

# MORROFINO

Restaurantes de Buena Mesa España

FEBRERO 2020

## FERNANDO ALONSO

EL PILOTO TOTAL

### CAVIAR DE RIOFRÍO

PRIMER CAVIAR ECOLÓGICO

### PATO

RECETAS DE BUENA MESA

### AZAFRÁN MANCHEGO

ORIGEN, COLOR Y DELICADEZA

### BUENA MESA

GUÍA DE RESTAURANTES

ROMERO, ANSÓN,

BALLARÍN,

&+

## FERNANDO ALONSO

THE TOTAL PILOT

### CAVIAR DE RIOFRÍO

FIRST ORGANIC CAVIAR

### DUCK

BUENA MESA RECIPES

### MANCHEGO SAFFRON

ORIGIN, COLOUR AND DELICACY

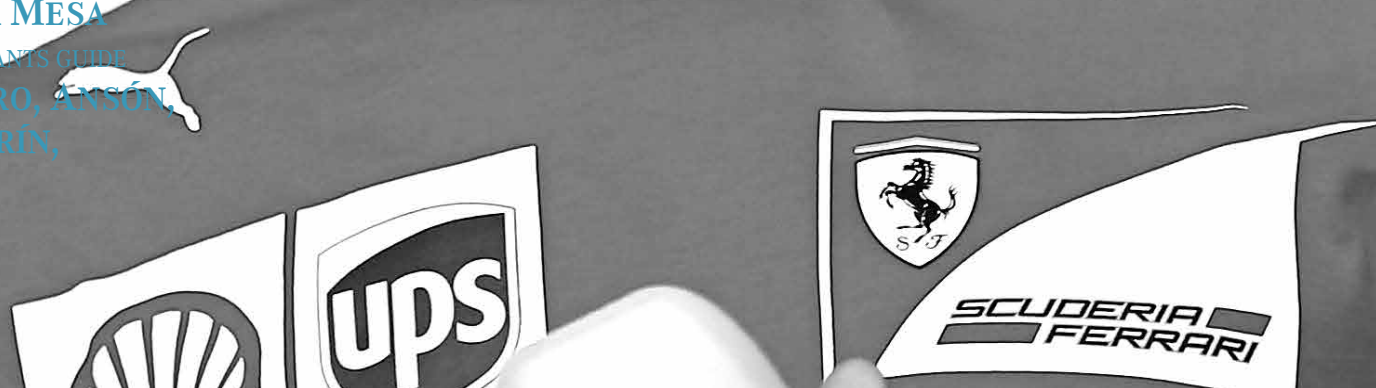
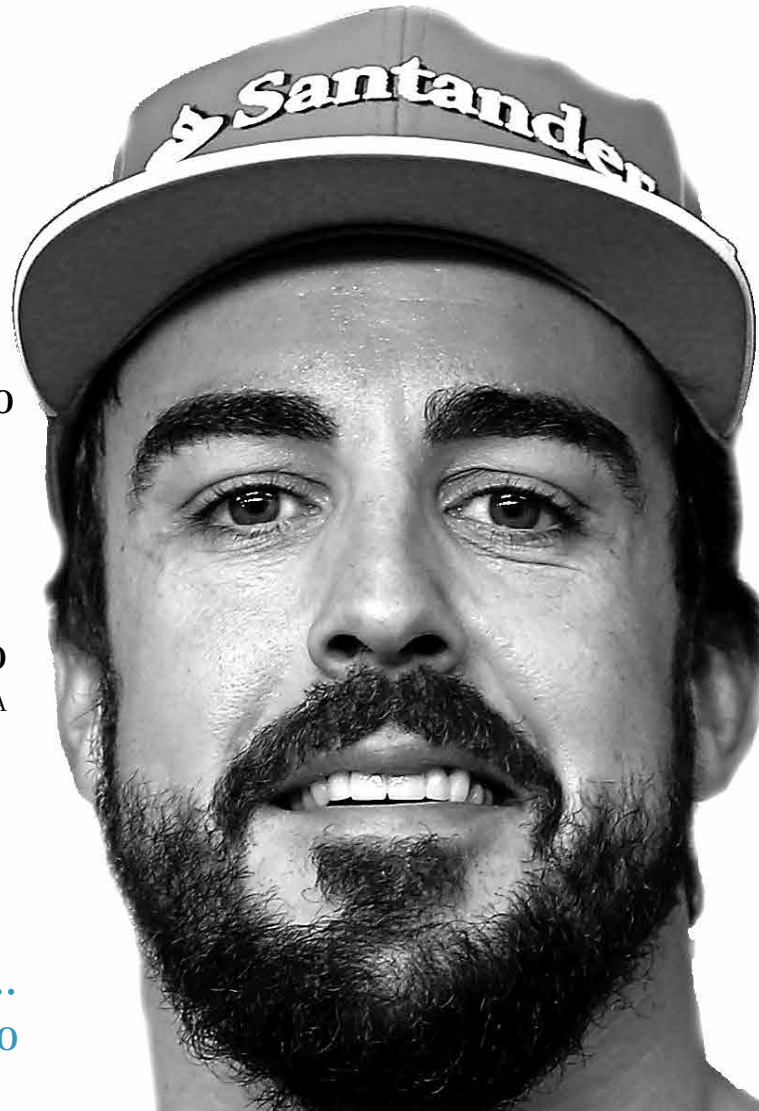
### BUENA MESA

RESTAURANTS GUIDE

ROMERO, ANSÓN,

BALLARÍN,

&+



# LA TRADICIÓN DEL PLACER





DANIEL SORLUT  
OSTRAS

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

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

# EDITORIAL



Querido MORROFINO:

Celebramos en marzo la esperada reunión nacional anual de todos los Restaurantes de Buena Mesa, la que llamamos Capítulo Familiar y que tiene lugar, en esta ocasión, en tierras gallegas.

Galicia es sin duda un lugar que rebosa cultura, historia y naturaleza, tan ligadas a su excelsa gastronomía.

Ferrol y La Coruña acogerán nada menos que la cuadragésimo séptima edición, que sin duda será espectacular y organizada con el mayor de los cariños posibles, por la Familia Martínez del Restaurante O’Parrulo y la Familia Sousa del Restaurante A la Brasa. Grandes cocinas que nacen de un rotundo producto y que han sabido adaptarse a los nuevos tiempos, con imaginación; estilizando poco a poco y con respeto, la mejor cocina tradicional.

Una vez más, nuestros hijos nos acompañarán, como así ha sido durante décadas, donde segundas, terceras y hasta cuartas generaciones han ido tomando el poderoso relevo, tan lleno de responsabilidad.

Sabemos bien nuestros establecimientos son muchísimo más que magníficos restaurantes. Somos ante todo, grandes familias enamoradas de su oficio.

¡Bienvenidos siempre a la Buena Mesa!

*Adolfo Muñoz*

Presidente de la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España

# EDITORIAL



**Buena Mesa España**  
ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES

*Dear MORROFINO,*

*We celebrate in March the expected annual national meeting of all the Buena Mesa Restaurants, which we call the Family Chapter and which takes place, this time, in Galician lands.*

*Galicia is undoubtedly a place that overflows culture, history and nature, so linked to its excellent cuisine.*

*Ferrol and La Coruña will host nothing less than the forty-seventh edition, which will undoubtedly be spectacular and organized with the greatest possible affection, by the Martínez Family of the O'Parrulo Restaurant and the Sousa Family of the A la Brasa Restaurant. Great cuisines that are born from a resounding product and that have adapted to the new times, with imagination; styling little by little and with respect, the best traditional cuisine.*

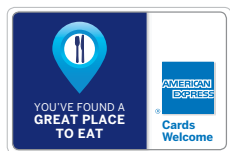
*Once again, our children will accompany us, as it has been for decades, where second, third and even fourth generations have taken the powerful relief, so full of responsibility.*

*We know well our establishments are much more than magnificent restaurants. We are first and foremost, big families in love with their trade.*

**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

Solidaridad y Sostenibilidad en la Gastronomía Rafael Ansón	08	<i>Solidarity and Sustainability in Gastronomy Rafael Ansón</i>
AZAFRÁN El Color Manchego de la Delicadeza	10	<i>SAFFRON The Manchego Colour of Delicacy</i>
Galdós y el Cocido Mar Romero	20	<i>Galdós and the Cocido Mar Romero</i>
CAVIAR RIOFRÍO Primer Caviar Ecológico del Mundo	22	<i>CAVIAR RIOFRÍO First Organic Caviar of the World</i>
Delivery Gourmet Manel Morillo	30	<i>Delivery Gourmet Manel Morillo</i>
Ingredientes & Recetas PATO	32	<i>Ingredients &amp; Recipes DUCK</i>
Planeta y Niñ@s Carolina Rincón	48	<i>Planet and Children Carolina Rincón</i>
MUST HAVE	50	<i>MUST TASTE</i>
FERNANDO ALONSO El Piloto Total	52	<i>FERNANDO ALONSO The Total Pilot</i>
¿Gastronomía o Gastro-Performance? Eva Ballarin	58	<i>Gastronomy or Gastro-Performance? Eva Ballarin</i>
Guía de Restaurantes de Buena Mesa	60	<i>Buena Mesa Restaurants Guide</i>

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

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

Fotografía portada © Getty Images Publicity via Getty Images

Colaboran | Sponsored by



LAUMONT



# Solidaridad y sostenibilidad en la gastronomía

Durante muchos años, se ha considerado que lo único importante a la hora de comer era el placer, el disfrute. Hoy en día, todo el mundo entiende que la gastronomía, la alimentación, tiene que ser saludable y contribuir al bienestar de las personas.

Lo fundamental es la salud, y lo complementario, el placer. Pero, como me solía decir **Grande Covián**: “la gente comerá lo que debe si le gusta”. Es fundamental que lo que nos conviene comer, desde el punto de vista saludable, esté bueno, nos guste, nos satisfaga. Y, aunque la mentalidad va cambiando, aún está menos aceptado que la gastronomía tiene que ser solidaria y sostenible.

## El producto de proximidad

Curiosamente, ahora que se habla de ‘kilómetro cero’ y de que los alimentos deben producirse en un lugar cercano a donde se cocinan y se comen, deberíamos recordar que nuestras madres, abuelas y bisabuelas ya cocinaban con los productos que tenían alrededor de casa.

Aunque, entonces, era la única forma de conseguir alimentos, lo cierto es que este sistema de producción fomenta el autoabastecimiento y contribuye a generar riqueza local. Pero hay otra razón para pensar que el mercado de proximidad es la mejor elección, y es la calidad de los alimentos. Yo recuerdo, de pequeño, comer un tomate a bocados con un sabor y un aroma estupendos. Ahora, si no le añadimos aceite, vinagre y sal, no sabe a nada.

Por tanto, defendamos el producto de proximidad porque es la forma de ayudar a la gente que lo produce. Pero, también, por razones gastronómicas porque, sin duda, los alimentos son mejores.

## Alimentación sostenible: la alimentación del futuro

Y todo esto debemos combinarlo con el aspecto sostenible. Si fomentamos modelos de producción sostenibles, estaremos evitando dañar el medio ambiente y podremos garantizar la alimentación del futuro. Tenemos que apoyar las producciones ecológicas, las producciones artesanales, las que no agotan la tierra y el mar. Al fin y al cabo, son nuestra fuente de vida.

## Restaurantes de Buena Mesa

**Me gustaría poner de relieve que son, precisamente, los Restaurantes de Buena Mesa los que más contribuyen a fomentar el aspecto solidario y sostenible de la gastronomía del siglo XXI.**

Muchos de estos restaurantes contactan con proveedores locales para abastecerse y ofrecer a sus clientes productos de cercanía. Algunos, incluso, cuentan con sus propias huertas.

Y, en general, ponen especial interés en apoyar las pequeñas producciones, las artesanales y las ecológicas, que únicamente pueden sostenerse si la relación entre consumidor y productor es inmediata, cuando no hay demasiados intermediarios.

Por ello, mi elogio a los Restaurantes de Buena Mesa y mi petición de que sigan contribuyendo a que la gastronomía en España, y en todo el mundo, para que sea cada vez más saludable, más solidaria, más sostenible y, por supuesto, más satisfactoria.



## Solidarity and sustainability in gastronomy

For many years, it has been considered that the only important thing at mealtime was pleasure, enjoyment. Today, everyone understands that gastronomy, food, has to be healthy and contribute to the well-being of people.

The fundamental thing is health, and complementary, pleasure. But, as **Grande Covián** used to tell me: “people will eat what they owe if they like it”. It is essential that what we should eat, from a healthy point of view, is good, we like it, it satisfies us. And, although the mentality is changing, it is still less accepted that gastronomy has to be supportive and sustainable.

### The proximity product

Curiously, now that we talk about ‘kilometer zero’ and that food should be produced in a place close to where they are cooked and eaten, we should remember that our mothers, grandmothers and great-grandmothers already cooked with the products they had around the house.

