

# MORROFINO

Restaurantes de Buena Mesa España

SEPTIEMBRE 2022

**CARLOS ALCARAZ**

CONQUISTADO EL NÚMERO SOÑADO

**MUSEO DE ORSAY**

LA ESTACIÓN IMPRESIONISTA

**CEBOLLA**

RECETAS DE BUENA MESA

**BUENA MESA**

GUÍA DE RESTAURANTES

**ROMERO, ANSÓN,**

**MORILLO,**

**&+**

**CARLOS ALCARAZ**

CONQUERED THE DREAMED NUMBER

**ORSAY MUSEUM**

THE IMPRESSIONIST STATION

**ONION**

BUENA MESA RECIPES

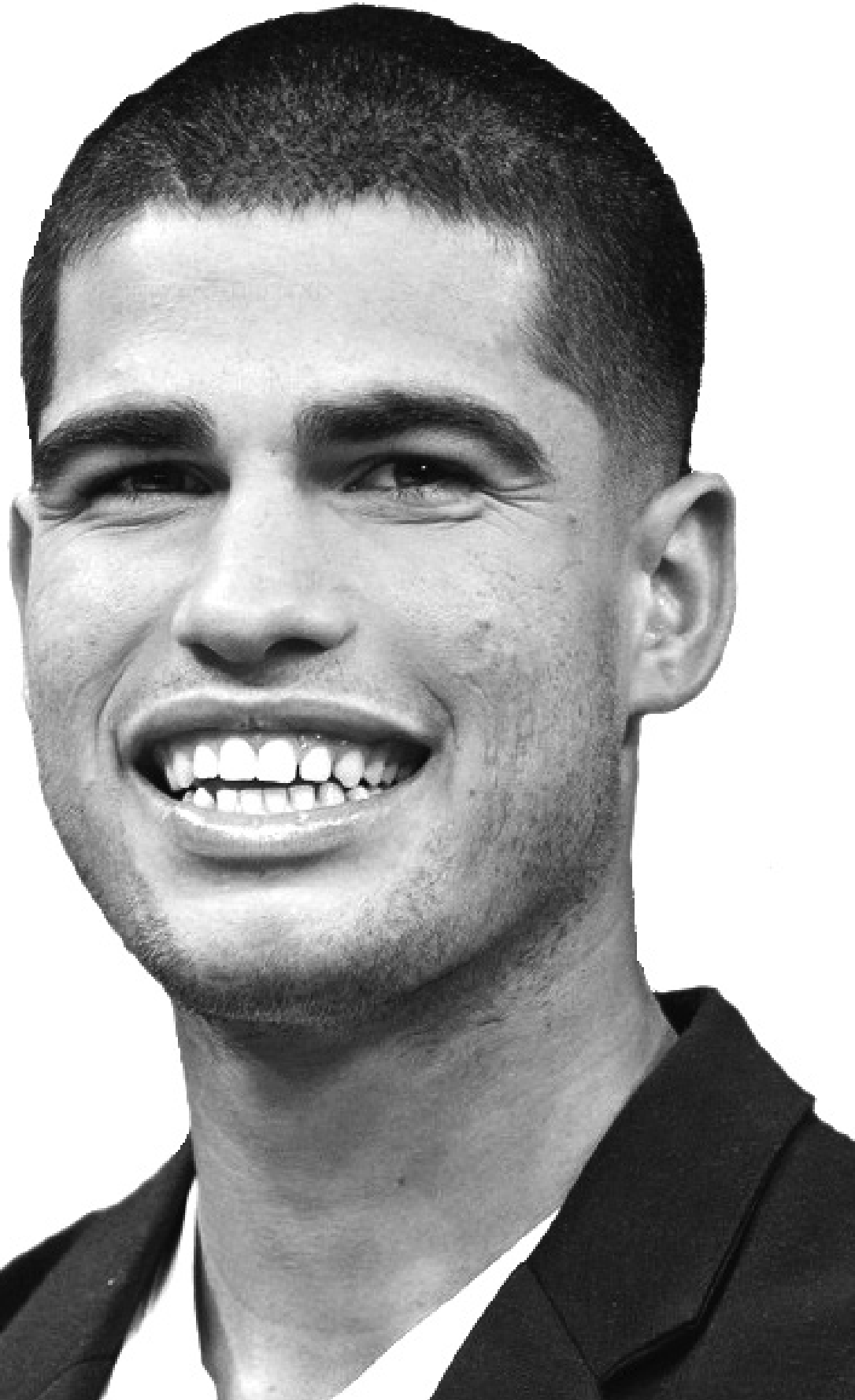
**BUENA MESA**

RESTAURANTS GUIDE

**ROMERO, ANSÓN,**

**MORILLO,**

**&+**



# EDITORIAL



Querido MORROFINO:

Parece que fue hace ya mucho tiempo cuando terminábamos con las restricciones pandémicas. Nuestros establecimientos familiares se vieron obligados a aguantar largas temporadas de cierre. Todos nosotros llevamos a cabo grandes esfuerzos. Sin embargo, si lo pensamos, en realidad, hace relativamente muy poco tiempo que venimos retomando nuestra plena actividad normal.

Pero ahora además, en estos últimos meses, nos hemos encontrado inmersos en nuevos retos: las grandes subidas de precios. Hemos notado y seguimos notando día a día nuevos incrementos en todos nuestros costes. Casi sin tiempo de reacción, hemos recurrido a soluciones creativas, a replantear nuestros escandallos o bien, irremediablemente, finalmente a repercutirlos en nuestras cartas.

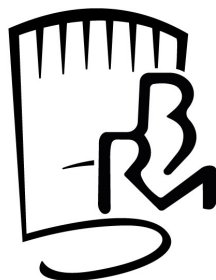
Nos seguimos adaptando. Además debemos estar orgullosos por todo lo que hemos hecho hasta ahora y sobretodo debemos ser muy optimistas, pues nuestra recuperación ya está ahí gracias a nuestro esfuerzo diario. Hemos demostrado superar grandes cosas y lo seguiremos haciendo gracias a todos.

Sigamos esforzándonos, inventando, creando. Trabajemos codo a codo con nuestros proveedores para ofrecer la máxima calidad, a los mejores precios posibles. Y es que la excelencia y el mejor servicio son irrenunciables para nosotros. Hemos de tener claro nuestro camino: mantener nuestros valores de tradición sobresaliente y superarnos día a día.

¡Buen Trabajo!

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

# EDITORIAL



**Buena Mesa España**  
ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES

*Dear MORROFINO:*

*It seems like a long time ago when we ended the pandemic restrictions. Our family establishments were forced to endure long periods of closure. All of us make great efforts. However, if we think about it, in reality, it has been relatively very recently that we have been resuming our full normal activity.*

*But now also, in recent months, we have found ourselves immersed in new challenges: large price increases. We have noticed and continue to notice day after day new increases in all our costs. Almost without reaction time, we have resorted to creative solutions, to rethink our scandals or, inevitably, finally to affect them in our letters.*

*We keep adapting. We must also be proud of everything we have done so far and above all we must be very optimistic, because our recovery is already there thanks to our daily effort. We have shown to overcome great things and we will continue to do so thanks to everyone.*

*Let's keep striving, inventing, creating. We work side by side with our suppliers to offer the highest quality, at the best possible prices. And it is that excellence and the best service are inalienable for us. We must be clear about our path: maintain our values of outstanding tradition and improve ourselves day by day.*

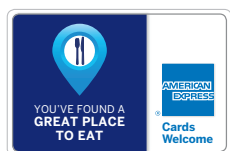
*Good work!*

*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

La Buena Mesa promociona el turismo y el comercio local Rafael Ansón	06	<i>The Buena Mesa promotes tourism and local business Rafael Ansón</i>
MUSÉE D'ORSAY La Estación Impresionista	08	<i>MUSÉE D'ORSAY The Impressionist Station</i>
Estilo healty en el medioevo Mar Romero	28	<i>Healty style in the middle ages Mar Romero</i>
Ingredientes & Recetas CEBOLLA	30	<i>Ingredients &amp; Recipes ONION</i>
Vamos de Brindeo Tomás M. Pagán	46	<i>Let's go "Brindeo" Tomás M. Pagán</i>
MUST HAVE	48	<i>MUST TASTE</i>
CARLOS ALCARAZ Conquistado el Número Soñado	50	<i>CARLOS ALCARAZ Conquered the Dreamed Number</i>
Homenaje a la Hostelería Manel Morillo	58	<i>Tribute to Hostelry Manel Morillo</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 © ELHormiguero on VisualHunt.com | Fotos Carlos Alcaraz: © Pete Edgeler on Visualhunt.com | Fotos Museo de Orsay © Musée d'Orsay

redaccion@morrofino-media.es | [morrofino-club.es](http://morrofino-club.es)

Colaboran | Sponsored by



# La Buena Mesa promociona el turismo y el comercio local

Los **restaurantes de la buena mesa** constituyen ya un **destino de excelencia** para los turistas y viajeros. Tanto para los que vienen de fuera de España como para los que vienen de otras Comunidades Autónomas. Incluso, para los que se mueven dentro de la capital, de distrito a distrito, o en la Comunidad de Madrid, de pueblo a pueblo.

Son lugares donde se mantiene no solo la cocina tradicional, sino también las costumbres, la familiaridad y el comer “como en casa”. Pero, además, se caracterizan por utilizar y promocionar los **productos de calidad y de cercanía**.

## Productos de proximidad

En estos restaurantes, es habitual que la gente se interese por el origen de la materia prima que se ha utilizado para elaborar los platos. Y, en general, la mayoría de los productos provienen del entorno más cercano, dentro de la propia comunidad.

Los restaurantes de la buena mesa suelen tener proveedores de siempre. Reciben productos de artesanía, promocionando y dando a conocer los **alimentos y bebidas que generan los productores locales**. De esta manera, favorecen la economía local y contribuyen al desarrollo de una **alimentación más sostenible**.

Por ejemplo, en los restaurantes de la **Comunidad de Madrid** es posible conocer, cada vez más, la nueva **producción agroalimentaria**

de Madrid. Productos que llegan de las huertas de Aranjuez o de Carabaña; aceites de oliva; vegetales como las patatas, ajos y cebollas de la Comarca de las Vegas o de la Villa del Prado; vinos con Denominación de Origen, algunos excelentes; quesos y carnes, entre otros.

## Guías turísticos

Además de esta contribución al comercio y a la economía local, los restaurantes de buena mesa son lugares que facilitan la conversación y la cordialidad. Con frecuencia, las personas del lugar nos recomiendan los productos y los puntos de interés que se pueden visitar en los alrededores.

Se convierten, así, en **guías turísticos que facilitan información del entorno** a los viajeros, tanto desde el punto de vista histórico, artístico y cultural, como de las tiendas, boutiques y lugares donde adquirir productos no solo alimenticios, sino también de artesanía. Y son lugares donde, aunque la cocina se haya modernizado en muchos casos, el ambiente, el espacio y la conversación siguen siendo los de siempre. Lugares donde se respira familiaridad y convivialidad y donde **la gente, al salir, es más feliz que cuando llegó**.

