

# MORROFINO

Restaurantes de Buena Mesa España

NOVIEMBRE 2018

## SHAKIRA

LA VOZ DE LA HUMANIDAD

## VACUNO

LAS RECETAS DE BUENA MESA

## LA PERFECCIÓN

## DEL ACEITE DE OLIVA

ED'O, LA ESENCIA DE ORO

## LOS MODALES

## EN LA MESA

TODA UNA HISTORIA

## BUENA MESA

GUÍA DE RESTAURANTES

&+

## SHAKIRA

THE VOICE OF HUMANITY

## BEEF

THE BUENA MESA RECIPES

## THE PERFECTION OF THE OLIVE OIL

ED'O, THE GOLD ESSENCE

## THE GOOD

## TABLE MANNERS

A WHOLE HISTORY

## BUENA MESA

RESTAURANTS GUIDE

&+



# LA TRADICIÓN DEL PLACER





DANIEL SORLUT  
OSTRAS

MERCADO DE SAN MIGUEL | Puesto de Ostras N°67 | Plaza de San Miguel s/n | 28005 Madrid | Tel. 915 591 041

[ostrasorlut.com](http://ostrasorlut.com)

## EDITORIAL



Querido MORROFINO:

Todos conocéis mi gran entusiasmo por nuestro complicado oficio que tanta satisfacción nos dá en la gratitud de nuestros comensales. Pues bien, hoy quiero hablaros de mi otra gran pasión inseparable, el mundo del vino. Tanto mi padre como mi abuelo, eran viticultores. Siempre he estado muy apegado al vino.

Recuerdo con gran cariño aquella sensación, siendo muy pequeño, de pisar la uva, aquellas tinajas, aquel olor a mosto tan agradable, el ir a podar las viñas... es algo que no se olvida. En El Cigarral de Toledo junto con Julita, en el año 1997, lo primero que hicimos fue plantar 9600 cepas de 5 variedades. Para que en la ciudad de Toledo dentro de su territorio urbano hubiese un viñedo, y promocionar los vinos españoles desde esta ciudad, a la que nos llegan 2.300.000 turistas.

El vino es clave para acompañar y equilibrar una buena comida. Siempre he dicho que prefiero un buen bocadillo de calamares con un gran vino, a una excelente comida con un vino mediocre. Los Restaurantes de Buena Mesa otorgamos un especial cuidado a nuestras bodegas y por eso contamos con una extensa carta de vino, y también con grandes profesionales en nuestras salas, que saben vender nuestros caldos. Es increíble lo que este país ha conseguido en su últimos años, grandes vinos, que compiten con los más selectos del mundo, incorporando nuevas técnicas enológicas que nos ha convertido, en el tercer productor de vinos del mundo después de Italia y Francia, en un referente mundial por la incomparable relación calidad precio. En este sentido, la decidida apuesta por la calidad y por los Vinos de España tendrá siempre el merecido protagonismo en nuestras cartas. Hoy ese proyecto es una realidad vivida. Mejor con vino. ¡Buen Vino y Buena Mesa!

*Adolfo Muñoz*

Presidente de la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España

# EDITORIAL



Dear MORROFINO,

*You all know my great enthusiasm for our complicated job that gives us so much satisfaction in the gratitude of our guests. Well, today I want to tell you about my other great inseparable passion: the world of wine. Both my father and my grandfather were wine growers. I have always been very attached to wine.*

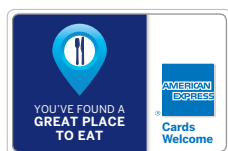
*I remember with great affection that feeling, being very small, of stepping on the grapes, those jars, that pleasant must smell, going to prune the vineyards... it is something that I will never forget. In El Cigarral de Toledo together with Julita, in 1997, the first thing we did was plant 9600 vines of 5 varieties. So that the city of Toledo within its urban territory there was a vineyard, and promote Spanish wines from this city to which 2,300,000 tourists arrive.*