Although, then, it was the only way to get food, the truth is that this production system encourages self-supply and contributes to generating local wealth. But there is another reason to think that the proximity market is the best choice, and it is the quality of food. I remember, as a child, eating a tomato with snacks with a great flavor and aroma. Now, if we don’t add oil, vinegar and salt, it doesn’t taste like anything.

Therefore, we defend the proximity product because it is the way to help the people who produce it. But, also, for gastronomic reasons because, without a doubt, food is better.

### Sustainable food: the food of the future

And all this we must combine with the sustainable aspect. If we promote sustainable production models, we will be avoiding damaging the environment and we can guarantee the food

of the future. We have to support organic productions, artisanal productions, those that do not deplete the land and the sea. After all, they are our source of life.

### Buena Mesa Restaurants

**I would like to highlight that it is precisely the Buena Mesa Restaurants that contribute most to promoting the solidarity and sustainable aspect of gastronomy of the 21st century.**

Many of these restaurants contact local suppliers to stock up and offer their customers local products. Some even have their own gardens. And, in general, they put special interest in supporting small, artisanal and organic productions, which can only be sustained if the relationship between consumer and producer is immediate, when there are not too many intermediaries. Therefore, my praise to the Buena Mesa Restaurants and my request that they continue contributing to the gastronomy in Spain, and around the world, so that it is becoming healthier, more supportive, more sustainable and, of course, more satisfactory.



## Rafael Ansón

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

DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA | PROTECTED DESIGNATION OF ORIGIN

+

# AZAFRÁN

El Color Manchego de la Delicadeza | *The Manchego Colour of Delicacy*

El azafrán es la especia más cara del mundo y una de las más versátiles en el mundo culinario. Cada bulbo tarda dos años en florecer y normalmente da una sola flor de la que se pueden extraer 3 estigmas. Para poder recoger 1 kilo, hay que recolectar unas 150.000 flores.

*Saffron is the most expensive spice in the world and one of the most versatile in the culinary world. Each bulb takes two years to bloom and normally gives a single flower from which 3 stigmas can be extracted. To collect 1 kilo, you have to collect about 150,000 flowers.*





Como buen manchego, **Adolfo Muñoz**, es un gran embajador de estas hebras rojas, dando buena fe de ello en elaboraciones como su “Flor de calabaza orgánica en tempura y azafrán”. Siempre ha luchado por desmontar que se trata de un producto de lujo: “**Estáis equivocados, el azafrán es barato. Bien utilizado, la dosis por persona vale lo mismo que una infusión de manzanilla**”.

*As a good manchego, **Adolfo Muñoz**, is a great ambassador of these red threads, giving good faith of it in elaborations such as his “Organic pumpkin flower in tempura and saffron”. He has always struggled to dismantle that it is a luxury product: “**You are wrong, saffron is cheap. Well used, the dose per person is worth the same as an infusion of chamomile.**”*



El azafrán DOP La Mancha es una de las joyas de nuestra gastronomía. Esta especia, codiciada a nivel mundial, puede llegar a cotizarse por encima incluso del precio del oro. El auténtico azafrán es el responsable del delicado color amarillo de los guisos de la abuela y del inconfundible aroma de la auténtica paella. Su sabor es muy delicado, pero inconfundible. Nada comparable a otros azafranés o a meros colorantes. Pero ¿sabemos utilizarlo bien? El Consejo Regulador DOP Azafrán de La Mancha nos ofrece unos fabulosos consejos para utilizarlo adecuadamente y sacarle el mejor rendimiento. ¿Triturar? ¿Triturar e infusionar? ¿Infusionar sin triturar? ¿Cuánto hay que usar? Descubramos todos los secretos.

.....

*The Saffron DOP La Mancha is one of the jewels of our gastronomy. This spice, coveted worldwide, can be quoted above even the price of gold. The authentic saffron is responsible for the delicate yellow color of the grandmother's stews and the unmistakable aroma of the authentic paella. Its flavor is very delicate, but unmistakable. Nothing comparable to other crocuses or mere dyes. But do we know how to use it well? The Saffron DOP Regulatory Council of La Mancha offers fabulous tips to use it properly and get the best performance. Crush? Crush and infuse? Infuse without crushing? How much must we use? Let's discover all the secrets.*

## EN EL CORAZÓN DE LA MANCHA

Procedente del Mediterráneo, el azafrán nos llegó muy probablemente con fenicios, griegos y romanos, aunque fueron los árabes los principales responsables de su extensión por toda la Península Ibérica. Sin embargo, se adaptó de forma muy particular a las condiciones de suelo, clima e intervención humana sostenible de La Mancha, y es, como El Quijote, una parte intrínseca de su identidad y cultura.

## LA RECOLECCIÓN DE LA FLOR

Las condiciones climáticas de la zona de producción del azafrán con DOP Azafrán de La Mancha, provocan que la aparición de las flores tenga lugar entre la segunda quincena de octubre y la primera de noviembre. Diariamente, y mientras dura este proceso, la flor, en cualquier estado de apertura de la corola, es recogida mediante sucesivos recorridos por el azafranal.

## LA MONDA DE LA FLOR

Las flores recolectadas se someten de forma inmediata al proceso de desbrizado o monda. Circunstancialmente, y hasta que llegue ese momento, las flores se extienden con el menor apelmazamiento posible sobre una superficie seca y absorbente.

## EL TOSTADO

El proceso de tostado que se aplica a los estigmas que se obtienen en el desbrizado, es una etapa crucial en la elaboración del azafrán con DOP Azafrán de la Mancha, ya que tiene un papel determinante.

## EL ENVASADO

El azafrán amparado bajo la DOP Azafrán de La Mancha únicamente se comercializa en envases con contenidos netos máximos de 100 g, y siempre en un plazo máximo de un año desde la elaboración de la especia. Hasta su puesta en el mercado, el azafrán envasado se conserva protegido de la luz, de la humedad y a una temperatura no superior a 25°C.

## IN THE HEART OF LA MANCHA

*Saffron is a plant characterised by its ability to adapt to the natural conditions of farming. Since Saffron was introduced in La Mancha during the Caliphate of Cordoba, and highly influenced by the human factor, saffron from this area got a distinctive and easily recognised identity. From the beginning of the 19th century it holds the highest kitemark. This recognition remained over time, and constituted the grounds and basis for the constitution of the Protected Designation of Origin La Mancha Saffron.*

## THE HARVESTING OF THE FLOWER

*The weather conditions of the production area of the saffron under the PDO La Mancha Saffron make the flowers bloom between the second fortnight of October and the first fortnight of November. Daily, during this period, the flower is harvested, in consecutive rounds in the saffron field.*

## THE PRUNING OF THE FLOWER

*The harvested flowers undergo a process of pruning - the extraction of the stigmas, which must be done within the following 12 hours to the harvest. Temporarily, and until the flowers are pruned, they are laid, avoiding compression, on a dry and absorbent surface.*

## THE DRYING

*The process of drying applied to the stigmas is a determining factor in the manufacturing of the saffron under the PDO La Mancha Saffron. It provides the final characteristics of this spice.*

## THE PACKAGING

*The Saffron under the PDO La Mancha Saffron is commercialised exclusively in packages of a maximum of 100 grams, with a sealing system that guarantees its conservation, and it has been produced in the year prior to its packaging. Until it is brought into the market, the saffron is stored at a temperature below 25C.*



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

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



Guía  
Repsol



**MÉTODO 1: TRITURAR**

Este proceso se recomienda en escabeches, legumbres, guisos, sofritos, salsas, purés, cremas, revueltos, tortillas o rebozados. Trituramos las hebras en el mortero y las añadimos. Podemos ayudarnos de un papel no adherente. En los sofritos, mejor incorporarlo al final, así evitaremos que se fría o se queme. En los guisos de legumbres, carnes o pescados lo añadiremos al principio o en los últimos minutos, si buscamos un aroma más intenso. Este método se utiliza también para repostería: helados, bombones, masas de bizcocho, magdalenas, ensaimadas, cremas para coberturas, rellenos o natillas.

**MÉTODO 2: TRITURAR + INFUSIONAR**

El ideal para los arroces. Trituraremos las hebras en el mortero y, con la ayuda de un papel no adherente, añadiremos el agua caliente y dejaremos reposar unos minutos. Añadiremos la infusión.

**MÉTODO 3: INFUSIONAR**

Orientado a un uso más profesional, la baja temperatura se puede usar para todos los platos, según la receta. En este caso, introduciremos las hebras en una bolsa de vacío o de cierre hermético, añadiendo el agua y poniéndola al baño maría 65° durante 4 ó 5 horas. Usaremos la cantidad necesaria y podremos guardar la infusión en el frigorífico o bien congelar en porciones.

**Nunca hay que calentar o tostar directamente las hierbas****¿CUÁL ES LA CANTIDAD ADECUADA?**

LA DOP nos aconsejan utilizar 7 hebras por ración en el caso de arroces, esto es, si estamos cocinando un arroz para 4 personas necesitaremos un total de 28 hebras. Para cocinar escabeches, legumbres, guisos de carne o de pescado, salsas, purés, cremas, sofritos, revueltos, tortillas y rebozados: 8 hebras por ración. Para recetas dulces como helados, bombones, masas de bizcocho, cremas para coberturas y rellenos y natillas: 12 hebras por ración.

**METHOD 1: CRUSH**

*This process is recommended in pickles, legumes, stews, stir-fry, sauces, purees, creams, scrambled eggs, omelettes or batters. Crush the strands in the mortar and add them. We can help ourselves with a non-adherent paper. In the stir-fried, it is better to incorporate it at the end, so we will prevent it from getting cold or burning. In the likes of legumes, meats or fish we will add it at the beginning or in the last minutes, if we look for a more intense aroma. This method is also used for pastries (ice cream, chocolates, sponge cakes, muffins, ensaimadas, creams for toppings, fillings or custard.*

**METHOD 2: CRUSH + INFUSION**

*The ideal for rice. Crush the strands in the mortar and, with the help of a non-stick paper, add the hot water and let stand a few minutes. We will add the infusion.*

**METHOD 3: INFUSION**

*Oriented to a more professional use, the low temperature can be used for all dishes, according to the recipe. In this case, we will introduce the strands in a vacuum bag or airtight seal, adding the water and putting it in the 65° water bath for 4 or 5 hours. We will use the necessary amount and we can store the infusion in the refrigerator or freeze in portions.*

**Never heat or toast the herbs directly****WHAT IS THE RIGHT QUANTITY?**

*The PDO advise us to use 7 strands per serving in the case of rice, that is, if we are cooking a rice for 4 people we will need a total of 28 strands. To cook pickles, legumes, meat or fish stews, sauces, purees, creams, stir-fry, scrambled eggs, tortillas and batters: 8 strands per serving. For sweet recipes such as ice cream, chocolates, sponge cake doughs, creams for toppings and fillings and custard: 12 strands per serving.*



## El Consejo Regulador

El Azafrán de La Mancha es una especia de hebras obtenida por el tostado de los estigmas procedentes de *Crocus Sativus*, L., con unas características únicas debido a su estrecha vinculación con los factores naturales, humanos, culturales e históricos de esta zona geográfica.

El azafrán amparado por esta Denominación de Origen Protegida es la única especia de esta naturaleza que dispone, a nivel nacional, de este reconocimiento de calidad.

Los requerimientos específicos para su producción y comercialización, así como las características fisio-químicas y sensoriales, son de obligado cumplimiento para todos los productores y envasadores. Una garantía de calidad nacional que sólo brinda este sello.



### *The Regulatory Council*

*Saffron from La Mancha is a species of strands obtained by roasting stigmas from *Crocus Sativus*, L., with unique characteristics due to its close connection with the natural, human, cultural and historical factors of this geographical area.*

*Saffron protected by this Protected Designation of Origin is the only species of this nature that has, at the national level, this quality recognition.*

*The specific requirements for its production and commercialization, as well as the physiochemical and sensory characteristics, are mandatory for all producers and packers. A national quality guarantee that only this seal provides.*



## *Hemos vuelto a los Orígenes*

Tenemos el placer de presentaros la nueva etiqueta de nuestro vino Orígenes.

---

## *We are back to the Origins*

We are pleased to introduce you the brand new label of our Orígenes wine.

# DEHESA DE LUNA

FINCA RESERVA DE BIODIVERSIDAD

## EL AÑO EN QUE LA ACEITUNA CAMBIÓ PARA SIEMPRE



De Ricard Camarena. ACEITUNAS, MANZANILLA, ALCACHOFA Y CAVIAR INTERCAMBIO | From Ricard Camarena. MANZANILLA OLIVES, ARTICHOKE AND CAVIAR EXCHANGE

### THE YEAR IN WHICH THE OLIVE CHANGED FOREVER

Todos sabemos a qué sabe una aceituna ¿no? Pues no. INTERACEITUNA, la **Organización Interprofesional de la Aceituna de Mesa**, la está reinventando. Ha convertido la aceituna de picar en la aceituna de disfrutar. Desde España, porque somos líder mundial en producción y exportación.