## The Buena Mesa promotes tourism and local business

**Buena Mesa restaurants** are already a **destination of excellence** for tourists and travellers. Both for those who come from outside of Spain and for those who come from other Autonomous Communities. Even for those who move within the capital, from district to district, or in the Community of Madrid, from town to town.

They are places where not only traditional cuisine is maintained, but also customs, familiarity and eating “like at home”. But, in addition, they are characterized by using and **promoting quality and local products**.

### Proximity products

In these restaurants, it is common for people to be interested in the origin of the raw material that has been used to prepare the dishes. And, in general, most of the products come from the closest environment, within the community itself.

*The Buena Mesa restaurants usually have suppliers of always. They receive craft products, promoting and publicizing the **food and drinks generated by local producers**. In this way, they favor the local economy and contribute to the development of a **more sustainable diet**.*

For example, in the restaurants of the **Community of Madrid** it is possible to discover, more and more, the new **agri-food**

**production** of Madrid. Products that arrive from the orchards of Aranjuez or Carabaña; olive oils; vegetables such as potatoes, garlic and onions from the region of Las Vegas or Villa del Prado; wines with Denomination of Origin, some excellent; cheeses and meats, among others.

### Tour guides

In addition to this contribution to commerce and the local economy, the Buena Mesa restaurants are places that facilitate conversation and cordiality. Local people often recommend products and points of interest that can be visited in the surrounding area. Thus, they become **tourist guides who provide information about the environment** to travellers, both from a historical, artistic and cultural point of view, as well as shops, boutiques and places where you can buy not only food products, but also handicrafts. And they are places where, although the kitchen has been modernized in many cases, the atmosphere, the space and the conversation are still the same as always. Places where familiarity and conviviality are breathed and **where people, when they leave, are happier than when they arrived**.



**Rafael Ansón**

Presidente de la Real Academia de Gastronomía

El tránsito del Louvre al Pompidou | The transit from the Louvre to the Pompidou



# MUSÉE D'ORSAY

La Estación Impresionista | The Impressionist Station

Visitamos las entrañas del parisino Museo de Orsay, conocido en el mundo entero por su rica colección de arte impresionista y de toda la creación artística del mundo occidental de 1848 hasta 1914.

*We visit the entrails of the Parisian Musée d'Orsay, known throughout the world for its rich collection of impressionist art and all the artistic creation of the world western from 1848 to 1914.*





El Museo de Orsay se ubica en una antigua estación de tren que fue inaugurada en el año 1900 con motivo de la Exposición Mundial de París. La estación contaba con un elevado tráfico de trenes hasta 1939

.....

*The Musée d'Orsay is located in an old train station that was opened in 1900 on the occasion of the Paris World Exposition. The station had with high train traffic until 1939*









Desde finales de la Segunda Guerra Mundial la estación fue quedando en abandono y en 1960 se planeó derruirla. Fue en el año 1977 cuando la estación se libró de su fatal destino gracias a que se planteó la transformación del edificio en un museo, que se vería inaugurado en 1986. En la actualidad el edificio aún conserva el antiguo encanto de la estación de trenes que albergó en el pasado. Al contrario que otros museos demasiado extensos y complicados de recorrer, como el Museo del Louvre, el Museo de Orsay resulta cómodo de visitar y sus exposiciones son muy completas. Todo esto, unido al ambiente especial que le otorga el antiguo edificio de la estación de trenes, hace que sea una de las mejores experiencias de París.

.....

*Since the end of World War II, the station has been abandoned and in 1960 it was planned to demolish it. It was in 1977 when the station escaped its fatal fate thanks to the idea of transforming the building into a museum, which would be inaugurated in 1986. Currently, the building still retains the old charm of the train station that housed in the past. Unlike other museums that are too large and complicated to navigate, such as the Louvre Museum, the Orsay Museum is easy to visit and its exhibitions are very complete. All this, together with the special atmosphere that the old train station building gives it, makes it one of the best experiences in Paris.*

## EL TRÁNSITO DE ESTACIÓN A MUSEO

El Museo de Orsay contiene pinturas impresionistas y post-impresionistas, además de una gran colección de escultura, artes decorativas y elementos arquitectónicos.

En las salas laterales de la planta baja del extenso edificio se muestran obras pertenecientes al periodo de 1848 a 1870, mientras que en la zona central se pueden ver llamativas esculturas.

En la planta superior se muestran las obras pertenecientes a la época floreciente entre 1874 y 1886, donde se pueden encontrar las obras de grandes maestros como Renoir, Cézanne, Gauguin o Monet. En esta planta se pueden ver algunos elementos decorativos además de una preciosa sala de fiestas decorada con todo lujo de detalles.

**Sus colecciones representan todas las formas de expresión, de la pintura a la arquitectura, pasando por la escultura, las artes decorativas o la fotografía.**

En el espacio que hoy ocupa el Museo de Orsay se encontraba el palacio y jardín de Margarita de Valois.

El edificio del actual museo se creó entre finales del siglo XIX y principios del XX como estación ferroviaria para la Exposición Universal de París (1900). En el terreno había existido otro edificio, empleado como sede del Consejo de Estado y luego de la Corte de Cuentas, organismo que supervisaba la gestión económica del país. Este edificio quedó destruido en un incendio en 1871, durante los sucesos de la Comuna de París.

El nuevo conjunto fue diseñado por el arquitecto Victor Laloux y se inauguró para las fechas del inicio del certamen. Constaba de un hotel y de la estación propiamente dicha (que permaneció 39 años en activo).

## THE TRANSIT FROM STATION TO MUSEUM

*The Musée d'Orsay contains Impressionist and Post-Impressionist paintings, as well as a large collection of sculpture, decorative arts, and architectural elements.*

*Works from the period 1848 to 1870 are displayed in the side rooms on the ground floor of the sprawling building, while striking sculptures can be seen in the central area.*

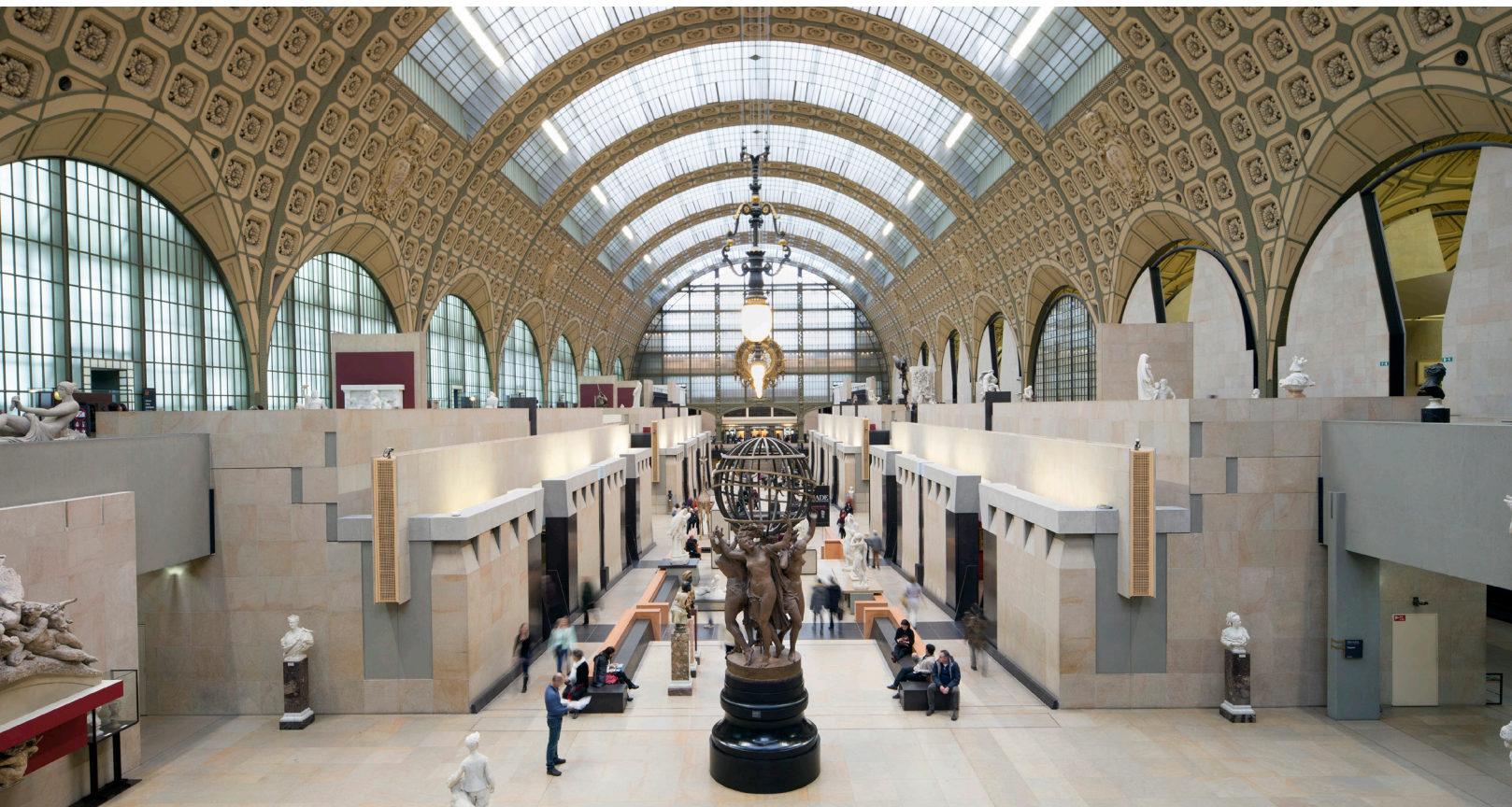
*On the upper floor are the works belonging to the flourishing period between 1874 and 1886, where you can find the works of great masters such as Renoir, Cézanne, Gauguin or Monet. On this floor you can see some decorative elements as well as a beautiful party room decorated with great detail.*

***Its collections represent all forms of expression, from painting to architecture, passing through sculpture, decorative arts or photography.***

*In the space that today occupies the Musée d'Orsay was the palace and garden of Marguerite de Valois.*

*The current museum building was created between the end of the 19th century and the beginning of the 20th as a railway station for the Universal Exhibition in Paris (1900). There had been another building on the land, used as the seat of the Council of State and later of the Court of Accounts, the body that supervised the economic management of the country. This building was destroyed in a fire in 1871, during the events of the Paris Commune.*

*The new set was designed by the architect Victor Laloux and was inaugurated for the dates of the beginning of the contest. It consisted of a hotel and the station itself (which remained active for 39 years).*



Tras ser empleado con diversos usos hasta la década de los años 1970, el edificio sería destinado a museo gracias a una resolución del Estado francés. En 1973, la Dirección de Museos de Francia concibió el proyecto de establecer un museo en la estación de ferrocarril de Orsay, que amenazaba ruina y en la que se hablaba de construir un hotel, que se inscribió en el Inventario suplementario de Monumentos Históricos el 8 de marzo de 1973. La decisión oficial de construir el museo llegó con el consejo de ministros del 20 de octubre de 1977.

