

# MORROFINO

Restaurantes de Buena Mesa España

JUNIO 2023

**NURIA ROCA**

LA ROCA POLIFACÉTICA

**VALLADOLID**

CAPITULO FAMILIAR

**SALMÓN**

RECETAS DE BUENA MESA

**BUENA MESA**

GUÍA DE RESTAURANTES

**ROMERO, ANSÓN,**

**ROCA, PAGÁN,**

**MORILLO,**

**&+**

**NURIA ROCA**

THE MULTIFACETED ROCK

**VALLADOLID**

FAMILY CHAPTER

**SALMON**

BUENA MESA RECIPES

**BUENA MESA**

RESTAURANTS GUIDE

**ROMERO, ANSÓN,**

**ROCA, PAGÁN,**

**MORILLO,**

**&+**



# EDITORIAL



Querido MORROFINO:

Tuvimos hace algunas semanas el placer de encontrarnos en Valladolid en otro gran, exitoso e inolvidable Capítulo Familiar que se mantiene para todos en el recuerdo y ha contribuido a hacernos más unidos y más fuertes.

Oquiero expresaros de nuevo mi gratitud y admiración por vuestra dedicación y la pasión que ponéis todos los días en vuestro oficio.

Hoy quiero destacar la importancia de nuestra unión y colaboración como Asociación. Juntos, hemos compartido conocimientos, estrategias y recursos para enfrentar los desafíos actuales y construir un futuro sólido para nuestros establecimientos.

Asimismo, no podemos olvidar el impacto que tenemos en la sociedad en general. Es fundamental reafirmar nuestro compromiso con la calidad y la salud alimentaria. Debemos seguir ofreciendo una experiencia culinaria memorable, pero también garantizar que nuestros platos sean equilibrados y nutritivos. Nuestro objetivo debe ser brindar una Buena Mesa que satisfaga los paladares, pero también contribuya a una vida saludable.

En resumen, os convoco a mantenernos unidos y comprometidos con nuestra pasión por la gastronomía. Sigamos siendo líderes en innovación, calidad y sostenibilidad. Nuestra Asociación tiene un papel crucial en la promoción y el impulso de nuestra industria hacia un futuro prometedor.

Agradezco profundamente vuestra dedicación y participación en esta Asociación. Juntos, podemos seguir elevando los estándares de la gastronomía y hacer que nuestros establecimientos sean reconocidos como auténticos referentes.

¡Sigamos adelante, unidos y con pasión!

Con gratitud,

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

# EDITORIAL



**Buena Mesa España**  
ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES

Dear MORROFINO:

*A few weeks ago we had the pleasure of meeting in Valladolid in another great, successful and unforgettable Family Chapter that remains in the memory for all and has contributed to making us more united and stronger.*

*I want to express once again my gratitude and admiration for your dedication and the passion that you put into your profession every day. Today I want to highlight the importance of our union and collaboration as an Association. Together, we have shared knowledge, strategies, and resources to meet today's challenges and build a strong future for our stores.*

*Likewise, we cannot forget the impact we have on society in general. It is essential to reaffirm our commitment to food quality and health. We must continue to offer a memorable dining experience, but also ensure that our dishes are balanced and nutritious. Our objective must be to offer a Good Table that satisfies the palates, but also contributes to a healthy life.*

*In short, I call on you to stay united and committed to our passion for gastronomy. Let us continue to be leaders in innovation, quality and sustainability. Our Association has a crucial role in promoting and driving our industry towards a bright future.*

*I deeply appreciate your dedication and participation in this Association. Together, we can continue to raise gastronomy standards and make our establishments recognized as true benchmarks.*

*Let's move forward, united and with passion!*

*With gratitude,*

**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

Los restaurantes de Buena Mesa: evolución más allá de la cocina Rafael Ansón	06	<i>Buena Mesa restaurants: evolution beyond the kitchen Rafael Ansón</i>
VALLADOLID XLIX Capítulo Familiar	08	<i>VALLADOLID XLIX Family Chapter</i>
Si no es Ahora, ¿Cuándo? Mar Romero	22	<i>If not Now, then When? Mar Romero</i>
Ingredientes & Recetas SALMÓN	24	<i>Ingredients &amp; Recipes SALMON</i>
Temporada Alta Manel Morillo	44	<i>High Season Manel Morillo</i>
MUST HAVE	46	<i>MUST TASTE</i>
El Futuro del Vino Tomás M. Pagán	48	<i>The Future of Wine Tomás M. Pagán</i>
NURIA ROCA La Roca Polifacética	50	<i>NURIA ROCA The Multifaceted Rock</i>
¿Cómo nos comunicaremos? Lorenzo Roca	58	<i>How will we communicate? 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 Guillermo Fdez on Visualhunt.com

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

Colaboran | Sponsored by





# Los restaurantes de Buena Mesa: evolución más allá de la cocina

Los **restaurantes de buena mesa** siempre han sido **lugares familiares**, lugares para el encuentro, para disfrutar de una **comida tradicional**, basada en la materia prima y en una cocina bien elaborada. Y es ese ambiente acogedor, precisamente, lo que los hace únicos y singulares.

Pero cada vez se presta más atención a otros detalles que también son importantes. Y es que la restauración ha dado diferentes pasos, en los últimos años, que han hecho que se convierta en **uno de los sectores con más cambios a sus espaldas**. A ello se suma que el cliente del siglo XXI se ha vuelto especialmente exigente.

Partiendo de la propia elección del restaurante, donde las **redes sociales** y las reseñas online son, en muchos casos, determinantes, hasta el momento de la reserva. Las **nuevas tecnologías** se han convertido en un aliado inseparable de la hostelería, complementando, o incluso dejando atrás, procesos de reserva como las llamadas telefónicas o la consulta en las páginas amarillas.

Y, más allá del terreno tecnológico, la **estética** de los lugares es otro de los aspectos que ha evolucionado con mayor intensidad. Hace unos años, los restaurantes prestaban menos atención a la **decoración**, mientras que ahora prima la originalidad y la personalización (incluso, es frecuente contar con decoradores e interioristas). Se ha pasado de paredes opacas y espacios cerrados a la era de las cristaleras, la búsqueda de luz y la sensación de apertura. La comodidad y la practicidad se han hecho imprescindibles.

En cuanto a la **vajilla**, cada pieza está disponible en una gran variedad de formas y estilos diferentes que cambian con cada plato. Lo

mismo ocurre con las copas y la cristalería, cuya forma puede afectar, incluso, a la percepción de los aromas y sabores de cada bebida.

Las **cocinas**, antes vedadas, han sufrido un cambio sustancial, convirtiendo a los comensales en espectadores de lo que sucede entre los fogones. La **carta** también tiene que ser atractiva. Cuanto más sugerente y exhaustiva sea la descripción de un plato, más completa será la experiencia gastronómica.

**Y el servicio de sala, por su parte, está cobrando una gran importancia a la hora de elegir un restaurante. Cada vez se busca una atención más personalizada, la interacción con el comensal y su inmersión en la experiencia gastronómica (por ejemplo, con la terminación de los platos en la sala).**

Todos ellos son elementos que juegan un papel importante en los restaurantes y casas de comidas, conjuntamente con la buena cocina, logrando que los clientes tengan una experiencia positiva, que quieran repetir y recomendar estos lugares entre sus contactos.

## *Buena Mesa restaurants: evolution beyond the kitchen*

*Buena Mesa restaurants have always been family places, places to meet, to enjoy traditional food, based on raw materials and well-prepared cuisine. And it is that cozy atmosphere, precisely, what makes them unique and singular.*

*But more and more attention is paid to other details that are also important. And it is that the restoration has taken different steps, in recent years, which have made it become one of the sectors with the most changes behind it. Added to this is the fact that the client of the 21st century has become especially demanding.*

*Starting from the choice of the restaurant itself, where social networks and online reviews are, in many cases, determinants, until the moment of reservation. New technologies have become an inseparable ally of the hotel industry, complementing, or even leaving behind, reservation processes such as telephone calls or consulting the yellow pages.*

*And, beyond the technological field, the aesthetics of places is another aspect that has evolved with greater intensity. A few years ago, restaurants paid less attention to decoration, while now originality and personalization prevail (it is even common to have decorators and interior designers). We have gone from opaque walls and closed spaces to the era of windows, the search for light and the feeling of openness. Comfort and practicality have become essential.*

*As for the tableware, each piece is available in a wide variety of different shapes and styles that change with each dish. The same happens with glasses and glassware, whose shape can even affect the perception of the aromas and flavors of each drink.*

*The kitchens, previously closed, have undergone a substantial change, turning diners into spectators of what happens between the stoves. The letter also has to be attractive. The more suggestive and exhaustive the description of a dish, the more complete the gastronomic experience will be.*

*And the room service, for its part, is gaining great importance when choosing a restaurant. More and more personalized attention is sought, interaction with the diner and their immersion in the gastronomic experience (for example, by finishing the dishes in the dining room).*

*All of them are elements that play an important role in restaurants and eating houses, together with good cuisine, ensuring that customers have a positive experience, that they want to repeat and recommend these places among their contacts.*



**Rafael Ansón**

Presidente de la Real Academia de Gastronomía

RESTAURANTES DE BUENA MESA | BUENA MESA RESTAURANTS



# VALLADOLID

*XLIX Capítulo Familiar | XLIX Family Chapter*

Valladolid acogió el pasado marzo, el 49º congreso anual de la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España, la primera agrupación nacional de restaurantes, fundada en 1974.

*Last March, Valladolid hosted the 49th annual congress of the Buena Mesa Restaurants Spanish Association, the first national group of restaurants, founded in 1974.*











“Familia, Tradición y Buen Hacer” es el lema de los Buena Mesa, los restaurantes que promueven la gastronomía española y los valores más nobles de su complicado oficio. Formada exclusivamente por restaurantes fundados y gestionados por familias de larga tradición, son los verdaderos decanos de la hostelería en cada provincia. Muchos de ellos son ya terceras o incluso cuartas generaciones que trabajan día a día para preservar y divulgar la mejor tradición actualizada.