Si han tenido la fortuna de asistir a Madrid Fusión, habrán podido proponer su propia versión de cómo reinventar la aceituna. Pero no se preocupen, aún están a tiempo de descubrir todas las recetas de nuestras principales variedades: **Gordal, Hojiblanca, Manzanilla** o **Cacereña**, cuando salgan a comer por ahí, antes de que alguien se lo cuente. Descubran nuevas formas de servir la aceituna, nuevas texturas, nuevas tapas y nuevos platos. Un sinfín de posibilidades porque además en una aceituna se resumen los 4 sabores: dulce, salado, amargo y ácido.

Háganse un favor. No se lo pierdan.



[www.aceitunasdeespana.com](http://www.aceitunasdeespana.com)



@ACEITUNASESP



*We all know what an olive tastes like, right? Well, no. INTERACEITUNA, the **Interprofessional Organization of Table Olives**, is reinventing it. He has turned the olive to snack on the olive to enjoy. From Spain, because we are a world leader in production and export.*

*If they have been fortunate to attend Madrid Fusión, they may have proposed their own version of how to reinvent the olive. But don't worry, you are still in time to discover all the recipes of our main varieties: **Gordal, Hojiblanca, Manzanilla** or **Cacereña**, when you are eating out, before someone tells you. Discover new ways to serve the olive, new textures, new tapas and new dishes. Endless possibilities because in addition in an olive the 4 flavors are summarized: sweet, salty, sour and bitter.*

*Do yourself a favor. Do not miss it.*

**interaceituna**  
organización interprofesional de la aceituna de mesa

## Galdós y el cocido

Se han cumplido cien años de la muerte de Benito Pérez Galdós (1843-1920) y tanto Madrid, como Canarias o Santander, donde pasaba los veranos huyendo de los calores madrileños, harán honor durante este año a la figura del genial escritor.

Aunque nació en Las Palmas de Gran Canaria, pocos escritores han estado tan ligados a Madrid como él, por eso en la XI edición de «Gastrofestival» que se celebra en la capital del 7 al 23 de febrero, se presentará a «Galdós en tres vuelcos», una actividad que rinde homenaje al escritor, reuniendo el mejor menú gastroliterario al estilo del tradicional cocido madrileño.

Poco tiene que ver el apodo que Ramón del Valle Inclán le puso en sus Luces de Bohemia en 1924 si se tiene en cuenta su amplia aportación intelectual y cultural, quizás por eso Galdós se atrevió a decir en una ocasión que la culpa de todos los males que sufría España la tenía el cocido, un alimento al que hacía referencia en muchas de sus obras. Así pues con esta frase no es que quisiera denostar a este suculento plato, sino quizá para defenderse del malintencionado mote de “garbancero” que recibió de manos del que le consideró un escritor vulgar. Sabía Galdós de sobra que el amor por el cocido era visto como algo vulgar pero precisamente por eso, puso a muchos de sus héroes de garbanceros para arriba.

El autor de los Episodios Nacionales de Fortunata y Jacinta, de Misericordia, de Marianela... supo escribir con la voz del pueblo y acercarse de una manera nunca vista, por lo objetiva y realista, a la España auténtica. La de las estrecheces, la que olía a chocolate barato, a escasez y por supuesto a cocido, haciendo protagonistas a personajes que hablaban como sus fieles lectores, que sentían como ellos y comían también como ellos. En realidad, Galdós, como Quevedo, Azorín y tantos otros grandes de nuestra literatura, siempre supo reconocer la noble labor que el garbanzo, protagonista indiscutible del mítico cocido, había

desempeñado durante años para calmar el hambre en España.

Es Galdós quizás también el novelista español que más veces nos habla del restaurante madrileño Lhardy en sus obras, sobre todo en sus Episodios Nacionales. Tal vez para agradecer esta atención del escritor con Agustín Lhardy, el hostelero a los pocos días del estreno del popular drama Electra, escribió a su autor una carta, pidiéndole permiso para llamar así a una creación de repostería. Nunca se supo si Galdós le contestó ni si Lhardy llevó a efecto este deseo. Lo que sí es cierto es que el autor puso en boca de uno de sus personajes, llamado don Fernando Calpena, que Lhardy llegó a Madrid para poner corbata blanca a los bollos de tahona, de los que confiesa que a él le gustaban mucho. No solo de cocido vivía Lhardy, y en este caso el mayor novelista español del siglo XIX tampoco.

El garbanzo es el ingrediente básico del cocido más o menos espléndido, con muchas carnes o solo una triste col, el puchero en todas sus variantes regionales aparece en la obra galdosiana como lo que era: el condumio que sustentaba diariamente desde al pobre de solemnidad hasta al burgués castizo. Él mismo fue durante toda su vida un amante abnegado del puchero canario que, cómo no, lleva también garbanzos.

Proceda de dónde proceda el cocido, en su difusión por nuestra geografía se adaptó a los gustos de cada zona dando lugar a tantos platos como regiones tenemos y además es el alimento que contiene mayores cantidades de triptófano, un aminoácido que ayuda al cerebro a generar serotonina. Así que si usted siente un extraño bienestar después de tomarse un cocido, relájese y disfrute.

## Galdós and the cocido

One hundred years have passed since the death of Benito Pérez Galdós (1843-1920) and Madrid, as well as the Canary Islands or Santander, where he spent the summers fleeing the Madrid heats, will honor this year the figure of the brilliant writer.

Although he was born in Las Palmas de Gran Canaria, few writers have been as linked to Madrid as he is, which is why in the XI edition of «Gastrofestival» held in the capital from February 7 to 23, he will present himself to «Galdós en tres vuelcos», an activity that pays tribute to the writer, bringing together the best gastroliterary menu in the style of traditional Madrid stew.

Little has to do with the nickname that Ramón del Valle Inclán gave him in his *Bohemian Lights* in 1924 if his broad intellectual and cultural contribution is taken into account, perhaps that is why Galdós dared to say on one occasion that the fault of all evils Spain was suffering from the stew, a food referred to in many of his works. So with this phrase it is not that he wanted to hate this succulent dish, but perhaps to defend himself against the malicious mote of “garbancero” he received from the hands of the one who considered him a vulgar writer. Galdós knew that the love for cooking was seen as something vulgar but precisely because of that, he put many of his heroes of chickpeas up.

The author of the *National Episodes* of *Fortunata and Jacinta*, *Mercy*, *Marianela* ... knew how to write with the voice of the people and approach in a way never seen, by the objective and realistic, to authentic Spain. The one of the narrownesses, the one that smelled of cheap chocolate, of scarcity and of course cooked, making protagonists characters who talked like their faithful readers, who felt like them and ate like them too. In reality, Galdós, like Quevedo, Azorín and many other greats of our literature, always knew how to recognize the noble work that the chickpea, the undisputed protagonist of the mythical stew, had played for years to calm hunger in Spain.

Galdós is perhaps also the Spanish novelist who most often tells us about the Madrid restaurant

Lhardy in his works, especially in his *National Episodes*. Perhaps to thank this writer's attention with Agustín Lhardy, the hotelier a few days after the premiere of the popular drama *Electra*, he wrote a letter to his author, asking him for permission to call a confectionery creation. It was never known if Galdós answered him or if Lhardy carried out this desire. What is certain is that the author put in the mouth of one of his characters, called Don Fernando Calpena, that Lhardy arrived in Madrid to put a white tie to tahona buns, of which he confesses that he liked them a lot. Not only cooked was Lhardy, and in this case the greatest Spanish novelist of the nineteenth century either.

Chickpea is the basic ingredient of cooked more or less splendid, with many meats or just a sad cabbage, the stew in all its regional variants appears in the Galdosian work as what it was: the *condumio* that sustained daily from the poor of solemnity to the traditional bourgeois. He himself was throughout his life a selfless lover of the canary pout that, of course, also carries chickpeas.

Proceed from where the cooking comes from, in its diffusion through our geography it adapted to the tastes of each area giving rise to as many dishes as regions we have and it is also the food that contains greater amounts of tryptophan, an amino acid that helps the brain generate serotonin. So if you feel a strange well-being after having a stew, relax and enjoy.



Mar Romero

RIOFRIO,  
Primer Caviar Ecológico del Mundo

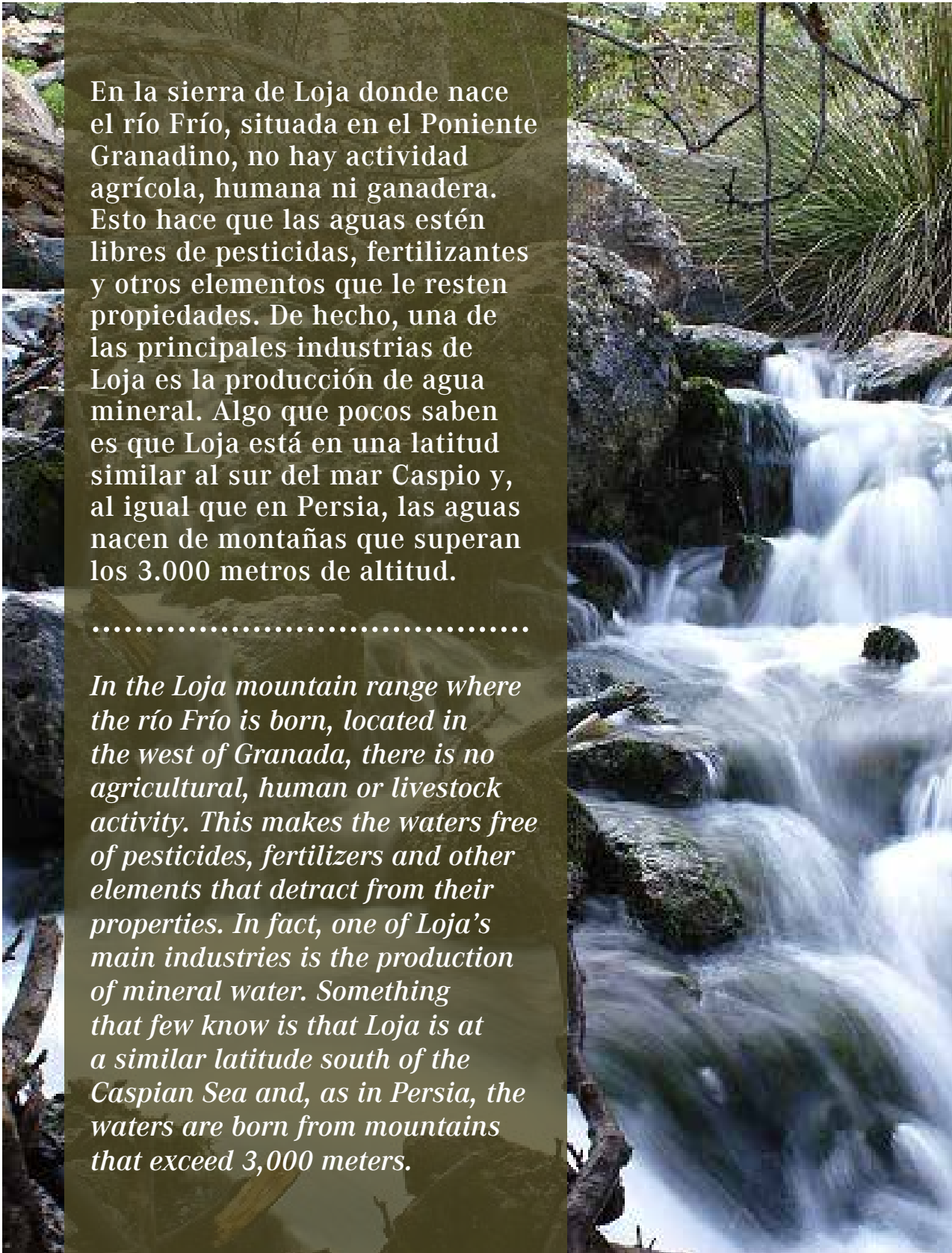
*Caviar de Riofrío*  
desde 1963

Con poco más de 400 habitantes, en la provincia de Granada, encontramos la pequeña población de Riofrío. Este apacible lugar, dotado de unas condiciones naturales extraordinarias, produce un exclusivo caviar que tiene fascinados a gourmets y chefs de todo el planeta.

*With just over 400 inhabitants, in the province of Granada, we find the small town of Riofrío. This peaceful place, endowed with extraordinary natural conditions, produces an exclusive caviar that fascinates gourmet and chefs from all over the planet.*

*[RIOFRÍO, first organic caviar of the world]*





En la sierra de Loja donde nace el río Frío, situada en el Poniente Granadino, no hay actividad agrícola, humana ni ganadera. Esto hace que las aguas estén libres de pesticidas, fertilizantes y otros elementos que le resten propiedades. De hecho, una de las principales industrias de Loja es la producción de agua mineral. Algo que pocos saben es que Loja está en una latitud similar al sur del mar Caspio y, al igual que en Persia, las aguas nacen de montañas que superan los 3.000 metros de altitud.

.....

