

MORROFINO

Restaurantes de Buena Mesa España

NOVIEMBRE 2021

BERTÍN OSBORNE

40 AÑOS SON POCOS

MUSEO DEL PRADO

LAS 15 OBRAS MAESTRAS

JAMÓN

RECETAS DE BUENA MESA

BUENA MESA

GUÍA DE RESTAURANTES

ROMERO, ANSÓN,

BALLARÍN,

&+

BERTÍN OSBORNE

40 YEARS ARE NOT ENOUGH

MUSEO DEL PRADO

THE 15 MASTER PIECES

HAM

BUENA MESA RECIPES

BUENA MESA

RESTAURANTS GUIDE

ROMERO, ANSÓN,

BALLARÍN,

&+



LA TRADICIÓN DEL PLACER



AHORA EN TU CASA



PEDIDOS ONLINE | ostrasorlut.com | ENVÍO GRATIS



DANIEL SORLUT
OSTRAS

EDITORIAL



Querido MORROFINO:

Me alegra dirigirme de nuevo a todos vosotros desde este medio, tras los largos meses tan complicados para todos. Una vez más, los profesionales, hemos sido retados para solventar y atajar esta situación inesperada que todos hemos vivido. Y lo hemos vuelto a hacer: nos hemos re-inventado y adaptado con mucho empeño.

Por eso hoy quiero felicitaros a todos: restaurantes, familias, compañeros, clientes, productores, proveedores y amigos. Hemos echado mano de inventiva, de equipo y de mucho tesón y no menos paciencia, y hemos ido retomando poco a poco la normalidad, gracias al gran impulso de nuestras familias.

Siempre digo que en la Buena Mesa tenemos dos grandes pilares: Familia y Oficio. Hoy más que nunca, la unión de nuestras familias volcadas en la gestión, nos ha hecho más fuertes. Pero además, nos hemos servido de la experiencia. Todos nuestros establecimientos han pasado por muchas etapas difíciles pero siempre, unidos, las hemos superado con éxito.

Hoy, me es muy grato anunciar la celebración de la próxima edición de nuestro entrañable gran encuentro anual, el Capítulo Familiar, del 13 al 15 de marzo en la maravillosa Región de Murcia, que seguro nos espera con los brazos abiertos y con la bondad y generosidad que les caracteriza. La comunidad de Murcia es sin duda promesa de una rica y fresca gastronomía, basada en los mejores productos del mar, ganaderos y, cómo no, de su notoria huerta.

¡Buen trabajo y Buena Mesa!

Adolfo Muñoz
Presidente de la Asociación de Restaurantes
de Buena Mesa España

EDITORIAL



Dear MORROFINO,

I am happy to address all of you again in this medium, after the long months that have been so complicated for all of us. Once again, we, the professionals, have been challenged to solve and tackle this unexpected situation that we have all experienced. And we have done it again: we have re-invented ourselves and adapted with great determination.

That is why today I would like to congratulate all of you: restaurants, families, colleagues, customers, producers, suppliers and friends. We have used our inventiveness, our team and a lot of tenacity and patience, and we have gradually returned to normality, thanks to the great impulse of our families. I always say that at La Buena Mesa we have two great pillars: family and profession. Today, more than ever, the union of our families, committed to management, has made us stronger. But we have also drawn on our experience. All our establishments have gone through many difficult stages but, united, we have always overcome them successfully.

Today, I am very pleased to announce the celebration of the next edition of our great annual meeting, the Family Chapter, from 13 to 15 March in the wonderful Region of Murcia, which will surely be waiting for us with open arms and with the kindness and generosity that characterises them. The community of Murcia is undoubtedly the promise of a rich and fresh gastronomy, based on the best products of the sea, livestock and, of course, of its notorious market garden.

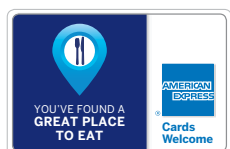
Good work and Buena Mesa!

Adolfo Muñoz

President of Restaurantes de Buena Mesa España

AMERICAN EXPRESS SU TARJETA PARA RESTAURANTES YOUR CARD FOR RESTAURANTS

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



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

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



MORROFINO

Un Restaurante, un Plato Rafael Ansón	08	<i>One Restaurant, one Dish Rafael Ansón</i>
MUSEO DEL PRADO Tesoros Culturales de España Las 15 Obras Maestras	10	<i>MUSEO DEL PRADO Cultural Treasures of Spain The 15 Master Pieces</i>
Los Nuevos Locos Años 20 Mar Romero	22	<i>The New Roaring 20s Mar Romero</i>
Ingredientes & Recetas JAMÓN	24	<i>Ingredients & Recipes HAM</i>
Murcia Capital Gastronómica 2021 Tomás Martínez Pagán	38	<i>Murcia Gastronomic Capital 2021 Tomás Martínez Pagán</i>
El Faro más Lejano de la Hostelería Carolina Rincón	46	<i>The Farthest Lighthouse of the Hostelry Carolina Rincón</i>
MUST HAVE	48	<i>MUST TASTE</i>
Mi Gran Error Postpandemia Manel Morillo	50	<i>My Big Post-pandemic Mistake Manel Morillo</i>
BERTÍN OSBORNE 40 Años son Pocos	52	<i>BERTÍN OSBORNE 40 Years are not Enough</i>
Huellas y Cicatrices Eva Ballarín	58	<i>Traces and Scars Eva Ballarín</i>
Guía de Restaurantes de Buena Mesa	60	<i>Buena Mesa Restaurants Guide</i>

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

© Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España
Redacción y Edición | SUMMA ARTIS COMUNICACIÓN | Publishing and Editing
redaccion@morrofino-media.es | morrofino-club.es

Colaboran | Sponsored by



Un Restaurante, Un Plato

Cuando era pequeño, recuerdo que nunca decíamos “vamos a tal restaurante”, sino “vamos a tomar la merluza en Salvador”, “la gallina en pepitoria de Casa Ciriaco” o “los huevos estrellados de Lucio”.

Ir a los restaurantes sin saber de antemano lo que uno va a pedir es algo muy posterior. Es verdad que la mayoría de los platos, en un buen restaurante, son más o menos aceptables y uno puede dejarse influir por la carta o por el director de sala.

Sin embargo, muchos restaurantes siguen teniendo una **especialidad singular** por la que, imitando a Michelin, “vale la pena el viaje”.

Restaurantes en Madrid

Me gustaría destacar el plato, o los platos, que más me han llamado la atención en algunos de los restaurantes más conocidos de Madrid.

Coque es, quizá, una de las experiencias gastronómicas más interesantes del mundo en este momento. Pero todos los clientes que visitan el restaurante no quieren irse sin probar su **cochinillo**, una receta que empezaron sus padres y que Mario Sandoval, con sus hermanos, ha ido perfeccionando en los nuevos locales de Marqués de Riscal.

En **Sacha**, se puede comer de todo, y todo está bueno, pero no se puede dejar de probar su **tortilla vaga**.

En **Cañadío**, el plato estrella son las **rabas** (en **La Maruca** del mismo Grupo, además, la **tortilla de patata**).

En **Amazónico**, del Grupo Paraguas, hay que tomar la **picaña al rodicio**, un plato de ternera típico de Brasil. En **El Paraguas**, el **huevo frito con patatinas**.

En **Saddle** quizás empezaría con un Dry Martini para, luego, pasar a los clásicos **callos** del antiguo Jockey.

En **Horcher** hay que probar el **Stroganoff** y, de postre, el **Baumkuchen**.

En el restaurante del **Casino de Madrid** destacan los **aperitivos**, creación de Paco Roncero.

En el **99 Sushi Bar**, del Hotel Eurobuilding, sin duda, la **tempura de langostinos tigre**.

En **Don Giovanni**, los *spaghetti alla carbonara* son la especialidad de Andrea Tumbarello.

En **Roostiq** son imprescindibles los **torreznos**.

En **La Tasquita de Enfrente**, la **ensaladilla** y los **callos**.

En **O’Pazo** o **Filandón**, de Pescaderías Coruñesas, el **Lenguado Evaristo** es un clásico. Ahora, también se puede tomar en **Lhardy**.

Por supuesto, hay muchos otros restaurantes en la capital con alguna especialidad digna de mención.

Por poner un ejemplo fuera de Madrid, y para terminar, tengo que citar uno de mis platos favoritos: los **chipirones de Arzak**. Un plato por el que, sin duda, merece la pena el viaje.

One Restaurant, One Dish

When I was a child, I remember that we never said “let’s go to such and such a restaurant”, but rather “let’s have the hake in Salvador”, “the chicken in pepitoria at Casa Ciriaco” or “Lucio’s starry eggs”.

Going to restaurants without knowing in advance what you are going to order is a very later thing to do. It is true that most of the dishes in a good restaurant are more or less acceptable and one can be influenced by the menu or the waiter.

However, many restaurants still have a **singular speciality** that, to imitate Michelin, is “worth the trip”.

Restaurants in Madrid

I would like to highlight the dish, or dishes, that have most caught my attention in some of Madrid’s best-known restaurants.

Coque is perhaps one of the most interesting gastronomic experiences in the world at the moment. But every customer who visits the restaurant does not want to leave without trying its **suckling pig**, a recipe that his parents started and that Mario Sandoval, with his brothers, has been perfecting in the new premises of Marqués de Riscal.

At **Sacha**, you can eat anything, and everything is good, but you can’t leave without trying his **tortilla vaga**.

In **Cañadío**, the star dish is the rabas (in **La Maruca** of the same Group, also the **spanish tortilla**).

At **Amazónico**, from the Paraguas Group, you must try the **picaña al rodicio**, a beef dish typical of Brazil. At **El Paraguas**, the **fried egg with potatoes**.

At **Saddle** I might start with a Dry Martini and then move on to the classic **tripe** from the old Jockey.

At **Horchel**, try the **Stroganoff** and, for dessert, the **Baumkuchen**.

At the **Casino de Madrid** restaurant, the **appetizers**, created by Paco Roncero, stand out.

At **99 Sushi Bar**, in the Hotel Eurobuilding, **the tiger prawn tempura** is a must.

At **Don Giovanni**, spaghetti alla carbonara is Andrea Tumbarello’s speciality.

At **Roostiq**, the **torreznos** are a must.

At **La Tasquita de Enfrente**, the **ensaladilla** and the **tripe**.

At **O’Pazo** or **Filandón**, from Pescaderías Coruñesas, the **Lenguado Evaristo** is a classic. Now, you can also have it at **Lhardy**.

Of course, there are many other restaurants in the capital with some noteworthy specialty.

To give an example outside of Madrid, and to finish, I have to mention one of my favorite dishes: **squid from Arzak**. A dish that is undoubtedly worth the trip for.



