

MORROFINO

Restaurantes de Buena Mesa España

MARZO 2023

VARGAS LLOSA

INMORTAL DE LAS LETRAS

LUCIAN FREUD

NUEVAS PERSPECTIVAS

CUARESMA

DEVOCIÓN Y GASTRONOMÍA

PIMIENTO

RECETAS DE BUENA MESA

BUENA MESA

GUÍA DE RESTAURANTES

ROMERO, ANSÓN,

ROCA, PAGÁN,

NICOLAU,

&+

VARGAS LLOSA

IMMORTAL OF LETTERS

LUCIAN FREUD

NEW PERSPECTIVES

LENT

DEVOTION AND GASTRONOMY

PEPPER

BUENA MESA RECIPES

BUENA MESA

RESTAURANTS GUIDE

ROMERO, ANSÓN,

ROCA, PAGÁN,

NICOLAU,

&+



EDITORIAL



Querido MORROFINO:

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

La vieja Castilla es sin duda un lugar que rebosa cultura, historia y excelsa naturaleza, tan ligadas a su afamada gastronomía. Una tierra de sabores, regados siempre por grandes vinos. Valladolid acogerá nada menos que la cuadragésimo novena edición anual, que sin duda será inolvidable y organizada con el mayor de los cariños posibles, por el Restaurante Vinotinto, de la mano de nuestro amigo y compañero, Óscar Garrote.

Descubrir la cocina castellana es siempre viajar a los orígenes del producto. Unos fogones con solera, que han sabido adaptarse a los nuevos tiempos, con imaginación; estilizando poco a poco y con sumo cuidado, la mejor cocina de siempre. Visitaremos las laureadas Bodegas Arzuaga, disfrutaremos de un encantador paseo fluvial por el Pisuerga, recorreremos algunos acogedores bares de tapas que alberga Valladolid, acompañados por muchos amigos. Y en este Capítulo, la tradicional Santa Misa se celebrará en San Benito del Real, presidida por D. José Luis Rubio.

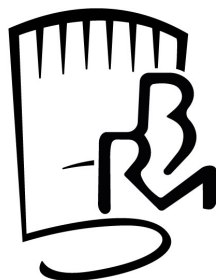
Una vez más, nuestros hijos nos acompañarán, como así ha sido durante décadas, donde segundas, terceras y hasta cuartas generaciones han ido tomando el poderoso relevo, siempre lleno de responsabilidad.

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

¡Bienvenidos siempre a la Buena Mesa!

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

EDITORIAL



Buena Mesa España
ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES

Dear MORROFINO:

This month we celebrate the long-awaited annual national meeting of all the Buena Mesa Restaurants, which we call the Family Chapter and which takes place, on this occasion, in Valladolid.

Old Castilla is undoubtedly a place that is brimming with culture, history and sublime nature, so closely linked to its famous gastronomy. A land of flavors, always watered by great wines. Valladolid will host nothing less than the forty-ninth annual edition, which will undoubtedly be unforgettable and organized with the greatest love possible, by the Vinotinto Restaurant, by the hand of our friend and colleague, Óscar Garrote.

Discovering Castilian cuisine is always traveling to the origins of the product. Some hearths with tradition, which have been able to adapt to new times, with imagination; stylizing little by little and with great care, the best kitchen ever. We will visit the award-winning Bodegas Arzuaga, we will enjoy a charming river walk through the Pisuerga, we will visit some cozy tapas bars that Valladolid houses, accompanied by many friends. And in this Chapter, the traditional Holy Mass will be celebrated in San Benito del Real, presided over by D. José Luis Rubio.

Once again, our children will accompany us, as it has been for decades, where second, third and even fourth generations have been taking over powerfully, always full of responsibility. We know well that our establishments are much more than magnificent restaurants. We are, above all, large families in love with their trade.

Always welcome to the Good Table!

Adolfo Muñoz
*President of Restaurantes
de Buena Mesa España*

La Tarjeta para restaurantes The Card for restaurants

AMERICAN EXPRESS



Busca el distintivo de American Express en la puerta del restaurante.

Look for the American Express decal on the door of the restaurant.



DON'T *live life* **WITHOUT IT™**

MORROFINO

La cocina casera de Pau Arenós Rafael Ansón	06	<i>The home cooking of Pau Arenós Rafael Ansón</i>
LUCIAN FREUD Nuevas Perspectivas	08	<i>LUCIAN FREUD New Perspectives</i>
La enfermedad del Foodismo Mar Romero	22	<i>The Foodism disease Mar Romero</i>
CUARESMA Devoción y Gastronomía	24	<i>LENT Devotion and Gastronomy</i>
Ingredientes & Recetas PIMIENTO	30	<i>Ingredients & Recipes PEPPER</i>
Cuando hablamos de imagen del restaurante, ¿de qué estamos hablando? Nuria Nicolau	44	<i>When we talk about the image of the restaurant, what are we talking about? Nuria Nicolau</i>
MUST HAVE	46	<i>MUST TASTE</i>
Recetas Antiguas Tomás M. Pagán	48	<i>Ancient Recipes Tomás M. Pagán</i>
MARIO VARGAS LLOSA El Pez en el Agua de las Letras Francesas	50	<i>MARIO VARGAS LLOSA The Fish in the Water French Letters</i>
Volver a Empezar Lorenzo Roca	58	<i>Start Over Lorenzo Roca</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 Photo credit: fronteirasweb on Visualhunt.com

redaccion@morrofino-media.es | morrofino-club.es

Colaboran | Sponsored by



La cocina casera de Pau Arenós

Cuando uno acude a un **restaurante tradicional**, lo hace para comer “como en casa”, probar las recetas de nuestras madres, abuelas y bisabuelas en un ambiente familiar. En contraposición a los **restaurantes creativos**, donde acudimos para vivir experiencias diferentes y sorprendernos con la creatividad del chef, la cocina tradicional se basa en el producto, en los sabores de toda la vida, en la sencillez de un plato bien hecho.

Con ese punto de partida, hoy quiero hablar de un libro que me ha parecido interesante porque se aleja de la cocina creativa, que ha estado en auge durante los últimos años, para recuperar la cocina del día a día, una cocina sencilla, casera. Precisamente, “**Cocina en casa**” es el título del libro de **Pau Arenós**, cocinero y periodista gastronómico valenciano, que fue Premio Nacional de Gastronomía a la Mejor Labor Periodística en 2005.

La obra recoge un total de **101 recetas caseras y fáciles de ejecutar**, en unas páginas donde no existen las florituras ni las fotos de estudio. Tal y como él mismo explica, se trata de recetas caseras que fue cocinando durante el confinamiento y que retrató con su smartphone. Aunque reconoce no usar filtros para no añadirle una “belleza irreal” a las fotos que pueda desanimar a los comensales a preparar las recetas.

Y es que, hoy en día, el exceso de información que nos rodea, el rápido avance de las tecnologías y la influencia de las redes sociales hacen que, a menudo, la gente tienda a complicarse la vida a la hora de alimentarse. Pero es necesario entender que es perfectamente posible cocinar y comer adecuadamente, sin complicaciones. Y esa es la quinta “ese” de la **Nueva Gastronomía** del siglo XXI: **saludable, solidaria, sostenible, satisfactoria y sencilla**.

En su libro, Arenós habla de una cocina sincera, familiar y al alcance de cualquier “cocinilla”, animando a que cada uno encuentre sus propias recetas. No busca copias exactas y, por eso, no facilita las cantidades (salvo en dos de los postres), precisamente, para que cada uno emplee sus medidas.

Así, encontramos recetas de lo más tradicionales, como la ensaladilla rusa con alioli suave, tortillitas de camarones, arroz de conejo, albóndigas, flan o torrijas. Aunque también hay otras recetas con nombres algo más rebuscados, como el falso arroz meloso bajo cubierta de bacalao, tartar de atún brioche huevas y mayonesa de grasa ibérica o los boquerones sobre hoja de higuera, pero que también se basan en preparaciones sencillas.

Recetas ocurrentes, originales y vistosas que tienen un origen en común, pues son “lo-que-se-come-en-casa”. Recetas prácticas tanto para los que cocinan en casa como para los **restaurantes de buena mesa**.

The home cooking of Pau Arenós

When one goes to a traditional restaurant, they do so to eat “like at home”, to try the recipes of our mothers, grandmothers and great-grandmothers in a family atmosphere. In contrast to creative restaurants, where we go to live different experiences and be surprised by the creativity of the chef, traditional cuisine is based on the product, on the flavors of a lifetime, on the simplicity of a well-done dish.

With this starting point, today I want to talk about a book that I found interesting because it moves away from creative cooking, which has been booming in recent years, to recover everyday cooking, simple home cooking. Precisely, “Cooking at home” is the title of the book by Pau Arenós, Valencian cook and gastronomic journalist, who was awarded the National Gastronomy Award for Best Journalistic Work in 2005.

The work includes a total of 101 easy-to-execute homemade recipes, on pages where there are no flourishes or studio photos. As he himself explains, these are homemade recipes that he was cooking during confinement and that he photographed with his smartphone. Although he acknowledges not using filters so as not to add an “unreal beauty” to the photos that may discourage diners from preparing the recipes.

And it is that, today, the excess of information that surrounds us, the rapid advancement of technologies and the influence of social networks often make people tend to complicate their lives when it comes to eating. But it is necessary to understand that it is perfectly possible to cook and eat properly, without complications. And that is the fifth “ese” of the New Gastronomy of the 21st century: healthy, supportive, sustainable, satisfying and simple.

In his book, Arenós talks about sincere, family cooking and within the reach of any “kitchen”, encouraging everyone to find their own recipes. He does not look for exact copies and, therefore, he does not provide the quantities (except for two of the desserts), precisely, so that each one uses his measurements.