*In the Loja mountain range where the río Frío is born, located in the west of Granada, there is no agricultural, human or livestock activity. This makes the waters free of pesticides, fertilizers and other elements that detract from their properties. In fact, one of Loja's main industries is the production of mineral water. Something that few know is that Loja is at a similar latitude south of the Caspian Sea and, as in Persia, the waters are born from mountains that exceed 3,000 meters.*



## UN MANJAR DESDE LA ANTIGÜEDAD

El caviar se aprecia como un manjar desde la antigüedad. Los persas, el primer pueblo que lo consumió, creían que potenciaba la fuerza física, y en la Antigua Roma se le atribuían propiedades curativas. Fueron los **Reyes Católicos** quienes otorgaron a los monjes Cartujos la exclusiva de pesca de sollo (*Acipenser naccarii*) en el **Guadalquivir**. La popularización del caviar como producto de lujo fue consecuencia de la **Revolución Rusa** de 1917, cuando los aristócratas huidos a **París** comenzaron a servir las huevas de esturión en las cenas y fiestas de la alta sociedad de la época.

## A MANAGE FROM ANTIQUITY

*Caviar is seen as a delicacy since ancient times. The Persians, the first people who consumed it, believed that it boosted physical strength, and in ancient Rome healing properties were attributed to it. It was the **Catholic Monarchs** who granted the Cartujos monks the exclusive fishing of sollo (*Acipenser naccarii*) in the **Guadalquivir**. The popularization of caviar as a luxury product was a consequence of the **Russian Revolution** of 1917, when aristocrats fled to **Paris** began serving sturgeon roe at dinners and parties of the high society of the time.*



Pocos han oído hablar de **Teodoro Classen**, pero su nombre resulta inseparable a la historia moderna del caviar. Más o menos cuando los exiliados rusos encumbran el consumo de caviar en salones de **París** y **Montecarlo**, Classen se instala en Coria del Río y empieza a trabajar para la **familia Ybarra**, dedicada a la producción del caviar con los esturiones en libertad que poblaron el río Guadalquivir. Allí, Classen enseña a pescar sollos y empieza a obtener un caviar al gusto del París de la época. Esta actividad se prolonga hasta los años 70: poco antes de que los Domezain intentaran y consiguieran producir los esturiones en cautividad.

*Few people have heard about Teodoro Classen, but its name is inseparable to the modern history of caviar. More or less when the Russian exiles raise the consumption of caviar in salons of **Paris and Montecarlo**, Classen settles in Coria del Río and starts working for the **Ybarra family**, dedicated to the production of caviar with the sturgeons in freedom that populated the river Guadalquivir. There, Classen teaches to fish sollos and begins to obtain a caviar to the taste of the Paris of the time. This activity lasts until the 70s: shortly before the Domezain tried and managed to produce sturgeons in captivity.*

El esturión es un pez de origen prehistórico que habita el planeta desde hace 250 millones de años. Puede llegar a pesar 350 kilos en libertad -aunque en cautividad se controla el crecimiento- y es mundialmente conocido por el exquisito sabor de sus huevas. Para alcanzar la madurez y poder extraer las huevas, las hembras de esturión necesitan alrededor de 18 años. La cría de caviar es, por tanto, un proceso largo cargado de paciencia y mimo.



*Sturgeon is a fish of prehistoric origin that inhabits the planet for 250 million years. It can weigh 350 kilos in freedom - although captivity controls growth - and is known worldwide for the exquisite taste of its eggs. To reach maturity and be able to extract the roe, sturgeon females need about 18 years. Caviar farming is, therefore, a long process full of patience and care.*

**CAVIAR DE RIOFRÍO HOY**

Riofrío reúne las condiciones perfectas. No en vano se encuentra en la misma cuenca del Guadalquivir, donde ya había existido de manera autóctona el “sollo” (*Acipenser naccarii*), una de las variedades de esturión más apreciadas y que nadó durante siglos por el río hasta que las presas acabaron con él. En la actualidad, en Caviar de Riofrío trabajan cuatro biólogos, tres de ellos formados en Rusia, y se crían más de cuarenta mil peces. El reto, que se consigue cada año, es obtener un producto de calidad sublime que respete al máximo el medio ambiente y la calidad de vida de los animales. Para ello, se trabaja con un sistema libre de antibióticos y de alimentación de engorde forzado, al tiempo que se dedica un 30 % de la superficie de la piscifactoría a mantener la pureza del agua, que es la clave de la calidad del caviar, con un sistema de depuración absolutamente natural que atrae a una avifauna característica.

**A día de hoy, la marca Caviar de Riofrío es apreciada por gourmets de todo el mundo, las tiendas de delicatessen más exclusivas y numerosos chefs con estrellas Michelin. Se elaboran tanto las recetas tradicionales –rusa e iraní– como la ecológica, que es la más demandada por los clientes. También se preparan distintos derivados del caviar y la carne de esturión.**

Desde el mes de junio de 2019, Caviar de Riofrío es gestionado por Riofrío 1963, una nueva empresa que inicia una etapa de expansión con los mismos valores de siempre: la búsqueda incansable de la mayor calidad y sabor, el respeto al medio ambiente y la máxima satisfacción de los paladares más exigentes.

**CAVIAR DE RIOFRÍO TODAY**

*Riofrío meets the perfect conditions. It is not in vain that it is located in the same Guadalquivir basin, where the “sollo” (*Acipenser naccarii*), one of the most popular sturgeon varieties that swam for centuries by the river until the dams ended with it. At present, four biologists work in Caviar de Riofrío, three of them trained in Russia, and more than forty thousand fish are raised. The challenge, which is achieved every year, is to obtain a sublime quality product that respects the environment and the quality of life of the animals to the fullest. To do this, we work with an antibiotic-free and forced-feed system, while 30% of the surface of the farm is dedicated to maintaining water purity, which is the key to caviar quality, with an absolutely natural purification system that attracts a characteristic birdlife.*

***Today, the brand Caviar de Riofrío is appreciated by gourmets from around the world, the most exclusive delicatessens and numerous Michelin-star chefs. Both traditional recipes - Russian and Iranian - and organic recipes, which is the most demanded by customers, are prepared. Different caviar derivatives are also prepared and sturgeon meat.***

*Since June 2019, Caviar de Riofrío is managed by Riofrío 1963, a new company that begins an expansion stage with the same values as always: the tireless pursuit of the highest quality and taste, respect for the environment and maximum satisfaction of the most demanding palates.*

### EL PRIMER CAVIAR ECOLÓGICO

El primer caviar certificado ecológico en el mundo, fresco y suave, con el punto justo de sal para no ocultar sus variados matices marinos y a frutos secos. No contiene conservantes añadidos ni ha sufrido procesos de maduración u oxidación. Es el auténtico caviar fresco que comían los zares. Disponible en tarro de vidrio y dos categorías, Clásico y Excellsius.

### THE FIRST ORGANIC CAVIAR

*The first organic certified caviar in the world, fresh and soft, with just the right point of salt so as not to hide its varied marine nuances and nuts. It does not contain added preservatives or has undergone maturation or oxidation processes. It is the real fresh caviar that the tsars ate. Available in glass jar and two categories, Classic and Excellsius.*



### CAVIAR TRADICIONAL RIOFRÍO

Siguiendo las tradicionales técnicas de elaboración iraní y con la insuperable materia prima de Riofrío, se obtiene un caviar con el punto justo de maduración y sal, textura suave e intenso sabor. Se envasa en latas metálicas con formatos, desde 15 g hasta 1 kg.

### TRADITIONAL RIOFRÍO CAVIAR

*Following the traditional techniques of Iranian elaboration and with the insurmountable raw material of Riofrío, a caviar is obtained with the right point of maturation and salt, soft texture and intense flavor. It is packaged in metal tins with formats, from 15 g to 1 kg.*



### TIENDA ONLINE Y FISICA

Además de Caviar **Ecológico**, **Tradicional** o **Russian Style**, en la tienda online de **Caviar Riofrío** podemos encontrar productos delicatessen como los **Dados de Caviar**, un nuevo concepto que respeta la esencia original con una forma diferente de tomar auténtico caviar como cóctel, chupito, pincho o ingrediente de las mejores elaboraciones gastronómicas; y el **Alma de Caviar**, caviar puro elaborado para su aplicación espolvoreada como toque creativo.

### ONLINE AND PHYSICAL STORE

*In addition to **Ecológico** (Organic), **Tradicional** or **Russian Style** Caviar, at the online store of **Caviar Riofrío** we can find delicatessen products such as **Dados de Caviar**, a new concept that respects the original essence with a different way of taking authentic caviar as a cocktail, shot, skewer or ingredient of the best gastronomic elaborations; and the **Alma de Caviar**, pure caviar made for application sprinkled as a creative touch.*



**CAVIAR RIOFRÍO** | Tienda: Av. del Río, 8. Riofrío (Granada) | Shop Online [www.caviarderiofrio.com](http://www.caviarderiofrio.com)

Cita previa Visitas con Degustación: Tel. (+34) 958 322 621

## Delivery Gourmet

¿Por qué no recibir unos platos más gourmet en nuestra casa utilizando servicios de delivery? Es una pregunta que, poco a poco, se va abriendo camino entre las tendencias y que apunta a tener futuro.

**El delivery está atravesando las habituales fases de maduración de un negocio. Una vez que ha dejado de ser promesa de tendencia y ahora ha dado paso a una realidad tangible -inmadura, pero tangible-, los clientes habituales piden más: Más rapidez, más calidad, más solidez en las respuestas y su interacción... un abanico más amplio de opciones para diversos momentos de consumo y necesidades.**

Al delivery hemos acudido, especialmente en los entornos más urbanos y cosmopolitas en busca de soluciones para cenas rápidas, almuerzos en el trabajo, encuentros de amigos y familiares alrededor de un evento y, también, en busca de buen precio y practicidad. Ahora, que ya sabemos que podemos obtener todo eso con muchas opciones a escoger, algunos clientes están necesitando que la misma herramienta que utilizan cotidianamente para resolver sus comidas les pueda ofrecer una experiencia gastronómica superior ¿Por qué no?

Parece improbable que en los próximos meses veamos, en nuestro canal habitual de delivery, un menú degustación con maridaje de vinos en casa...pero no hay razón alguna para que no podamos disfrutar de unos platos más elaborados que nos cubran otras

necesidades más sofisticadas de las actuales. En línea con estas reflexiones ya hace muchos meses que se habla del “camarero en casa”, una figura de “rider” más profesionalizada que, además de transportar el producto, pueda dejarlo preparado justo para comer.

**Otra combinación que puede funcionar en el futuro inmediato para algunas celebraciones es alquilar una sala y que el catering, en lugar de un servicio tradicional, sea a través de un servicio estándar de delivery ejecutado por camareros en casa.**

Por suerte contamos entre nuestros clientes de consultoría tanto con marcas de street food, como con especialistas en delivery y otros centrados en la alta gastronomía. Es muy interesante observar como marcas con tintes gastronómicos importantes están buscando a su público en el mercado de delivery con vistas a ampliar su facturación.

Si hace un par de años se diluía la frontera entre servicio en mesa y delivery -y, actualmente estamos viendo desaparecer la diferencia entre supermercado y restaurante-, un próximo paso puede ser que el delivery y un nivel gastronómico superior tengan el mismo canal de acceso.

## Delivery Gourmet

*Why not receive more gourmet dishes in our house using delivery services? It is a question that, little by little, is making its way between trends and that aims to have a future.*

***The delivery is going through the usual stages of maturation of a business. Once it has ceased to be a promise of trend and now has given way to a tangible reality - immature, but tangible -, regular customers ask for more: Faster, more quality, more robust responses and their interaction... a broader range of options for various consumption times and needs.***

*At delivery we have come, especially in the most urban and cosmopolitan environments in search of solutions for quick dinners, lunches at work, meetings of friends and family around an event and, also, in search of good price and practicality. Now, that we already know that we can get all that with many options to choose from, some clients are needing that the same tool they use every day to solve their meals can offer them a superior gastronomic experience. Why not?*

*It seems unlikely that in the coming months we will see, in our usual delivery channel, a tasting menu with wine pairing at home... but there is no reason why we can not enjoy more elaborate dishes that cover other more sophisticated needs of the current ones. In line with these reflections, the "waiter at home" has been talked about for many months now, a more professional "rider" figure who, in addition to transporting the product, can leave it prepared just for eating.*

***Another combination that may work in the immediate future for some celebrations is to rent a room and that the catering, instead of a traditional service, is through a standard delivery service executed by waiters at home.***

*Luckily, we have among our consulting clients both street food brands, as well as delivery specialists and others focused on haute cuisine. It is very interesting to observe how brands with important gastronomic dyes are looking for their audience in the delivery market with a view to expanding their billing.*

*If the border between table service and delivery was diluted a couple of years ago -and, we are currently seeing the difference between supermarket and restaurant disappear-, a next step may be that delivery and a higher gastronomic level have the same access channel.*

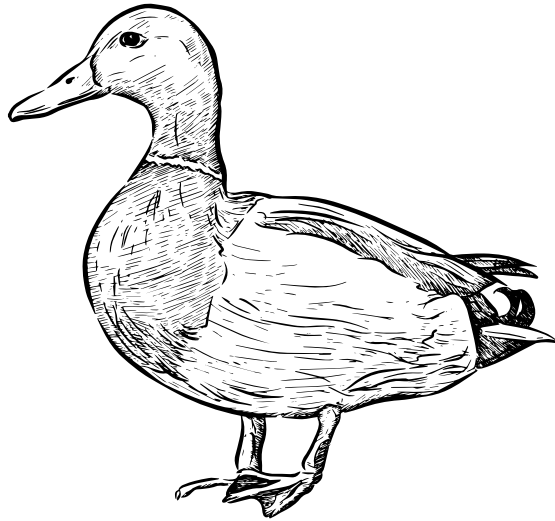


**Manel Morillo**

ConGustosm.com







## PATO | DUCK

Los antiguos egipcios ya los cebaban para obtener su cotizado hígado graso.  
Los de granja ofrecen sabores más suaves y una carne más jugosa y grasa.  
Si es de caza, su carne es mucho más intensa y maravillosa.