Su reunión anual se celebra de año en año en diferentes lugares de la geografía española. Tras 48 ediciones, este 2023 ha sido el turno de Valladolid, que les acogió con los brazos abiertos y una repleta agenda plagada de actividades y de actos institucionales y culturales.

.....

*“Family, Tradition and Good Work” is the motto of the Buena Mesa, the restaurants that promote Spanish gastronomy and the noblest values of their complicated trade. Formed exclusively by restaurants founded and managed by families with a long tradition, they are the true deans of hospitality in each province. Many of them are already third or even fourth generations who work every day to preserve and disseminate the best updated tradition. Its annual meeting is held from year to year in different parts of the Spanish geography. After 48 editions, this 2023 has been the turn of Valladolid, which welcomed them with open arms and a packed agenda full of activities and institutional and cultural events.*



\* Buena



TERRA d'URO

VINOTINTO



PICO CUADRO

VINO



SERHOTEL

MORROFINO





# la Mesa \*



TINTO



VINOTINTO



VALLADOLID  
ciudad amiga del territorio



DIPUTACIÓN  
DE VALLADOLID





### EL ESPERADO ENCUENTRO

El magnífico hotel **AC Hotel by Marriott Palacio de Santa Ana** fue el lugar de confluencia de los miembros de la Asociación el pasado domingo 12 de marzo. Tuvo lugar la Asamblea General presidida por **D. Adolfo Muñoz** y, tras la celebración de la misma, se sirvió una cena informal donde se invistieron a los nuevos miembros: el gaditno Restaurante **Casa Bigote** de Sanlúcar de Barrameda, el Restaurante **La Taberna de Almodóvar** de Córdoba y el **Restaurante Setaygues** de Siete Aguas, Valencia.. Estuvieron presentes los productos de las prestigiosas marcas patrocinadoras. Destacó la presencia de D. Joan Juvé de las bodegas **Juvé & Camps** y directivas de la compañía **American Express**. Fueron numerosas las marcas patrocinadoras del evento: **Terra d'Uro, Pico Cuadro, Serhotel, Coca-Cola European Partners, Cerveza Estrella Galicia, Extealde, Hidalgo**. El Capítulo se realizó con la colaboración de la **Asociación Provincial de Empresarios de Hostelería de Valladolid**, el **Excelentísimo Ayuntamiento de Valladolid**, la **Diputación de Valladolid** y la entidad amiga del enotrusismo: **Va! Valladolid**.

### PRIMERA JORNADA EN RIBERA DEL DUERO

Se realizó la visita a la Finca la Planta y **Bodegas Arzuaga**, en Quintanilla de Onésimo, pleno corazón de la Ribera del Duero. El vino y la alta cocina se encontraron en un excelente almuerzo que se llevó a cabo en la emblemática bodega. Más tarde los Asociados se desplazaron al centro de la ciudad de la capital de Castilla y León. El origen de la ciudad del Pisuerga se remonta a la primera mitad del siglo XI, a partir de la repoblación de la línea del Duero.

### PASEO FLUVIAL y ACTOS OFICIALES

Al regreso del encantador paseo por el río, la Asociación fue recibida por el Excmo. Señor Alcalde **Don Oscar Puente** en el Ayuntamiento. Más tarde se celebró la Santa Misa en San Benito el Real. Tras un variado aperitivo en el Mercado del Val, los asistentes acudieron al inolvidable almuerzo preparado en el restaurante anfitrión, **Parrilla Vinotinto**. El fin del encuentro tuvo lugar en el Museo Patio Herreriano, con una gran Cena de Gala donde se realizaron múltiples reconocimientos.

### THE EXPECTED MEETING

*The magnificent **AC Hotel by Marriott Palacio de Santa Ana hotel** was the meeting place for the members of the Association on Sunday, March 12. The General Assembly chaired by **Mr. Adolfo Muñoz** took place and, after it was held, an informal dinner was served where the new members were inaugurated: the **Casa Bigote Restaurant** in Sanlúcar de Barrameda from Cádiz, the **La Taberna de Almodóvar Restaurant** in Córdoba and the **Setaygues Restaurant** in Siete Aguas, Valencia. The products of the prestigious sponsoring brands were present. The presence of D. Joan Juvé from the **Juvé & Camps wineries** and directors of the **American Express company** stood out. There were numerous brands sponsoring the event: **Terra d'Uro, Pico Cuadro, Serhotel, Coca-Cola European Partners, Cerveza Estrella Galicia, Extealde, Hidalgo**. The Chapter was carried out with the collaboration of the **Provincial Association of Hospitality Entrepreneurs of Valladolid, His Excellency Valladolid City Council, the Valladolid Provincial Council** and the entity that is friendly to enotrusismo: **Va! Valladolid**.*

### FIRST DAY IN RIBERA DEL DUERO

*A visit was made to the Finca la Planta and **Bodegas Arzuaga**, in Quintanilla de Onésimo, in the heart of the Ribera del Duero. Wine and haute cuisine met at an excellent lunch that took place at the emblematic winery. Later the Associates moved to the center of the city of the capital of Castilla y León. The origin of the city of Pisuerga dates back to the first half of the 11th century, from the repopulation of the Duero line.*

### RIVER WALK and OFFICIAL ACTS

*Upon returning from the enchanting walk along the river, the Association was received by the Hon. Mr. Mayor **Mr. Oscar Puente** in the Town Hall. Later the Holy Mass was celebrated in San Benito el Real. After a varied aperitif at the Mercado del Val, attendees attended the unforgettable lunch prepared at the host restaurant, **Parrilla Vinotinto**. The end of the meeting took place in the Patio Herreriano Museum, with a great Gala Dinner where multiple recognitions were made.*







La Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España, fue recibida por el Excmo. Señor Alcalde Don Oscar Puente en el Ayuntamiento donde el Presidente D. Adolfo Muñoz pronunció un discurso institucional agradeciendo la calurosa bienvenida de las instituciones y el reconocimiento al importante sector de la hostelería de España.

*The Association of Restaurants of Good Table Spain, was received by the Hon. Lord Mayor Mr. Oscar Puente at the Town Hall where the President D. Adolfo Muñoz gave an institutional speech thanking the institutions for their warm welcome and the recognition of the important hospitality sector in Spain.*







En las Bodegas Arzuaga se llevaron a cabo grandes encuentros e intercambios y entrañables momentos con numerosos referentes del sector, resaltando la importancia de los maridajes tan importantes en nuestra gastronomía. D. Joan Juvé, de las excelentes Bodegas Juvé&Camps, aportó sus conocimientos y larga experiencia en el sector donde es referencia.

At Bodegas Arzuaga, great meetings and exchanges and endearing moments were held with numerous leaders in the sector, highlighting the importance of such important pairings in our gastronomy. D. Joan Juvé, from the excellent Bodegas Juvé & Camps, contributed his knowledge and his long experience in the sector where he is a reference.















## Si no es Ahora, ¿Cuándo?

Mientras que las cifras del sector hostelero registran un crecimiento entre el 5 y el 7 por ciento en este 2023 presentando un escenario positivo, la falta de personal para la hostelería preocupa ante un verano que se prevé de récord haciendo más sombrío el panorama.

Se calcula que en toda España se necesitarán casi dos millones de personas en el periodo estival. Los horarios, las dificultades para conciliar y la pérdida de población joven están entre los factores de las dificultades para encontrar empleados, un problema que se agrava aún más en el medio rural.

Quizás haya que reflexionar sobre la evolución del mundo laboral y las tendencias que lo marcarán y poner la mirada en las dinámicas a nivel mundial: la organización del tiempo de trabajo y el debate sobre la jornada laboral, el diálogo social y la representación colectiva, la transición justa para las nuevas generaciones, las condiciones de trabajo para una sociedad justa y diversa y la formación como factor clave del futuro.

Desde hace años se intentan buscar soluciones innovadoras y sostenibles al sector gastronómico como el intento de visibilizar el rol de la mujer en la hostelería y el sector primario, o el de que la gastronomía sirva también como herramienta de inserción social con varios casos honrosos de éxito. Está muy bien desarrollar proyectos sociales para acompañar, formar, educar y emplear a jóvenes en situación de vulnerabilidad, pero no a base de cursos de tres meses para crear bolsas de trabajo baratas.

La falta de comunicación entre generaciones: la de toda la vida dedicada a la hostelería y una nueva generación que quiere cambiar y actualizar las formas de trabajo y de concebir la profesión, es una realidad, aunque es importante recordar que la hostelería tradicional en muchos casos ha sabido mantener sus plantillas sin cambiarlas durante décadas y la explicación son sueldos justos y reconocimientos a sus trabajadores. Mucho tendrían que aprender de esta fórmula, los que apuestan por nuevos e impersonales formatos hosteleros.

La alta gastronomía se encuentra en un punto de inflexión y los nuevos talentos piden un cambio que se adapte a las condiciones actuales. El descontento general de los profesionales del sector, que abandonan su puesto de trabajo debido a las malas prácticas que se llevan a cabo en algunos casos es una cuestión global, no sólo un problema de nuestro país.

La comunicación entre generaciones es fundamental. El talento es el corazón de cualquier empresa y su retención es clave para el éxito a largo plazo. Así que habrá que impulsar el talento en la alta gastronomía y garantizar que todos los puestos estén ocupados por personas altamente capacitadas y comprometidas. Para ofrecer experiencias inigualables habrá que apostar por la sostenibilidad laboral y la hostelería bien planteada; crear ambientes de trabajo saludables, justos y respetuosos para todos: desde el personal de sala hasta los chefs y cocineros que quieran ofrecer su mejor versión.