*Wine is the key to accompany and balance a good meal. I have always said that I prefer a good calamari sandwich with a great wine, rather than an excellent meal with a mediocre wine. The Buena Mesa Restaurants we give special attention to our wineries and we have an extensive wine list, and also with great professionals in our rooms, who know well how to sell our wines. It is incredible what this country has achieved in its last years, great wines, which compete with the most select in the world, incorporating new oenological techniques that has made us, in the third producer of wines of the world after Italy and France, in a world benchmark for the incomparable value for money. In this sense, the firm commitment to quality and the wines of Spain will always have the well-deserved prominence in our wine lists. Today that project is a lived reality. Better with wine. Good Wine and Buena Mesa!*

Adolfo Muñoz  
President of Restaurantes de Buena Mesa España

# AMERICAN EXPRESS SU TARJETA PARA RESTAURANTES YOUR CARD FOR RESTAURANTS

Cada día son más los restaurantes que aceptan la **Tarjeta American Express**.  
Everyday there are more restaurants that accept the **American Express Card**.



Para localizarlos solo tiene que buscar nuestros distintivos en la puerta del Establecimiento.

To find them, check out our decals at the restaurant's entrance.



# MORROFINO

Cocina de producto: los restauradores, los mejores embajadores de su territorio Rafael Ansón	08	<i>Product cooking: the restaurateurs, the best ambassadors of their territory Rafael Ansón</i>
LOS MODALES EN LA MESA ¿Desde cuándo existen estas normas?	10	<i>THE GOOD TABLE MANNERS Since when do these rules exist?</i>
Otoño en la Mesa Mar Romero	20	<i>The Autumn Table Mar Romero</i>
ed'o, La Esencia de Oro La Perfección del Mejor Aceite de Oliva	22	<i>ed'o, The Gold Essence The Perfection of the Best Olive Oil</i>
Ingredientes & Recetas VACUNO, la Carne Roja	30	<i>Ingredients &amp; Recipes BEEF, the Red Meat</i>
Must Have	48	<i>Must Taste</i>
El Buen Gastrónomo Vicente Huidobro	50	<i>The Good Gourmet Vicente Huidobro</i>
SHAKIRA, La Voz de la Humanidad	52	<i>SHAKIRA, The Voice of Humanity</i>
Nada es tuyo, nada te falta Benito Alcaraz	58	<i>Nothing is yours, nothing is missing Benito Alcaraz</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  
redaccion@morrofino-media.es | [morrofino-club.es](http://morrofino-club.es)

Fotografía Portada Getty Images Publicity | Getty Images

Colaboran | Sponsored by



## Cocina de producto: los restauradores, los mejores embajadores de su territorio

Desde la **Real Academia de Gastronomía** siempre hemos tenido claro que los productores de alimentos de calidad y los cocineros y restaurantes más representativos de nuestro país están obligados a ir de la mano para garantizar que no se pierda gran parte de nuestro patrimonio gastronómico. Porque no olvidemos que la actividad agropecuaria está directamente ligada al equilibrio de nuestros ecosistemas.

**Con el tiempo, todos hemos llegado a echar de menos muchos de los platos y productos que deleitaron nuestra niñez o juventud. Es evidente que unos pocos se han perdido para siempre y que otros muchos han estado y están en peligro de extinguirse.**

El proceso de recuperación es largo y difícil y solo se puede lograr si el productor encuentra una recompensa económica en esta apuesta. Y ahí, el papel de los grandes restaurantes cobra un protagonismo principal, porque son ellos los que más fácilmente pueden poner en valor los productos de calidad ante sus clientes.

**El producto de proximidad ha de tener siempre su presencia en cocina, pero no de una manera “fundamentalista”. Así lo saben hacer los Restaurantes de Buena Mesa, la primera asociación de restaurantes que se creó en España y que tienen a la calidad y la excelencia como razón de ser.**

La cercanía es un criterio esencial para ellos, tanto en lo que atañe a la materia prima como a la atención a los clientes. Y todos los restaurantes asociados saben que se puede defender la cocina estacional y a los productores cercanos sin necesidad de renunciar al descubrimiento o a la utilización de materias primas de otras procedencias como complemento. Todo con la profesionalidad como bandera.