Rafael Ansón

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

TESOROS CULTURALES DE ESPAÑA | CULTURAL TREASURES OF SPAIN



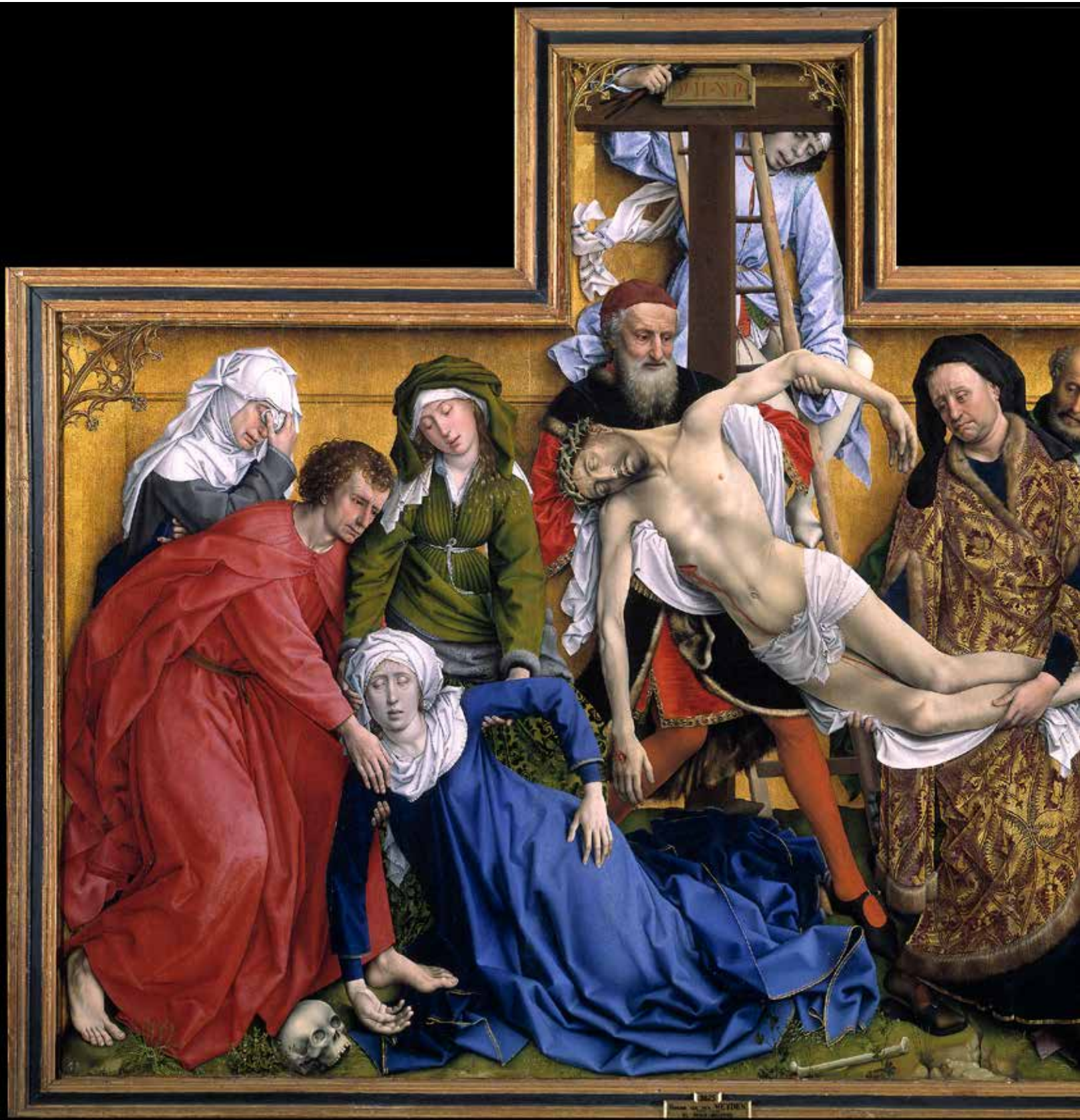
MUSEO DEL PRADO

Las 15 Obras Maestras | The 15 Master Pieces

El volumen de actividad y colección que posee el Museo Nacional ha hecho necesarias varias ampliaciones a lo largo de su historia. Revisitamos una selección de 15 obras maestras de entre los numerosos tesoros que encieran sus muros.

The volume of activity and collection of the National Museum has necessitated several expansions throughout its history. several expansions throughout its history. We review a selection of 15 masterpieces from among the many treasures from among the many treasures enclosed within its walls.

Alfred Döblin





El Museo Nacional del Prado fue fundado por Fernando VII y se abrió al público en 1819. Sito en el edificio construido por Juan de Villanueva en 1785 para albergar el Gabinete de Ciencias Naturales, el por entonces llamado Real Museo se convertía en el primer museo de arte en España y uno de los primeros museos públicos de Europa.

La colección del Museo Nacional del Prado abarca pintura desde el siglo XII hasta principios del XX, poseyendo asimismo un gran número de obras de estatuaria clásica, artes decorativas, dibujos, estampas y fotografías. Destaca el gran volumen de obras de Velázquez, Goya y Rubens, siendo la mayor y más importante colección del mundo de estos tres autores. Del mismo modo, atesora también el mayor número de obras sobre papel de Goya.

The Museo del Prado was founded by Ferdinand VII and opened to the public in 1819. Installed in the building designed by Juan de Villanueva in 1785 to house the Natural History Collection, the Royal Museum, as it was then called, became the first art museum in Spain and one of the earliest public museums in Europe.

The Prado's collection encompasses painting from the 12th to the early 20th centuries, in addition to an extensive collection of classical sculpture, the decorative arts, prints, drawings and photographs. The large number of works by Velázquez, Goya and Rubens makes the Museum's holdings of these three artists the largest and finest in the world. Similarly, the Prado possesses the largest collection of works on paper by Goya.

LA COLECCIÓN AUMENTA

La colección del Museo del Prado no deja de incrementarse gracias a las adquisiciones o donaciones que realiza y recibe cada año. En los últimos años cabe destacar la donación de la colección Várez Fisa (2013), que ha contribuido a enriquecer y completar el discurso del arte medieval y renacentista español en sus colecciones; la adquisición de la Biblioteca Juan Bordes (2014), una de las más importantes del mundo especializada en el estudio de la figura humana; la donación Plácido Arango, realizada con reserva de usufructo vitalicio y compuesta por 25 obras de pintura española y de artistas europeos que trabajaron en España entre los siglos XVI y XIX; y la adquisición de La Virgen de la Granada de la colección Casa de Alba y la donación personal por parte del duque de Alba, Carlos Fitz-James Stuart y Martínez de Irujo, de Funeral de San Antonio abad, ambas de Fra Angelico (2016) que han convertido al Prado en una referencia internacional para el estudio de la obra del maestro florentino.

LAS VISITAS TAMPOCO DEJAN DE CRECER

Las cifras de visitantes, desde la apertura de la ampliación, han ido en progresivo aumento consolidándose los 2,7 millones de visitas anuales alcanzadas por primera vez en 2007, hasta batir un nuevo récord con 3.033.754 visitantes en el año 2016. Desde enero de 2012 el Museo del Prado abre todos los días del año, excepto tres únicos festivos -1 de mayo, Día del Trabajo; 1 de enero, Año Nuevo; 25 de diciembre, Navidad-, lo que mejora su prestación de servicio público y refuerza aún más su posición como el museo público europeo con mayor horario de apertura.

EXPOSICIONES TEMPORALES

El Museo del Prado cuenta con un ambicioso programa de exposiciones temporales que en los últimos años se ha materializado en la organización de grandes muestras como "Turner y los Maestros" (2010), "El Joven Ribera" (2011), "El Hermitage en el Prado" (2012), "El Último Rafael" (2012), "Velázquez y la familia de Felipe IV" (2013), "El Greco y la pintura moderna" (2014), "10 Picassos del Kunstmuseum Basel" y la que más visitantes ha recibido a lo largo de su historia, "El Bosco. La exposición del V centenario" (2016).

THE COLLECTION GROWS

The Museo del Prado's collection continues to grow through annual acquisitions and donations. Particularly notable in recent years are the donation of the Várez Fisa collection (2013), which has enriched and completed the Prado's holdings of Spanish medieval and Renaissance art; the acquisition of the Juan Bordes Library (2014), one of the most important worldwide for the study of the human figure; the Plácido Arango donation, which remains with the owner for lifetime use and comprises 25 works by Spanish painters and European artists working in Spain between the 16th and 19th centuries; and the acquisition of The Virgin of the Pomegranate from the Alba family collection, together with the personal donation made by the Duke of Alba, Carlos Fitz-James Stuart y Martínez de Irujo, of The Funeral of Saint Anthony Abbot, both by Fra Angelico (2016), which have made the Museum an international reference point for the study of that Florentine artist.

VISITS DO NOT STOP GROWING EITHER

Following the opening of the most recent extension visitor figures progressively rose to the 2.7 million achieved for the first time in 2007 then reached a new record of 3,033,754 visitors in 2016. Since 2012 the Museum has been open every day of the year with the exception of three public holidays - the 1st of May (Labour Day), the 1st of January (New Year's Day) and the 25th of December (Christmas day) - which has further raised its level of visitor service and strengthened its position as the European museum with the longest opening hours.

TEMPORARY EXHIBITIONS

The Prado organises an ambitious programme of temporary exhibitions which has included major events in the past few years such as Turner and the Old Masters (2010), The Young Ribera (2011), The Hermitage in the Prado (2012), Late Raphael (2012), Velázquez and the Family of Philip IV (2013), El Greco and Modern Painting (2014), Ten Picassos from the Kunstmuseum Basel (2015), and the exhibition that received the most visitors in the Museum's history, Jheronimus Bosch. The 5th Centenary Exhibition (2016).





Junto con el Museo Thyssen-Bornemisza y el Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía, el Museo Nacional del Prado forma el llamado Triángulo del Arte. Esta área se enriquece con otras instituciones cercanas: el Museo Arqueológico Nacional, el Museo Nacional de Artes Decorativas y la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando.

.....

Together with the Museo Thyssen-Bornemisza and the Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía, the Museo Nacional del Prado forms the so-called Art Triangle. This area is enriched by other nearby institutions: the National Archaeological Museum, the National Museum of Decorative Arts and the San Fernando Royal Academy of Fine Arts.





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







Autorretrato. Durero. Óleo sobre tabla, 52 x 41 cm 1498 © Madrid, Museo Nacional del Prado. | Caballero de la mano en el pecho. El Greco. Óleo sobre lienzo, 82 x 66 cm. h. 1580 © Madrid, Museo Nacional del Prado. | Carlos V en Mühlberg. Tiziano Óleo sobre lienzo, 332 x 283 cm 1548. © Madrid, Museo Nacional del Prado | El Cardenal. Rafael. Óleo sobre lienzo, 79 x 61 cm h. 1510 © Madrid, Museo Nacional del Prado | El descendimiento. Rogier van der Weyden. Óleo sobre tabla, 220 x 262 cm. h. 1435 © Madrid, Museo Nacional del Prado | El sueño de Jacob. José de Ribera. Óleo sobre lienzo, 179 x 233 cm 1639. © Madrid, Museo Nacional del Prado | Grupo de san Ildefonso. Anónimo. Mármol, 161 x 233 x 56 cm. h. 10 B.C.. © Madrid, Museo Nacional del Prado | Inmaculada Concepción. Tiepolo. Óleo sobre lienzo, 281 x 155 cm 1767 - 1769. © Madrid, Museo Nacional del Prado | El Jardín de las Delicias. El Bosco. Óleo sobre tabla, 220 x 389 cm. 1500 - 1505. © Madrid, Museo Nacional del Prado | Judith en el banquete de Holofernes. Rembrandt. Óleo sobre lienzo, 143 x 154,7 cm 1634. © Madrid, Museo Nacional del Prado | La Anunciación. Fra Angelico. Óleo sobre tabla, 194 x 194 cm h. 1426 © Madrid, Museo Nacional del Prado | La Crucifixión. Juan de Flandes. Óleo sobre tabla, 123 x 169 cm. 1509 - 1518 © Madrid, Museo Nacional del Prado | Las Meninas. Diego Velázquez. Óleo sobre lienzo, 318 x 276 cm h. 1656 © Madrid, Museo Nacional del Prado | Tres de mayo. Francisco de Goya. Óleo sobre lienzo, 268 x 347 cm 1814. © Madrid, Museo Nacional del Prado | Las tres gracias. Rubens. Óleo sobre tabla, 220,5 x 182 cm. h. 1635 © Madrid, Museo Nacional del Prado.