*The ancient Egyptians were already raising them to get their coveted fatty liver.  
The farm duck offers softer flavors and more juicy and fatty meat.  
If it is a hunting duck, its meat is much more intense and wonderful.*

## Sabor | Flavour

Su carne es más grasa y, por tanto, más sabrosa. En fresco, su aroma es profundo, casi perfumado.  
*Its meat is more fat and therefore more tasty. In fresh, its aroma is deep, almost scented.*

## Estación | Season

Su temporada de caza habitual en España es de octubre a febrero. De granja todo el año.  
*His usual hunting season in Spain is from October to February. The farm one we find it all year.*

## Preparación | Cooking Methods

A las clásicas recetas francesas, se suman variopintas propuestas asiáticas, donde es muy protagonista.  
*To the classic French recipes, several Asian proposals have been added, where it is very protagonist.*

## Combinaciones | Flavour Affinities

Muy agradable con frutas (naranja, manzana, melocotón, pera...), aportan acidez o dulzor.  
*Very nice with fruits (orange, apple, peach, pear ...), they provide sourness or sweetness.*

## Maridaje | Pairing

Recetas grasas: Syrah, Cabernet Sauvignon. En propuestas más dulces mejor Merlot o un Pinot Noir.  
*Fat recipes: Syrah, Cabernet Sauvignon. In sweeter proposals better Merlot or a Pinot Noir.*

Existen diversas variedades de pato, siendo el más conocido y apreciado el ánade real o azulón. Es un ave de paso que migra al sur de Europa procedente de los países nórdicos en otoño e invierno. Se caracteriza por su cabeza y alas azules y su gran tamaño. Las piezas más tiernas son las hembras jóvenes, con un peso que supone la mitad de un ejemplar macho adulto.

Al ser un ave acuática, su carne más grasa que la del pollo o el pavo ya que cuentan con una capa grasa entre la piel y el músculo. Si es granja, el pato debe estar bien cebado hasta alcanzar un peso de tres kilos.

Su consumo en nuestras mesas es muy minoritario si lo comparamos con nuestros vecinos franceses o muchos países asiáticos. Más allá del foie gras, el magret y el confit, se van abriendo paso en las cartas otras partes como las mollejas o las alitas.

*There are several varieties of duck, the mallard or bluebird being the best known and appreciated. It is a migratory bird that migrates to southern Europe from the Nordic countries in autumn and winter. It is characterized by its head and blue wings and its large size. The most tender pieces are young females, with a weight that is half of an adult male specimen.*

*Being a water bird, its meat is more fat than chicken or turkey since they have a fatty layer between the skin and muscle. Grown in farm, the duck must be well primed until it reaches a weight of three kilos.*

*Its consumption at our tables is very minor if we compare it with our French neighbors or many Asian countries. Beyond foie gras, magret and confit, other parts such as gizzards or wings are making their way into the menus.*





## Tosta de Foie a la plancha sobre Manzana, Frutos Secos y Pan de Mollete

Restaurante El Faro del Puerto, Cádiz.

**Chef:** Fernando Córdoba.

**Ingredientes:** 500 gr de foie fresco, 1 manojo de cebolletas, 50 gr de pasas, 50 gr de maíz cocido, pipas de calabaza, 25 gr de piñones, 1 copa de Jerez cream, grasa de foie, sal y 4 molletes. **Elaboración:** Poner al fuego una sartén y hacer el hígado a la plancha hasta que se dore por ambos lados. Recoger la grasa que ha soltado y reservar 3 cucharadas para, seguidamente, añadir la manzana, frutos secos, maíz, el Jerez y las cebolletas.

Tostar las láminas de pan, poner encima la base de manzana y frutos secos y por último las lonchas de hígado. Sazonar con un poco de sal de vainilla o de vino tinto.

## Grilled Foie Toast on Apple, Nuts and Muffin Bread

Restaurant El Faro del Puerto, Cádiz.

**Chef:** Fernando Córdoba.

**Ingredients:** 500 gr of fresh foie, 1 bunch of chives, 50 gr of raisins, 50 gr of cooked corn, pumpkin seeds, 25 gr of pine nuts, 1 glass of sherry cream, foie fat, salt and 4 muffins.

**Procedure:** Put a pan on the fire and make the liver grilled until it is browned on both sides. Collect the fat you have released and reserve 3 tablespoons, then add the apple, nuts, corn, sherry and scallions. Toast the slices of bread, put the apple and nuts base on top and finally the slices of liver. Season with a little vanilla salt or red wine.



## Foie con Higos confitados y Manzana

**Restaurante Las Tinajas, Granada.**

**Chef: Santiago López.**

**Ingredientes:** láminas de foie, manzana, azúcar, agua, sal, higos frescos, jugo de ternera.

**Elaboración:** En primer lugar confitamos los higos: ponemos un poco de agua en una cazuela, lo justo para que cubra el fondo con una altura de un dedo. Luego ponemos los higos y el azúcar y encendemos el fuego a medio gas. Cuando empiecen a hervir bajamos un poco el fuego y dejamos que se vayan haciendo. En el momento en que el caldo haya espesado y los higos estén más blanditos y hayan cambiado a un color más amarillo-marrón, es hora de retirarlos del fuego y dejar que se enfríen hasta emplatar. Plancheamos el foie dejándolo a media cocción. Mientras, hemos fileteado unas manzanas y hemos metido al horno con azúcar. **Salsa de Oporto:** Reducimos el Oporto y vamos añadiendo el jugo de ternera. Espesamos, rectificamos de azúcar y sal. **Emplatado:** Emplatamos una lámina de foie, una de manzana, hasta hacer varios pisos. Napamos con la salsa de Oporto y decoramos con los higos.

## Foie with Candied Figs and Apple

**Restaurant Las Tinajas, Granada.**

**Chef: Santiago López.**

**Ingredients:** foie slices, apple, sugar, water, salt, fresh figs, veal juice.

**Procedure:** Firstable, we confit the figs: we put some water in a casserole, just enough to cover the bottom with a finger height. Then we put the figs and sugar and light the fire on medium gas. When they start to boil, we lower the heat a little and let them go. By the time the broth has thickened and the figs are softer and have changed to a more yellow-brown color, it is time to remove them from the heat and let them cool to sit. We grill the foie leaving it halfway through cooking. Meanwhile, we have filleted some apples and put in the oven with sugar. **Oporto sauce:** We reduce Porto and we are adding the veal juice. Thicken, rectify sugar and salt. **To serve:** We planted a foie foil, an apple, to make several floors. We cover with Oporto sauce and decorate with figs.



**NATURALLY** **SUBLIME**



## Magret de Pato crujiente, Endibias frescas con Vainilla, salteado de Boletus edulis y emulsión de Cerveza Negra en reducción balsámica de Jazmín

**Restaurante Duque, Segovia.**

**Ingredientes (4 personas):** 2 pechugas de pato de 200-250 gr, 300 gr de endivias, 4 vainas de vainilla, sal, pimienta, mantequilla, azúcar glas, aceite de oliva, 100 gr de boletus edulis, 1 escalonia, tomillo fresco, cebollino, 650 ml de cerveza negra, 200 ml de cerveza ligera, 30 gr de ciruelas pasas, 300 ml de vinagre balsámico, 300 gr de uvas negras, 200 gr de glucosa, 8 gotas de aroma de jazmín, 1 ramito de mejorana.

**Elaboración: para la pechuga de pato:**

Doramos la pechuga de pato por el lado de la piel, solo hasta que se derrita toda la grasa, le damos la vuelta y retiramos del fuego.

Dejamos que el pato se enfríe en la sartén a temperatura de ambiente. La carne estará hecha, tierna y jugosa.

**Para las endivias:** Separamos las hojas de endivia eliminando el tallo, abrimos las vainas de vainilla y retiramos las semillas.

Introducimos las endivias con una pizca de sal, pimienta, 65 gramos de mantequilla y una cucharadita de azúcar glas en una bolsa de vacío, lo horneamos a 90° durante 45 minutos.

**Para los boletus edulis salteados:** Salteamos los hongos con aceite caliente en una sartén, añadimos la mantequilla, la escalonia picada y el tomillo, salpimentamos y terminamos con el cebollino picado por encima.

**Para la emulsión de cerveza:** Reducimos la cerveza

## Crispy Duck Magret, fresh Endives with Vanilla, sauteed Boletus edulis and Black Beer emulsion in Jasmine balsamic reduction

**Restaurant Duque, Segovia.**

**Ingredients (4 servings):** 2 duck breasts of 200-250 gr, 300 gr of endives, 4 vanilla pods, salt, pepper, butter, icing sugar, olive oil, 100 gr of boletus edulis, 1 echelon, fresh thyme, chives, 650 ml of black beer, 200 ml of light beer, 30 gr of prunes, 300 ml of balsamic vinegar, 300 gr of black grapes, 200 gr of glucose, 8 drops of jasmine aroma, 1 sprig of marjoram.

**Procedure: for duck breast:** Brown the duck breast on the side of the skin, only until all the fat melts, turn it over and remove from heat. We let the duck cool in the pan at room temperature. The meat will be made, tender and juicy.

**For the endives:** We separate the endive leaves by removing the stem, open the vanilla pods and remove the seeds. We introduce the endives with a pinch of salt, pepper, 65 grams of butter and a teaspoon of icing sugar in a vacuum bag, we bake it at 90° for 45 minutes.

**For sauteed edulis boletus:** Sauté the mushrooms with hot oil in a pan, add the butter, the chopped echelon and the thyme, pepper and finish with the chopped chives on top.

**For beer emulsion:** We reduce the black beer over





negra a fuego lento con las ciruelas pasas y el azúcar hasta la mitad. Dejamos enfriar y tenemos 24 horas en la nevera. Llevamos la base de la cerveza negra a ebullición y removemos hasta que quede fina, colamos y añadimos la cerveza ligera y salpimentamos. Aireamos con una batidora de mano para crear una mouse. **Para la reducción de jazmín:** Ponemos a fuego lento las uvas, la glucosa y el vinagre balsámico hasta reducir en tres cuartas partes, lo colamos y cuando la mezcla esta fría añadimos el aroma de jazmín. **Acabado y presentación:** En un plato amplio trazamos un círculo con la reducción balsámica de jazmín, en el centro del plato ponemos las endivias que las hemos sauteado en una sartén, sobre ellas ponemos dos lonchas de magret de pato y añadimos encima los hongos sauteados y sobre ello napamos con unas cucharadas de emulsión de cerveza negra. Adornamos con una ramita de mejorana fresca.

.....

*low heat with the prunes and sugar halfway. Let cool and have 24 hours in the fridge. We bring the base of the black beer to a boil and stir until it is thin, strain and add the light beer and salt and pepper. We aerate with a hand mixer to create a mouse. **For jasmine reduction:** Simmer the grapes, glucose and balsamic vinegar until reduced by three quarters, strain it and when the mixture is cold add the scent of jasmine. **To serve:** In a large plate we draw a circle with the balsamic reduction of jasmine, in the center of the plate we put the endives that we have sauteed in a pan, on them we put two slices of duck magret and we add the sauteed mushrooms on top of it and on it we mix with a few tablespoons of black beer emulsion. Garnish with a sprig of fresh marjoram.*

.....

## Magret de pato ‘templado’ con calabaza, crema de vichyssoise y vinagreta de pistachos

**Restaurante José María, Segovia.**  
**Ingredientes (6 personas):** 1,2 kg magret de pato, 2 bulbos de hinojo, 800 ml aceite de oliva, 80 gr sal, 25 gr pimienta blanca, 1 kg calabaza, media vaina de vainilla, 400 gr patatas peladas, 600 gr puerro limpio (sólo la parte blanca), 500 ml leche, 250 ml caldo de gallina, 80 g ajetes, 80 g habitas, 16 espárragos trigueros, 10 gr pistacho triturado, 20 ml vinagre blanco, 10 gr sal maldon o gruesa.