Si no es ahora, ¿cuándo?

## *If not Now, then When?*

*While the figures for the hospitality sector register growth between 5 and 7 percent in 2023, presenting a positive scenario, the lack of staff for the hospitality industry is worrying given a summer that is expected to be a record, making the outlook bleaker.*

*It is estimated that in all of Spain almost two million people will be needed in the summer period. The schedules, the difficulties to reconcile and the loss of the young population are among the factors that make it difficult to find employees, a problem that is even worse in rural areas.*

*Perhaps it is necessary to reflect on the evolution of the world of work and the trends that will mark it and look at the dynamics worldwide: the organization of working time and the debate on the working day, social dialogue and collective representation, the just transition for the new generations, working conditions for a fair and diverse society and training as a key factor for the future.*

*For years, attempts have been made to find innovative and sustainable solutions to the gastronomic sector, such as the attempt to make visible the role of women in the hospitality and primary sector, or that gastronomy also serves as a tool for social insertion with several honorable success stories. . It is very good to develop social projects to accompany, train, educate and employ young people in vulnerable situations, but not based on three-month courses to create cheap job boards.*

*The lack of communication between generations: that of a lifetime dedicated to the hospitality industry and a new generation that wants to change and update the ways of working and*

*conceiving the profession, is a reality, although it is important to remember that the traditional hospitality industry in many cases it has known how to maintain its templates without changing them for decades and the explanation is fair wages and recognition of its workers. Those who bet on new and impersonal hotel formats would have to learn a lot from this formula.*

*Haute cuisine is at a turning point and new talents are asking for a change that adapts to current conditions. The general discontent of professionals in the sector, who leave their jobs due to the bad practices that are carried out in some cases, is a global issue, not just a problem in our country.*

*Communication between generations is essential. Talent is the heart of any company and its retention is key to long-term success. So it will be necessary to promote talent in haute cuisine and ensure that all positions are filled by highly trained and committed people. To offer unbeatable experiences, it will be necessary to bet on labor sustainability and well-planned hospitality; create healthy, fair and respectful work environments for everyone: from the dining room staff to chefs and cooks who want to offer their best version*

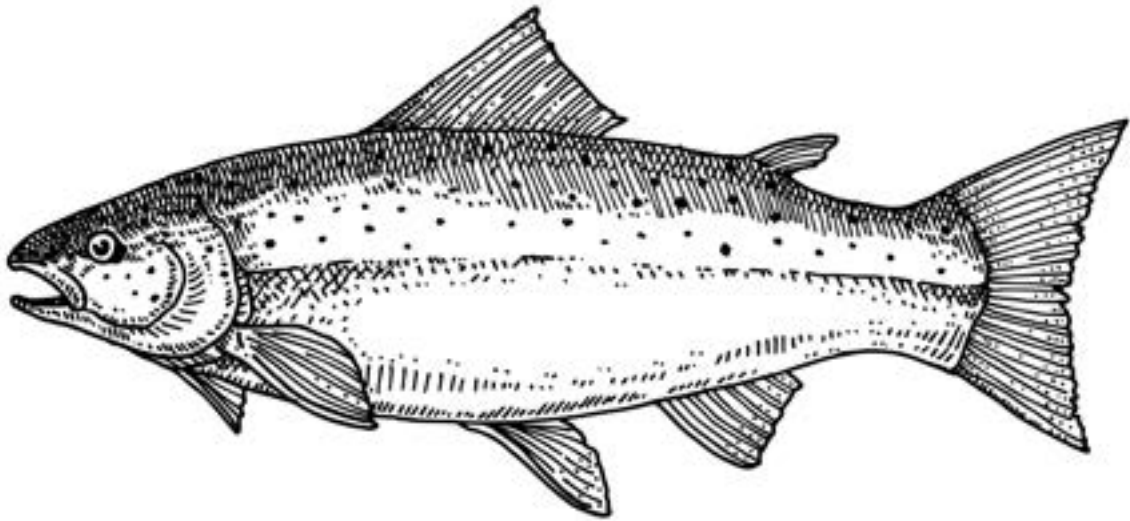
*If not now when?*



**Mar Romero**







# SALMÓN | SALMON

Considerado durante siglos como el príncipe de los ríos y bocado de reyes,  
en apenas dos décadas y gracias a la acuicultura,  
se ha convertido en producto muy popular.

*Considered for centuries as the prince of rivers and the snack of kings,  
in just two decades and thanks to aquaculture,  
it has become a very popular product.*

## Sabor | Flavour

Este pescado azul, rico en grasa, tiene una textura untuosa de sabor suave y ligeramente aceitoso.  
*This oily fish, rich in fat, has a creamy texture with a mild and slightly oily flavor.*

## Estación | Season

La temporada oficial de pesca del salmón salvaje es de septiembre a diciembre.  
*The official fishing season for wild salmon is from September to December.*

## Preparación | Cooking Methods

Crudo, a la plancha, frito, al horno, en papillote, a baja temperatura, ahumado o sellado como tataki.  
*Raw, grilled, fried, baked, en papillote, at low temperature, smoked or sealed as tataki.*

## Combinaciones | Flavour Affinities

Amigo de verduras, patata, aguacate, naranja, alcaparras, nata, caviar, frutos secos o arroces.  
*Friendly with vegetable, potato, avocado, orange, capers, cream, caviar, nuts or rice.*

## Maridaje | Pairing

Blancos, tintos con pocos taninos, rosados. Los espumosos dan brillo a su gran untuosidad.  
*Whites, reds with few tannins, rosés. The sparkling wines give shine to its great unctuousness.*

El salmón es conocido porque nace y muere en los ríos pero pasa gran parte de su vida en el mar. Una vez que se convierten en salmones jóvenes, abandonan el río para dirigirse al mar, y a los 2-4 años alcanzan su madurez sexual y vuelven al río donde nacieron a desovar y morir.

Si bien el recetario del salmón es casi interminable y al igual que le sucedió al atún, fue sólo la influencia de la cocina asiática la que, permitiendo cocciones más bajas o crudas, lo han llevado a ser redescubierto demandado en las cartas de los restaurantes. Aunque el salvaje es obviamente superior, su cria en piscifactorías ha permitido el aumento de su consumo. Sus ácidos Omega-3 son una sustancia esencial para la vida humana, ya que intervienen en la regulación de numerosos procesos orgánicos.

*Salmon are known because they are born and die in rivers but spend a large part of their lives in the sea. Once they become young salmon, they leave the river to go to the sea, and at 2-4 years they reach sexual maturity and return to the river where they were born to spawn and die.*

*Although the salmon recipe book is almost endless and, just like tuna, it was only the influence of Asian cuisine that, allowing lower or raw cooking, has led it to be rediscovered in demand on restaurant menus. Although the wild is obviously superior, its breeding in fish farms has allowed the increase in its consumption. Its Omega-3 acids are an essential substance for human life, since they are involved in the regulation of numerous organic processes.*







## Mosaico de Salmón, Guacamole Mex, Remolacha Ahumada y Coco Marmolado

Restaurante Casa Robles, Sevilla.

**Chef:** Rubén Ruiz García

**Ingredientes:** aguacate, lima, sal, pimienta, remolacha, mayonesa ligera, salmón, alga nori, coco, aceite de perejil, y micro brotes.

**Elaboración:** Para el guacamole, cogemos un aguacate y lo aliñamos con lima un leve toque de tabasco y salpimentamos, machacamos para mezclar todos los ingredientes y colocar en un molde para dar forma circular. Con el mosaico lo que hacemos, utilizamos el lomo de un salmón fresco, previamente congelado le sacamos tiras y marinamos durante 16 horas en sal y azúcar. Una vez que tenemos el salmón marinado limpiamos para desprendernos la sal y del azúcar, procedemos al mosaico que utilizamos alga nori y le envolvemos hasta que quede rulo todas las tiras juntas. A la hora del emplatado ponemos unos puntos remolacha ahumada, unos puntos de pomada de mahonesa cítrica, mini gajitos de lima y unos micro brotes para darle ese punto de frescor y para finalizar el emplatado terminamos con una crema de coco y le damos ese toque marmolado con un aceite de perejil.

.....





## Salmon Mosaic, Mex Guacamole, Smoked Beetroot and Marbled Coconut

*Restaurant Casa Robles, Sevilla.*

**Chef:** Rubén Ruiz García

**Ingredients:** avocado, lime, salt, pepper, beetroot, light mayonnaise, salmon, nori seaweed, coconut, parsley oil, micro sprouts.

**Procedure:** For the guacamole, take an avocado and season it with lime, a slight touch of Tabasco and season with salt and pepper, mash to mix all the ingredients and place in a mold to form a circular shape. What we do with the mosaic, we use the loin of a fresh salmon, previously frozen, we remove strips and marinate for 16 hours in salt and sugar. Once we have the salmon marinated, we clean it to get rid of the salt and sugar, we proceed to the mosaic that we use nori seaweed and we wrap it until all the strips are rolled together. At the time of the plating we put a few dots of smoked beetroot, a few dots of citrus mayonnaise ointment, mini wedges of lime and some micro sprouts to give it that touch of freshness and to finish the plating we finish with a coconut cream and give it that touch marbled with a parsley oil.

.....

## Salmón al Carbón con su Humo Natural con Hierbas Aromáticas

Restaurante Mesón El Copo, Palmones, Cádiz.

**Chef:** Manuel Moreno

**Ingredientes:** 170 gr de lomo de salmón, romero, tomillo, canela en rama, piel de naranja seca, eneldo y mousse de mar.

**Elaboración:** Maceramos el salmón durante pocos minutos en una mezcla de aceite de oliva virgen extra junto con el romero y el tomillo y se cocina al carbón durante 2 minutos por cada lado.

