

MORROFINO

Restaurantes de Buena Mesa España

JUNIO 2022

AINHOA ARTETA

LA VOZ INVENCIBLE

GUSTAV KLIMT

EXPERIENCIA INMERSIVA

MERLUZA

RECETAS DE BUENA MESA

BUENA MESA

GUÍA DE RESTAURANTES

ROMERO, ANSÓN,

BALLARÍN,

&+

AINHOA ARTETA

THE INVINCIBLE VOICE

GUSTAV KLIMT

IMMERSIVE EXPERIENCE

HAKE

BUENA MESA RECIPES

BUENA MESA

RESTAURANTS GUIDE

ROMERO, ANSÓN,

BALLARÍN,

&+



EDITORIAL



Querido MORROFINO:

Casi sin darnos cuenta nos encontramos de lleno en pleno verano. Los días largos, las noches cálidas y algunas jornadas de descanso para muchos. Todo esto coincide, sin embargo, con una época de especial esfuerzo e intensidad en nuestras Salas y Cocinas. Nuestros equipos humanos se ponen a prueba una vez más, dándolo todo. Qué importante es contar con buenos equipos. Somos empresas de servicio y las personas son la clave del resultado.

Llevamos ya algunas semanas escuchando en los medios noticias sobre la falta de profesionales en el sector, situación que estamos viviendo bien de cerca. Cuando escucho hablar de Profesionales pienso en lo importante que es la profesionalidad y lo que significa: desempeñar un trabajo con pericia, aplicación, seriedad, honradez y eficacia. Es justo lo que aporta esa diferencia. Lo que hace a nuestros clientes preferirnos y volver una y otra vez.

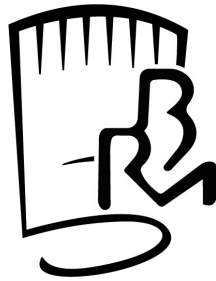
Y es que nuestro gran sector, tan importante para la economía del país, lo que necesita no son meros trabajadores, sino verdaderos profesionales. La diferencia es clara. La vocación, la actitud y el empeño en la excelencia. Eso que nos distingue tan bien a los Restaurantes de Buena Mesa.

Nuestra profesión nunca fue fácil y requiere de mucho sacrificio. Es por eso que debemos contar con verdaderos equipos formados y para ello necesitamos aunar esfuerzos ayudando a todas las excelentes Escuelas de Hostelería y Restauración que realizan una gran labor. Los Restaurantes de Buena Mesa colaboramos desde siempre y seguiremos contribuyendo a generar canteras de profesionales para los que somos referente.

¡Buen Trabajo!

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

EDITORIAL



Buena Mesa España
ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES

Dear MORROFINO:

Almost without realizing it, we find ourselves in the middle of summer. The long days, the warm nights and some days of rest for many. All this coincides, however, with a time of special effort and intensity in our Rooms and Kitchens. Our human teams are put to the test once again, giving everything. How important is it to have good teams? We are service companies and people are the key to results.

We have been hearing in the media for some weeks now about the lack of professionals in the sector, a situation that we are experiencing closely. When I hear about Professionals, I think about how important professionalism is and what it means: performing a job with skill, application, seriousness, honesty and efficiency. It's just what makes that difference. What makes our clients prefer us and come back again and again.

And it is that our great sector, so important for the country's economy, what it needs are not mere workers, but true professionals. The difference is clear. The vocation, attitude and commitment to excellence. This is what distinguishes the Buena Mesa Restaurants so well.

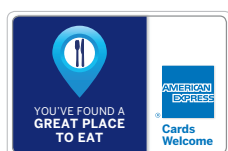
Our profession has never been easy and requires a lot of sacrifice. That is why we must have real trained teams and for this we need to join forces by helping all the excellent Hotel and Restaurant Schools that do a great job. Buena Mesa Restaurants have always collaborated and will continue to contribute to generating pools of professionals for whom we are a benchmark.

Good work!

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

El mundo vegetal en la Nueva Gastronomía Rafael Ansón	06	<i>The vegetable world in the New Gastronomy</i> <i>Rafael Ansón</i>
GUSTAV KLIMT La Experiencia Inmersiva	08	<i>GUSTAV KLIMT</i> <i>The Immersive Experience</i>
Macrobiótica ¿Búsqueda de salud o estilo de vida? Mar Romero	30	<i>Macrobotics</i> <i>Search for health or lifestyle?</i> <i>Mar Romero</i>
Ingredientes & Recetas MERLUZA	32	<i>Ingredients & Recipes</i> <i>HAKE</i>
Solo queremos Vivir Benito Alcaraz	44	<i>We just want to Live</i> <i>Benito Alcaraz</i>
MUST HAVE	46	<i>MUST TASTE</i>
Gastronomía vs Negocio Manel Morillo	48	<i>Gastronomy vs Business</i> <i>Manel Morillo</i>
AINHOA ARTETA La Voz Invencible	50	<i>AINHOA ARTETA</i> <i>The Invincible Voice</i>
Cerrado por vacaciones (por falta de personal) Eva Ballarin	58	<i>Closed for vacations</i> <i>(due to lack of staff)</i> <i>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
Foto portada "Ainhoa Arteta se ha divertido en El Hormiguero..." by ElHormiguero is licensed under CC BY-NC 2.0.

Fotos Ainhoa: © Quincena Musical | Iñigo Ibáñez. © Jaime Martínez
redaccion@morrofino-media.es | morrofino-club.es

Colaboran | Sponsored by



El mundo vegetal en la Nueva Gastronomía

Recientemente, tuve el honor de pronunciar el pregón en la Feria de la Verdura en Tudela, lo que me permitió reflexionar sobre el creciente **protagonismo que están adquiriendo los vegetales en el panorama gastronómico actual.**

Desde siempre, ha habido restaurantes con una oferta basada en alimentos vegetales como los cereales, las legumbres, las frutas o las verduras. Y, en la actualidad, cada vez son más los restaurantes y casas de comidas que incorporan en su carta productos de la tierra. **Restaurantes creativos, pero también familiares,** de cocina tradicional, sencilla y basada en la materia prima de calidad.

Hace unos cuantos años, por ejemplo, abrió en Madrid La Manduca de Azagra, un restaurante especializado en verduras procedentes de su huerta familiar en Azagra. También, la Huerta de Carabaña, La Huerta de Tudela o, uno de los más recientes, La Fonda de la Confianza.

Los cocineros han ido priorizando paulatinamente el uso de los vegetales, y algunos ya disponen de sus propias huertas o, en todo caso, tienen contacto con productores locales, en una apuesta por el **producto de proximidad, fresco y de temporada.**

El mundo vegetal tiene un papel protagonista en la **Nueva Gastronomía del siglo XXI,** una gastronomía donde, además del placer o la satisfacción, se da prioridad a la salud, la solidaridad, la sostenibilidad y la sencillez.

El aspecto **saludable** es, sin duda, una parte fundamental de la alimentación. Incluso, puede decirse que el placer es un medio para conseguir un fin, que es mantener un buen estado de salud. En este sentido, la Dieta

Mediterránea, considerada una de las más saludables del mundo, recomienda un consumo elevado de alimentos vegetales, que nos aportan nutrientes esenciales como los hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua, con una baja densidad calórica.

Por otro lado, el sector gastronómico es uno de los que tienen un mayor impacto en la **sostenibilidad.** Aquí, toda la cadena de alimentación, desde el sector agroalimentario hasta los restaurantes y casas de comidas, deben adaptarse a las nuevas exigencias para minimizar la huella ambiental, evitar el agotamiento de los recursos naturales y garantizar la conservación de los ecosistemas. Y una buena vía es fomentar el consumo de productos vegetales, de proximidad, de temporada y provenientes de explotaciones ecológicas.

Por supuesto, desde el punto de vista **satisfactorio,** la variedad y la calidad del mundo vegetal superan con creces a las de otros grupos de alimentos. La gama de productos vegetales es tan amplia como sus posibilidades culinarias. Y la gastronomía española incluye multitud de recetas tradicionales donde los productos de la tierra son los protagonistas.

En definitiva, el mundo vegetal es clave para **comer de manera saludable y sostenible,** para garantizar el **derecho a la alimentación** en todo el mundo, para comer con sencillez, sin complicaciones, y, sin duda, para **disfrutar** del placer de comer.

The vegetable world in the New Gastronomy

Recently, I had the honor of giving the proclamation at the Vegetable Fair in Tudela, which allowed me to reflect on **the growing role that vegetables are acquiring in the current gastronomic scene.**

There have always been restaurants with an offer based on vegetable foods such as cereals, legumes, fruits or vegetables. And, nowadays, there are more and more restaurants and eating houses that incorporate products from the land into their menu. **Creative restaurants, but also family ones**, with traditional, simple cuisine based on quality raw materials.

A few years ago, for example, he opened La Manduca de Azagra in Madrid, a restaurant specializing in vegetables from his family garden in Azagra. Also, the Huerta de Carabaña, La Huerta de Tudela or, one of the most recent, La Fonda de la Confianza.

Chefs have gradually prioritized the use of vegetables, and some already have their own gardens or, in any case, have contact with local producers, in a commitment to local, **fresh and seasonal products.**

The plant world has a leading role in the **New Gastronomy of the 21st century**, a gastronomy where, in addition to pleasure or satisfaction, priority is given to health, solidarity, sustainability and simplicity.

The **healthy** aspect is, without a doubt, a fundamental part of the diet. It can even be said that pleasure is a means to an end, which is to maintain good health. In this sense, the Mediterranean Diet, considered one of the healthiest in the world, recommends a high consumption of vegetable foods, which provide us with essential nutrients such as

carbohydrates, vitamins, minerals and water, with a low caloric density.

On the other hand, the gastronomic sector is one of those with the greatest impact on **sustainability.** Here, the entire food chain, from the agri-food sector to restaurants and eating houses, must adapt to the new demands to minimize the environmental footprint, avoid the depletion of natural resources and guarantee the conservation of ecosystems. And a good way is to promote the consumption of local, seasonal and organic farm products.

Of course, from a satisfying point of view, the variety and quality of the plant world far exceeds that of other food groups. The range of vegetable products is as wide as its culinary possibilities. And Spanish gastronomy includes a multitude of traditional recipes where the products of the land are the protagonists.

In short, the plant world is key to **eating in a healthy and sustainable way**, to guaranteeing the **right to food** throughout the world, to eating simply, without complications, and, without a doubt, to **enjoying** the pleasure of eating.