## Tempered duck breast with pumpkin, vichyssoise cream and pistachio vinaigrette

**Restaurant José María, Segovia.**  
**Ingredients: (6 servings)** 1.2 kg duck breast, 2 bulbs of fennel, 800 ml olive oil, 80 gr salt, 25 g white pepper, 1 kg pumpkin, half vanilla pod, 400 gr peeled potatoes, 600 gr clean leek (only part white), 500 ml milk, 250 ml chicken broth, 80 gr garlic, 80 gr beans, 16 wild asparagus, 10 gr crushed pistachio, 20 ml white vinegar, 10 g maldon or coarse salt.

# LAUMONT

*Trufas y Setas que se sienten*

*Martín Berasategui, chef 12 estrellas Michelin,  
se une al equipo de Laumont como asesor gastronómico.*



Mercamadrid · Mercabarna · Mercabilbao

**VENTA ONLINE DE TRUFA FRESCA, [LAUMONT.SHOP](https://www.laumont.shop)**



**Elaboración: magret de pato:** cortar levemente la grasa del magret, salpimentar y marcar por el lado de la grasa en una sartén muy caliente hasta que se dore. Trocear el hinojo e introducirlo junto al magret en una bolsa al vacío, añadir un chorro de aceite de oliva, envasar al 95% y hornear a 65 grados durante 90 minutos. **Calabaza:** Echar las semillas de la vaina de vainilla en 100 ml de aceite de oliva y reservar. Cortar y limpiar la calabaza en lingotes de 8cm \* 3cm \* 3cm y meterlos en una bolsa al vacío con el aceite reservado anteriormente, envasar al 92% y hornear a 85 grados durante 50 minutos. **Crema de vichyssoise:** Cocer las patatas y el puerro con la leche y el caldo de gallina a fuego lento hasta que el puerro esté tierno (unos 30 minutos aproximadamente), luego triturar todo, colarlo y dejar enfriar.

**Procedure: ducl magret:** Slightly cut the fat from the magret, salt and pepper and mark on the side of the fat in a very hot pan until golden brown. Chop the fennel and put it next to the magret in a vacuum bag, add a jet of olive oil, package 95% and bake at 65 degrees for 90 minutes. **Pumkin:** Pour the seeds of the vanilla bean in 100 ml of olive oil and set aside. Cut and clean the pumpkin into 8cm \* 3cm \* 3cm ingots and put them in a vacuum bag with the oil previously reserved, package 92% and bake at 85 degrees for 50 minutes. **Vichyssoise cream:** Cook the potatoes and the leek with the milk and the chicken broth over low heat until the leek is tender (about 30 minutes), then crush everything, strain and let cool.

**Habitas, trigueros y ajetes:** Limpiar los ajetes cortar en unos 4 cm aproximadamente. Cortar los trigueros y escaldar en agua caliente. Luego sofreír los ajetes, las habitas y los trigueros en 100ml de aceite de oliva.

**Vinagreta de pistacho:** Añadir en un bol 100 ml aceite de oliva, 20 ml vinagre blanco y 10 g de pistacho triturado y mezclar.

**Emplatado:** Primero de todo se templá el plato para que no esté frío. En el fondo del plato se sirve un poco de crema de puerro, después encima se colocan 4 trozos de calabaza. El magret de pato se corta en rodajas finas de un 1cm aproximadamente y se colocan al lado de la calabaza, después se riega por encima la vinagreta de pistacho. Se decora el plato con los trigueros, las habitas y los ajetes como se puede ver en la fotografía. Para terminar se le da un toque de sal maldon.

**Small Broad beans, asparagus and tender garlic:** Clean the garlicks cut in about 4 cm approximately. Cut the asparagus and blanch in hot water. Then saute the garlic, beans and asparagus in 100ml of olive oil.

**Pistachio Vinaigrette:** Add in a bowl 100 ml Olive Oil, 20 ml white vinegar and 10 g of crushed pistachio and mix.

**To serve:** First of all the dish is tempered so that it is not cold. At the bottom of the dish, a little leek cream is served, then 4 pieces of pumpkin are placed on top. The duck breast is cut into thin slices of approximately 1cm and placed next to the pumpkin, then the pistachio vinaigrette is sprinkled on top. The dish is decorated with asparagus, beans and garlic as you can see in the picture. Finally a touch of maldon salt is given.

## Milhojas de Foie de Pato, Manzana, Queso de Cabra y Miel en polvo

Restaurante La Noria, Nàquera, Valencia.

**Chef:** Matías Gabriel Moyano

**Ingredientes: (6 personas):** 400 gr de hígado de pato, 800 gr de manzana Granny Smith, 300 gr de azúcar blanco, 180 gr de azúcar moreno, 200 gr de queso de cabra, 200 cl de leche, 6 cl de brandy, sal y pimienta negra. **Miel en polvo:** 150 gr de azúcar, 150 gr de miel y 15 gr de bicarbonato. **Puré de mango:** mango y zumo de lima.

## Duck Foie strudel, Apple, Goat Cheese and Honey powder

Restaurant La Noria, Nàquera, Valencia.

**Chef:** Matías Gabriel Moyano.

**Ingredients (6 servings):** 400 gr of duck liver, 800 gr of Granny Smith apple, 300 gr of white sugar, 180 gr of brown sugar, 200 gr of goat cheese, 200 cl of milk, 6 cl of brandy, salt and black pepper. **Honey powder:** 150 grams of sugar, 150 grams of honey and 15 grams of baking soda. **Mango puree:** mango and lime juice.



**Elaboración:** Desangramos el hígado de pato con leche para hacer un micuit de pato. Hacemos un almíbar con el azúcar blanco y agua. Laminamos las manzanas con un espesor de 1,5 mm y las cocinamos en el almíbar 1 minuto. Cortamos el queso de cabra en laminas de 1,5 mm. Disponemos en una placa de 12x17 cm. Los ingredientes por capas, manzana, foie, manzana, queso de cabra, hasta obtener un milhojas de 2,5 cm. Terminando con manzana. Colocaremos un peso encima y lo enfriamos una noche en nevera.

**Presentación:** Colocamos una porción de milhojas en el plato, espolvoreamos con el azúcar moreno y caramelizamos. Decoramos con miel en polvo y puré de mango.

**Procedure:** We bleed the duck liver with milk to make a duck micuit. We make a syrup with white sugar and water. We laminate the apples with a thickness of 1.5 mm and cook them in the syrup for 1 minute. We cut the goat cheese into 1.5 mm sheets. We have a 12x17 cm plate. The ingredients in layers, apple, foie, apple, goat cheese, until you get a 2.5 cm strudel. Finishing with apple. We will place a weight on top and cool it one night in a refrigerator. **To serve:** Place a portion of strudel on the plate, sprinkle with brown sugar and caramelize. We decorate with honey powder and mango puree.

# ¿Servirías a tu cliente con estos cubiertos?

La experiencia global en una Buena Mesa va más allá de una excelente gastronomía y servicio.

Una cubertería personalizada adecuada es clave para la experiencia óptima del comensal.

**Piénsalo.**

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

Creamos las cuberterías personalizadas de las mejores mesas  
[www.walter.es](http://www.walter.es)

*La Roda | Albacete | Spain*



## Planeta y niñ@s

La sociedad que nos toca habitar está invadida por la abundancia de “comida”. Cada dos pasos, la vemos en anuncios, en establecimientos para comprarla o degustarla, invadiendo nuestras redes sociales... Estamos constantemente comiendo con la vista. Un bombardeo constante de estímulos para nuestro cerebro; poderosas herramientas marketinianas, que se empeñan en que veamos las bondades de tantos y tantos “alimentos”. Esta saturación de estímulos está causando verdaderos problemas alimentarios. Por ello, instaurar la asignatura de cultura gastronómica es tan necesario. Afortunadamente, cada vez hay más proyectos que se están implantando con gran éxito, a la vez que se van mejorando la calidad de los menús escolares.

**Hagamos un cálculo: Un niñ@ hace un promedio de 35 comidas a la semana; entre desayunos, almuerzos, meriendas y comidas principales, de las cuales en sólo 5 de ellas es responsable la escuela, quedando claro que en la educación alimentaria los familiares y la sociedad tienen un papel clave.**

Por eso es fundamental dedicar tiempo a reconectar a los niñ@s con los alimentos y su origen; deben conocer de dónde provienen, el trabajo que hay detrás de una patata, que no todo el año hay tomate o a qué sabe el cardamomo: que descubran y disfruten del vínculo entre naturaleza y alimentos.

¿Cómo gestionamos el impacto visual de tanta alimentación de “plástico”? Pues contraatacando. Que los niñ@s vean cada mañana un frutero lleno de frutas y frutos

secos, que vean tubérculos cuando abran un armario, hortalizas, huevos, legumbres... las mismas veces que ven anuncios de comida rápida, galletas de dinosaurios o zumos supervitaminados.

Enseñarles a querer lo sencillo, a disfrutar de las texturas, colores y aromas que nos regalan los alimentos... y, cómo no, dejarles meterse en la cocina. Más allá de verlo como una actividad de ocio, plantearlo como un hábito diario, como hacerse la cama, pero mucho más divertido. Porque enseñarles a cocinar será su herramienta más poderosa para ser unos adultos sanos.

Y mientras ellos aprenden a cocinar, nosotros, los adultos, tenemos el reto de entender y amar pequeños territorios saludables y sostenibles con raíces de nuestra cultura e identidad, para ser sostenibles en un mundo global. Tener salsa de soja en cada una de nuestras casas, algo impensable hace 10 años, está lejos de ser sostenible... porque quizás, en alguna parte del mundo, el cultivo de soja ha reemplazado en muchos territorios su diversidad de cultivos para ser un monocultivo.



## Planet and children

*The society we live in is invaded by the abundance of “food.” Every two steps, we see it in advertisements, in establishments to buy or taste it, invading our social networks... We are constantly eating with our eyes. A constant bombardment of stimuli for our brain; powerful marketinian tools, which insist that we see the benefits of so many “food”. This saturation of stimuli is causing real food problems. Therefore, establishing the culinary culture course is so necessary. Fortunately, there are more and more projects that are being implemented with great success, while improving the quality of school menus.*

***Let’s calculate: A child makes an average of 35 meals a week; between breakfasts, lunches, snacks and main meals, of which in only 5 of them the school is responsible, making it clear that in food education the family and society have a key role.***

*That is why it is essential to spend time reconnecting children with food and its origin; They must know where they come from, the work behind a potato, that not all year round there is tomato or what cardamom tastes like: that they discover and enjoy the link between nature and food*

*How do we manage the visual impact of so much “plastic” feeding? Well, counterattacking. That the children see a fruit bowl full of fruits and nuts every morning, that they see*

*tubers when they open a closet, vegetables, eggs, legumes ... the same times they see fast food advertisements, dinosaur cookies or supervitaminized juices.*

*Teach them to want the simple, to enjoy the textures, colors and aromas that food gives us... and, of course, let them get into the kitchen. Beyond seeing it as a leisure activity, consider it as a daily habit, such as making a bed, but much more fun. Because teaching them how to cook will be your most powerful tool to be healthy adults.*

*And while they learn to cook, we adults have the challenge of understanding and loving small healthy and sustainable territories with roots of our culture and identity, to be sustainable in a global world. Having soy sauce in each of our houses, something unthinkable 10 years ago, is far from sustainable... because perhaps, in some part of the world, the cultivation of soybeans has replaced in many territories its diversity of crops to be a monoculture.*



**Carolina Rincón**

@mermaidchef

# MUST HAVE



1



2



3



5



7



6

8

1. Clinique for Men Maximum Hydrator 48€ | 2. Gabardina Mujer Lacoste Live 260€ | 3. Huerto Urbano Smart Garden 90€  
 4. Tag Heuer Carrera Calibre 5 Mujer 4250€ | 5. Bruno Toaster Grill 221€ | 6. La importancia del tenedor: historias, inventos y  
 artilugios en la cocina Ed. Turner 25€ | 7. Save My Bag Princess Mini Bolso de Mano 59€ | 8. Cocker Shoes umberto Luce 284€  
 9. Fabas con Compango Xuacon 26€ | 10. Mostaza de Meaux Pommery aromatizada con Vinagre Fino 12€  
 11. Pudín con licor de naranja Cartwright & Butler 23€ | 12. Vermouth Cabecita Loca 13,50€ | 13. Joyero Colección patés,  
 rilletes y foie gras Comtesse du Barry 55€ | 14. Queso Cremositos del Zújar de Arteserena 18€ | 15. Cava Juvé&Camps  
 Brut Blanc de Noirs 100% Pinot Noir 29€ | 16. Caviar ecológico excelsius Riofrío 120g 380€ | 17. Ostra Fine de Claire Label  
 Rouge de Ostras Sorlut | 18. Pasta italiana Tagliolini Cipriani 8€ | 19. Malvasía Aromática de Yanes de la bodega El Sitio  
 D.O. Canarias | 20. M9 de Abadía San Quirce D.O.Ribera del Duero | 21. Dehesa de Luna Orígenes 2017 9€