La cocina de proximidad, respetuosa con la estacionalidad y que reivindica la labor de los productores locales está, por lo tanto, llena de ventajas desde el punto de vista de la sostenibilidad. Y más en estos momentos en los que asistimos, en medio de la crisis de nuestro cómodo escenario urbano, a una cierta vuelta al mundo rural.

En tiempos inciertos, nos gustan los valores seguros y ninguno lo es más que la propia tierra. Esta es una de las claves del “boom” de la alimentación ecológica, artesana y cercana actualmente existente y cuya filosofía reivindica la calidad asociada a las pequeñas producciones y al respeto por el campo y por el territorio.

Esta incipiente vuelta al campo es siempre motivo de esperanza para nuestra despensa y nuestra cocina, para los productores que se afanan por hacer las cosas bien y los restauradores que aspiran, antes que a seducirnos, a alimentarnos con criterio, con sabor y, lo que es todavía más importante, con el máximo respeto a la Naturaleza.



## *Product cooking: the restaurateurs, the best ambassadors of their territory*

*From the **Real Academia de Gastronomía** we have always been clear that the producers of quality food and the most representative chefs and restaurants of our country are bound to go hand in hand to ensure that not much of our gastronomic heritage is lost. Because we do not forget that agricultural activity is directly linked to the balance of our ecosystems.*

***Over time, we have all come to miss many of the dishes and products that delighted our childhood or youth. It is evident that a few have been lost forever and that many others have been and are in danger of becoming extinct.***

*The recovery process is long and difficult and can only be achieved if the producer finds an economic reward in this bet. And there, the role of large restaurants takes center stage, because they are the ones who can more easily put value on quality products to their customers.*

***The product of proximity must always have its presence in the kitchen, but not in a way “fundamentalist”. So they know do the Buena Mesa Restaurants, the first restaurant association that was created in Spain and that have the quality and excellence as a reason for being.***

*Closeness is an essential criterion for them, both in terms of raw material and customer service. And all the associated restaurants know that*

*seasonal cooking and nearby producers can be defended without having to renounce the discovery or the use of raw materials from other sources as a complement. All with professionalism as a flag.*

*Proximity cuisine, respectful of seasonality and that vindicates the work of local producers, is therefore full of advantages from the point of view of sustainability. And more in these moments in which we attend, in the middle of the crisis of our comfortable urban scene, to a certain return to the rural world.*

*In uncertain times, we like safe values and none is more so than the earth itself. This is one of the keys to the “boom” of organic, artisan and nearby food currently existing and whose philosophy claims the quality associated with small productions and respect for the countryside and the territory.*

*This incipient return to the countryside is always a reason for hope for our pantry and our kitchen, for the producers who strive to do things well and the restaurateurs who aspire, rather than to seduce us, to nourish ourselves with criteria, with flavor and, what it is even more important, with the utmost respect for Nature.*



**Rafael Ansón**

Presidente de la Real Academia de Gastronomía  
President of the Real Academia de Gastronomía

LOS MODALES EN LA MESA | THE GOOD TABLE MANNERS



# ERASMO DE ROTTERDAM

¿Desde cuándo existen estas normas? | *Since when do these rules exist?*

No fue hasta el siglo XVI cuando se gestaron los nuevos conceptos de la ceremonia que rodeaba el acto de compartir los alimentos. Hasta entonces, no se usaban ni los juegos de cubiertos ni las servilletas que, por cierto, todavía no serían individuales.

*It was not until the 16th century that the new concepts of the ceremony that surrounded the act of sharing food were conceived. Until then, neither silverware nor napkins were used. By the way, would not yet be individual.*







En la Edad Media no existían los comedores como hoy los conocemos. Las mesas para comer, eran simples tablones colocados sobre caballetes (de ahí la frase «**poner la mesa**») y se cubrían por un enorme mantel, cuando lo había, que los comensales utilizaban para limpiarse los dedos. No había platos ni vasos individuales. Los cuchillos y las cucharas se compartían y la sopa se bebía directamente de la vasija. Con la punta del cuchillo, los comensales pinchaban los trozos de comida de la fuente común y depositaban el bocado sobre una tabla de madera o sobre una rebanada de pan, que normalmente compartían dos personas. De ahí deriva la palabra «**compañero**», es decir, aquellos que comparten el mismo pan.