Thus, we find the most traditional recipes, such as Russian salad with mild aioli, shrimp omelettes, rabbit rice, meatballs, flan or French toast. Although there are also other recipes with slightly more elaborate names, such as the false sweet rice covered with cod, brioche tuna tartare with roe and Iberian fat mayonnaise or anchovies on fig leaves, but which are also based on simple preparations.

Witty, original and showy recipes that have a common origin, as they are “what-you-eat-at-home”. Practical recipes both for those who cook at home and for buena mesa restaurants.



Rafael Ansón

Presidente de la Real Academia de Gastronomía

Museo Nacional Thyssen-Bornemisza



LUCIAN FREUD

Nuevas Perspectivas | New Perspectives

El Museo Nacional Thyssen-Bornemisza, en colaboración con la National Gallery de Londres, presenta una retrospectiva dedicada al pintor británico Lucian Freud (1922-2011), con motivo del centenario de su nacimiento.

The Museo Nacional Thyssen-Bornemisza in collaboration with The National Gallery, London, presents a retrospective on the British painter Lucian Freud (1922-2011) to mark the centenary of the artist's birth.

MORROFINO



© Museo Thyssen-Bornemisza. FREUD. Reflejo con dos niños (Autorretrato)

MF 09



La exposición, comisariada por Daniel Herrmann en Londres y por Paloma Alarcó en Madrid, reúne más de medio centenar de obras que muestran las siete décadas de producción de uno de los artistas europeos más significativos del siglo XX.

.....

Curated by Daniel Herrmann in London and Paloma Alarcó in Madrid, this exhibition brings together more than 50 works spanning the seven-decade career of one of the most important European artists of the 20th century.



© Museo Thyssen-Bornemisza, FREUD_Michael Andrews y June.



Subversiva, incisiva y en ocasiones indecorosa, la pintura de Lucian Freud, a contracorriente de las tendencias abstractas o conceptuales que se fueron sucediendo a su alrededor, estuvo siempre dedicada a la representación del cuerpo humano y a retratar al hombre contemporáneo. Lo que verdaderamente le interesa a Freud es descubrirnos la pintura sobre la pintura, su personal reflexión meta-artística y la “intensificación de la realidad” que siempre quiso alcanzar. La exposición se organiza de forma más o menos cronológica a lo largo de varias secciones temáticas que repasan la evolución del pintor desde los años 1940 hasta principios del siglo XXI.

.....

Subversive, incisive and on occasions shocking, Lucian Freud's painting, which ran contrary to the abstract and conceptual trends that prevailed at the time when it was created, always focused on the depiction of the human body and on the portrayal of modern man. Freud's true abiding interest throughout his work was to present painting on painting - his personal meta-artistic reflection - and the "intensification of reality" that he always strove to achieve. The exhibition has a broadly chronological structure, divided into various thematic sections that analyse the painter's evolution from the 1940s to the start of the 21st century.

HANS HEINRICH COLECCIONISTA Y MODELO

Hans Heinrich Thyssen-Bornemisza fue uno de los primeros coleccionistas privados en interesarse por su obra y mantuvo una especial relación con el pintor, que le retrató en dos ocasiones. Las largas sesiones a las que Freud sometía a sus modelos propiciaron la amistad entre ambos, que se mantuvo a lo largo del tiempo. Además, el cuadro de Watteau *Pierrot contento* (h. 1712), que aparece como fondo de uno de esos retratos y que pertenece a la propia colección Thyssen, sirvió de inspiración de alguno de sus cuadros.

**“¿Qué le pido a una pintura?
Le pido que asombre, perturbe,
seduzca, convenza.”**

La exposición muestra el arte de Freud en el contexto de dos museos históricos nos permite mostrar al artista dentro de una línea de continuidad con el pasado. Visitante asiduo a las grandes pinacotecas, se pueden rastrear en su obra toda una serie de alusiones a los grandes maestros, desde Holbein, Cranach, Hals, Velázquez, Rembrandt o Watteau hasta Ingres, Courbet, Rodin o Cézanne, aunque esa vinculación convive con una fuerte voluntad de independencia. La nueva mirada que propone esta exposición, la primera gran retrospectiva que se organiza desde su muerte en 2011, centra la atención en su permanente compromiso con la esencia de la pintura.

“Voy a la National Gallery como quien va al médico a pedir ayuda.”

Desde sus primeras obras, de mediados del siglo XX, de una minuciosidad primitivista y un cierto aire neorromántico y surreal, Freud toma partido por el arte figurativo y adopta una postura de resistencia en medio de las corrientes abstractas dominantes.

HANS HEINRICH COLLECTOR AND MODEL

*Baron Hans Heinrich Thyssen-Bornemisza was one of the first private collectors to focus on the artist's work: he and the painter established close ties and Freud painted him twice. The lengthy posing sessions of the type to which the artist always subjected his sitters fostered their friendship, which was a long-lasting one. In addition, Watteau's painting *Pierrot content* (ca. 1712), which forms the background of one of these portraits and belongs to the collection of the Museo Thyssen, provided the inspiration for another of Freud's paintings.*

***“What do I ask of a painting?
I ask it to astonish, disturb,
seduce, convince”***

Lucian Freud's exhibition work in the context of two historic museums allows it to be shown as an uninterrupted continuation of the past. Freud was an assiduous visitor to the world's leading art museums and his work reveals a series of allusions to the great masters of the past, from Holbein to Cranach, Hals, Velázquez, Rembrandt, Watteau, Ingres, Courbet, Rodin or Cézanne, although these connections coexist with a powerfully independent approach. The new perspective adopted by the exhibition, which is the first major retrospective to be organised since Freud's death in 2011, focuses attention on his lifelong commitment to the essence of painting.

“I go the National Gallery rather like going to a doctor for help”

From his earliest works produced in the mid-20th century, painted with a primitivist detail and tinged with a neo-Romantic and Surrealist air, Freud opted for figurative art, adopting a position of resistance in relation to the prevailing abstract trends.



© Museo Thyssen-Bornemisza. FREUD_Hombre en una silla.



© Museo Thyssen-Bornemisza. FREUD, Léigh con falta de refretón.



© Museo Thyssen-Bornemisza. FREUD_Dos irlandeses.

El artista muestra ya su personalidad y su forma de pintar, con un trabajo lento y una pincelada meticulosa para las que utiliza pinceles muy finos. Los hieráticos personajes, pintados a base de capas muy trabajadas sobre fondos planos, con atributos en sus manos, revelan una atención a los pintores del Renacimiento del Norte. La frontalidad y la frialdad que transmiten las figuras, como en *Muchacha con rosas* (1947- 1948), un retrato de Kitty Garman, su primera mujer, es la seña de identidad de estas obras tempranas.

.....

*The artist's personality and working methods are already evident; Freud, painted slowly with a meticulous brushstroke based on the use of very fine brushes. The hieratic figures - created through the application of highly worked layers of paint against plain backgrounds and holding attributes - reveal his interest in the northern Renaissance painters. Frontality and the distance transmitted by these sitters, as we see in *Girl with Roses* (1947-48), a portrait of the artist's first wife Kitty Garman, are the defining characteristics of these early works.*





© Museo Thyssen-Bornemisza. FREUD. El cuarto del pintor.

PRIMEROS RETRATOS

Los retratos de Caroline Blackwood, su segunda mujer, como Muchacha en la cama (1953) y Muchacha con vestido verde (1954), o la inquietante escena de Habitación de hotel, expuesto en el pabellón británico de la 27ª Bienal de Venecia, en 1954, marcan el final de su primera etapa. A partir de entonces pinta de pie, moviéndose alrededor de sus modelos, con una proximidad física que le permitía apreciar los más mínimos detalles. Utiliza pinceles más gruesos y, por influencia de Francis Bacon, su pincelada se vuelve suelta y empastada, pero su forma de trabajar sigue siendo precisa, lenta y pausada, para captar la esencia de sus modelos.

Igualmente, son numerosos los autorretratos, en los que recurre con frecuencia al espejo como recurso pictórico, como en Reflejo con dos niños (Autorretrato), de 1965, un sorprendente contrapicado con el espejo colocado en el suelo.

Algunos retratos deliberadamente inacabados permiten ver su ejecución a base de acumulación, empezando por el centro del cuadro, y nos acercan al proceso creativo de su pintura.

Freud pintaba siempre del natural y prefería retratar a su entorno más próximo, amantes, amigos y familiares, para poder actuar con mayor libertad. Su habilidad para evocar en sus pinturas una intimidad no erótica, como el cariño, la amistad o el afecto paterno, ha sido escasamente investigada. Esa intimidad queda reflejada sobre todo en sus retratos dobles, como el de su amigo el pintor Michael Andrews y su mujer June (1965-1966), el de sus hijas Bella y Esther (1987-1988) o el de Dos hombres, de la pareja de artistas Angus Cook y Cerith Wyn Evans.

“Utilizo a las personas para inventar mis cuadros con ellas, y trabajo con más libertad cuando están ahí”

EARLY PORTRAITS

Freud's portraits of his second wife Caroline Blackwood, including Girl in Bed (1953) and Girl in a green Dress (1954), or the troubling Hotel Room exhibited in the British pavilion at the 27th Venice Biennial of 1954, mark the end of his initial period. From that point onwards he painted standing up, moving around his models with the physical closeness that allowed him to appreciate the smallest details. Freud used the broadest brushes available, while the influence of Francis Bacon led his brushwork to become loose and heavily charged with pigment. Nonetheless, his working method remained precise, slow and highly meditated with the aim of capturing the essence of his models.

We also encounter numerous self-portraits from this period, in which the artist often made use of a mirror as a pictorial device, including Reflection with two Children (Self-portrait) of 1965, which has a surprising low-angled viewpoint achieved through the mirror on the floor.

