modern technologies, but that worship food and drinks.

Gastronomic destination

That is why Spain, the Iberian world and the Ibero-American world are, at the moment, the culinary destinations par excellence. If it had not been for the food that Spain brought from America, I'm sure we would eat much worse (for good chefs there were). It is difficult to understand the gastronomy of this 21st century without products such as potatoes, cocoa, corn, tomatoes or peppers. But, it is also very difficult

to understand Ibero-America's gastronomy without sugar cane, coffee, wine, olive oil, livestock and many other things.

Global praise

Today I want to propose that we pay tribute to our farmers, ranchers and fishermen, to our food industry, to the gastronomic culture created by our mothers, grandmothers and great grandmothers and, of course, the chefs, who have been able to innovate and achieve that with all that cultural and traditional baggage every time you can eat better. The cuisine of freedom gives rise to author cuisine, to which chefs are artists. Also, to appreciate more agriculture, livestock and aquaculture. And, of course, the industry, which allows the market to place affordable products for all throughout the year.

The Buena Mesa

The millions of tourists who visit Spain every year value, especially, our gastronomy. Almost 20% are motivated to know what we eat and how to eat it. Regardless of the restaurants, what they say is that the Spanish **raw material** is as good (or better) than that of other countries and is less expensive. Second, they appreciate **our way of eating**, our culture and our recipes. Lastly, **hospitality**. In this sense, perhaps, the restaurants that best represent the 3 aspects are, without a doubt, those of the **Buena Mesa**.



Rafael Ansón

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

SANTANDER SE ASOMA AL MAR | SANTANDER LOOKS OUT THE SEA



CENTRO BOTÍN

La obra del arquitecto Enzo Piano | *The work of the architect Enzo Piano*

El Centro Botín ha permitido unir el centro de la ciudad con su bahía a través de la remodelación de un extraordinario espacio público: los centenarios Jardines de Pereda, recuperando así los lazos que antaño les unían.

The Centro Botín has effectively and attractively reconnected the centre of the city with the bay thanks to the remodelling of an extraordinary public space: the hundred-year-old Pereda Gardens, recovering the ties that once bound them together.







El Centro Botín es un centro de arte de la Fundación Botín que contribuye a desarrollar la creatividad para generar riqueza económica y social. Un espacio para el desarrollo de la creatividad a través de las artes y un lugar de encuentro en Santander en torno al arte y la cultura. Este nuevo centro permite a la Fundación potenciar su dilatado apoyo al arte y a los artistas a través de exposiciones internacionales, talleres y becas, además de fomentar la investigación del dibujo de los principales artistas españoles de todos los períodos. La misión del Centro Botín es despertar la actitud y la capacidad creadora, facilitando a todos los públicos el acceso y la convivencia con las artes y utilizando su enorme potencial para desarrollar su inteligencia emocional y su creatividad.

The Centro Botín is an art center of the Botín Foundation that helps develop creativity to generate economic and social wealth. A space for the development of creativity through the arts and a meeting place in Santander around art and culture. This new facility enables the Foundation to enhance its already extensive support to art and artists in the form of international exhibitions, workshops and grants, as well as encouraging in-depth study of the drawing of the most important Spanish artists of all periods. The Centro Botín is committed to awakening our creative potential and skills by bringing the arts to all of us and releasing their huge capacity for developing our emotional intelligence and creativity.

Entre los jardines y el Cantábrico, el Centro Botín se sitúa en voladizo sobre el mar y sobre tierra firme, de modo que quienes pasean por los jardines disfrutan de la magnífica panorámica de la bahía, que se extiende ininterrumpida ante ellos. Casi se diría que el edificio flota ingravido a la altura de las copas de los árboles, a través de cuyas hojas se puede vislumbrar una estructura formada por ligeras pasarelas de acero y cristal, denominada pachinko, que separa los dos volúmenes del Centro Botín y da lugar a una nueva plaza, totalmente pública, elevada sobre el nivel del suelo, al norte del edificio. De ella parten varias escaleras y ascensores que conducen a los dos volúmenes del centro de arte, que sobresale 20 metros sobre el mar.

El volumen oeste está consagrado al arte. El volumen este concentra las actividades formativas y culturales.

La forma lobular del Centro Botín es fruto de numerosos modelos orientados a perfeccionar el diseño. Gracias a ello se puso de manifiesto que una estructura redondeada permitiría que la planta baja disfrutara de más luz, al tiempo que potenciaría al máximo las vistas desde los jardines hacia el mar.

En ambos volúmenes del edificio las fachadas están recubiertas con 270.000 brillantes piezas circulares de cerámica nacarada que reflejan los rayos del sol, los destellos del agua y la singular luz de Cantabria. En uno de los lados se alza, en voladizo sobre el mar, un auditorio de doble altura. Concebido como espacio multifuncional para la celebración de conciertos, lecturas, conferencias, festivales y ceremonias, este volumen cuenta también con una azotea desde la que los visitantes pueden admirar las espectaculares vistas de Santander y de su bahía.

Between the gardens and the Bay of Santander, the Centro Botín cantilevers out over the sea and the land, allowing the people strolling through the gardens to enjoy a magnificent view of the bay spread out before them. One would almost say that the building floats weightlessly at the height of the treetops, through whose leaves you can glimpse a structure formed by light steel and glass walkways, called pachinko, which separates the two volumes of the Centro Botín and gives place to a new square, completely public, raised above ground level, north of the building. There are several staircases and elevators that lead to the two volumes of the art center, which stands 20 meters above the sea.

The western volume is devoted to art. The volume concentrates the formative and cultural activities.

The lobular form of the Centro Botín is the outcome of the series of models through which the design was perfected. This evolutive process made it clear that a rounded structure would allow the ground floor to enjoy more daylight while also affording the best possible views from the gardens towards the sea.

The façades of the building's two volumes are covered with 270,000 mother-of-pearl ceramic discs, which reflect the sun, the sparkling surface of the water and the special light of the Cantabrian coast. With a double-height auditorium that cantilevers out over the sea on its south-east side, the smaller volume to the east contains the educational and cultural activities. Conceived as a multifunctional space for concerts, lectures, conferences, festivals and ceremonial occasions, this wing also has a roof terrace from which visitors can enjoy spectacular views of Santander and its bay.



Este verano, vayas donde vayas,
tienes cerca uno de los
RESTAURANTES DE BUENA MESA

This summer, wherever you go,
you are close to one of the
BUENA MESA RESTAURANTS



Llévalos contigo
descargando la app
MORROFINO
y descubre la gastronomía
más auténtica en cada región,
de la mano de los
mejores profesionales

*Take them with you
downloading the app
MORROFINO
and discover the gastronomy
more authentic in each region,
from the hand of the
best professionals*

MORROFINO
La Central de Reservas, App y Magazine
de los Restaurantes de Buena Mesa España



CODESA

de la mar a la *buen* mesa

DESDE 1976

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



Hemos creado la Gilda 100% perfecta

¿nuestro secreto?

100% ANCHOA DEL CANTÁBRICO
"Campaña Primavera"

100% PIPARRA DE IBARRA
"Campaña Verano"

100% MANZANILLA NATURAL

De "DOBLE" bocado, tierna,
carnosa, elegante.
Muy equilibrada en sabores
y con un delicioso gusto final
en boca de anchoa.

www.codesa.es

Doble Bocado Doble Codesa



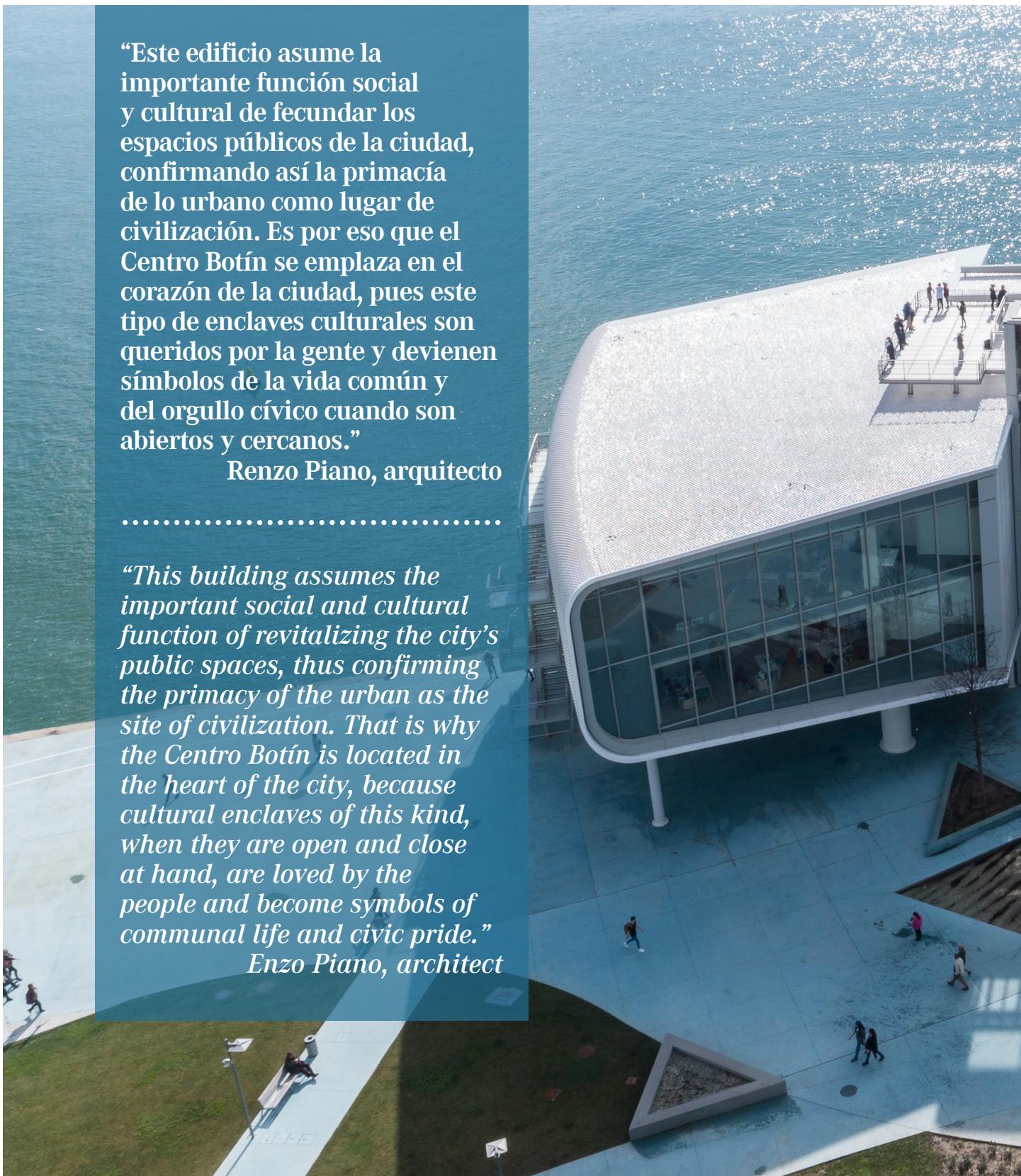
Disponible también
en formato hostelería

“Este edificio asume la importante función social y cultural de fecundar los espacios públicos de la ciudad, confirmando así la primacía de lo urbano como lugar de civilización. Es por eso que el Centro Botín se emplaza en el corazón de la ciudad, pues este tipo de enclaves culturales son queridos por la gente y devienen símbolos de la vida común y del orgullo cívico cuando son abiertos y cercanos.”

