

# MORROFINO

Restaurantes de Buena Mesa España

MAYO 2024

**VICKY MARTIN BERROCAL**

ENTRE MODA Y GASTRONOMÍA

**CEUTA**

EL CAPÍTULO FAMILIAR

**BERENJENA**

RECETAS DE BUENA MESA

**BUENA MESA**

GUÍA DE RESTAURANTES

**ROMERO, ANSÓN,**

**ROCA, PAGÁN,**

**MORILLO,**

**&+**

**VICKY MARTIN BERROCAL**

BETWEEN FASHION AND GASTRONOMY

**CEUTA**

EL FAMILY CHAPTER

**EGGPLANT**

BUENA MESA RECIPES

**BUENA MESA**

RESTAURANTS GUIDE

**ROMERO, ANSÓN,**

**ROCA, PAGÁN,**

**MORILLO,**

**&+**



# EDITORIAL



Querido MORROFINO:

Hace algunas semanas, tuvimos el inmenso placer de reunirnos en Ceuta para otro maravilloso, exitoso e inolvidable Capítulo Familiar que perdurará en nuestra memoria y ha fortalecido nuestros lazos, haciéndonos más unidos y robustos.

Quiero expresar nuevamente mi gratitud y admiración por vuestra dedicación y la pasión que demostráis día a día en vuestro trabajo. En especial, agradezco la responsabilidad que me habéis confiado, la cual asumo con orgullo y total compromiso.

Hoy deseo resaltar la importancia de nuestra cohesión y colaboración como Asociación. Juntos, hemos compartido conocimientos, estrategias y recursos para enfrentar los retos actuales y construir un futuro sólido para nuestros negocios.

Además, no debemos olvidar el impacto que tenemos en la sociedad. Es esencial reafirmar nuestro compromiso con la calidad y la salud alimentaria. Debemos seguir ofreciendo experiencias culinarias memorables, asegurándonos de que nuestros platos sean equilibrados y nutritivos. Nuestro objetivo debe ser brindar una Buena Mesa que deleite los paladares y contribuya a una vida saludable.

En resumen, os invito a mantenernos unidos y comprometidos con nuestra pasión por la gastronomía. Sigamos siendo líderes en innovación, calidad y sostenibilidad. Nuestra Asociación juega un papel crucial en la promoción y el desarrollo 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 lograr que nuestros establecimientos sean reconocidos como auténticos referentes. Familia, Tradición y Buen Hacer.

¡Sigamos adelante, unidos y con pasión!

Con gratitud,

*Manuel Moreno*  
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 immense pleasure of meeting in Ceuta for another wonderful, successful and unforgettable Family Chapter that will last in our memory and has strengthened our ties, making us more united and robust.*

*I want to express once again my gratitude and admiration for your dedication and the passion that you demonstrate every day in your work. In particular, I am grateful for the responsibility that you have entrusted to me, which I assume with pride and total commitment.*

*Today I wish to highlight the importance of our cohesion and collaboration as an Association. Together, we have shared knowledge, strategies and resources to face current challenges and build a strong future for our businesses.*

*Furthermore, we must not forget the impact we have on society. It is essential to reaffirm our commitment to food quality and health. We must continue to offer memorable culinary experiences, ensuring that our dishes are balanced and nutritious. Our goal should be to provide a Good Table that delights palates and contributes to a healthy life. In short, I invite you to stay united and committed to our passion for gastronomy. Let us continue to be leaders in innovation, quality and sustainability. Our Association plays a crucial role in promoting and developing our industry towards a promising future.*

*I deeply appreciate your dedication and participation in this Association. Together, we can continue to raise the standards of gastronomy and ensure that our establishments are recognized as authentic references. Family, Tradition and Good Work. Let's move forward, united and with passion!*

*With gratitude,*

**Manuel Moreno**  
*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

Alimentación Sostenible y Cocina de Proximidad Rafael Ansón	06	<i>Sustainable Food and Local Cuisine Rafael Ansón</i>
CEUTA L Capítulo Familiar	08	<i>CEUTA L Family Chapter</i>
Comer como Einstein Mar Romero	20	<i>Eat like Einstein Mar Romero</i>
Ingredientes & Recetas BERENJENA	22	<i>Ingredients &amp; Recipes EGGPLANT</i>
El Lujo en Restauración Nuria Nicolau	36	<i>Luxury in Hostelry Nuria Nicolau</i>
Necesitamos 24 Millones de Inmigrantes Manel Morillo	42	<i>We need 24 Million Immigrants Manel Morillo</i>
MUST HAVE	44	<i>MUST TASTE</i>
Tiempos de “Roseteo” Tomás M. Pagán	46	<i>“Roseteo” Times Tomás M. Pagán</i>
VICKY MARTIN BERROCAL Entre Moda y Gastronomía	48	<i>VICKY MARTIN BERROCAL Between Fashion and Gastronomy</i>
El Circo Parlamentario Lorenzo Roca	58	<i>The Parliamentary Circus 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: ElHormiguero on Visualhunt

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

Colaboran | Sponsored by



# Alimentación Sostenible y Cocina de Proximidad

En 2015, los Estados miembros de la **Organización de las Naciones Unidas** aprobaron la **Agenda 2030**, un plan de acción que incluye **17 Objetivos de Desarrollo Sostenible** (ODS) en los ámbitos económico, social y ambiental.

Entre esos ODS, con un importante foco en **poner fin a la pobreza** en el mundo, se incluyen: erradicar el hambre; lograr la seguridad alimentaria; garantizar una vida sana y una educación de calidad; asegurar el acceso al agua; y adoptar medidas urgentes contra el cambio climático.

La Agenda 2030 es un compromiso universal que España comparte con la **Política Agrícola Común 2023-2027** y el **Plan Estratégico** que busca, de acuerdo con el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, fomentar un sector agrícola que garantice la seguridad alimentaria a largo plazo, proteger el medio ambiente y la biodiversidad y fortalecer el tejido socioeconómico de las zonas rurales. Y esos son, precisamente, los pilares de la **Nueva Gastronomía**, que promueve los principios de las “4 eses” (**saludable, solidaria, sostenible y satisfactoria**) en toda la cadena alimentaria, y que está evolucionando, cada vez más, en la senda de un sector más saludable y más sostenible.

## Producción agroalimentaria sostenible

Para lograrlo, es fundamental dar una importancia medular a la **materia prima**, a la producción agroalimentaria, a los alimentos y bebidas. Al primer eslabón de una cadena que integra, también, a la industria, a la distribución y a la restauración.

En 2020, la **Unión Europea** puso en marcha el proyecto “**De la granja a la mesa**”, para tratar de que nuestros sistemas alimentarios sean más justos, más saludables y respetuosos con el medio ambiente.

Algunas de las propuestas de esta estrategia, incluyen generar un nuevo y común etiquetado de los alimentos, promover dietas más saludables, mejorar los alimentos procesados, aumentar las tierras destinadas a la agricultura ecológica y reducir el uso de químicos y fertilizantes.

## Productos de cercanía

Por supuesto, esto lleva a dar prioridad al **producto de cercanía**, no solo por razones sostenibles o gastronómicas, sino también sociales, para que la gente de los pueblos y los **artesanos de la agricultura, la ganadería y la pesca** tengan la posibilidad de tener mayores ingresos y una mejor calidad de vida.

Porque una gastronomía más saludable y más sostenible se traduce, casi de inmediato, en un resultado más satisfactorio y más solidario. Se trata de acortar el camino que va del campo a la mesa, para que los trabajadores reciban un **precio justo por sus alimentos y bebidas**.

## El consumidor final

En ese sentido, tienen mucho que hacer las **casas de comidas y los restaurantes**, que deben abastecerse con **proveedores del entorno cercano** (cuanto más de “kilómetro cero”, mejor).

Y también los **clientes**, que tenemos el poder de **decidir qué tipo de productos consumimos**, indagando, conociendo y eligiendo aquellos lugares que dan prioridad a las pequeñas producciones y donde se respetan la temporalidad y la estacionalidad.

## Sustainable Food and Local Cuisine

In 2015, the Member States of the **United Nations Organization** approved the 2030 Agenda, an action plan that includes 17 **Sustainable Development Goals (SDGs)** in the economic, social and environmental fields. These SDGs, with an important focus on **ending poverty** in the world, include: eradicating hunger; achieve food security; guarantee a healthy life and quality education; ensure access to water; and adopt urgent measures against climate change.

The 2030 Agenda is a universal commitment that Spain shares with the **Common Agricultural Policy 2023-2027** and the **Strategic Plan** that seeks, in agreement with the Ministry of Agriculture, Fisheries and Food, to promote an agricultural sector that guarantees long-term food security, protect the environment and biodiversity and strengthen the socioeconomic fabric of rural areas.

And those are, precisely, the pillars of the **New Gastronomy**, which promotes the principles of the “4 S’s” (**healthy, supportive, sustainable and satisfactory**) throughout the food chain, and which is evolving, increasingly, along the path of a healthier and more sustainable sector.

### Sustainable agri-food production

To achieve this, it is essential to give central importance to **raw materials**, agri-food production, food and beverages. To the first link in a chain that also integrates industry, distribution and restaurants.

In 2020, the European Union launched the “**Farm to Fork**” project to try to make our food systems fairer, healthier and more environmentally friendly.

Some of the proposals of this strategy include generating a new and common food labeling, promoting healthier diets, improving processed foods, increasing land destined for organic farming and reducing the use of chemicals and fertilizers.

### Local products

Of course, this leads to giving priority to **local products**, not only for sustainable or gastronomic reasons, but also for social reasons, so that the people of the towns and the **artisans of agriculture, livestock and fishing** have the possibility of having greater income and a better quality of life.

Because healthier and more sustainable gastronomy translates, almost immediately, into a more satisfactory and supportive result. It is about shortening the path from the field to the table, so that workers receive a **fair price for their food and drinks**.

### The final consumer

In that sense, **food houses and restaurants** have a lot to do, as they must source their supplies from **suppliers in the nearby area** (the more from “kilometer zero”, the better).

And also **customers**, who have the power to **decide what type of products we consume**, investigating, knowing and choosing those places that give priority to small productions and where temporality and seasonality are respected.