Rafael Ansón

Presidente de la Real Academia de Gastronomía

MADRID ARTES DIGITALES | MADRID DIGITAL ARTS

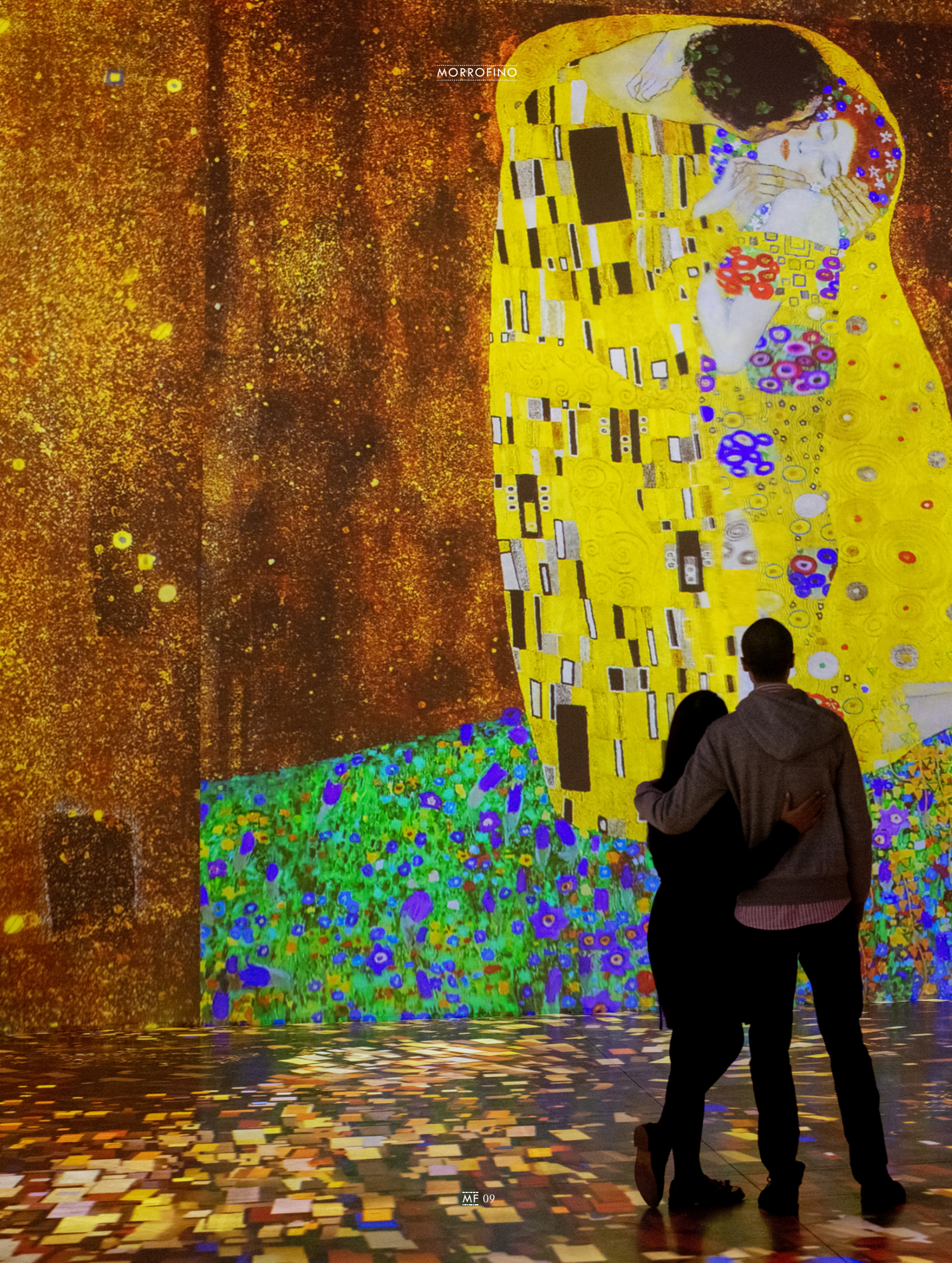


GUSTAV KLIMT

La Experiencia Inmersiva | The Immersive Experience

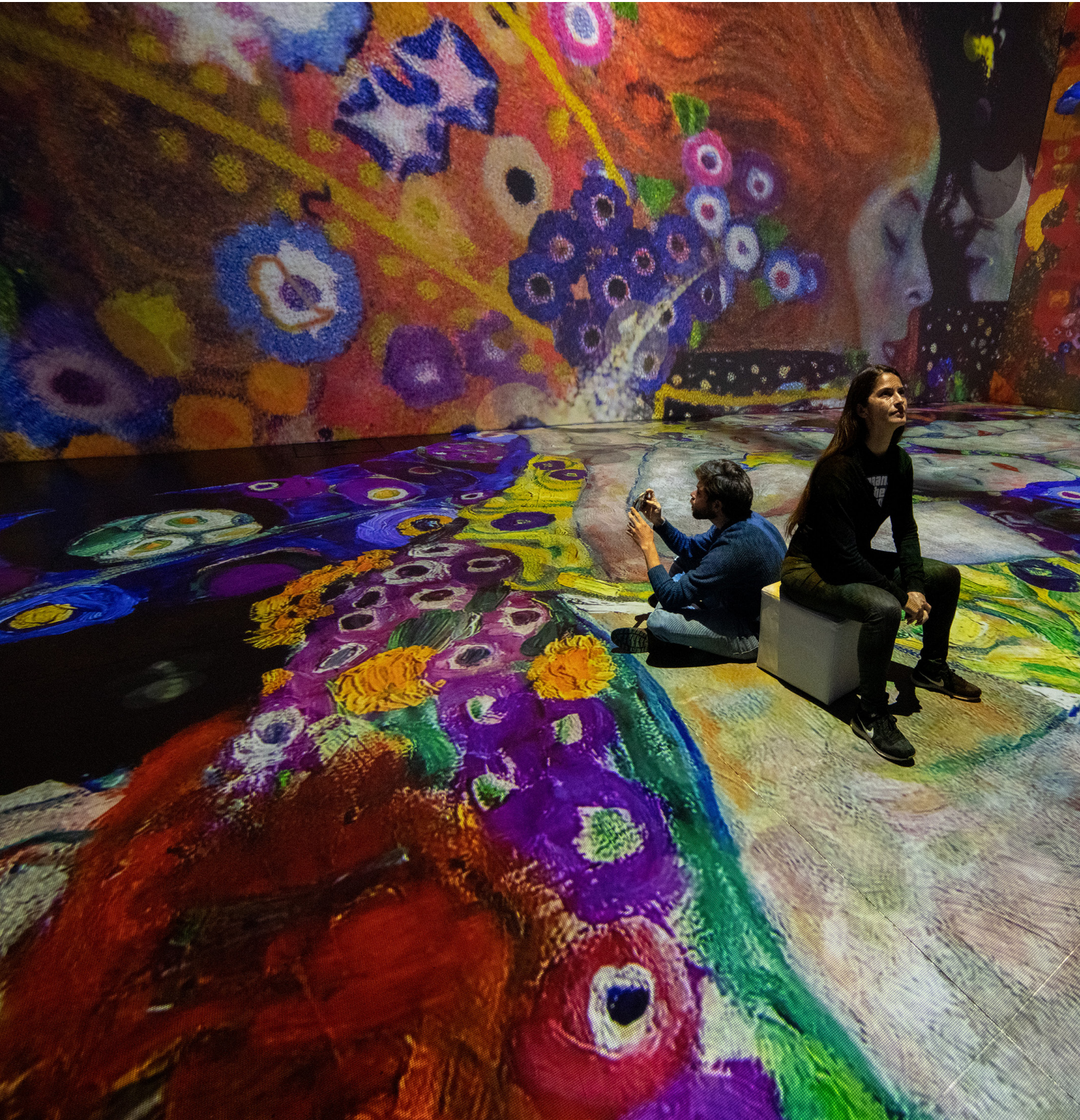
MAD es un revolucionario centro de desarrollo cultural digital, único en nuestro continente, en donde la última tecnología se pone al servicio de las más novedosas experiencias culturales y artísticas.

MAD is a revolutionary digital cultural development center, unique in our continent, where the latest technology is put at the service of the newest cultural and artistic experiences.



ENTRA. SUEÑA.







Matadero Madrid, centro de creación contemporánea del Área de Cultura, Turismo y Deporte del Ayuntamiento, referente cultural de la ciudad de Madrid, acoge hasta septiembre en la Nave 16 la exposición Klimt La Experiencia Inmersiva en el mayor Centro de experiencias inmersivas de España y el segundo más grande de Europa. Un espacio creativo que experimenta con la inmersividad a partir de proyecciones audiovisuales, realidad aumentada, realidad virtual y holografía para crear una nueva relación entre el arte y la sociedad.

.....

Matadero Madrid, contemporary creation center of the Department of Culture, Tourism and Sports of the City Council, a cultural reference in the city of Madrid, hosts until September in Nave 16 the exhibition Klimt The Immersive Experience in the largest Center for immersive experiences in Spain and the second largest of Europe. A creative space that experiments with immersiveness based on audiovisual projections, augmented reality, virtual reality and holography to create a new relationship between art and society.

ENTRA. SUEÑA.

En MAD la vanguardia, la tecnología, la cultura, la ciencia y el arte, se dan la mano para crear experiencias únicas y multidisciplinares que nos hacen viajar en el tiempo y el espacio. En MAD podemos visitar lugares mágicos y emblemáticos sin tener que desplazarnos o vivir experiencias únicas que pueden transportarnos 2.000 años antes de nuestro tiempo.

MAD cumple así una función clave, acercando a sus visitantes, la cultura, el arte, la historia y la tecnología, de una manera accesible, natural e innovadora. En sus 2.000 metros cuadrados MAD mostrará diferentes contenidos y experiencias, con tecnología que será adaptada para cada una de las diferentes exposiciones, de manera que cada visita se conviere en un acontecimiento único.

La exposición más impresionante que se haya visto sobre Klimt es la primera de las experiencias que podemos vivir en este espacio único

MAD cuenta con una programación paralela destinada a la creación contemporánea digital y a sus hibridaciones con otros géneros artísticos, especialmente las artes en vivo. De esta forma, se programan en MAD de forma estable ciclos destinados tanto a las nuevas creaciones como a la difusión del patrimonio de las artes digitales a través de tres programas específicos producidos junto con DATATRON (creadores, entre otros proyectos, del LEV Festival), MIRA.MOV (unos de los festivales de artes digitales pioneros en nuestro país) y SONAR (festival decano de la música electrónica a nivel global). También será sede, entre otros, de las ediciones anuales de los festivales XR-EDU (dedicado a la educación y las tecnologías de realidad expandida) y XR-DOCS (primer festival del mundo dedicado al género documental inmersivo).

ENTER. DREAM

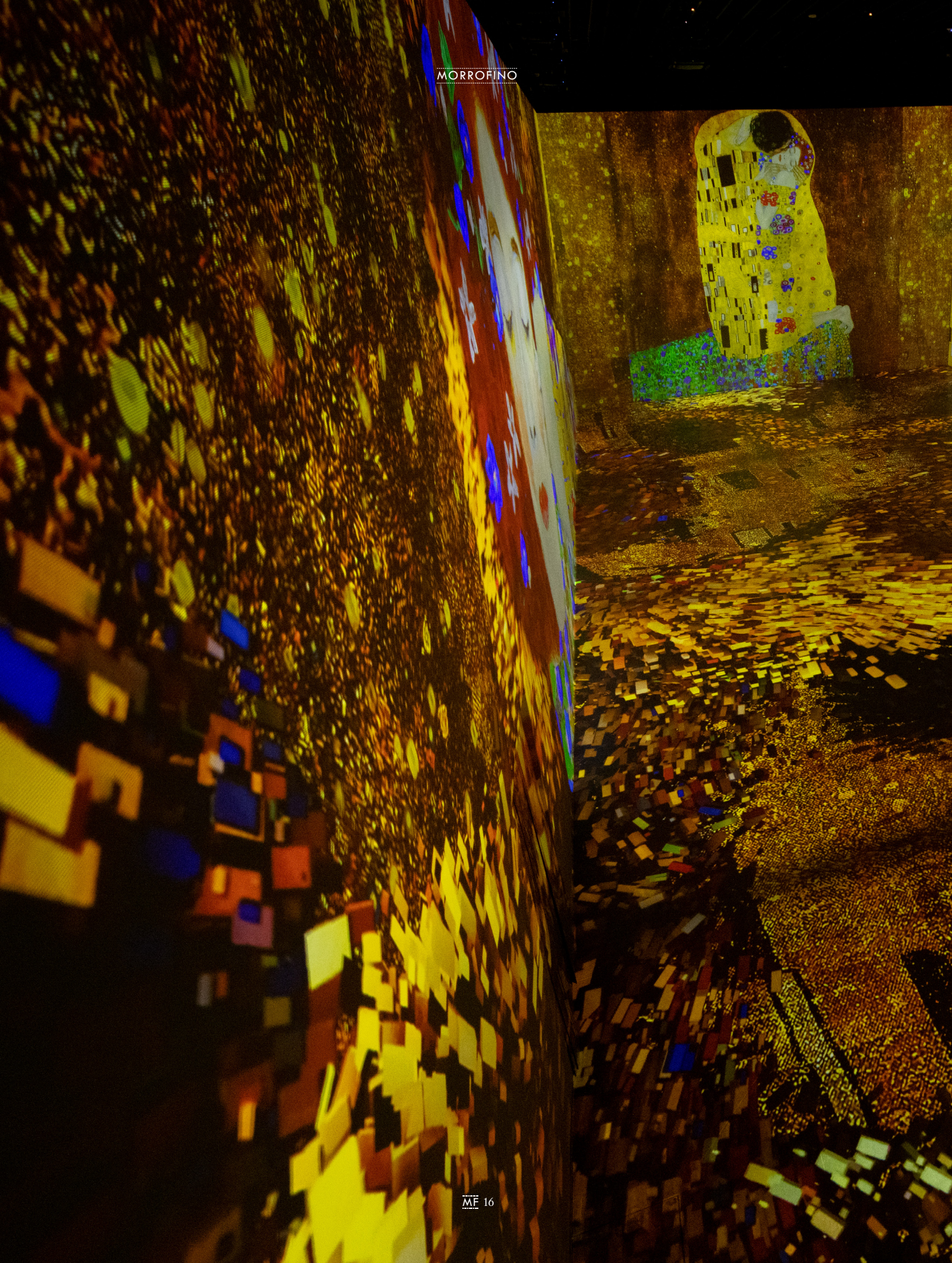
At MAD the avant-garde, technology, culture, science and art come together to create unique and multidisciplinary experiences that make us travel through time and space. At MAD we can visit magical and emblematic places without having to move or live unique experiences that can transport us 2,000 years before our time.