Para el emplatado utilizamos un crujiente de yuka en tinte de remolacha como base donde colocamos el salmón y alrededor se decora con la mousse de gamba. En un lado la canela en rama junto con las hierbas aromáticas y la piel de naranja secada a baja temperatura durante 20 minutos al horno de piedra, y con la ayuda de un quemador ahumamos el conjunto, lo tapamos y dejamos que los aromas se incorporen.



## Charcoal Salmon with its Natural Smoke with Aromatic Herbs

Restaurant Mesón El Copo, Palmones, Cádiz.

**Chef:** Manuel Moreno.

**Ingredients:** 170 gr of salmon fillet, rosemary, thyme, cinnamon sticks, dried orange peel, dill and sea mousse.

**Preparation:** Marinate the salmon for a few minutes in a mixture of extra virgin olive oil together with rosemary and thyme and cook over charcoal for 2 minutes on each side.

For the plating we use a crispy yuka in beetroot tint as a base where we place the salmon and around it is decorated with the prawn mousse. On one side, the cinnamon stick together with the aromatic herbs and the orange peel dried at low temperature for 20 minutes in the stone oven, and with the help of a burner we smoke the whole, cover it and let the aromas incorporate.









## Salmón marinado, espuma pepino y lima, helado salado de pesto-burrata y cristal de remolacha

Restaurante Lacus, Grupo La Orza, Toledo.

**Ingredientes:** Espuma pepino, lima y cebollino: 3 gr Santana, 200 gr pepino, 400 gr de cebollino y 90 ml lima. Manzana osmotizada: 20 gr de manzana verde ácida y 50 ml almibar. Helado salado de pesto y burrata: 300 gr de yema pasteurizada, 200 ml de leche, 150 ml de nata, 400 gr de burrata, 50 gr albahaca, 20 gr piñones y 10 ml AOVE. Cristal de remolacha: 50 gr remolacha y AOVE. Salmón rojo de Alaska: 150 gr de Salmón, zumo de lima, cáscara de lima, miel y soja.

**Elaboración:** Escaldamos cebollino y guardamos el caldo. Añadimos el pepino y los 90 ml exprimidos de lima al caldo anterior, trituramos, ponemos al punto de sal. Por último añadimos la santana. Cargamos un sifón con esta mezcla. Envasamos al vacío la manzana y almibar y reservamos. Preparamos una crema inglesa calentando la nata, la leche y azúcar y llevamos a fuego hasta los 65 c. Añadimos la yema pasteurizada y la burrata. Reservamos. Pesto: trituramos albahaca, piñones y AOVE. Mezclamos crema inglesa con pesto y una vez frío pasamos por la sorbetera. Cortamos remolacha muy fina, deshidratamos a 80° en el horno durante una hora y freímos a 120°. Cortamos el salmón en dados y marinamos junto con lima, ralladura y soja. Sopleteamos en el emplatado.

**Tiempo de ejecución:** Espuma: 30 min. Manzana osmotizada: 10 min. Helado: 1,5 horas. Cristal remolacha: 30 min. Salmón: 30 minutos marinando.

.....

## Marinated salmon, cucumber and lime foam, salty pesto-burrata ice cream and beetroot crystal

Restaurant Lacus, Grupo La Orza, Toledo.

**Ingredients:** Cucumber, lime and chive foam: 3 gr Santana, 200 gr cucumber, 400 gr chives and 90 ml lime. Osmotized apple: 20 gr of acidic green apple and 50 ml of syrup. Salted pesto and burrata ice cream: 300 gr of pasteurized yolk, 200 ml of milk, 150 ml of cream, 400 gr of burrata, 50 gr of basil, 20 gr of pine nuts and 10 ml of EVOO. Beet crystal: 50 gr beetroot and EVOO. Alaska sockeye salmon: 150 gr of salmon, lime juice, lime peel, honey and soy.

**Preparation:** Blanch the chives and keep the broth. Add the cucumber and the squeezed 90 ml of lime to the previous broth, grind, add salt. Finally we add the santana. We load a siphon with this mixture. Vacuum pack the apple and syrup and reserve. Prepare a crème anglaise by heating the cream, milk and sugar and bring to heat up to 65 c. Add the pasteurized yolk and the burrata. We booked. Pesto: we crush basil, pine nuts and EVOO. We mix English cream with pesto and once cold we go through the ice cream maker. Cut beetroot very finely, dehydrate at 80° in the oven for one hour and fry at 120°. Cut the salmon into cubes and marinate together with lime, zest and soy. We blow on the plate.

**Preparation time:** Foam: 30 min. Osmotized apple: 10 min. Ice cream: 1.5 hours. Beet glass: 30 min. Salmon: 30 minutes marinating.

.....





## “Txapelduna” Bokata Campeón de Guipúzcoa

**Restaurante Aratz, Guipúzcoa.**

**Ingredientes:** para 4 personas: 1 kg de Lomo de Merluza de Anzuelo del Cantábrico, sin piel, Maizena, 3 huevos ecológicos de Aginaga, sal, aceite de oliva, mahonesa, plácton, piparras de Ibarra, 200 gr salmón ahumado Benfumat, pan de maíz con semillas, 2 barras estrechas

**Elaboración:** Freír las piparras de Ibarra, unas pocas, y dejar templar. Reservamos. Rellenamos el lomo de merluza (abierto tipo libro) con el salmón ahumado Benfumat y añadimos una pizca de sal. Pasar por la maicena y los huevos para rebozar. Freír, cuando esté reservado para el montaje del bokata. Para elaborar la mahonesa de piparras: echamos a la mahonesa una pizca de plácton y añadir las piparras que hemos reservado. Trituramos con la “túrmix” y pasamos por el chino o un colador. Montaje del bokata: cogemos media barra de pan y lo colocamos dentro del pan (2 lomos por bokata), añadimos la mahonesa (hacedlo con manga) y ya tenemos el bokata. ON EGIN!!! / Disfrute su comida.

.....





## “Txapelduna” Guipúzcoa Champion sandwich

*Restaurant Aratz, Guipuzkoa.*

*Ingredients: for 4 servings: 1 kg of Cantabrian Hake Loin, skinless, Maizena, 3 organic eggs from Aginaga, salt, olive oil, mayonnaise, plankton, piparras from Ibarra, 200 gr smoked salmon Benfumat, corn bread with seeds, 2 narrow bars*

*Procedure: Fry the Ibarra piparras, a few, and let cool. We booked. Fill the hake loin (open book type) with Benfumat smoked salmon and add a pinch of salt. Pass through the cornstarch and the eggs to coat. Fry when ready to assemble the bokata. To make the piparras mayonnaise: add a pinch of plankton to the mayonnaise and add the piparras that we have reserved. We crush with the “turmix” and pass through the Chinese or a strainer. Assembling the bokata: we take half a loaf of bread and place it inside the bread (2 loins per bokata), add the mayonnaise (do it with a sleeve) and we already have the bokata. ON EGIN!!! / Enjoy your meal.*



## Salmón Teriyaki con Naranja

**Restaurante Asador Concepción, Albacete. Ingredientes:** lomo de salmón sin piel, soja, membrillo, jengibre, vinagre de arroz, almidón de maíz, naranja, puerro, patata, remolacha, lombarda, cebolla, nata vegetal, aceite de oliva, sal, cebollino, piel del salmón, zanahoria, calabacín, semillas de sésamo. **Elaboración:** Comenzamos lavando las verduras y cortándolas en daditos para preparar las cremas que acompañan al salmón. En primer lugar, la crema de remolacha y lombarda rehogamos estas en un poco de aceite, añadimos sal y pimienta blanca. Cuando estén pochada, añadimos caldo de verduras o agua para que cuezan. Trituramos y las pasamos por un colador para que quede una crema fina. Reservamos. Hacemos lo mismo con el puerro y patata, rehogamos con un poco de aceite, salpimentamos y cocemos en un poco de caldo de verduras o agua. Trituramos y posamos por un colador para que quede fina. Añadiremos un poco de nata vegetal para que quede más cremosa. Reservamos. Para la salsa teriyaki en cazo ponemos la soja a calentar, añadimos el membrillo, el jengibre muy picado, un poquito de vinagre de arroz, un diente de ajo picado y un poco de ralladura de naranja, dejamos cocer unos minutos y trituramos hasta conseguir una salsa fina. Para espesarla podemos añadir un poco de almidón de maíz, aunque con el membrillo quedara muy bien. Como guarnición pondremos puerro, zanahoria y calabacín que previamente habremos cortado en palitos de unos 10-15 cm de largo y en una sartén con un poquito de aceite los saltearemos y añadiremos ralladura de naranja y un poquito de sal, reservamos para el montaje del plato. Colocamos el lomo de salmón en una bandeja y cubrimos con la salsa teriyaki durante unos 15 a 20 minutos. Horneamos el salmón en una placa 5 minutos pasados estos le damos la vuelta, lo pintamos con la salsa y hornearnos otros 5 minutos y listo para presentar en el plato. Picaremos un poco de cebollino para decorar. La piel del salmón la colocaremos en una plancha de silicona, salpimentamos y hornearnos a 200 grados unos 5-8 minutos para que quede crujiente. La utilizaremos para decorar el plato

## Teriyaki Salmon with orange

**Restaurant Asador Concepción, Albacete. Ingredients:** Skinless salmon loin, soy, quince, ginger, rice vinegar, corn starch, orange, leek, potato, beetroot, red cabbage, onion, vegetable cream, olive oil, salt, chives, salmon skin, carrot, zucchini, Sesame seeds. **Preparation:** We start by washing the vegetables and cutting them into cubes to prepare the creams that accompany the salmon. First, the beetroot and red cabbage cream, sauté these in a little oil, add salt and white pepper. When they are poached, add vegetable broth or water to cook. We crush and pass them through a sieve so that a fine cream remains. We booked. We do the same with the leek and potato, sauté with a little oil, season with salt and pepper and cook in a little vegetable broth or water. We crush and pose through a strainer to make it fine. We will add a little vegetable cream to make it more creamy. We reserve. For the teriyaki sauce in a saucepan, heat the soybeans, add the quince, finely chopped ginger, a little rice vinegar, a chopped garlic clove and a little orange zest, cook for a few minutes and blend until smooth. fine sauce. To thicken it we can add a little corn starch, although with the quince it would be very good. As a garnish we will put leek, carrot and zucchini that we will have previously cut into sticks about 10-15 cm long and in a pan with a little oil we will sauté them and add orange zest and a little salt, reserve for assembling the dish. We put the salmon loin on a tray and cover with the teriyaki sauce for about 15 to 20 minutes. Bake the salmon on a plate for 5 minutes after which we turn it over, paint it with the sauce and bake another 5 minutes and it is ready to present on the plate. Chop some chives to decorate. We will place the salmon skin on a silicone plate, season with salt and pepper and bake at 200 degrees for about 5-8 minutes so that it is crispy. We will use it to decorate the plate.