# MUST TASTE



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



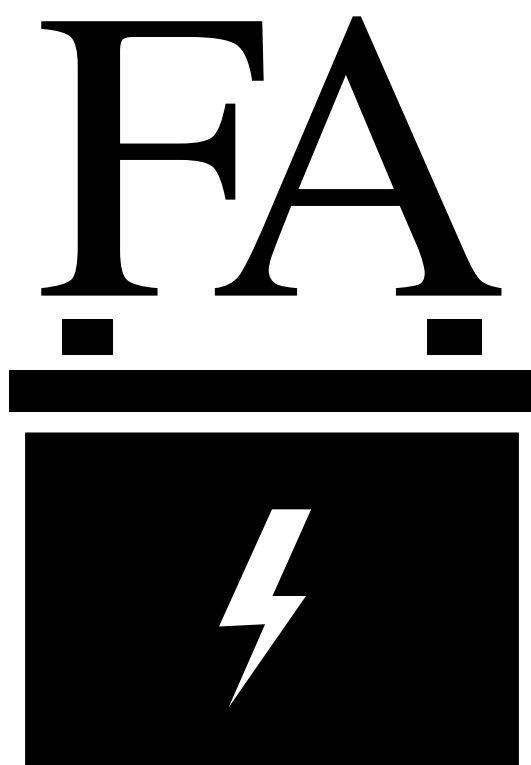
20



21

1. Clinique for Men Maximun Hydrator 48€ | 2. Lacoste Live Women's Trench coat 260€ | 3. Smart Garden Urban Garden 90€ | 4. Tag Heuer Carrera Caliber 5 Woman 4250€ | 5. Bruno Toaster Grill 221€ | 6. The importance of the holder: stories, inventions and gadgets in the kitchen Ed. Turner 25€ | 7. Save My Bag Princess Mini Handbag 59€ | 8. Umberto Luce Cocker Shoes 284€ | 9. Fabas with Compango Xuacon 26€ | 10. Meaux Pommery mustard flavored with Fine Vinegar 12€ | 11. Cartwright & Butler Orange Liquor Pudding 23€ | 12. Vermouth Cabecita Loca 13,50€ | 13. Jewelry box Patés Collection, tickets and foie gras Comtesse du Barry 55€ | 14. Cremositos del Zújar de Arteserena Cheese 18€ | 15. Cava Juvé & Camps Brut Blanc de Noirs 100% Pinot Noir 29€ | 16. Ecological Excellsius Riofrio Caviar 120g 380€ | 17. Oyster Fine by Claire Label Rouge by Oysters Sorlut | 18. Italian pasta Tagliolini Cipriani€ | 19. GYanes Aromatic Malvasia from El Sitio D.O. Canary Islands | 20. M9 from Abadía San Quirce D.O. Ribera del Duero | 21. Dehesa de Luna Origenes 2017 9€

FERNANDO ALONSO



**EL PILOTO TOTAL**

***THE TOTAL PILOT***



Fernando Alonso (Oviedo, 1981) ha ganado dos veces el Campeonato Mundial de Pilotos de Fórmula 1, una el Campeonato Mundial de Resistencia de la FIA, dos las 24 Horas de Le Mans y otra las 24 Horas de Daytona. Ejemplo de no profeta en su tierra, inició su carrera cuando su padre le regaló un kart que él mismo había construido para su hija, con tan solo 3 años. En 2003 se convirtió en el piloto más joven en lograr una pole position y un podio en Fórmula 1, con 21 años. Alonso es un hombre mucho más afable y vivaz de lo que parece, pero no por ello deja de ser una persona muy cauta y previsor, con una clara mentalidad de piloto de Fórmula 1, midiendo los tiempos y los cometidos.

**“La gente me escribe diciendo: qué bien que te estés divirtiendo en el Dakar y yo la verdad es que no me estoy divirtiendo nada... estoy haciendo una cosa en la que no soy todavía dueño de lo que hago y que necesita tanto estudio y tanta preparación... Cuando me subo en estos coches no es que lo disfrute como en la F1, porque tengo que estar pendiente de cosas que no tengo por la mano aún. Es más un ejercicio de superación, de intentar ser mejor cada día, que divertirme, que es lo que quizás se ve desde fuera.”**

Tras retirarse de la Fórmula 1 en 2018, Fernando Alonso tuvo un claro objetivo: ser el piloto más completo del mundo. No en vano, en estos últimos dos años ha probado todo tipo de vehículos, con sed de ser el campeón en todas las categorías, y la intención de participar en todas las carreras míticas como las 500 millas de Indianápolis, **“Es el gran objetivo, una carrera para mí importantísima; y ojalá algún día pueda ganarla”**. Con su participación en el Rally Dakar, disputado en Arabia, Fernando se convierte en el primer campeón mundial de Fórmula 1 en participar.





© 2020 Getty Images Publicity via Getty Images

*Fernando Alonso (Oviedo, 1981) has twice won the Formula 1 World Pilot Championship, the FIA World Endurance Championship, twice 24 Hours of Le Mans and also the 24 Hours of Daytona. An example of a non-prophet in his homeland, he began his career when his father gave him a kart that he himself had built for his daughter, with only 3 years. In 2003 he became the youngest rider to achieve a pole position and a podium in Formula 1, with 21 years. Alonso is a much more affable and vivacious man than he seems, but that is why he is still a very cautious and proactive person, with a clear Formula 1 pilot mentality, measuring the times and tasks.*

***“People write to me saying: how good that you are having fun in the Dakar and I really am not having fun at all... I am doing something that I do not yet own what I do and that needs so much study and so much preparation... When I get in these cars it is not that I enjoy it as in F1, because I have to be aware of things that I do not have yet to hand. It is more an exercise of overcoming, of trying to be better every day, than having fun, which is what maybe seen from the outside. ”***

*After retiring from Formula 1 in 2018, Fernando Alonso had a clear objective: to be the most complete driver in the world. Not surprisingly, in the last two years he has tested all types of vehicles, thirsty to be the champion in all categories, and intends to participate in all the mythical races such as the 500 miles of Indianapolis, “It is the great goal, a very important career for me; and hopefully one day I can win it.” With his participation in the Dakar Rally, played in Arabia, Fernando becomes the first Formula 1 world champion to participate.*



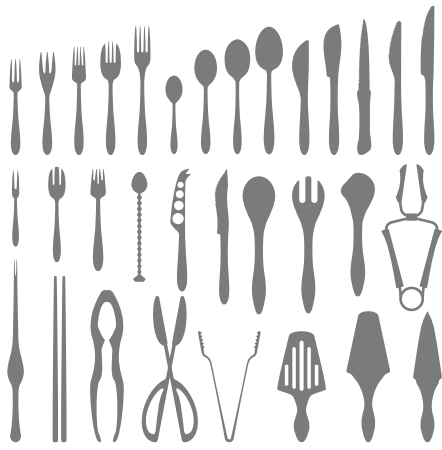
© 2020 Getty Images. Publicity via Getty Images

“He tenido la suerte en toda mi carrera de elegir lo que me apetecía hacer... los retos que tengo fuera de la F1 me están haciendo más fuerte, más piloto total. En F1 creo que los veinte pilotos tienen un talento enorme, pero sólo gana el piloto con ése talento enorme que tenga el mejor coche, y eso ya lo he tenido.” Otro motivo para dejar la F1 era descansar un poco, quizás ocuparse de su marca de ropa “Kimoa”. Pero parece que todo ha sido bien distinto: “A veces le digo a mis amigos que voy a volver a la F1 para descansar”. Tiene claro dónde quiere vivir. “Yo he viajado por todo el mundo, y te aseguro que no hay ningún país como España. Ningún país. Ni por su riqueza, ni por sus gentes, por su variedad, de carácter, de gastronomía, de costumbres... Creo que somos, sin duda alguna, el mejor país del mundo, y deberíamos valorarlo mucho más. Tenemos que estar mucho más orgullosos de nosotros mismos.”

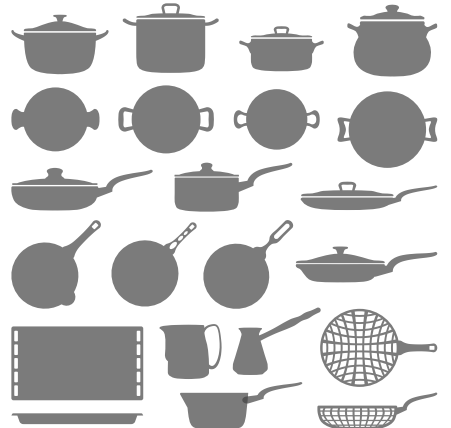
.....

*“I have been lucky in my entire career to choose what I wanted to do... the challenges I have outside F1 are making me stronger, more total driver. In F1 I think that the twenty drivers have a huge talent, but only the driver with that enormous talent who has the best car wins, and I already had that.” Another reason to leave F1 was to rest a little, perhaps to take care of his clothing brand “Kimoa”. But it seems that everything has been very different: “Sometimes I tell my friends that I will return to F1 to rest.” It is clear where you want to live. “I have traveled all over the world, and I assure you that there is no country like Spain. No country. Neither for its wealth, nor for its people, for its variety, character, gastronomy, customs... I think we are, without a doubt, the best country in the world, and we should value it much more. We have to be much more proud of ourselves.”*





Si existe, LO TENEMOS.



SERHOTEL | Suministros Especiales para Hostelería

CATÁLOGO ONLINE:

[www.suministros hosteleros-serhotel.com](http://www.suministros hosteleros-serhotel.com)

[info@suministros hosteleros-serhotel.com](mailto:info@suministros hosteleros-serhotel.com)

Tel. 691 869 694 | 02640 Almansa

Patrocinador Oficial de la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España



## ¿Gastronomía o gastro-performance?

Hemos pasado del restaurante en que -en su mayoría- lo único que importaba era la limpieza y la calidad/precio de la comida (además de una atención correcta), a **colonizar las calles más urbanitas con conceptos que en muchas ocasiones son un batiburrillo de cosas vistas aquí y allá**, que en la fase de creación han ido creando capas y capas de intenciones, como si de una escultura de papel maché se tratara, para terminar siendo **una olla a presión -para el comensal- de impactos sensoriales** por aire, tierra y mar.

Entramos en espacios donde **la decoración te traslada a otro mundo** (y que cada temporada va cambiando de papeles pintados con flora exótica y motivos en plata con luces teatrales, a rojos cortinajes burlesque con detalles cromados e iluminación indirecta); nos atienden personas -muchas veces disfrazadas más que uniformadas para una tarea tan noble como es servir mesas- **con un guión perfectamente estudiado y sin espontaneidad**; nos someten a una serie de experiencias sonoras (que en tantas ocasiones limitan la conversación); nos enfrentan a **cartas que piden luz del iphone, gafas y Wikipedia para descifrarlas**; nos encaran con un **desfile de vajilla y cubertería escultórica que apoya el storytelling** del discurso gastronómico; y, en algunos casos, nos sorprenden con impactos de luz y sonido o performances para mantenernos en vilo.

**Algunos lo han conseguido.** Te hablo, por ejemplo, del mago de la cocina Heston Blumenthal, un cocinero que se colocó intuitivamente a la vanguardia de la neurogastronomía y la gastronomía multisensorial antes de que cualquiera de los dos conceptos tuviera un nombre. Pienso en el espacio Ultraviolet en Shanghai; en la experiencia gastronómica inmersiva de Paul Pairet dentro de una habitación sin decoración, sin adornos y sin vistas, con proyecciones

de 360 grados; en Sublimotion\* (Ibiza), dirigido por Paco Roncero, un viaje culinario multisensorial que combina arte, gastronomía y realidad virtual; en Alinea en Chicago, uno de los restaurantes más teatrales de los Estados Unidos cuyo Globo de Manzana Verde - un inflable comestible hecho de caramelo de manzana y helio - se convirtió en icono gastronómico; o en el pop-up El Somni de los Roca (2013), donde escenificaron una ópera gastronómica fruto de un trabajo multidisciplinario y culinario con ópera, electrónica, poesía, 3D, artes escénicas, canto, reflexión, pintura, películas, música y música-cocina. Algunos, lo han conseguido. Otros... **Otros no.**

Y es que **no es fácil cruzar fronteras y tener éxito en esa obsesión experiencial** que lleva a muchos restauradores y diseñadores de concepto a estudiar hasta el milímetro el comportamiento y las reacciones del cliente, incorporar todos los tips de neuromarketing y gastrofísica y envolver al comensal en una experiencia hiperbólica.