MAD thus fulfills a key function, bringing culture, art, history and technology closer to its visitors in an accessible, natural and innovative way. In its 2,000 square meters, MAD will display different content and experiences, with technology that will be adapted for each of the different exhibitions, so that each visit becomes a unique event.

***The most impressive exhibition on Klimt ever seen
It is the first of the experiences that we can live in this unique space***

MAD has a parallel program dedicated to contemporary digital creation and its hybridizations with other artistic genres, especially live arts. In this way, cycles aimed at both new creations and the dissemination of digital arts heritage are regularly scheduled at MAD through three specific programs produced together with DATATRON (creators, among other projects, of the LEV Festival), MIRA.MOV (one of the pioneering digital arts festivals in our country) and SONAR (the oldest festival of electronic music on a global level). It will also host, among others, the annual editions of the XR-EDU festivals (dedicated to education and expanded reality technologies) and XR-DOCS (the world's first festival dedicated to the immersive documentary genre).





+

Se trata del centro de artes
digitales y experiencias
inmersivas más grande de
España.

.....

*It is the largest center for
digital arts and immersive
experiences
in Spain.*

KLIMT, EL PUNTO DE PARTIDA

Klimt fue la figura más representativa del modernismo pictórico (Jugendstil) en el mundo de habla alemana. Se formó en la escuela de artes aplicadas de su ciudad natal y triunfó como autor de grandes pinturas decorativas en un estilo de corte academicista, del que constituyen un buen exponente las pinturas de la escalera del Museo de Historia del Arte de Viena.

En 1897, su interés por el arte de vanguardia lo llevó a abandonar la Asociación de Artistas Vieneses y a fundar, con algunos amigos, la famosa Secesión Vienesa, de la que fue el primer presidente y máximo exponente. Las pinturas murales alegóricas para la Universidad de Viena, en las que se advierte ya un evidente cambio de estilo, suscitaban duras críticas, por lo que el artista abandonó el encargo antes de finalizarlo (las que había concluido las destruyó un incendio en 1945).

Como consecuencia de este episodio, ya no volvió a recibir encargos oficiales, pese a lo cual realizó gran cantidad de telas, en primer lugar paisajes plasmados con una concepción muy peculiar de la perspectiva y en los que predominan las tonalidades verdes, y después, sobre todo, figuras femeninas, que constituyen lo más conocido y valorado de su producción.

En estas obras supo combinar el realismo del retrato con un decorativismo extremo en los fondos y los vestidos, en los que predominan los tonos amarillos y dorados y los motivos inspirados en las alas de mariposa o las colas de pavo real. Destacan, entre otras muchas obras, El beso, Salomé y Judith I, imbuidas todas ellas de una sensualidad palpable. El Osterreichische Museum de Viena conserva una excelente colección de su pintura.

Durante la Segunda Guerra Mundial, las obras de Gustav Klimt fueron clasificadas como prohibidas por la dictadura nazi, al ser consideradas escandalosas y pornográficas, por lo que tres de estas obras fueron destruidas en el año 1945

KLIMT, THE STARTING POINT

Klimt was the most representative figure of pictorial modernism (Jugendstil) in the German-speaking world. He trained at the school of applied arts in his hometown and triumphed as the author of large decorative paintings in an academic style, of which the stairway paintings in the Museum of Art History in Vienna are a good example.

In 1897, his interest in avant-garde art led him to leave the Association of Viennese Artists and to found, with some friends, the famous Viennese Secession, of which he was the first president and maximum exponent. The allegorical mural paintings for the University of Vienna, in which an evident change in style can already be seen, provoked harsh criticism, for which the artist abandoned the commission before finishing it (those that had been completed were destroyed by fire in 1945).

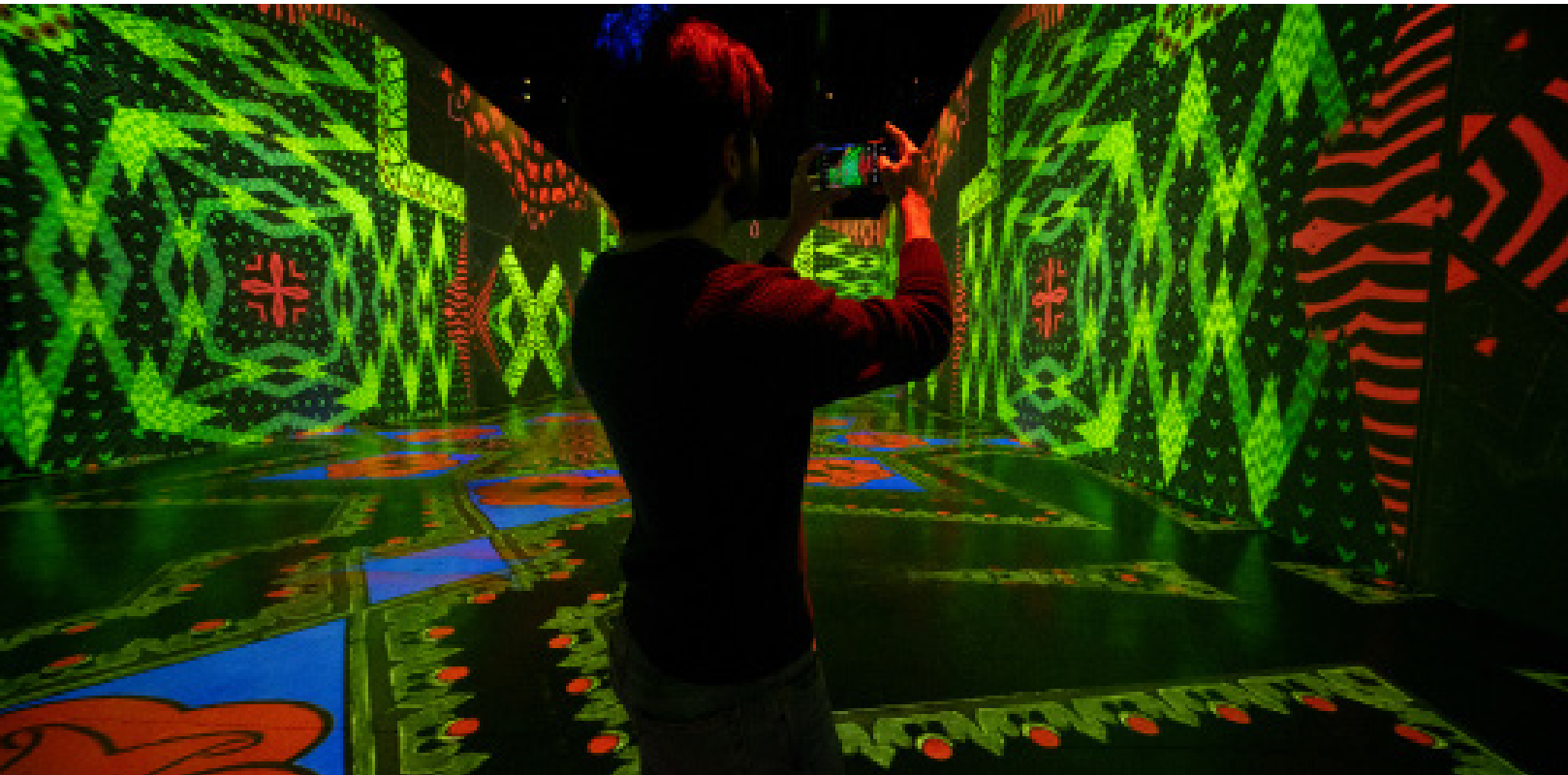
As a result of this episode, he no longer received official commissions, despite which he made a large number of canvases, first of all landscapes captured with a very peculiar conception of perspective and in which green tones predominate, and later, on all, female figures, which are the best known and valued of his production.

In these works he was able to combine the realism of the portrait with extreme decorativeness in the backgrounds and dresses, in which yellow and gold tones and motifs inspired by butterfly wings or peacock tails predominate. Stand out, among many other works, The kiss, Salomé and Judith I, all of them imbued with a palpable sensuality. The Osterreichische Museum in Vienna preserves an excellent collection of his painting.

During World War II, the works of Gustav Klimt were classified as prohibited by the Nazi dictatorship, as they were considered scandalous and pornographic, so three of these works were destroyed in 1945