A number of the intentionally unfinished portraits reveal the artist's pictorial technique based on accumulation, starting in the centre of the painting and allowing us to appreciate the creative process behind the work.

Freud always painted from life and preferred depicting those closest to him - friends, family members and lovers - in order to achieve greater freedom. His ability to convey non-erotic intimacy in his works, including affection, friendship or paternal love, has been little investigated until now. This intimacy is above all reflected in his double portraits, such as the one of his friend the painter Michael Andrews and his wife June (1965-66), the portrait of his daughters Bella and Esther (1987-88) and Two Men, which depicts the artists Angus Cook and Cerith Wyn Evans.

“I use the people to invent my pictures with, and I can work more freely when they are there”



© Museo Thyssen-Bornemisza. FREUD_Autorretrato_fragments.

La enfermedad del Foodismo

La cocina ha sido sin duda el descubrimiento más importante para el salto evolutivo del ser humano, y nunca como ahora hemos hablado tanto de comida ya sea en programas de televisión, en blogs o en redes sociales.

La comida es esencialmente placer, no preocupación, pero ha acabado asumiendo un papel inédito en nuestra sociedad, sobrecargada de cuestionamientos, dudas y reflexiones que el periodista y escritor Steven Poole recoge en un libro de título provocativo: *You Aren't What You Eat* (No eres lo que comes). Acabamos tan obcecados con la comida que deseamos saber de dónde procede, qué compramos, cómo lo preparamos y cómo lo comemos, en un acto marcado por la ansiedad sobre el estilo de vida, la salud y la posición social.

Sufrimos un tipo de enfermedad aguda, una obsesión adictiva, un ataque de *foodismo*, que si en principio es una buena señal, al final la situación ha acabado convirtiéndose en una especie de neurosis colectiva.

La comida dejó de ser un mero alimento y se convirtió en una forma de identidad para la generación de los millenials, mucho más identificada con la comida que las que les precedieron. Desconfían de la comida rápida procesada, cocinan cada vez más, gastan buena parte de la paga en restaurantes y se preocupan mucho más por lo que

hay en su plato tanto si es para comerlo como para fotografiarlo y luego postearlo en redes sociales, cada vez más llenas de imágenes de llamativas tostas de aguacate, tentadores pasteles de chocolate y recetas difíciles, siempre con un escenario montado estratégicamente. Una actitud derivada en parte de su identificación con los cocineros célebres y de la magia de los restaurantes, una de las pocas experiencias comunales que quedan en la vida moderna. Nos sacan de un sentido de la realidad particular y es por eso por lo que nos parecen lugares tan mágicos, un espacio de hedonismo y confraternización, el edén de los gastrónomos como señaló Brillat-Savarín, el filósofo de la gastronomía de los siglos XVIII-XIX.

Estas reflexiones son parte del libro que acaba de salir al mercado “Las revoluciones de la comida” del también periodista y escritor brasileño Rafael Tonon, corresponsal de Eater (el mayor portal de gastronomía de Estados Unidos) y coordinador del Máster en Comunicación Gastronómica del Basque Culinary Center en el País Vasco. Un libro que trata de la comida a través de las agitaciones políticas, culturales y sociales de las últimas décadas con el que se propone descifrar lo que decimos cuando hablamos de comida. Porque nunca se trata solo de ella.

The Foodism disease

Cooking has undoubtedly been the most important discovery for the evolutionary leap of the human being, and never before have we talked so much about food, be it on television programs, in blogs or on social networks.

*Food is essentially pleasure, not concern, but it has ended up assuming an unprecedented role in our society, overloaded with questions, doubts and reflections that the journalist and writer Steven Poole collects in a book with a provocative title: *You Aren't What You Eat* (*You are not what you eat*). We end up so obsessed with food that we want to know where it comes from, what we buy, how we prepare it and how we eat it, in an act marked by anxiety about lifestyle, health and social position.*

We suffer from a type of acute disease, an addictive obsession, a foodism attack, which if at first it is a good sign, in the end the situation has ended up becoming a kind of collective neurosis.

Food stopped being mere food and became a form of identity for the millennial generation, much more identified with food than those who preceded them. They distrust processed fast food, they cook more and more, they spend a good part of their pay in restaurants and they care much more about what is on their plate, whether it is to eat it or to photograph it and then post it on social networks, more and more full of images of striking avocado toast, tempting chocolate cakes and difficult recipes, always with a strategically set stage. An attitude

derived in part from his identification with celebrity chefs and the magic of restaurants, one of the few communal experiences left in modern life. They take us out of a particular sense of reality and that is why they seem to us to be such magical places, a space of hedonism and fraternization, the Eden of gourmets, as Brillat-Savarín, the eighteenth-century gastronomy philosopher, pointed out. XIX.

These reflections are part of the recently released book "Food Revolutions" by Rafael Tonon, also a Brazilian journalist and writer, correspondent for Eater (the largest gastronomy portal in the United States) and coordinator of the Basque Master's in Gastronomic Communication. Culinary Center in the Basque Country. A book that deals with food through the political, cultural and social upheavals of the last decades with which he intends to decipher what we mean when we talk about food. Because it's never just about it.



Mar Romero

Origen de las Tradiciones | Origin of Traditions



CUARESMA | LENT

Devoción y Gastronomía | Devotion and Gastronomy

La costumbre de hacer comidas especiales en Cuaresma se ha mantenido en la gastronomía española, que desde antaño ha venido elaborando una serie de platos para poder cumplir con la abstinencia.

The tradition of making special meals in Lent has been maintained in Spanish gastronomy, which since ancient times has been preparing a series of dishes to be able to comply with abstinence.





El origen de la palabra Cuaresma proviene de la expresión en latín *quadragesiman diem* y simbolizaba e imitaba el ejemplo de Jesucristo en el desierto. Durante este tiempo se ayunaba y se prohibía comer algunos alimentos, principalmente la carne, permitiéndose solo el uso de sal, pan, agua y posteriormente legumbres y frutas; no podían comerse la carne, ni el pescado, los huevos, la leche, la manteca, el queso, el vino y el aceite. Este régimen llamado xerofagia se fue suavizando paulatinamente, así se llegó a la única abstención de carne, grasas, huevos y derivados de la leche.

*The origin of the word Lent comes from the Latin expression *quadragesiman diem* and symbolized and imitated the example of Jesus Christ in the desert. During this time they fasted and it was forbidden to eat some foods, mainly meat, allowing only the use of salt, bread, water and later vegetables and fruits; they could not eat the meat, nor the fish, the eggs, the milk, the butter, the cheese, the wine and the oil. This regime called xerophagy gradually softened, thus the only abstention from meat, fats, eggs and milk derivatives was reached.*

UNA GASTRONOMIA MUY VIVA

Con el paso de los siglos todo esto se ha suavizado y, singularmente desde finales del siglo XX. Actualmente se rige por las indicaciones del Concilio Vaticano II de 1966, que curiosamente se inició bajo el pontificado de Juan XXIII en 1962 aunque fue Pablo VI el que presidió las tres fases restantes del mismo por el fallecimiento del primero.

La Cuaresma significa dedicar un tiempo a la reflexión, la penitencia y la conversión espiritual, a través de tres actos esenciales: la misericordia, la oración y el ayuno o la abstinencia de carne. Como es bien sabido, durante los viernes comprendidos entre el Miércoles de Ceniza hasta la víspera del Domingo de Resurrección el catolicismo sugiere eliminar por completo de la dieta cualquier tipo de carne roja como, por ejemplo, la de cerdo, ternera, buey o cordero, entre otras.

La costumbre de hacer comidas especiales en Cuaresma sigue muy viva. Su influencia en la cultura actual se deja ver a través del recetario tradicional de la gastronomía española, no sólo desde los hogares sino cada vez más en las cartas de algunos establecimientos que aprovechan para ofrecer menús o propuestas especiales.

Al clásico bacalao desalado elaborado en múltiples formas, se van incorporando tradicionales potajes de garbanzos con verduras, las judías blancas estofadas, las patatas con arroz y bacalao y los guisos de lentejas y sopas de pan con caldo de verduras.

La sopa de ajo, las patatas a la importancia, el potaje de garbanzos y almejas -conocido también como potaje de vigilia-, las albóndigas de choco, la ensaladilla de gambas, el esgarraet valenciano y las patatas viudas también son algunas opciones a tener en cuenta durante la Cuaresma.

Los dulces tradicionales recobran un inusitado protagonismo: torrijas, pestiños, leche frita, monas de Pascua, hornazos de Huelva, Alpisteras de Sanlúcar, buñuelos de viento, o gañotes son solo algunos de ellos.

A VERY ALIVE GASTRONOMY

Over the centuries all this has softened and, singularly since the end of the 20th century. It is currently governed by the indications of the Second Vatican Council of 1966, which curiously began under the pontificate of John XXIII in 1962, although it was Paul VI who presided over the three remaining phases of it due to the death of the first.

Lent means devoting time to reflection, penance and spiritual conversion, through three essential acts: mercy, prayer and fasting or abstinence from meat. As is well known, during the Fridays between Ash Wednesday and the eve of Easter Sunday, Catholicism suggests completely eliminating any type of red meat from the diet, such as pork, veal, beef or lamb, for example. among other.

The custom of making special meals in Lent is still very much alive. Its influence on today's culture can be seen through the traditional recipe book of Spanish gastronomy, not only from homes but increasingly in the menus of some establishments that take the opportunity to offer menus or special proposals.

Traditional chickpea stews with vegetables, stewed white beans, potatoes with rice and cod, and lentil stews and bread soups with vegetable broth are added to the classic desalted cod prepared in multiple ways.

The garlic soup, the important potatoes, the chickpea and clam stew -also known as vigil stew-, the cuttlefish meatballs, the shrimp salad, the Valencian esgarraet and the widow potatoes are also some options to consider account during Lent.