**Al ser un edificio con estructura de hierro, ello favorecía en parte la adaptación a los planteamientos museísticos de la actualidad. Se vació toda la estructura de la gran nave central para arbitrar una secuencia expositiva de un periodo artístico que posibilite un recorrido lineal, mientras que se emplearon espacios anexos para albergar otros servicios.**

Las obras de acondicionamiento de la estación a museo se llevaron a cabo entre los años de 1981 y 1986, haciéndose cargo de la remodelación exterior el estudio ACT-Architecture y de la adaptación interior un equipo a cargo de la arquitecta Gae Aulenti. La inauguración oficial se produjo el 1 de diciembre de 1986, por el entonces presidente de la República, François Mitterrand.

*After being used for various uses until the 1970s, the building would be used as a museum thanks to a resolution of the French State. In 1973, the Directorate of Museums of France conceived the project to establish a museum in the Orsay railway station, which was in danger of ruin and in which there was talk of building a hotel, which was inscribed in the Supplementary Inventory of Historical Monuments on 8 March 1973. The official decision to build the museum came with the council of ministers on October 20, 1977.*

***Being a building with an iron structure, this partially favored the adaptation to current museum approaches. The entire structure of the great central nave was emptied to arbitrate an exhibition sequence of an artistic period that would allow a linear route, while adjoining spaces were used to house other services.***

*The refurbishment works of the station into a museum were carried out between 1981 and 1986, with the ACT-Architecture studio taking charge of the exterior remodeling and the interior adaptation by a team led by the architect Gae Aulenti. The official inauguration took place on December 1, 1986, by the then President of the Republic, François Mitterrand.*













Cronológicamente es una continuación de las colecciones del Museo del Louvre, al abarcar un periodo relativamente corto de los siglos XIX y XX delimitado por dos destacados hechos históricos: la Revolución de 1848 y el estallido de la primera Guerra Mundial en 1914

*Chronologically, it is a continuation of the Louvre Museum collections, covering a relatively short period of the 19th and 20th centuries delimited by two outstanding historical events: the Revolution of 1848 and the outbreak of the First World War in 1914*

Siempre se ha ironizado sobre el bajo nivel de la restauración que encontramos en los museos, similar al de las exposiciones de arte que en ocasiones se llevan a cabo en los restaurantes...

Pues bien, este no es el caso del Orsay, pues en el corazón de la antigua estación, encontramos el Restaurante del Museo de Orsay que ofrece un magnífico homenaje a la tradición francesa, con frescos de Gabriel Ferrier y Benjamin Constant en los techos del gran comedor y del salón.

Las lámpara de araña, los techos pintados y los dorados de esta sala, catalogada como monumento histórico, sublimarán el momento único que vamos a experimentar.

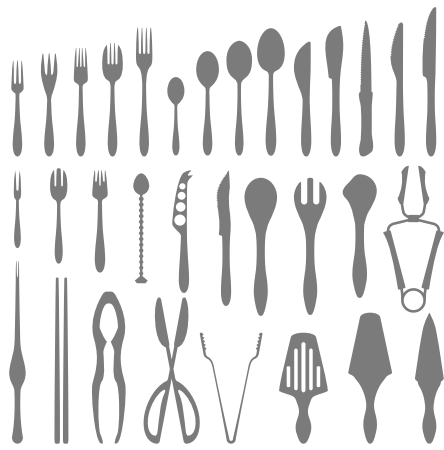
En sus platos de temporada, gastronómicos y refinados, el chef demuestra todo su conocimiento de la cocina francesa. Le gusta sorprender a los comensales del restaurante con recetas inspiradas en las exposiciones del museo.

*There has always been irony about the low level of restoration that we find in museums, similar to that of art exhibitions that are sometimes held in restaurants...*

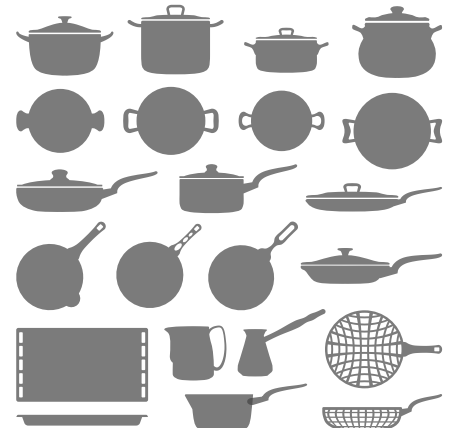
*Well, this is not the case of the Orsay, because in the heart of the old station, we find the Musée d'Orsay Restaurant that offers a magnificent tribute to French tradition, with frescoes by Gabriel Ferrier and Benjamin Constant on the ceilings of the great dining room and living room.*

*The chandelier, the painted and gilt ceilings in this room, listed as a historical monument, will sublimates the unique moment that we are going to experience.*

*In his seasonal, gastronomic and refined dishes, the chef demonstrates all his knowledge of French cuisine. He likes to surprise restaurant diners with recipes inspired by museum exhibits.*



Si existe, LO TENEMOS.



SERHOTEL | Suministros Especiales para Hostelería

CATÁLOGO ONLINE:

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

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

Tel. 691 869 694 | 02640 Almansa

Patrocinador Oficial de la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España



SCHOTT ZWIESEL



Stölzle born in fire



IDURGO maestros cuberteros

pujadas

robot coupe The Worlds Best Food Processors

Luigi Bormioli ITALY

PINTINOX MADE IN ITALY

ARCOS

Lacor

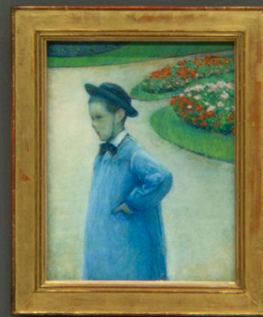
C&S Chef & Sommelier

Vigo Valle

Arcoroc PROFESSIONAL

DUDSON

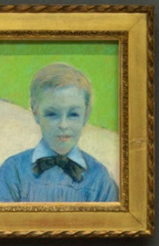
Salvinelli Italian cutlery concept



Las tres plantas en que se divide el edificio albergan una excepcional colección de arte del siglos XIX y principios del XX, procedente de diversas instituciones museísticas, ordenada de forma cronológica, y que cuenta con obras impagables de grandes autores de la Historia del arte como Delacroix, Degas, Millet, Manet, Monet, Renoir, Pissarro, Fantin-Latour, Cézanne, Van Gogh, Gauguin, Seurat o Derain, entre muchos otros ejemplos de pintura y escultura.







Portrait of Jean-Baptiste  
Lafitte



Portrait of Jean-Baptiste  
Lafitte



*The three floors into which the building is divided house an exceptional collection of art from the 19th and early 20th centuries, from various museum institutions, arranged chronologically, and featuring priceless works by great authors of art history such as Delacroix, Degas, Millet, Manet, Monet, Renoir, Pissarro, Fantin-Latour, Cézanne, Van Gogh, Gauguin, Seurat or Derain, among many other examples of painting and sculpture.*

## LAS EXPOSICIONES

Este museo ilustra también otra vertiente más conservadora del arte, desde el gusto académico en la estela de Ingres hasta el simbolismo de Puvis de Chavannes; pero son estilos artísticos menos populares actualmente, que quedan eclipsados por la colosal colección de impresionistas. Hay también un amplio repertorio de proyectos arquitectónicos, objetos decorativos, dibujos y fotografías.

En 2009 se emprendió una remodelación del museo, que planteó dar diferentes colores a las paredes de las salas y reorganizar muchas de ellas. Aprovechando la ocasión, y para recaudar fondos, el museo prestó importantes grupos de obras para su exhibición fuera de Francia.

**El museo de Orsay conserva y expone la mayor colección de pinturas impresionistas y postimpresionistas en el mundo lo mismo que notables conjuntos de pintura simbolista, realista y académica, incluyendo escuelas diferentes de las francesas. Más de 5000 pinturas componen la colección.**

En octubre de 2016 se anunció la donación al museo de la colección privada de Spencer y Marlene Hays: más de 600 obras del periodo 1850-1950, de las que 187 se han entregado ya formalmente, y las restantes ingresarán tras el fallecimiento de los propietarios. Considerada la donación de procedencia extranjera más importante que reciben los museos franceses desde la Segunda Guerra Mundial, es rica en pintores nabis (Pierre Bonnard, Edouard Vuillard, Maurice Denis) e incluye también ejemplos de Camille Corot, Edgar Degas, Odilon Redon, Modigliani, Gustave Caillebotte y Aristide Maillol.

Alberga pintura realista, impresionista y postimpresionista, así como de otras corrientes más tradicionales como el romanticismo y simbolismo. Todo ello, junto a escultura, artes decorativas, fotografía, cine y arquitectura. Muchas de estas obras pertenecieron en origen al Museo del Louvre, hasta que un reordenamiento de las colecciones estatales marcó el año 1848 como línea divisoria entre ambos museos.

## THE EXHIBITIONS

*This museum also illustrates another more conservative side of art, from the academic taste in the wake of Ingres to the symbolism of Puvis de Chavannes; but they are currently less popular art styles, dwarfed by the Impressionists' colossal collection. There is also a wide repertoire of architectural projects, decorative objects, drawings and photographs.*

*In 2009, a remodeling of the museum was undertaken, which proposed giving different colors to the walls of the rooms and reorganizing many of them. Taking advantage of the occasion, and to raise funds, the museum lent important groups of works for exhibition outside of France.*

***The Musée d'Orsay preserves and exhibits the largest collection of Impressionist and Post-Impressionist paintings in the world, as well as notable collections of symbolist, realist and academic painting, including schools other than French. More than 5,000 paintings make up the collection.***

*In October 2016, the donation to the museum of the private collection of Spencer and Marlene Hays was announced: more than 600 works from the period 1850-1950, of which 187 have already been formally delivered, and the rest will enter after the death of the owners. . Considered the most important foreign donation received by French museums since the Second World War, it is rich in Nabi painters (Pierre Bonnard, Edouard Vuillard, Maurice Denis) and also includes examples by Camille Corot, Edgar Degas, Odilon Redon, Modigliani, Gustave Caillebotte and Aristide Maillol.*

*It houses realistic, impressionist and post-impresionist painting, as well as other more traditional currents such as romanticism and symbolism. All this, together with sculpture, decorative arts, photography, cinema and architecture. Many of these works originally belonged to the Louvre Museum, until a reorganization of the state collections marked the year 1848 as the dividing line between the two museums.*



## Estilo healty en el medioevo

¿Healty y medioevo? La relación puede parecer a priori algo absurda ahora que nos parece tan nueva la apuesta por un estilo de vida saludable empezando por la alimentación.

Hoy me apetece traer a esta columna a una mujer que da sentido a la conexión de estas dos palabras y a dos épocas muy lejanas en el tiempo: Santa Hildegarda de Bingen, una abad alemana que vivió en el siglo XII y que desarrolló una intensa carrera religiosa, científica, artística e incluso política, fundó dos dinastías y mantuvo correspondencia con reyes, emperadores y papas.