Self-Portrait. Dürer. Oil on panel, 52 x 41 cm 1498 © Madrid, Museo Nacional del Prado | The Nobleman with his Hand on his Chest. El Greco. Oil on canvas, 82 x 66 cm ca. 1580 © Madrid, Museo Nacional del Prado | Charles V at Mühlberg. Tiziano. Oil on canvas, 332 x 283 cm 1548 © Madrid, Museo Nacional del Prado | The Cardinal. Raphael. Oil on canvas, 79 x 61 cm ca. 1510 © Madrid, Museo Nacional del Prado | The Descent from the Cross. Rogier van der Weyden. Oil on panel, 220 x 262 cm ca. 1435 © Madrid, Museo Nacional del Prado | Jacob's Dream. José de Ribera. Oil on canvas, 179 x 233 cm 1639 © Madrid, Museo Nacional del Prado | Group of San Ildefonso. Anonymous. Marble 161 x 233 x 56 cm ca. 10 B.C. © Madrid, Museo Nacional del Prado | The Immaculate Conception. Tiepolo. Oil on canvas, 281 x 155 cm 1767 - 1769 © Madrid, Museo Nacional del Prado | The Garden of Earthly Delights. El Bosco. Oil on panel, 220 x 389 cm 1500 - 1505 © Madrid, Museo Nacional del Prado | Judith at the Banquet of Holofernes. Rembrandt. Oil on canvas, 143 x 154,7 cm 1634 © Madrid, Museo Nacional del Prado | The Annunciation. Fra Angelico. Oil on panel, 194 x 194 cm ca. 1426 © Madrid, Museo Nacional del Prado | The Crucifixion. Juan de Flandes. Oil on panel, 123 x 169 cm 1509 - 1518 © Madrid, Museo Nacional del Prado | Las Meninas. Diego Velázquez. Oil on canvas, 318 x 276 cm ca. 1656 © Madrid, Museo Nacional del Prado | The Third of May. Francisco de Goya. Oil on canvas, 268 x 347 cm 1814 © Madrid, Museo Nacional del Prado | The Three Graces. Rubens. Oil on panel, 220,5 x 182 cm ca. 1635 © Madrid, Museo Nacional del Prado.



JABUGO

Denominación de Origen Protegida

P R E S E N T A

LA PLENI TUD



T O D A U N A V I D A P A R A A L C A N Z A R L A .
T O D O U N I N S T A N T E P A R A
D E G U S T A R L A .

BELLOTA 100% IBÉRICO

Síguenos en nuestras redes y gana una experiencia.

dopjabugo.es



Los Nuevos Locos Años 20

El nuevo libro del sociólogo, médico y profesor de la Universidad de Yale, Nicholas Christakis titulado “La Flecha de Apolo: el impacto profundo y duradero del coronavirus en la forma en que vivimos”, es un análisis de los efectos de la pandemia en la sociedad desde una perspectiva histórica y en él, anticipa lo que puede ocurrir en los próximos años.

Después de ser la primera generación de humanos capaz de inventar una vacuna en apenas diez meses, que es algo milagroso, parece ser que las cosas van a seguir mal por un tiempo porque, aún hay que producir cientos de millones de dosis, distribuirlas y, lo más importante, persuadir a la gente para que se vacune así que no entraremos en la pospandemia hasta alrededor del 2024, aunque yo prefiero pensar que estamos frente al inicio del fin de la pandemia (es mejor ver el vaso medio lleno siempre).

Típicamente en períodos de pandemia la gente se vuelve más religiosa, ahorra dinero, le toma aversión al riesgo, tiene menos interacciones sociales, se queda más en casa y deja de ver a sus amigos. Pero según Christakis “en la pospandemia todo eso dará marcha atrás, como pasó en los locos años 20 del siglo pasado. La gente buscará inexorablemente más interacción social, irá a clubes nocturnos, restaurantes, manifestaciones políticas, eventos deportivos, recitales... La religiosidad disminuirá, habrá una mayor tolerancia al riesgo y la gente gastará el dinero que no había podido gastar. Después de la pandemia puede venir una época de desenfreno sexual y derroche económico”.

Ante estas teorías, creo que es importante no perder la perspectiva y nos encontramos ante un momento crítico de la historia en el que podemos convertir la adversidad en una ventaja y construir un mundo mejor. ¿No es ese el rumbo que deberíamos tomar? Quizás nos demos cuenta de que lo que pensábamos que era esencial al final no lo es y podamos organizarnos una forma de vida más modesta y no por eso menos enriquecedora.

Volvamos a un mundo en el que podamos cambiar algunos hábitos: retomar el contacto con nuestros mayores recuperando el vínculo intergeneracional, volver a la familia como la conocimos. Todos podemos desacelerar el consumo y comer más sano ahora que la salud es el centro de nuestras vidas, volver a caminar y pedalear pensando en la movilidad y la comida sostenible y sobre todo reducir el desecho de alimentos sin consumir que acaba en la basura, y fomentar un mejor aprovechamiento de los mismos. Bienvenido sea de momento ese Anteproyecto de Ley para combatir el desperdicio de alimentos en España.

Eso sí, después de este periodo vivido sin bares, yo haré lo que dijo Eliot Ness, en la película de Brian de Palma, al ser preguntado qué haría tras el fin de la ley seca: tomarme una copa. Pero con amigos y, si puede ser, rodeada de gente. Y con risas a raudales.

The New Roaring 20s

The new book by sociologist, physician and Yale University professor Nicholas Christakis entitled “Apollo’s Arrow: The Profound and Lasting Impact of the Coronavirus on the Way We Live” is an analysis of the effects of the pandemic on society from a historical perspective and anticipates what may happen in the coming years.

After being the first generation of humans able to invent a vaccine in just ten months, which is miraculous, it looks like things are going to be bad for a while because hundreds of millions of doses still need to be produced, distributed and, most importantly, people persuaded to get vaccinated, so we won’t enter the post-pandemic period until around 2024, although I prefer to think that we are facing the beginning of the end of the pandemic (it is always better to see the glass as half full).

Typically in pandemic periods people become more religious, save money, become more risk averse, have fewer social interactions, stay home more and stop seeing their friends. But according to Christakis, “in the post-pandemic period all that will reverse, as it did in the Roaring Twenties of the last century. People will inexorably seek more social interaction, going to nightclubs, restaurants, political rallies, sporting events, recitals... Religiosity will decrease, there will be a greater tolerance for risk, and people will spend money they have not been able to spend. The pandemic may be followed by an era of sexual debauchery and economic profligacy.

Given these theories, I think it is important not to lose perspective and we are at a critical moment in history where we can turn adversity to our advantage and build a better world. Isn’t that the direction we should be heading? Perhaps we will realise that what we thought was essential is not essential in the end and we can organise a more modest but no less enriching way of life for ourselves.

Let’s return to a world in which we can change some habits: to get back in touch with our elders by recovering the intergenerational link, to return to the family as we knew it. We can all slow down consumption and eat healthier now that health is at the centre of our lives, go back to walking and cycling with mobility and sustainable food in mind, and above all reduce the waste of unconsumed food that ends up in the rubbish bin, and encourage better use of food. The draft bill to combat food waste in Spain is welcome for the time being.

Of course, after this period without bars, I will do what Eliot Ness said in the Brian de Palma film, when asked what he would do after the end of Prohibition: have a drink. But with friends and, if possible, surrounded by people. And with a lot of laughter.



Mar Romero





JAMÓN | HAM

El jamón es una de las estrellas de las mesas navideñas pero, más allá del tradicional plato de deliciosas lonchas, la cocina española emplea la preciada pata, usando huesos y grasa en recetas que aportan un sabor único.

Ham is one of the stars of the Christmas table but, beyond the traditional dish of delicious slices, Spanish cuisine uses the prized delicious slices, Spanish cuisine employs the prized leg, using bones and fat in recipes that bring a unique flavour.

Sabor | Flavour

Si es bueno, encontraremos notas de frutos secos, a tostado o incluso a azúcar quemado.

If it is good, you will find notes of nuts, toast or even burnt sugar.

Estación | Season

Las carnes ibéricas de más calidad se obtienen de cerdos sacrificados en enero y febrero.

The highest quality Iberian meats are obtained from pigs slaughtered in January and February.

Preparación | Cooking Methods

Brinda potencia y complejidad. Capaz de convertir un plato en un gran plato.

Provides power and complexity. Capable of turning a dish into a great dish.

Combinaciones | Flavour Affinities

Pan, aceite, tomate, huevo, patata... y hasta con fresas, anchoas y chocolate (no es broma).

Bread, oil, tomato, egg, potato... and even with strawberries, anchovies and chocolate (no joke).

Maridaje | Pairing

Hay opciones por contraste o por acompañamiento. El clásico es un fino o una manzanilla.

There are options by contrast or by accompaniment. The classic is a fino or a manzanilla.

Hablamos de uno de los productos más valorados y representativos de la gastronomía española, conocido en el mundo entero por su sabor, aroma y calidad. Las primeras salazones se hicieron antes de que se domesticase el cerdo, cuando solo se disponía ocasionalmente de carne algún jabalí cazado.

Muchos lo prefieren en lonchas, pero estas recetas muestran que se pueden elaborar platos exquisitos utilizándolo de muchas formas.

Esta delicia culinaria cuenta con hierro, calcio, magnesio, zinc y fósforo. En cuanto a vitaminas, tiene unas cuantas: B1, B2, B3 y B6 y otras vitaminas del grupo D y E. Y sí, el jamón ibérico tiene grasa, pero es monosaturada, es decir, aquella grasa que está considerada como buena. No hay motivos para no disfrutar del buen jamón.

We are talking about one of the most valued and representative products of Spanish gastronomy, known the world over for its flavour, aroma and quality. The first salted meats were made before the pig was domesticated, when only occasional wild boar meat was available.

Many prefer it sliced, but these recipes show that exquisite dishes can be made using it in many ways.

This culinary delight is packed with iron, calcium, magnesium, zinc and phosphorus. As for vitamins, it has quite a few: B1, B2, B3 and B6 and other vitamins from the D and E groups. And yes, Iberian ham has fat, but it is monosaturated fat, i.e. fat that is considered to be good. There is no reason not to enjoy good ham.



Habitas, Cebolleta, Jamón Ibérico, Huevo de Corral a baja temperatura en AOVE

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

Ingredientes: 50 gr habas frescas peladas, 30 gr cebolleta fresca, 1 huevo de corral, 10 gr de jamón ibérico, aceite de oliva virgen extra y sal. **Elaboración:** Picar la cebolleta en juliana y pochar en una sartén con AOVE y pizca de sal a baja temperatura. Incorporar las habas y marearlas a fuego lento hasta que estén tiernas, unos diez minutos aproximadamente. En otra sartén con abundante AOVE, y a fuego lento, incorporar el huevo y cocinarlo a baja temperatura. Sazonar. Cortar unas lonchas de jamón ibérico, disponer sobre el plato a consumir, escurrir las habas y cebolleta y montar el huevo. Se puede consumir tal cual o romper el huevo y mezclar con las habas y el jamón.

.....

Milhoja de Jamón de Aracena con Hierbabuena y Espuma de Tomate Confitado

Restaurante Mesón El Copo, Palmones, Cádiz. Chef: Manuel Moreno.

Ingredientes: 1 litro de tomate seco, 5 hojas de gelatina, 4 huevos, 2 cucharadas de hojas de hierbabuena, 125 gramos de azúcar, 4 yemas de huevo, 200 mililitros de nata líquida, 100 g de Jamón Serrano de Aracena, 150 gr de queso emmental rallado, 50 gr de queso parmesano rallado, 50 gr de mantequilla, 50 gr de harina, 350 ml de leche, sal y pimienta negra molida, AOVE.

Baby Broad Beans, Spring Onion, Iberian Ham, Free-range Egg cooked at low temperature in EVOO

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

Ingredients: 50 g fresh peeled broad beans, 30 g fresh spring onions, 1 free-range egg, 10 g Iberian ham, extra virgin olive oil and salt. **Procedure:** Chop the spring onion into julienne strips and fry in a frying pan with EVOO and a pinch of salt at a low temperature. Add the broad beans and cook them over a low heat until they are tender, approximately ten minutes. In another frying pan with plenty of EVOO, and over a low heat, add the egg and cook at a low temperature. Season. Cut some slices of Iberian ham, arrange on the dish to be eaten, drain the dish to be eaten, drain the beans and spring onions and assemble the egg. It can be eaten as it is or the egg can be broken and mixed with the broad beans and ham.

.....

Millefeuille of Aracena Ham with Mint and Tomato Confit Foam

Restaurant Mesón El Copo, Palmones, Cádiz. Chef: Manuel Moreno.

Ingredients: 1 litre of dried tomato, 5 sheets of gelatine, 4 eggs, 2 tablespoons of mint leaves, 125 grams of sugar, 4 egg yolks, 200 millilitres of liquid cream, 100 grams of Serrano ham from Aracena, 150 grams of grated Emmental cheese, 50 grams of grated Parmesan cheese, 50 grams of butter, 50 grams of flour, 350 ml of milk, salt and ground black pepper, EVOO.