Traditional sweets regain an unusual role: French toast, pestiños, fried milk, Easter cakes, Huelva hornazos, Sanlúcar Alpisteras, wind fritters, or gañotes are just some of them.



El ayuno cuaresmal, como todos los ayunos religiosos tiene como finalidad perder peso delante de Dios. Perder peso espiritual, se entiende.

Aún así, y debido al esfuerzo que se realiza durante estos 40 días, los expertos nutricionistas recomiendan incluir también en la dieta alimentos que favorecen el buen estado de ánimo y mantienen controlada la sensación de cierta ansiedad y desánimo por este cambio en la ingesta de alimentos. Sugerencias: el plátano, el chocolate negro, el aguacate, la piña o los lácteos ya que contribuyen a generar esa sensación de bienestar, bien por potenciar la producción de serotonina o por incluir triptófano en su composición.

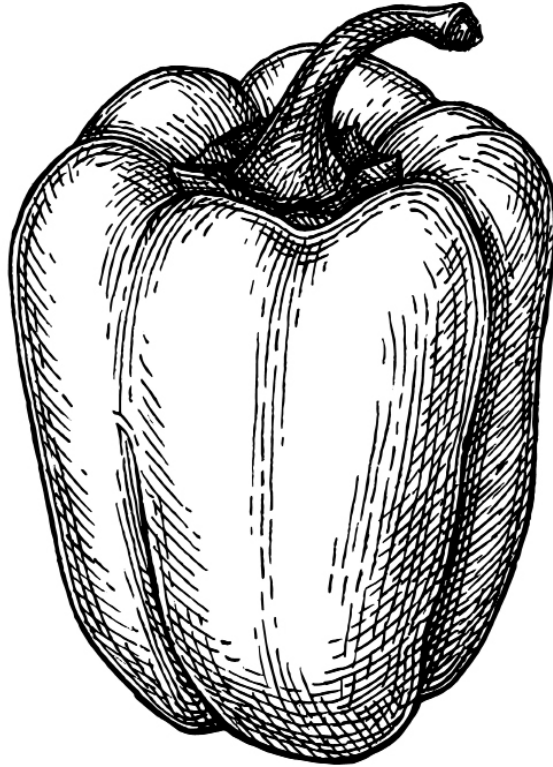
Lenten fasting, like all religious fasts, is intended to lose weight before God. Lose spiritual weight, it is understood.

Even so, and due to the effort that is made during these 40 days, nutrition experts recommend also including foods in the diet that promote a good state of mind and keep the feeling of some anxiety and discouragement controlled due to this change in food intake. . Suggestions: Banana, dark chocolate, avocado, pineapple or dairy as they contribute to generating that feeling of well-being, either by enhancing the production of serotonin or by including tryptophan in its composition.



MORROFINO





PIMIENTO | PEPPER

Con origen en sudamérica, es uno de los ingredientes que llena los platos y recetas de la gastronomía española más tradicional.

Originating in South America, it is one of the ingredients that fills the dishes and recipes of gastronomy more traditional Spanish.

Sabor | Flavour

Su sabor es picante, aunque también puede ser dulce. Con grandes matices por su forma y color.
Its flavor is spicy, although it can also be sweet. With great nuances for its shape and color.

Estación | Season

Todo el año, pero a temporada óptima para su consumo es el verano, de junio a septiembre.
All year round, but the optimum season for its consumption is summer, from June to September

Preparación | Cooking Methods

Crudo, a la brasa, salteado, al horno, hervido, al vapor, airfryer, fritos, ahumados, secos como especia.
Raw, grilled, salted, baked, boiled, steamed, airfryer, fried, smoked, dried as a spice.

Combinaciones | Flavour Affinities

Realzan carnes, pescados, huevos o hidratos (arroz, patata) y aman a muchas otras verduras.
They enhance meat, fish, eggs or carbohydrates (rice, potato) and love many other vegetables.

Maridaje | Pairing

Los tintos crianza serían los más adecuados pero dependerá de su elaboración o protagonismo.
Crianza reds would be the most appropriate but it will depend on their production or prominence.

Rojos, verdes, amarillos, grandes, pequeños, picantes, dulces. Base de cualquier sofrito. Pensar en nuestra cocina sería imposible sin ellos. Acompaña carnes, pescados, pastas, arroces, ensaladas... Las variedades más deseadas de pimiento rojo son los de piquillo y los de cristal.

En la gastronomía de nuestro país, aproximadamente la mitad de las recetas tradicionales llevan como ingrediente el pimiento, ya sea en fresco, en seco o bien molido en forma de pimentón. Los pimientos son ricos en vitamina C, en betacarotenos y tienen muy pocas calorías, por lo que son una opción perfecta para introducir a diario en nuestra dieta. A nivel culinario, son el nexo de grandes y afamados platos de la gastronomía española.

Red, green, yellow, big, small, spicy, sweet. Base of any stir-fry. Thinking of our kitchen would be impossible without them. It accompanies meat, fish, pasta, rice, salads... The most desired varieties of red pepper are the piquillo and crystal ones.

In the gastronomy of our country, approximately half of the traditional recipes use pepper as an ingredient, either fresh, dry or ground in the form of paprika. Peppers are rich in vitamin C, in beta-carotene and have very few calories, so they are a perfect option to introduce daily into our diet. At a culinary level, they are the nexus of great and famous dishes of Spanish gastronomy.

MORROFINO



Pimiento Sweet Bite Naranja a la Parrilla con Revoltillo Almeriense de Bacalao

Restaurante Terraza Carmona,
Vera, Almería.

Chef: Antonio Carmona Baraza,
Jefe de Cocina y copropietario.

Ingredientes: (para 4 personas: 12
pimientos sweet bite naranja, 4 tomates
almerienses (pera o similar), 4 huevos, 3
dientes de ajo, 1 cebolleta tierna, perejil, sal,
0,5 dl de aceite de oliva virgen extra, 200 g
de bacalao desalado, pimienta negra molida.

Elaboración: Picamos la cebolleta y los
ajos en brunoise. Cortamos el bacalao en
daditos y en una sartén con aceite de oliva
caliente lo salteamos durante 1 minuto,
se reserva. Los pimientos se hacen enteros
en la parrilla, se dejan enfriar y se les
quita el pedúnculo cortándolo a modo de
tapadera para poder rellenarlos. En otra
sartén con aceite sofreímos los ajos y la
cebolleta, seguidamente incorporamos el
tomate rallado (no triturado), sal, el perejil
picado y la pimienta. Lo dejamos freír unos
5 minutos y le añadimos el bacalao y los
huevos batidos. Movemos como para hacer
un revuelto hasta que el huevo esté cuajado.
Se rectifica de sal. Rellenamos los pimientos
con el revoltillo, tapamos y calentamos en el
horno a 160°C durante 5 minutos.

Tiempo de Elaboración: 45 minutos.

.....

Grilled Orange Sweet Bite Pepper with Cod Almeria Scrambled Sauce

*Restaurant Terraza Carmona,
Vera, Almería.*

**Chef: Antonio Carmona Baraza,
Head Chef and co-owner.**

Ingredients: (for 4 people):

12 orange sweet bite peppers, 4 Almeria tomatoes (pear or similar), 4 eggs, 3 garlic cloves, 1 spring onion, parsley, salt, 0.5 dl of extra virgin olive oil, 200 g of desalted cod, black pepper ground.

Procedure: Chop the spring onion and garlic in brunoise.

Cut the cod into small cubes and in a frying pan with hot olive oil, sauté it for 1 minute, set aside.

Grill the peppers whole, let them cool and remove the stem, cutting it as a lid to fill them. In another pan with oil, fry the garlic and spring onion, then add the grated tomato (not crushed), salt, chopped parsley and pepper. Let it fry for about 5 minutes and add the cod and beaten eggs. Stir as if to scramble until the egg is curdled. It is rectified with salt. Fill the peppers with the scrambled eggs, cover and heat in the oven at 160°C for 5 minutes.

Cooking Time: 45 minutes.



Pimientos del Piquillo Rellenos de Txangurro con Salsa de Piquillo

Restaurante Aratz, San Sebastián, Guipúzcoa.

Ingredientes: Txangurro desmigado (buey de mar o centollo, chalota y ajo picado, nata líquida, maizena, aceite de oliva, pimientos del piquillo para rellenar, salsa piquillo o salsa de tomate casero o salsa verde.

Elaboración: Ponemos la chalota y el ajo a pochar y añadir el txangurro desmigado. Por otro lado, mezclar la maizena (250 gr) y la nata líquida; disolverlo y se añade a la masa del txangurro. Dejar que cueza poco a poco, a fuego lento y que vaya ligando y dejar reposar. Una vez ya esté en frío: Rellenar los pimientos. Calentar el pimiento relleno (horno, microondas) y aparte, calentar la salsa piquillo o la que guste, y montar el plato. Decorar al gusto: hojitas de perejil, flor, algún brote....

Piquillo Peppers Stuffed with Crab with Piquillo Sauce

Restaurant Aratz, Donostia, Guipúzcoa.

Ingredients: Shredded crab (crab or spider crab, shallot and minced garlic, liquid cream, cornflour, olive oil, piquillo peppers for filling, piquillo sauce or homemade tomato sauce or green sauce.

Preparation: Sauté the shallot and garlic and add the crumbled crab. On the other hand, mix the cornstarch (250 gr) and the liquid cream; dissolve it and add it to the txangurro mass. Let it cook little by little, over low heat and let it bind and let it rest. Once it's cold: Stuff the peppers. Heat the stuffed pepper (oven, microwave) and separately, heat the piquillo sauce or whatever you like, and assemble the dish. Decorate to taste: parsley leaves, flower, some sprout...