Tras ser silenciada casi ocho siglos, la figura de la mística, poeta, filósofa, naturalista y compositora Santa Hildegarda de Bingen fue rescatada del olvido para manifestarse como una de las mujeres más fascinantes de la Baja Edad Media y de la historia de Occidente. Fue la única mujer a quien la Iglesia permitió predicar al clero y al pueblo en iglesias y abadías.

Entre sus numerosos escritos, Hildegarda aboga por una dieta adecuada y hábitos de vida saludables, al tiempo que otorga un gran valor a la salud en general. Sus recetas siguen siendo hoy en día un referente válido para una alimentación healty o saludable y en este legado también se incluyen algunas que promueven el bienestar espiritual.

Algunas personas han decidido comer según estas reglas en la actualidad y hay clubes enteros de internet dedicados a sus enseñanzas de nutrición. Sus lecciones todavía influyen en la cocina alemana hasta

cierto punto y estas reglas han ayudado a dar forma a algunas de las ideas de comida cultural que podemos encontrar en ese país.

Ella dividió los alimentos según sus capacidades de curación y los mejor calificados fueron la espelta, las castañas, el hinojo y los garbanzos. “La espelta crea cuerpo sano, buena sangre y una perspectiva feliz de la vida”, escribió. “La carne debe ser de animales que comen pasto y heno y no tienen demasiados descendientes. La mantequilla y la crema de la vaca son buenas, pero la leche y el queso son mejores de la cabra. También los aceites de semilla de girasol y calabaza; el aceite de oliva está reservado para fines medicinales”.

Entre los alimentos que consideró saludables se encuentran la cerveza y el vino, numerosas frutas y especias. Curiosamente llamó “venenos de cocina” a alimentos como anguilas, patos, carnes grasas, azúcar refinada y alimentos crudos.

Entre sus consejos nutricionales estaban una siesta corta al mediodía o dar un paseo después de la cena. Y otra cosa de la que hoy se habla a menudo: el ayuno terapéutico. Según Hildegarda no tiene nada que ver con un régimen, ni con perder peso. La idea básicamente era evitar las comidas pesadas durante un periodo determinado de tiempo. Este era un ayuno recomendado para aquellas personas que sin estar enfermas, querían gozar de mejor salud. Ahí lo dejo.

## Healty style in the middle ages

*Healthy and medieval? The relationship may seem somewhat absurd at first, now that the commitment to a healthy lifestyle, starting with food, seems so new to us.*

*Today I want to bring to this column a woman who makes sense of the connection between these two words and two very distant times: Saint Hildegard of Bingen, a German abbot who lived in the 12th century and who developed an intense religious career. , scientific, artistic, and even political, she founded two dynasties and corresponded with kings, emperors, and popes.*

*After being silenced for almost eight centuries, the figure of the mystic, poet, philosopher, naturalist and composer Saint Hildegard of Bingen was rescued from oblivion to manifest herself as one of the most fascinating women of the Late Middle Ages and Western history. She was the only woman allowed by the Church to preach to the clergy and the people in churches and abbeys.*

*Among her numerous writings, Hildegarda advocates proper diet and healthy lifestyle habits, while placing a high value on health in general. Her recipes are still today a valid reference for a healty or healthy diet and in this legacy some that promote spiritual well-being are also included.*

*Some people have decided to eat by these rules today and there are entire internet clubs dedicated to their nutrition teachings. Her lessons still influence German cuisine to some extent and these rules have helped shape some of the ideas of cultural food that we can find in that country.*

*She divided the foods according to her healing abilities and the best rated were spelled, chestnuts, fennel and chickpeas. "Spelt creates a healthy body, good blood*

*and a happy outlook on life," she wrote. "The meat should be from animals that eat grass and hay and don't have too many offspring. Butter and cream from the cow are good, but milk and cheese from the goat are better. Also sunflower and pumpkin seed oils; olive oil is reserved for medicinal purposes."*

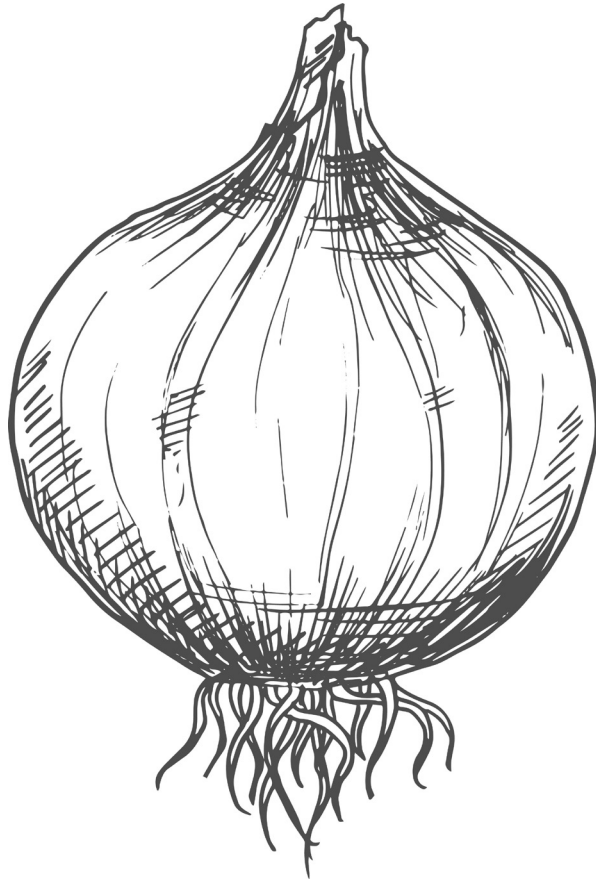
*Among the foods she considered healthy were beer and wine, many fruits and spices. She curiously called foods such as eels, ducks, fatty meats, refined sugar and raw foods "kitchen poisons".*

*Her nutritional advice included a short midday nap or a walk after dinner. And another thing that is often talked about today: therapeutic fasting. According to her, Hildegarda, she has nothing to do with a diet, nor with losing weight. The idea was basically to avoid heavy meals for a certain period of time. This was a recommended fast for those people who, without being sick, wanted to enjoy better health. There she left it.*



Mar Romero

MORROFINO



# CEBOLLA | O N I O N

Cultivada desde hace miles de años,  
la cebolla se ha convertido en un ingrediente imprescindible  
de la cocina de muchísimos países.

*Cultivated for thousands of years,  
onion has become an essential ingredient  
of the cuisine of many countries.*

## Sabor | Flavour

Su sabor es fuerte e intenso, por eso es la mejor para cocinar,  
*Its flavor is strong and intense, that is why it is the best for cooking,*

## Estación | Season

La cebolla se produce todo el año, siendo marzo, mayo y agosto los meses de mayor producción.  
*Throughout the year, with March, May and August being the months of greatest production.*

## Preparación | Cooking Methods

Cruda en ensaladas. Frita en carnes y pescados. Cocida en estofados, salsas o sofritos. Encurtida en aperitivos.  
*Raw in salads. Fried meat and fish. Cooked in stews, sauces or stir-fries. Pickled in appetizers.*

## Combinaciones | Flavour Affinities

La cebolla es indispensable en la cocina que le aporta sabor a la mayoría de las recetas.  
*The onion is indispensable in the kitchen that adds flavor to most recipes.*

## Maridaje | Pairing

Cruda no acepta fácilmente los vinos, su acidez desequilibra y “tapa” el tenor ácido vínico.  
*Cruda does not easily accept wines, its acidity unbalances and “covers” the vinic acid content.*

Cultivada desde hace centenares de años, la cebolla se ha convertido en un elemento imprescindible de la cocina de la mayoría de países. Es base de sofritos, guisos, sopas o ensaladas, aportando sabor, textura y un sinnúmero de propiedades beneficiosas. Cada vez conocemos mejor sus variedades y cuál de ellas utilizar para optimizar cada plato.

Según los libros de historia, las primeras variedades de cebolla se cultivaron en Mesopotamia, de donde pasaron más tarde a Egipto. A lo largo de las décadas, las civilizaciones más importantes han sido conscientes de los enormes beneficios que su consumo procura al organismo, con gran protagonismo en los imperios griego y romano. Fueron los romanos quienes trajeron el cultivo a Europa, desde donde se fue propagando al resto del mundo.

*Cultivated for hundreds of years, the onion has become an essential element in the kitchen of most countries. It is the basis of stir-fries, stews, soups or salads, providing flavor, texture -and endless beneficial properties. Every time we know better its varieties and which of them to use to optimize each dish.*

*According to history books, the first onion varieties were grown in Mesopotamia, from where they later spread to Egypt. Over the decades, the most important civilizations have been aware of the enormous benefits that its consumption provides to the body, with great prominence in the Greek and Roman empires. It was the Romans who brought the crop to Europe, from where it spread to the rest of the world.*



MORROFINO



# Perdiz en Escabeche de AOVE Temprano

Restaurante Juanito, Baeza, Jaén.

**Chef:** Pedro Salcedo.

**Ingredientes:** 2 perdices rojas, 1/4 aceite de oliva virgen extra temprano, 1/8 vinagre de vino, 1 cebolla mediana, 6 dientes de ajo, 1 cucharada (de café) pimienta negra en grano, 3 clavos, 1 hoja de laurel, ramita de tomillo y sal. **Elaboración:** Se limpian bien las perdices, se sazonan en el interior.

Se disponen en una olla a medida, añadimos la cebolla en rajas, y todos los demás ingredientes. Terminaremos con el aceite de oliva virgen extra y el vinagre de vino. Es importante que el líquido cubra las perdices. Incorporamos 1/4 de agua, las ponemos al fuego con el recipiente tapado.

Cuando rompa a hervir se baja el fuego. Normalmente alcanzan su punto de cocción a partir de 45 minutos. Si es necesario añadir un poco de agua a lo largo de la cocción. Es aconsejable dejar reposar tapadas y a temperatura ambiente veinticuatro horas antes de consumirlas.

A la hora de servir, humedecer con AOVE temprano por encima de la perdiz. Cualquier hongo o seta de temporada ensalza el plato, suficiente con hervir en el mismo escabeche.

.....



## Partridge pickled of Early EVOO

*Restaurant Juanito, Baeza, Jaén.*

*Chef: Pedro Salcedo.*

**Ingredients:** 2 red partridges, 1/4 early extra virgin olive oil, 1/8 wine vinegar, 1 medium onion, 6 cloves of garlic, 1 (coffee) spoon black peppercorns, 3 cloves, 1 bay leaf, sprig thyme and salt. **Procedure:**

The partridges are cleaned well, they are seasoned inside. They are arranged in a custom pot, we add the sliced onion, and all the other ingredients. We will finish with the extra virgin olive oil and the wine vinegar. It is important that the liquid covers the partridges. We incorporate 1/4 of water, we put them on the fire with the covered container. When it starts to boil, lower the heat. They usually reach their tipping point cooking from 45 minutes. If necessary, add a little water during cooking. It is advisable to let them rest covered and at room temperature twenty-four hours before consuming them. At the time of serving, moisten with EVOO early on top of the partridge. Any fungus or mushroom in season enhances the dish, enough to boil it in the same marinade.