Elaboración: Empezamos con la elaboración de la Espuma de Tomate poniendo en remojo las hojas de gelatina en agua fría. Colocamos un cazo en el fuego con 4 cucharadas de la pulpa de tomate y cuando se caliente se retira del fuego. Añadimos las hojas escurridas de gelatina y el resto de la pulpa de tomate poco a poco igualando la temperatura para que no se cuaje la gelatina con rapidez. Se deja reposar y luego lo pasamos por un colador fino y volvemos a dejarlo que repose en la nevera. Cuando esté totalmente cuajado se pasa al sifón y se carga de aire dejando reposar nuevamente en frío. Para la Pulpa de Tomate hacemos dos incisiones en la parte opuesta al tallo y se escaldan durante 20 segundos en agua hirviendo. Luego pelaremos y cortaremos los tomates quitando las pepitas. El corte será en dados pequeños y lo salteamos en una sartén con un poco de AOVE. Luego añadimos sal, pimienta y azúcar al gusto y se pasa por un colador fino para acentuar el color. Para la base de nuestro plato haremos un Soufflé de Jamón y queso. Separamos las yemas de las claras y montamos las últimas a punto de nieve. Calentamos una sartén, añadimos mantequilla y agregamos harina cuando se derrita. Removemos bien para que se impregne y tueste. Vertemos 250 ml leche y batimos rápido sin grumos. Incorporamos los quesos sin dejar de remover para fundir la mezcla y apagamos y reservamos. Mientras picamos el jamón en trozos muy pequeños podemos unir las yemas a la crema de queso junto al propio jamón y añadimos sal al gusto. Finalmente añadimos las claras de forma envolvente y varias tandas y engrasamos el molde del soufflé y espolvoreamos con queso rallado. Rellenamos los moldes y horneamos a temperatura moderada durante 45 minutos sin abrir el horno en la primera media hora. La última elaboración será el helado de hierbabuena pero debemos empezar a hacerlo al principio. En un vaso con agua muy caliente, a punto de hervir, se colocan las hojas de hierba buena y dejamos reposar 10 minutos. Acto seguido colamos el contenido y trituramos las hojas con una cuchara para extraer todo su sabor.

Procedure: Start with the preparation of the Tomato Foam by soaking the gelatine leaves in cold water. Place a saucepan on the heat with 4 tablespoons of tomato pulp and when hot, remove from the heat. Add the drained gelatine leaves and the rest of the tomato pulp little by little, gradually bringing the temperature up to the same level so that the gelatine does not curdle too quickly. Leave to rest and then pass it through a fine sieve and leave it to rest in the fridge. When it is completely set, transfer it to the siphon and charge it with air, leaving it to rest again in the fridge. For the tomato pulp, make two incisions in the part opposite the stem and blanch for 20 seconds in boiling water. Then peel and cut the tomatoes, removing the seeds. Cut the tomatoes into small cubes and sauté them in a frying pan with a little EVOO. Then add salt, pepper and sugar to taste and pass through a fine sieve to accentuate the colour. For the base of our dish we will make a Ham and Cheese Soufflé. Separate the egg yolks from the egg whites and whip the latter until stiff. Heat a frying pan, add butter and add flour when it melts. Stir well so that it soaks in and toasts. Pour in 250 ml of milk and whisk quickly without lumps. Add the cheeses, stirring constantly to melt the mixture and turn off and set aside. While we chop the ham into very small pieces, we can add the yolks to the cream cheese together with the ham and add salt to taste. Finally add the egg whites in several batches and grease the soufflé mould and sprinkle with grated cheese. Fill the moulds and bake at a moderate temperature for 45 minutes without opening the oven for the first half hour. The last preparation will be the mint ice cream, but we must start making it at the beginning. Place the mint leaves in a glass of very hot water, just about to boil, and leave to stand for 10 minutes. Then strain the contents and crush the leaves with a spoon to extract all their flavour.



En una cazuela mezclamos la infusión con la leche y la calentamos durante 10 minutos a fuego lento removiendo para evitar que se pegue, hasta dejarlo reservado. En otro recipiente se colocan las yemas de huevo, la nata y el azúcar, se bate bien hasta quedar espumoso y notaremos como la mezcla toma un punto blanquecino. Incorporamos posteriormente los 100 ml de leche con hierba buena, removemos y congelamos. Cada 45 minutos sacamos y batimos para evitar que se hagan grumos y cristales, durante cuatro horas. Pasamos a montar el plato, la base será el soufflé, lo rodeamos de jamón de Aracena, colocamos la bola de helado sobre el mismo y decoramos con las gotas de espuma de tomate. Listo.

In a saucepan, mix the infusion with the milk and heat it for 10 minutes over a low heat, stirring to prevent it from sticking, until it is set aside. Place the egg yolks, cream and sugar in another bowl, beat well until frothy and you will notice how the mixture becomes whitish. Then add the 100 ml of milk with the herb, stir and freeze. Every 45 minutes, remove and whisk to prevent lumps and crystals from forming, for four hours. Assemble the dish, the base will be the soufflé, surround it with Aracena ham, place the scoop of ice cream on top and decorate with the drops of tomato foam. Ready.

Tallos de Acelga con Jamón de Trevélez, Queso y Salsa de Guisantitos

Restaurante Las Tinajas, Granada.

Ingredientes: 2 tallos de acelga, 60 gr jamón de Trévelez, 2 lonchas de queso, 30 gr guisantes, 20 gr harina, 1 huevo, 1 cebolla picada, 2 tazas de caldo de gallina, 1 hoja albahaca frita.

Elaboración: Cocemos el tallo de acelga hasta que esté al dente, sacamos y reservamos. Mientras preparamos la salsa: sofreímos la cebolla, agregamos la harina hasta que quede ligada con la cebolla y añadimos el caldo de gallina. Dejamos cocer a fuego a lento y añadimos guisantes y jamón picado. Por último: rellenamos con jamón y queso los tallos de acelga, emborricamos con huevo y harina y freímos. Cortamos dando la forma deseada y añadimos la salsa. Emplatamos y adornamos con la albahaca.

Chard Stems with Trevélez Ham, Cheese and Pea Sauce

Restaurant Las Tinajas, Granada.

Ingredients: 2 stalks of chard, 60 grams of Trévelez ham, 2 slices of cheese, 30 g peas, 20 g flour, 1 egg, 1 chopped onion, 2 cups chicken stock, 1 fried basil leaf.

Procedure: Cook the chard stalk until al dente, remove and set aside. Meanwhile, prepare the sauce: fry the onion, add the flour until it binds with the onion and add the chicken stock. Leave to simmer and add the peas and chopped ham. Finally: stuff the chard stalks with ham and cheese, coat with egg and flour and fry. Cut into the desired shape and add the sauce. Serve and garnish with basil.



Ravioli de Jamón con Caldo de Cocido, Hierbabuena y Espuma de Pringá

Restaurante La Orza, Toledo.

Ingredientes: duxelle de jamón y setas de temporada, canelón de wanton. **Caldo:** con ingredientes del cocido y hierbabuena. **Espuma de pringá:** huesos de jamón, espinazo de ternera, verduras variadas de temporada. rel, sal, pimienta y harina para rebozar.

Elaboración: pochamos cebolla, ajo, setas y jamón y posteriormente se deja reducir hasta conseguir una mesa uniforme. A continuación se deja enfriar. Remojamos masa wanton durante 30 segundos en agua tibia. Juntamos huesos de jamón, espinazo y verdura y hervimos 6 horas a fuego lento. Para la pringá, separamos el caldo de los ingredientes sólidos, elaboramos una bechamel con la carne del caldo del cocido y lo incorporamos al sifón.

Ham Ravioli with Boiled Ham Broth, Mint and Pringá Foam

Restaurant La Orza, Toledo.

Ingredients: oxtail: duxelle of ham and seasonal mushrooms, wanton cannelloni. **Broth:** with ingredients from the stew and mint. **Pringá foam:** ham bones, veal backbone, assorted seasonal vegetables, rel, salt, pepper and flour for breading.

Procedure: poach the onion, garlic, mushrooms and ham and then leave it to reduce until a uniform mixture is obtained. Then leave to cool. Soak the wanton dough for 30 seconds in warm water. We put together ham bones, backbone and vegetables and simmer for 6 hours. For the pringá, separate the broth from the solid ingredients, make a béchamel sauce with the meat from the stew broth and add it to the siphon.

Ensalada de Manzana y Queso sobre Vegetales Alineados con Tomate y Módena, con Pasas y Piñones confitados en Aceite de Jamón, Gambón Crujiente y hebras de Jamón Ibérico frito

Restaurante Casa Duque, Segovia.

Plato creado por Marisa Duque para la comunión de su hijo Luis en 2004.

Ingredientes: 1 manzana granny smith,

Apple and Cheese Salad on Tomato and Modena Lined Vegetables, with Raisins and Pine Nuts Candied in Ham Oil, Crispy Prawns and Fried Iberian Ham Strands

Restaurant Casa Duque, Segovia.

Dish created by Marisa Duque for the communion of her son Luis in 2004.

Ingredients: 1 granny smith apple,





queso de cabra, 40 gr de pasas, 40 gr de piñones, 1 lollo rosso, 1 hoja de roble, brotes, 1 unidad de tomate rama, sal, 15 gr de azúcar, 1 l de aceite de oliva virgen extra, vinagre de Módena, 100 gr de jamón ibérico, 80 gr de tocino ibérico, 3 uds de gambón, témpura, panko, 3 brochetas de madera de 15 cm. **Elaboración:** Ponemos una cazuela al fuego con 400 ml de aceite de oliva, lo dejamos que alcance la temperatura de 70 grados y añadimos los 80 gramos de tocino ibérico y unas puntas del jamón ibérico, lo dejamos confitar durante 2 horas retirado del fuego donde no pierda el calor. Mientras vamos realizando el plato, en una sartén antiadherente espolvoreamos un poco de azúcar y caramelizamos la manzana que ha sido cortada por el centro con un grosor de 2 centímetros, la doramos bien por los dos lados quedando un punto al dente y reservamos. Cortamos el queso de cabra en el mismo grosor de la manzana y sellamos, quedando crujiente por los dos lados en una sartén antiadherente. Montamos el queso sobre la manzana sin perder el calor. Lavamos y escogemos el Lollo rosso y la hoja de roble, hacemos una vinagreta con el aceite de oliva virgen extra, el vinagre de Módena, la sal, una parte de vinagre de Módena por tres partes de aceite de oliva, y el tomate rama que le rallamos con un rallador para hacer la vinagreta, mezclamos bien y reservamos. Pelamos el gambón y le introducimos la brocheta, le pasamos por la Témpura y seguidamente por el panko y reservamos empanado. Decantamos el aceite, cogemos una parte para confitar las pasas y los piñones y la otra parte del aceite la ponemos en el fuego para freír el jamón cortado en láminas finas. Una vez frito el jamón sacamos a un papel absorbente y reservamos. En el aceite de jamón y de freír el jamón añadimos los tres gambones para que se frían, doramos bien y sacamos a un papel absorbente. Listos para emplatar el plato. Ponemos un cordón de la vinagreta por el plato, con unas lágrimas de pasas y piñones alrededor del plato también, en el centro del plato ponemos la manzana con el queso encima de ello los vegetales y vinagreta por encima, terminamos con los gambones y el jamón ibérico frito por encima con unos daditos de tocino ibérico confitados.

goat's cheese, 40 g sultanas, 40 g pine nuts, 1 lollo rosso, 1 oak leaf, sprouts, 1 piece of vine tomato, salt, 15 g sugar, 1 l extra virgin olive oil, Modena vinegar, 100 g Iberian ham, 80 g Iberian bacon, 3 pieces of prawns, tempura, panko, 3 wooden skewers of 15 cm. **Procedure:** Put a pan on the heat with 400 ml of olive oil, let it reach a temperature of 70 degrees and add the 80 grams of Iberian bacon and a few tips of Iberian ham, leave it to cook for 2 hours away from the heat where it does not lose heat. While the dish is being prepared, sprinkle a little sugar on a non-stick frying pan and caramelise the apple, which has been cut in the centre to a thickness of 2 centimetres, brown it well on both sides and set aside. Cut the goat's cheese to the same thickness as the apple and seal it, making it crispy on both sides in a non-stick frying pan. Mound the cheese on top of the apple without losing heat. Wash and select the Lollo rosso and the oak leaf, make a vinaigrette with the extra virgin olive oil, the Modena vinegar, salt, one part Modena vinegar to three parts olive oil, and the vine tomato, which we grate with a grater to make the vinaigrette, mix well and set aside. Peel the prawns and put them on the skewer, dip them in the tempura and then in the panko breadcrumbs and set aside in breadcrumbs. Decant the oil, take some of it to confit the sultanas and pine nuts and put the other part of the oil on the heat to fry the ham cut into thin slices. Once the ham is fried, remove to absorbent paper and set aside. In the ham and ham frying oil, add the three prawns to fry, brown well and remove on absorbent paper. Ready to plate the dish. We put a line of the vinaigrette on the plate, with some sultanas and pine nuts around the plate as well, in the centre of the plate we put the apple with the cheese on top of it, the vegetables and the vinaigrette on top, we finish with the prawns and the fried Iberian ham on top with some cubes of confit Iberian bacon.