**Rafael Ansón**

Presidente de la Academia Iberoamericana de Gastronomía

RESTAURANTES DE BUENA MESA | BUENA MESA RESTAURANTS

+

# CEUTA

L Capítulo Familiar | L *Family Chapter*

Ceuta acogió el pasado marzo, el 50º congreso anual de la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España, la primera agrupación nacional de restaurantes, fundada en 1974.

*Last March, Ceuta hosted the 50th 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 restaurantes Buena Mesa, que se dedican a promover la gastronomía española y los valores más nobles de su exigente profesión. Estos establecimientos, gestionados por familias con una larga tradición en la hostelería, son auténticos referentes en cada provincia. Muchos de ellos están dirigidos por la tercera o incluso cuarta generación, trabajando incansablemente para conservar y modernizar la mejor tradición culinaria. Cada año, los miembros de Buena Mesa se reúnen en diferentes lugares de España para celebrar su encuentro anual. En 2024, la ciudad de Ceuta fue la anfitriona, recibéndolos con entusiasmo y ofreciendo una agenda llena de actividades, eventos institucionales y culturales.

.....

*“Family, Tradition and Good Work” is the motto of the Buena Mesa restaurants, which are dedicated to promoting Spanish gastronomy and the noblest values of their demanding profession. These establishments, managed by families with a long tradition in the hospitality industry, are true references in each province. Many of them are run by the third or even fourth generation, working tirelessly to preserve and modernize the best culinary tradition. Every year, members of Buena Mesa meet in different places in Spain to celebrate their annual meeting. In 2024, the city of Ceuta was the host, welcoming them with enthusiasm and offering an agenda full of activities, institutional and cultural events.*

### QUINCUAGÉSIMO CONGRESO ANUAL

El emblemático restaurante **El Refectorio, Rafael y José María Carrasco**, con tres décadas de trayectoria, ha sido el magnífico anfitrión de este inolvidable Capítulo con gran éxito de asistencia, donde los asociados han podido descubrir el gran patrimonio cultural, histórico, natural y gastronómico de la Ciudad Autónoma, encrucijada de culturas y fortificada puerta de África española.

### VISITA INSTITUCIONAL

Tuvo lugar una recepción oficial por el presidente de la Ciudad Autónoma de Ceuta, **D. Juan Jesús Vivas**, donde el presidente de la Asociación, **D. Adolfo Muñoz**, le ha impuesto a Vivas el collar honorífico. Muñoz ha agradecido el cariño en la recepción y señaló la especial belleza de la “Perla del Estrecho”, haciendo hincapié en lo que significa la Asociación: **“Nosotros somos familias, tradiciones y buena mesa. Somos la asociación de la felicidad, tratamos a los que llegan como si los conociéramos de toda la vida. Estamos en esta ciudad y estamos como en nuestra casa”**. Vivas agradeció el Collar en nombre de todos los ceutíes: **“Es un honor teneros aquí por lo que hacéis y por cómo lo hacéis. La gastronomía ocupa y da empleo a muchísimas personas en España y contribuye al bienestar de todos, a la sostenibilidad de los servicios públicos, al progreso de nuestra sociedad y de España en particular. Es un recurso turístico de una categoría impresionante”**.

La sede del capítulo fue el Parador Hotel La Muralla, donde se invistieron a los nuevos Asociados: Blanca Brisa (Almería), El Picachuelo (Madrid), Rocalla y En-Boga Bar (Valencia).

### NUEVA PRESIDENCIA

En la Asamblea General, celebrada durante el Capítulo, **D. Manuel Moreno Rojas**, del célebre **“El Copo”**, ha sido elegido nuevo **Presidente de la Asociación**, coincidiendo con el 50 aniversario de la entidad. **“Manolo el del Copo”** es un carismático profesional, decano en la profesión. Desde su famoso establecimiento en Palmones (Cádiz), junto con su familia, viene encarnando día a día, desde 1979, los más especiales valores de la Asociación: **Familia, Tradición y Buen Hacer**.

### FIFTEENTH ANNUAL CONGRESS

*The emblematic restaurant El Refectorio, Rafael and José María Carrasco, with three decades of experience, has been the magnificent host of this unforgettable Chapter with great attendance success, where the associates have been able to discover the great cultural, historical, natural and gastronomic heritage of the Autonomous City, crossroads of cultures and fortified gateway to Spanish Africa.*

### INSTITUTIONAL VISIT

*An official reception took place by the president of the Autonomous City of Ceuta, Mr. Juan Jesús Vivas, where the president of the Association, Mr. Adolfo Muñoz, awarded Vivas the honorary necklace. Muñoz thanked the affection at the reception and pointed out the special beauty of the “Pearl of the Strait”, emphasizing what the Association means: “We are families, traditions and good food. We are the happiness association, we treat those who arrive as if we have known them all our lives. “We are in this city and we feel at home.” Vivas thanked the Necklace on behalf of all the people of Ceuta: “It is an honor to have you here for what you do and how you do it. Gastronomy occupies and provides employment to many people in Spain and contributes to the well-being of all, to the sustainability of public services, to the progress of our society and of Spain in particular. It is a tourist resource of an impressive category.”*

*The headquarters of the chapter was the Parador Hotel La Muralla, where the new Associates were invested: Blanca Brisa (Almería), El Picachuelo (Madrid), Rocalla and En-Boga Bar (Valencia).*

### NEW PRESIDENCY

*At the General Assembly, held during the Chapter, Mr. Manuel Moreno Rojas, of the famous “El Copo”, has been elected the new President of the Association, coinciding with the 50th anniversary of the entity. “Manolo el del Copo” is a charismatic professional, dean in the profession. From his famous establishment in Palmones (Cádiz), together with his family, he has been embodying day by day, since 1979, the most special values of the Association: Family, Tradition and Good Work*





La Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España, fue recibida por D. Juan Jesús Vivas, Presidente de la Ciudad Autónoma de Ceuta, donde el Presidente D. Adolfo Muñoz pronunció un discurso institucional agradeciendo la magnífica recepción a la Ciudad, con José María Carrasco de El Refectorio como anfitrión.

The Buena Mesa Spain Restaurant Association was received by Mr. Juan Jesús Vivas, President of the Autonomous City of Ceuta, where the President Mr. Adolfo Muñoz gave an institutional speech thanking the City for the magnificent reception, with José María Carrasco from The Refectory as host.





En la Asamblea General, celebrada durante el Capítulo, D. Manuel Moreno Rojas, del célebre "El Copo" de Palmones, Cádiz, ha sido designado por elección como nuevo Presidente de la Asociación, coincidiendo con el 50 aniversario de la entidad hostelera.

At the General Assembly, held during the Chapter, Mr. Manuel Moreno Rojas, from the famous "El Copo" in Palmones, Cádiz, has been appointed by election as the new President of the Association, coinciding with the 50th anniversary of the hospitality entity.













## Comer como Einstein

¿Existe relación entre la alimentación y nuestro cerebro? Cada vez hay más estudios científicos que certifican el impacto de los alimentos que ingerimos en nuestra función cerebral y posiblemente haya mucho de verdad en la frase “somos lo que comemos”.

Lo poco que se conoce sobre la dieta de Einstein apunta a que el célebre físico fue un gran defensor del vegetarianismo pero no adoptó este estilo de vida voluntariamente y solo lo practicó un breve tiempo antes de su muerte. Durante la gran mayoría de su vida fue omnívoro y solo dejó de comer animales un año antes de su fallecimiento en 1955, por consejo médico.

Según declaraciones de su ama de llaves, Herta Waldow, recogidas en el libro “Einstein at Home”, siempre comía huevos fritos casi todas las mañanas. Además, añade que le encantaban los champiñones tanto como la miel y el pan tostado también pudo haber sido parte del desayuno de Einstein. En cuanto a sus cenas, se basaban en “refrigerios frugales de salchichas, queso Gruyere, fruta y té”.

Cuando falleció debido a un aneurisma aórtico, Thomas Harvey, el patólogo de guardia encargado de realizar la autopsia al cadáver del científico, también pasaría a la historia por ser el ladrón de cerebro más privilegiado de la historia. Éste alegó que la extracción del cerebro del genio no había sido un “robo”, sino un acto “en nombre de la ciencia”, ya que serviría para poder estudiar uno de los cerebros más singulares y extraordinarios de

la historia de la humanidad. ¿También para saber qué comía?

Se llevó consigo el cerebro y lo diseccionó en 240 trozos que conservó en celoidina y se las envió a algunos investigadores. Luego dividió las piezas en dos recipientes con alcohol y se las llevó a su casa para esconderlas en el sótano.

Curiosamente, el patólogo enviaba las muestras por correo postal en un frasco de una marca de mayonesa que ingería de manera compulsiva. Años después, la cadena BBC emitió un documental sobre la vida del ya octogenario Harvey, donde se le veía deambulando por el sótano de su casa con un frasco de mayonesa en la mano y cortando una pieza del cerebro de Einstein en una tabla de quesos con su cuchillo de cocina “especial”. Algo que suena más morboso que gastronómico.

La sal, el azúcar y las grasas saturadas son los grandes enemigos de nuestra función cerebral según los expertos y parece que no estaban presentes en la dieta del genio.

Seguir su dieta posiblemente no nos hará igual de brillantes ni nos hará entender de la noche a la mañana la teoría de la relatividad, pero seguro que será beneficioso para nuestra mente y nuestra salud, al menos a través de los alimentos porque el famoso científico tenía el hábito poco recomendable de fumar y el tabaco es poco amigo de la salud, incluyendo la cognitiva.