## Tartar de Salmón con Aguacate y Perlas de AOVE

Restaurante Frontera, Tobarra, Albacete.

**Ingredientes:** Para 4 personas: 300 gr de salmón fresco, 2 aguacates, 1/2 cebolla roja encurtida, 1 tomate pintón, 1 pepinillo, mostaza en grano, 10 ml aove, 1 limón hecho zumo, crema de queso fresco, huevas de aove, huevas de trucha.

**Elaboración:** Picamos a cuchillo todos los ingredientes por separado.

Ponemos en un bol de cristal muy frio los ingredientes anteriormente descritos Y mezclamos bien.

A continuación hacemos el aliño mezclando mostaza, limón y aove y se lo añadimos a los ingredientes volviendo a mezclar todo.

Para el emplatado utilizaremos un aro de 15 cm y lo rellenaremos.

Decoramos alrededor del tartar con la crema de queso y con brotes tiernos de micromezclum y perlas de aove y trucha.

.....

## Salmon Tartare with Avocado and EVOO Pearls

Restaurant Frontera, Tobarra, Albacete.

**Ingredients: 4 servings:** 300 gr of fresh salmon, 2 avocados, 1/2 pickled red onion, 1 red tomato, 1 gherkin, whole grain mustard, 10 ml of extra virgin olive oil, 1 juiced lemon, fresh cheese cream, extra virgin olive oil roe, trout roe.

**Preparation:** Chop all the ingredients separately with a knife.

Put the ingredients described above in a very cold glass bowl.

And we mix well.

Then we make the dressing by mixing mustard, lemon and EVOO and add it to the ingredients, mixing everything again.

For the plating we will use a 15 cm ring and fill it.

Decorate around the tartare with the cream cheese and tender shoots of micromezclum and pearls of olive oil and trout.

.....



## Alcachofas Dos Salmones

**Restaurante Mesón El Refectorio, Ceuta.**

**Ingredientes:** Para 6 raciones: 12 alcachofas, 250 gr de salmón de cada clase, 1 cebolla dulce, zanahoria, 50 cl de vinagre de Jerez, 250 cl de vino blanco , 150 cl de aceite de oliva V.E. Algo de agua según el gusto.

**Elaboración:** En este caso nuestro se ha partido de un salmón fresco al que hemos partido en dos la mitad la hemos salada y ahumado , y la otra mitad la hemos escabechado. Cocemos las alcachofas sumergidas en aceite de oliva una vez preparadas en el horno duante dos horas a 80ª con las cebollas y las zanahorias sumergidas. Cortamos las alcachofas en dos y las colocamos en el plato en cruz Ponemos encima los dos salmones y en el centro las verduras. Regamos un poquito con escabeche del salmon y con el aceite de oliva y presentamos al comensal.

## Artichokes Two Salmon

**Restaurant EL Refectorio, Ceuta.**

**Ingredients:** For 6 servings: 12 artichokes, 250 gr of salmon of each kind, 1 sweet onion, carrot, 50 cl of sherry vinegar, 250 cl of white wine, 150 cl of olive oil V.E. Some water according to taste.

**Procedure:** In this case, ours has been split from a fresh salmon that we have split in half, we have salted and smoked half of it, and the other half we have pickled. Cook the artichokes submerged in olive oil once prepared in the oven for two hours at 80° with the onions and carrots submerged. Cut the artichokes in two and place them crosswise on the plate. Place the two salmon on top and the vegetables in the center. We water a little with marinated salmon and olive oil and present to the diner.





## Salmón en Escabeche de Perdiz a Baja Temperatura

Restaurante Juanito, Baeza, Jaén.

**Chef:** Pedro Salcedo.

**Ingredientes:** 4 filetes de salmón, 1/4 aceite de oliva virgen extra, 1/8 vinagre de vino (montilla-moriles), 1 cebolla mediana, 1 hoja de laurel, 30 gramos de pimienta negra en grano, 2 clavos, 1 cabeza de ajo, agua y sal.

**Elaboración:** En una olla con un litro de agua hervimos la cebolla troceada, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino, laurel, clavo, pimienta negra, la cabeza de ajo partida por la mitad y sal durante treinta minutos a fuego medio. Cortamos la cocción e incorporamos los filetes de salmón, dejándolos escabechar tres horas con la olla tapada y sin fuego. Se aconseja consumir al día siguiente.

## Pickled Salmon Partridge at Low Temperature

Restaurante Juanito, Baeza, Jaén.

**Chef:** Pedro Salcedo.

**Ingredients:** 4 salmon fillets, 1/4 extra virgin olive oil, 1/8 wine vinegar (montilla-moriles), 1 medium onion, 1 bay leaf, 30 grams of black peppercorns, 2 cloves, 1 head of garlic, water and salt

**Procedure:** In a pot with a liter of water, boil the chopped onion, extra virgin olive oil, wine vinegar, bay leaf, cloves, black pepper, the halved head of garlic and salt for thirty minutes over medium heat. Cut the cooking time and add the salmon fillets, letting them marinate for three hours with the pot covered and off the heat. It is recommended to consume the next day.







## Temporada Alta

La temporada turística ya está aquí, y con ella llega el momento de máxima facturación para muchos de nuestros restaurantes. El verano es esa época en la que hosteleros de todo el país luchan por un año rentable o por uno que no lo sea. Cuando hablamos de “temporada alta” o turística, a menudo pensamos en los turistas extranjeros, pero no debemos pasar por alto a los millones de españoles que generamos una gran parte de los ingresos en nuestro país.

Si bien el peso del turismo patrio siempre ha sido enorme, la pandemia de 2020 lo ha fortalecido aún más. Hemos reducido nuestras visitas al extranjero y hemos optado por explorar los rincones de nuestro país. Los millones de turistas nacionales que viajamos buscamos autenticidad y productos locales de calidad. En resumen, somos exigentes y fieles a lo que nuestra tierra tiene para ofrecer.

En miles de pueblos de nuestro país se reciben turistas más nacionales que extranjeros durante estos meses. Y es ahí donde los hosteleros de esas localidades deben poner aún más el foco en potenciar su producto local, sea vino, cerveza, pan o cualquier delicia regional. El turista español es fiel a los productos locales y a la descubierta de lo mejor de cada comarca. Por lo tanto, una gestión de negocios más local y fiel a la tierra donde se ubican aumentará la venta por mesa y mejorará los beneficios.

Es cierto que muchos restaurantes ya se orientan hacia su producto local, pero su dinámica a lo largo del año es diferente

a la que tienen en los picos turísticos. En ocasiones, no son lo suficientemente flexibles llegado ese momento y no aprovechan la oportunidad de ser más radicales en sus propuestas. La temporada turística es el momento de hacerlo.

**Por lo tanto, es hora de que los hosteleros españoles dejen de lado la paella y las tapas que esperan los turistas extranjeros y se centren en lo que realmente importa: dar a los turistas locales la experiencia culinaria que merecen. Hay que ofrecer un producto auténtico y de calidad, fiel a nuestra tierra y a nuestras tradiciones, y así asegurar una temporada exitosa en nuestros restaurantes. Es hora de que los hosteleros españoles apuesten por lo que realmente importa: la calidad y la autenticidad en su producto local.**

## High Season

*The tourist season is here, and with it comes the peak billing time for many of our restaurants. Summer is that time when hoteliers across the country fight for a profitable year or one that is not. When we talk about “high season” or tourism, we often think of foreign tourists, but we must not overlook the millions of Spaniards who generate a large part of the income in our country.*

*Although the weight of national tourism has always been enormous, the 2020 pandemic has strengthened it even more. We have reduced our visits abroad and have chosen to explore the corners of our country. The millions of national tourists that we travel seek authenticity and quality local products. In short, we are demanding and faithful to what our land has to offer.*

*In thousands of towns in our country, more national than foreign tourists are received during these months. And that is where the hoteliers of these towns must put even more focus on promoting their local product, be it wine, beer, bread or any regional delicacy. The Spanish tourist is faithful to local products and to discovering the best of each region. Therefore, a more local business management and faithful to the land where they are located will increase sales per table and improve profits.*

*It is true that many restaurants are already oriented towards their local product, but their dynamics throughout the year are different from what they have in tourist peaks. Sometimes,*

*they are not flexible enough at that moment and do not take the opportunity to be more radical in their proposals. The tourist season is the time to do it.*

***Therefore, it is time for Spanish restaurateurs to put aside the paella and tapas that foreign tourists expect and focus on what really matters: giving local tourists the culinary experience they deserve. We must offer an authentic and quality product, faithful to our land and our traditions, and thus ensure a successful season in our restaurants. It is time for Spanish hoteliers to bet on what really matters: the quality and authenticity of their local product.***