Pimientos de Rabo de Toro

Restaurante Juanito, Baeza, Jaén.

Chef: Pedro Salcedo.

Ingredientes: 1 Rabo de 1,5kg aprox, 2 cebollas grandes, 4 zanahorias, 8 dientes de ajo, 1 rama de tomillo, 2 hojas de laurel., 2 clavos, 2 tomates maduros, pizca de pimienta negra molida, 1 cucharada sopera pimentón molido dulce, 1/4 de vino blanco Montilla-Moriles, 1/4 aceite oliva virgen extra, fondo de carne o agua y sal. Para el relleno: Pimientos del pico, rabo estofado, 2 puerros, 2 zanahorias, 1/8 Aceite oliva virgen extra, pan rayado, 3 huevos, Sal.

Elaboración: Desgrasamos bien las piezas sin quitarle la carne, troceamos los nudos de rabo por la coyuntura, poner a remojo en agua un día en el refrigerador con un poco de sal. Cortar la cebolla en dados y la zanahoria en rodajas, filetear los ajos y freírlos en sartén en el aceite de oliva virgen extra, una vez dorados, incorporar la cebolla, zanahoria, tomillo y sal, rehogar el conjunto hasta que poche. Disponer los rabos en una olla, añadir el sofrito, tomates rajados en mitades, laurel, clavo, pimienta negra molida, pimentón molido dulce, vino blanco quemado, sal y cubrir con el fondo de carne o agua. Hervir a fuego lento al menos dos horas. Es aconsejable dejar enfriar durante el máximo tiempo posible y utilizar al día siguiente. Para el relleno: Picar el puerro y la zanahoria muy fina y sofreír en el aceite de oliva virgen extra, sazonar. Una vez pochado, escurrir el aceite sobrante. Separar la carne del hueso y picar muy fina e incorporar al sofrito junto a cuatro cucharadas de pan rayado y los tres huevos. Remover todo hasta homogenizar e incorporar más pan rayado si fuese necesario hasta alcanzar una pasta homogénea y compacta., sazonar. Rellenar los pimientos y utilizar la salsa del estofado del rabo para calentar y acompañar al plato.

.....

Bull's Tall Peppers

Restaurante Juanito, Baeza, Jaén.

Chef: Pedro Salcedo..

Ingredients: 1 tail of approx. 1.5kg, 2 large onions, 4 carrots, 8 garlic cloves, 1 sprig of thyme, 2 bay leaves, 2 cloves, 2 ripe tomatoes, a pinch of ground black pepper, 1 tablespoon of sweet ground paprika, 1/4 Montilla-Moriles white wine, 1/4 extra virgin olive oil, meat stock or water and salt. For the filling: Pico peppers, stewed tail, 2 leeks, 2 carrots, 1/8 extra virgin olive oil, breadcrumbs, 3 eggs, Salt.

Preparation: Degrease the pieces well without removing the meat, chop the tail knots at the joint, soak in water for a day in the refrigerator with a little salt. Cut the onion into cubes and the carrot into slices, fillet the garlic and fry them in a pan in extra virgin olive oil, once golden, add the onion, carrot, thyme and salt, sauté the whole until it is soft. Arrange the tails in a pot, add the sauce, halved tomatoes, bay leaf, cloves, ground black pepper, sweet ground paprika, burnt white wine, salt and cover with the meat stock or water. Boil over low heat for at least two hours. It is advisable to let it cool for as long as possible and use it the next day. For the filling: Finely chop the leek and carrot and fry in extra virgin olive oil, season. Once poached, drain the excess oil. Separate the meat from the bone and chop very finely and add to the sauce along with four tablespoons of breadcrumbs and the three eggs. Stir everything until homogeneous and add more breadcrumbs if necessary until reaching a homogeneous and compact paste. Season. Stuff the peppers and use the tail stew sauce to heat and accompany the dish.

.....



Rataotuille

Restaurante Mesón El Refectorio, Ceuta.

Ingredientes: Pimientos rojos, pimientos verdes, cebolla, berenjenas, calabacines, tomates, tomate frito, ajos, sal, pimienta molida y aceite de oliva, se puede usar al gusto tomillo u otro ingredientes que aromaticen de alguna manera.

Elaboración: En una cazuela de barro para el horno, se vuelca el tomate frito los ajos las cebollas pochadas, la sal, la pimienta, un poco de aceite de oliva, como 100 ml, se pone al horno sobre 15 minutos a todo gas. Se saca la cazuela y ordenadamente se van colocando alrededor de ella, de de, las rodajas de las verduras con riguroso orden de intercalado. Colocamos encima los pimientos verde y rojos en tiras adornando como queramos y se tapa con papel aluminio o plástico. Se introduce en el horno a fuego de 175 grados durante al menos media hora. Y ya la tenemos lista para servir cuando queramos.

Rataotuille

Restaurant EL Refectorio, Ceuta.

Ingredients: Red peppers, green peppers, onion, aubergines, zucchini, tomatoes, fried tomato, garlic, salt, ground pepper and olive oil, you can use thyme or other ingredients to flavor in some way.

Procedure: In a clay pot for the oven, pour the fried tomato, garlic, poached onions, salt, pepper, a little olive oil, about 100 ml, put it in the oven for 15 minutes at full throttle. The casserole is removed and they are placed in an orderly fashion around her, of, the slices of vegetables in a rigorous order of intercalation. Place the green and red peppers in strips on top, decorating as desired and cover with aluminum foil or plastic. It is introduced in the oven at a heat of 175 degrees for at least half an hour. And we already have it ready to serve whenever we want.



Ensalada de Pimientos Asados con Aguacate y Queso de Montefrío

Restaurante Las Tinajas, Granada.

Ingredientes: Para la ensalada: 2 pimientos rojos asados, 1 aguacate, 75 gr de queso de fresco de cabra de Montefrío. Para la salsa: mango y papaya, aceite de oliva virgen extra, vinagre de Jerez, sal y pimienta.

Elaboración: Asar los pimientos en horno a 180° durante una hora. Pasado este tiempo se echan en agua fría para poder desprender la piel con facilidad. Una vez pelados y sin semillas, se cortan en tiritas. Seguidamente pelamos y cortamos en laminas el aguacate. Tras ello se monta la ensalada utilizando un molde de dimensiones no muy grandes sobre el plato en el que la vamos a presentar y estableciendo en él una capa de pimientos, una de aguacate, una de queso de cabra y, por último, otra de pimientos. Quitamos el molde con cuidado y vertemos ligeramente la vinagreta. Preparar la salsa troceando en primer lugar la mitad del mango y la papaya en daditos muy pequeños y, con las otras mitades agregamos a la termomix con aceite de oliva, vinagre de Jerez, sal y Pimienta; lo trituramos y añadimos los daditos anteriormente cortados. Una vez finalizada se sirve sobre la ensalada.

Roasted Peppers Salad with Avocado and Montefrío Cheese

Restaurant Las Tinajas, Granada.

Ingredients: For the salad: 2 roasted red peppers, 1 avocado, 75 g of Montefrío fresh goat cheese. For the sauce: mango and papaya, extra virgin olive oil, sherry vinegar, salt and pepper.

Procedure: Roast the peppers in the oven at 180° for one hour. After this time they are thrown into cold water to be able to detach the skin easily. Once peeled and seedless, they are cut into strips. Then we peel and cut the avocado into slices. After that, the salad is assembled using a mold of not very large dimensions on the plate in which we are going to present it and establishing a layer of peppers, one of avocado, one of goat cheese and, finally, another of peppers. Remove the mold carefully and lightly pour the vinaigrette. Prepare the sauce by first chopping half the mango and the papaya into very small cubes and, with the other halves, add olive oil, Jerez vinegar, salt and pepper to the thermomix; we crushed it and added the cubes previously cut. Once finished, it is served on the salad.





Cuando hablamos de imagen del restaurante, ¿de qué estamos hablando?

Para la mayoría es la parte de la Imagen Corporativa del mismo, la web, el color corporativo, el logotipo, todo ello entra más en el apartado de la identidad.

Pero la imagen es aquel intangible, que queda en la memoria del cliente y que hace que escoja un sitio u otro. Cuando vamos a un restaurante o a otros establecimientos como clientes, nos fijamos en **lo que percibimos al llegar** a la misma puerta del restaurante. Si lo encontramos con facilidad, si la parte exterior nos invita a entrar, etc.

Después está **el cómo nos reciben**, si nos hacen esperar, si la persona que nos recibe está informada de todo, si nuestra reserva está o no, etc. No hay nada más frustrante que la persona que te atiende, no sepa contestar a lo que le pides y tenga que ir a preguntar. O que la reserva no este apuntada correctamente.

Un cliente nos puede preguntar cualquier cosa y hay que estar preparado e informado para poder satisfacer casi cualquier petición.

Y ahora pasamos a lo que **el personal de Sala transmite**, si llevan el uniforme limpio y planchado, si saben todo sobre el menú, alérgenos, vinos, etc. Si saben tratar con el cliente, si se saben comunicar bien con el resto del equipo: cocina, barra, pues es muy común encontrar que no sale un plato porque el de cocina no lo ha cantado bien o el de sala no se ha enterado.

Para la gran mayoría de acciones, hay que tener unos **manuales establecidos, con los procesos a seguir bien definidos**, pues cada

restaurante tiene su peculiaridad y por ello tienen que personalizarse y hacer que el equipo los sepa aplicar, para el buen funcionamiento del restaurante y para mejorar el trabajo de los equipos. Así consiguen tener un servicio con los menos problemas posibles, ya que siempre hay algo que se nos escapa, el cliente queda satisfecho, el gerente también **y el equipo siente que ha hecho un buen trabajo.**

Podríamos hablar de mil cosas más, pues la imagen abarca todo, no solo lo que comes sino también lo que ves, lo que oyes, lo que sientes, y así es como construyes una imagen para que el cliente te escoja a ti antes que a tu competencia. Pero es algo que hay que trabajarlo todos los días para triunfar.