Murcia Capital Gastronómica 2021

Tras la suspensión por la crisis del coronavirus y con las mismas coordenadas con que se empezó en el 2020, la gastronomía se convierte en cultura en este año, en un proyecto de toda la Región de Murcia donde los 45 municipios participan en **Murcia Capital Gastronómica**, fundiendo sus raíces en la idiosincrasia y personalidad de todos los habitantes de mi singular y rica tierra.

Nos convertiremos en la primera Región en ostentar el título durante más de 12 meses. Y con el compromiso de la **Consejería de Turismo** y con su consejero **Marcos Ortuño** a la cabeza, se creó el **Sello de Compromiso Gastroturístico** de “**1001 sabores de la Región de Murcia**”. Ello permitirá que el turista asocie nuestra Región a un destino seguro con una gastronomía mediterránea y saludable y con unos vinos de gran calidad, con lo que se consigue una oferta turística-enogastronómica diversa, variada y muy atractiva llena de singularidades. Para conseguir el objetivo se están haciendo presentaciones en otras comunidades y regiones mostrando nuestra destacada oferta gastronómica.

Internamente se han programado en los diferentes municipios talleres de cocina “Cocina con tu abuela”, catas de vinos, degustaciones de productos autóctonos, jornadas de la huerta, cocineros en ruta donde una plataforma móvil dotada de cocina acogerá las elaboraciones de los mejores cocineros regionales que realizarán platos

dirigidos al público en general. Se podrán visitar ferias de productos básicos como la feria del langostino: **Mi Mar Menor de Salazón**. Murcia 1001 Sabores, pondrá nuestra Región en el mapa de las rutas gastronómicas donde bares y restaurantes se encargarán de difundir platos típicos como el cordero asado a la murciana, pasteles de carne, michirones, caldero del Mar Menor, paparajote, marineras, salazones, conejo al ajo cabañil, pulpo a la cartagenera...

Nuestra Región atesora una extraordinaria variedad culinaria gracias a una exuberante huerta, una rica lonja de pescados y de donde se obtienen unos platos con carácter y singularidad de unos grandes cocineros tanto en bares como en restaurantes destacando entre otros muchos **El Churra**, **Venezuela**, **La Tapa**, **Hispano**, **Odiseo**, **Salzillo**, **Bonache**, **Keki Tapería**, **Ensho Sushi**, **Los Churrascos**, **Casa Beltri**, **Local de Ensayo**, **La Marquesita**, **La Mestiza**, **El Barrio de San Roque** y los Estrella Michelin **Cabaña Buenavista** y **Magoga**. Una sinfonía de sabores, de paisajes, de bellos rincones donde de la mano de estos extraordinarios profesionales la huerta y el mar conviven en perfecta armonía.

Vengan y disfruten la mesa les está esperando con 1001 Sabores. Buen provecho.

Murcia Gastronomic Capital 2021

*After the suspension due to the coronavirus crisis and with the same coordinates with which it started in 2020, gastronomy becomes culture this year, in a project of the entire Region of Murcia where the 45 municipalities participate in **Murcia Gastronomic Capital**, fusing their roots in the idiosyncrasy and personality of all the inhabitants of my unique and rich land.*

*We will become the first Region to hold the title for more than 12 months. And with the commitment of the **Regional Ministry of Tourism** and its Minister **Marcos Ortuño** at the head, the “1001 sabores de la Region of Murcia” Gastrotourism Commitment Seal was created. This will allow the tourist to associate our Region with a safe destination with a Mediterranean and healthy gastronomy and with high quality wines, thus achieving a diverse, varied and very attractive food and wine tourism offer full of singularities. In order to achieve this objective, presentations are being made in other communities and regions to showcase our outstanding gastronomic offer.*

*Internally, cooking workshops “Cooking with your grandmother”, wine tastings, tastings of local products, vegetable garden days, cooks on the road where a mobile platform equipped with a kitchen will host the preparations of the best regional chefs who will prepare dishes for the general public have been programmed in the different municipalities. You will be able to visit basic product fairs such as the prawn fair: **Mi Mar Menor de Salazón**. Murcia 1001 Sabores, will put our Region on the map of gastronomic*

routes where bars and restaurants will be responsible for promoting typical dishes such as Murcian roast lamb, meat pies, michirones, Mar Menor stew, paparajote, marineras, salted fish, rabbit with ajo cabañil, octopus a la cartagenera?

*Our Region treasures an extraordinary culinary variety thanks to an exuberant vegetable garden, a rich fish market and from where dishes with character and singularity are obtained from some great chefs both in bars and restaurants, among many others, **El Churra, Venezuela, La Tapa, Hispano, Odiseo, Salzillo, Bonache, Keki Tapería, Ensho Sushi, Los Churrascos, Casa Beltri, Local de Ensayo, La Marquesita, La Mestiza, El Barrio de San Roque** and the Michelin starred **Cabaña Buenavista** and **Magoga**. A symphony of flavours, of landscapes, of beautiful corners where, thanks to these extraordinary professionals, the vegetable garden and the sea coexist in perfect harmony.*

Come and enjoy the table is waiting for you with 1001 Sabores. Enjoy your meal.



Tomás M. Pagán



NATURALLY **SUBLIME**





Ensalada tibia de Berenjenas, Pimientos y Jamón Ibérico 100% Bellota D.O.P. Jabugo

Restaurante Azabache, Huelva.

Ingredientes: berenjenas, pimientos, jamón 100% ibérico de bellota D.O.P. Jabugo, AOVE, sal y reducción de vinagre. **Elaboración:** Lavar bien las berenjenas y los pimientos. Los asamos a la plancha con un poquito de aceite de oliva y cubrimos con papel de aluminio, vigilamos dándole la vuelta para que se ase por todos lados. Una vez asados dejamos enfriar. Preparamos la berenjena extrayéndole la pulpa con una cuchara. Por otro lado los pimientos y los troceamos en tiras junto a las berenjenas. Recomendamos retirar las partes hebras de la berenjena. Añadimos sal y bastante aceite de Oliva Virgen Extra. Para servirla recomendamos calentarlas un poco, han de estar tibias, y cubrimos con finísimas lonchas de jamón ibérico 100% de bellota D.O.P. Jabugo, de nuevo rociamos con AOVE, se le puede añadir un poco de reducción de vinagre, según el gusto. ¡Y a disfrutar!

Warm Salad of Aubergines, Peppers and 100% Acorn-fed D.O.P. Jabugo Iberian Ham

Restaurant Azabache, Huelva.

Ingredients: aubergines, peppers, 100% acorn-fed D.O.P. Jabugo Iberian cured ham, EVOO, salt and vinegar reduction.

Procedure: Wash the aubergines and peppers thoroughly. Roast them on the grill with a little olive oil and cover with aluminium foil, turning them over so that they are roasted on all sides. Once grilled, leave to cool. Prepare the aubergine by removing the flesh with a spoon. Peel the peppers and cut them into strips along with the aubergines. We recommend that you remove the tough parts of the aubergine. Add salt and plenty of extra virgin olive oil. To serve, we recommend warming the aubergines a little, they should be lukewarm, and cover with very thin slices of 100% acorn-fed D.O.P. Jabugo Iberian ham, again sprinkled with EVOO, you can add a little vinegar reduction, according to taste. And enjoy!



Alcachofa en Salsa de Jamón y Vino Blanco

Restaurante El Churra, Murcia.

Chef: Juan Antonio García Gil.

Ingredientes: alcachofa, piñones, jamón, roux, vino blanco, sal, aceite, caldo de jamón.

Elaboración: Cocer las alcachofas en el caldo de jamón y el vino blanco, con sal y aceite. Freír los piñones y reservar. Cuando estén cocidas, espesar con roux. Servir con los piñones y una tira de jamón.

Artichoke in Ham Sauce and White Wine

Restaurant El Churra, Murcia.

Chef: Juan Antonio García Gil.

Ingredients: artichoke, pine nuts, ham, roux, white wine, salt, oil, ham stock.

Procedure: Cook the artichokes in the ham stock and white wine, with salt and oil. Fry the pine nuts and set aside. When cooked, thicken with roux. Serve with the pine nuts and a strip of ham.

LAUMONT

VENTA ONLINE DE TRUFA FRESCA

¡PARA LOS RESTAURANTES Y LOS MÁS GOURMETS!



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



www.laumont.shop



*Envío gratis,
24h y en frío.*



Orejas de Ibérico Rellenas

Restaurante El Refectorio, Ceuta.
Chef: Rafael Carrasco Morón.

Ingredientes: 1 oreja de cerdo entera, 1 manita de cerdo entera, 1 trozo de papada ibérica, hueso de jamón, 1 cebolla, 1 pimiento rojo, 2 cucharadas de crema de ñora, 1 cucharada de carne de pimiento choricero, 50 gr de jamón picado, aceite de oliva, sal, pimienta, ajos, laurel, vino blanco y agua. **Elaboración:** En una olla poner el aceite de oliva, los ajos, la cebolla en trozos grandes. A continuación poner los ingredientes del cerdo todos a la vez y todos los demás ingredientes, cubriéndolo de vino blanco y agua al gusto. Cocer durante tres horas, o hora y media en exprés. Limpiar cuidadosamente la oreja quitándole todo el cartílago y tirándolo. Abrirla sobre un papel film transparente. Colocar la manita limpia y la papada picada así como el jamón, envolver en redondo, apretar, darle un golpe de horno. A continuación pasar la salsa por la batidora y colar. Se puede presentar en el plato con cualquier acompañamiento que guste, en tiempos de setas es lo ideal.

.....

Stuffed Ears of Iberian Pork

Restaurant El Refectorio, Ceuta.
Chef: Rafael Carrasco Morón.

Ingredients: 1 whole pig's ear, 1 whole pig's trotter, 1 piece of Iberian pork jowl, ham bone, 1 onion, 1 red pepper, 2 spoonfuls of cream of ñora pepper, 1 spoonful of chorizo pepper meat, 50 grams of chopped ham, olive oil, salt, pepper, garlic, bay leaf, white wine and water. **Procedure:** In a pot put the olive oil, the garlic, the onion in large pieces. Then add the pork ingredients all at once and all the other ingredients, covering it with white wine and water to taste. Cook for three hours, or an hour and a half in express mode. Carefully clean the ear by removing all the cartilage and discarding it. Open the ear on a piece of cling film. Place the cleaned trotter and the chopped dewlap and the ham, wrap in a round, squeeze and bake in the oven. Then pass the sauce through a blender and strain. It can be presented on the plate with any accompaniment that you like, in times of mushrooms it is ideal.

.....