---

## Ceviche de Pulpo con Cebolla Roja Encurtida

**Restaurante Ventorrillo El Chato, Cádiz.**

**Chef: José Manuel Córdoba Serrano.**

**Ingredientes:** un pulpo de 1'5kg, cilantro fresco, jalapeño, tomate verde, zumo de lima, 1 cucharada de ají amarillo y sal.

**Para la cebolla encurtida:** 1 kg de cebolla roja, zumo de limón, una cucharada de azúcar, sal y una copa de Jerez fino.

**Elaboración de la cebolla encurtida:**

Cortar la cebolla en láminas y cocer a fuego lento con el Jerez fino hasta que se evapore el líquido, echar el limón, sal, y azúcar. Dejar reducir y colar. **Terminación del plato:**

Cocinar el pulpo de manera tradicional y cortarlo en dados. Picar el cilantro, jalapeño y tomate verde, añadir el aji y la lima. Mezclar todo y añadir un poco del agua de cocción de pulpo. En un plato ponemos una base de lechuga de mar y encima colocamos el pulpo ya marinado. Por último ponemos la cebolla roja encurtida.

## Octopus Ceviche with Pickled Red Onion

**Restaurant Ventorrillo El Chato, Cádiz.**

**Chef: José Manuel Córdoba Serrano.**

**Ingredients:** a 1.5kg octopus, fresh coriander, jalapeño, green tomato, lime juice, 1 tablespoon of yellow pepper and salt.

**For the pickled onion:** 1 kg of red onion, lemon juice, a tablespoon of sugar, salt and a glass of fine sherry.

**Preparation of the pickled onion:**

Cut the onion into slices and cook over low heat with the sherry until the liquid evaporates, add the lemon, salt, and sugar. Let reduce and strain. **Plate finish:** Cook the octopus in a traditional way and cut it into cubes. Chop the cilantro, jalapeño and green tomato, add the chili pepper and lime. Mix everything and add a little of the octopus cooking water. Put a base of sea lettuce on a plate and place the marinated octopus on top. Lastly, add the pickled red onion.

.....

.....



## Pisto Manchego Asado

**Restaurante Adolfo, Toledo.**

**Chef: Adolfo Muñoz.**

**Ingredientes:** 1 kg de tomates maduros de verano, 1 kg de pimiento rojo, 1 kg cebolla blanca manchega, 500gr de Berenjenas de Almagro, 100ml de AOVE, 10gr de jugo de aceituna, 10gr de sal en escamas, 6 huevos pochados y tomillo verde.

**Elaboración:** Asamos todas las verduras, les quitamos la piel, cortamos y pasamos por pasapuré por separado. Después Juntamos todas las verduras y cortamos 6 láminas de Jamón y las ponemos sobre papel en el horno 40 minutos y hacemos los crujientes de Jamón. **Presentación:** Servimos en copa de cristal el pisto manchego asado el crujiente de Jamón y la ramita de tomillo verde. Maridaremos con una copa vino de Airén D.O. La Mancha. Receta de Adolfo Muñoz Siglo XX.

## Grilled Manchegan “Pisto”

**Restaurant Adolfo, Toledo.**

**Chef: Adolfo Muñoz.**

**Ingredients:** 1 kg of ripe summer tomatoes, 1 kg of red pepper, 1 kg of Manchega white onion, 500 g of Almagro aubergines, 100 ml of EVOO, 10 g of olive juice, 10 g of flake salt, 6 poached eggs and green thyme.

**Preparation:** We roast all the vegetables, We remove the skin, cut and pass through a masher separately. Then we gather all the vegetables and cut 6 slices of ham and put them on paper in the oven for 40 minutes and make the crispy ham.

**To serve:** We serve the roasted “pisto” from La Mancha, the crispy ham and the sprig of green thyme in a glass cup. We will pair with a glass of wine from Airén D.O. La Mancha. Recipe by Adolfo Muñoz 20th century.

.....

.....





.....

## Tarantello Chunks Tuna with Glazed Onions

*Restaurant El Faro del Puerto,  
Puerto de Santa María, Cádiz.  
Chef: Fernando Córdoba Serrano.*



# Taquitos de Tarantelo de Atún con Cebollas Glaseadas

Restaurante El Faro del Puerto, Puerto  
de Santa María, Cádiz.

Chef: Fernando Córdoba Serrano.

.....



**Ingredientes:** 200 gr de tarantelo de atún cortado en taquitos, 150 c.c. de soja clara. **Para las cebollas glaseadas:** 500gr de cebollas blancas dulces, 50gr de miel, 4 cucharadas de vinagre de Jerez, 100 c.c. de Jerez fino, 150 c.c. de agua y sal. **Elaboración:** Marinar el atún en la soja clara y hacer a la plancha dejándolos jugosos. Poner las cebollas a hervir con los ingredientes líquidos y dejar reducir hasta que se pongan tiernas. **Presentación:** Poner en el fondo del plato unas algas, encima los taquitos de atún hechos a la plancha y repartir las cebollas glaseadas. Espolvorear con granos de sesamo y añadir unas cucharadas del jugo de las cebollas glaseadas.

**Ingredients:** 200 gr of tuna tarantello cut into cubes, 150 c.c. light soy. **For the glazed onions:** 500 gr of sweet white onions, 50 gr of honey, 4 tablespoons of sherry vinegar, 100 c.c. Sherry fine, 150 c.c. of water and salt. **Procedure:** Marinate the tuna in the clear soy sauce and grill, leaving them juicy. Bring the onions to a boil with the liquid ingredients and reduce until they are tender. **Presentation:** Put some algae on the bottom of the plate, top with the grilled tuna cubes and distribute the glazed onions. Sprinkle with sesame seeds and add a few tablespoons of the juice from the glazed onions.



## Calamar Relleno de Carrillada

**Restaurante Mesón El Refectorio, Ceuta.**

**Elaboración:** Esta receta como otras tantas la cebolla juega un papel fundamental tanto en la elaboración de la carrillera como después en la presentación del plato, así que creo podrá servir para cumplir con el objetivo marcado. Bueno no deja de ser un calamar de los de nuestra aguas de Ceuta, que lo rellenos con una carrillera de toro bravo ya cocinada, se acompaña en el relleno con un refrito de cebolletas y ajos junto con la salsa de la carrillera y la cantidad suficiente de huevo para compactar, una vez rellenos los calamares se fríen en aceite a no muy alta temperatura para que tomen el cuerpo necesario y a continuación se meten en una cazuela donde ésta la salsa que hemos preparado anteriormente y que además de la salsa de la carrillera lleva un fumet de marisco con un hígado de rape muy suave para que no nos sobresalga el gusto sobre la carrillera. No deja de ser un tierra y mar muy fácil de hacer aunque algo laborioso por el tiempo que necesita, para emplatar cortamos los calamares en rodajas de aproximadamente un centímetro de grosor y lo acompañamos con una arroz salvaje y basmati mezclado y que hemos salpimentado muy bien para que el arroz de por sí ya sea un atractivo culinario parra el comensal.

## Stuffed Squid of Cheek

**Restaurant EL Refectorio, Ceuta.**

**Procedure:** In this recipe, like so many others, the onion plays a fundamental role both in the preparation of the cheek and later in the presentation of the dish, so I think it can serve to fulfill the stated objective. Well, it is still a squid from our waters in Ceuta, which we fill with a bravo cheek already cooked, accompanied in the filling with a rehash of spring onions and garlic together with the sauce of the cheek and the sufficient quantity of egg to compact, once the squids are stuffed they are fried in oil at a not too high temperature so that they take on the necessary body and then they are put in a saucepan where the sauce that we have prepared previously and that in addition to the cheek sauce has a seafood fumet with a very soft monkfish liver so that the taste does not stand out on the cheek. It is still a land and sea very easy to make although somewhat laborious for the time it takes, to serve we cut the squid into slices approximately one centimeter thick and accompany it with a wild rice and basmati mixed and that we have seasoned very well so that the rice in itself is already a culinary attraction for the diner.

## Cebollas Asadas Rellenas de Carne de Cochinillo con el Jugo de su Cocción

**Restaurante Duque, Segovia.**

**Chef: Carlos Francisco Martín López**

**Ingredientes:** 6 cebollas, 2 patas de cochinillo (700 gr/ud), 6 dientes de ajo, romero, tomillo, sal, pimienta blanca, aceite de oliva, 200ml. de vino blanco seco, caldo de ave, 70gr de panko, perejil.

**Elaboración:** Deshuesamos las dos patas de cochinillo, la carne obtenida la pasamos por la picadora y reservamos.

Rehogamos los huesos de las patas del cochinillo en una cazuela con aceite de oliva, hasta que se tuesten, cuando estén bien tostados añadimos 3 dientes de ajo, romero y tomillo, lo salteamos sin dejar de mover y regamos con un poco de vino blanco, lo cubrimos de caldo de ave y dejamos reducir hasta obtener un caldo concentrado. Reservamos el caldo colado por un chino.

**Para el relleno:** Limpiamos y pelamos las cebollas, las vaciamos con un saca bolas, y las dejamos firmes en buena posición para poder rellenarlas. Ponemos en el fuego una cazuela con aceite de oliva, añadimos dos dientes de ajo picados muy finos y picamos la cebolla de haberla sacado de su interior, lo añadimos a la cazuela y rehogamos hasta que sude la cebolla y esté con un tono casi dorado, en ese punto añadimos la carne del cochinillo picada, damos vueltas y añadimos un poco de vino blanco, dejamos evaporar, incorporamos el caldo obtenido de sus huesos, lo mezclamos bien con la carne añadimos sal y pimienta, sacamos del fuego y rellenamos las cebollas con este relleno. Ponemos las cebollas rellenas en una cazuela de barro apropiada para asar, las rociamos con el caldo restante y horneamos a 185° durante 15 minutos, pasado ese tiempo hacemos una mezcla con el panko, un diente de ajo picado y perejil picado, lo envolvemos bien y se lo añadimos por encima de cada cebolla con la intención de cubrirlas para facilitar su graten. Dejamos 10 minutos más en el horno y pasado ese tiempo estarían listas para servir.

## Grilled Onions Stuffed with Meat Suckling Pig with Cooking Juice

**Restaurant Duque, Segovia.**

**Chef: Carlos Francisco Martín López**

**Ingredients:** 6 onions, 2 suckling pig legs (700 gr/ud), 6 cloves of garlic, rosemary, thyme, salt, white pepper, olive oil, 200ml. of dry white wine, poultry broth, 70gr of panko, parsley.