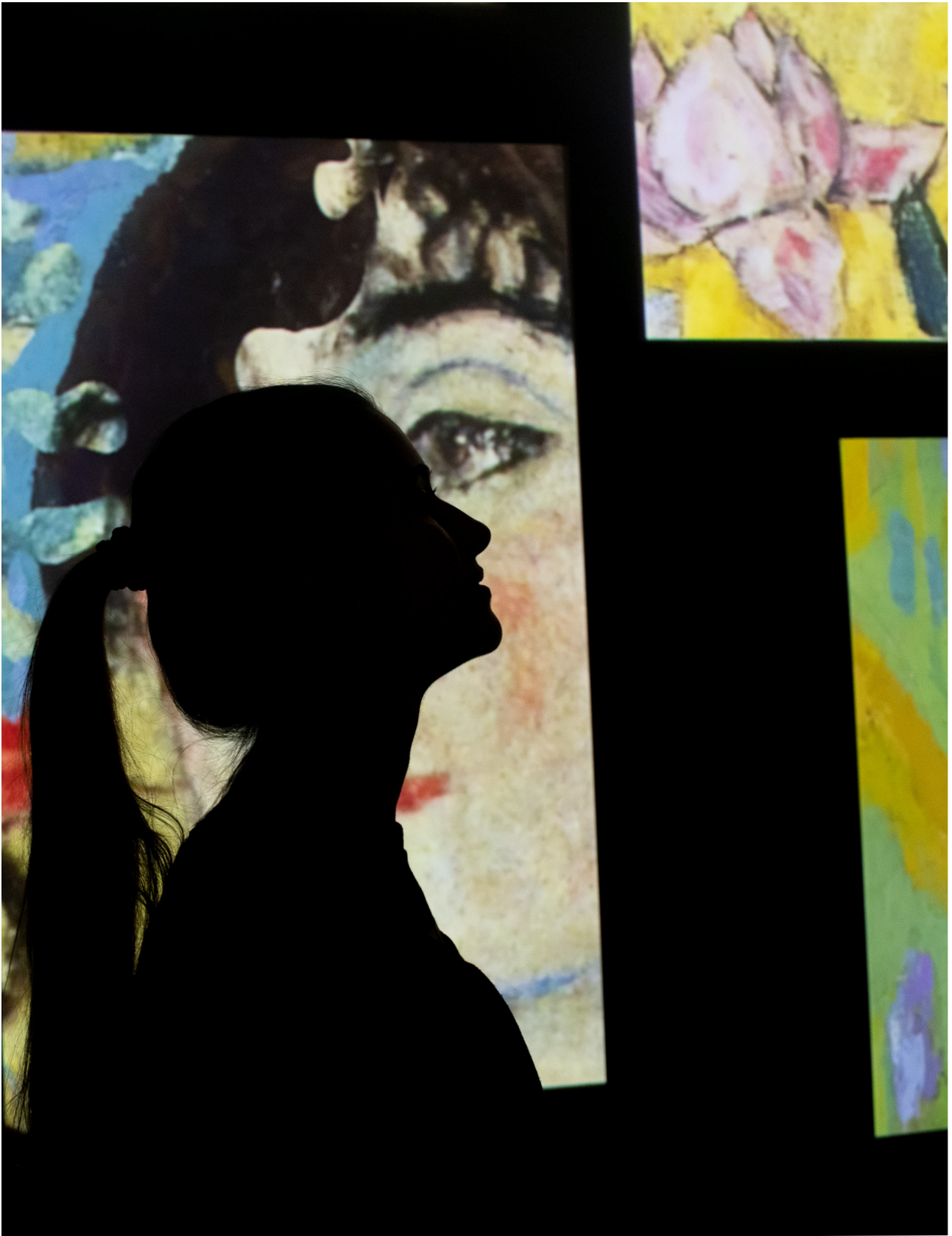


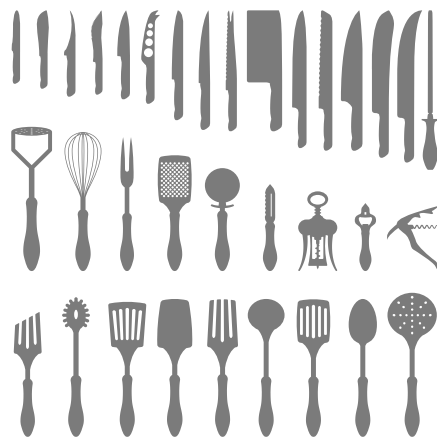
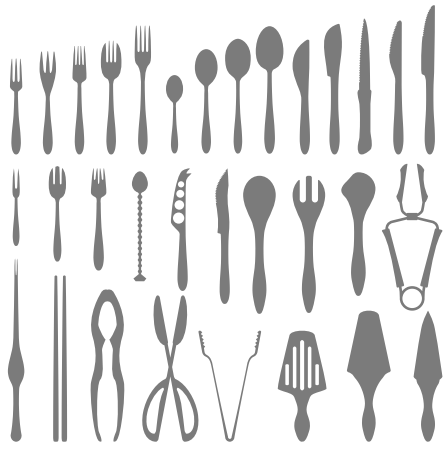


Arte, ciencia y tecnología
como nunca se han visto

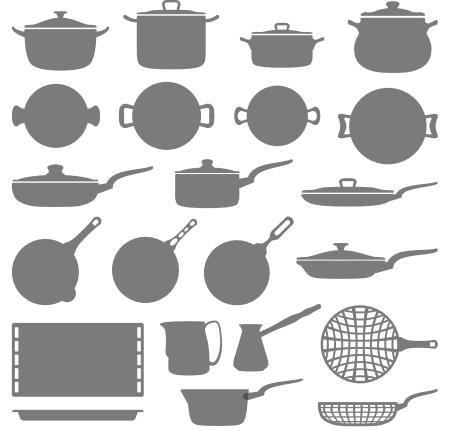
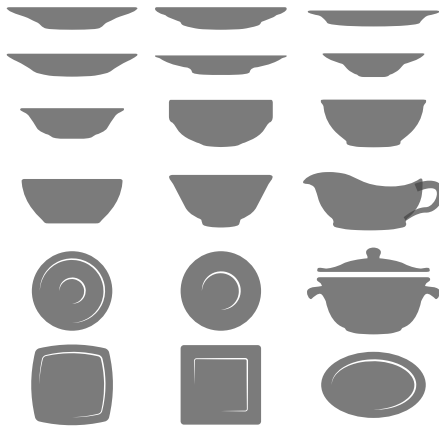


*Art, science and technology
like never seen*





Si existe, LO TENEMOS.



SERHOTEL | Suministros Especiales para Hostelería

CATÁLOGO ONLINE:

www.suministros hosteleros-serhotel.com

info@suministros hosteleros-serhotel.com

Tel. 691 869 694 | 02640 Almansa

Patrocinador Oficial de la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España



Una sala de 12 m de altura
y 1.200 m² de proyección
inmersiva o la sala de realidad
virtual más grande de Europa

.....
*A 12 m high room with 1,200 m²
of immersive projection or the
largest virtual reality room in
Europe*



UNA EXPERIENCIA IMPERDIBLE

Una experiencia única que permite al espectador de todas las edades sumergirse en la vibrante Viena del cambio de siglo para vivir en primera persona la evolución de la obra de KLIMT y de su mundo.

Proyecciones de gran formato, con más de 1.200 m² de proyección inmersiva, experiencia 3D con gafas de realidad virtual, espacios expositivos y herramientas interactivas conforman una propuesta cultural ambiciosa y espectacular para todos los públicos que permite al espectador sentirse dentro de las pinturas y los edificios que KLIMT decoró. Gustav KLIMT es uno de los artistas más reconocidos de todos los tiempos. Un pintor excepcional que creó algunas de las obras más reconocidas y valoradas de la historia del arte. Su estética inconfundible es fundamental para entender el paso de la pintura hacia la modernidad y le ha convertido en un referente de la moda y la estética hasta nuestros días.

Se puede visitar de lunes a domingos a partir de las 10 de la mañana. El último pase es a las 20.30 h. Las entradas para la exposición se encuentran a la venta en madridartesdigitales.com

Con una inversión inicial de 3 millones de euros, solo en la adecuación del espacio, se desarrollarán durante los próximos 10 años, contenidos específicos que inicialmente solo podrán ser vistos en MAD en Matadero Madrid

Matadero Madrid es el centro de creación contemporánea del Área de Cultura, Deportes y Turismo del Ayuntamiento de Madrid. Creado en 2006 y situado en el antiguo matadero y mercado de ganados de la ciudad, es un recinto de gran valor patrimonial y arquitectónico. En sus diferentes naves se desarrolla una extensa programación compuesta por exposiciones, teatro, festivales, música en vivo, cine y proyectos audiovisuales, conferencias, conversaciones y talleres, residencias para artistas, programas educativos y actividades para familias. Es un espacio vivo para el disfrute de la cultura y para la experimentación artística en los ámbitos de las artes visuales, escénicas y performativas, el diseño, la literatura, la cultura digital, la arquitectura y otras muchas prácticas creativas.

AN UNMISSIBLE EXPERIENCE

A unique experience that allows viewers of all ages to immerse themselves in the vibrant Vienna of the turn of the century to experience first-hand the evolution of KLIMT's work and his world.

Large-format projections, with more than 1,200 m² of immersive projection, a 3D experience with virtual reality glasses, exhibition spaces and interactive tools make up an ambitious and spectacular cultural proposal for all audiences that allows the viewer to feel inside the paintings and buildings that KLIMT decorated. Gustav KLIMT is one of the most recognized artists of all time. An exceptional painter who created some of the most recognized and valued works in the history of art. His unmistakable aesthetic is fundamental to understanding the transition from painting to modernity and has made him a benchmark for fashion and aesthetics to this day.

It can be visited from Monday to Sunday from 10 in the morning. The last show is at 8:30 p.m. Tickets for the exhibition are on sale at madridartesdigitales.com

With an initial investment of 3 million euros, only in the adaptation of the space, specific content will be developed over the next 10 years that initially can only be seen at MAD in Matadero Madrid

Matadero Madrid is the center for contemporary creation of the Department of Culture, Sports and Tourism of the Madrid City Council. Created in 2006 and located in the old slaughterhouse and cattle market of the city, it is an area of great heritage and architectural value. In its different naves, an extensive program is developed consisting of exhibitions, theater, festivals, live music, cinema and audiovisual projects, conferences, talks and workshops, residencies for artists, educational programs and activities for families. It is a living space for the enjoyment of culture and for artistic experimentation in the fields of visual, performing and performing arts, design, literature, digital culture, architecture and many other creative practices.



Macrobiótica

¿Búsqueda de salud o estilo de vida?

Todos sabemos que la salud es mucho más que la ausencia de enfermedad y que abarca el plano físico, mental, emocional y espiritual. Si practicamos una vida saludable, el resultado puede ser vivir con vitalidad e incluso con buen humor. A todo este ideal, quienes creen y difunden desde la práctica una alimentación macrobiótica, (la palabra significa literalmente “gran vida”) suman la felicidad, la libertad biológica, la salud integral e incluso la solución a problemas diagnosticados como crónicos e incurables.

La visión macrobiótica desarrolla una filosofía basada en la curiosidad, respaldada por prácticas beneficiosas para la salud como ingerir alimentos nutritivos, “vivos” y saludables, meditación, movimiento, dormir bien y apreciar todo lo que la vida tiene para ofrecernos. En un momento en que la naturaleza es desafiada, la macrobiótica proporciona, bajo la ley del yin y el yang, una solución hermosa en términos de comer alimentos orgánicos, naturales, locales, basados en plantas, consumidos en temporada y con una conciencia de lo que es mejor para la naturaleza y, en consecuencia para la humanidad.

Arroz integral, sopas de miso y shoyu, wakame y otras algas, calabaza Hokkaido y sal marina, cereales como la quínoa, el bulgur o el amaranto, legumbres como el azuki, la soja negra o la lenteja Dupuy; fermentos como el tempeh natural, el tofu o el chucrut y edulcorantes como la malta de arroz, la melaza de cebada o el concentrado de manzana. Todo un universo por descubrir y aplicar a la tan nuestra y sana cocina mediterránea. ¿Las diferencias?

Aquí el azúcar, los dulces y la carne están estrictamente prohibidos, en general todos los alimentos procesados o refinados con azúcares simples o grasas saturadas. ¿Podremos de esta manera reforzar también el sistema inmunológico en tiempos de virus y bacterias?.

Resumiendo, hemos de hacer pequeños ajustes en la dirección de una alimentación con una ligera tendencia más yin, que se traduce en mas verduras, más fruta, un poco más de líquidos, cocciones menos largas, menos sal, menos aceite y menos carne. Una apuesta por la que muchos de nuestros cocineros llevan trabajando desde hace décadas, aunque hay placeres de la vida tan identitarios y a los que yo personalmente, nunca renunciaría de vez en cuando, como una copa de buen vino y una ración de jamón ibérico.

Hay quien busca en la ciencia el sentido común. Quizá el equilibrio esté en comenzar por ajustes graduales y por supuesto ponernos en manos de consejeros o educadores alimentarios. Seguro que nos ayuda la moderación y conciencia de la frase hipocrática “Somos lo que comemos”.

Macrobotics Search for health or lifestyle?

We all know that health is much more than the absence of disease and that it encompasses the physical, mental, emotional and spiritual planes. If we practice healthy living, the result can be to live with vitality and even in a good mood. To all this ideal, those who believe and spread a macrobiotic diet from practice (the word literally means “great life”) add happiness, biological freedom, comprehensive health and even the solution to problems diagnosed as chronic and incurable.

The macrobiotic vision develops a philosophy based on curiosity, supported by beneficial health practices such as eating nutritious, “live” and healthy foods, meditation, movement, good sleep and appreciating all that life has to offer. At a time when nature is challenged, macrobotics provides, under the law of yin and yang, a beautiful solution in terms of eating organic, natural, local, plant-based foods, consumed in season and with an awareness of what is natural. which is better for nature and, consequently, for humanity.