## Eat like Einstein

*Is there a relationship between food and our brain? There are more and more scientific studies that certify the impact of the food we eat on our brain function and there is possibly a lot of truth in the phrase “we are what we eat.”*

*The little that is known about Einstein’s diet suggests that the famous physicist was a great defender of vegetarianism but he did not adopt this lifestyle voluntarily and only practiced it for a short time before his death. For the vast majority of his life he was omnivorous and he only stopped eating animals a year before his death in 1955, on medical advice.*

*According to statements by his housekeeper, Herta Waldow, collected in the book “Einstein at Home”, he always ate fried eggs almost every morning. Additionally, she adds that she loved mushrooms as much as honey and toast may have also been part of Einstein’s breakfast. As for his dinners, they were based on “frugal snacks of sausages, Gruyere cheese, fruit and tea.”*

*When he died due to an aortic aneurysm, Thomas Harvey, the on-call pathologist in charge of performing the autopsy on the scientist’s body, would also go down in history as the most privileged brain thief in history. He alleged that the extraction of the genius’s brain had not been a “theft”, but rather an act “in the name of science”, since it would serve to study one of the most unique and extraordinary brains in the history of humanity. Also to know what he ate?*

*He took the brain with him and dissected it into 240 pieces which he preserved in celloidin and sent to some researchers. He then divided the pieces into two containers with alcohol and took them to his house to hide them in the basement.*

*Curiously, the pathologist sent the samples by mail in a jar of a brand of mayonnaise that he compulsively ingested. Years later, the BBC broadcast a documentary about the life of the now octogenarian Harvey, where he was seen wandering through the basement of his house with a jar of mayonnaise in his hand and cutting a piece of Einstein’s brain on a cheese board with your “special” kitchen knife. Something that sounds more morbid than gastronomic.*

*Salt, sugar and saturated fats are the great enemies of our brain function according to experts and it seems that they were not present in the genius’s diet.*

*Following his diet may not make us equally brilliant nor will it make us understand the theory of relativity overnight, but it will surely be beneficial for our mind and our health, at least through food because the famous scientist had the ill-advised habit of smoking and tobacco is not good for health, including cognitive health.*



**Mar Romero**





## BERENJENA | EGGPLANT

La berenjena es un producto culinario muy apreciado por diferentes culturas. Muchas naciones elaboran con ella un plato típico y en España: alboronía, samfaina, escalivada o espencat.

*Eggplant is a highly appreciated culinary product by different cultures. Many nations prepare a typical dish with it and in Spain: alboronía, samfaina, escalivada or espencat.*

## Sabor | Flavour

Suave, ligeramente térreo y un toque amargo. Se las “hace sudar” para reducirlo, si se desea.  
*Smooth, slightly earthy and a bitter touch. They are “made to sweat” to reduce it, if desired.*

## Estación | Season

Originalmente de finales de invierno, pero ya se puede encontrar berenjena durante todo el año.  
*Originally from late winter, but now you can find eggplant all year round.*

## Preparación | Cooking Methods

Nunca cruda. Fritas, asadas, rellenas, saleadas, en tempura, rebozadas, parrilla o hervidas.  
*Never raw. Fried, roasted, stuffed, salted, tempura, battered, grilled or boiled.*

## Combinaciones | Flavour Affinities

Ajo, cebolla, tomate, quesos, hierbas frescas, aceite, cordero, ternera, limón, yogur, legumbres.  
*Garlic, onion, tomato, cheese, fresh herbs, oil, lamb, beef, lemon, yogurt, legumes*

## Maridaje | Pairing

Blancos frescos y aromáticos, rosados secos y tintos ligeros o de cuerpo medio.  
*Fresh and aromatic whites, dry rosés and light or medium-bodied reds.*

La berenjena ha formado parte de la historia de la humanidad desde tiempos antiguos, siendo cultivada y apreciada en diversas culturas a lo largo de los siglos. No solo es un vegetal valorado en la tradición culinaria mediterránea, sino que también ocupa un lugar destacado en una amplia gama de platos emblemáticos de la gastronomía española. Desde los clásicos escalivados y pisto hasta sofisticadas preparaciones contemporáneas, la berenjena es un ingrediente clave que aporta sabor y textura distintivos a la mesa española. Su versatilidad en la cocina permite la creación de platos tradicionales arraigados en la cultura regional, así como innovadoras interpretaciones que destacan su calidad y adaptabilidad. Desde moussakas y parmigianas hasta modernas combinaciones gastronómicas, la berenjena se erige como un elemento esencial en la cocina, ofreciendo una experiencia culinaria rica y variada.

*Eggplant has been part of human history since ancient times, being cultivated and appreciated in various cultures throughout the centuries. Not only is it a valued vegetable in the Mediterranean culinary tradition, but it also occupies a prominent place in a wide range of emblematic dishes of Spanish gastronomy. From classic escalivados and ratatouille to sophisticated contemporary preparations, eggplant is a key ingredient that brings distinctive flavor and texture to the Spanish table. Its versatility in the kitchen allows the creation of traditional dishes rooted in regional culture, as well as innovative interpretations that highlight their quality and adaptability. From moussakas and parmigianas to modern gastronomic combinations, eggplant stands as an essential element in the kitchen, offering a rich and varied culinary experience.*





MORROFINO

MF 25

## Canelón de Carne guisada y Berenjena asada en salsa

Restaurante El Faro de Cádiz, Cádiz.

**Chef:** Mario Jiménez.

**Ingredientes:** guiso tradicional de carne, berenjenas y obleas de arroz..

**Elaboración:** Llevamos a cabo dos elaboraciones: una de guiso tradicional de carne, del que luego desmenuzamos la carne y colamos la salsa hasta que esté fina, y por otro lado, asamos las berenjenas directamente al fuego, las pelamos y las picamos. La berenjena y la carne del guiso las mezclamos a partes iguales y hacemos una masa consistente. Más tarde, rellenamos con esta mezcla una oblea de arroz previamente hidratada y enrollamos el canelón. Lo calentamos 1 minuto en el microondas y terminamos con el jugo de carne.

.....



## Stewed Meat Cannelloni and Roasted Eggplant in Sauce

*Restaurant El Faro de Cádiz, Cádiz.*

*Chef: Mario Jiménez.*

**Ingredients:** *traditional meat stew,  
eggplant and rice wafers.*

**Procedure:** *We carry out two preparations:  
one is a traditional meat stew, from which  
we then shred the meat and strain the  
sauce until it is fine, and on the other  
hand, we roast the eggplants directly over  
the fire, peel them and chop them. We  
mix the eggplant and the meat from the  
stew in equal parts and make a consistent  
dough. Later, we fill a previously hydrated  
rice wafer with this mixture and roll the  
cannelloni. We heat it for 1 minute in the  
microwave and finish with the meat juice.*

.....

## Berenjena asada gratinada en Emmental, Romesco y Albahaca

**Restaurante Placentines (Casa Robles), Sevilla. Chef: Rubén Ruiz García.**

**Ingredientes:** Berenjena, tomate, queso emmental, tomate pera, tomate seco, tomate Cherry, romero, tomillo y albahaca.

**Elaboración:** Cortamos por la mitad la berenjena, la marcamos en nuestro Jospier por ambas caras y la horneamos en horno mixto durante 16 minutos a 180 grados. Para la salsa romesco-pesto rojo, asamos 3 tipos de tomates: pera, seco y cherry tricolor. Añadimos ajo, cebolleta, romero, tomillo, orégano, aove, pimineta y sal. A la hora de emplatar, trituramos todo el asado de la salsa hasta llegar a una salsa homogénea y cremosa para ponerla como base del plato. Sobre la berenjena, colocamos el tomate hasta cubrirla y gratinamos en el horno durante 5 minutos con queso emmental. Para darle sabor y frescura, lo acabamos con unas hojas de albahaca y espolvoreamos un poco de pimentón picante y sal Maldon.

## Roasted Eggplant gratin in Emmental, Romesco and Basil

**Restaurant Placentines (Casa Robles), Sevilla. Chef: Rubén Ruiz García.**

**Ingredients:** Eggplant, tomato, Emmental cheese, pear tomato, dried tomato, Cherry tomato, rosemary, thyme and basil.

**Preparation:** We cut the eggplant in half, mark it in our Jospier on both sides and bake it in a mixed oven for 16 minutes at 180 degrees. For the romesco-red pesto sauce, we roast 3 types of tomatoes: pear, dried and tricolor cherry. We add garlic, chives, rosemary, thyme, oregano, evoo, pimineta and salt. When it comes to plating, we blend all the roast in the sauce until we reach a homogeneous and creamy sauce to use as the base of the dish. On top of the eggplant, place the tomato until it is covered and gratin in the oven for 5 minutes with Emmental cheese. To give it flavor and freshness, we finish it with some basil leaves and sprinkle a little hot paprika and Maldon salt.





el espigón



# Pisto de Berenjena con Bacalao

**Restaurante El Espigón, Sevilla.**

**Chef: José Francsico Carrasco.**

**Ingredientes:** Bacalao, berenjena, aceite, sal, cebolla, pimiento, ajos y salsa de tomate desde tomate natural.

**Elaboración:** Se trocean los ingredientes a tacos, se echan en el perol con el aceite, y la sal. El tomate natural se refríe aparte, se tritura y se hace una salsa. El Bacalao se fríe también aparte y se le agrega al plato. Por último, freímos los Bastones de la berenjena.

**Presentación:** Colocamos los bastones de berenjena fritos sobre el bacalao.



# Eggplant Ratatouille with Cod

**Restaurant El Espigón, Sevilla.**

**Chef: José Francisco Carrasco.**

**Ingredients:** Cod, eggplant, oil, salt, onion, pepper, garlic and tomato sauce made from natural tomato.

**Procedure:** Cut the ingredients into cubes, put them in the pot with the oil and salt. The natural tomato is cooled separately, crushed and made into a sauce. The Cod is also fried separately and added to the dish. Finally, we fry the eggplant sticks. **To serve:** We place the fried eggplant sticks on the cod.



## Berenjena confitada en Aove con Ensalada escabechada de Pintada

Restaurante Juanito, Baeza, Jaén.

**Chef:** Pedro Salcedo.

**Ingredientes:** 1 Pintada, 0'5 l Aceite de oliva virgen Extra, 250 ml vinagre de vino, 1 cebolla mediana, 6 dientes de ajo, 1 cuchara (de café) de pimienta negra en grano, 3 clavos, 1 hoja de laurel, ramita de tomillo y sal.

**Elaboración:** Limpiar la pintada, trocear en dos mitades, sazonar. Disponer en una olla, añadimos la cebolla en rajas, y todos los demás ingredientes. Terminaremos con el aceite de oliva virgen extra y el vinagre de vino. Es importante que el líquido cubra la pintada. Incorporamos 1/4 de agua, las ponemos al fuego con el recipiente tapado. Cuando rompa a hervir se baja el fuego.