**Manel Morillo**

ConGustosm.com



# MUST HAVE



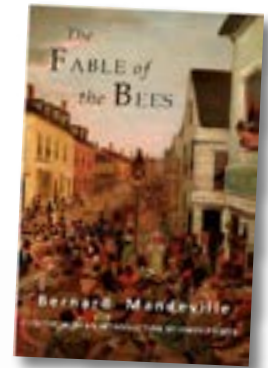
1



2



3



5



4



6

1. AOZA Protector solar minimalista SPF 50 PA con múltiples vitaminas 50 g crema 58€ | 2. Hikaro Bolso de playa grande impermeable con cremallera 20€ | 3. Barbecook Carlo Barbacoa de mesa portátil de carbón 44x33x21cm 136€ | 4. MOLVUS Tabla de surf eléctrica para adultos, scooter submarino con batería de 3200 W, 36 V, 12 Ah, velocidad de rotación de 4 niveles para natación, surf, buceo poco profundo 3800€ | 5. The Fable of the Bees: Or Private Vices, Publick Benefits: Abridged Edition Tapa blanda 12€ | 6. W-YYXMB Tumbona clásica madera reclinable 144€ | 7. Nueva Edición Reserva de Familia de ANCHOAS CODESA | 8. Milesimé Chardonnay Cava Gran Reserva Brut en tienda juveycamps.com 29€ | 9. Chipirones en Aceite procesados a mano CONSERVAS PACO LAFUENTE | 10. Aurora d'Espiells Vino Rosado D.O. Penedès en tienda juveycamps.com 10,75€ | 11. Gazpacho La Tomatería de Los Palacios 250 ml 1,5€ | 12. Crackers artesanos con trufa negra Lady Joseph 100g 3,95€ | 13. Vino blanco elaborado por EDUARDO PEÑA con Treixadura y Albariño entre otros, D.O. Ribeiro 16€

## MUST TASTE



1. AOZA Minimalist sunscreen SPF 50 PA with multiple vitamins 50 g cream 58€ | 2. Hikaro Large waterproof beach bag with zipper 20€ | 3. Barbecook Carlo Portable charcoal table barbecue 44x33x21cm 136€ | 4. MOLVUS Electric Surfboard for Adults, Underwater Scooter with 3200W 36V 12Ah Battery, 4 Level Rotation Speed for Swimming, Surfing, Shallow Diving 3800€ | 5. The Fable of the Bees: Or Private Vices, Publick Benefits: Abridged Edition Paperback 12€ | 6. W-YYXMB Classic reclining wooden lounger 144€ | 7. New Edition Family Reserve of ANCHOVIES CODESA | 8. Milesimé Chardonnay Cava Gran Reserva Brut in store juveycamps.com 29€ | 9. Squid in Oil processed by hand CONSERVAS PACO LAFUENTE | 10. Aurora d'Espiells Rosé Wine D.O. Penedès in store juveycamps.com 10,75€ | 11. Gazpacho La Tomateria de Los Palacios 250 ml 1,5€ | 12. Artisan crackers with black truffle Lady Joseph 100g 3,95€ | 13. White wine made by EDUARDO PEÑA with Treixadura and Albariño among others, D.O. Ribeiro



## El Futuro del Vino

En la Trimilenaria ciudad de Cartagena, donde muchos años atrás el vino empezó a envasarse en ánforas que navegaron por todo el mundo, y donde aún hoy, todavía se elabora vino de cepa autóctona merseguera y se continúa embotellando en ánforas. Desde el cantil de nuestro puerto y mirando a ese Mediterraneo que nos baña, el mismo que hace muchos años vio salir infinidad de barcos, repletos en sus bodegas de ánforas. Que acierto ha tenido la Asociación Murciana de Enólogos que preside Antonio Caravaca, como anfitriona y con la Federación Española de Enología, con su presidente al frente, Luis Buitron Barrios, han organizado el XIX Congreso Nacional de Enólogos.

En este encuentro más de doscientos enólogos han intentado analizar a través de conferencias y mesas de trabajo el futuro del vino desde diferentes aspectos: de producción, social, consumo, tendencias de consumo, cambio climático y sus consecuencias, futuras normativas europeas, sostenibilidad, publicidad negativa...

Si hace 25/30 años el vino era futuro, especialmente en algunas zonas, hoy toca debatir sobre el futuro del vino porque hay demasiadas sombras que se proyectan sobre esta bebida alcohólica que se hace a partir de la uva sin adición de ninguna sustancia. La disminución preocupante de viñedos, especialmente de viñedos de calidad. Cambio climático, con importante influencia sobre el viñedo y en consecuencia sobre la calidad y característica de los vinos. Cambios sociales que implican el consumo de otras bebidas y una percepción del vino distinta a la de hace algunos años. Se debe valorar muy mucho el descenso muy importante del consumo, de más de 70 lts. per cápita en la década de 1970/80 a unos 20 en la actualidad...en 50

años una pérdida brutal. Publicidad negativa asociando cualquier efecto negativo del consumo de alcohol al consumo de vino.

El vino es uno de nuestros productos estrella y debemos fomentar su consumo moderado y responsable, teniendo en cuenta los beneficios demostrados para la salud, su importancia dentro de la dieta mediterránea y su importante participación en la economía. Todos estos temas se han trabajado en este Congreso Nacional, en las distintas conferencias sobre normativas europeas, cambio climático, nuevos mercados, nuevos consumidores, nuevos vinos. Todos coincidieron que todas estas circunstancias afectan a todo el sector viticultores, enólogos, bodegueros, empresas comerciales, investigadores ...y todos tienen que estar muy preparados para el desarrollo de la enología en la nueva era que posiblemente está empezando ya. Haciendo honor al encontrarse en Cartagena, la conferencia inaugural, fue espléndida, impartida por la Profesora de Arqueología de la UNED, Dña. Yolanda Peña Cervantes, bajo el título: “Apenas si el poder de los dioses puede igualar los beneficios que el vino aporta”: Arqueología del vino en las culturas Mediterráneas antiguas.

Desde esta Trimilenaria ciudad, le deseamos a los enólogos y hombres del vino, que han sabido elegir una ciudad con historia y tradiciones, que las conclusiones obtenidas sirvan para que nuestros vinos se potencien y miremos hacia atrás, volviendo a los consumos que marcaron un hito, porque no debemos olvidar que: “Quien bien bebe, bien vive”.

## The Future of Wine

*In the three-thousand-year-old city of Cartagena, where many years ago the wine began to be bottled in amphoras that sailed all over the world, and where even today, wine from the native Merseguera vine is still made and continues to be bottled in amphorae. From the edge of our port and looking at that Mediterranean that bathes us, the same one that many years ago saw countless ships leave, full of amphorae in their holds. What a success the Murcian Association of Oenologists chaired by Antonio Caravaca, as host, and with the Spanish Oenology Federation, headed by its president, Luis Buitron Barrios, have organized the XIX National Congress of Oenologists. In this meeting, more than two hundred oenologists have tried to analyze the future of wine from different aspects through conferences and workshops: production, social, consumption, consumption trends, climate change and its consequences, future European regulations, sustainability, advertising negative...*

*If 25/30 years ago wine was the future, especially in some areas, today it is time to debate the future of wine because there are too many shadows that are cast on this alcoholic beverage that is made from grapes without adding any substance. The worrying decline in vineyards, especially quality vineyards. Climate change, with an important influence on the vineyard and consequently on the quality and characteristics of the wines. Social changes that imply the consumption of other beverages and a perception of wine different from that of a few years ago. The very important decrease in consumption, of more than 70 liters, should be valued very much. per capita in the 1970s/80s to about 20 today...in 50 years a brutal loss. Negative publicity associating any negative effects of alcohol consumption with wine consumption. Wine is one of our flagship*

*products and we must encourage its moderate and responsible consumption, taking into account the proven benefits for health, its importance within the Mediterranean diet and its important role in the economy. All these issues have been worked on in this National Congress, in the different conferences on European regulations, climate change, new markets, new consumers, new wines. Everyone agreed that all these circumstances affect the entire winegrowing sector, winemakers, winemakers, commercial companies, researchers... and they all have to be very prepared for the development of oenology in the new era that is possibly already beginning. In honor of being in Cartagena, the inaugural conference was splendid, given by the UNED Archeology Professor, Ms. Yolanda Peña Cervantes, under the title: "The power of the gods can hardly match the benefits that wine brings ": Archeology of wine in ancient Mediterranean cultures.*

*From this Trimilennial city, we wish the oenologists and wine men, who have known how to choose a city with history and traditions, that the conclusions obtained serve to strengthen our wines and we look back, returning to the consumption that marked a milestone , because we must not forget that: "Whoever drinks well, lives well".*



Tomás M. Pagán



NURIA ROCA



**LA ROCA POLIFACÉTICA**

***THE MULTIFACETED ROCK***



**Nuria Roca (Moncada, Valencia, 1972)**  
llevó a cabo estudios que nada iban a tener que ver con su exitosa profesión.  
Presentadora de televisión (desde 1994), locutora (desde 2014), es también periodista, actriz y escritora.

.....

*Nuria Roca (Moncada, Valencia, 1972)*  
*carried out studies that had nothing to do with her successful profession.*  
*Television presenter (since 1994), presenter (since 2014), she is also a journalist, actress and writer.*







Fue mientras cursaba la carrera de Arquitecto Técnico cuando en ocasiones acudía como público o concursante a la televisión autónoma valenciana Canal Nou para conseguir un dinerillo extra. Allí la descubrieron y fue elegida en un casting.