**Procedure:** We debone the two legs of suckling pig, the meat obtained is passed through the mincer and reserved.

Sauté the leg bones of the suckling pig in a pan with olive oil, until they are toasted, when they are well toasted, add 3 cloves of garlic, rosemary and thyme, sauté without stopping stirring and water with a little white wine, We cover it with chicken broth and let it reduce until we obtain a concentrated broth. We reserve the broth strained by a Chinese. For the filling: Clean and peel the onions, empty them with a baller, and leave them firm in a good position to be able to fill them. Heat a saucepan with olive oil, add two finely chopped cloves of garlic and chop the onion if you have removed it from the inside, add it to the saucepan and fry until the onion sweats and is almost golden in color. At that point we add the minced suckling pig meat, turn and add a little white wine, let it evaporate, add the broth obtained from its bones, mix it well with the meat, add salt and pepper, remove from the heat and fill the onions with this filling. We put the stuffed onions in a clay pot suitable for roasting, sprinkle them with the remaining broth and bake at 185 for 15 minutes, after that time we make a mixture with the panko, a clove of minced garlic and chopped parsley, wrap it well and we add it above each onion with the intention of covering them to facilitate their gratin. We left 10 more minutes in the oven and after that time they would be ready to serve.



## Vamos de Brindeo

Dentro de la gran variedad de momentos que en hostelería se pueden disfrutar, de los muy buenos locales de nuestros hosteleros y previos a la entrada al comedor, momentos que empiezan por el aperitivo, el picoteo o el tardeo, donde las exquisiteces que preparan los profesionales se disfrutan en agradables tertulias y en muchas ocasiones a pie de barra, también en mesa altas y en singulares y acogedoras terrazas.

Pues surge una nueva moda que viene de pequeñas bodegas de esas con encanto, que la han aplicado a su plan promocional bajo el nombre de BRINDEO. Promueven sus vinos e invitan a disfrutar del encanto de las mismas, probando sus caldos y a brindar entre amigos y conocidos por la temporada que toque, bien sea la estival, otoñal...el bodeguero habla de sus vinos y en un rincón con encanto del entorno de la bodega, una barbacoa quema sarmientos y el aroma de productos de matanza sobre la parrilla, que empieza a coger su buen color a fuego lento, en el ambiente se empieza a transmitir unos aromas de chorizo, panceta, longaniza, morcilla y algunas chuletas de cabrito, consiguiendo abrir el apetito, productos que sobre tosta de pan de campo también braseado, hace que los buenos caldos se repongan con suma rapidez, se exalta la amistad y el tintineo de las copas con el brindeo, se convierte en el sonido predominante y agradable de tan singular velada, consiguiendo que la tarde se convierta en noche, y el binomio de un buen vino con unos buenos acompañamientos de cocina de como resultado un éxito para la bodega y los asistentes, no invitados, asistentes, pues esta nueva especialidad va acompañada del pago por asistencia, pudiendo beber y comer dentro de un orden sin límite.

Es tal el éxito y el triunfo del boca a boca de esta experiencia, que el aforo se completa y existe hasta lista de espera para asistir. Y lo mejor es que algunos hosteleros, ya de acuerdo con bodegueros están implantando el BRINDEO. Los bodegueros asisten para explicar todo sobre elaboración y cata de sus vinos en los restaurantes, donde una degustación de exquisito tapeo, eso sí muy singular, tanto de tierra, como de mar, y por supuesto con fríos y calientes, hacen que estos brindeos aporten nuevos clientes a los locales, siendo el pórtico de entrada a restaurante para jóvenes y no tan jóvenes, que están necesitados de nuevas experiencias de la buena mesa.

Si el tardeo ya forma parte de nuestro vocabulario gastronómico, aportando poca singularidad en el sentido de no ser el hostelero el que ofrezca algo distinto y novedoso, ya que en el tardeo todos vamos a la caña, el vino y la tapa, sin una oferta repleta de singularidad en copa, en plato y en un complemento clave y de éxito, como lo que ofrece esta nueva opción, con la explicación de los caldos y la integración de nuevas amistades derivadas del brindis con cada vino y con cada momento de esta nueva experiencia gastronómica.

## Let's go "Brindeo"

*Within the great variety of moments that can be enjoyed in the hotel industry, the very good premises of our hoteliers and prior to entering the dining room, moments that begin with the aperitif, the snack or the afternoon, where the delicacies prepared by the professionals They are enjoyed in pleasant gatherings and on many occasions at the bar, also at high tables and on unique and cozy terraces.*

*Well, a new fashion is emerging that comes from small charming wineries, which have applied it to their promotional plan under the name of BRINDEO. They promote their wines and invite you to enjoy their charm, trying their wines and toasting among friends and acquaintances for the season that touches, be it summer, autumn... the winemaker talks about his wines and in a charming corner of the surroundings of the winery, a barbecue burns vine shoots and the aroma of slaughter products on the grill, which begins to take on its good color over low heat, in the environment aromas of chorizo, bacon, longaniza, black pudding and some kid chops, managing to whet the appetite, products that on toasted country bread also braised, make the good broths replenish very quickly, friendship is exalted and the clink of the glasses with the toast, becomes the sound predominant and pleasant of such a unique evening, making the afternoon turn into night, and the pairing of a good wine with some good kitchen accompaniments results in a success for the winery and the attendees, not in guests, assistants, because this new specialty is accompanied by payment for assistance, being able to drink and eat within an unlimited order.*

*Such is the success and triumph of word of mouth of this experience, that the capacity is complete and there is even a waiting list to attend. And the best thing is that some hoteliers, already in agreement with winemakers, are implementing*

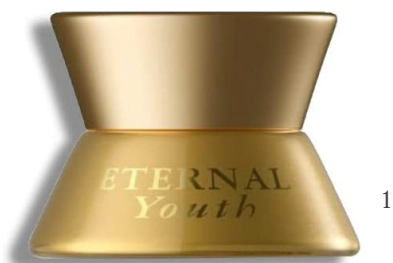
*the BRINDEO. The winemakers attend to explain everything about the elaboration and tasting of their wines in the restaurants, where a tasting of exquisite tapas, albeit very unique, both from land and from the sea, and of course with hot and cold ones, make these toasts contribute new customers to the premises, being the entrance portico to the restaurant for young and not so young, who are in need of new experiences of good food.*

*If the afternoon is already part of our gastronomic vocabulary, providing little uniqueness in the sense that it is not the hotelier who offers something different and new, since in the afternoon we all go to the cane, wine and tapas, without an offer full of uniqueness in the glass, on the plate and in a key and successful complement, such as what this new option offers, with the explanation of the wines and the integration of new friendships derived from the toast with each wine and with each moment of this new dining experience.*



Tomás M. Pagán

# MUST HAVE



1



2



3



4



5



6



7

1. Alqvimia Eternal Youth Crema Contorno Ojos 105€ | 2. KRATKI Sierra Chimenea de etanol 630€ | 3. Le Creuset Cocotte de hierro fundido corazón 179€ | 4. Breitling SuperOcean Heritage II 4690€ | 5. Las Afinidades Electivas de Goethe de Alianza Editorial 14,50€ | 6. JuZi Store Maleta Inteligente Seguimiento Automático 1795€ | 7. Camper Peu Cami 20848, Zapatillas Mujer 114€ | 8. ABRILIVA Aceituna Gordal Rellena de Almendra tarro 480 grs 7,90€ | 9. Vino La Vista D. O. Ribeiro de Bodega Eduardo Peña 28€ | 10. Sardinias Millésime o de Añada de Paco Lafuente 8€ | 11. Vodka Polaco Wyborowa 15€ | 12. Jamón de Bellota 75% Ibérico Fisan 295€ | 13. MARTELLI caja de espaguetis pasta especial italiana de sémola de grano duro envase 500 g 5,90€ | 14. Vino La Raya de Palacio Quemado D.O. Ribera del Guadiana 20€



## MUST TASTE



8



9

10



11



12



13

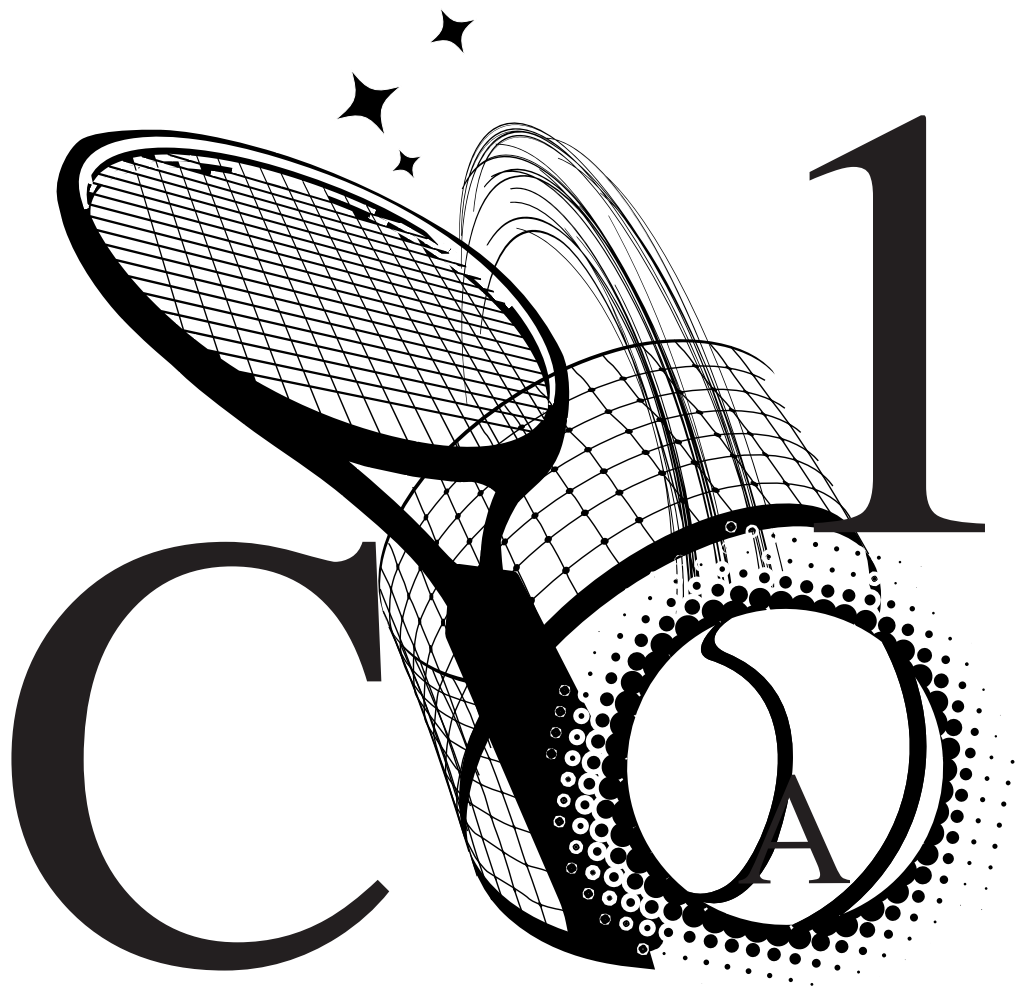


14



1. Alqvimia Eternal Youth Eye Contour Cream 105€ | 2. KRATKI Sierra Ethanol fireplace 630€ | 3. Le Creuset Heart Cast Iron Cocotte 179€ | 4. Breitling SuperOcean Heritage 4690€ | 5. Goethe's Elective Affinities by Alianza Editorial 14,50€ | 6. JuZi Store Smart Suitcase Automatic Tracking 1795€ | 7. Camper Peu Cami 20848, Women's Trainers 114€ | 8. ABRILIVA Gordal Olives Stuffed with Almonds jar 480 g 7.90€ | 9. La Vista D. O. Ribeiro wine from Bodega Eduardo Peña 28€ | 10. Sardines Millésime or Vintage by Paco Lafuente 8€ | 11. FWyborowa Polish Vodka 15€ | 12. Acorn-fed 75% Iberian Ham Fisan 295€ | 13. MARTELLI box of spaghetti special Italian pasta with durum grain semolina container 500 g 5.90€ | 14. La Raya wine from Palacio Quemado D.O. Riverside of the Guadiana 20€