**No es fácil diseñar un nuevo discurso para dejar huella en el tiempo con una propuesta experiencial que sepa encontrar la receta equilibrada entre la genialidad y la coherencia.**

Para conseguirlo hay que disponer, inevitablemente, de tres cosas fundamentales: **un cerebro de genio, un gran equipo y los recursos necesarios.** Sin ellas... **tal vez debamos dejar de llamarlo gastronomía (experiencial) para llamarlo, simplemente, gastro-performance.**

## Gastronomy or gastro-performance?

We have gone from the restaurant in which -for the most part- the only thing that mattered was the cleanliness and quality/price of the food (in addition to proper attention), to **colonize the most urban streets with concepts that are often a hodgepodge of things seen here and there**, that in the creation phase have been creating layers and layers of intentions, as if it were a paper mache sculpture, to end up being **a pressure cooker -for the diner- of sensory impacts by air, land and sea.**

We enter spaces where the **decoration takes you to another world** (and that every season changes from wallpapers with exotic flora and silver motifs with theatrical lights, to red burlesque curtains with chrome details and indirect lighting); people attend us -often disguised rather than uniformed for such a noble task as serving tables- **with a script perfectly studied and without spontaneity**; they subject us to a series of sound experiences (which in many occasions limit the conversation); we are faced with **menus that ask for iphone light, glasses and Wikipedia to decipher them**; we are faced with **a parade of tableware and sculptural cutlery that supports the storytelling of gastronomic discourse**; and, in some cases, they surprise us with light and sound impacts or **performances to keep us in suspense.**

**Some have succeeded.** I speak to you, for example, of the cuisine magician Heston Blumenthal, a chef who intuitively placed himself at the forefront of neurogastronomy and multisensory gastronomy before either of the two concepts had a name. I think about the Ultraviolet space in Shanghai; in the immersive gastronomic experience of Paul Pairet inside a room without decoration, without ornaments and without views, with 360-degree projections; in Sublimotion \* (Ibiza), directed by Paco Roncero,

a multisensory culinary journey that combines art, cuisine and virtual reality; in Alinea in Chicago, one of the most theatrical restaurants in the United States whose Green Apple Balloon -an inflatable edible made of apple and helium caramel- became a gastronomic icon; or in the pop-up El Somni de los Roca (2013), where they staged a gastronomic opera fruit of a multidisciplinary and culinary work with opera, electronics, poetry, 3D, performing arts, singing, reflection, painting, movies, music and music-cuisine. Some have succeeded. Others ... **Others no.**

**And it is not easy to cross borders and succeed in that experiential obsession** that leads many restaurateurs and concept designers to study customer behavior and reactions up to a millimeter, incorporate all the neuromarketing and gastrophysics tips and wrap the diner in A hyperbolic experience. **It is not easy to design a new discourse to leave a mark on time with an experiential proposal that knows how to find the balanced recipe between genius and coherence.**

To achieve this, one must inevitably have three fundamental things: **a brain of genius, a great team and the necessary resources.** Without them... **maybe we should stop calling it gastronomy (experiential) to simply call it gastro-performance.**



**Eva Ballarin**

EvaBallarin.com

# SÉ PARTE

de la solución  
contra la pobreza

**¡Hazte de Cáritas!**

si quieres ser socio entra en:

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

AYER  
HOY  
MAÑANA



Guía de Restaurantes  
de Buena Mesa España

MORROFINO

Buena Mesa España  
Restaurants Guide



**Buena Mesa España**  
ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES



RESERVA DE LA FAMILIA.  
VITICULTURA ECOLÓGICA

BRUT NATURE  
GRAN RESERVA

Juvé & Camps

RESERVA DE LA FAMILIA

2015

Botella nº 04061

CAVA

## Albacete



### ASADOR CONCEPCIÓN

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



### RESTAURANTE PINCELÍN

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

## Alicante



### RESTAURANTE FRONTERA

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



### RESTAURANTE BATISTE

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



## RESTAURANTE MENA

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



## RESTAURANTE JUAN MORENO

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

# Almería



## RESTAURANTE TERRAZA CARMONA

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

# Asturias



## RESTAURANTE REAL BALNEARIO

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



## Barcelona



### RESTAURANTE BOTAFUMEIRO

Cocina mezcla de marinera y mediterránea.

info@botafumeiro.es

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/ Lérída, 7

08004 Barcelona

## Burgos



### RESTAURANTE GORRÍA

Cocina vasco-navarra.

info@restaurantegorria.com

Tel. 932 451 164

Javier Gorría

Diputación, 421

08013 Barcelona



### RESTAURANTE CASA OJEDA

Cocina castellana actualizada.

ojeda@restaurantejeda.com

Tel. 947 209 052 | 947 206 440

Familia Carcedo Ojeda

C/ Vitoria, 5.

09004 Burgos

## Cádiz



### RESTAURANTE MESÓN DEL CID

Cocina castellana.

mesondelcid@mesondelcid.es

Tel. 947 208 715

Familia López Alzaga-Pascual e hijos

Pza. Santa María, 8 | 09003 Burgos



### RESTAURANTE ANTONIO

Cocina tradicional y de mercado.

info@antoniohoteles.com

Tel. 956 439 542 | 956 439 141

Familia Mota Verdejo

Bahía de la Plata, Atlanterra, Km. 1

11393 Zahara de los Atunes | Cádiz

## Cáceres



### RESTAURANTE TORRE DE SANDE

Nueva cocina extremeña.

consuelo@torredesande.com

Tel. 927 211 147 | 615 970 307

Familia Ráez Villalba

Calle Condes, 3 | 10003 Cáceres



### RESTAURANTE EL FARO DE CÁDIZ

Cocina tradicional, pescados y carnes.

info@elfarodecadiz.com

Tel. 956 211 068

Mayte Córdoba Serrano

San Félix, 15 | 11002 Cádiz



## RESTAURANTE EL FARO DEL PUERTO

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



## RESTAURANTE MESÓN EL COPO

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



## RTE. VENTORRILLO EL CHATO

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



## LA CASA DE ELENA & JUAN LUIS

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

## Cantabria



### RESTAURANTE BOGA BOGA

Cocina marinera, producto de temporada.

restaurantebogaboga@gmail.com

Tel. 942 710 150

Antonio Gutiérrez Cortabitarte

Pza. Mayor del Fuero, 10

39540 San Vicente de la Barquera | Cantabria

## Córdoba



### RESTAURANTE EL CABALLO ROJO

Antigua cocina de Córdoba con ciertos platos mozárabes.

elcaballorojo@elcaballorojo.com

Tel. 957 475 375

José García Marín

Cardenal Herrero, 28 | 14003 Córdoba

## Ceuta



### RESTAURANTE EL REFECTORIO

Cocina tradicional mediterránea con ligeros apuntes de elaboraciones modernas.

info@elrefectorio.es

Tel. 956 513 884

José María y Rafael Carrasco Morón

Poblado Marinero, Local 37 | 51001 Ceuta



### RESTAURANTE EL CHURRASCO

Cocina tradicional cordobesa.

elchurrasco@elchurrasco.com

Tel. 957 290 819

Rafael Carrillo

Romero, 16

14003 Córdoba

## Gerona



### RESTAURANTE DURÁN HOTEL

Cocina catalana de mercado.

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

Tel. 972 501 250

Luis Durán Simón

Lasauca, 5

17600 Figueres [Gerona]



### RESTAURANTE OLEUM

Cocina tradicional.

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

Tel. 958 295 357

Gregorio García

San Antón, 81

18005 Granada

## Granada



### RESTAURANTE CHIKITO

Cocina tradicional  
andaluza de mercado.

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

Tel. 958 223 364

Familia Oruezábal

Pza. del Campillo, 9

18009 Granada



### RESTAURANTE RUTA DEL VELETA

Cocina creativa con raíces autóctonas.

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

Tel. 958 486 134 | 958 481 201

Miguel y José Pedraza Velázquez

Ctra. de Sierra Nevada, 136.

18190 Cenes de la Vega [Granada]



### RESTAURANTE LAS TINAJAS

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



### RESTAURANTE LINO

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

## Guadalajara



### RESTAURANTE EL DONCEL

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

## Huelva



### RESTAURANTE AZABACHE

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

## La Coruña



**RESTAURANTE CASA RUFINO**  
Cocina de mercado y tradicional, adaptada.  
jsrufino@restauranterufino.com  
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@riberadelriomino.com

Tel. 928 264 431

Rafael Pulido García y Lydia

Olof Palme, 21 | 35010 Las Palmas [G.Canaria]



### RESTAURANTE CASA LUCIO

Cocina castellana y de mercado.

info@casalucio.es

mari@casalucio.es

Tel. 913 653 252 | 913 658 217

Lúcio Blázquez y Familia

Cava Baja, 35 | 28005 Madrid

## Madrid



### RESTAURANTE AMPARITO ROCA

Cocina moderna de inspiración regional.

cuentanos@amparitoroca.com

Tel. 913 48 33 04

Jesús Velasco Moreno

C/ Juan Bravo, 12 | 28006 Madrid



### MESÓN DEL CID MADRID

Cocina castellana.

madrid@mesondelcid.es

Tel. 914 420 755

Jesús López y Axel López

Fernández de la Hoz, 57

28003 Madrid





## RESTAURANTE PORTONOVO

Cocina atlántica.

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

Tel. 913 070 173

Calle Aguarón, 7

28023 Madrid



## RESTAURANTE LA TRAINERA

Cocina marinera; pescados y mariscos.

Jamón ibérico.

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

Tel. 915 760 575 | 915 768 035

Juan Miguel García Ferrer

Lagasca, 60 | 28001 Madrid



## RESTAURANTE LA SACRISTIA

Cocina de mercado, especialidad en bacalao.

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

Tel. 915 220 945

Valentín Galán

Pza. Pedro Cerolo, 1 | 28004 Madrid



## RESTAURANTE LOS REMOS

Cocina de pescados y mariscos.

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

Tel. 913 077 230 | 913 073 336

Juan Miguel García Ferrer

Ctra. La Coruña, Km. 12,7

28023 Madrid

## Málaga



### RESTAURANTE O'PAZO

Cocina de pescados y mariscos.

opazo@opazo.es

Tel. 915 532 333 | 915 343 748

Evaristo García Gómez

Reina Mercedes, 20

28020 Madrid



### MESÓN GALEGO ANTOXO

Cocina gallega: carnes, pescados y mariscos.

antoxo@antoxo.com

Tel. 952 384 533 | 952 371 111

Juan Mariño

Hoyo, 5. 29620 Torremolinos [Málaga]



### RESTAURANTE PALACIO DE CIBELES

Cocina creativa, de autor.

palaciodecibeles@adolfo-toledo.com

Tel. 915 231 454

Adolfo Muñoz

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



### RESTAURANTE SANTIAGO

Cocina mediterránea.

reservas@restaurantesantiago.com

Tel. 952 770 078

Santiago Domínguez

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

## Mallorca



### RESTAURANTE CABALLITO DE MAR

Cocina vanguardista y moderna.

eventos@caballitodemar.info

Tel. 971 721 074

Toni Gil, Jr.

Paseo Sagrega, 5 | 07012 Palma de Mallorca



### RESTAURANTE 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]

## 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

## Palencia



### RESTAURANTE LUCIO ASADOR GASTROBAR

Cocina tradicional castellana

y de mercado.

info@lucioasadorgastrobar.com

Tel. 979 748 190

Don Sancho, 2 | 34001 Palencia

## San Sebastián



### RESTAURANTE ARZAK

Cocina de autor, vasca de evolución, investigación y vanguardia.

[restaurante@arzak.es](mailto: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](mailto:reservas@restaurantejosemaria.com)

Tel. 921 466 017 | 921 461 111

José María Ruiz Benito

Cronista Lecea, 11 | 40001 Segovia

## Segovia



### RESTAURANTE DUQUE

Cocina tradicional castellana.

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

Tel. 921 462 487

Marisa Duque

Cervantes, 12 | 40001 Segovia



### RESTAURANTE MESÓN DE CÁNDIDO

Cocina tradicional castellana.

[candido@mesondecandido.es](mailto:candido@mesondecandido.es)

Tel. 921 425 911

Familia Cándido

Plaza de Azoguejo, 5 | 40001 Segovia

## Sevilla



### RESTAURANTE CASA ROBLES

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



### RESTAURANTE MANOLO MAYO

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

## Soria



### RESTAURANTE EL ESPIGÓN

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



### 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

## 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



### EL CAPRICHINO DE LOS TORRES

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

## Valencia



### RESTAURANTE LA NORIA

Cocina mediterránea.  
restaurantelanoria@restaurantelanoria.net  
Tel. 961 684 103  
Familia Pérez Gayete  
Maestro Serrano, s/n  
46119 Náquera [Valencia]

## Valladolid



### RESTAURANTE PARRILLA VINOTINTO

Cocina de parrilla.

marketing@vinotintovalladolid.es

Tel. 983 342 291

Óscar Garrote

Campanas, 4. 47001 Valladolid

## 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



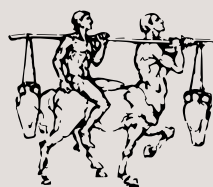
**Reserva  
por la puerta grande.**

Utiliza la App  
**MORROFINO**

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



EDICIÓN LIMITADA



# ONTAÑÓN

*Buena Mesa*

De buena familia,  
a la Buena Mesa



Asociación de Restaurantes  
de Buena Mesa

PASIÓN POR LA VIÑA, PASIÓN POR EL VINO, PASIÓN POR EL ARTE.