SERHOTEL | Suministros Especiales para Hostelería

CATÁLOGO ONLINE:

www.suministroshosteleros-serhotel.com

info@suministroshosteleros-serhotel.com

Tel. 691 869 694 | 02640 Almansa

Patrocinador Oficial de la
Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España



**SCHOTT
ZWIESEL**

Ariane
by Ruy Belem

Stölzle
born in fire

**ZWILLING
J.A. HENCKELS**

IDURGC
maestros cuberteros

pujadas

robot coupe
The Worlds Best Food Processors

Luigi Bormioli
ITALY

PINTINOX
MADE IN ITALY

ARCOS

Lacor

C&S
Chef & Sommelier

Viejo Valle

Arcoroc
PROFESSIONAL

DUDSON

Salvinelli
passional by design

El Faro más lejano de la Hostelería

¿Qué tendrán los faros? Tan hipnóticos y agitadores de nuestra imaginación... Si te bañas en una isla del Mediterráneo, con la mirada puesta en uno de ellos o si lo escudriñas en el horizonte de esas aguas cristalinas, conviertes el faro en un reto a alcanzar. Buscas que cada brazada vespertina te acerque a él, y te descubra sus misterios. Trazas una línea imaginaria, para no perderte en las aguas templadas del mar en calma, y así conquistarlo.

Cuántos faros ha conquistado la gastronomía en los últimos años, cuántos sueños inimaginables hace 40 años han llevado al sector de la hostelería a lo más alto...

Pero hay un faro que se resiste. Se oteaba desde la lejanía, se miraba con preocupación. Pero no se le ponían las brazadas adecuadas para llegar a él.

Un faro habitado por incertidumbres, perezas y miedos a cambiar lo establecido al que inexorablemente, el tiempo y las tormentas, nos han llevado a él.

No se encuentra personal para trabajar en hostelería.

Manos a la cabeza. Corrillos, donde es un tema recurrente. Pero toca mirarse el ombligo como sector. Reflexionar. Pongamos las palabras y acciones adecuadas para dignificar la calidad de vida de nuestros trabajadores. En la palabra sostenibilidad que como sector tan bien hemos comprendido

y hemos incorporado, habita mucho más que dejar un planeta mejor, también está hecha de compromiso social para el trabajador.

Busquemos una conciliación familiar para nuestro sector, dignifiquemos el oficio. Hagámoslo atractivo para trabajar en él. Busquemos la fidelidad del trabajador. Va a ser un arduo trabajo.

Es la siguiente revolución en el mundo de la hostelería. Ya hay restaurantes de referencia que lo están haciendo. Y se atisba cuál parece que es el precio a pagar en esta mejora, no va a ser fácil.

Tenemos un faro al que llegar. No es en un mar transparente y tranquilo. No. Es en un mar en tempestad. Solo los valientes y preparados para nadar llegaran a ese faro y así seguir deleitándonos con los placeres que nos ofrece la hostelería.

A qué esperamos a aprender a nadar en la tempestad.

The Farthest Lighthouse of the Hostelry

What is it about lighthouses? So hypnotic and stirring our imagination? If you bathe on a Mediterranean island, with your eyes fixed on one of them or if you scan the horizon of those crystalline waters, you turn the lighthouse into a challenge to reach. You look for each evening stroke to bring you closer to it, to unveil its mysteries. You trace an imaginary line, so as not to get lost in the warm waters of the calm sea, and thus conquer it.

How many lighthouses have conquered gastronomy in recent years, how many dreams unimaginable 40 years ago have taken the hotel and catering industry to the top...

But there is one lighthouse that resists. It was glimpsed from afar, looked at with concern. But it did not have the right strokes to reach it.

A lighthouse inhabited by uncertainties, laziness and fear of changing the status quo that time and storms have inexorably led us to it.

No staff can be found to work in the hospitality industry.

Hands to the head. Corridors, where it is a recurring theme. But it is time to look at our navel as a sector. Reflect. Let's put the right words and actions in place to dignify the quality of life of our workers. In the word sustainability, which as a sector we have understood so well and have incorporated so well, there is much more than just leaving

a better planet; it is also made up of social commitment for the worker.

Let us seek a family conciliation for our sector, let us dignify the profession. Let us make it attractive to work in. Let us seek the loyalty of the worker. It is going to be hard work.

It is the next revolution in the world of hospitality. There are already leading restaurants that are doing it. And it looks like the price to be paid for this improvement is not going to be easy.

We have a lighthouse to reach. It is not in a transparent and calm sea. No. It is in a stormy sea. Only the brave and prepared to swim will reach that lighthouse and thus continue to delight us with the pleasures that the hotel and catering industry has to offer.

What are we waiting for to learn to swim in the storm.



Carolina Rincón

@mermaidchef

MUST HAVE



1



2



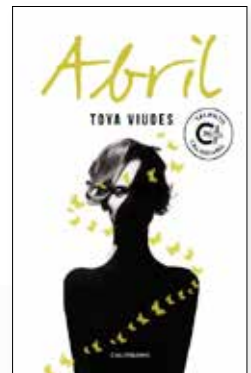
3



4



5



6



7



8

1. Lancôme Absolue Soft 60 ml 228€ | 2. Christian Dior Capa icónica Negro en Joli Closet 2.550€ | 3. Butaca Bogie Pata de Gallo de Studio Bañón Madrid | 4. Tag Heuer Aquaracer 1.550€ | 5. Raclette Lono 155€ | 6. Abril Novela de Toya Viudes de Editorial Talento en Amazon 13,45€ | 7. Bolso Brown Falabella Large de Stella McCartney en TheDoubleF 1035€ | 8. Zapatos Mascaro Phoebe 229€ | 9. Ostra Daniel Sorlut Special Sorlut disponible entrega a domicilio en tienda online ostrasorlut.com | 10. Mejillones fritos escabeche 6 Piezas Gigantes ROSA LAFUENTE | 11. Vino Ribera del Duero Abadía de San Quirce Finca Helena | 12. Berberechos al natural ROSA LAFUENTE 25 piezas gigantes en RosaLafuente.com 25€ | 13. Tinto Ontañón Crianza Edición Especial Buena Mesa exclusivo en Restaurantes de Buena Mesa España | 14. Cava Reserva Brut JUVE&CAMPS Milesimé 26,50€ | 15. El Sitio DOP Islas Canarias 100% Malvasia Aromática | 16. Cerveza Cerex 2017 Fruit London World Beer Awards 2,75 € | 17. LA VISTA. El ribeiro más gastronómico de la bodega Eduardo Peña 28€ | 18. Altos de Losada "El Cepón" vino de parcela 2019 Ed. Limitada 700 botellas 34€ | 19. En Números Vermells In The Red Clàssic de Silvia Puig D.O. Priorato 15,5% 26€

MUST TASTE



1. Lancôme Absolue Soft 60 ml 228€ | 2. Christian Dior Iconic Coat Black at Joli Closet 2.550€ | 3. Bogie armchair by Studio Bañón Madrid | 4. Tag Heuer Aquaracer 1.550€ | 5. Abril Novela by Toya Viudes on Amazon 13,45€ | 7. Brown Falabella Large bag by Stella McCartney 1035€ | 8. Mascaro Phoebe 229€ | 9. Daniel Sorlut Special Sorlut Oyster delivered at home shopping online at ostrasorlut.com | 10. Mussels marinade&fried 6 Giant Pieces ROSA LAFUENTE | 11. Wine Ribera del Duero Abadía de San Quirce Finca Helena | 12. Cockles in brine ROSA LAFUENTE 25 giant pieces at RosaLafuente.com 25€ | 13. Ontañón Crianza Specia Edition Buena Mesa exclusive at Buena Mesa Restaurants Spain | 14. Cava JUVÉ&CAMPS Brut Milsimé 26,50€ | 15. El Sitio DOP Canary Islands 100% Malvasia Aromatica | 16. Beer Cerex 2017 Fruit London World Beer Awards 2,75€ | 17. LA VISTA. The most gastronomic ribeiro of the winery Eduardo Peña 28€ | 18. Altos de Losada "El Cepón" plot wine 2019 Limited Edition 34€ | 19. En Números Vermells In The Red Clàssic de Silvia Puig D.O. Priorat 15,5% 26€

Mi gran error postpandemia, tribulaciones de un consultor

Cometí el error de pensar que, acabada la fase más cruenta de la pandemia y recuperada la actividad normal todo sería más fácil. Me equivoqué. La pandemia ha sido un acelerador de tendencias, una prueba social sin precedentes y, para muchos, una parada laboral y personal que provocó tomas de decisión radicales.

Estos más de 18 meses de “apagón” y *stand by* personal han acelerado varios años el crecimiento de la comida preparada... y con ello, el estallido del *food delivery*. Han potenciado más, si cabe, el uso de exteriores y han reivindicado la necesidad de confort y espacio en interiores. Bajan los tickets medios...

Entre los cambios sociales postpandemia hay un compromiso ambiental más elevado: Se acelera la conversión a dietas flexiterianas o veganas, así como el interés por los productos de proximidad o percibidos como sanos.

Pero mi gran error no tuvo que ver con las previsiones de mercado: Desde congestoconsulting.com hemos seguido ayudando a que nuestros clientes hosteleros mejoren sus resultados con gestión óptima de sus recursos, estrategias de ventas, más digitalización y mucho *food delivery*. No, no fue este el problema...

Mi gran error postpandemia fue no prever en absoluto el gran colapso del mercado del trabajo. La sociedad del bienestar, las subvenciones y subsidios unidos a cambios sociales que se veían venir hace años ha

creado un enorme vacío laboral: Vivimos en una sociedad centrada en el individuo y en buscar grandes objetivos vitales, en darle sentido a la vida con grandes metas personales de autoconocimiento. Para muchos candidatos al mercado del trabajo, lo material (ganar dinero), no es necesariamente lo más importante; se puede tener una vida con menos cosas y recursos para poder centrarse en el “yo”... y además nadie quiere tener jefe, ahora queremos participar y colaborar en proyectos más o menos efímeros. Las jerarquías se han volatilizado.

Cada cual puede decidir libremente sobre si estos valores sociales tienen sentido o no. Sea como sea se han impuesto de forma sólida en buena parte de la sociedad.

En hostelería hemos hecho méritos sobrados para no ser elegidos por los candidatos a trabajar. Ni hemos sido los únicos ni los culpables del cambio social, pero si de los más damnificados. Ahora solo nos queda: cumplir (por fin) los convenios. Retribuir adecuadamente. Reducir al mínimo los turnos partidos, flexibilizar jornadas, utilizar la robótica y formar, formar y formar...

My big post-pandemic mistake, tribulations of a consultant

I made the mistake of thinking that, once the most bloody phase of the pandemic was over and normal activity had resumed, everything would be easier. I was wrong. The pandemic has been an accelerator of trends, an unprecedented social test and, for many, a work and personal standstill that led to radical decisions.

These more than 18 months of “blackout” and personal standby have accelerated the growth of convenience food by several years... and with it, the explosion of food delivery. They have further boosted, if possible, the use of outdoors and have vindicated the need for comfort and space indoors. Average prices are falling...

Among the post-pandemic social changes, there is a higher environmental commitment: the conversion to flexitarian or vegan diets is accelerating, as well as the interest in local products or products perceived as healthy.

But my big mistake had nothing to do with market forecasts: At congustoconsulting.com we have continued to help our hospitality clients improve their results with optimal management of their resources, sales strategies, more digitalisation and a lot of food delivery. No, this was not the problem...

My big mistake post-pandemic was not to foresee at all the great collapse of the labour market. The welfare society, subsidies and subsidies coupled with social changes that were years away have created a huge labour vacuum: We live in a society focused on the individual and on the pursuit of big life goals, on giving meaning to life with big personal goals.

We live in a society focused on the individual and the pursuit of great life goals, on giving meaning to life with great personal goals of self-knowledge. For many candidates for the job market, the material (earning money) is not necessarily the most important thing; one can have a life with fewer things and resources to be able to focus on the “I”... and besides, nobody wants to have a boss, now we want to participate and collaborate in more or less ephemeral projects. Hierarchies have been volatilised.

Everyone is free to decide whether these social values make sense or not. Be that as it may, they have become firmly established in a large part of society.

In the hotel and catering industry, we have done more than enough to deserve not to be chosen as candidates for employment. We have neither been the only ones nor the ones to blame for social change, but we have been among the most affected. Now all we have to do is: comply (finally) with the agreements. Pay appropriately. Reduce split shifts to a minimum, make working hours more flexible, use robotics and train, train and train...