Renzo Piano, arquitecto

“This building assumes the important social and cultural function of revitalizing the city's public spaces, thus confirming the primacy of the urban as the site of civilization. That is why the Centro Botín is located in the heart of the city, because cultural enclaves of this kind, when they are open and close at hand, are loved by the people and become symbols of communal life and civic pride.”

Enzo Piano, architect





© Fundación Iñaki Bilbao. Fotógrafo: Renzo Piano, Santander, 2018.

En el volumen oeste las galerías están distribuidas en dos niveles y ofrecen vistas espectaculares del mar y los jardines. El espacio expositivo de la planta superior, de 1.400m², está iluminado desde arriba y se encuentra protegido por una cubierta integrada por tres capas: un nivel exterior, compuesto de pequeñas láminas de vidrio serigrafiado que impiden que la luz deslumbre el espacio interior; una segunda capa de doble cristal que sella la galería; y la tercera, formada por pequeñas lumbreiras de aluminio controladas por sensores, que permite oscurecer el interior y regular la iluminación. La planta primera está ocupada por una sala de exposiciones de 1.200m², y en la planta baja, una fachada totalmente transparente alberga el restaurante, La Tienda, una zona de estar y un centro de atención al visitante. En el exterior del edificio un nuevo anfiteatro linda con la fachada oeste, en la que hay una pantalla LED de 12 x 6 m. para proyectar ciclos de cine al aire libre y vídeos de las actividades realizadas en el interior del edificio.

En el ala norte del volumen este, el área formativa brinda espacios diseñados con la máxima flexibilidad para acoger múltiples actividades. Las salas, que pueden configurarse en diferentes tamaños, albergan cursos y talleres relacionados siempre con las artes plásticas, la música, el cine, el teatro, la danza y la literatura, tanto para niños y jóvenes como para adultos y familias.

La creación de una ruta peatonal desde el centro de la ciudad hasta el mar a través de los Jardines de Pereda ha sido posible gracias a un túnel que sustituye a la carretera que antaño atravesaba la zona. Por él circulan anualmente 13 millones de vehículos, lo que representa un aumento de la seguridad y una reducción del ruido y de la contaminación atmosférica que el tráfico provocaba anteriormente.

In the west volume the galleries are distributed on two levels and offer spectacular views of the sea and the gardens. The exhibition space on the upper floor, of 1,400m², is illuminated from above and is protected by a cover composed of three layers: an exterior level, composed of small sheets of screen-printed glass that prevent light from dazzling the interior space; a second double-glazed layer seals the gallery; The third, formed by small aluminum ports controlled by sensors, allows to darken the interior and regulate the lighting. The first floor is occupied by an exhibition hall of 1,200m², and on the ground floor, a completely transparent facade houses the restaurant, La Tienda, a seating area and a visitor service center. On the outside of the building a new amphitheater adjoins the west façade, where there is a 12 x 6 m LED screen to project open-air cinema cycles and videos of the activities carried out inside the building.

In the north wing of the east volume, the training area provides designed spaces with maximum flexibility to host multiple activities. The rooms, which can be configured in different sizes, house courses and workshops always related to the plastic arts, music, film, theater, dance and literature, both for children and young people as well as for adults and families.

The creation of a pedestrian route from the center of the city to the sea through the Jardines de Pereda was possible thanks to a tunnel that replaces the road that once traversed the area. 13 million vehicles circulate annually, which represents an increase in safety and a reduction in noise and atmospheric pollution caused by traffic previously.

LAUMONT

VENTA ONLINE DE TRUFA FRESCA

¡PARA LOS RESTAURANTES Y LOS MÁS GOURMETS!



Trufa directa del campo a la cocina
Seleccionada y limpiada a mano



www.laumont.shop



Envío gratis,
24h y en frío.

¿Hay algo más veraniego que un espeto?

Por lo general, el verano nos trae dos cosas a la mente: luz del sol y comidas al aire libre y con ello los asados a la parrilla de los más aficionados a la cocina. Ese sabor que le da el carbón -generalmente de encina- a los alimentos, es algo inimitable y además una de las mejores opciones a la hora de apostar por una cocina sana.

Cocina sana y sencilla con muchos de los productos que nos ofrece esta estación. El primero que se me ocurre es la sardina, ya que la calidad de este sabroso pescado azul se mide por su contenido de grasas insaturadas, cuantas más mejor, y es en verano cuando tienen un mayor índice que potencia su sabor y aroma. Tal vez la imagen más típica de sardinas en verano sea a la parrilla o al espeto, frente al mar, asadas en su propio jugo.

El espeto se considera en principio, un plato típico de la cocina malagueña, que consiste en espetar, es decir ensartar pescado, tradicionalmente sardinas, en finas y largas cañas, para asarlo con leña en la arena de la playa. Pero hay otras zonas en Andalucía donde existe la misma tradición de este arte culinario. Almuñécar celebra en el mes de junio la **Semana del Espeto**. Los chiringuitos de la **Costa Tropical** quieren reivindicar también el espeto como atractivo local, ya que aquí, el asar los pescados encañados en una barca con brasas, tiene solera y muchos años de tradición, al igual que en otras zonas como en la **Línea de la Concepción** en Cádiz.

Con respecto a los orígenes de este plato, los historiadores locales coinciden en afirmar que los pescadores aprovechaban las cañaveras que crecían junto a las playas de **Málaga** para espetar la mercancía sobrante, ensartar las cañas en la arena e inclinarlas sobre un fuego que se hacía directamente en la arena.

A finales del siglo XIX, lo que era una comida de las clases más humildes se convirtió en un manjar para la alta sociedad gracias a **Miguel Martínez**, quien creó en 1882 el merendero

La Gran Parada, que empezó a ser visitado masivamente por los malagueños, y en el que se servían las sardinas espetadas.

El establecimiento incluso recibió en enero de 1885 la visita del rey **Alfonso XII** y su propietario, al ver que el monarca se comía el pescado con cuchillo y tenedor le dijo: "Majestad, asina no, con los deos". En dicha barriada el espeto sigue teniendo una notoria presencia y sus inconfundibles barcas en las que se asan siguen percibiendo multitud de vecinos y turistas prestos a saborearlos.

Las sardinas se asan con tripas y escamas y para disfrutarlas deben comerse con las manos. Decía el escritor gallego **Julio Camba** que con las sardinas hay que perder las formas. En **Galicia** no las hacen al espeto sino de mil maneras, las parrochas y parrochinas que son las pequeñas de **Málaga** a la plancha, y las grandes asadas, son el sabor del verano. A los gallegos suelen gustarles las grandes, las de agosto, bien asadas, con un toque de sal gruesa sobre pan de broa o millo y acompañadas de pimientos de **Padrón** o de **Herbón**.

No todo el mundo sabe hacer buenos espertos, porque el oficio de espetero o moraguero se hereda de padres a hijos. Es una manifestación cultural que podría correr el peligro de extinguirse. En 2006 se inauguró en la ciudad de **Málaga** una escultura en homenaje al espetero. El espeto además de ser una de las tradiciones más arraigadas, es un importante atractivo para los turistas. Por esto, el **Ayuntamiento de Marbella** se ha adherido a la solicitud promovida por la asociación **Marbella Activa** para la candidatura del espeto de sardinas como **Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Unesco**. El objetivo con esta solicitud de candidatura es el de preservar los conocimientos y saberes de la elaboración de la tradición culinaria del espeto. Seguro que lo consiguen.

Is there anything more summery than a espeto?

In general, summer brings two things to mind: sunlight and open-air meals and with it grilled on the grill of the most fans of the kitchen. That flavor that charcoal - usually oak - gives to food, is something inimitable and also one of the best options when it comes to betting on healthy cooking.

Healthy and simple cuisine with many of the products that this station offers us. The first thing I can think of is the sardine, since the quality of this tasty blue fish is measured by its content of unsaturated fats, the more the better, and it is in summer when they have a higher rate that enhances their flavor and aroma. Perhaps the most typical image of sardines in summer is grilled or on the espeto, facing the sea, roasted in its own juice.

The espeto is considered in principle, a typical dish of Malaga cuisine, which consists of espeto, that is to say, to skewer fish, traditionally sardines, in thin and long canes, to roast it with wood in the sand of the beach. But there are other areas in Andalusia where there is the same tradition of this culinary art. Almuñecar celebrates the *Espeto Week* in the month of June. The chiringuitos of the Costa Tropical want to also claim the skewer as a local attraction, since here, roasting the fish in a boat with embers, has a tradition and many years of tradition, as in other areas such as the *Línea de la Concepción* in Cádiz.

Regarding the origins of this dish, local historians agree that fishermen took advantage of the cane fields that grew next to the beaches of Malaga to skewer the surplus merchandise, string the canes in the sand and tilt them over a fire that was made directly in the sand.

At the end of the 19th century, what was a meal of the humblest classes became a Manjar for the high society thanks to Miguel Martínez, who created in 1882 the snack bar *La Gran Parada*, which began to be visited massively by the locals, and in which the sardines were served.