Brown rice, miso and shoyu soups, wakame and other seaweeds, Hokkaido pumpkin and sea salt, cereals such as quinoa, bulgur or amaranth, legumes such as azuki, black soybeans or Dupuy lentils; ferments such as natural tempeh, tofu or sauerkraut and sweeteners such as rice malt, barley molasses or apple concentrate. A whole universe to discover and apply to our healthy Mediterranean cuisine. The differences? Here sugar, sweets and meat are strictly prohibited, in general all processed or refined foods with simple sugars or saturated fats. Can we also strengthen the immune system in this way in times of viruses and bacteria?

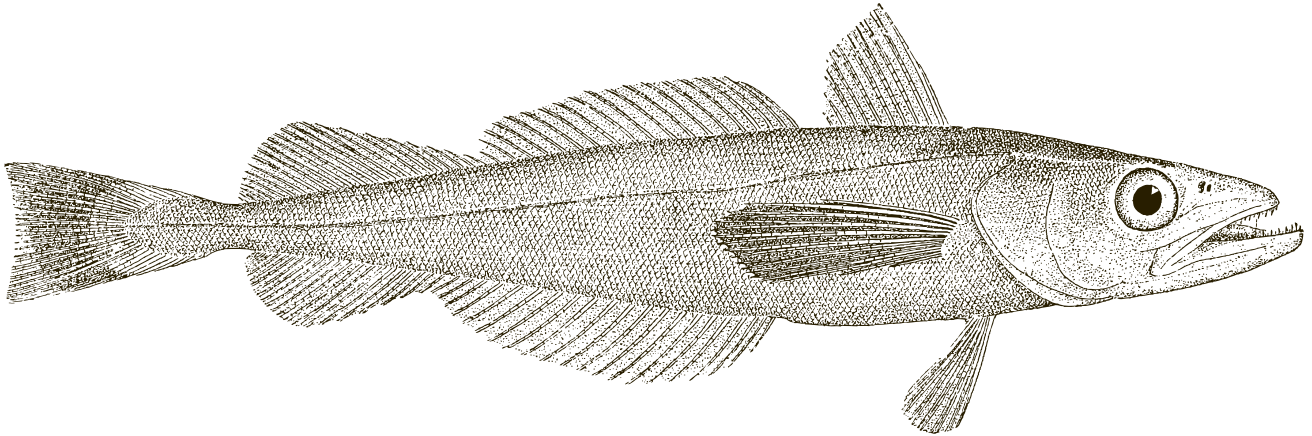
In short, we have to make small adjustments in the direction of a diet with a slightly more yin tendency, which translates into more vegetables, more fruit, a little more liquids, shorter cooking times, less salt, less oil and less meat. A commitment for which many of our chefs have been working for decades, although there are pleasures in life that are so identitarian and that I personally would never give up from time to time, such as a glass of good wine and a portion of Iberian ham.

There are those who look to science for common sense. Perhaps the balance lies in starting with gradual adjustments and of course putting ourselves in the hands of food counselors or educators. Surely moderation and awareness of the Hippocratic phrase “We are what we eat” help us.



Mar Romero





MERLUZA | H A K E

De la merluza se puede utilizar prácticamente todo: lomos (extraídos de la cola y cuerpo), cogotes, huevas, cocochas e incluso la cabeza, ambas partes ricas en gelatina.

Practically everything can be used from hake: loins (extracted from the tail and body), necks, roe, shells and even the head, both parts rich in gelatin, using bones and fat in recipes that bring a unique flavour.

Sabor | Flavour

Se caracteriza por el sutil sabor que deja en el paladar y su textura firme y carnosa.

It is characterized by the subtle flavor it leaves on the palate and its firm and meaty texture.

Estación | Season

Primavera: su pesca se realiza de abril a julio justo cuando tiene mayor calidad.

Spring: its fishing takes place from April to July, just when it has the highest quality.

Preparación | Cooking Methods

Uno de los pescados más versátiles. Frita, asada al horno o a la parrilla, a la plancha o guisada o al vapor.

One of the most versatile fish. Fried, baked or grilled, grilled or stewed or steamed.

Combinaciones | Flavour Affinities

Clásicas patatas panaderas, pimientos, cebolla, champiñones o espárragos e infinitas salsas.

Classic baked potatoes, peppers, onion, mushrooms or asparagus and endless sauces.

Maridaje | Pairing

En elaboraciones sencillas: albariños, godellos. Si salseada Sauvignon blanc o Chardonnay.

In simple elaborations: albariños, godellos. If sauced Sauvignon blanc or Chardonnay.

La merluza es un pez marino, de cuerpo delgado y cabeza ancha. Los romanos la consumían en salazón durante los primeros siglos de nuestra era y ya en el siglo XV se capturaba y comercializaba en nuestras costas. Con la mejora de las técnicas de conservación, la merluza comenzó a alcanzar el interior de toda Europa. La merluza es uno de los pescados más populares en nuestros hogares. La merluza que consumimos en España procede, fundamentalmente, del Mediterráneo y del Atlántico oriental. Aunque podemos encontrar otras variedades, la merluza europea común es la que posee la carne más exquisita. La parte más preciada de la merluza es la cococha, que se ha convertido en uno de los platos por antonomasia de la cocina vasca. Se puede confundir con otros gádidos, pero la ausencia de barbillón y el hecho de que tenga dos aletas dorsales la diferencia de todos ellos.

The hake is a marine fish, with a thin body and a broad head. The Romans consumed it salted during the first centuries of our era and already in the fifteenth century it was captured and marketed on our coasts. With the improvement of conservation techniques, hake began to reach the interior of all of Europe. Hake is one of the most popular fish in our homes. The hake that we consume in Spain comes mainly from the Mediterranean and the eastern Atlantic. Although we can find other varieties, the common European hake is the one with the most exquisite meat. The most prized part of the hake is the cococha, which has become one of the quintessential dishes of Basque cuisine. It can be confused with other gadoids, but the absence of a barbel and the fact that it has two dorsal fins differentiates it from all of them.

MORROFINO



Merluza a la parrilla con leche de Coco y vermú Petroni

Restaurante Portonovo, Madrid.

Chef: Danile Cerdan Martín.

Ingredientes: 200 gr suprema de merluza, 12 cebollitas perla, 1 c/s aceite de olica, 1 c/s curry de masdrás, 150 gr vemú Petroni, 100 gr leche de coco.

Elaboración: Salpimentar la merluza y colocar en la parrilla por la parte de la espina en el horno de carbón a 220°C durante 10 minutos.

Mientras tanto, saltear en una sartén las cebollitas con el aceite, incorporar el curry y el vermú, dejando reducir hasta la mitad y añadiendo entonces la leche de coco. Cocer 2 minutos. Emplatar la merluza napando con la salsa y colocar las cebollitas como guarnición.

Grilled hake with milk Coconut and Petroni vermouth

Restaurant Portonovo, Madrid.

Chef: Daniel Cerdan Martín.

Ingredients: 200 gr hake supreme, 12 pearl onions, 1 tbsp olica oil, 1 tbsp masdras curry, 150 gr vemú Petroni, 100 gr coconut milk.

Procedure: Season the hake and place it on the grill on the side of the spine in the charcoal oven at 220°C for 10 minutes.

Meanwhile, sauté the onions in a frying pan with the oil, add the curry and the vermouth, letting it reduce by half and then adding the coconut milk. Cook 2 minutes. Plate the hake napando with the sauce and place the onions as a garnish.





Merluza a la crema con Almendras de Mesón El Copo

Restaurante Mesón El Copo, Palmones, Cádiz. Ingredientes: 600 g de rodajas o lomos de merluza, 200 ml de nata líquida ligera de cocina, 1 vaso de caldo de pescado (puede ser en cubitos), harina, 1 vasito (150 ml) de vino blanco seco (Manzanilla o Fino quedan perfectos), sal y pimienta, perejil picado. Opcional: Una cucharada de harina de almendras o un puñado de almendras crudas o fritas trituradas. **Elaboración:** Primeramente, los filetes o lomititos de merluza los salpimentamos y los pasamos por harina. Seguidamente, ponemos una sartén con un fondo de aceite al fuego y doramos los filetes por los dos lados. Los sacamos y los reservamos sobre papel de cocina para que pierdan el exceso de aceite. En la misma sartén ponemos una hoja de laurel y una cucharadita de postre de harina. Hay que tostar un poco la harina en el aceite hasta que se impregne bien. A continuación, añadimos el vino blanco y dejamos que evapore el alcohol removiendo con la harina. Cuando deje de humear, ponemos el perejil picado junto con la nata líquida ligera de cocina (crema de leche) y las almendras. Si quieres potenciar el sabor de la salsa añade un ajo triturado o ajo en polvo. Cuando comienza a hervir y la crema espesa un poquito, ponemos el caldo de pescado y vamos removiendo hasta que la salsa tenga la consistencia que más nos guste, más o menos espesa. Regula el nivel de caldo de pescado al gusto. Hay que poner pimienta y probar de sal para rectificar si es necesario. Para terminar el plato vamos a salsear el pescado en una bandeja de servicio una vez ligada la salsa. Se tarda tan poco en hacer la salsa, que el pescado estará todavía caliente. Se sirve al momento con un arroz blanco o unas sencillas patatas para guarnición a tu gusto. ¡Y listo para saborear este delicioso plato!

Creamed Hake with Almonds from Mesón El Copo

Restaurant El Copo, Palmones, Cádiz. Ingredients: 600 g of hake slices or loins, 200 ml of light kitchen cream, 1 glass of fish broth (it can be in cubes), flour, 1 small glass (150 ml) of dry white wine (Manzanilla or Fino are perfect), salt and pepper, chopped parsley. *Optional: A tablespoon of almond flour or a handful of crushed raw or fried almonds.*

Procedure: *Firstly, we season the fillets or fillets of hake and pass them through flour. Next, put a pan with a bottom of oil on the fire and brown the fillets on both sides. We take them out and reserve them on kitchen paper so that they lose excess oil. In the same pan we put a bay leaf and a dessert spoon of flour. You have to toast the flour a little in the oil until it is well impregnated. Next, add the white wine and let the alcohol evaporate, stirring with the flour. When it stops smoking, add the chopped parsley together with the light kitchen cream (milk cream) and the almonds. If you want to enhance the flavor of the sauce, add crushed garlic or garlic powder. When it begins to boil and the cream thickens a little, we add the fish broth and stir until the sauce has the consistency that we like the most, more or less thick. Regulate the level of fish broth to taste. You have to put pepper and try salt to rectify if necessary. To finish the dish we are going to sauce the fish in a service tray once the sauce is bound. It takes so little time to make the sauce that the fish will still be hot. It is served immediately with white rice or some simple potatoes as a garnish of your choice. And ready to savor this delicious dish!*



Merluza al Jerez con gambas al ajillo

Restaurante El Espigón, Sevilla.

Chef: Miguel Angel Moro Lara.

Ingredientes: 1 merluza, 1 diente de ajo, 1/2 cebolla, 1 pimiento verde, 1 ajo laminado, 1 pimiento del piquillo, gambas.

Elaboración: La merluza se fríe en aceite una vez harinada, le añadimos el ajo, el pimiento y la cebolla.

Una vez pochado y refrito, se le añade la manzanilla y se deja reducir.

Por otro lado se refrién los ajos laminados con la guindilla (muy poca) y una vez refrito se le añade la gamba y el pimiento del piquillo. Dejamos reducir y vertemos sobre la Merluza, para su presentación.

Podemos decorar con crema de vinagre de módena.

Hake with sherry with prawns garlic

Restaurant El Espigón, Sevilla.

Chef: Miguel Ángel Moro Lara.

Ingredients: 1 hake, 1 clove of garlic, 1/2 onion, 1 green pepper, 1 sliced garlic, 1 piquillo pepper, prawns.

Procedure: The hake is fried in oil once floured, we add the garlic, the pepper and the onion.

Once poached and fried, add the chamomile and let it reduce.