Pero una vez más, como a tantos otros talentos, fue el gran productor Chicho Ibáñez Serrador quien tuvo claro su valía para la pequeña pantalla y le ofreció el salto a la televisión nacional, con el concurso de animales “Waku-waku”. Previó su especial habilidad de ser directa al comunicar y llegar a tanta gente.

Ya en 2006 se lanzó a la escritura, con el polémico y atrevido libro “Sexualmente”. Hoy, la presentadora de “La Roca” ya tiene cinco libros en las librerías. También hizo sus pinitos como actriz en largometrajes y series de televisión.

Pero es sin duda la pequeña pantalla donde su trabajo es más fructuoso. **“Entiendo que debo transmitir naturalidad. En unos tiempos en los que hay tanto postureo y tanto filtro, que yo también me los pongo, lo que hago es mostrarme tal cual, con mis cincuenta tacos, mis arrugas, mi edad, y procuro enseñar las cosas bonitas. Y, por supuesto, siempre desde la naturalidad. Y si aparezco con mis hijos, lo hago porque son parte de mi vida.”** declara a El Confidencial.

**“Hay que saber adaptarse a lo que te viene cada mañana. Yo soy una privilegiada porque hago lo que me gusta y nunca he dejado de trabajar en los medios. Tengo una familia sana y por lo tanto solo puedo dar gracias.”**

Desde julio de 2018 ficha por el grupo Atresmedia, incorporándose a la 13ª temporada del programa líder de la televisión El hormiguero 3.0 en la que participa semanalmente. A inicios de febrero de 2021 se hace cargo de la presentación del programa debido a que Pablo Motos ha de guardar cuarentena tras dar positivo en COVID-19. Tras conducir durante el verano de 2021 en Antena 3 el concurso Family Feud: La batalla de los famosos, desde octubre de ese mismo año presenta su magazín La roca en La Sexta.

*It was while he was studying Technical Architecture when he sometimes went as an audience or contestant to the Valencian autonomous television Canal Nou to get some extra money. She was discovered there and she was chosen in a casting.*

*But once again, like so many other talents, it was the great producer Chicho Ibáñez Serrador who was clear about his worth for the small screen and offered him the jump to national television, with the animal contest “Waku-waku”. She foresaw his special ability to be direct when communicating and reaching so many people.*

*Already in 2006 she launched into writing, with the controversial and daring book “Sexually”. Today, the presenter of “La Roca” already has five books in bookstores. She also made her first steps as an actress in feature films and television series.*

*But it is undoubtedly the small screen where his work is most fruitful. “I understand that I must convey naturalness. In times when there is so much posturing and so much filter, that I also wear them, what I do is show myself as I am, with my fifty heels, my wrinkles, my age, and I try to show the beautiful things. And, of course, always naturally. And if I appear with my children, I do it because they are part of my life.” he declares to El Confidencial.*

***“You have to know how to adapt to what comes your way every morning. I am privileged because I do what I like and I have never stopped working in the media. I have a healthy family and therefore I can only give thanks.”***

*Since July 2018, he has signed for the Atresmedia group, joining the 13th season of the leading television program El hormiguero 3.0 in which he participates weekly. At the beginning of February 2021, he took over the presentation of the program because Pablo Motos had to quarantine after testing positive for COVID-19. After hosting the Family Feud: The Battle of the Famous contest on Antena 3 in the summer of 2021, since October of that same year he has presented his magazine La Roca on La Sexta.*



MORROFINO



Casada con el polémico Juan del Val, con el que se casó tras dos años de conocerlo, hace 22 años y desde entonces inseparables, formando una familia aparentemente muy unida. “Lo somos y eso no quiere decir que estemos todo el día en plan pareja feliz. Claro que tenemos discusiones y maneras diferentes de ver muchas cosas, pero en lo esencial estamos de acuerdo. Somos muy distintos. Soy muy talibán con los horarios y ordenada dentro de mi caos. Y Juan no toma ni apuntes ni se prepara las cosas. Y cuando me preguntan que cuál es el secreto de la convivencia, digo que es porque nos admiramos, nos gustamos, somos amigos, nos respetamos las parcelas de cada uno. No hay más. Y aunque parezca algo accesorio, es muy importante la admiración.”

.....

*Married to the controversial Juan del Val, whom she married after two years of knowing him, 22 years ago and since then they have been inseparable, forming an apparently very close family. “We are and that does not mean that we are like a happy couple all day. Of course we have discussions and different ways of seeing many things, but in essence we agree. We are very different. I am very taliban with schedules and orderly within my chaos. And Juan doesn’t take notes or prepare things. And when they ask me what is the secret of coexistence, I say that it is because we admire each other, we like each other, we are friends, we respect each other’s plots. There’s no more. And although it seems something accessory, admiration is very important.”*

MORROFINO





## ¿Cómo nos comunicaremos?

Desde siglos atrás fuimos aprendiendo el lenguaje oral y el lenguaje escrito y comprendimos que había otras formas de comunicación silenciosas como el lenguaje de los gestos, también supimos la importancia del arte en todas sus versiones, como la artesanía, la escultura, la pintura, la música o las artes escénicas entre muchas otras expresiones artísticas, porque ello nos aportaba emociones y sentimientos.

Aprendimos a leer y a escribir. Nos enseñaron la importancia de la buena redacción escrita y la adecuada expresión oral, nos obligaron a estudiar gramática y algunos como yo, la preciosa caligrafía. En esa época, que algunos notamos en falta, te castigaban a escribir con buena letra 100 veces la misma frase «... me portaré bien, me portaré bien...Y todos contentos.

Pero esa generación, la única desde que existe la raza humana, hemos tenido la suerte de vivir momentos mágicos, nacer sin Televisión, sin apenas coches, sin nada de lo que hoy existe como sistemas de comunicación. Es decir, hemos vivido el inicio de todo ello y estamos viendo todo el proceso tecnológico como si de una película se tratase, pero real. Es triste que nuestra forma de comunicación nos esté llevando a hablar mucho menos, escribir casi nada y, de hacerlo, mal y deprisa. Y se vuelve al lenguaje de los signos similar a la edad de piedra, pero sin pintar en la roca en una cueva, que aquello si era un arduo y lento trabajo.

Se clica una o varias veces en una tecla de un dispositivo y se envía por el aire una serie de dibujitos, con manos, caritas y un sinfín

de iconos; incluso en los teléfonos móviles hay una función para oír el mensaje de voz recibido a más velocidad, distorsionando la voz del pobre mensajero. Todo ello ¿para qué?

Ese tiempo que supuestamente se ahorra reduciendo al mínimo las frases o la lectura o el escuchar el mensaje, ¿para qué se utiliza? Para seguir inmersos en los mismos dispositivos, mirando las noticias de unos y de otros, muchas sin sentido alguno?

Y cuando la inteligencia artificial avance sin pausa y tengáis (yo ya no estaré) dos mundos, el real en el que puedes hablar con palabras y personas como tú, con sentimientos y emociones; y el metaverso, ese mundo irreal y falso que se podrá hacer a medida de cada uno. Entonces ¿cómo nos comunicaremos?

Y ¿con quién lo haremos?



## How will we communicate?

*Centuries ago we were learning oral language and written language and we understood that there were other forms of silent communication such as the language of gestures, we also knew the importance of art in all its versions, such as crafts, sculpture, painting, music or performing arts among many other artistic expressions, because this gave us emotions and feelings.*

*We learned to read and write. They taught us the importance of good writing and proper oral expression, they forced us to study grammar and some like me, the beautiful calligraphy. At that time, which some of us noticed was missing, they punished you for writing the same sentence 100 times in good handwriting: "...I'll behave well, I'll behave well...And everyone's happy.*

*But that generation, the only one since the human race existed, we have been lucky enough to experience magical moments, being born without Television, with hardly any cars, with nothing that exists today as communication systems. That is to say, we have experienced the beginning of all this and we are seeing the entire technological process as if it were a movie, but real. It is sad that our way of communication is leading us to talk much less, write almost nothing and, if we do, badly and quickly. And it turns to the language of signs similar to the stone age, but without painting on the rock in a cave, which was hard and slow work.*

*One or more times is clicked on a key of a device and a series of little drawings are sent through the air, with hands, faces and an endless number of icons; even in mobile phones there is a function to listen to the received voice message at a faster rate, distorting the voice of the poor messenger. All this for what?*

*That time that is supposedly saved by minimizing the sentences or reading or listening to the message, what is it used for? To continue immersed in the same devices, looking at the news from each other, many without any sense?*

*And when artificial intelligence advances without pause and you have (I will no longer be) two worlds, the real one in which you can speak with words and people like you, with feelings and emotions; and the metaverse, that unreal and false world that can be tailored to each one. So how will we communicate?*

*And with whom will we do it?*



**Lorenzo Roca**

RocaLorenzo.com

# SÉ PARTE

de la solución  
contra la pobreza

**¡Hazte de Cáritas!**

si quieres ser socio entra en:

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

AYER  
HOY  
MAÑANA



Guía de Restaurantes  
de Buena Mesa España

MORROFINO

Buena Mesa España  
Restaurants Guide



**Buena Mesa España**  
ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES







**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](http://www.suministroshosteleros-serhotel.com)  
[juancuenca.serhotel@gmail.com](mailto:juancuenca.serhotel@gmail.com)  
[info@suministroshosteleros-serhotel.com](mailto:info@suministroshosteleros-serhotel.com)

## 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

## 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 CASA BIGOTE

Cocina marinera al estilo de abordo

bigote@restaurantecasabigote.com

Tel. 956 362 696

Pórtico de Bajo Guía, 10

11540 Sanlúcar de Barrameda | Cádiz



## RESTAURANTE EL FARO DE CÁDIZ

Cocina tradicional, pescados y carnes.  
info@elfarodecadiz.com  
Tel. 956 211 068  
Mayte Córdoba Serrano  
San Félix, 15 | 11002 Cádiz



## RTE. VENTORRILLO EL CHATO

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



## RESTAURANTE EL FARO DEL PUERTO

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



## RESTAURANTE MESÓN EL COPO

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

## Cantabria



### RESTAURANTE BOGA BOGA

Cocina marinera, producto de temporada.

restaurantebogaboga@gmail.com

Tel. 942 710 150

Antonio Gutiérrez Cortabitarte

Pza. Mayor del Fuero, 10

39540 San Vicente de la Barquera | Cantabria

## Córdoba



### RESTAURANTE EL CABALLO ROJO

Antigua cocina de Córdoba con ciertos platos mozárabes.

elcaballorojo@elcaballorojo.com

Tel. 957 475 375

José García Marín

Cardenal Herrero, 28 | 14003 Córdoba

## Ceuta



### RESTAURANTE EL REFECTORIO

Cocina tradicional mediterránea con ligeros apuntes de elaboraciones modernas.