Normalmente alcanzan su punto de cocción en 35 y 45 minutos. Si es necesario, añadir un poco de agua a lo largo de la cocción. Es aconsejable dejar reposar veinticuatro horas antes de consumirlas. Reservar la salsa de escabeche. **Para la Berenjena confitada:**

Cortar la berenjena sin pelar de manera que se logren unas láminas amplias, sazonar. En aceite de oliva virgen extra a baja temperatura, sumergir durante diez minutos. Reposar hasta enfriar aceite. Sacar y dejar escurrir. **Presentación:** Sobre las berenjenas extendidas, montar lechuga iceberg en juliana y pintada en rebanadas, impregnar con la salsa del propio escabeche, rayar huevo duro al gusto. Humedecer con AOVE temprano.

.....

## Eggplant confit in EVOO with Pickled Guinea Fowl Salad

Restaurant Juanito, Baeza, Jaén.

**Chef:** Pedro Salcedo

**Ingredients:** 1 Guinea fowl, 0.5 l Extra virgin olive oil, 250 ml wine vinegar, 1 medium onion, 6 cloves of garlic, 1 teaspoon of black peppercorns, 3 cloves, 1 bay leaf, sprig of thyme and salt .

**Procedure:** Clean the guinea fowl, cut into two halves, season. Place in a pot, add the sliced onion, and all the other ingredients. We will finish with the extra virgin olive oil and wine vinegar. It is important that the liquid covers the graffiti. We add 1/4 of water, we put them on the fire with the container covered.

When it comes to a boil, lower the heat. They normally reach their cooking point in 35 and 45 minutes. If necessary, add a little water throughout cooking. Is advisable to let it rest for twenty-four hours before consuming them. Reserve the sauce marinade. **For the candied eggplant:**

Cut the unpeeled eggplant so that large slices are obtained, season. In extra virgin olive oil at low temperature, immerse for ten minutes.

Rest until oil cools. Take out and leave drain. **To serve:**

On the spread eggplants, mount iceberg lettuce in julienne and painted slices, impregnate with the pickle sauce itself, grate with hard-boiled egg to taste. Moistern with EVOO early.

.....





## Berenjena asada a la llama y vinagreta de Mostaza

Restaurante El Faro de Cádiz, Cádiz.

**Director de Cocina:** Mario Jiménez.

**Ingredientes:** Berenjenas, aceite de oliva virgen extra, mostaza en grano, miel, vinagre de Jerez y sal. **Elaboración:** Asamos a fuego directo las berenjenas hasta que estén totalmente quemadas. Reposamos las berenjenas a temperatura ambiente hasta que se puedan pelar. Las pelamos con cuidado de no romperlas. Las enjuagamos en agua fría, ponemos a colar para que no tenga agua y las secamos. Hacemos una vinagreta con AOVE, mostaza en grano, miel, vinagre de Jerez y sal. Según la época del año las serviremos templada o fría.

.....

A close-up photograph of a dish featuring flame-roasted eggplant slices. The eggplant is charred on the edges and coated in a vibrant mustard vinaigrette. The dressing is thick and yellow-orange, speckled with small red and orange grains of mustard. Fresh green scallions are finely chopped and scattered throughout the dressing. The background is a soft, out-of-focus grey, suggesting a kitchen or restaurant setting.

## Flame Roasted Eggplant and Mustard Vinaigrette

*Restaurant El Faro de Cádiz, Cádiz.*

*Kitchen Manager: Mario Jiménez.*

**Ingredients:** Eggplants, extra virgin olive oil, grain mustard, honey, sherry vinegar and salt  
**Procedure:** We roast the eggplants over direct heat until they are completely burned. We rest the eggplants at room temperature until they can be peeled. We peel them being careful not to break them. We rinse them in cold water, strain them so that they do not have water and dry them. We make a vinaigrette with EVOO, grain mustard, honey, sherry vinegar and salt. Depending on the time of year we will serve them warm or cold.

.....

## El Lujo en Restauración

¿Qué es el lujo en restauración?, pues todos dicen que es comer productos caros en restaurantes con estrella.

Y sí, que ir a esos restaurantes se considera lujo, pues no todos tienen acceso, ya que bien el precio es alto y las elaboraciones son especiales y no a todos les gusta esta clase de cocina.

Pero se puede encontrar o sentir el lujo en diferentes lugares y de diferentes maneras, así es como yo lo entiendo, que seguro es muy personal.

Les voy a compartir dos experiencias, que para mí fueron de lujo y marcaron un antes y un después en mi visión sobre el lujo.

Estaba de vacaciones y fui a un restaurante recomendado por los del lugar, y la experiencia fue tan intensa, que tuve que volver al día siguiente. Era un restaurante en la plaza de un pueblo pequeño, y los lugareños me dijeron que comería tan bien que me sorprendería. Y así fue. Era un restaurante con una decoración de hacía años, con las fotos de los famosos colgadas, sencillo, sin lujos, de hecho, nos sentamos en una mesa pequeña en un taburete de madera antiguo y muy cerca de las demás, para aprovechar el espacio. Para mí fue un lujo lo que experimenté allí, un servicio sencillo, pero te hacía sentir especial, los platos sencillos, pero con una calidad de producto y cocinado excepcional y me costó mucho poder volver al día siguiente, pues estaba ya todo reservado, pero conseguí volver y guardarlo en mi memoria gastronómica.

Así pues, ¿eso era lujo? Pues según se mire, cada vez que como algún plato similar en otro restaurante donde pido los mismos platos, mi recuerdo vuela a aquel día y compara y no es lo mismo. Así que no se si volveré a sentir la misma experiencia de lujo.

La otra experiencia fue en un restaurante de nueva apertura y que iba más por el servicio, pues conocía al jefe de Sala y no por la comida. Allí el lujo estaba por todo el local, elegancia y sencillez al mismo tiempo, un recibimiento exquisito; cómo te acompañaban a la mesa, el saber hacer, etc. Te hacían sentir que eras alguien importante y bueno qué decir del festival de sabores y producto de alta calidad que encontré y que siguieron hasta la despedida, ésta fue especial.

Después, una vez en la calle, te llevas todo en el recuerdo emocional que produce un buen servicio acompañado de productos excelentes y no me refiero a exquisiteces si no a pescado fresco a carnes, quesos, postres y panes exquisitos.

Bien y hasta aquí mis reflexiones. ¿Y para ti que es el lujo? Me gustaría saber tu opinión a través de mi web.

Un saludo y que tengáis un buen servicio.

## Luxury in Hostelry

*What is luxury in restaurants? Well, everyone says that it is eating expensive products in starred restaurants.*

*And yes, going to those restaurants is considered luxury, since not everyone has access, since the price is high and the preparations are special and not everyone likes this type of cuisine.*

*But you can find or feel luxury in different places and in different ways, that's how I understand it, which is surely very personal.*

*I am going to share two experiences that for me were luxurious and marked a before and after in my vision of luxury.*

*I was on vacation and I went to a restaurant recommended by locals, and the experience was so intense that I had to return the next day. It was a restaurant in a small town square, and the locals told me I would eat so well I would be surprised. So it was. It was a restaurant with a decoration from years ago, with photos of famous people hanging, simple, without frills, in fact, we sat at a small table on an old wooden stool and very close to the others, to take advantage of the space. For me, what I experienced there was a luxury, a simple service, but it made you feel special, the simple dishes, but with an exceptional quality of product and cooking and it was difficult for me to be able to return the next day, since everything was already reserved, but I managed to come back and save it in my gastronomic memory.*

*So, was that luxury? Well, depending on how you look at it, every time I eat a similar dish in another restaurant where I order the same dishes, my memory flies to that day and*

*compares and it is not the same. So I don't know if I will feel the same luxury experience again.*

*The other experience was in a newly opened restaurant that was more about the service, since I knew the head waiter and not about the food. There luxury was throughout the place, elegance and simplicity at the same time, an exquisite welcome; how they accompanied you to the table, the know-how, etc. They made you feel like you were someone important and good.*

*What can I say about the festival of flavors and high quality products that I found and that continued until the farewell, this was special.*

*Then, once on the street, you take everything with you in the emotional memory that good service produces accompanied by excellent products and I am not referring to delicacies but to fresh fish, meats, cheeses, desserts and exquisite breads.*

*Well, here are my reflections. And for you, what is luxury? I would like to know your opinion through my website.*

*Greetings and hope you have good service.*



**Nuria Nicolau**

Consultora de CX para Restaurantes ! [www.nurianicolau.com](http://www.nurianicolau.com)

## Milhoja de Berenjena con Bacalao caramelizado y Batata

**Restaurante Mesón El Copo, Plamones, Cádiz. Chef: Vanessa Moreno.**

**Ingredientes:** 1 Berenjena, 200 gr bacalao 1 batata, medio vaso de agua, 2 cdas soperas de azúcar, pizca de comino.

**Elaboración:** En primer lugar ponemos el bacalao a escalfar con el comino. Cogemos la berenjena y cortamos 3 rodajas y la metemos en el horno. A continuación en una sartén hacemos el caramelo, el agua con el azúcar. Una vez esté el caramelo a punto, pasamos la berenjena por el caramelo. Cogemos la batata y la ponemos a la plancha hasta ponerla a punto y ya comenzamos a montar la milhoja. Ponemos una rodaja de berenjena, otra de bacalao, una de berenjena, otra de bacalao y acabamos con una berenjena formando una milhoja. Acompañamos la milhoja con la batata como guarnición y decoramos el plato con unas fresas y frambuesas.

## Eggplant millefeuille with caramelized Cod and Sweet Potato

**Restaurant Mesón el Copo, Palmones, Cádiz. Chef: Vanessa Moreno.**

**Ingredients:** 1 Eggplant, 200 gr cod 1 sweet potato, half a glass of water, 2 tablespoons of sugar, pinch of cumin.

**Preparation:** First we poach the cod with the cumin. We take the eggplant and cut 3 slices and put it in the oven. Next in a pan we make the caramel, the water with the sugar. Once the caramel is ready, pass the eggplant through the caramel. We take the sweet potato and grill it until it is ready and we begin to assemble the millefeuille. We put a slice of eggplant, another of cod, one of eggplant, another of cod and we finish with an eggplant forming a millefeuille. We accompany the millefeuille with the sweet potato as a garnish and decorate the plate with some strawberries and raspberries.





## Texturas de Bacalao al Pil-Pil

Restaurante Asador Concepción, Albacete.