When we talk about the image of the restaurant, what are we talking about?

For the majority it is the part of the Corporate Image of the same, the web, the corporate color, the logo, all of this falls more into the identity section.

But the image is that intangible, that remains in the customer's memory and that makes him choose one place or another. When we go to a restaurant or other establishments as customers, we pay attention to **what we perceive when we arrive** at the door of the restaurant. If we find it easily, if the outside invites us to enter, etc. Then there is **how they receive us**, if they make us wait, if the person who receives us is informed of everything, if our reservation is there or not, etc. There is nothing more frustrating than the person who attends you, does not know how to answer what you ask and has to go ask. Or that the reservation is not correctly noted.

A client can ask us anything and you have to be prepared and informed to be able to satisfy almost any request. And now we come to what **the room staff transmit**, if they wear a clean and ironed uniform, if they know everything about the menu, allergens, wines, etc. If they know how to deal with the client, if they know how to communicate well with the rest of the team: kitchen, bar, it is very common to find that a dish does not come out because the kitchen person has not sung it well or the dining room person has not found out.

For the vast majority of actions, it is necessary to have **established manuals, with well-defined processes to follow**, since each

restaurant has its peculiarity and for this reason they have to be personalized and make the team know how to apply them, for the proper functioning of the restaurant and to improve team work. This is how they manage to have a service with as few problems as possible, since there is always something that escapes us, the client is satisfied, the manager is also satisfied and the **team feels that they have done a good job.**

We could talk about a thousand other things, because the image encompasses everything, not only what you eat but also what you see, what you hear, what you feel, and this is how you build an image so that the customer chooses you over someone else. your competition. But it is something that you have to work on every day to succeed.



Nuria Nicolau
 Consultora de CX para Restaurantes

MUST HAVE



1



2



3



5



4



6

1. Byredo Bal D'Afrique Crema de manos 30 ml 96€ | 2. Swatch The March Collection Flowers 75€ | 3. Jocca Set Tabla de Quesos y Cuchillos + Cuchillos para queso 20cm 16€ | 4. ZJWD Monopatín Eléctrico Cruiser con Control Remoto Inalámbrico 1100€ | 5. Cocina en casa: 101 recetas originales, resultonas y familiares de Pau Arenós Ed. Debate 21€ | 6. eGenuss Set para Picnic 2 Personas con Cubiertos y refrigerador Copas de Vino y Platos en cerámica 60€ | 7. Comur Pulpo Portugal en escabeche aceite Virgen Extra en El Corte Inglés 13€ | 8. Vino blanco elaborado por EDUARDO PEÑA con Treixadura y Albariño entre otros, D.O. Ribeiro 16€ | 9. Pasta 500gr UNO.61 confezione by Anngelo Inglese 18€ | 10. Caramelos de violetas naturales Wonkandy 5€ | 11. Sonrisa de Tares 2022 100% godello de El Bierzo Alto 10,90€ | 12. 1490 Aceite de oliva virgen extra Córdoba Galera 29€ | 13. MILOLA Galletas artesanas de avellanas y chips de chocolate 5€ | 14. Gran Claus Vino Rosado Merlot D.O. Penedé en Vila Viniteca 19€

MUST TASTE



1. Byredo Bal D'Afrique Hand cream 30 ml 96€ | 2. Swatch The March Collection Flowers 75€ | 3. Jocca Cheese Board and Knives Set + Cheese Knives 20cm 16€ | 4. ZJWD Cruiser Electric Skateboard with Wireless Remote Control 1100€ | 5. Cooking at home: 101 original, successful and familiar recipes by Pau Arenós Ed. Debate 21€ | 6. eGenuss Picnic Set for 2 People with Cutlery and refrigerator Wine Glasses and Ceramic Plates 60€ | 7. Comur Octopus Portugal in pickle with Extra Virgin Oil at El Corte Inglés 7€ | 8. White wine made by EDUARDO PEÑA with Treixadura and Albariño among others, D.O. Ribeiro 16€ | 9. Pasta 500gr UNO.61 package by Anngelo Inglese 18€ | 10. Wonkandy natural violet candies 5€ | 11. Sonrisa de Tares 2022 100% godello from El Bierzo Alto 10,90€ | 12. 1490 Extra virgin olive oil Córdoba Galera 29€ | 13. MILOLA Artisanal hazelnut and chocolate chip cookies 5€ | 14. Gran Claus Merlot Rosé Wine D.O. Penedé in Vila Viniteca 19€

Recetas Antiguas

Cuentan que las recetas más antiguas del mundo son de 1.600 años a. de C. No eran recetas romanas ni griegas y tampoco egipcias. Las primeras recetas de cocina fueron escritas en Mesopotamia, muchos siglos atrás ... aunque lo de escritas es una manera de hablar, porque escribir como hoy lo entendemos, no se escribieron. El recetario de Apicio, es el primer recetario de cocina escrito y un referente cultural único citado hasta la saciedad, como es lógico. Se considera su autor a Marco Gavio Apicio, que nace 25 a. de C. y se suicida en el 40 de nuestra era, tras dilapidar su inmensa fortuna a base de comer y beber. Coincidió y trato a los emperadores Augusto y Tiberio, que seguro comieron bien en alguna ocasión gracias a él.

Para no tener que navegar y buscar tantos años atrás, sobre los orígenes de nuestra cocina y en las recetas de aquellas épocas, días atrás en un encuentro con mesa y mantel de por medio, en un agradable ambiente de época, pues el encuentro fue en una casa señorial del Campo de Cartagena, con todos sus utensilios de labranza, pastoreo y hasta de cocina. Mientras preparaba el decano de los cocineros los fogones, en amena tertulia y con una buena hueva de pellizco de mujol y una exquisita mojama de atún, bien regadas con unas cervezas bien tiradas, Manolo nos sorprendió con tres recetarios manuscritos, en tinta y a pluma, estando totalmente documentados por sus autores, dichos manuscritos datan de los años 1934, 1932 y 1926, son de familias acomodadas de la época y donde con todo lujo de detalles describen la elaboración de los menús que consumían en sus residencias, en aquellos lejanos años.

Que sencillez de platos y de productos de mercado y sin tecnicismos en las recetas: Cuajado de Berenjenas, Bizcocho de Patatas,

Guiso de Carne con Guisantes, Habas y Alcachofas, Crema Económica, Conejo a la Castellana, Carne Entomatada, Huevos en Salsa de Pan, Jerimoje, Paciencias, Pisculines, Pichones en Salsa Rubia, Tortas Bobas, Cazuela Mojina, Aladroques Rellenos, Acelgas en Salsa, Tortas de Aguardiente, Arrope Calabazate, Pan de Munición, Mondongo de Ternera a la Andaluza, Borrachuelos, Huevos con Sobrasada y muchas más.....cada receta con todo detalle de elaboración, sus condimentos, con una sencillez de ejecución y fácil de elaborar.

Durante la comida y en la agradable tertulia gastronómica, todos coincidimos en la nueva línea que algunos restaurantes están incorporando de platos de toda la vida. Recuperar las recetas antiguas es un acto de “memoria histórica viva”, pero además en el caso de la cocina se puede considerar una fuente inagotable de ideas creativas. Ferran Adria cogió el Sent Soví del siglo XIV como una fuente inagotable de recetas, con este objetivo, los especialistas deben estudiar fuentes originales como libros, dietarios o testamentos como base para interpretar esas recetas con el máximo rigor.

Un pensamiento que ratifica todo lo escrito: “La gastronomía es el arte de usar los alimentos para crear felicidad”.

Ancient Recipes

They say that the oldest recipes in the world are from 1,600 years BC. from C. They were not Roman or Greek recipes and neither were they Egyptian. The first cooking recipes were written in Mesopotamia, many centuries ago... although written is a way of speaking, because writing as we understand it today, was not written. The Apicio recipe book is the first written cookbook and a unique cultural reference cited over and over again, as is logical. Its author is considered Marco Gavio Apicio, who was born 25 a. of C. and commits suicide in 40 AD, after squandering his immense fortune by eating and drinking. He agreed and treated the emperors Augustus and Tiberius, who surely ate well on occasion thanks to him.

In order not to have to navigate and search so many years ago, about the origins of our cuisine and the recipes of those times, days ago in a meeting with a table and tablecloth in between, in a pleasant period atmosphere, since the meeting was in a manor house in Campo de Cartagena, with all its farming, grazing and even kitchen utensils. While the dean of cooks prepared the stove, in a pleasant gathering and with a good pinch of mullet roe and an exquisite tuna mojama, well washed down with a few well-drained beers, Manolo surprised us with three handwritten recipe books, in ink and pen, Being fully documented by their authors, these manuscripts date from the years 1934, 1932 and 1926, they are from wealthy families of the time and where in great detail they describe the preparation of the menus they consumed in their residences, in those distant years.

What simplicity of dishes and market products and without technicalities in the recipes: Eggplant Curd, Potato Cake, Meat Stew with Peas, Beans

and Artichokes, Economic Cream, Rabbit à la Castilian, Tomato Meat, Eggs in Bread Sauce, Jerimoje, Paciencias, Pisculines, Pigeons in Blonde Sauce, Bobas Cakes, Mojina Casserole, Stuffed Aladroques, Chard in Sauce, Aguardiente Cakes, Arrope Calabazate, Ammunition Bread, Andalusian Beef Tripe, Borrachuelos, Eggs with Sobrasada and many others more..... each recipe with all the details of preparation, its seasonings, with a simplicity of execution and easy to prepare.