The establishment even received in January 1885 the visit of King Alfonso XII and its owner, seeing that the monarch ate the fish with a knife and fork said: "Majesty, not that way,

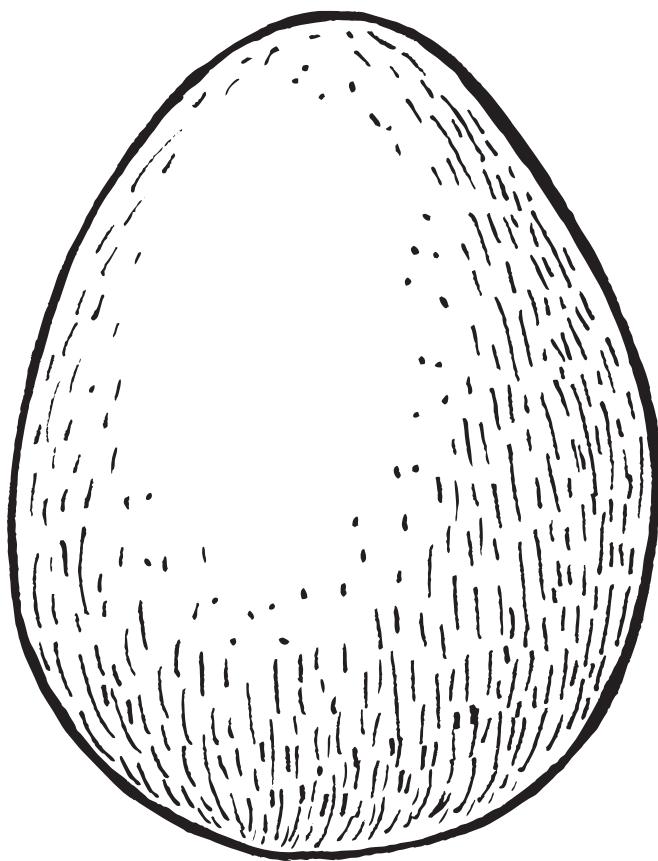
with the fingers". In this neighborhood, the espeto continues to have a noticeable presence and its unmistakable boats in which they roast still perceive a multitude of neighbors and tourists ready to savor them. The sardines are roasted with casings and scales and to enjoy them they must be eaten with their hands. Galician writer Julio Camba said that with sardines you have to lose the forms. In Galicia they do not make them to the spit but in a thousand ways, the parishes and parishioners that are the small ones of Málaga to the plate, and the great roasts, they are the flavor of the summer. The Galicians usually like the big ones, those of August, well roasted, with a touch of coarse salt on bread of broa or millet and accompanied by peppers from Padrón or Herbón.

Not everyone knows how to make good espertos, because the job of espetero or moraguero is inherited from parents to children. It is a cultural manifestation that could be in danger of becoming extinct. In 2006, a sculpture honoring the espetero was inaugurated in the city of Málaga. The skewer, besides being one of the most deeply rooted traditions, is an important attraction for tourists. For this reason, the Marbella City Council has adhered to the request promoted by the Marbella Activa Association for the candidature of the sardines as an Intangible Cultural Heritage of Humanity by Unesco. The objective with this request for candidacy is to preserve the knowledge and knowledge of the elaboration of the culinary tradition of the espeto. Surely they get it.



Mar Romero





HUEVO | EGG

El contenido del huevo es capaz por sí mismo de dar origen a un ser vivo.
Por eso podemos decir que el huevo es uno de los
alimentos más completos que existe.

*The content of the egg is capable by itself of giving rise to a living being.
That's why we can say that the egg is one of the
most complete food that exists.*

Sabor | Flavour

Lo determina su elaboración. La yema y la clara tienen sabores completamente distintos.
It is determined by its elaboration. Yolk and white have completely different flavors.

Estación | Season

En verano es muy importante mantenerlos en frío, que limita el crecimiento de microorganismos.
In summer it is very important to keep them cold, which limits the growth of microorganisms.

Preparación | Cooking Methods

Cocidos, fritos, al baño maría, en tortilla, revueltos, escalfados, cocotte, a baja temperatura, etc.
Boiled, fried, wather bath, omelette, scrambled, poached, cocotte, sous-vide, etc.

Combinaciones | Flavour Afinities

Infinitas: desde los clásicos bacon, jamón o patatas a los vegetales, las trufas o el caviar.
Endless: from classic bacon, ham or potatoes to vegetables, truffles or caviar.

Maridaje | Pairing

Cocidos distorsionan la percepción del vino, pero no imposible cuando suman otros ingredientes.
When boiled distort the perception of wine, but not impossible when adding other ingredients.

Uno de sus mayores beneficios es la gran cantidad de proteínas que posee. La calidad de la proteína del huevo es la mayor de cualquier alimento integral. También aporta vitaminas, oligoelementos, minerales, carotenoides, ácido fólico y vitamina B.

En la cocina, el huevo tiene también numerosas propiedades que lo convierten en un ingrediente idóneo para elaborar pastas, postres, cremas e, incluso, productos de charcutería. Se trata de un ingrediente prácticamente insustituible, con propiedades aglutinantes, coagulantes, espumantes, emulsionantes, coloreantes, aromatizantes y anti-cristalizantes.

Además de la importancia de su aporte nutricional, su sabor, color y textura es imprescindible en la cocina de hoy. Con el huevo podemos hacer comida rápida o tradicional, sofisticada, básica, gourmet o casera.

One of its greatest benefits is the large amount of proteins it has. The quality of the egg protein is the highest of any integral food. It also provides vitamins, trace elements, minerals, carotenoids, folic acid and vitamin B.

In the kitchen, the egg also has numerous properties that make it an ideal ingredient to make pasta, desserts, creams and even delicatessen products.

It is an almost irreplaceable ingredient, with binding, coagulating, foaming, emulsifying, coloring, flavoring and anti-crystallising properties.

In addition to the importance of its nutritional contribution, its flavor, color and texture is essential in today's cuisine. With the egg we can make fast food or traditional, sophisticated, basic, gourmet or homemade.



Lemon Pie

Restaurante La Orza, Toledo.

Chef: David Méndez Perea.

Ingredientes: Crema de limón: 100 ml de leche, 50 ml de zumo de limón, 4 yemas de huevo, 90 gr de azúcar, 45 gr de maízena.

Masa quebrada: 150 gr de harina, 75 gr mantequilla, 1 huevo, 50 gr de azúcar glas.

Merengue suizo: 4 claras de huevo, 300 gr de azúcar glass.

Gelatina de limón: zumo de 3 limones, ralladura de un limón, 50 gr de azúcar, 3 hojas de cola de pescado.

Elaboración: **Crema de limón:** En un bol batir las yemas, la maízena y la mitad del azúcar. Calentar la leche, la otra mitad del azúcar y la ralladura de limón. Lo ponemos a hervir y reservamos. Incorporar a la mezcla la leche y lo llevamos al fuego sin dejar de batirlo hasta que espese. Dejar enfriar y reservar.

Masa quebrada: Tamizar la harina y mezclar junto con la mantequilla hasta crear una estructura de galleta desmenuzada. Añadir el resto de los ingredientes y trabajar hasta conseguir una masa homogénea. Dejar reposar 1 hora envuelto en film en frío. Estirar, cortar y hornear a 180º durante 10 min.

Merengue suizo: Mezclar el azúcar con las claras y llevar al baño maría sin dejar de mover hasta que la mezcla alcance los 60º. Montar y reservar.

Gelatina de limón: Disolver el azúcar en el zumo de limón, añadir la ralladura de limón y calentar al fuego. Hidratar la cola de pescado en agua fría y añadir a la mezcla anterior. Cuajar en frío y reservar.

Montaje del plato: Disponer la galleta de masa quebrada como base, pintamos sobre la misma galleta unos rosetones de crema de limón a través de una manga pastelera y rellenamos los huecos libres del rosetón con puntos de merengue suizo. Sobre los puntos de merengue añadimos cuadraditos de gelatina de limón y sobre los rosetones de crema de limón unos cuadraditos de bizcocho especiado.

Para coronar el plato, hacemos unos filamentos de azúcar isomalt.

Lemon Pie

Restaurant La Orza, Toledo.

Chef: David Méndez Perea.

Ingredients: Lemon cream: 100 ml of milk, 50 ml of lemon juice, 4 egg yolks, 90 gr of sugar, 45 gr of cornstarch.

Short pastry: 150 gr of flour, 75 gr of butter, 1 egg, 50 gr of icing sugar.

Swiss meringue: 4 egg whites, 300 gr of glass sugar.

Lemon Jelly: juice of 3 lemons, grated lemon, 50 gr of sugar, 3 sheets of gelatin.

Procedure: **Lemon cream:** In a bowl beat the yolks, the cornstarch and half the sugar. Heat the milk, the other half of the sugar and the lemon zest. We put it to boil and reserve. Add the milk to the mixture and bring it to the heat, stirring until it thickens. Allow to cool and reserve.

Short pastry: Sift the flour and mix together with the butter to create a shredded cookie structure. Add the rest of the ingredients and work until a homogeneous mass is obtained. Let stand 1 hour wrapped in cold film. Stretch, cut and bake at 180º for 10 min.

Swiss meringue: Mix the sugar with the egg whites and bring to the bain marie without stopping to move until the mixture reaches 60º. Mount and reserve.

Lemon Jelly: Dissolve the sugar in the lemon juice, add the lemon zest and heat to the fire. Hydrate the fish tail in cold water and add to the previous mixture. Set in cold and reserve.

To serve: Dispose of the cracked dough biscuit as a base, paint on the same cookie some lemon cream rosettes through a pastry bag and fill in the free holes of the rosette with Swiss meringue dots. On the meringue points we add squares of lemon jelly and on the lemon cream rosettes a few squares of spiced sponge cake.

To make the dish, we make some filaments of isomalt sugar.



Huevo Escocés “Mi Versión”

Restaurante Casa Robles, Sevilla.

Chef: Mark Delia.

Ingredientes: Huevo empanado (para 4 personas): 4 huevos, 1 huevo para rebozar, harina, pan rallado, copos de maíz, sal.

Steak tartar (para 4 personas): 200 gr de solomillo de ternera, 3 yemas de huevo, pimienta, 1 cucharada de salsa Worcestershire, tabasco, cebollino, 10 gr alcaparras, 20 gr pepinillos, cebolla, sal y aceite de oliva.

Resto de ingredientes para la terminación del plato: brotes de calabacín, caviar negro, sal maldon, cáscara de huevo negra.

Elaboración: Huevo empanado: En una cacerola poner un litro de agua y 50 gr de sal gorda. Una vez que rompa a hervir, añadir los huevos con ayuda de una araña, para que no se rompan al echarlos. Dejar cocer durante 4 minutos y medio, quedando así la yema cremosa. Refrescar en agua con hielo y pelar. Pasar por harina, huevo batido y pan rallado mezclado previamente con los copos de maíz. Freír en freidora hasta dorar y reservar.

Steak tartar: Picamos el pepinillo, la alcacarra, cebollino y la cebolla en trozos muy finos. Mezclamos y reservamos para el emplatado. Cortamos la carne a cuchillo en cubos muy pequeñitos, ponemos un punto de sal y pimienta. Añadimos una cucharada de aceite de oliva para dar brillo y reservamos. Por otra parte, separamos la clara de la yema con las manos limpias sin utilizar las cáscaras. Emulsionar las yemas con una varilla y un chorrito de aceite de oliva en un bol y debajo otro con agua y hielo. Aliñamos las yemas montadas con la salsa Worcestershire y el tabasco. Mezclamos una parte de la salsa terminada con la carne y el resto de la salsa la reservamos en un biberón para el emplatado.

Scottish Egg “My Version”

Restaurant Casa Robles, Sevilla.

Chef: Mark Delia.