**Ingredientes:** 120 gr de callos, 80 gr de cocochas, 40 gr de lasca, 30 gr de piel deshidratado, gajo de mandarina, aire de mandarina, praliné de almendra tostada, chips de ajo, crema de espárragos trigueros y cebollino y tierra de aceituna.

**Elaboración:** Limpiamos callos y cocemos 12 minutos, confitamos callos y cocochas hasta conseguir su pil-pil y desidratamos sus pieles. Rehogamos los espárragos y licuamos con cebollino hasta que quede un pure homogéneo y lo introducimos en un biberón. Pelamos la mandarina y sacamos gajos. Exprimimos zumo de naranja, lo vertemos en un bol y añadimos 2gr de lecitina de soja y licuamos hasta que salga el aire. Ahora vamos a tostar almendra y triturarla hasta que se forme una crema e introducimos en biberón. Cortamos los lomos de bacalao en daditos y confitamos.



## Textures of Cod with Pil-Pil

Restaurant Asador Concepción, Albacete.

**Ingredients:** 120 g of tripe, 80 g of cocochas, 40 g of flakes, 30 g of dehydrated skin, mandarin segment, mandarin air, toasted almond praline, garlic chips, cream of wild asparagus and chives and olive ground.

**Preparation:** We clean tripe and cook for 12 minutes, we candied tripe and cocochas until we get their pil-pil and we dehydrate their skin. Sauté the asparagus and blend with chives until it becomes a homogeneous puree and place it in a bottle. Peel the tangerine and remove segments. We squeeze orange juice, pour it into a bowl and add 2g of soy lecithin and blend until the air comes out. Now we are going to toast the almonds and grind them until a cream is formed and put them in a bottle. We cut the cod loins into small cubes and confit.







## Necesitamos 24 Millones de Inmigrantes

.... O eso es lo que dice el Banco de España.

800.000 nuevos inmigrantes al año durante los próximos 30 años. ¿Por qué? Porque las jubilaciones de trabajadores van a ser masivas en la próxima década y la tasa de sustitución poblacional de España es de las más bajas del mundo. Vamos a perder mucha fuerza laboral (y población) sin sustitutos ¿Cuál es la consecuencia?: Si el sistema productivo/económico en 30 años se parece al actual no vamos a tener mano de obra para cubrir la demanda y no solo eso, independientemente de cual sea el sistema productivo, para sostener las administraciones públicas, servicios sociales -especialmente las pensiones- necesitamos cotizantes.

Los empleos menos atractivos para trabajar son los primeros afectados por la crisis demográfica mientras la economía crece y demanda empleados. El trabajo agrícola se abandonó masivamente en los años 60 con las oportunidades crecientes en la época en industria y servicios. Actualmente los empleados del sector primario son mayoritariamente de origen extranjero. Construcción y hostelería siguen ahora a gran velocidad ese camino.

En nuestros bares, cafeterías y restaurantes el “drama” de no encontrar personal es de enorme calado desde 2021 con la gran huída durante la pandemia. Y si todo fuera no encontrar personal formado y profesional seguro que lo podríamos resolver, el problema se acrecienta cuando ni siquiera encuentras personal sin formar.

Como hosteleros no seamos hipócritas calificando a las nuevas generaciones de poco sacrificados e implicados. Me temo que nos hemos ganado a pulso ser un sector mal valorado y eso que ya tenemos, de serie, impedimentos irresolubles, como que somos un sector que habitualmente trabaja en fines de semana, festivos o/ y noches.

La hostelería no es responsable -pero si afectada- de como resolver el problema demográfico y productivo del país. De lo que si somos responsables es de mitigar el impacto de no tener candidatos para trabajar: Nuestro propio sistema productivo, la creación de nuestros conceptos, debe ser radicalmente diferente. Seremos hosteleros más rigurosos y reflexivos o no seremos.

Los nuevos conceptos (y la reforma de los antiguos) debe ir hacia procesos operativos más sencillos, cartas cortas, circulaciones bien pensadas para nuestro personal, maquinaria tecnológica, conexión digital y, sin duda, máquinas automatizadas y robots para algunas tareas. También horarios de atención al cliente más cortos y especializados...y programas de formación y fidelización prácticos, ágiles y económicos.

Las administraciones deben hacer su trabajo para integrar a esos nuevos inmigrantes. Y nosotros para estar preparados y atender hoy (y mañana) a nuestros clientes.

## We need 24 Million Immigrants

... Or that's what the Bank of Spain says.

*800,000 new immigrants a year for the next 30 years. Because? Because worker retirements are going to be massive in the next decade and Spain's population replacement rate is one of the lowest in the world. We are going to lose a lot of labor force (and population) without substitutes. What is the consequence?: If the productive/economic system in 30 years looks like the current one, we will not have labor to cover the demand and not only that, regardless of whatever the productive system, to support public administrations, social services - especially pensions - we need contributors.*

*The least attractive jobs to work in are the first to be affected by the demographic crisis while the economy grows and demands employees. Agricultural work was abandoned en masse in the 1960s with the growing opportunities at the time in industry and services. Currently, employees in the primary sector are mostly of foreign origin. Construction and hospitality are now following that path at great speed.*

*In our bars, cafes and restaurants, the "drama" of not finding staff has been enormous since 2021 with the great flight during the pandemic. And if it were all about not finding trained and professional personnel, we would surely be able to solve it, the problem increases when you can't even find untrained personnel.*

*As hoteliers, let's not be hypocrites by describing the new generations as having little sacrifice and involvement. I'm afraid that we have*

*earned being a poorly valued sector and that we already have, as a matter of course, irresolvable impediments, such as the fact that we are a sector that usually works on weekends, holidays or/and nights.*

*The hospitality industry is not responsible - but it is affected - in how to solve the country's demographic and productive problem. What we are responsible for is mitigating the impact of not having job candidates: Our own production system, the creation of our concepts, must be radically different. We will be more rigorous and reflective hoteliers or we will not be.*

*The new concepts (and the reform of the old ones) must go towards simpler operating processes, short letters, well-thought-out circulations for our staff, technological machinery, digital connection and, without a doubt, automated machines and robots for some tasks. Also shorter and more specialized customer service hours...and practical, agile and economical training and loyalty programs.*

*Administrations must do their job to integrate these new immigrants. And we to be prepared and serve our clients today (and tomorrow).*



**Manel Morillo**

[www.congustoconsulting.com](http://www.congustoconsulting.com)

## MUST HAVE



1



2



3



5



4



6

1. SWOX CREAM 150ml Protetor solar vegana SPF 50 34,90€ | 2. GASTROBACK Bartender Pro 41143 Cubitera de acero inoxidable 15 kg. 300€ | 3. Coctelera WMF Babuschka 60€ | 4. Parrilla de barbacoa portátil, parrilla de carbón y parrilla de gas 2 en 1 con ruedas de Kailecd | 5. El arte de la cocina francesa Tapa dura de Julia Child 33€ | 6. Sao Anato Sillón de jardín de resina multicolor y metal negro 159€ | 7. Sardinillas de PACO LAFUENTE 4,8€ | 8. Vino GODEVAL 2023 (D.O. Ribeiro) 16,50€ | 9. Queso de cabra madurado Carbonero 200gr 10,75€ | 10. Gazpacho verde fresco La Tomatería Palaciega 1l. 5,50€ | 11. Vino María Andrea de Bodegas Eduardo Peña 12€ | 12. Vino blanco elaborado por EDUARDO PEÑA con Treixadura y Albariño entre otros, D.O. Ribeiro 16,50€

## MUST TASTE



7



9



10



8



11



12

1. SWOX CREAM 150ml Vegan sunscreen SPF 50 €34,90 | 2. GASTROBACK Bartender Pro 41143 Stainless steel ice bucket 15 kg. €300 | 3. WMF Babuschka cocktail shaker €60 | 4. Portable BBQ Grill, Charcoal Grill and Gas Grill 2 in 1 with Wheels by Kaileed €159 | 5. The art of French cuisine Hardcover by Julia Child €33 | 6. Sao Anato Garden armchair in multicolored resin and black metal €159 | 7. Sardines from PACO LAFUENTE €4,8 | 8. GODEVAL 2023 Wine (D.O. Ribeiro) €16,50 | 9. Carbonero ripened goat cheese 200gr €10,75 | 10. Fresh green gazpacho La Tomatería Palaciega 1l. €5,5 | 11. María Andrea Wine from Bodegas Eduardo Peña €12 | 12. White wine made by EDUARDO PEÑA with Treixadura and Albariño among others, D.O. Ribeiro €16,50

## Tiempos de “Roseteo”

Hace algunos años se puso de moda el término “tardeo”, el verbo tardear y el sustantivo tardeo son apropiados para aludir a la actividad de salir de tapas o copas por la tarde. Parece ser que se originó casi al alimón, en la Región de Murcia y Albacete, desde allí corrió por toda España. Dicha costumbre de salir por las tardes, aprovechando las horas de luz y el buen tiempo, aprovechando el buen tiempo y terminando por la noche a una hora prudente, disfrutando de actividades lúdicas con el eje en las buenas tapas y copas combinadas. El movimiento “Foodie” (aquellas personas apasionadas por la buena mesa, que comparten lo mejor de sus experiencias gastronómicas en sus plataformas digitales), consiguiendo potenciar su promoción y hacer que aumentara el número de entusiastas de esta práctica.

Después de la consolidación del tardeo, llega el momento del “Roseteo”. El vino rosado está en auge, existe una gran ola que ha llegado a zonas de costa, santuarios gastronómicos y a infinidad de locales donde los foodies lo promocionan y lo están convirtiendo en el “fenómeno rosado”. El esplendor del vino rosado, es un movimiento cultural que ha conseguido instaurar el rosado como una opción predilecta para disfrutar de los atardeceres. Con cada copa que se sirve, se tiñe de rosa no solo las barras de bares y zonas de copas, sino también la paleta de opciones vinícolas de consumidores y aficionados, estableciendo un nuevo paradigma en la cultura del vino.

La Denominación de Origen Navarra, pionera en el tardeo, aunque rosados y buenos tenemos en todas las D.O., pero Navarra se ha revelado como la región del rosado por su calidad e innovación por este tipo de vino. Los rosados poseen un carácter más fresco, ligero y afrutado, ideales para la primavera,

pero también son idóneos acompañantes en otras estaciones del año, perfectos para cuando empiezan a subir las temperaturas, de tendencias absolutas y con infinidad de posibilidades gastronómicas. Estos vinos son el resultado de un meticuloso proceso de elaboración que garantiza su calidad excepcional. Utilizando principalmente uvas Garnacha, la técnica del sangrado permite extraer lo mejor del fruto sin necesidad de prensas, obteniendo el primer mosto que se consigue por la precipitación de la uva en el depósito, dando como resultado vinos que destacan por su frescura y sutileza.