During the meal and in the pleasant gastronomic gathering, we all agree on the new line that some restaurants are incorporating traditional dishes. Recovering old recipes is an act of “living historical memory”, but also in the case of cooking it can be considered an inexhaustible source of creative ideas. Ferran Adria took the Sent Soví from the 14th century as an inexhaustible source of recipes, with this objective, specialists must study original sources such as books, diaries or wills as a basis to interpret these recipes with the utmost rigor.

***A thought that confirms everything written:
“Gastronomy is the art of using food to create happiness.”***



Tomás M. Pagán

MARIO VARGAS LLOSA



EL PEZ EN EL AGUA DE LAS LETRAS FRANCESAS

THE FISH IN THE WATER FRENCH LETTERS



El Nobel hispano-peruano se ha incorporado a la Academia Francesa. A sus 86 años, el escritor nacido en Arequipa, Perú, es el primer autor en lengua española que ha pasado a formar parte de la lista de “Inmortales” de la prestigiosa institución francesa, fundada en 1635 por el Cardenal Richelieu. El gran admirador de Flaubert, declaró que “Una vida sin literatura sería siniestra”.

.....

The Spanish-Peruvian Nobel Prize winner has joined the French Academy. At 86 years old, the writer born in Arequipa, Peru, is the first Spanish-language author to have become part of the list of “Immortals” of the prestigious French institution, founded in 1635 by Cardinal Richelieu. The great admirer of Flaubert, declared that “A life without literature would be sinister.”.



La relación del autor de “El pez en el Agua” con el país galo siempre fue intensa. Fue en Francia el país donde se fraguó su vocación de escritor. No en vano fue donde se le brindaron los primeros reconocimientos. Pero además, nos cuenta en La Lectura a Maite Rico:

“...Ya de adolescente leía a Dumas, a Julio Verne, a Víctor Hugo... Entonces la cultura francesa predominaba en prácticamente todos los países de América Latina. Y yo tenía la idea de ser un escritor francés. En esa época en Lima no había editoriales. Los poetas de moda eran abogados que trabajaban de lunes a sábado y escribían el domingo. Parecía imposible ser escritor en un país así...”

Su primer viaje a París fue con 22 años donde ganó un premio en un concurso de cuentos. “... Pasé un mes maravilloso en París. Luego regresé después de hacer el doctorado en Madrid. La noche misma que llegué a París compré en La Joie de Lire, una librería que estaba en el Barrio Latino, un ejemplar de Madame Bovary. Oye, me pasé la noche entera leyendo. El deslumbramiento que me produjo ese libro... tanto que me convertí en un flaubertiano frenético. Y entonces decidí ser escritor. Decidí eso en Francia. Flaubert me confirmó que la literatura era una forma de vida.” Suele declarar que el amor de su vida siempre ha sido Emma Bovary.

Pero su relación con París fue doble pues a su vez le brindó todo el descubrimiento de aquella boyante literatura hispanoamericana, cuyos autores encontraron un lugar mágico e irrepetible.

Entiende la literatura como un acto de rebelión: “Creo que la literatura es una invención de los seres humanos para defenderse de la muerte. Es una manera de, digamos, esconderse. Por eso va a sobrevivir. La literatura es una defensa contra la muerte. Ahí, en la novela, encuentras una eternidad que es ficticia, pero que permite protegernos de eso que nos da mucho miedo, sobre todo cuando ya estamos viejos, que es la proximidad de la muerte.”

The relationship of the author of “The Fish in the Water” with the French country was always intense. It was in France, the country where he forged his vocation as a writer. It was not in vain that he was given the first recognitions. But also, he tells us in La Lectura a Maite Rico:

“...Already as a teenager I read Dumas, Jules Verne, Victor Hugo... At that time, French culture predominated in practically all the countries of Latin America. And I had the idea of being a French writer. At that time in Lima there were no publishers. The fashionable poets were lawyers who worked from Monday to Saturday and wrote on Sunday. It seemed impossible to be a writer in a country like this...”

His first trip to Paris was at the age of 22, where he won a prize in a short story contest. “... I spent a wonderful month in Paris. Then I came back after doing my doctorate in Madrid. The very night I arrived in Paris I bought a copy of Madame Bovary at La Joie de Lire, a bookstore in the Latin Quarter. Hey, I spent the whole night reading. The dazzle that this book produced in me... so much so that I became a frenzied Flaubertian. And then I decided to be a writer. I decided that in France. Flaubert confirmed to me that literature was a way of life.” He often declares that the love of his life has always been Emma Bovary.

But his relationship with Paris was twofold, since in turn it offered him all the discovery of that buoyant Spanish-American literature, whose authors found a magical and unrepeatable place.

He understands literature as an act of rebellion: “I think that literature is an invention of human beings to defend themselves against death. It’s a way to, let’s say, hide. That’s why it will survive. Literature is a defense against death. There, in the novel, you find an eternity that is fictitious, but that allows us to protect ourselves from what scares us, especially when we are old, which is the proximity of death.”



CASAMÉRIC







“Mis dos primeras novelas las publico en Francia, escribo cantidad de artículos, novelas, cuentos... muchísimo. Mi gran sorpresa fue el éxito que tuvo La ciudad y los perros. Lo que nunca he sabido es si era por la novela misma o porque fue quemada por los militares en mi colegio de Lima.”
Bromea al hablar de su edad, pero lo tiene muy claro:
“86 años son muchos años, ¿no? Trabajo mucho. A la edad hay que combatirla. Hay que tratar de seguir adelante escribiendo hasta el final. Lo ideal es morir con una pluma en la mano.”

.....

“I publish my first two novels in France, I write a number of articles, novels, short stories... a lot. My big surprise was the success of The City and the Dogs. What I have never known is if it was because of the novel itself or because it was burned by the military in my school in Lima.”
He jokes when talking about his age, but he is very clear about it: “86 years is a long time, right? I work a lot. At age you have to fight it. You have to try to continue keep writing to the end. The ideal is to die with a pen in hand.”

Volver a Empezar

Hace más de 20 años, en uno de los viajes de ventas, estuvimos en Argentina reuniendo distribuidores en un hotel para dar una serie de charlas sobre nuestros productos. En uno de los hoteles en nuestra larga ruta, encontré en la habitación un poster bien enmarcado que me llamó la atención y le hice una fotografía titulada “Volver a Empezar”, cuyo texto decía:

**Aunque sientas cansancio,
Aunque el triunfo te abandone,
Aunque un error te lastime,
aunque una traición te hiera,
aunque una ilusión se apague,
aunque el dolor quemé tus ojos,
aunque ignoren tus esfuerzos,
aunque la ingratitud sea la paga,
aunque la incompreensión corte tu risa,
aunque todo te parezca nada:
vuelve a empezar.**

Esta frase me ha ayudado en mi camino comercial porque, antes y ahora, los que de algún modo nos dedicamos al mundo comercial sufrimos dificultades, fracasos y éxitos. La vida de Don Vendedor, es decir, el profesional de las ventas, como lo hace a diario el empresario de Restauración, es la lucha para obtener unos resultados positivos con seriedad y respeto al cliente, sin engaños y con amor a la empresa y al producto o servicio que presta.

Don Vendedor tiene también que volver a empezar cada día un nuevo reto, coger su simbólico tren y conducirlo, cargado de suficientes cajas llenas de muchas ilusiones, objetivos y dosis de autoestima. Y si no llega

a obtener una parte de sus objetivos, **tendrá que volver a empezar.**

En mi libro “**25 singulares e irrepetibles historias de ventas**”, describo muchos personajes reales que tuvieron que empezar muchas veces para conseguir sus objetivos y cumplir sus ilusiones, sin telefonía móvil y sin internet.

Estamos en un mercado global y agresivo, donde todos podemos disponer de suficiente información en un momento dado para adquirir un producto o reservar un restaurante. Es una selva inmensa. La oferta en muchos sectores, también en la Hostelería y Restauración, es tremenda, mientras que la demanda tiende a ser inferior y cada vez más selectiva.

Cada uno tendrá (tal vez) su varita mágica. Pero en mi experiencia empresarial, esa varita mágica no existe como tal. Pero sí existe coger papel y lápiz y apuntar ideas (libreta de las ideas), buscar la diferenciación en productos y servicios o en la forma de ofrecerlos y centrarse en un sector y grupo de posibles clientes mas pequeño o más selectivo.

La mejor forma de diferenciarse en tu sector no es solo viendo o copiando lo que otros hacen y bajando los precios (recurso muy utilizado y que no siempre es el mejor), es sobretodo pedir la opinión del usuario (el cliente), oír sus explicaciones frente a nuestra propuesta de mejora o cambio. Seguramente de ahí saldrán nuevas ideas y en consecuencia algo que nos haga diferentes, aunque sea poco, porque nos permitirá hablar de una novedad.

Start Over

More than 20 years ago, on one of our sales trips, we were in Argentina gathering distributors in a hotel to give a series of talks about our products. In one of the hotels on our long route, I found a well-framed poster in the room that caught my attention and I took a photograph of it entitled "Start Over", whose text said:

***Even if you feel tired
Although the triumph leaves you,
Even if a mistake hurts you,
Even if a betrayal hurts you,
Even if an illusion goes out,
even though the pain burns your eyes,
even if they ignore your efforts,
Although ingratitude is the pay,
even if the incomprehension
cuts your laughter,
even if everything seemed
nothing to you: start again.***

This phrase has helped me in my commercial path because, before and now, those of us who somehow dedicate ourselves to the commercial world suffered difficulties, failures and successes. The life of Don Vendor, that is, the sales professional, as the Restoration businessman does daily, is the struggle to obtain positive results with seriousness and respect for the client, without deception and with love for the company and the customer. product or service you provide. Mr. Salesman also has to start a new challenge every day, take his symbolic train and drive it, loaded with enough boxes full of many hopes, objectives and doses of self-esteem. And if he doesn't get a part of his goals, he'll have to start over.