CARLOS ALCARAZ



CONQUISTADO EL NÚMERO SOÑADO

*CONQUERED THE DREAMED NUMBER*

MORROFINO



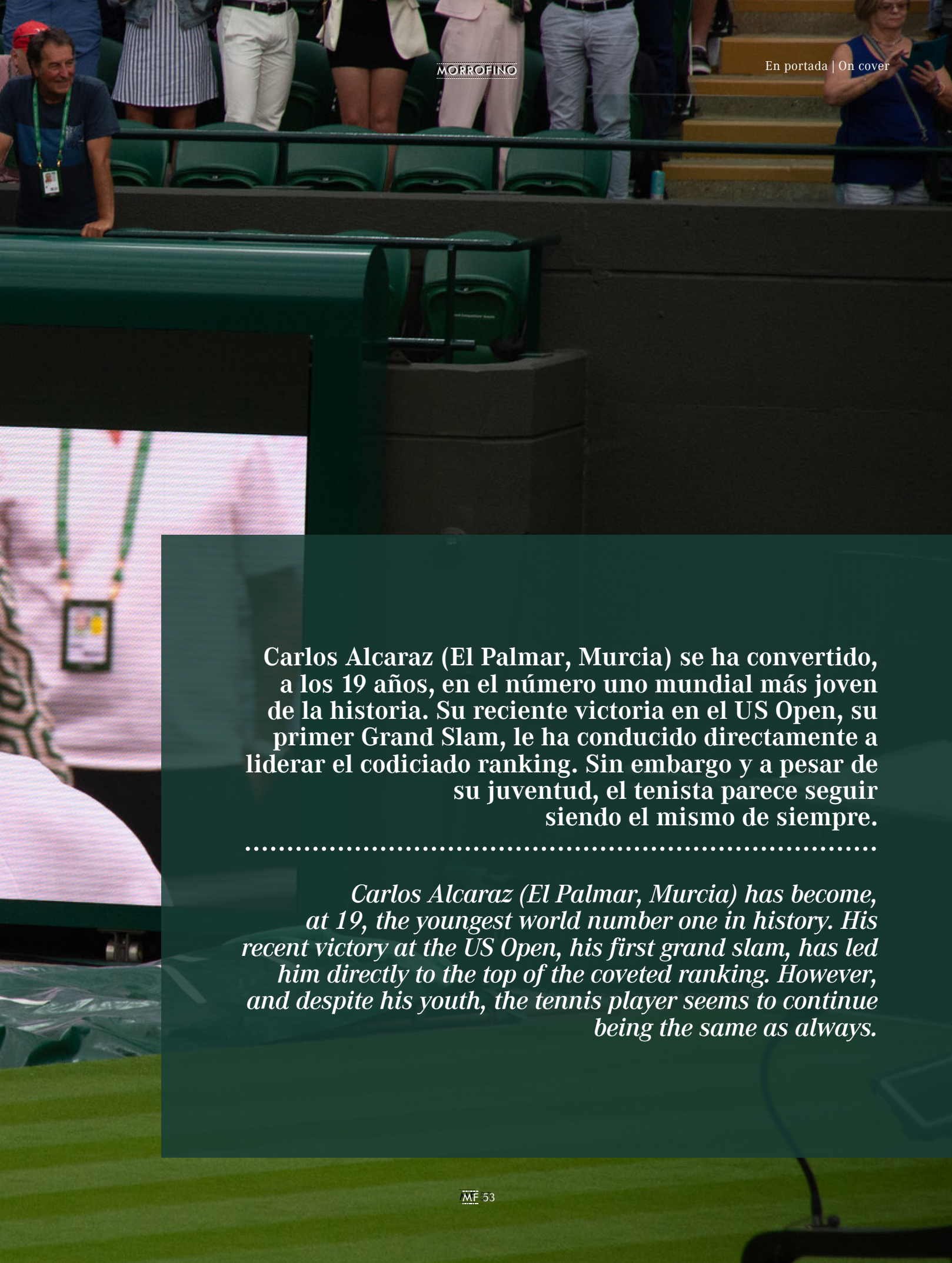
En portada | On cover

MORROFINO

6:44

👑 ROLEX 👑





**Carlos Alcaraz (El Palmar, Murcia) se ha convertido, a los 19 años, en el número uno mundial más joven de la historia. Su reciente victoria en el US Open, su primer Grand Slam, le ha conducido directamente a liderar el codiciado ranking. Sin embargo y a pesar de su juventud, el tenista parece seguir siendo el mismo de siempre.**

.....

*Carlos Alcaraz (El Palmar, Murcia) has become, at 19, the youngest world number one in history. His recent victory at the US Open, his first grand slam, has led him directly to the top of the coveted ranking. However, and despite his youth, the tennis player seems to continue being the same as always.*

Comenzó a jugar al tenis en la Real Sociedad Club de Campo de Murcia, donde su padre era director de la escuela de tenis, hasta que a los 14 años se fue a la Equelite JC Ferrero Sport Academy en Villena, la academia de **Juan Carlos Ferrero** quien sigue siendo su hoy entrenador. El extenista de Ontiyent vio algo diferente en el pequeño murciano (15 años tenía Alcaraz entonces) cuando comenzó a liderar su equipo de trabajo.

Tras su triunfo en la final, el tenista salió con su equipo y su familia a cenar en el famoso peruano **Mission Ceviche**, el excelente restaurante del Chef **José Luis Chávez** situado en el Upper East Side de Manhattan. Profesional y sonriente, al día siguiente de convertirse en el nuevo número uno mundial, atendió a unos poquitos periodistas, entre ellos a Idoia Noain de el periódico, en su suite de la planta 36 mirando a Times Square.

**“Nadie te regala nada, creo yo. Nadie hace un chasquido y tienes todo lo que pides sino que las cosas hay que trabajarlas, las cosas hay que tomarlas. Y yo creo que lo que he conseguido, lo que conseguí ayer, un Grand Slam y ser el número uno del mundo, ha sido por el trabajo que he venido haciendo junto con mi equipo durante durante mucho tiempo. No ha sido un camino de rosas. Hay que sufrir y había que pasar momentos malos también para llegar a este momento. Y creo que no soy un elegido ni nadie ha dicho que voy a ser el mejor, sino que me lo he trabajado.”**

**“Mi miedo es defraudar a toda mi gente.”**

Destaca tener pocas manías aparte de ir a la toalla, coger cuatro bolas y botarlas cinco veces, beber primero de una botella de agua y luego de otra, morder primero la barrita energética y luego el plátano.

**“Me haría especial ilusión jugar contra Federer y ganar a Roger, Nadal o Djokovic en un Grand Slam. Para ser el mejor hay que ganar al mejor.”**

*He began playing tennis at the Real Sociedad Club de Campo de Murcia, where his father was director of the tennis school, until at the age of 14 he went to the Equelite JC Ferrero Sport Academy in Villena, the academy of **Juan Carlos Ferrero**. who is still his coach today. The former tennis player from Ontiyent saw something different in the little Murcian (Alcaraz was 15 years old at the time) when he began to lead his work team.*

*After his victory in the final, the tennis player went out with his team and his family to dinner at the famous Peruvian **Mission Ceviche**, Chef **José Luis Chávez**'s excellent restaurant located on the Upper East Side of Manhattan. Professional and smiling, the day after becoming the new world number one, he met a few journalists, including Idoia Noain from the newspaper, in his suite on the 36th floor overlooking Times Square.*

*“No one gives you anything for free, I think. Nobody makes a click and you have everything you ask for but things have to be worked on, things have to be taken. And I believe that what I have achieved, what I achieved yesterday, a Grand Slam and being number one in the world, has been due to the work that I have been doing together with my team for a long time. It has not been a bed of roses. You have to suffer and you also had to go through bad times to get to this moment. And I believe that I am not a chosen one nor has anyone said that I am going to be the best, but rather that I have worked for it.”*

**“My fear is to disappoint to all my people.”**

*He stands out for having few hobbies apart from going to the towel, catching four balls and throwing them five times, drinking first from a bottle of water and then from another, biting first the energy bar and then the banana.*

**“I would be especially excited play against Federer and beat Roger, Nadal or Djokovic in a Grand Slam. To be the best you have to win the best.”**

MORROFINO







Además de su entrenador, Carlos cuenta con más profesionales. La mente también juega en la pista: “Trabajo con una psicóloga desde 2019, principios de 2020. Se llama Isabel Balaguer, es muy buena profesional y me ha ayudado. Creo que ella es una de las principales causantes de que pueda ser el número uno del mundo hoy en día. He mejorado muchísimo gracias a ella. Es un trabajo súper importante el tener una psicóloga tu lado trabajando contigo, ya que el tenis es exigente semana tras semana, durante un año entero tienes que estar fresco mentalmente, tienes que saber soportar la presión, soportar que todo el mundo tenga ojos en ti. Es súper importante saber cómo afrontarlo y yo creo que sin una psicóloga, sin nadie que te ayude en ese aspecto, no es imposible pero sí muchísimo más complicado.

.....

*In addition to his coach, Carlos has more professionals. The mind also plays on the track: “I have been working with a psychologist since 2019, early 2020. Her name is Isabel Balaguer, she is a very good professional and has helped me. I think she is one of the main reasons why she can be number one in the world today. I have improved a lot thanks to her. It is a super important job to have a psychologist by your side working with you, since tennis is demanding week after week, for a whole year you have to be mentally fresh, you have to know how to withstand pressure, withstand that everyone has eyes on you . It is super important to know how to deal with it and I believe that without a psychologist, without anyone to help you in that aspect, it is not impossible, but it is much more complicated.”*

## Homenaje a la Hostelería

Mi padre empezó a trabajar en hostelería siendo aún un niño. Hijo de la posguerra en una familia muy humilde que no pudo darle grandes estudios no tenía muchas más opciones que o trabajar en peonadas del sector primario o trabajar en los comercios. La vida eligió para él que fuera en hostelería.