Un rosado fresco y amable, con notas de fruta roja (fresas), recuerdo floral, buena estructura en boca, sensaciones golosas, larga frescura cítrica y sedoso en el paso. Servido en elegante copa y en su punto de frío que debe ser entorno a los 6 °C, y manteniendo siempre la temperatura en botella, es un verdadero placer acompañarlo de tapas elaboradas con alimentos de moda, más saludables y ricos como: Huevos rellenos de aguacate, con el añadido de unas migas de atún, rico y sencillo. Unas rebanadas de pan de calidad, untar de queso azul y poner encima nueces picadas y rábanos en finas láminas, un espectáculo con un buen rosado. Un aperitivo sublime que destaca por su exquisito e intenso sabor y por la sorpresa que guardan, unos pican y otros no, los pimientos de Padron, para neutralizar sabores, un gran rosado. Un pan artesano, jamón ibérico y cubierto de espárragos verdes al horno, un bocado de diez que marida de lujo con el rosado. Una tapa de las más ricas, una rodaja de tomate aliñado cubierto de unos buenos boquerones en vinagre, soberbio el maridaje. Termino este “Roseteo” con esta reflexión: **“Hay vinos que mejoran con los años, pero este año solo mejora con buen vino”.**

## “Roseteo” Times

A few years ago the term “tardeo” became fashionable; the verb *tristear* and the noun *tumbao* are appropriate to refer to the activity of going out for tapas or drinks in the afternoon. It seems that it originated almost simultaneously, in the Region of Murcia and Albacete, from there it spread throughout Spain. This custom of going out in the afternoons, taking advantage of the hours of light and good weather, taking advantage of the good weather and ending at night at a reasonable time, enjoying recreational activities centered on good tapas and mixed drinks. The “Foodie” movement (those people passionate about good food, who share the best of their gastronomic experiences on their digital platforms), managed to boost its promotion and increase the number of enthusiasts of this practice.

After the consolidation of the afternoon, the time for the “Roseteo” arrives. Rosé wine is booming, there is a great wave that has reached coastal areas, gastronomic sanctuaries and countless places where foodies promote it and are turning it into the “rosé phenomenon”. The splendor of rosé wine is a cultural movement that has managed to establish rosé as a favorite option to enjoy sunsets. With each glass served, not only the bar counters and drinking areas, but also the palette of wine options of consumers and fans is dyed pink, establishing a new paradigm in wine culture.

The Navarra Denomination of Origin, pioneer in the Tartar wine, although we have good rosés in all the D.O., but Navarra has emerged as the region of rosé due to its quality and innovation for this type of wine. Rosés have a fresher, lighter and fruitier character, ideal for spring, but they are also ideal companions in other seasons of the year, perfect for when temperatures begin to rise, with absolute trends and with infinite gastronomic possibilities. These wines are the result of a meticulous production process that guarantees their exceptional quality. Using mainly Grenache grapes, the bleeding technique allows the best of the fruit to be extracted without the need for presses, obtaining the first must that is obtained by the precipitation of the grapes in the tank, resulting in wines that stand out for their freshness and subtlety.

A fresh and friendly rosé, with notes of red fruit (strawberries), floral memories, good structure in the mouth, sweet sensations, long citrus freshness and silky mid palate. Served in an elegant glass and at its cold point, which should be around 6 °C, and always maintaining the temperature in the bottle, it is a true pleasure to accompany it with tapas made with trendy, healthier and richer foods such as: Eggs stuffed with avocado, with the addition of some tuna crumbs, delicious and simple. A few slices of quality bread, spread with blue cheese and put chopped walnuts and thinly sliced radishes on top, a spectacle with a good rosé. A sublime aperitif that stands out for its exquisite and intense flavor and for the surprise that they hold, some are spicy and others are not, the Padron peppers, to neutralize flavors, a great rosé. An artisan bread, Iberian ham and covered with baked green asparagus, a bite of ten that pairs luxuriously with rosé. One of the most delicious tapas, a slice of seasoned tomato covered with some good anchovies in vinegar, the pairing was superb. I end this “Roseteo” with this reflection: **“There are wines that improve with age, but this year it only improves with good wine.”**



Tomás M. Pagán

Académico de Número de la Academia de Gastronomía de la Región de Murcia

VICKY MARTIN BERROCAL



ENTRE MODA Y GASTRONOMÍA

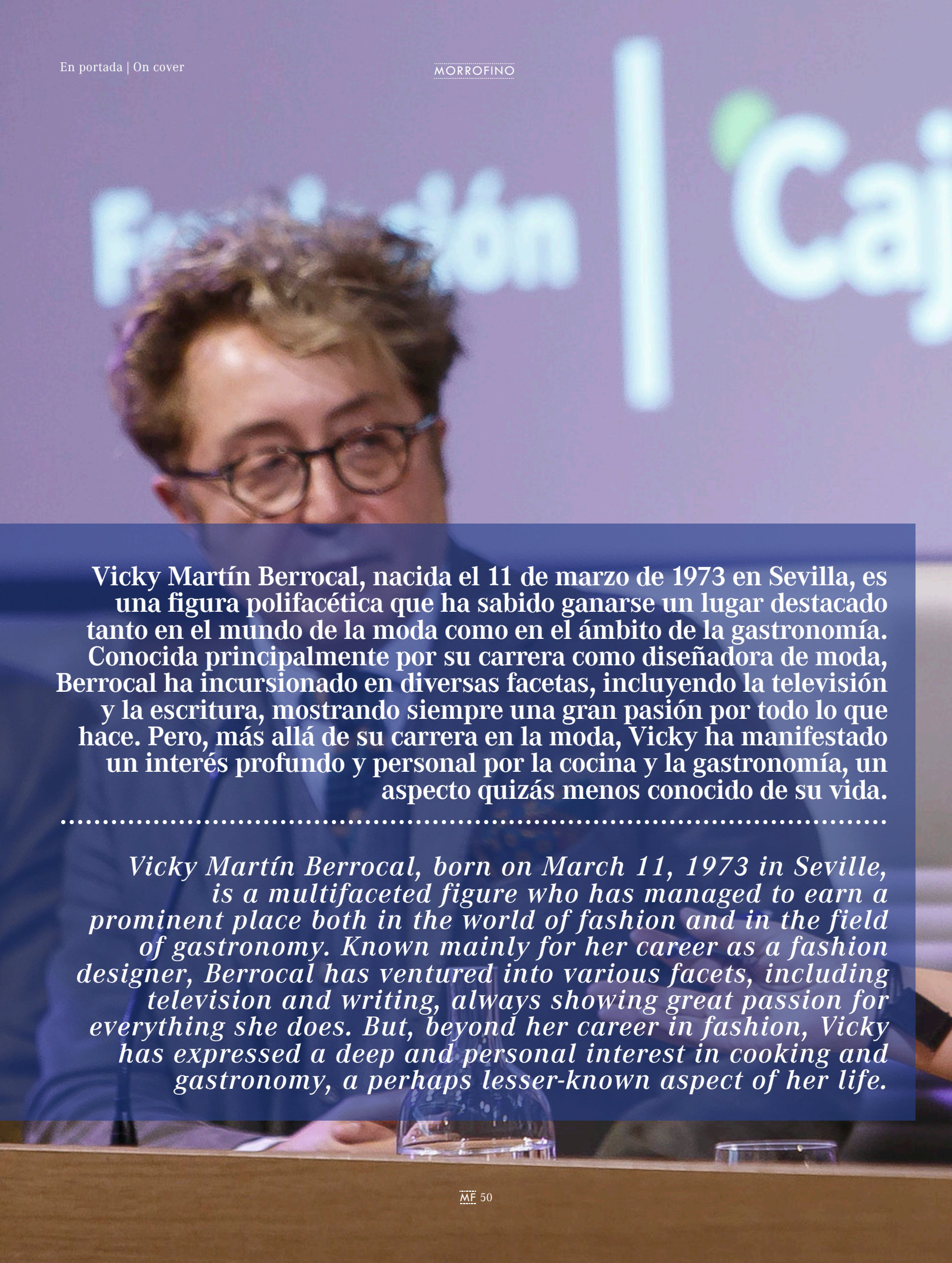
*BETWEEN FASHION AND GASTRONOMY*



MORROFINO



ME 49



**Vicky Martín Berrocal, nacida el 11 de marzo de 1973 en Sevilla, es una figura polifacética que ha sabido ganarse un lugar destacado tanto en el mundo de la moda como en el ámbito de la gastronomía. Conocida principalmente por su carrera como diseñadora de moda, Berrocal ha incursionado en diversas facetas, incluyendo la televisión y la escritura, mostrando siempre una gran pasión por todo lo que hace. Pero, más allá de su carrera en la moda, Vicky ha manifestado un interés profundo y personal por la cocina y la gastronomía, un aspecto quizás menos conocido de su vida.**

.....

*Vicky Martín Berrocal, born on March 11, 1973 in Seville, is a multifaceted figure who has managed to earn a prominent place both in the world of fashion and in the field of gastronomy. Known mainly for her career as a fashion designer, Berrocal has ventured into various facets, including television and writing, always showing great passion for everything she does. But, beyond her career in fashion, Vicky has expressed a deep and personal interest in cooking and gastronomy, a perhaps lesser-known aspect of her life.*

asol





Desde joven, Vicky ha estado inmersa en un ambiente donde la buena comida era parte esencial de la vida cotidiana. En varias entrevistas, ha recordado con cariño las recetas tradicionales que aprendió de su madre y su abuela, y cómo estas experiencias moldearon su amor por la cocina, así lo comentaba en *Hello*:

**“En mi casa siempre se ha vivido la comida como una celebración. Aprendí a valorar los ingredientes frescos y las recetas caseras que pasaban de generación en generación”**

Vicky ha llevado esta pasión culinaria más allá de su hogar. Ha participado en diversos programas de televisión relacionados con la gastronomía, donde no solo ha demostrado su habilidad en la cocina, sino también su capacidad para transmitir su amor por la comida. En el programa “*MasterChef Celebrity*”, Berrocal mostró una vez más su destreza y creatividad culinaria, ganándose el reconocimiento tanto de los jueces como de la audiencia y declaró:

**“La cocina es un lugar donde puedo expresar mi creatividad de una manera diferente a la moda. Es un espacio para experimentar y disfrutar”**

Además de su participación en programas de televisión, Vicky ha compartido muchas de sus recetas y trucos de cocina en sus redes sociales, donde sus seguidores pueden ver su faceta más personal y cotidiana. Sus publicaciones en Instagram, donde comparte platos que prepara para su familia y amigos, reflejan su estilo único y su amor por los sabores tradicionales.