In my book "25 unique and unrepeatable sales stories", I describe many of the real people who had

to start many times to achieve their goals and fulfill their dreams, without mobile phones or internet.

We are in a global and aggressive market, where we can all have enough information at any given time to purchase a product or book a restaurant. It is a huge jungle. The offer in many sectors, also in the Hotel and Restaurant industry, is tremendous, while the demand tends to be lower and increasingly selective. Each one will (perhaps) have their magic wand. But in my business experience, that magic wand doesn't exist as such. But it does exist to take a pencil and paper and write down ideas (notebook of ideas), seek differentiation in products and services or in the way of offering them and focus on a smaller or more selective sector and group of potential customers.

The best way to differentiate yourself in your sector is not only by seeing or copying what others do and lowering prices (a widely used resource that is not always the best), it is above all asking for the opinion of the user (the client), listening to their explanations against our proposal for improvement or change. Surely new ideas will come from there and consequently something that makes us different, even if it is little, because it will allow us to talk about something new.



Lorenzo Roca

RocaLorenzo.com

SÉ PARTE

de la solución
contra la pobreza

¡Hazte de Cáritas!

si quieres ser socio entra en:

www.caritas.es

AYER
HOY
MAÑANA


Cáritas

Guía de Restaurantes
de Buena Mesa España

MORROFINO

Buena Mesa España
Restaurants Guide



Buena Mesa España
ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES





SERHOTEL
@

SUMINISTROS ESPECIALES PARA HOSTELERÍA

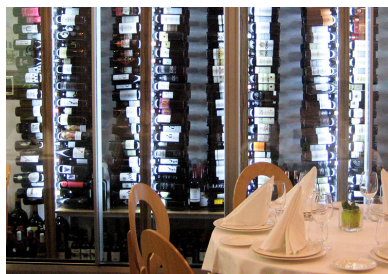
San Rafael

Desde 1960

Pol. Ind. "El Mugrón" - C/. Tejares, 14
02640 **ALMANSA** (Albacete)
Atención al cliente: 692 033 032
Telf. 691 869 694

www.suministroshosteleros-serhotel.com
juancuenca.serhotel@gmail.com
info@suministroshosteleros-serhotel.com

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

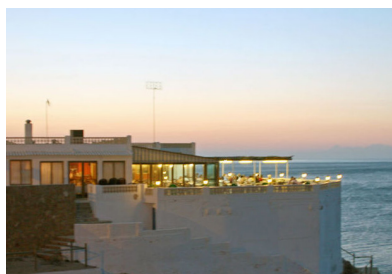
Cocina mediterránea con toques de autor.
info@restaurantefrontera.com
 Tel. 967 365 669
 Antonio y Carmelo Martínez Bleda
 Peñas, 57
 02500 Tobarra
 Albacete



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

Asturias



RESTAURANTE MENA

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



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]

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]



RESTAURANTE EL TONEL

Cocina tradicional con nuevas tendencias.
info@restauranteeltonel.es
Tel. 985 892 359
Familia Cueto
Manuel Álvarez Miranda, 13
33300 Villaviciosa [Asturias]

Barcelona



RESTAURANTE BOTAFUMEIRO

Cocina mezcla de marinera y mediterránea.

info@botafumeiro.es

Tel. 932 184 230

Moncho Neira

Gran de Gracia, 81

08012 Barcelona

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 GORRÍA

Cocina vasco-navarra.

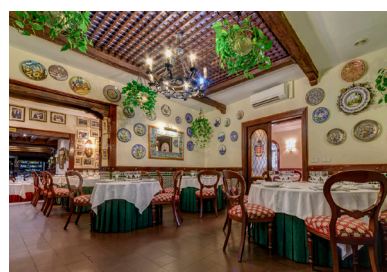
info@restaurantegorria.com

Tel. 932 451 164

Javier Gorría

Diputación, 421

08013 Barcelona



RESTAURANTE EL FARO DE CÁDIZ

Cocina tradicional, pescados y carnes.

info@elfarodecadiz.com

Tel. 956 211 068

Mayte Córdoba Serrano

San Félix, 15 | 11002 Cádiz



RESTAURANTE EL FARO DEL PUERTO

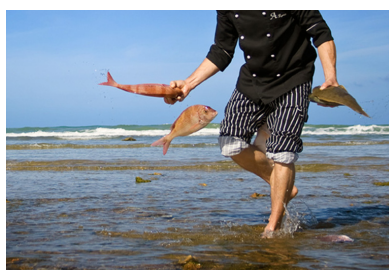
Cocina tradicional, pescados y carnes.
info@elfarodelpuerto.com
Tel. 956 870 952
Fernando Córdoba Serrano
Av. Fuentebravía, Km. 0,5
11500 Puerto de Santa María [Cádiz]



RESTAURANTE MESÓN EL COPO

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

Cantabria



RTE. VENTORRILLO EL CHATO

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



RESTAURANTE 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

Ceuta



RESTAURANTE EL REFECTORIO

Cocina tradicional mediterránea con ligeros apuntes de elaboraciones modernas.

info@elrefectorio.es

Tel. 956 513 884

José María y Rafael Carrasco Morón

Poblado Marinero, Local 37

51001 Ceuta



RESTAURANTE EL CHURRASCO

Cocina tradicional cordobesa.

elchurrasco@elchurrasco.com

Tel. 957 290 819

Rafael Carrillo

Romero, 16

14003 Córdoba

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

Gerona



RESTAURANTE DURÁN HOTEL

Cocina catalana de mercado.

duran@hotelduran.com

Tel. 972 501 250

Luis Durán Simón

Lasauca, 5

17600 Figueres [Gerona]

Granada



RESTAURANTE CHIKITO

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



RESTAURANTE RUTA DEL VELETA

Cocina creativa con raíces autóctonas.
miguelpedraza@rutadelveleta.com
Tel. 958 486 134 | 958 481 201
Miguel y José Pedraza Velázquez
Ctra. de Sierra Nevada, 136.
18190 Cenes de la Vega [Granada]



RESTAURANTE OLEUM

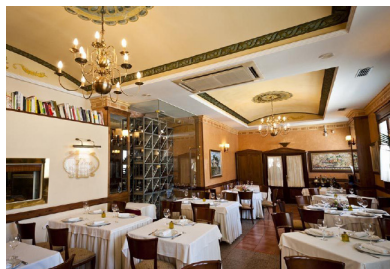
Cocina tradicional.
gregoriogarcia@restauranteoium.com
Tel. 958 295 357
Gregorio García
San Antón, 81
18005 Granada



RESTAURANTE LAS TINAJAS

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

Guadalajara



RESTAURANTE LINO

Alta cocina española.

info@grupolino.com

Tel. 949 253 845

Lino de Lucas

Mario de Lucas

Vizcondesa de Jorbalán, 10

19001 Guadalajara

Jaén



RESTAURANTE JUANITO

Cocina tradicional.

juanito@juanitobaeza.com

Tel. 953 740 040

Familia Salcedo

Paseo Arca del Agua, s/n

23440 Baeza [Jaén]

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

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@lathainera.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.

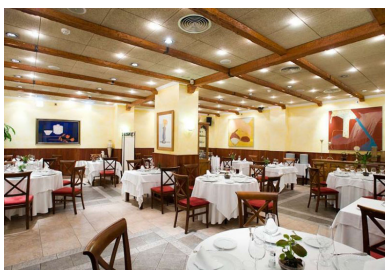
reservas@loschurrascos.com

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

San Sebastián



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 ARZAK

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

restaurantearzak.es

Tel. 943 278 465

Juan Mari Arzak Arratibel

Alto de Miracruz, 21 | 20015 San Sebastián

Palencia



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



RESTAURANTE ARATZ

Cocina tradicional con toque de modernidad.

info@restaurantearatz.com

Tel. 943 219 204

Familia Zabaleta Kortazar

Igara Bidea 15

20018 San Sebastián

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 JOSÉ MARÍA

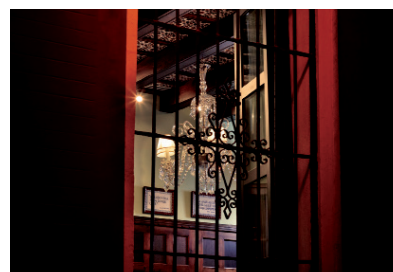
Cocina tradicional segoviana
con toques de innovación.

reservas@restaurantejosemaria.com

Tel. 921 466 017 | 921 461 111

José María Ruiz Benito

Cronista Lecea, 11 | 40001 Segovia



RESTAURANTE CASA ROBLES

Cocina tradicional andaluza.

comercial@roblesrestaurantes.com

Tel. 954 213 150

Pedro Robles Cruzado

Álvarez Quintero, 58

41004 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



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]



EL CAPRICHINO DE LOS TORRES

Cocina de vanguardia con toques tradicionales, brasa y carnes.

info@gastrobarelcapricho.es

Tel. 925 160 734 | 617 485 263

Carlos Torres. Av. de la Mancha, 24

45860 Vilacañas [Toledo]

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

Valencia



RESTAURANTE LA NORIA

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

Zaragoza



RESTAURANTE EL CACHIRULO

Tipo de cocina: aragonesa y de mercado.
esther@elcachirulo.es
congresos@elcachirulo.es
Tel. 976 460 146. Jesús Acín
Ctra. de Logroño, km. 1,5 | 50011 Zaragoza

RESERVA DE LA FAMILIA.
VITICULTURA ECOLÓGICA

BRUT NATURE
GRAN RESERVA

Juvé & Camps

RESERVA DE LA FAMILIA

2015

Botella nº 04061

CAVA