Manel Morillo

ConGustosm.com

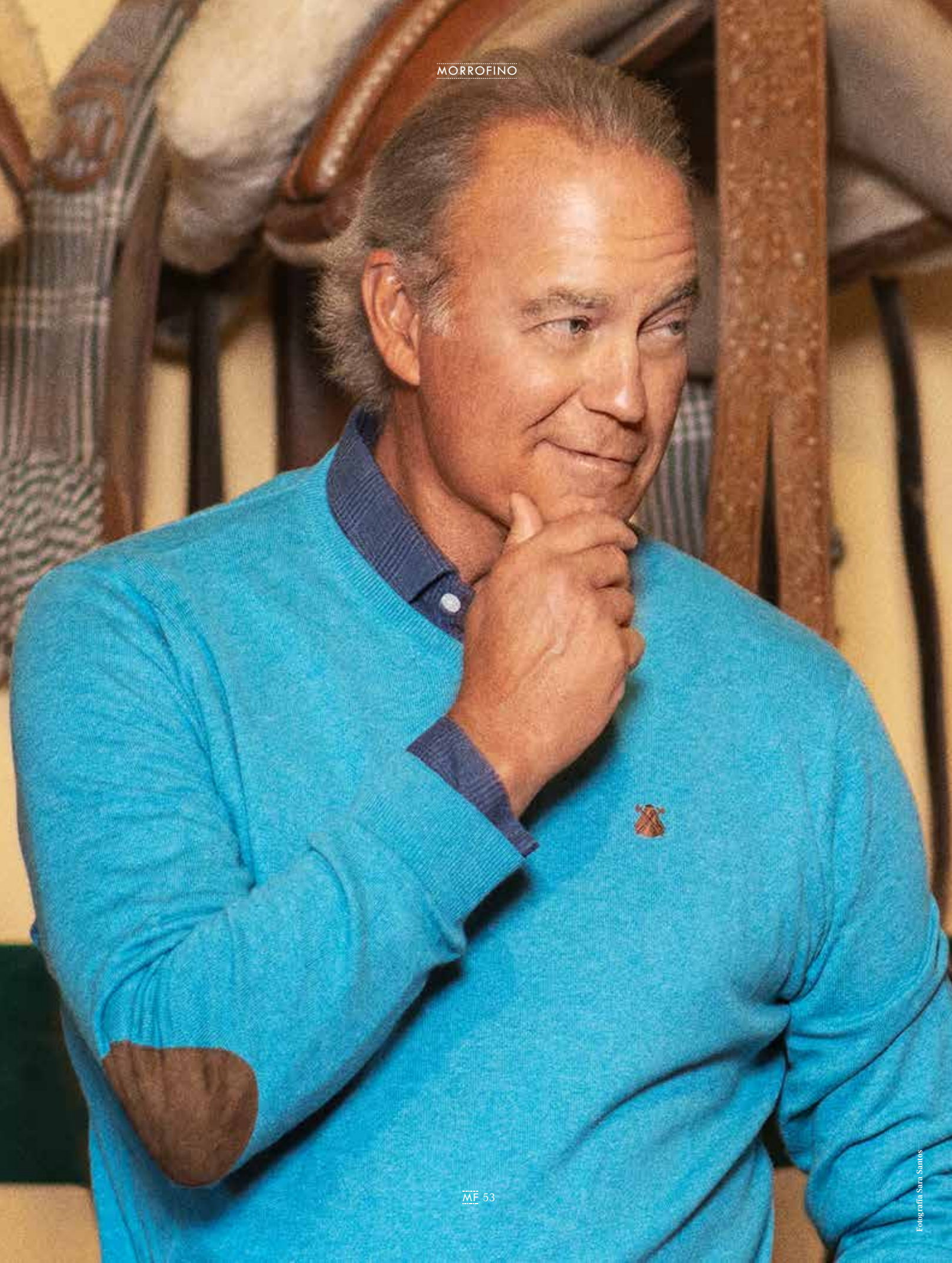
BERTÍN OSBORNE

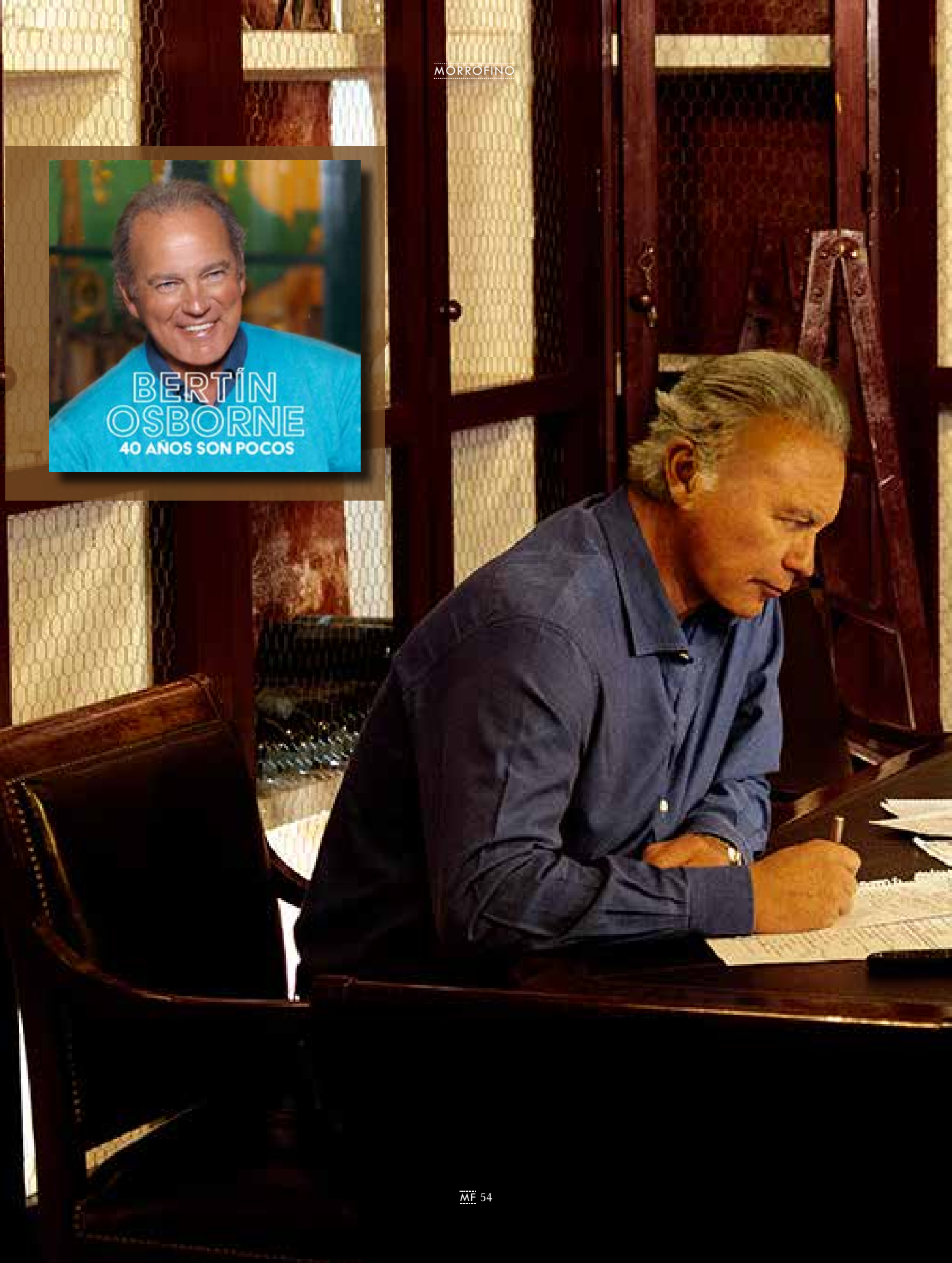


40 AÑOS SON POCOS

40 YEARS ARE NOT ENOUGH

MORROFINO







Norberto Juan Ortiz Osborne (Madrid, 1954)
es todoterreno: Cantante, presentador de televisión,
actor de telenovelas y padre de familia.
A mediados de 2009, creó una fundación con su
nombre destinada a orientar e informar a familias con
niños que sufren lesiones cerebrales.
Tras cuatro décadas dedicadas a la música, acaba de
lanzar su nuevo disco: "40 años son pocos".

.....

Norberto Juan Ortiz Osborne (Madrid, 1954)
is an all-rounder: singer, television presenter,
soap opera actor and family man.
In mid-2009, he created a foundation under his name
aimed at guiding and informing families
with children suffering from brain injuries.
After four decades dedicated to music, he has just
released his new album: "40 años son pocos".

Diez temas componen el nuevo disco, que Bertín declara haber escrito en plena pandemia, en la época de encierro, **“disfrutando más que nunca y aprovechando los largos días de confinamiento”**, afirma.

El disco es el número 22 de una extensa carrera musical. Cuatro décadas en total dedicado a la música. Una brillante trayectoria que comenzó en el 1971, cuando Bertín se subió por primera vez a un escenario, en el Festival de la Canción de El Escorial. Antes de eso, Bertín cantaba en discotecas plasmando su pasión por la música, mientras ganaba algo de dinero trabajando de corredor inmobiliario o de agente de seguros.

Pero su prometedora voz que no obtuvo su recompensa hasta casi diez años después. No fue hasta 1980 cuando firmó su primer gran contrato con una productora. Un año después ya grababa su primer disco: Amor Mediterráneo. De aquel álbum emanan algunos grandes éxitos como Perdóname -producida por Camilo Sesto- o Adiós.

En su nuevo trabajo, Bertín Osborne nos muestra algunos de los registros musicales que no había explorado en profundidad. Se trata de un trabajo lleno de sorpresas. Por ejemplo, A Fuego Lento, una rumba-reguetón con Carlos Baute o Dueño de Nada, otra colaboración con José Rodríguez El Puma.

Como curiosidad, también cabe destacar que los fans podrán disfrutar de su tema Por debajo de la mesa, grabado durante su concierto en el Teatro Real de Madrid. Por supuesto, tampoco faltaran sus ya míticas rancheras y sus temas dedicados al amor romántico.

Ten songs make up the new album, which Bertín declares to have written in the midst of the pandemic, during the period of confinement, “enjoying it more than ever and taking advantage of the long days of confinement”, he says.

The album is the 22nd of an extensive musical career. Four decades in total dedicated to music. A brilliant career that began in 1971, when Bertín stepped on stage for the first time, at the Festival de la Canción de El Escorial. Before that, Bertín sang in discotheques, expressing his passion for music, while earning some money working as a real estate broker or insurance agent.

But his promising voice was not rewarded until almost ten years later. It wasn't until 1980 that he signed his first big contract with a production company. A year later he recorded his first album: Amor Mediterráneo. From that album emanate some great hits such as Perdóname -produced by Camilo Sesto- or Adiós.

In his new work, Bertín Osborne shows us some of the musical registers that he had not explored in depth. It is a work full of surprises. For example, A Fuego Lento, a rumba-reguetón with Carlos Baute or Dueño de Nada, another collaboration with José Rodríguez El Puma.

As a curiosity, it is also worth mentioning that fans will be able to enjoy his song Por debajo de la mesa, recorded during his concert at the Teatro Real in Madrid. Of course, there will also be his legendary rancheras and his songs dedicated to romantic love.

MORROFINO



Huellas y Cicatrices

Han pasado muchos meses desde la última vez que compartí contigo mis reflexiones en Morrofino. Meses que han supuesto una etapa transformacional para nosotros. Como personas pero también como negocios, como sector. Que nos han dejado huellas y cicatrices.

En hostelería, nos hemos dado cuenta de dos cosas muy importantes. La primera, su fragilidad y una atomización que, en pandemia, hemos combatido con una unión ejemplar y sin precedentes. La segunda, que la importancia del sector va más allá de su repercusión económica y trasciende a lo social. En nuestro lifestyle mediterráneo, la gastronomía profesional –esos bares, restaurantes y cafeterías donde vamos a leer el periódico en papel o pasamos media hora charlando con alguien a quien no conocemos– supone un punto de encuentro fundamental. Es el escenario de esos ritos que nos dan identidad como sociedad.