Ingredients: Breaded egg (four servings): 4 eggs, 1 egg to coat, flour, bread crumbs, corn flakes, salt.

Steak tartar (four servings): 200 gr of beef tenderloin, 3 egg yolks, pepper, 1 tablespoon of Worcestershire sauce, tabasco, chives, 10 gr capers, 20 gr gherkins, onion, salt and olive oil.

Other ingredients for the completion of the dish: zucchini buds, black caviar, maldon salt, black egg shell.

Procedure: Breaded egg: In a saucepan put a liter of water and 50 g of coarse salt. Once it breaks to boil, add the eggs with the help of a spider, so that they do not break when thrown. Leave to cook for 4 and a half minutes, leaving the creamy yolk. Cool in ice water and peel. Pass through flour, beaten egg and bread crumbs previously mixed with the corn flakes. Fry in deep fryer until browned and reserved.

Steak tartar: Chop the pickle, capers, chives and onions into very thin pieces. We mix and reserve for the plating. We cut the meat by knife into very small cubes, we put a point of salt and pepper. Add a tablespoon of olive oil to shine and reserve. On the other hand, we separate the white from the yolk with clean hands without using the peels. Emulsify the yolks with a dipstick and a drizzle of olive oil in a bowl and under another with water and ice. We add the yolks with Worcestershire sauce and tabasco. We mix a part of the finished sauce with the meat and the rest of the sauce is reserved in a bottle to serve.



Emplatado: Sobre un plato blanco redondo, empezamos a colocar a las 4 y a las 8 los brotes y sobre éstos, colocamos dos mitades de huevo empanado, acabándolo con un toque de sal Maldon. Entre medio de las dos mitades, pegado un poco más al de las 4, colocamos con la ayuda de un molde un poco de Steak tartar y sobre éste la cáscara de huevo negro, relleno del mismo Steak tartar, acabando con unos puntitos de caviar, brote y sal Maldon. Para terminar, dibujamos con la salsa reservada en el biberón, un enrejado y sobre éste, colocamos unos quenel de la picada de pepinillo, alcaparra, cebollino y cebolla.

To serve: On a round white plate, we began to place the sprouts at 4 and 8 and on these, we placed two halves of breaded egg, finishing it with a touch of Maldon salt. Between half of the two halves, stuck a little more to the 4, we put with the help of a mold a bit of Steak tartar and on it the black egg shell, stuffed with the same Steak tartar, finishing with a few dots of caviar, sprout and salt Maldon. To finish, we draw with the sauce reserved in the bottle, a lattice and on this one, we put some quenel of the chopped pickle, capers, chives and onions.

Bombón de Merluza gelificado con Albahaca y denso de Tomate y Espincas

Restaurante La Noria, Náquera, Valencia.

Chef: José Patiño. Ingredients (para 4 personas): 160 gr merluza de pincho limpia, 60 gr calamar fresco de playa, 100 gr de gamba roja pelada, 3 huevos frescos, 8 ml brandy, puerro, salsa de tomate, ajo, fumet de pescado, 30 gr de mantequilla, nata, harina de maiz, sal y pimienta.

Hake bonbon gelled with Basil and dense Tomato and Spinach

Restaurant La Noria, Náquera, Valencia.

Chef: José Patiño. Ingredients (four servings): 160 gr clean line-caught hake, 60 gr fresh beach squid, 100 gr peeled red shrimp, 3 fresh eggs, 8 ml brandy, leeks, tomato sauce, garlic, fish fumet, 30 gr butter, cream, flour corn, salt and pepper.



Para el gelificado de albahaca : 30 gr de albahaca fresca, 1 gr de agar agar, sal, pimienta blanca y fumet clarificado. **Para el denso de tomate:** tomate seco en aceite, salsa de tomate y azúcar. **Para el denso de espinacas:** 35 gr de espinaca fresca, agar agar y agua de cocer la espinaca con sal y pimienta. **Elaboración:** Picamos todos los ingredientes en brunoise fina. Fondeamos el calamar en la mantequilla, incorporamos el puerro, la merluza y la gamba. Flambeamos con el brandy y añadimos el ajo picado. Verter la salsa de tomate, reducir un 10% e incorporar el fumet. Dejar reducir e incorporar la harina de maíz y la nata y cuando hierva retirar. Verter los huevos batidos y remover. Poner en moldes de silicona y hornear a 155º, 18 minutos. **Presentación:** En plato, desmoldar el bombón de la silicona y napar con el gelificado de albahaca. Ponemos en el centro del plato germinado de cebolla y encima el bombón gelificado. Poner alrededor unos botones de denso de tomate y denso de espinacas y unas hojitas de micromezclum.

For the gelled basil: 30 gr of fresh basil, 1 gr of agar agar, salt, white pepper and clarified fumet. **For the dense tomato:** Dry tomato in oil, tomato sauce and sugar. **For the dense spinach:** 35 gr fresh spinach, agar agar and water to cook the spinach with salt and pepper. **Procedure:** We chop all the ingredients in fine brunoise. We wedged the squid in the butter, we incorporated the leek, the hake and the shrimp. Flambé with the brandy and add the chopped garlic. Pour the tomato sauce, reduce by 10% and incorporate the fumet. Let reduce and add corn flour and cream and when boil remove. Pour the beaten eggs and stir. Put in silicone molds and bake at 155º, 18 minutes. **To Serve:** In a dish, unmold the silicone chocolate and sprinkle with the gelled basil. We put in the center of the germinated plate of onion and on top the gelified chocolate. Put around buttons dense tomato and dense spinach and a few micromezclum leaves.

Patatas a lo pobre con Lomo de Orza en adobo

Restaurante Juanito Baeza, Jaén.
Chef: Pedro Salcedo.

Ingredientes: Para el lomo de orza: 1 kg lomo de cerdo ibérico, 1 cucharada de orégano, 3 dientes de ajo, 2 cucharadas de vinagre de vino, 2 cucharadas de pimentón dulce, 500 ml agua y 250 ml de aceite de oliva virgen extra.

Para las patatas a lo pobre: 1 kg de patatas, 500 ml de AOVE, 4 huevos y sal.

Poor Man's Potatoes with pickled Orza Tenderloin

Restaurant Juanito, Baeza, Jaén.
Chef: Pedro Salcedo.

Ingredients: For the orza tenderloin: 1 kg loin of Iberian pork, 1 tablespoon of oregano, 3 cloves of garlic, 2 tablespoons of wine vinegar, 2 tablespoons of sweet paprika, 500 ml of water and 250 ml of extra virgin olive oil. **For the potatoes:** 1 kg of potatoes, 500 ml of EVOO, 4 eggs and salt.



Elaboración: Para el lomo de orza: Trocear el lomo en seis partes iguales y ponerlo en un recipiente hondo, añadir agua hasta que lo cubra. Machacar en un mortero el orégano y los ajos, añadir el vinagre y el pimentón dulce y sazonar. Dejar el lomo 48 horas en el adobo y escurrirlo, en una sartén pondremos el aceite de oliva virgen extra y lo freímos durante unos 15 minutos aproximadamente. Para conservar el lomo en adobo debe de estar cubierto por el aceite de oliva virgen extra. Para las patatas a lo pobre: Pelear las patatas y cortarlas muy finas, lavarlas y sazonarlas. Calentar el aceite de oliva virgen extra y freírlas a fuego muy lento durante 20 minutos aproximadamente. Escurrirlas y pasarlas a una sartén. Revolver las patatas con los huevos batidos con sal hasta que obtengamos la textura deseada, lo ideal es que resulten jugosos sin llegar a quedar con aspecto de poco hechos.

Procedure: For the orza tenderloin:

Chop the loin into six equal parts and put it in a deep bowl, add water until it covers. Crush the oregano and garlic in a mortar, add the vinegar and sweet paprika and season. Leave the loin for 48 hours in the marinade and drain. In a pan, add the extra virgin olive oil and fry for about 15 minutes.

To preserve the loin in adobo it must be covered by extra virgin olive oil.

For the potatoes: Peel the potatoes and cut them very thin, wash them and season them. Heat the extra virgin olive oil and fry at very low heat for about 20 minutes.

Drain and transfer to a pan. Stir the potatoes with the eggs beaten with salt until you get the desired texture, ideally juicy without getting to look little done.

Esparrago Blanco y Papada de Joselito en texturas con Yema de Huevo y Trufa de Verano

Restaurante Mesón Pincelín, Almansa, Albacete. Chef: Diego Blanco Moreno.

Ingredientes: espárragos de Navarra, papada de Joselito, yema de huevo y trufa de verano en aceite de oliva virgen extra.

Elaboración: Cocemos los espárragos y las patatas y elaboramos una crema con nata, sal y trufa de verano. Cocinamos los espárragos en la parrilla y envolvemos con una lámina de papada. Después, cocinamos el huevo a baja temperatura y sepáramos la yema de la clara. Presentamos en un plato hondo, de base de crema de patata con esparrago blanco, colocamos el huevo a baja temperatura en el centro y los espárragos a la parrilla alrededor con su papada enrollada, colocamos encima el crujiente de papada encima y rallamos trufa de verano.

White Asparagus and Joselito Dewlap in textures with Egg Yolk and Summer Truffle

Restaurant Mesón Pincelín, Almansa, Albacete. Chef: Diego Blanco Moreno.

Ingredients: asparagus from Navarra, Joselito dewlap, egg yolk and summer truffle in extra virgin olive oil.

Procedure: Cook the asparagus and potatoes and make a cream with cream, salt and summer truffle. Cook the asparagus on the grill and wrap it with a sheet of jowl. Afterwards, we cook the egg at low temperature and separate the yolk from the white one. We present in a deep dish, potato cream base with white asparagus, place the egg at low temperature in the center and the asparagus on the grill around with its rolled jowl, place on top the crunchy jowl on top and grate summer truffle.





Costillas de Conejo con Salsa Agridulce

Restaurante Casa de Tapas Cañota, Grup Iglesias-Rías de Galicia, Barcelona.