On the other hand, fry the rolled garlic with the chilli (very little) and once fried, add the prawn and the piquillo pepper.

Let reduce and pour over the Hake, for presentation.

We can decorate with Modena vinegar cream.







Merluza rellena de Cigalitas

Restaurante Mesón El Refectorio, Ceuta.

Ingredientes: 1 buena merluza de 2 kg, 1 kg de cigalitas pequeñas, cebolletas, 1 pimiento chorricero, sal, pimienta un poco de jengibre, laurel, una cucharada de vermú rojo.

Elaboración: Limpiamos la merluza y nos quedamos con ella abierta encima de la tabla y la salpimentamos.

A las cigalitas le quitamos las cabezas y limpiamos los cuerpos. Con las cabezas hacemos un fumet y los cuerpos los colocamos directamente encima de la merluza abierta.

Con un pequeño refrito de las cebolletas y el pimiento chorricero pasados por la batidora, hacemos una salsa añadiéndoles el fumet colado, la sal y el vermut .

La merluza la bridamos para fijarle el relleno y con un poco de aceite de oliva la ponemos a 150 grados en el horno con un 80% de vapor, durante veinte minutos. Una vez fuera y desbridada, la troceamos es rodajas y le derramamos por encima unas cucharadas de la salsa, acompañándola con un poco de arroz basmati o salvaje que tengamos a mano o en su defecto unas verduras salteadas

Hake stuffed with small Norway lobsters

Restaurant EL Refectorio, Ceuta.

Ingredients: a good 2 kg hake, 1 kg of small Norway lobsters, spring onions, 1 chorizo pepper, salt, pepper, a little ginger, bay leaf, a tablespoon of red vermouth.

Procedure: We clean the hake and leave it open on the board and season it with salt and pepper.

We remove the heads from the crayfish and clean the bodies. With the heads we make a stock and the bodies we place directly on top of the open hake.

With a small rehash of the onions and the chorizo pepper passed through the blender, we make a sauce by adding the strained fumet, salt and vermouth.

We bridle the hake to fix the filling and with a little olive oil we put it in the oven at 150 degrees with 80% steam, for twenty minutes. Once outside and debrided, we chop it into slices and pour a few tablespoons of the sauce over it, accompanying it with a little basmati or wild rice that we have on hand or, failing that, some sautéed vegetables

Solo queremos Vivir

Son muchas las familias de distintos gremios, incluido el de la hostelería, las que han puesto su vida al servicio de un negocio, con el objetivo de poder mantener las necesidades de sus seres queridos. ¿Su mayor aspiración? Crecer ofreciendo la máxima calidad a sus clientes, con la ilusión de que tal esfuerzo les reportará la recompensa material de poder permitirse algún que otro capricho.

Muchos sacrificios, muchas celebraciones familiares con la silla de los hosteleros vacía por estar ellos mismos atendiendo a otras familias desde sus fogones, desde sus mostradores, desde sus comedores...

No hay problema, no existe queja, es una elección desde la devoción, desde el amor y el respeto a una profesión que da sus frutos a un alto coste personal, pero como dice el dicho: “palos con gusto no duelen”.

No pasa nada, seguimos adelante, aguantamos, aunque casi nadie nos busque para ayudarnos de verdad. Aunque en muchos casos nuestros fallos se aireen en las redes y en sociedad, como un crimen mal intencionado. No importa, seguimos adelante, aunque se nos juzgue, por insignificantes detalles que, sin saber por qué, no son permitidos en los sectores más vulnerables. Al fin y al cabo, está es nuestra profesión y la elegimos voluntariamente...

Hasta aquí todo perfecto. No obstante, déjennos vivir. A estas alturas no podemos ser el escudo en el que muchos se esconden para no asumir las consecuencias de sus propias decisiones. Somos obedientes, incluso sumisos me atrevo a decir, pero no somos tontos y sobre todo no somos de piedra. Tenemos corazón y nos corre

sangre por las venas, nuestros deseos son los de cualquier otro querer vivir y que nos dejen hacerlo.

Por eso, nos viene muy bien la ayuda de todos en estos momentos de recuperación, la cual agradecemos como agua bendita. Por un lado, les pedimos a los que nos gobiernan que no estorbar ya es ayudar, por favor señores, sentido común. Y por otro lado a nuestros queridos clientes, a los cuales invitamos a que hagan de España su lugar de consumo, tanto en ocio, como a nivel profesional, para que las familias que tanto sacrificio han hecho en sus vidas para tener una normalidad laboral no pierdan todo por lo que han luchado por circunstancias y decisiones en las que ellos no intervienen.

Sin duda, es el momento de que los españoles conozcamos España y su riqueza gastronómica y cultural, lo cual no solo hará más ricos los conocimientos de los propios españoles, sino que además generará un movimiento económico que repercutirá directamente e indirectamente en todas las familias que formamos esta maravillosa nación. Sin otra pretensión que **querer vivir**.

A todos **gracias**.

We just want to Live

There are many families from different professions, including the hospitality industry, who have put their lives at the service of a business, with the aim of being able to provide for the needs of their loved ones. Your biggest aspiration? To grow by offering the highest quality to its customers, with the illusion that such an effort will bring them the material reward of being able to indulge in some other whim.

Many sacrifices, many family celebrations with the chair of the hoteliers empty because they themselves are serving other families from their kitchens, from their counters, from their dining rooms...

There is no problem, there is no complaint, it is a choice based on devotion, love and respect for a profession that bears fruit at a high personal cost, but as the saying goes: "sticks with taste do not hurt".

Nothing happens, we move on, we hold on, even though hardly anyone looks for us to really help us. Although in many cases our failures are aired on the networks and in society, as a malicious crime. It doesn't matter, we go ahead, even if we are judged, for insignificant details that, without knowing why, are not allowed in the most vulnerable sectors. At the end of the day, this is our profession and we choose it voluntarily...

So far everything perfect. However, let us live. At this point we cannot be the shield in which many hide so as not to assume the consequences of their own decisions. We are obedient, even submissive I dare say, but we are not stupid and above all we are not made of stone. We have a heart and blood runs through our veins, our

esires are those of any other want to live and that they let us do it.

For this reason, everyone's help is very useful in these moments of recovery, which we appreciate like holy water. On the one hand, we ask those who govern us not to get in the way is to help, please gentlemen, common sense. And on the other hand to our dear clients, whom we invite to make Spain their place of consumption, both in leisure and professionally, so that the families who have made so much sacrifice in their lives to have a normal working life lose everything for which they have fought for circumstances and decisions in which they do not intervene.

*Without a doubt, it is time for us Spaniards to get to know Spain and its gastronomic and cultural wealth, which will not only enrich the knowledge of the Spaniards themselves, but will also generate an economic movement that will directly and indirectly affect all the families that we make up this wonderful nation. With no other pretension than to **want to live**.*

Thank you all.



Benito Alcaraz

DejarHuella.org

MUST HAVE



1



3



4



5



6



7

1. Protector solar Spray continuo Hunmuy SPF50 58€ | 2. Lámpara de pie Maset Theia 1170€ | 3. Cubitera inflable para piscina flotante grandado.com 47,90€ | 4. Reloj Swatch Mujer 105€ | 5. Historia de la comunicación: Homo sapiens de Lorenzo Roca Moreno en Amazon 37€ | 6. Lacoste Nf3619 Bolsa de Compras para Mujer 52€ | 7. UGG Waincott Slide, Sandalia Hombre 120€ | 8. DOÑIGALES higos Pata Negra Gran Reserva secados al sol de Extremadura 10€ | 9. Berberechos al natural de las rías gallegas 18 piezas ROSA LAFUENTE | 10. Queso Mini La Retorta Oveja 140gr 7€ | 11. Fernando de Castilla vinagre de Jerez al Pedro Ximénez botella 250 ml 12€ | 12. COLLADOS gazpacho fresco de cereza sin gluten botella 750 ml 3,49€ | 13. LAFITTE foie gras de oca entero lata 200 g 87€ | *Sol Janeiro Brazilian Bum Bum Cream by Sol Janeiro* 40 | 14. AOVE Lo Siento en el Paladar Etiqueta Negra: Aceite temprano "Premium" filtrado. 500 ml | 15. La Zorzita 2020 Tierra de Extremadura Bodega Palacio Quemado 12€ | 16. Godello de Losada Vinos de Finca 2021 15,10€ | 17. Mencía Altos de Losada El Cepón 2019 39€

MUST TASTE



8



10



11



12



9



13



14



15



16



17

1. Continuous spray sunscreen Hunmuy SPF50 58€ | 2. Maset Theia floor lamp 1170€ | 3. Inflatable ice bucket for floating pool grannado.com 47.90€ | 4. Swatch Women's Watch 105€ | 5. History of communication: Homo sapiens by Lorenzo Roca Moreno on Amazon 37€ | 6. Lacoste Nf3619 Women's Shopping Bag 52€ | 7. UGG Waincott Slide, Men's Sandal 120€ | 8. DOÑIGALES Pata Negra Gran Reserva sun-dried figs from Extremadura 10€ | 9. Natural cockles from the Galician estuaries 18 pieces ROSA LAFUENTE | 10. La Retorta Sheep Mini Cheese 140gr 7€ | 11. Fernando de Castilla Sherry vinegar with Pedro Ximénez bottle 250 ml 12€ | 12. COLLADOS Fresh cherry gazpacho, gluten-free bottle 750 ml 3.49€ | 13. RLAFFITTE whole goose foie gras can 200 g 87€ | 14. EVOO Lo Siento en el Paladar Black Label: Filtered "Premium" early oil. 500ml | 15. La Zarcita 2020 Tierra de Extremadura Palacio Quemado Winery 12€ | 16. Godello de Losada Estate Wines 2021 15.10€ | 17. Mencia Altos de Losada El Cepón 2019 39€

Gastronomía vs Negocio

Asisto, no sin cierta perplejidad, a debates continuos en Redes Sociales entre unos cocineros y otros acerca del sentido y el futuro de la Gastronomía. No es que me sorprenda el debate, que es tan legítimo como enriquecedor, si no la falta de “negocio” en el mismo.

Entiendo que la Gastronomía (“Conjunto de conocimientos y actividades que están relacionados con los ingredientes, recetas y técnicas de la culinaria así como con su evolución histórica”) es un corpus de conocimiento que atañe tanto a lo doméstico como a lo profesional, tanto a lo cotidiano como a lo antropológico. Lo que no entiendo es cuando se confunde el debate sobre ingredientes, recetas y su historia con el éxito o no de un Restaurante o se alude a considerar restaurantes “reales” solo a aquellos que quieren trascender o la historia o las técnicas de cada plato.

En resumen: me parece que los propios profesionales están empeñados en establecer clases sociales entre los que tienen pretensiones sociológicas o culturales y aquellos que, siempre según los primeros, se limitan a alimentar más mal que bien a los parroquianos que, sin el menor criterio, asisten a ellos.

No hablo de buena o mala comida, ni de cosas ricas o, por contra, de mal sabor. Hablo de quién pontifica como un gurú en cualquier esquina de nuestro país “haciendo gastronomía” y

observando “técnicas e historia” y lo hace contra aquellos que se centran en el negocio.

Y bien, todos esos gastrónomos necesitan del negocio, porque, excepto siendo cocineros domésticos (que no es el caso de los que critican la industria) todos viven de cuentas de explotación donde el haber supera al deber. Y todos aquellos que se centran en tener negocios rentables y saneados necesitan por igual ofrecer un producto rico y atractivo.

La Gastronomía es un territorio cultural, quizás una ciencia en el ámbito de la Bullipedia y los restaurantes -sean o no templos del producto o la creatividad- son **negocios** cuya primera obligación es la de conseguir beneficios. Diferencial industria de artesanía es casi tan pueril en este ámbito como en cualquier otro.

Un artesano que quiere llevar a más lugares y personas su creación acaba siendo un industrial por definición.