Con la pandemia, como sector, hemos cambiado de piel. Lo hicimos lanzándonos al delivery (aunque luego nos diéramos cuenta de que no es para todos), diseñando cartas más racionales y menos románticas, ‘invadiendo’ el espacio público para seguir ofreciendo esos espacios no solo de gastronomía profesional, sino también de reunión, y rompiendo las fronteras entre hostelería y retail.

En este tiempo han caído negocios icónicos, hemos visto a muchos otros resistir y nuevos modelos nacer en el contexto covid. Ahora nos preocupan las huellas y cicatrices que

pueden dejarnos las ‘otras pandemias’ de la hostelería: la falta de mano de obra, el encarecimiento de materias primas y suministros, el posible desabastecimiento por la rotura de las cadenas de distribución, la recuperación del gasto y los flujos turísticos y qué impacto tendrá en todo esto el cambio forzado de hábitos.

A mí me preocupa especialmente la pérdida de establecimientos que no significan una potencia económica pero sí una potencia social. Por eso, defiendo que debemos seguir apostando con tiempo, paciencia y pasión por esta hostelería y estos hosteleros que no únicamente cocinan y sirven platos, sino que son prescriptores del producto local, de la cocina km0, de las antiguas técnicas que son, de alguna forma, portavoces de la identidad gastronómica que otorga identidad al propio territorio. Seguir apostando por esta industria que es más que un tejido económico: es un tejido que nos une y que muestra nuestra identidad mediterránea. Una identidad que lleva siglos cocinándose y de la que sentirnos orgullosos. Con todas sus huellas... y todas sus cicatrices.

Traces and Scars

Many months have passed since I last shared my reflections with you in Morrofino. Months that have been a transformational stage for us. As people, but also as businesses, as a sector. They have left us with traces and scars.

In the hospitality industry, we have realised two very important things. The first is its fragility and an atomisation that, in a pandemic, we have fought against with an exemplary and unprecedented union. The second is that the importance of the sector goes beyond its economic impact and transcends the social aspect. In our Mediterranean lifestyle, professional gastronomy - those bars, restaurants and cafés where we go to read the paper newspaper or spend half an hour chatting with someone we don't know - is a fundamental meeting point. It is the setting for those rituals that give us identity as a society.

With the pandemic, as a sector, we have changed our skin. We did it by launching ourselves into delivery (although we later realised that it is not for everyone), designing more rational and less romantic menus, 'invading' the public space to continue offering those spaces not only for professional gastronomy, but also for meetings, and breaking down the boundaries between hospitality and retail.

In this time, iconic businesses have fallen, we have seen many others resist and new models born in the covid context. Now we are concerned about the traces and scars that may be left by the 'other pandemics' of the hospitality industry: the lack of labour, the rising cost of raw materials and supplies, the possible shortages due to the breakdown of distribution chains, the recovery of spending and tourist flows, and what impact the forced change of habits will have on all of this.

I am particularly concerned about the loss of establishments that are not an economic power but a social power. That is why I believe that we must continue to invest time, patience and passion in this hotel and catering industry and these restaurateurs who not only cook and serve dishes, but who are prescribers of local produce, of km0 cuisine, of old techniques that are, in a way, spokespersons for the gastronomic identity that gives identity to the territory itself. We must continue to support this industry, which is more than just an economic fabric: it is a fabric that unites us and shows our Mediterranean identity. An identity that has been cooked for centuries and of which we can be proud. With all its traces... and all its scars.



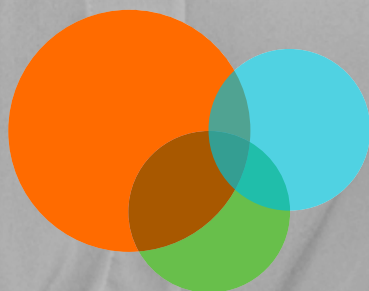
Eva Ballarin

EvaBallarin.com

EL MEJOR ANUNCIO DEL MUNDO

*ES PODER DECIR A UNOS PADRES
QUE SU HIJO ESTÁ CURADO.*

*ENVÍA IMPARABLES
AL 28027.*



Fundación
**JOSEP
CARRERAS**
IMPARABLES CONTRA LA LEUCEMIA

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 04064

CAVA

Albacete



ASADOR CONCEPCIÓN

Cocina sofisticada con sabores manchegos.
info@asadorconcepcion.com
 Tel. 967 524 350
 Familia Rosendo
 Concepción, 5.
 02002 Albacete



RESTAURANTE PINCELÍN

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

Alicante



RESTAURANTE FRONTERA

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



RESTAURANTE BATISTE

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



RESTAURANTE MENA

Cocina mediterránea.

dangelmena@gmail.com

Tel. 965 780 943

Familia Mena Larrosa

Ctra. Las Rotas, Km. 5.

03700 Denia

Alicante



RESTAURANTE JUAN MORENO

Cocina almeriense actualizada.

info@restaurantejuanmoreno.es

Tel. 950 393 051

Juan Moreno Teruel

Ctra. de Ronda, 3 | 04620 Vera

Almería

Almería



RESTAURANTE TERRAZA CARMONA

Tradicional almeriense, creativa y de mercado.

terrazacarmona@terrazacarmona.com

Tel. 950 390 760

Familia Carmona Baraza

C/ del Mar, 1 | 04620 Vera [Almería]

Asturias



RESTAURANTE REAL BALNEARIO

Cocina tradicional con toques modernos.

info@realbalneario.com

Tel. 985 518 613

Isaac Loya

Av. Juan de Sitges, 3

33405 Salinas, Castrillón [Asturias]

Barcelona



RESTAURANTE BOTAFUMEIRO

Cocina mezcla de marinera y mediterránea.
info@botafumeiro.es
 Tel. 932 184 230
 Moncho Neira
 Gran de Gracia, 81
 08012 Barcelona

Burgos



RESTAURANTE CASA OJEDA

Cocina castellana actualizada.
ojeda@restauranteojeda.com
 Tel. 947 209 052 | 947 206 440
 Familia Carcedo Ojeda
 C/ Vitoria, 5.
 09004 Burgos

Cádiz



RESTAURANTE GORRÍA

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



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]



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



RTE. VENTORRILLO EL CHATO

Cocina tradicional, pescados y carnes.

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



RESTAURANTE EL FARO DEL PUERTO

Cocina tradicional, pescados y carnes.

info@elfarodelpuerto.com

Tel. 956 870 952

Fernando Córdoba Serrano

Av. Fuentebravía, Km. 0,5

11500 Puerto de Santa María [Cádiz]



RESTAURANTE MESÓN EL COPO

Cocina de mercado.

elcopo@elcopo.es

Tel. 956 677 710 | 956 677 691

Manuel Moreno Rojas

Almadraba, 2.

11379 Palmones, Los Barrios

[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.

duzan@hotelduran.com

Tel. 972 501 250

Luis Durán Simón

Lasauca, 5

17600 Figueres [Gerona]



RESTAURANTE OLEUM

Cocina tradicional.

gregoriogarcia@restauranteoleum.com

Tel. 958 295 357

Gregorio García

San Antón, 81

18005 Granada

Granada



RESTAURANTE CHIKITO

Cocina tradicional

andaluza de mercado.

chikito@restaurantechikito.com

Tel. 958 223 364

Familia Oruezábal

Pza. del Campillo, 9

18009 Granada



RESTAURANTE RUTA DEL VELETA

Cocina creativa con raíces autóctonas.

miguelpedraza@rutadelveleta.com

Tel. 958 486 134 | 958 481 201

Miguel y José Pedraza Velázquez

Ctra. de Sierra Nevada, 136.

18190 Cenes de la Vega [Granada]



RESTAURANTE LAS TINAJAS

Cocina tradicional andaluza con
pequeños toques de innovación.
restaurantelastinajas@hotmail.es
Tel. 958 254 393

Carlos Nestares y José Álvarez
Martínez Campos, 17 | 18002 Granada



RESTAURANTE LINO

Alta cocina española.
info@grupolino.com
Tel. 949 253 845

Lino de Lucas
Mario de Lucas
Vizcondesa de Jorbalán, 10
19001 Guadalajara

Guadalajara



RESTAURANTE BIOSFERA

Cocina de nuestra tierra fusionada
con los 5 continentes.
biosferaguadalajara@gmail.com
Tel. 949 894 308 | Carlos Gumiel González
Cuesta de San Miguel, 5
19001 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 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

Jaén



RESTAURANTE JUANITO

Cocina tradicional.

juanito@juanitobaeza.com

Tel. 953 740 040

Familia Salcedo

Paseo Arca del Agua, s/n

23440 Baeza [Jaén]

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]

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 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



RESTAURANTE MESÓN CUEVAS DEL VINO

Cocina tradicional. Yajaira García Nieves.
cuevasdelvino@cuevasdelvino.com
Tel. 918 940 206
C. de Benito Hortelano, 13
28370 Chinchón, Madrid



RESTAURANTE PORTONOVO

Cocina atlántica.

portonovo@grupoportonovo.es

Tel. 913 070 173

Calle Aguarón, 7

28023 Madrid



RESTAURANTE LA TRAINERA

Cocina marinera; pescados y mariscos.

Jamón ibérico.

info@latrainera.es

Tel. 915 760 575 | 915 768 035

Juan Miguel García Ferrer

Lagasca, 60 | 28001 Madrid



RESTAURANTE LA SACRISTIA

Cocina de mercado, especialidad en bacalao.

info@la-sacristia.es

Tel. 915 220 945

Valentín Galán

Pza. Pedro Cerolo, 1 | 28004 Madrid



RESTAURANTE LOS REMOS

Cocina de pescados y mariscos.

info@losremos.es

Tel. 913 077 230 | 913 073 336

Juan Miguel García Ferrer

Ctra. La Coruña, Km. 12,7

28023 Madrid

Málaga



RESTAURANTE O'PAZO

Cocina de pescados y mariscos.

opazo@opazo.es

Tel. 915 532 333 | 915 343 748

Evaristo García Gómez

Reina Mercedes, 20

28020 Madrid



MESÓN GALEGO ANTOXO

Cocina gallega: carnes, pescados y mariscos.

antoxo@antoxo.com

Tel. 952 384 533 | 952 371 111

Juan Mariño

Hoyo, 5. 29620 Torremolinos [Málaga]



RESTAURANTE PALACIO DE CIBELES

Cocina creativa, de autor.

palaciodecibeles@adolfo-toledo.com

Tel. 915 231 454

Adolfo Muñoz

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



RESTAURANTE SANTIAGO

Cocina mediterránea.

reservas@restaurantesantiago.com

Tel. 952 770 078

Santiago Domínguez

Av. Duque de Ahumada, 5

29602 Marbella [Málaga]

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

Orense



RESTAURANTE A TABERNA

Cocina tradicional actualizada, puesta al día.
con toques modernos.

ataberna@gmail.com

Tel. 988 243 332

Fco. Javier Outomuro Castro

Julio Prieto, 32 | 32005 Orense

Palencia



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]



RESTAURANTE SAN REMO

Cocina de abuela con toques de fusión de
texturas y sabores.

rsanremo@gmail.com

Tel. 979 712 163

Alberto Villegas Villegas

Av. Brasilia, 2 | 34004 Palencia

San Sebastián



RESTAURANTE ARZAK

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



RESTAURANTE JOSÉ MARÍA

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

Segovia



RESTAURANTE DUQUE

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



RESTAURANTE MESÓN DE CÁNDIDO

Cocina tradicional castellana.
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]

Toledo



RESTAURANTE EL ESPIGÓN

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



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

Valencia



EL CAPRICO DE LOS TORRES

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



RESTAURANTE LA NORIA

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

Valladolid



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



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



Buena Mesa España
ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES

¿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.



Creamos las cuberterías personalizadas de las mejores mesas
www.walter.es

La Roda | Albacete | Spain





ONTAÑÓN

CULTUS VINI

Buena Mesa

EDICIÓN LIMITADA

De buena familia,
a la Buena Mesa



Asociación de Restaurantes
de Buena Mesa

www.ontanon.es