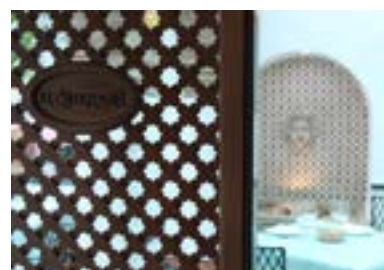
info@elrefectorio.es

Tel. 956 513 884

José María y Rafael Carrasco Morón

Poblado Marinero, Local 37

51001 Ceuta



### RESTAURANTE EL CHURRASCO

Cocina tradicional cordobesa.

elchurrasco@elchurrasco.com

Tel. 957 290 819

Rafael Carrillo

Romero, 16

14003 Córdoba



## Granada



### RESTAURANTE LA TABERNA DE ALMODÓVAR

Casa de comidas del siglo XXI  
angelsanchez@latabernadealmodovar.com  
Tel.957 940 333  
C. de Benito Pérez Galdós, 1,  
14001 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@restauranteoleum.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 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 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 AZABACHE

Cocina tradicional.  
[isabache@hotmail.com](mailto:isabache@hotmail.com)  
[beti.huelva@gmail.com](mailto:beti.huelva@gmail.com)  
 Tel. 959 257 528  
 Juan Francisco 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]

## 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]

## 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

## Madrid



### RESTAURANTE AMPARITO ROCA

Cocina moderna de inspiración regional.

cuentanos@amparitoroca.com

Tel. 913 48 33 04

Jesús Velasco Moreno

C/ Juan Bravo, 12 | 28006 Madrid





## RESTAURANTE CASA LUCIO

Cocina castellana y de mercado.

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

[mari@casalucio.es](mailto:mari@casalucio.es)

Tel. 913 653 252 | 913 658 217

Lúcio Blázquez y Familia

Cava Baja, 35 | 28005 Madrid



## RESTAURANTE MESÓN CUEVAS DEL VINO

Cocina tradicional. Yajaira García Nieves.

[cuevasdelvino@cuevasdelvino.com](mailto:cuevasdelvino@cuevasdelvino.com)

Tel. 918 940 206

C. de Benito Hortelano, 13

28370 Chinchón, Madrid



## RESTAURANTE PANAMERA

Cocina actual con fuerza de antaño.

[contacto@restaurantepanamera.es](mailto:contacto@restaurantepanamera.es)

Tel. 689 271 194 | 616 953 494

Jesús López y Axel López

Fernández de la Hoz, 57

28003 Madrid



## RESTAURANTE PORTONOVO

Cocina atlántica.

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

Tel. 913 070 173

Calle Aguarón, 7

28023 Madrid



## RESTAURANTE SPAIN PUNTO GASTRONÓMICO

Cocina española.

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

Tel. 915 220 945

Valentín Galán

Pza. Pedro Cerolo, 1 | 28004 Madrid



## RESTAURANTE LOS REMOS

Cocina de pescados y mariscos.

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

Tel. 913 077 230 | 913 073 336

Juan Miguel García Ferrer

Ctra. La Coruña, Km. 12,7

28023 Madrid



## RESTAURANTE LA TRAINERA

Cocina marinera; pescados y mariscos.

Jamón ibérico.

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

Tel. 915 760 575 | 915 768 035

Juan Miguel García Ferrer

Lagasca, 60 | 28001 Madrid



## RESTAURANTE O'PAZO

Cocina de pescados y mariscos.

[opazo@opazo.es](mailto:opazo@opazo.es)

Tel. 915 532 333 | 915 343 748

Evaristo García Gómez

Reina Mercedes, 20

28020 Madrid



## RESTAURANTE PALACIO DE CIBELES

Cocina creativa, de autor.  
[palaciodecibeles@adolfo-toledo.com](mailto:palaciodecibeles@adolfo-toledo.com)  
 Tel. 915 231 454  
 Adolfo Muñoz  
 Pza. de Cibeles, 1. Planta 6ª | 28014 Madrid



## RESTAURANTE SANTIAGO

Cocina mediterránea.  
[reservas@restaurantesantiago.com](mailto:reservas@restaurantesantiago.com)  
 Tel. 952 770 078  
 Santiago Domínguez  
 Av. Duque de Ahumada, 5  
 29602 Marbella [Málaga]

## Málaga



## MESÓN GALEGO ANTOXO

Cocina gallega: carnes, pescados  
 y mariscos.  
[antoxo@antoxo.com](mailto:antoxo@antoxo.com)  
 Tel. 952 384 533 | 952 371 111  
 Juan Mariño  
 Hoyo, 5. 29620 Torremolinos [Málaga]

## Murcia



## RESTAURANTE EL CHURRA

Cocina típica murciana  
 con toques modernos.  
[restauranteelchurra@elchurra.net](mailto:restauranteelchurra@elchurra.net)  
 Tel. 968 238 400  
 Mariano Nicolás Hernández  
 Obispo Sancho Dávila, 8 | 30007 Murcia





**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



**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]

## Palencia



**RESTAURANTE SACROMONTE**  
Cocina española.  
direccion@restaurantesacromonte.com  
Tel. 968 535 328  
Familia Martínez-Solano  
Monte San Juan, 1 | 30394 Cartagena



**RESTAURANTE SAN REMO**  
Cocina de abuela con toques de fusión de texturas y sabores.  
rsanremo@gmail.com  
Tel. 979 712 163  
Alberto Villegas Villegas  
Av. Brasilia, 2 | 34004 Palencia

## San Sebastián



### RESTAURANTE ARZAK

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

restaurante@arzak.es

Tel. 943 278 465

Juan Mari Arzak Arratibel

Alto de Miracruz, 21 | 20015 San Sebastián

## Segovia



### RESTAURANTE DUQUE

Cocina tradicional castellana.

info@restauranteduque.es

Tel. 921 462 487

Marisa Duque

Cervantes, 12 | 40001 Segovia



### RESTAURANTE ARATZ

Cocina tradicional con toque de modernidad.

info@restaurantearatz.com

Tel. 943 219 204

Familia Zabaleta Kortazar

Igara Bidea 15

20018 San Sebastián



### RESTAURANTE JOSÉ MARÍA

Cocina tradicional segoviana con toques de innovación.

reservas@restaurantejosemaria.com

Tel. 921 466 017 | 921 461 111

José María Ruiz Benito

Cronista Lecea, 11 | 40001 Segovia



### RESTAURANTE MESÓN DE CÁNDIDO

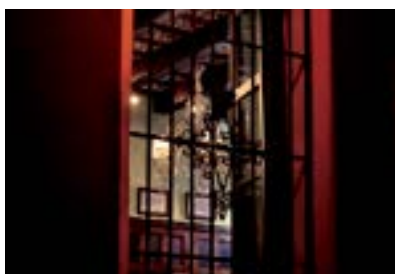
Cocina tradicional castellana.  
candido@mesondecandido.es  
Tel. 921 425 911  
Familia Cándido  
Plaza de Azoguejo, 5 | 40001 Segovia



### RESTAURANTE EL ESPIGÓN

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

## 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 ADOLFO

Cocina creativa, regional de autor.  
[restaura@adolfo-toledo.com](mailto:restaura@adolfo-toledo.com)  
[comunicacion@adolfo-toledo.com](mailto:comunicacion@adolfo-toledo.com)  
 Tel. 925 227 321 | 639 938 140  
 Calle Hombre de Palo, 7  
 45001 Toledo



### RESTAURANTE LA ORZA

Cocina basada en la tradición,  
 el producto y estilo libre.  
[gerencia@restaurantelaorza.com](mailto:gerencia@restaurantelaorza.com)  
 Tel. 925 223 011  
 Vicente y Lionel Barrejón  
 Calle Descalzos, 5 | 45002 Toledo

## Valencia



### EL CAPRICHINO DE LOS TORRES

Cocina de vanguardia con toques  
 tradicionales, brasa y carnes.  
[info@gastrobarelcapricho.es](mailto: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](mailto:restaurantelanoria@restaurantelanoria.net)  
 Tel. 961 684 103  
 Familia Pérez Gayete  
 Maestro Serrano, s/n  
 46119 Náquera [Valencia]

## Zaragoza



### RESTAURANTE SETAYGUES

Producto, receta y tradición.  
sachanatur@gmail.com  
Tel. 650 224 950  
Familia Cándido  
Av. Cerro, 15 | 46392 Siete Aguas



### 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

## Valladolid



### PARRILLA VINOTINTO

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



**Buena Mesa España**  
ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES

FAMILIA, TRADICIÓN Y BUEN HACER.

PRIMERA ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES DE ESPAÑA FUNDADA EN 1974



RESERVA DE LA FAMILIA.  
VITICULTURA ECOLÓGICA

BRUT NATURE  
GRAN RESERVA

Juvé & Camps

RESERVA DE LA FAMILIA

2015

Botella nº 04061

CAVA