Dar de comer muy bien y dominar el arte-cultura de la gastronomía solo tiene sentido bajo el sentido del negocio. Y parece que, por mucho que Ferran Adrià lleva año poniéndolo como premisa, muchos de sus seguidores e incluso colaboradores siguen sin aplicarlo.

A mi interesa mucho comer bien y la cultura de la gastronomía. Pero me interesa igual o más el negocio y no lo separo artificialmente.

Gastronomy vs Business

I attend, not without some perplexity, continuous debates on Social Networks between some chefs and others about the meaning and future of Gastronomy. It is not that I am surprised by the debate, which is as legitimate as it is enriching, but rather by the lack of “business” in it.

I understand that Gastronomy (“A set of knowledge and activities that are related to the ingredients, recipes and culinary techniques as well as their historical evolution”) is a body of knowledge that concerns both the domestic and the professional, both the everyday as well as the anthropological. What I don’t understand is when the debate about ingredients, recipes and their history is confused with the success or not of a restaurant or when it is referred to considering “real” restaurants only those who want to transcend or the history or techniques of each dish.

In short: it seems to me that the professionals themselves are determined to establish social classes between those who have sociological or cultural pretensions and those who, always according to the former, limit themselves to feeding more harm than good to the parishioners who, without the slightest criterion, attend them.

I’m not talking about good or bad food, or delicious things or, on the contrary, bad taste. I speak of who pontificates like a guru in any corner of our country “doing gastronomy” and observing “techniques and history” and does it against those who focus on business.

Well, all these gastronomes need the business, because, except for being domestic chefs (which is not the case of those who criticize the industry) they all live on operating accounts where credit exceeds

duty. And all those who are focused on having profitable and healthy businesses equally need to offer a rich and attractive product.

Gastronomy is a cultural territory, perhaps a science in the field of Bullipedia and restaurants -whether or not they are temples of the product or creativity- are businesses whose first obligation is to make a profit. The craft industry is almost as childish in this area as in any other.

An artisan who wants to take his creation to more places and people ends up being an industrialist by definition.

Feeding very well and mastering the art-culture of gastronomy only makes sense from the point of view of business. And it seems that, as much as Ferran Adrià has been putting it as a premise for a year, many of his followers and even his collaborators still do not apply it.

I am very interested in eating well and the culture of gastronomy. But I am equally or more interested in the business and I do not artificially separate it.



Manel Morillo

ConGustoConsulting.com
Consulting Partner de Con Gusto Robótica

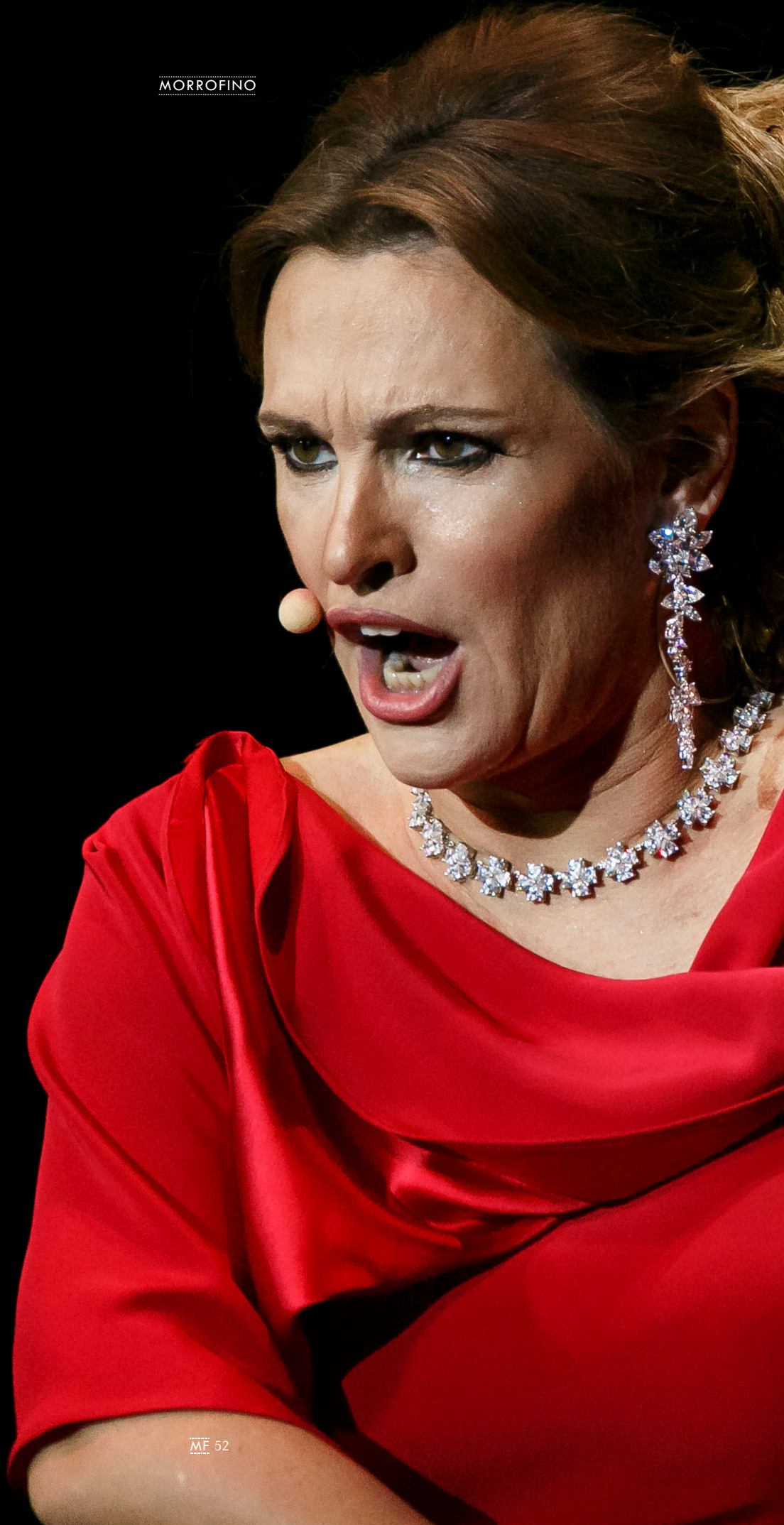
AINHOA ARTETA




LA VOZ INVENCIBLE

THE INVINCIBLE VOICE







La soprano Ainhoa Arteta (Tolosa, 1964) es una de las más conocidas del mundo. Ya ha dejado atrás los malos tiempos y por fin disfruta de un gran momento, especialmente en lo profesional. Ha cantado en los mejores teatros del mundo, no obstante, su ADN español jamás le ha abandonado. Esto se refleja en su voz, cargada de emoción e intensidad. Ainhoa no solo ha logrado la excelencia técnica, sino que consigue algo todavía más complicado: rozar el alma del espectador en cada canción.

.....

The soprano Ainhoa Arteta (Tolosa, 1964) is one of the best known in the world. She has already left the bad times behind and is finally enjoying a great moment, especially professionally. She has sung in the best theaters in the world, however, her Spanish DNA has never left her. This is reflected in her voice, charged with emotion and intensity. Ella ainhoa has not only achieved technical excellence, but she also achieves something even more complicated: grazing the viewer's soul in each song.

Con tan solo 5 años escuchó a María Callas cantando, desde entonces, vive enamorada de la ópera. Su padre fue quien la preparó en sus inicios para, posteriormente pasar al Conservatorio de San Sebastián y más tarde estudiar interpretación en el Actors Studio de Nueva York. Debutó en la Ópera de Palm Beach Florida en 1990, como Clorinda en La Cenicienta de Rossini. De su intensa actividad concertística destaca el recital en la Casa Blanca, con Bill Clinton en el poder, con motivo de la visita oficial del presidente de Colombia a Washington D. C. Ha actuado en numerosas ciudades del mundo y en algunas de las más prestigiosas óperas. Entre otros, fue galardonada con el premio Metropolitan Opera National Council Auditions de Nueva York y en el Concours International de Voix d'Opera Plácido Domingo de París. Es amante de encontrar la inspiración incluso en los pequeños detalles. Se siente especialmente a las mariposas, por la buena suerte que le transmiten. La familia es su mayor apoyo, en especial sus hijos, Sarah e Iker.

“Me tuvieron que trasladar un helicóptero y casi no llego al hospital. Estuve tan mal que el ihpone no me reconocía la cara.”

El año pasado sufrió una sepsis con graves complicaciones. Inducida al coma durante 5 días. Allí los médicos tuvieron que tomar una decisión complicada. Al ser alérgica a la penicilina todavía fue más complicado. Estuvo a punto de perder la vida, aunque fue la penicilina la que la salvó. Perdió una falange de la mano derecha.

“La gente tiene que saber que en este país los auténticos guerreros han sido los sanitarios”. “Pienso que se no se debería estigmatizar la ayuda psicológica porque es necesaria.” Destaca la importancia de la fortaleza mental para salir delante de todos los problemas que se afrontan en la vida.

“Cuando estuve en coma sentía que estaba en un espacio azul oscuro intenso con estrellas, oscuro y luminoso, yo me veía suspendida. Era un silencio total.”

When she was only 5 years old, she heard María Callas singing, since then, she has been in love with opera. Her father was the one who prepared her at the beginning for her, later she went to the San Sebastián Conservatory and later studied acting at the Actors Studio in New York. She made her debut at the Palm Beach Florida Opera in 1990, as Clorinda in Rossini's Cinderella. Of his intense concert activity, the recital at the White House stands out, with Bill Clinton in power, on the occasion of the official visit of the President of Colombia to Washington D.C. He has performed in numerous cities around the world and in some of the most prestigious operas. Among others, she was awarded the Metropolitan Opera National Council Auditions prize in New York and at the Concours International de Voix d'Opera Plácido Domingo in Paris. She is a lover of finding inspiration even in the small details. She especially feels for butterflies, for the good luck they bring her. Her family is her greatest support, especially her children, Sarah and Iker.

“They had to transfer me by helicopter and I almost didn't make it to the hospital. I was so bad that the ihpone did not recognize my face.”

Last year he suffered sepsis with serious complications. She induced coma for 5 days. There the doctors had to make a difficult decision. Being allergic to penicillin, it was even more complicated. She was about to lose her life, although it was penicillin that saved her. She lost a phalange of her right hand.

“People have to know that in this country the real warriors have been the health workers.” “I think that psychological help should not be stigmatized because it is necessary.” She highlights the importance of mental strength to get out in front of all the problems that are faced in life.

“When I was in a coma I felt like I was in a deep dark blue space with stars, dark and bright, I saw myself suspended. It was total silence.”



© Jaime Martínez.



© Jaime Martínez.



Además, padeció una lesión de cuerda vocal al entubarse. “Ahí es donde me asusté mucho. Me daban un año para poder volver a cantar.” “Creo que cantar me sana, me cura.” “Cuando te has enterado de que has estado apunto de morirte, me ha cambiado el chip muchísimo. Lo que tenemos es el día a día. La mente es tremendamente poderosa, la puedes usar a tu favor o en contra”. Hace poco ha anunciado su papel protagonsita en la nueva zarzuela creada por el polifacético Boris Izaguirre.

.....

In addition, he suffered a vocal cord injury when he was intubated. “That’s where I got really scared. They gave me a year to be able to sing again.” “I think that singing heals me, heals me.” “When you found out that you were about to die, it changed my mind a lot. What we have is the day to day. The mind is tremendously powerful, you can use it in your favor or against”. She recently announced her leading role in the new zarzuela created by the versatile Boris Izaguirre.

Cerrado por vacaciones (por falta de personal)

Viajar es maravilloso. Le regala a los ojos un nuevo paisaje, a la lengua otros sabores, a la nariz otros matices y al alma, un respiro. Viajar es abrir un paréntesis en el presente y respirar otros aires.