Ingredientes (para 10 personas): para la salsa agridulce: 800 gr vinagre de jerez, 800 ml de agua mineral, 2 kg de azúcar blanco, 2 kg de kétchup, 50 gr de jalapeño rojo fresco, 5 gr de chile seco. **Para la patata paja:** 800 gr de patata agria gorda, 1 l aceite de girasol, 10 gr de sal fina. **Para marinar las costillas de conejo:** 1,3 kg de costillas de conejo, 400 gr de leche entera, 300 gr de salsa kimuchi, 3 huevos frescos, 300 gr de harina de trigo, 500 gr de panko japonés. **Otros:** 200 gr de pimiento del padrón, 400 gr de aceite de girasol, c/s de sal fina. **Elaboración: para la salsa agridulce:** juntar todos los ingredientes y poner al fuego. Dejar reducir a la mitad y colar. **Para la patata paja:** Pelar la patata y con ayuda de la mandolina hacer paja. Poner en agua y lavar para quitar el almidón. Poner el aceite a calentar a 190º C. Ir echando poco a poco la patata en el aceite y mover al principio para que se fría de manera uniforme por todos lados. Una vez esta crujiente retirar y secar sobre papel absorbente. Sazonar con sal y reservar. **Para marinar las costillas de conejo:** Sumergir las costillas de conejo en la leche durante 12 horas. Escurrir y marinar las costillas de conejo con la salsa kimuchi durante 1 hora. Retirar el exceso de salsa empanar cada costilla por separado. Hacer raciones de entre 12 y 14 costillas (130 g/ración) y reservar. **Acabado y presentación:** Freír una ración de costillitas, secar sobre papel absorbente y sazonar ligeramente con sal. Colocar en el plato acompañadas de 50 gr de patata paja y 5 pimientos del padrón fritos. Acompañar de un bol con 40 gr de salsa agridulce.

Rabbit Ribs with Sweet and Sour Sauce

Restaurant Casa de Tapas Cañota, Grup Iglesias-Rías de Galicia, Barcelona.

Ingredients (ten servings): for the sweet and sour sauce: 800 gr of sherry vinegar, 800 ml of mineral water, 2 kg of white sugar, 2 kg of ketchup, 50 gr of fresh red jalapeño, 5 gr of dried chili. **For the straw potatoes:** 800 gr of fat sour potato, 1 l of sunflower oil, 10 gt of fine salt. **To marinate rabbit ribs:** 1.3 kg of rabbit ribs, 400 g of whole milk, 300 gr of kimuchi sauce, 3 fresh eggs, 300 g of wheat flour, 500 g of Japanese panko.

Others: 200 gr of Padrón peppers, 400 gr of sunflower oil, 10 gr of fine salt. **Procedure: for the sweet and sour sauce:** Put all the ingredients together and put on the fire. Let reduce by half and strain. **For the straw potatoes:** Peel the potato and with the help of the mandolin make straw. Put in water and wash to remove the starch.

Put the oil to heat to 190º C. Go slowly pouring the potato in the oil and move at the beginning so that it is cold evenly on all sides. Once this crispy remove and dry on absorbent paper. Season with salt and reserve. **To marinate rabbit ribs:** Dip the rabbit ribs in the milk for 12 hours. Drain and marinate the rabbit ribs with the kimuchi sauce for 1 hour. Remove the excess sauce and cover each rib separately. Make rations between 12 and 14 ribs (130 gr/ration) and reserve. **Finishing and presentation:** Fry a portion of ribs, dry on absorbent paper and season lightly with salt. Place on the plate accompanied by 50 gr of straw potato and 5 fried bell peppers. Serve in a bowl with 40 gr of sweet and sour sauce.

Revuelto de Salmón con Angulas frescas

Restaurante El Refectorio, Ceuta.

Chef: Rafael Carrasco.

Ingredientes: (para 4 personas): 40 gr de salmón ahumado de buena calidad, 40 gr de angulas frescas, dos dientes de ajos en láminas, 2 huevos, sal, aceite de oliva, 2 rodajas estrechas y largas de pan frito.

Elaboración: Derramar en la sartén un chorrito de aceite de oliva, freír los ajos a doración, retirarlos. Introducir las angulas en ese aceite a fuego lento y saladas, seguidamente el salmón cortado en daditos y casia a la vez los dos huevos batidos, remover con cuchara de madera unos segundos y apartar. Como ya tendremos de antemano las dos rodajitas de pan fritas, colocarlas como mejor nos guste.

Scrambled Eggs with fresh Salmon

Restaurant El Refectorio, Ceuta.

Chef: Rafael Carrasco.

Ingredients (four servings): 40 gr of smoked salmon of good quality, 40 gr of fresh elvers, two cloves of garlic in slices, 2 eggs, salt, olive oil, 2 narrow and long slices of fried bread.

Procedure: Pour a drizzle of olive oil into the pan, fry the garlic to taste, remove. Place the elvers in that oil over low heat and salt, then the salmon cut into small cubes and at the same time the two beaten eggs, stir with a wooden spoon for a few seconds and set aside. As we will have in advance the two slices of fried bread, place them as we like best.



**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®

cuchillería en Evolución

La Roda | Albacete | Spain

Descubre algunos de los cubiertos y utensilios de cocina que podemos crear en
www.walter.es

40
ANIVERSARIO
1971 - 2011

Bizcocho de Pistacho con Cremoso de Chocolate Blanco a la Vainilla y Sopa de Piña, Mango y Jengibre

Restaurante José María, Segovia.

Ingredientes (25 raciones): bizcocho de pistacho: 750 gr de harina de pistacho, 125 gr de sacarosa, 8 huevos, 4 yemas, 50 gr de azúcar invertido.

Para la sopa de piña, mango y jengibre: 3,9 kg de piña madura, 1,2 kg de mango maduro, 90 gr de jengibre fresco.

Para el cremoso de chocolate: 1 l nata de 39%, 1,6 kg de cobertura blanca, 100 gr de glucosa, 3 vainas de vainilla.

Elaboración: bizcocho de pistacho: Mezclar los huevos y las yemas con los azúcares y montar. Añadir y mezclar la harina, después verter sobre un molde rectangular encamisado. Hornear a 150° durante 50 minutos.

Sopa de piña, mango y jengibre: Triturar todo en la Thermomix hasta que esté muy fino, después colarlo y reservar para más tarde.

Cremosos de chocolate: Poner todo al baño María hasta que esté todo bien diluido. Después verter en un molde y dejar enfriar.

Emplatado: Cortamos un rectángulo de unos 4 cm del bizcocho y lo colocamos en un plato sopero. Encima de este colocamos una quenelle del cremoso. Después servimos unos 150 cl. de sopa bien fría alrededor del bizcocho. Como opción podemos colocar encima del cremoso una lámina deshidratada de mango y lo decoramos con unos pocos frutos rojos.

Pistachio Cake with Vanilla White Chocolate Cream and Pineapple, Mango and Ginger Soup

Restaurant José María, Segovia.

Ingredients (25 servings): pistachio cake: 750 gr of pistachio flour, 125 gr of sucrose, 8 eggs, 4 yolks, 50 gr of inverted sugar.

For pineapple, mango and ginger soup: 3.9 kg of ripe pineapple, 1.2 kg of ripe mango, 90 g of fresh ginger.

For the chocolate cream: 1 l cream of 39%, 1.6 kg of white cover, 100 gr of glucose, 3 vanilla pods.

Procedure: pistachio cake: Mix the eggs and the yolks with the sugars and assemble. Add and mix the flour, then pour over a rectangular cased mold. Bake at 150° for 50 minutes.

Pineapple, mango and ginger soup: Grind everything in the Thermomix until it is very fine, then strain and reserve for later.

Chocolate cream: Put everything in the water bath until everything is well diluted. Then pour into a mold and let cool.

To serve: Cut a rectangle about 4 cm of the cake and place it on a soup plate. On top of this we place a creamy quenelle. Then we serve about 150 cl. of cold soup around the sponge cake. As an option we can place a dehydrated mango sheet on top of the cream and decorate it with a few red fruits.



Verano S.O.Stenible

Nuestro país recibirá este año **86 millones de turistas extranjeros: un 2,5% más que en 2018**. Tras una aceleración del crecimiento que ha superado el 4,4% de enero a abril y con unas expectativas de un 8,9% más en el segundo trimestre –según los datos del Ministerio de Industria, Comercio y Turismo publicados en Coyuntur– las perspectivas para este verano son positivas.

Hablar de verano y turismo en España es sinónimo de gastronomía

Al menos 17 de cada 100 turistas extranjeros vendrán a España atraídos por nuestra gastronomía, mientras que si hablamos de turismo patrio, 76 de cada 100 personas tendrán la gastronomía como uno de los principales factores de decisión a la hora de decantarse por uno u otro destino. Además, 30 de cada 100 turistas gastronómicos se reconocen como turistas gastronómicos “puros”, es decir: para ellos, la gastronomía es el factor fundamental en la elección de destino y el motivo principal de desplazamiento.

Con estos datos, no es de extrañar que el turismo gastronómico se haya convertido en un importante motor económico. Para sacarle el máximo partido, es necesario que el sector conozca sus características, demandas, necesidades y valores. Empecemos definiendo de qué hablamos cuando hablamos de turista gastronómico. Según la OMT, “turista gastronómico es quien planifica su viaje total o parcialmente con el propósito de disfrutar de la gastronomía”. En España, el turista gastro es mayoritariamente femenino, tiene entre 36 y 45 años, está en activo y tiene formación superior, así como un poder adquisitivo medio y medio-alto.

Ya conocemos el quién. Vamos con el por qué. El turista gastro viaja sobre todo porque le gusta probar productos y platos tradicionales de otras regiones (68%) y porque considera la gastronomía como expresión cultural de una zona (58%). De ahí que salir a comer en restaurantes –sobre todo tradicionales (88%)– sea su actividad principal en destino. Los datos se recogen en el II Estudio de la Demanda de Turismo Gastronómico en España.

El Turismo Gastronómico dinamiza negocios y territorios a partes iguales. Más allá del propio sector hostelero, también ofrece nuevas oportunidades de crecimiento y desarrollo a otros sectores asociados, como el agroalimentario, cuya actividad se diversifica al amparo del turismo gastronómico.

Sin embargo, **no podemos descuidar el equilibrio con la población local**: la actividad hostelera debe vertebrarse con el territorio y articularse de manera que suponga un win-win que contribuya a generar sociedades felices. Por eso, **sostenibilidad, turismo y hostelería deben ir de la mano** también en las prácticas y modelos de negocio. Aprovecha el verano para mejorar tus prácticas sostenibles y alinearte con los objetivos sostenibles de la ONU. Tu negocio, tu comunidad y tu cliente lo agradecerán.

S.O.Stainable Summer

Our country will receive 86 million foreign tourists this year: 2.5% more than in 2018. After an acceleration of growth that has exceeded 4.4% from January to April and with expectations of 8.9% more in the second quarter, according to data from the Ministry of Industry, Trade and Tourism published in Coyuntur, the prospects for this summer are positive.

Talk about summer and tourism in Spain is synonymous with gastronomy

At least 17 of every 100 foreign tourists will come to Spain attracted by our gastronomy, while if we talk about homeland tourism, 76 of every 100 people will have gastronomy as one of the main decision factors when deciding on one or another destination. In addition, 30 out of 100 gastronomic tourists are recognized as "pure" gastronomic tourists, that is to say: for them, gastronomy is the fundamental factor in the choice of destination and the main motive of travel. With these data, it is not surprising that gastronomic tourism has become an important economic engine. To get the most out of it, it is necessary for the sector to know its characteristics, demands, needs and values.