La historia de mi padre es ejemplo de la de otros muchos miles con caminos paralelos. El ascensor social no funcionaba y el acceso a la educación superior era casi nulo. Mi padre se formó académicamente por su cuenta a posteriori, pero ya trabajando en bares y restaurantes. Conocí a lo largo de mi vida a muchos de sus compañeros y familiares con una historia muy parecida. Mi vida siempre ha estado ligada a ellos.

En esa hostelería de los años 60 las condiciones de trabajo eran duras, con horarios muy extensos y pocos descansos. ¡Ah! Y cero conciliación familiar: Ver a mi padre en casa era algo muy raro. Cada día festivo en que podía estar era una celebración.

Esa generación de empleados de hostelería vivió compartiendo pocas horas con su familia. Su vida transcurría allí donde estaba el bar o restaurante donde trabajaban.

El oficio era exigente y se transmitía de los profesionales más veteranos a los más jóvenes en un proceso de mentorización. Los mejores profesionales crecían bajo el ala de los mejores mentores. Todo lo (importante) que sé de mi oficio lo aprendí de mi padre. Recuerdo a decenas de chavales que empezaron a trabajar con él que también se convirtieron en profesionales bajo su batuta.

La vida no se lo puso fácil ni a él ni a todos aquellos profesionales de la época que,

delante de los fogones o detrás de la barra atendían a los clientes. En el caso de mi padre, hombre orquesta, delante de los fogones y detrás de la barra era todo uno. Hostelero renacentista diría yo, a la par que contable, relaciones públicas y jefe de compras.

No debemos añorar esa época de tan dura realidad laboral, pero yo sí admiro a los profesionales de entonces que conocían el oficio en profundidad. No había detalle técnico o de servicio que se les escapase. Todos ellos tenían una facilidad pasmosa para atender largos rangos de mesas o voluminosas partidas de cocina con una autoorganización y eficiencia digna de estudio.

Hace muchos años que, cuando selecciono personal para restaurantes, ya no aspiro a encontrar profesionales que se saquen un rango de mesas al completo con felicidad y ritmo. O que se saquen una partida de cocina con cientos de platos en un servicio... o que saquen adelante un servicio en una feria con horas y horas de volumen enorme.

A mi me gustaría ver una hostelería tradicional con condiciones laborales del siglo XXI, con la tecnología del s. XXII y con esos profesionales del s. XX que nos han marcado el camino y que transformaron las tabernas del decimonónicas en el mundo de bares y restaurantes que conocimos ahora. Les honra lo que dieron al oficio. Mis respetos.

Muchos de ellos convertidos en empresarios en algún momento de sus carreras...pero eso, es otra historia.

## Tribute to Hostelry

*My father started working in hospitality when he was still a child. Post-war son in a very humble family that could not give him great studies, he did not have many other options than to work in peonadas in the primary sector or to work in shops. Life chose for him to be in hospitality.*

*My father's story is an example of that of many thousands of others with parallel paths. The social elevator was not working and access to higher education was almost nil. My father trained academically on his account a posteriori, but already working in bars and restaurants. Throughout my life I met many of his colleagues and relatives with a very similar story. My life has always been linked to them. In that hotel industry of the 1960s, working conditions were harsh, with very long hours and few breaks. oh! And zero family conciliation: Seeing my father at home was something very rare. Every holiday he could be on was a celebration. That generation of hospitality employees lived sharing a few hours with his family. His life was spent wherever the bar or restaurant where they worked was.*

*The job was demanding and was passed on from the most veteran professionals to the youngest in a mentoring process. The best professionals grew under the wing of the best mentors. Everything (important) I know about my job I learned from my father. I remember dozens of kids who started working with him who also became professionals under his guidance.*

*Life did not make it easy for him or for all those professionals of the time who, in front of the stove or behind the bar, served customers. In the case of my father, an orchestra man, in front of the stove and behind the bar it was all one. Renaissance hotelier I would say, as well as accountant, public relations and purchasing manager.*

*We should not yearn for that time of such harsh labor reality, but I do admire the professionals of that time who knew the trade in depth. There was no technical or service detail that escaped them. All of them had an astonishing facility to serve long ranges of tables or voluminous kitchen items with a self-organization and efficiency worthy of study.*

*It's been many years since, when I recruit staff for restaurants, I no longer aspire to find professionals who take out an entire range of tables with happiness and rhythm. Or that they take out a cooking party with hundreds of dishes in one service... or that they carry out a service in a fair with hours and hours of enormous volume.*

*I would like to see a traditional hospitality industry with working conditions of the 21st century, with the technology of the 20th century. XXII and with those professionals of the s. XX that have marked the way for us and that transformed the taverns of the nineteenth century into the world of bars and restaurants that we know today. They are honored by what they gave to the craft. My respects.*

*Many of them become entrepreneurs at some point in their careers... but that's another story.*



### Manel Morillo

ConGustoConsulting.com  
Consulting Partner de Con Gusto Robótica

# SÉ PARTE

de la solución  
contra la pobreza

**¡Hazte de Cáritas!**

si quieres ser socio entra en:

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

AYER  
HOY  
MAÑANA



# Guía de Restaurantes de Buena Mesa España

MORROFINO

Buena Mesa España  
Restaurants Guide



**Buena Mesa España**  
ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES



RESERVA DE LA FAMILIA.  
VITICULTURA ECOLÓGICA

BRUT NATURE  
GRAN RESERVA

Juvé & Camps

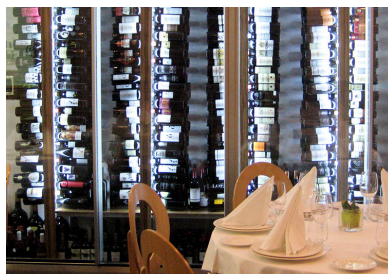
RESERVA DE LA FAMILIA

2015

Botella nº 04061

CAVA

## Albacete



### ASADOR CONCEPCIÓN

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



### RESTAURANTE PINCELÍN

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

## Alicante



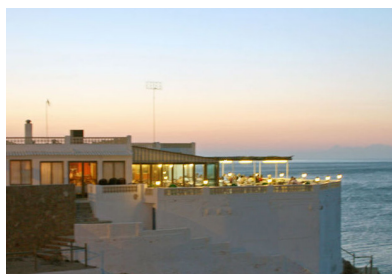
### RESTAURANTE FRONTERA

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



### RESTAURANTE BATISTE

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



### RESTAURANTE MENA

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



### RESTAURANTE JUAN MORENO

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

## Almería



### RESTAURANTE TERRAZA CARMONA

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

## Asturias



### RESTAURANTE REAL BALNEARIO

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





## RESTAURANTE EL TONEL

Cocina tradicional con nuevas tendencias.

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

Tel. 985 892 359

Familia Cueto

Manuel Álvarez Miranda, 13

33300 Villaviciosa [Asturias]



## RESTAURANTE GORRÍA

Cocina vasco-navarra.

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

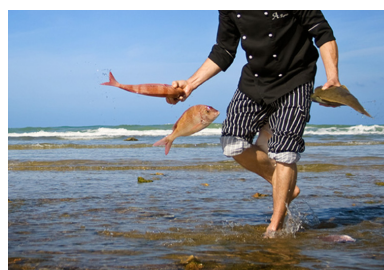
Cocina tradicional, pescados y carnes.

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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:miguelpedraza@rutadelveleta.com)  
 Tel. 958 486 134 | 958 481 201  
 Miguel y José Pedraza Velázquez  
 Ctra. de Sierra Nevada, 136.  
 18190 Cenes de la Vega [Granada]



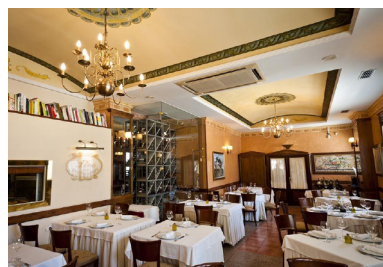
### RESTAURANTE BIOSFERA

Cocina de nuestra tierra fusionada  
 con los 5 continentes.  
[biosferaguadalajara@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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.

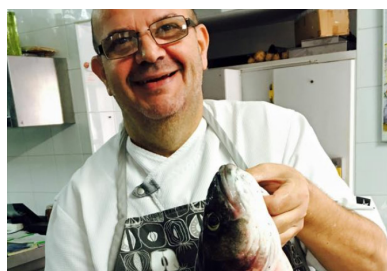
juanito@juanitobaeza.com

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

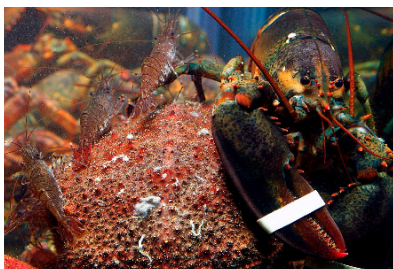
Tel. 981 318 653 | 981 317 403

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

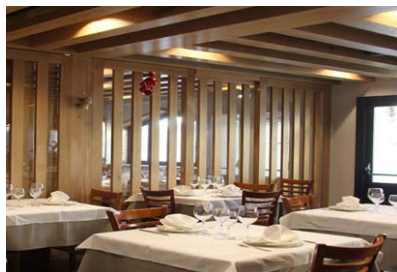
Cocina de autor, vasca de evolución, investigación y vanguardia.

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](mailto: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](mailto:reservas@restaurantejosemaria.com)

Tel. 921 466 017 | 921 461 111

José María Ruiz Benito

Cronista Lecea, 11 | 40001 Segovia

## Segovia



### RESTAURANTE DUQUE

Cocina tradicional castellana.

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

Tel. 921 462 487

Marisa Duque

Cervantes, 12 | 40001 Segovia



### RESTAURANTE MESÓN DE CÁNDIDO

Cocina tradicional castellana.

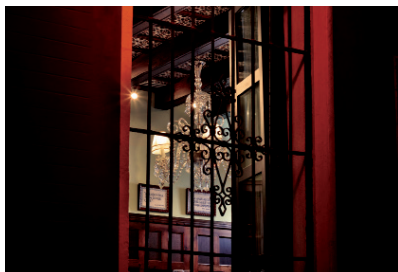
[candido@mesondecandido.es](mailto:candido@mesondecandido.es)

Tel. 921 425 911

Familia Cándido

Plaza de Azoguejo, 5 | 40001 Segovia

## Sevilla



### RESTAURANTE CASA ROBLES

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



### RESTAURANTE MANOLO MAYO

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

## 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

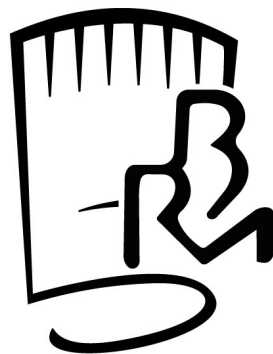
Tipo de cocina: aragonesa y de mercado.

[esther@elcachirulo.es](mailto:esther@elcachirulo.es)

[congresos@elcachirulo.es](mailto: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](http://www.ontanon.es)