La temporada asoma su nariz y, una vez superado el bache pandémico de dos fatídicos veranos, estamos todos locos por volver a escaparnos a la playa, a la montaña, a la ciudad soñada o al pueblo de nuestros abuelos. Irnos, salir, escaparnos, volver a llenarnos los pulmones de otro aire. Con el calorcito, volveremos a visitar lagos, estanques y mares, a recorrer senderos y carreteras comarcales. Los aeropuertos irán recuperando el ritmo de salidas y llegadas. Y, en este tiempo de descuento que queda para el por algunos anunciado gran boom turístico del 2022, los destinos se prepararán para recibir miles, cientos de miles y millones de visitantes más ávidos de experiencias que nunca. La gran máquina vuelve a ponerse en marcha.

Millones de visitantes pasearán por ciudades centenarias y harán un alto en el camino para tomar un helado. Quizás, tras una excursión en kayak, repondrán fuerzas en un merendero con una cerveza bien fría y una paella. O plantarán la toalla en la playa y vivirán conectados al chiringuito a través de sangría y espetos. Tal vez entrarán en templos, museos, maravillas arquitectónicas... para entender mejor el lugar, su arte, sus gentes, su cultura, su forma de entender la vida y el mundo. O bailarán hasta la madrugada sencillamente porque es verano y porque sí, porque todos queremos bailar bajo un cielo estrellado de agosto.

Las industrias que forman la compleja cadena de valor del turismo son las que permiten que podamos viajar: agencias de viajes, aerolíneas, transporte terrestre y marítimo, hoteles, restaurantes, servicios al viajero... hacen posible que nos escapemos de nuestra realidad y podamos abrir ese paréntesis, el del viaje de vacaciones, que hemos convertido en necesario en nuestras vidas. Quedarse todo el verano en casa no es una opción. Porque eso no son vacaciones.

Las cadenas de valor son empresas. Y las empresas, personas. Muchas de estas empresas atraviesan una crisis de personal. Una huida masiva hacia otras industrias. Faltan camareros, recepcionistas, personal de pisos.

Si no somos capaces de atraer talento, de ser una industria sexy para las nuevas generaciones, nos quedaremos sin personas. Sin personas, nos quedaremos sin empresas. Y sin el complejo engranaje de las empresas en la cadena de valor, nos quedaremos sin vacaciones.

Y tu, ¿dónde estás planeando ir este verano?

Closed for vacations (due to lack of staff)

Traveling is wonderful. It gives the eyes a new landscape, the tongue other flavors, the nose other nuances and the soul, a breath. Traveling is opening a parenthesis in the present and breathing other airs.

The season is showing its nose and, once the pandemic pothole of two fateful summers has been overcome, we are all crazy to escape again to the beach, the mountains, the dream city or the town of our grandparents. Go, go out, escape, fill our lungs with another air. With the warmth, we will return to visit lakes, ponds and seas, to travel trails and country roads. The airports will gradually recover the rhythm of departures and arrivals. And, in this discount time that remains for the by some announced great tourism boom of 2022, destinations will prepare to receive thousands, hundreds of thousands and millions of visitors more eager for experiences than ever. The great machine starts up again.

Millions of visitors will stroll through centuries-old cities and will stop along the way for an ice cream. Perhaps, after a kayak excursion, they will recharge their batteries in a picnic area with a cold beer and a paella. Or they will plant the towel on the beach and live connected to the beach bar through sangria and espetos. Perhaps they will enter temples, museums, architectural wonders... to better understand the place, its art, its people, its culture, its way of understanding life and the world. Or they will dance until dawn simply because it is summer and because we all want to dance under a starry August sky.

The industries that make up the complex value chain of tourism are the ones that allow us to travel: travel agencies, airlines, land and sea transport, hotels, restaurants, traveler services... they make it possible for us to escape from our reality and open that parenthesis, that of the vacation trip, which we have become necessary in our lives. Staying home all summer is not an option. Because that's not a vacation.

Value chains are companies. And companies, people. Many of these companies are going through a personnel crisis. A massive flight to other industries. Missing waiters, receptionists, floor staff.

If we are not capable of attracting talent, of being a sexy industry for the new generations, we will run out of people. Without people, we will be left without companies. And without the complex machinery of companies in the value chain, we will be left without vacations.

And you, where are you planning to go this summer?



Eva Ballarin

EvaBallarin.com

SÉ PARTE

de la solución
contra la pobreza

¡Hazte de Cáritas!

si quieres ser socio entra en:

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

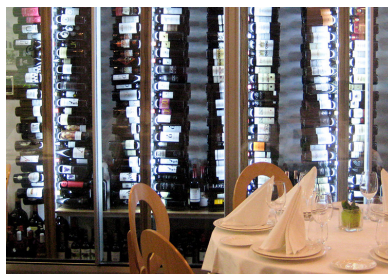
RESERVA DE LA FAMILIA

2015

Botella nº 04061

CAVA

Albacete



ASADOR CONCEPCIÓN

Cocina sofisticada con sabores manchegos.
info@asadorconcepcion.com
 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



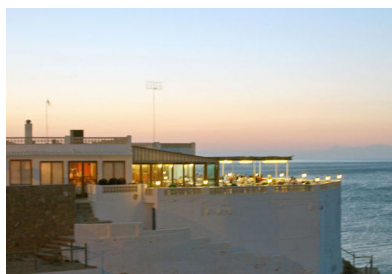
RESTAURANTE FRONTERA

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]



RESTAURANTE EL TONEL

Cocina tradicional con nuevas tendencias.

info@restauranteeltonel.es

Tel. 985 892 359

Familia Cueto

Manuel Álvarez Miranda, 13
33300 Villaviciosa [Asturias]



RESTAURANTE GORRÍA

Cocina vasco-navarra.

info@restaurantegorria.com

Tel. 932 451 164

Javier Gorría

Diputación, 421
08013 Barcelona

Barcelona



RESTAURANTE BOTAFUMEIRO

Cocina mezcla de marinera y mediterránea.

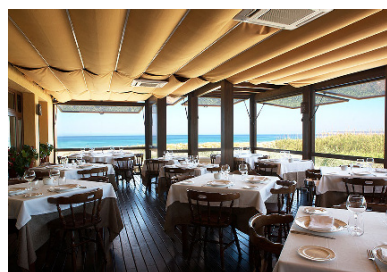
info@botafumeiro.es

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 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 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 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

Ceuta



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]



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

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

Granada



RESTAURANTE EL CHURRASCO

Cocina tradicional cordobesa.
elchurrascope@elchurrascope.com
Tel. 957 290 819
Rafael Carrillo
Romero, 16
14003 Córdoba



RESTAURANTE CHIKITO

Cocina tradicional
andaluza de mercado.
chikito@restaurantechikito.com
Tel. 958 223 364
Familia Oruezábal
Pza. del Campillo, 9
18009 Granada

Gerona



RESTAURANTE DURÁN HOTEL

Cocina catalana de mercado.
duran@hotelduran.com
Tel. 972 501 250
Luis Durán Simón
Lasauca, 5
17600 Figueres [Gerona]



RESTAURANTE OLEUM

Cocina tradicional.
gregoriogarcia@restaurantoleum.com
Tel. 958 295 357
Gregorio García
San Antón, 81
18005 Granada

Guadalajara



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]



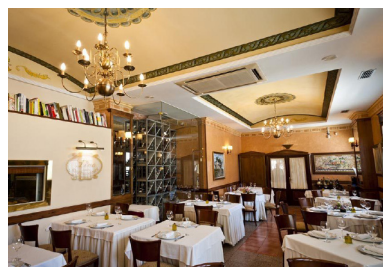
RESTAURANTE BIOSFERA

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



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

Huelva



RESTAURANTE AZABACHE

Cocina tradicional.

isabache@hotmail.com

beti.huelva@gmail.com

Tel. 959 257 528

Juan Franisco Martín

C/ Vázquez López, 22 | 21001 Huelva

Jaén



RESTAURANTE JUANITO

Cocina tradicional.

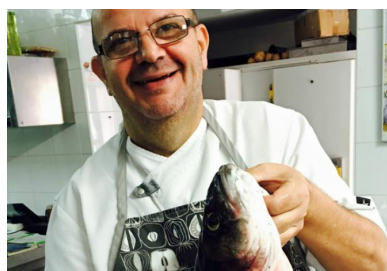
juanito@juanitobaeza.com

Tel. 953 740 040

Familia Salcedo

Paseo Arca del Agua, s/n

23440 Baeza [Jaén]



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]

La Coruña



RESTAURANTE O'PARRULO

Cocina tradicional gallega.

info@oparrulo.com

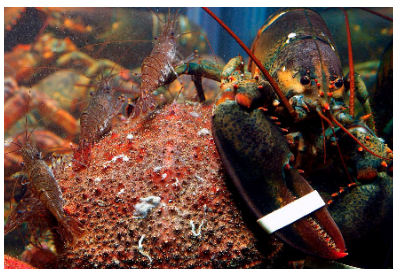
Tel. 981 318 653 | 981 317 403

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.

cuantanos@amparitoroca.com

Tel. 913 48 33 04

Jesús Velasco Moreno

C/ Juan Bravo, 12 | 28006 Madrid



RESTAURANTE PANAMERA

Cocina actual con fuerza de antaño.

contacto@restaurantepanamera.es

Tel. 689 271 194 | 616 953 494

Jesús López y Axel López

Fernández de la Hoz, 57

28003 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 SPAIN PUNTO GASTRONÓMICO

Cocina española.
info@la-sacristia.es
Tel. 915 220 945
Valentín Galán
Pza. Pedro Cerolo, 1 | 28004 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 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



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

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 SANTIAGO

Cocina mediterránea.

reservas@restaurantesantiago.com

Tel. 952 770 078

Santiago Domínguez

Av. Duque de Ahumada, 5

29602 Marbella [Málaga]



RESTAURANTE

JOSÉ MARÍA LOS CHURRASCOS

Cocina regional y de mercado.

reservas@loschurrascos.com

Tel. 968 136 028 | 968 136 144

José María Alcaraz Pérez y Josefa Ortas López

Av. Filipinas, 13 | 30366 El Algar, Cartagena

Murcia



RESTAURANTE EL CHURRA

Cocina típica murciana

con toques modernos.

restauranteelchurra@elchurra.net

Tel. 968 238 400

Mariano Nicolás Hernández

Obispo Sancho Dávila, 8 | 30007 Murcia



RESTAURANTE SACROMONTE

Cocina española.

direccion@restaurantesacromonte.com

Tel. 968 535 328

Familia Martínez-Solano

Monte San Juan, 1 | 30394 Cartagena



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

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

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 ARATZ

Cocina tradicional con toque de modernidad.

info@restaurantearatz.com

Tel. 943 219 204

Familia Zabaleta Kortazar

Igara Bidea 15

20018 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.

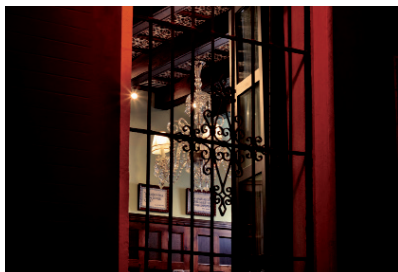
candido@mesondecandido.es

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



PARRILLA VINOTINTO

Cocina de parrilla.
marketing@vinotintovalladolid.es
Tel. 983 342 291
Óscar Garrote
Campanas, 4. 47001 Valladolid

Zaragoza



RESTAURANTE EL CACHIRULO

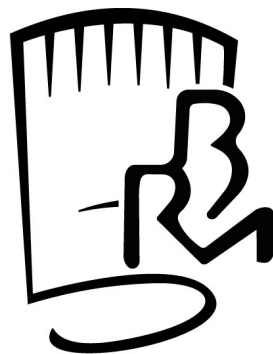
Tipo de cocina: aragonesa y de mercado.

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



ONTAÑÓN

CULTUS VINI

Buena Mesa

EDICIÓN LIMITADA

De buena familia,
a la Buena Mesa



Asociación de Restaurantes
de Buena Mesa

www.ontanon.es