Let's start by defining what we are talking about when we talk about gastronomic tourists. According to the UNWTO, "gastronomic tourists are those who plan their trip totally or partially with the purpose of enjoying gastronomy". In Spain, the gastro tourist is mostly female, between 36 and 45 years old, active and has superior education, as well as medium and medium-high purchasing power. We already know who. Let's go with the why. The gastro tourist travels mainly because he likes to taste traditional products and

dishes from other regions (68%) and because he considers gastronomy as a cultural expression of an area (58%). Hence, going out to eat in restaurants -especially traditional (88%)- is their main activity in destination. The data is collected in the II Study of the Demand for Gastronomic Tourism in Spain.

Gastronomic Tourism boosts business and territories equally. Beyond the hospitality sector itself, it also offers new opportunities for growth and development to other associated sectors, such as agri-food, whose activity is diversified under the protection of gastronomic tourism

However, we can not neglect the balance with the local population: the hospitality activity must be structured with the territory and articulated in a way that supposes a win-win that contributes to generate happy societies. Therefore, sustainability, tourism and hospitality must go hand in hand in business practices and models. Take advantage of the summer to improve your sustainable practices and align with the sustainable goals of the UN. Your business, your community and your client will appreciate it.



Eva Ballarin
EvaBallarin.com

MUST HAVE



1. Genetic Bliss Eau de Parfum 87 ml 205€ | 2. Skimboard 550 en Decathlon 49,90€ | 3. MBR protector solar SPF 30 100 ml 135€
 4. Cocina Madre de Joan Roca 22€ | 5. Dyson Pure Cool Me purificador de aire 349€ | 6. Reloj Neckmarine X-Plorer 100€ | 7. Bolso de lona Loro Piana 500€ | 8. Barco energía solar X shore eelex 8000 264000€ | 9. Neo-alpargata ecológica Agatha Ruiz de la Prada 69€
 10. Mochila White & Blue Heap Line 69€ | 11. Cafetera Tostador Sample Roester 6000€ | 12. Filetes de Ternera CENTRAL DE CARNES PREMIUM con Sello GGN (Global GAP) Ganadería Certificada en El Corte Inglés 22,95€/kg | 13. Sazonador Hueva de Mtjol Ricardo Fuentes 50g 5,50€ | 14. Anchoa Cantábrico Aceite de Oliva 8/10 Lata Fácil Apertura 55 gr CODESA | 15. Agua Mineral San Pellegrino Edición Especial 120 años | 16. JUVÉ & CAMPS Brut Nature Colección Cruise 16€ | 17. Caviar tradicional excellsius RIOFRIO 50gr 145€
 18. Espárrago Navarra La Catedral 9/12 piezas 13€ | 19. Salchichón cular Extrem Ibérico Bellota Ecológico pieza 1,2 kg 21€
 20. Sardinillas millésimées de añada de Conservas Paco Lafuente de Vilanova de Aurosa | 21. Jugo de Trufa LAUMONT Melanosporum 200 ml en Laumont.shop 32,23€ | 22. Negro Baboso de Yanes de Bodegas El Sitio (D.O. Islas Canarias) | 23. Eya Monastrell de Bodegas Carchelo (D.O. Jumilla) 6€ | 24. Altos de ONTAÑÓN Crianza D.O. Ribera del Duero 11€ | 25. Albariño Casal de Flores

MUST TASTE



15



18



20



21



16



22



23



24



25

1. Genetic Bliss Eau de Parfum 87 ml 205 €
2. Skimboard 550 in Decathlon 49,90€
3. MBR sunscreen SPF 30 100 ml 135€
4. Mother Kitchen by Joan Roca 22€
5. Dyson Pure Cool Me air purifier 349€
6. Neckmarine X-Plorer watch 100€
7. Loro Piana canvas bag 500€
8. Boat solar energy X shore eelex 8000 264000€
9. Neo-ecological espadrille Agatha Ruiz de la Prada 69€
10. White & Blue Heap Line Backpack 69 €
11. Coffee Sample Roaster 6000€
12. Beef fillets CENTRAL DE CARNES PREMIUM with GGN Seal (Global GAP) Certified in El Corte Inglés 22.95€/kg
13. Ricardo Fuentes 50g mullet natural seasoning 5,50€
14. Cantabrico Anchovies CODESA easy opening
15. San Pellegrino Special Edition 120 years
16. JUVÉ & CAMPS Brut Nature Cruise Collection 16€
17. Traditional caviar excelsius RIOFRIO 50gr 145€
18. Navarra asparagus LA CATEDRAL 9/12 pieces 13€
19. Extrem Ibérico Acorn-Fed Iberian Salchichón 1,2 kg 21€
20. Vintage millésimées Sardines of Conservas Paco Lafuente de Vilanova de Aurosa
21. Truffle juice LAUMONT Melanosporum 200 ml at Laumont.shop 32,23€
22. Baboso Negro de Yanes from Bodegas El Sitio (D. O. Canary Islands)
23. Eya Monastrell young wine from Bodegas Carchelo (D.O. Jumilla) 6€
24. Altos de ONTAÑÓN Crianza D.O. Ribera del Duero 11€
25. Albariño Casal de Flores

Las Amenazas de los Restaurantes Familiares

El negocio de los restaurantes está atravesando la mayor transformación de su historia. Nunca antes se ha vivido una transformación tan importante. ¿Qué está cambiando?

Han cambiado los clientes: La globalización es una forma de vida. Las nuevas generaciones tienen hábitos de consumo muy diferentes a las generaciones anteriores. Se come mucho más fuera de casa, se cocina poco y por obligación o por ocio, se impone la cultura healthy, el conocimiento de la trazabilidad del producto y la diversidad gastronómica.

Aparece la robótica -ahora ya una clara realidad-, la inteligencia artificial, el big data. Las relaciones digitales han transformado el contacto con nuestros clientes. Un cliente, por cierto, que ya no distingue entre lo que antes era un bar, un restaurante, el delivery, comprar (o comer) platos preparados en un supermercado... Un cliente que además consume siendo ya veterano, como los *viejennials* que gastan mucho a partir de los 55 años, pero con necesidad especiales (ya no consumen lo mismo que los clientes de 35 años de edad).

El personal cada vez es más caro, no hay muchas vocaciones hosteleras y la conciliación con la vida personal ya no es un proyecto: la nueva sociedad no lo pide... lo hace.

El negocio de los restaurantes tiene futuro y un potencial de mercado, por ello crecen las grandes cadenas de restauración y la entrada

de fondos financieros. ¿Qué espacio queda entonces para los restaurantes familiares?

Un espacio grande y rentable, porque no ha cambiado el interés por algunos conceptos que los restaurantes familiares cubren bien. No tiene futuro el restaurante familiar que compita en el mismo lugar, con el mismo concepto y la misma calidad con una cadena de restauración. No tiene futuro el restaurante familiar que paga un alquiler y que no tiene un concepto sólido. El nicho de mercado de los restaurantes familiares es la diferenciación y el huir de estar “en la media”.

Hay un gran espacio para los negocios familiares en poblaciones medianas y pequeñas que no ofrecen rentabilidad a las medianas y grandes cadenas, que acabarán siendo el 70% del mercado en unos años.

Hay un gran espacio para los restaurantes familiares en la cocina y servicio tradicional que es un nicho poco interesante para la restauración organizada y, sobretodo hay un gran nicho de mercado en la especialización y en la máxima calidad del producto, servicio y confort.

The Threats of Family Restaurants

The restaurant business is going through the biggest transformation in its history. Never before has such an important transformation been experienced. What is changing?

**Customers have changed:
Globalization is a way of life. The new generations have consumption habits very different from previous generations. Much more is eaten outside the home, little is cooked and by obligation or for leisure, healthy culture is imposed, knowledge of product traceability and gastronomic diversity.**

Robotics appears -now a clear reality-, artificial intelligence, big data. Digital relationships have transformed contact with our customers. A client, by the way, who no longer distinguishes between what used to be a bar, a restaurant, delivery, buy (or eat) dishes prepared in a supermarket ... A customer who also consumes being a veteran, as the oldernials who they spend a lot from the age of 55, but with special needs (they no longer consume the same as 35-year-old customers).

The staff is becoming more expensive, there are not many hospitality vocations and the conciliation with personal life is no longer a project: the new society does not ask for it ... it does so.

The restaurant business has a future and a market potential, which is why the large restaurant chains and the entry of financial funds grow. What space is left for family restaurants?

A large and profitable space, because there has not changed the interest in some concepts that family restaurants cover well. There is no future for the family restaurant that competes in

the same place, with the same concept and the same quality with a restaurant chain. The family restaurant that pays a rent and does not have a solid concept has no future. The niche market of family restaurants is the differentiation and flight of being "in the middle".

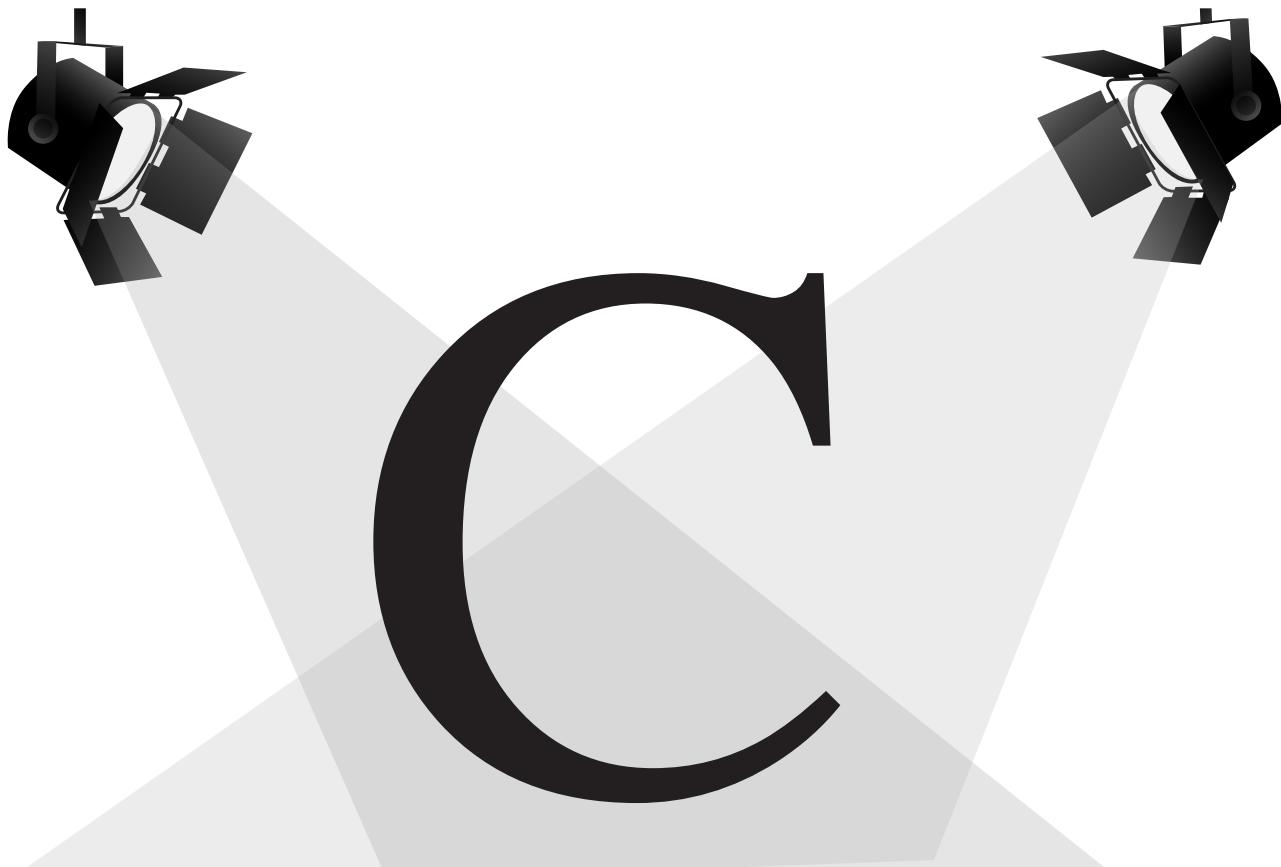
There is a large space for family businesses in medium and small populations that do not offer profitability to medium and large chains, which will end up being 70% of the market in a few years.