**“Me encanta preparar comidas para mi familia, es una manera de mostrarles cuánto los quiero. Cada plato que cocino lleva un pedacito de mi corazón”**

*Since she was young, Vicky has been immersed in an environment where good food was an essential part of everyday life. In several interviews, she has fondly remembered the traditional recipes she learned from her mother and her grandmother, and how these experiences shaped her love for cooking, as she commented in *Hello*:*

***“In my house, food has always been experienced as a celebration. I learned to value fresh ingredients and homemade recipes that were passed down from generation to generation.”***

*Vicky has taken this culinary passion beyond her home. She has participated in various television programs related to gastronomy, where she has not only demonstrated her skill in the kitchen, but also her ability to convey her love for food. On the “*MasterChef Celebrity*” program, Berrocal once again showed her culinary skill and creativity, earning the recognition of both the judges and the audience and declared:*

***“The kitchen is a place where I can express my creativity in a different way than fashion. It is a space to experiment and enjoy”***

*In addition to her participation in television shows, Vicky has shared many of her recipes and cooking tricks on her social networks, where her followers can see her most personal and everyday side. Her Instagram posts, where she shares dishes she prepares for her family and friends, reflect her unique style and her love of traditional flavors.*

***“I love preparing meals for my family, it’s a way to show them how much I love them. “Every dish I cook carries a little piece of my heart”***

La relación de Vicky Martín Berrocal con la gastronomía también se refleja en su interés por los productos locales y la cocina saludable. En una entrevista con El País, mencionó:

**“Creo firmemente en la importancia de saber de dónde vienen los alimentos que consumimos. Me gusta comprar en mercados locales y utilizar ingredientes frescos y de temporada. Es una manera de apoyar a los productores locales y de asegurarnos de que lo que comemos es lo mejor para nuestra salud”**

Además, Vicky ha colaborado con diversas marcas de alimentos y restaurantes, aportando su visión y creatividad. Estas colaboraciones no solo le han permitido explorar nuevos horizontes en el mundo de la gastronomía, sino también compartir su conocimiento y pasión con un público más amplio, así comentaba en Vogue:

**“Trabajar con chefs y expertos en alimentos ha sido una experiencia increíble. Aprendo algo nuevo cada día y me encanta poder compartir esos conocimientos con mis seguidores”**

A lo largo de su carrera, Vicky Martín Berrocal ha demostrado ser una mujer multifacética, capaz de destacar en diversos ámbitos. Su pasión por la moda y la gastronomía no solo la define como una profesional talentosa, sino también como una persona que valora profundamente las tradiciones y la cultura de su tierra. A través de sus diseños y sus platos, Vicky nos invita a descubrir un mundo donde la creatividad y el amor por las cosas bien hechas se encuentran en cada detalle.

*Vicky Martín Berrocal's relationship with gastronomy is also reflected in her interest in local products and healthy cuisine. In an interview with El País, she mentioned:*

***“I firmly believe in the importance of knowing where the food we eat comes from. I like to shop at local markets and use fresh, seasonal ingredients. It is a way to support local producers and make sure that what we eat is the best for our health”***

*Additionally, Vicky has collaborated with various food brands and restaurants, contributing her vision and creativity. These collaborations have not only allowed her to explore new horizons in the world of gastronomy, but also share her knowledge and passion with a broader audience, as she commented in Vogue:*

***“Working with chefs and food experts has been an incredible experience. “I learn something new every day and I love being able to share that knowledge with my followers.”***

*Throughout her career, Vicky Martín Berrocal has proven to be a multifaceted woman, capable of standing out in various areas. Her passion for fashion and gastronomy not only defines her as a talented professional, but also as a person who deeply values the traditions and culture of her land. Through her designs and her dishes, Vicky invites us to discover a world where creativity and love for things well made are found in every detail.*



Vicky Martín Berrocal es un ejemplo de cómo la pasión y el talento pueden trascender fronteras y disciplinas. Su amor por la moda y la gastronomía nos recuerda la importancia de mantener vivas nuestras tradiciones y de disfrutar de los pequeños placeres de la vida, como una buena comida en compañía de nuestros seres queridos. Con cada proyecto, ya sea en el diseño o en la cocina, Vicky sigue inspirando a muchos con su autenticidad y dedicación.

.....

*Vicky Martín Berrocal is an example of how passion and talent can transcend borders and disciplines. Her love for fashion and gastronomy reminds us of the importance of keeping our traditions alive and enjoying the small pleasures in life, like a good meal in the company of our loved ones. With every project, whether in design or cooking, Vicky continues to inspire many with her authenticity and dedication.*



#ELLE

MORROFINO



## El Circo Parlamentario

En los últimos meses estamos observando que nuestro parlamento parece haberse convertido en un circo. Un organismo público que tiene como función, entre otras cosas, intervenir en la elaboración y ejecución de las elecciones que permitan garantizar el cumplimiento de la voluntad popular y los parlamentarios representan, o deberían hacerlo, a la población, a sus votantes. Supongo que los diputados elegidos deben defender lo que antes prometieron a los ciudadanos en sus personales campañas promocionales.

Ya sabemos que para ser político no se exige ningún título universitario ni experiencia empresarial. Es decir, no se exige nada más que ser fiel al partido que representan y hacer caso a todo lo que le diga el jefe de turno, aunque sea lo contrario a lo que días antes había dicho, porque parece que todo vale. Mentir no parece ser una causa penal (lamentablemente) para esa casta. Pido disculpas a los pocos cargos públicos serios que todavía quedan.

Me avergüenza escuchar las sandeces de unos más que de otros, que en las últimas semanas se oyen en nuestro parlamento, recalco **nuestro**. Me gustaría que los debates fuesen serios. La política se está convirtiendo en un vodevil de mal gusto, con pésimos actores.

Arreglen de una vez el asunto de falta de medios técnicos y de seguridad en Andalucía para el control del tráfico sustancias prohibidas. Es fácil, tenemos todo un ejército para ello.

Pongan remedio a los agricultores de una vez, antes que la nueva generación siga buscando otros caminos y abandonen la agricultura (fuente de riqueza). Pongan aranceles, exijan a los importadores las mismas normas que para el agricultor español, pero revisen que se cumplan. No se puede competir con otros países donde el control de pesticidas es dudoso o el salario de los pobres campesinos es tres o cuatro veces inferior al nuestro.

Pongan remedio a tantos años de problema con el agua, haciendo pantanos, trasvases, cisternas de recogida de agua de lluvia.... Claro eso es un plan a 8 años o más, y la legislatura con suerte dura menos, los que vengan que se espabilen.

Preocúpense de la incongruencia en que faltan camareros, personal para el campo etc. mientras a la vez se sigue pagando el paro o subvenciones a personas del mismo sector. Algo no funciona.

La lista es interminable. En fin, hagan su trabajo y déjense de tanta tontería, sean serios, ya no les pido que sean competentes. O váyanse para no volver, algunos estamos hartos.

**“Muchos son los andantes –dijo Sancho Muchos –respondió Don Quijote–, pero pocos merecen nombre de caballeros.”**  
Miguel de Cervantes

## The Parliamentary Circus

*In recent months we are observing that our parliament seems to have become a circus. A public body whose function, among other things, is to intervene in the preparation and execution of elections that guarantee compliance with the popular will and parliamentarians represent, or should do so, the population, their voters. I suppose that the elected representatives must defend what they previously promised to the citizens in their personal promotional campaigns.*

*We already know that to be a politician, no university degree or business experience is required. That is to say, nothing is required other than being faithful to the party you represent and listening to everything the boss on duty tells you, even if it is the opposite of what he had said days before, because it seems that anything goes. Lying does not seem to be a criminal case (unfortunately) for that breed. I apologize to the few serious public positions that still remain.*

*I am ashamed to hear the nonsense of some more than others, which in recent weeks has been heard in **our** parliament, I emphasize. I would like the debates to be serious. Politics is becoming a tasteless vaudeville, with lousy actors.*

*Fix once and for all the issue of the lack of technical and security means in Andalusia to control the trafficking of prohibited substances. It's easy, we have a whole army for it.*

*Remedy the farmers once and for all, before the new generation continues looking for other paths and abandons agriculture (source of wealth). Set tariffs, demand from importers the same standards as for the Spanish farmer, but check that they are complied with. You cannot compete with other countries where pesticide control is dubious or the salary of poor farmers is three or four times lower than ours.*

*Remedy so many years of problems with water, making swamps, transfers, cisterns to collect rainwater... Of course that is a plan for 8 years or more, and the legislature hopefully lasts less, those who come should wake up.*

*Worry about the inconsistency in which there is a lack of waiters, field staff, etc. while at the same time unemployment or subsidies continue to be paid to people in the same sector. Something doesn't work.*

*The list is endless. Anyway, do your job and stop with all this nonsense, be serious, I'm no longer asking you to be competent. Or leave and never come back, some of us are fed up.*

***"Many are the errants," said Sancho.  
"Many," answered Don Quixote, "but few  
deserve the name of knights."***

*Miguel de Cervantes*



**Lorenzo Roca**

RocaLorenzo.com

# EN TU DECLARACIÓN DE LA RENTA

marca las 2 casillas de asignación solidaria y elegirás que el 1,4% de tus impuestos sea para ayudar a quién más lo necesita.