There is a large space for family restaurants in the kitchen and traditional service which is an uninteresting niche for organized catering and, above all, there is a large niche market in the specialization and in the highest quality of the product, service and comfort.



Manel Morillo
ConGustosm.com

CÓSIMA



MODA CON LUZ PROPIA

FASHION WITH OWN LIGHT





Cósima Ramírez Ruiz de la Prada (Madrid, 1990) derrocha inteligencia, vitalidad y creatividad. Tras su licenciatura en Historia en la prestigiosa Brown University, realizó un Máster en Dirección de Empresas, cosa que confiesa no le atraía demasiado... Hoy, junto a su madre Ágatha y su hermano Tristán, dirige una de las marcas más emblemáticas de la moda española.

A su permanente sonrisa le acompaña una fuerte presencia y una tremenda seguridad pero, por encima de todo, Cósima transmite toda la energía positiva que envuelve a la marca más happy del panorama internacional, implantada en más de 150 países.

Cosima Ramírez Ruiz de la Prada (Madrid, 1990) lavishes intelligence, vitality and creativity. After his degree in History at the prestigious Brown University, he took a Master in Business Management, which he confessed did not attract him too much... Today, together with his mother Agatha and his brother Tristán, he directs one of the most emblematic brands of the Spanish fashion.

His permanent smile is accompanied by a strong presence and tremendous security but, above all, Cosima transmits all the positive energy that surrounds the happiest brand in the international scene, implanted in more than 150 countries.



MF: ¿Tu plato favorito...?

CR: El tuétano.

MF: ¿El plato de la infancia que más recuerdas...?

CR: Macarrones con chorizo.

MF: ¿De pequeña eras una estudiante...?

CR: Un poco empollona.

MF: ¿Un personaje al que admirás...?

CR: Elisabeth I de Inglaterra.

MF: ¿Un libro que te marcó...?

CR: La autobiografía de un Yogui por Paramahansa Yogananda.

MF: ¿El último vino que has descubierto...?

CR: Mar de Frades.

MF: ¿Una ciudad...?

CR: París.

MF: ¿En su maleta siempre hay...?

CR: Oscillococcum.

.....

MF: Your favorite dish ...?

CR: The marrow.

MF: The childhood dish you remember the most ...?

CR: Macaroni with chorizo.

MF: As a child you were a student ...?

CR: A little nerdy.

MF: A character that you admire ...?

CR: Elizabeth I of England.

MF: A book that marked you ...?

CR: The autobiography of a Yogi by Paramahansa Yogananda.

MF: The last wine you discovered ...?

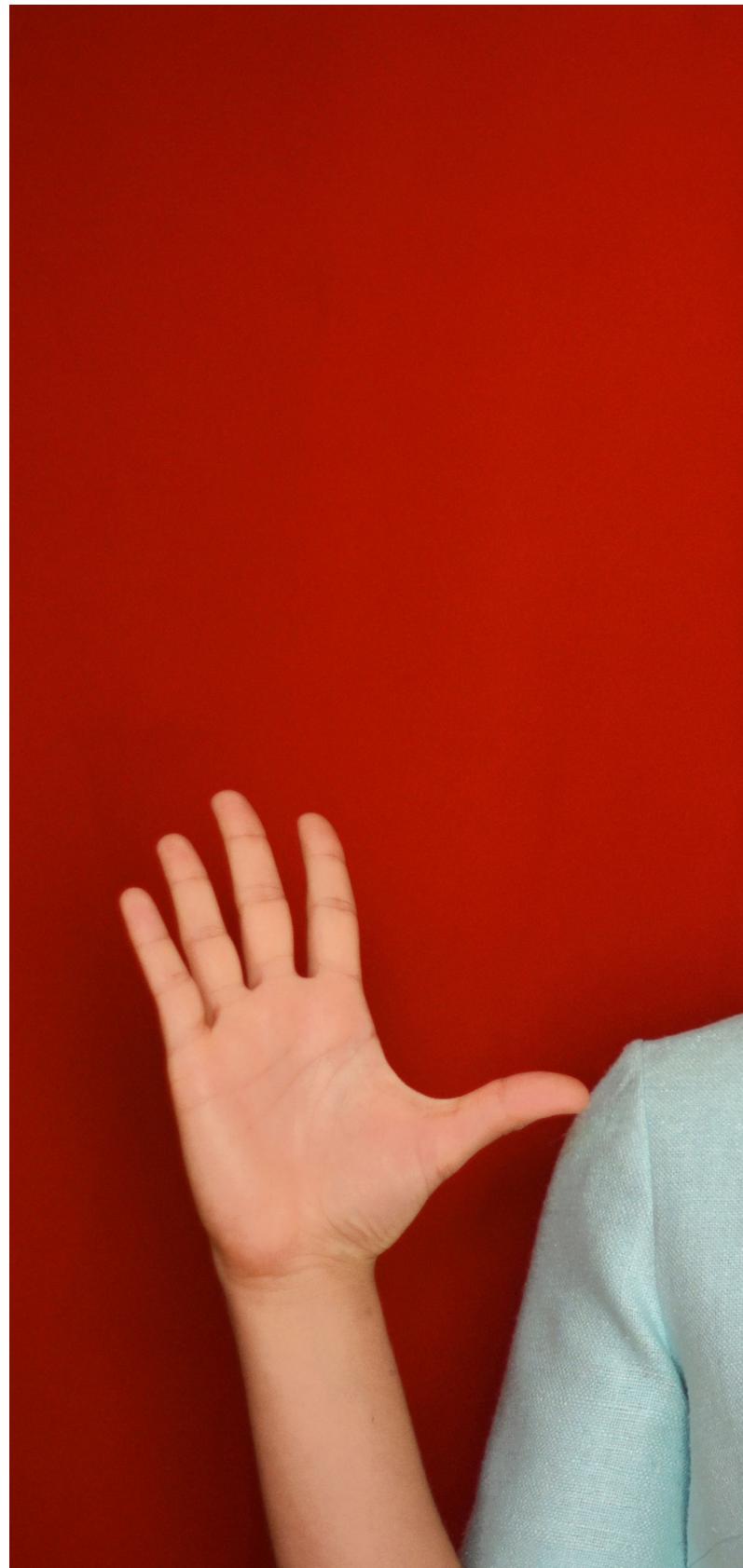
CR: Mar de Frades.

MF: A city...?

CR: Paris.

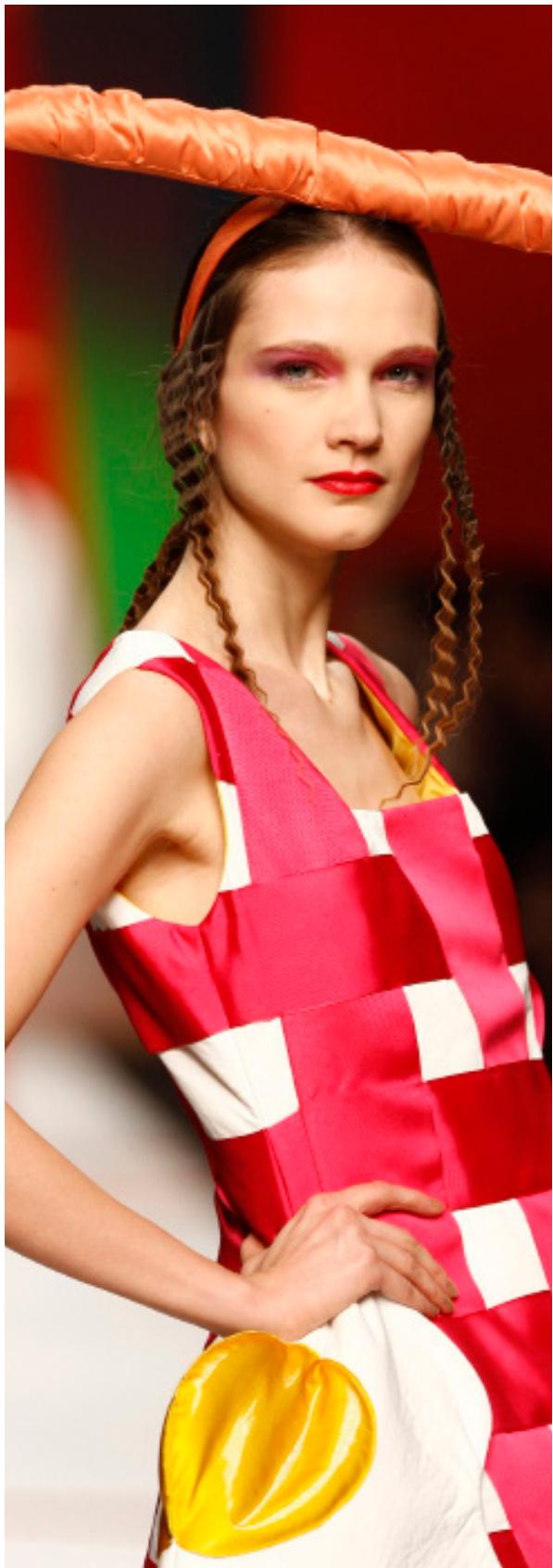
MF: In your suitcase there is always ...?

CR: Oscillococcum.









MF: ¿El viaje pendiente...?