$$0,7\% \boxed{X} + \boxed{X} 0,7\% = 1,4\%$$



Iglesia católica



Fines sociales

**NO CUESTA  
NADA AYUDAR**

**X DOS**

**#AyudaXdos**



Guía de Restaurantes  
de Buena Mesa España

MORROFINO

Buena Mesa España  
Restaurants Guide



Buena Mesa **España**  
ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES





SERHOTEL

SUMINISTROS ESPECIALES PARA HOSTELERÍA

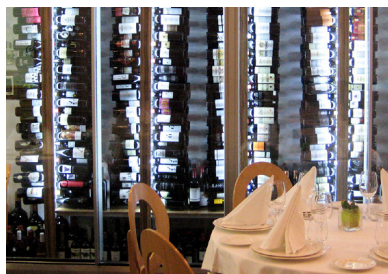
*San Rafael*

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



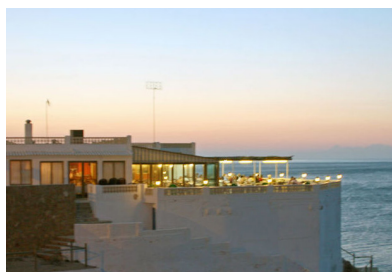
### RESTAURANTE FRONTERA

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



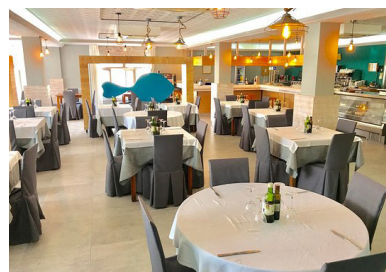
### RESTAURANTE BATISTE

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



## RESTAURANTE MENA

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



## RESTAURANTE BLANCA BRISA

Cocina mediterránea, europea y española.  
contacto@blancabrisa.com  
Tel. 950 370 001  
Las Joricas, 49  
04150 Cabo de Gata  
[Almería]

# Almería



## RESTAURANTE TERRAZA CARMONA

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

# Asturias



## RESTAURANTE REAL BALNEARIO

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





## RESTAURANTE EL TONEL

Cocina tradicional con nuevas tendencias.

info@restauranteeltonel.es

Tel. 985 892 359

Familia Cueto

Manuel Álvarez Miranda, 13

33300 Villaviciosa [Asturias]



## RESTAURANTE GORRÍA

Cocina vasco-navarra.

info@restaurantegorria.com

Tel. 932 451 164

Javier Gorría

Diputación, 421

08013 Barcelona

## Barcelona



## RESTAURANTE BOTAFUMEIRO

Cocina mezcla de marinera y mediterránea.

info@botafumeiro.es

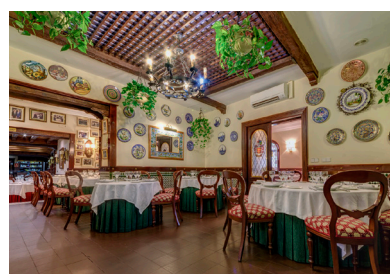
Tel. 932 184 230

Moncho Neira

Gran de Gracia, 81

08012 Barcelona

## 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 CASA BIGOTE

Cocina marinera al más puro estilo de abordó  
bigote@restaurantecasabigote.com  
Tel. 956 362 696  
Pórtico de Bajo Guía, 10  
11540 Sanlúcar de Barrameda | Cádiz



## RESTAURANTE EL FARO DEL PUERTO

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



## RESTAURANTE EL FARO DE CÁDIZ

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



## RTE. VENTORRILLO EL CHATO

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

## Ceuta



### RESTAURANTE MESÓN EL COPO

Cocina de mercado.

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

Tel. 956 677 710 | 956 677 691

Manuel Moreno Rojas

Almadraba, 2.

11379 Palmones, Los Barrios

[Cádiz]



### RESTAURANTE EL REFECTORIO

Cocina tradicional mediterránea con ligeros apuntes de elaboraciones modernas.

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

Tel. 956 513 884

José María y Rafael Carrasco Morón

Poblado Marinero, Local 37

51001 Ceuta

## Cantabria



### RESTAURANTE BOGA BOGA

Cocina marinera, producto de temporada.

[restaurantebogaboga@gmail.com](mailto:restaurantebogaboga@gmail.com)

Tel. 942 710 150

Antonio Gutiérrez Cortabitarte

Pza. Mayor del Fuero, 10

39540 San Vicente de la Barquera | Cantabria

## Córdoba



### RESTAURANTE EL CABALLO ROJO

Antigua cocina de Córdoba con ciertos platos mozárabes.

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

Tel. 957 475 375

María Escribano

Cardenal Herrero, 28 | 14003 Córdoba

## Gerona



### RESTAURANTE EL CHURRASCO

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



### RESTAURANTE DURÁN HOTEL

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

## 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



## RESTAURANTE OLEUM

Cocina tradicional.

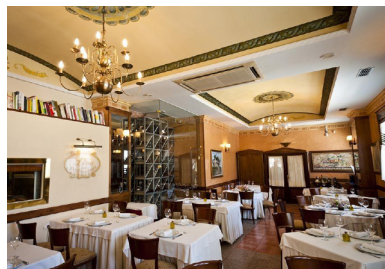
[gregoriogarcia@restauranteoleum.com](mailto:gregoriogarcia@restauranteoleum.com)

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](mailto:restaurantelastinajas@hotmail.es)

Tel. 958 254 393

Carlos Nestares y José Álvarez

Martínez Campos, 17 | 18002 Granada



## RESTAURANTE RUTA DEL VELETA

Cocina creativa con raíces autóctonas.

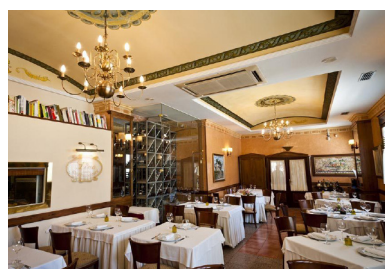
[miguelpedraza@rutadelveleta.com](mailto:miguelpedraza@rutadelveleta.com)

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 AZABACHE

Cocina tradicional.

isabache@hotmail.com

beti.huelva@gmail.com

Tel. 959 257 528

Juan Francisco Martín

C/ Vázquez López, 22 | 21001 Huelva

## La Coruña



### RESTAURANTE O'PARRULO

Cocina tradicional gallega.

info@oparrulo.com

Tel. 981 318 653 | 981 317 403

José Martínez Vidal

Av. de Catabois, 401

15405 Ferrol | La Coruña

## Jaén



### RESTAURANTE JUANITO

Cocina tradicional.

juanito@juanitobaeza.com

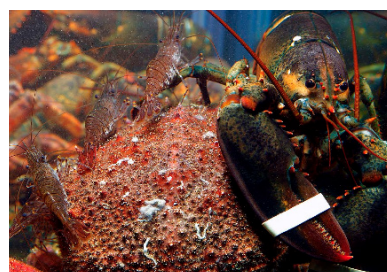
Tel. 953 740 040

Familia Salcedo

Paseo Arca del Agua, s/n

23440 Baeza [Jaén]

## Las Palmas de G.C.



### RESTAURANTE RIBERA DEL RÍO MIÑO

Cocina gallega.

administracion@riberadelriomino.com

Tel. 928 264 431

Rafael Pulido García y Lydia

Olof Palme, 21 | 35010 Las Palmas [G.Canaria]

# Madrid



## RESTAURANTE AMPARITO ROCA

Cocina moderna de inspiración regional.  
[cuantanos@amparitoroca.com](mailto:cuantanos@amparitoroca.com)  
 Tel. 913 48 33 04  
 Jesús Velasco Moreno  
 C/ Juan Bravo, 12 | 28006 Madrid



## RESTAURANTE EL PICACHUELO

Cocina Española, sierra y mercado.  
[info@elpicachuelo.es](mailto:info@elpicachuelo.es)  
 Tel. 918 68 60 74  
 Ctra. De Cervera km. 1,5  
 28192 El Berrueco  
 [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 PORTONOVO

Cocina atlántica.  
[portonovo@grupoportonovo.es](mailto:portonovo@grupoportonovo.es)  
 Tel. 913 070 173  
 Calle Aguarón, 7  
 28023 Madrid



### RESTAURANTE LA TRAINERA

Cocina marinera; pescados y mariscos.

Jamón ibérico.

info@latrainera.es

Tel. 915 760 575 | 915 768 035

Juan Miguel García Ferrer

Lagasca, 60 | 28001 Madrid



### RESTAURANTE 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

## Málaga



### 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



### 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.

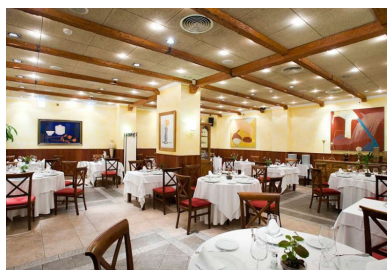
reservas@loschurrascos.com

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

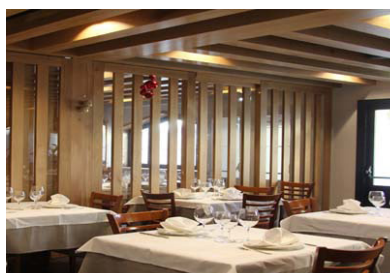
Cocina de abuela con toques de fusión de  
texturas y sabores.

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

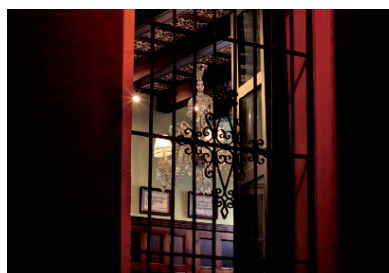
Cocina tradicional segoviana  
con toques de innovación.

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](mailto: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](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 MANOLO MAYO

Cocina tradicional andaluza.

[restaurante@manolomayo.com](mailto:restaurante@manolomayo.com)

Tel. 955 811 086

Hermanos Mayo Cabrera

Av. de Sevilla, 29

41720 Los Palacios y Vilafraña [Sevilla]



### EL CAPRICHO 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 ORZA

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



## RESTAURANTE LA NORIA

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

# Valencia



## RESTAURANTE EN-BOGA BAR

Cocina tradicional mediterránea.  
enbogabar@gmail.com  
Tel. 961 132 052  
Av. Aragón, 16  
46021 Valencia



## RESTAURANTE ROCALLA

Arroces y brasas  
info@restauranterocalla.com  
Tel. 699 327 996  
Av. Instituto Obrero, 20  
46013 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