CR: A Japón.

MF: ¿Un fin de semana ideal sería...?

CR: Pasado con mis 16 perros.

MF: ¿La película que no te cansarías de ver?

CR: *We Intend To Cause Havoc* por Gio Arlotta.

MF: ¿Aquella canción que le transforma?

CR: *Anti Love Song* de Betty Davis.

MF: ¿Nunca perdonarías...?

CR: La crueldad animal.

MF: ¿La cosa más loca que has hecho...?

CR: Es difícil de calibrar dada la subjetividad de la sensatez, pero intento hacer todas las posibles.

MF: ¿De pequeña querías ser...?

CR: Sevillana.

MF: ¿Te gustaría cenar con...?

CR: Winston Churchill.

MF: ¿Tu palabra favorita...?

CR: Piltrafilla.

MF: ¿Si pudieras viajar en el tiempo...?

CR: A la corte de Elisabeth I.

MF: ¿La virtud que más valoras en otros...?

CR: La inteligencia.

MF: ¿Y la que más detestas...?

CR: La estupidez.

MF: ¿Lo que más valoras en un restaurante?

CR: La comida.

MF: ¿Y lo que no soportas en un restaurante...?

CR: Que alguien haya pedido mejor que yo.

MF: ¿Si tuvieras más tiempo...?

CR: Escribiría más.

MF: ¿Tu lema o frase favorita es...?

CR: Ande yo caliente ríase la gente.





MF: *The pending trip ...?*

CR: *To Japan.*

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

CR: *With my 16 dogs.*

MF: *The movie that you would not get tired of watching?*

CR: *We Intend To Cause Havoc by Gio Arlotta.*

MF: *That song that transforms you?*

CR: *Anti Love Song by Betty Davis.*

MF: *What you would never forgive ...?*

CR: *Animal cruelty.*

MF: *The craziest thing you've done ...?*

CR: *It is difficult to calibrate given the subjectivity of good sense, but I try to do all possible.*

MF: *When you were a little girl you wanted to be...?*

CR: *Sevillian.*

MF: *Would you like to have dinner with ...?*

CR: *Winston Churchill.*

MF: *Your favorite word ...?*

CR: *Piltrafilla.*

MF: *If you could travel in time ...?*

CR: *To the court of Elisabeth I.*

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

CR: *The intelligence.*

MF: *And the one you hate the most ...?*

CR: *Stupidity.*

MF: *What do you value most in a restaurant?*

CR: *The food.*

MF: *And what you can not stand in a restaurant ...?*

CR: *That someone has asked better than me.*

MF: *If you had more time ...?*

CR: *I would write more.*

MF: *Your favorite motto or phrase is ...?*

CR: *Pride feels no cold.*

La mejor norma es la conciencia

La incoherencia reina en el mundo, abogamos por la globalización, por la libertad, y a la vez bombardeamos de normas la vida diaria de la gente.

Es decir, nos llenamos la boca diciendo que el mundo es muy pequeño porque todo está a nuestro alcance... no obstante, ya hacemos cola hasta para hacer "cima en el Everest".

¿Para qué nos sirve tanta libertad, teórica, si luego no nos fiamos unos de otros? En realidad no nos fiamos ni de nosotros mismos. Vivimos en un miedo constante, amenazados por nuestros temores, y custodiados por una ansiedad constante intentando que nuestra pequeña parcela de comodidad no cambie.

Nos hemos acostumbrado a la inconsciencia individual y colectiva, por eso nos quejamos y a la vez reclamamos normas para todo. Es necesario que nos digan todo lo que se puede y no se puede hacer. Así nuestra responsabilidad última queda justificada, "yo solo he seguido la norma". Si ésta no está bien, que la cambien y entonces cambiaré yo.

¿Dónde queda nuestra conciencia en la vida? ¿Dónde queda dejarse sentir para vivir? No nos damos cuenta que el **universo** está controlado por una conciencia que no pone normas y guarda un equilibrio perfecto. Nosotros con tanta norma, no somos capaces de alimentar al mundo. Gastamos más en protegernos y matarnos que en proporcionar bienestar a nuestros hermanos humanos.

Normas y más normas, que buscan hacernos felices, sin tener en cuenta la norma principal

de la vida: **vivir siendo responsables de sentir nuestra propia vida en el presente.**

Por muchos juicios que hagamos, por muchos jueces que contratemos, por muchas cárceles que llenemos, por mucho militar o policía que navegue por nuestro mundo, nunca nos sentiremos, verdaderamente, seguros en un mundo de inconscientes. En un mundo donde lo que sentimos no importa, en valor de lo que pensamos que debe ser.

Encontremos en nosotros la paz interior y desde ahí legislemos, pues la paz verdadera, la **consciente**, no requerirá gran esfuerzo para hacer **pacífico** un mundo gobernado y legislado por el miedo. Para "muestra un botón", sabemos qué parte nos dirige por cómo nos sentimos: ¿Sientes más **paz** en tu interior o más miedo?

Quizá, este artículo te parezca una tontería, incluso es posible que lo sea. Sin embargo, si en tu vida te encuentras con un hueco de pura libertad, en el que te dejan ser tú mismo, en el que no puedes culpar a nadie de tu decisión... pon entonces desde tu **paz**, primero encuentra tu conexión con el mundo, la norma que te dicta tu **conciencia**. Sin duda será la acción perfecta, porque nace del equilibrio...

The best rule is consciousness

Incoherence reigns in the world, we advocate globalization, for freedom, and at the same time we bombard the daily life of the people with standards.

That is to say, we fill our mouths saying that the world is very small because everything is within our reach ... however, we are already queuing up to make "top on Everest".

What is the use of so much theoretical freedom for us if we do not trust each other afterwards? We do not really trust ourselves. We live in constant fear, threatened by our fears, and guarded by constant anxiety trying to keep our small comfort plot from changing. We have become accustomed to individual and collective unconsciousness, that is why we complain and at the same time demand norms for everything. It is necessary to tell us everything that can and can not be done. Thus our ultimate responsibility is justified, "I have only followed the norm". If this one is not right, change it and then I will change.

Where is our consciousness in life? Where is left to feel to live? We do not realize that the universe is controlled by a conscience that does not set standards and keeps a perfect balance. We are so standard, we are not able to feed the world. We spend more in protecting ourselves and killing ourselves than in providing well-being to our human brothers. Norms and more norms, that seek to make us happy, without taking into account the main norm of life: to live being responsible for feeling our own life in the present.

For many judgments we make, for many judges we hire, for many prisons we fill, no matter how much military or police that navigates our world, we will never truly feel safe in a world of unconscious. In a world where what we feel does not matter, in value of what we think it should be.

*Let us find inner peace in ourselves, and from there legislate, for true, **conscious** peace will not require great effort to make **peaceful** a world governed and legislated by fear. To give an example, we know what part leads us by how we feel: Do you feel more **peace** inside yourself or more **fear**?*

*Perhaps, this article seems silly to you, it is even possible that it is. However, if in your life you find yourself with a hollow of pure freedom, in which you allow yourself to be yourself, in which you can not blame anyone of your decision ... put then from your **peace**, first find your connection with the world , The rule dictated by your **conscience**. No doubt it will be the perfect action, because it is born of balance ...*



Benito Alcaraz
DejarHuella.org

SÍ PARTE

de la solución
contra la pobreza

¡Hazte de Cáritas!

si quieres ser socio entra en:

www.caritas.es

AYER
HOY
MAÑANA



Cáritas

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
Tel. 967 524 350
Familia Rosendo
Concepción, 5.
02002 Albacete



RESTAURANTE PINCELÍN

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



RESTAURANTE FRONTERA

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

Alicante



RESTAURANTE BATISTE

Cocina mediterránea.
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
 Tel. 932 184 230
 Moncho Neira
 Gran de Gracia, 81
 08012 Barcelona



RESTAURANTE RÍAS DE GALICIA

Marisquería.
info@riasdegalicia.com
 Tel. 934 248 152
 Cándido Iglesias
 C/ Lérida, 7
 08004 Barcelona



RESTAURANTE GORRÍA

Cocina vasco-navarra.
info@restaurantegorria.com
 Tel. 932 451 164
 Javier Gorría
 Diputación, 421
 08013 Barcelona

Burgos



RESTAURANTE CASA OJEDA

Cocina castellana actualizada.
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
 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.
elcupo@elcupo.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@ventorriolloelchato.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
 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
Tel. 972 501 250
Luis Durán Simón
Lasauca, 5
17600 Figueres [Gerona]



RESTAURANTE OLEUM
Cocina tradicional.
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
Tel. 958 223 364
Familia Oruezábal
Pza. del Campillo, 9
18009 Granada



**RESTAURANTE
RUTA DEL VELETA**
Cocina creativa con raíces autóctonas.
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
Vizcondeña 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
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
Tel. 981 270 727
Gasthof S.L.
C/ Juan Flórez, 38 | 15004 La Coruña

Jaén

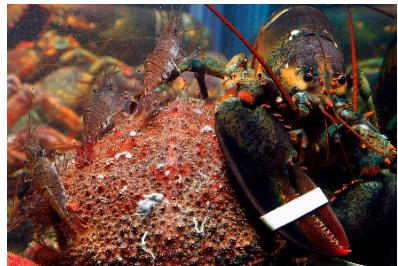


RESTAURANTE JUANITO
Cocina tradicional.
juanito@juanitobaeza.com
Tel. 953 740 040
Familia Salcedo
Paseo Arca del Agua, s/n
23440 Baeza [Jaén]



RESTAURANTE O'PARRULO
Cocina tradicional gallega.
info@oparrulo.com
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@ribera del riomino.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@grupoportunovo.es

Tel. 913 070 173

Calle Aguarón, 7

28023 Madrid



RESTAURANTE LA TRAINERA

Cocina marinera; pescados y mariscos.

Jamón ibérico.

info@latrainera.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

Tel. 915 220 945

Valentín Galán

Pza. Pedro Cerolo, 1 | 28004 Madrid



RESTAURANTE LOS REMOS

Cocina de pescados y mariscos.

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 6^a | 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 Sagregaa, 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.
restaurante@arzak.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 Villafranca [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 CAPRICO 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





ONTAÑÓN

CULTO AL VINO



- EDICIÓN LIMITADA -

ONTAÑÓN ANTOLOGÍA, *Ensamblaje de Parcelas, es el fruto de una selección de uvas de nuestros viñedos más antiguos. Una vendimia manual de Tempranillo, Graciano y Garnacha en la que solo el mosto lágrima es usado en el coupage final. Elaborado con la mínima intervención en bodega para conseguir la máxima expresión de las cepas y del terruño.*

Antología

¹ Colección de piezas seleccionadas por su valor o calidad.

² De *antología* que es algo extraordinario, de excelente calidad o digno de ser resaltado.