.....

*In the Middle Ages there were no the dining rooms as we know them today. The tables for eating were simple planks placed on easels (hence the phrase “**set the table**”) and covered by a huge tablecloth, which diners used to wipe their fingers. There were no plates or individual glasses. The knives and spoons were shared and the soup was drank directly from the vessel. With the tip of the knife, the guests pricked the pieces of food from the common fountain and deposited the bite on a wooden board or on a slice of bread, which normally two people shared. Hence the spanish word “**companion**”, that is, those who share the same bread (in spanish: pan).*

En el siglo IX, el joven músico **Abu-I-Hasan**, conocido como **Ziryab** y originario de Bagdad, apareció en la corte del Califato de Córdoba, la cual tuvo enorme influencia sobre todo el occidente europeo. Además de aportar productos como los espárragos y recetas de cocina bagdadí, supuso una gran revolución en las prácticas y formas de la corte cordobesa. Introdujo refinamientos, la etiqueta en la mesa y los equipos de cocina orientales procedentes de Damasco. Entre estos cambios, aportó el nuevo orden en el que se servirían los platos (que podían ser entrantes, fríos, hors d'oeuvre, carne y aves, pastas y cuscús, sopas y pasteles salados, pasteles y otros postres dulces).

Hasta entonces, todos los platos se venían sirviendo a la vez, sin ningún orden, y los comensales escogían en función de su gusto, como se hacía también en el occidente cristiano, y así hasta la mayor parte de la edad media.

Pero esto no siempre era así en las mesas del medievo. Concretamente, los banquetes de la época aparentemente tan caóticos tenían, sin embargo, ciertas costumbres y así lo reflejan algunos manuales de conducta, que señalaban la carencia de consideración hacia las otras personas con las que se compartía mesa. En 1384, el teólogo catalán **Francesc Eiximenis**, en su obra *Lo crestià*, apercibía a los comensales a seguir ciertas normas: «**Si has escupido o te has sonado la nariz, nunca te limpies las manos en el mantel**», y a continuación detallaba: «**Siempre que tengas que escupir durante la comida, hazlo detrás de ti y en ningún caso, por encima de la mesa o de nadie**». Un texto alemán nos advierte que sonarse la nariz con el mantel es «**de malnacidos**», y que hurgarse este apéndice mientras estamos comiendo «**no es decente**».

*In the ninth century, the young musician **Abu-I-Hasan**, known as **Ziryab** and originally from Baghdad, appeared in the court of the Caliphate of Cordoba, which had enormous influence on all of Western Europe. In addition to providing products such as asparagus and Baghdad recipes, it was a great revolution in the practices and forms of the Cordoba court. He introduced refinements, etiquette on the table and oriental kitchen equipment from Damascus. Among these changes, he introduced a new order in which the dishes were served (which could be starters, cold, hors d'oeuvre, meat and poultry, pasta and couscous, soups and salted cakes, cakes and other sweet desserts).*

*Until then, all the dishes were served at the same time, without any order, and diners chose according to their taste, as was also done in the Christian West, and so on until most of the middle ages.*

*But this was not always the case at medieval tables. Specifically, the banquets of the time apparently so chaotic had, however, certain customs and this is reflected in some manuals of conduct, which pointed out the lack of consideration towards the other people with whom the table was shared. In 1384, the Catalan theologian **Francesc Eiximenis**, in his work *Lo crestià*, warned diners to follow certain rules: “**If you have spit or you have blown your nose, never wash your hands on the tablecloth**”, and then detailed: “**Whenever you have to spit during the meal, do it behind you and in no case, above the table or anyone else**”. A German text warns us that blowing your nose with the tablecloth is “**mischievous**”, and that poking this appendix while eating “**is not decent**.”*

.....  
 Jardín de Zyriab (“Hadith Bayad wa Riyad”), manuscrito del Maghreb, Escena: Canción de laúd en un jardín para una dama noble.  
 Garden of Zyriab (“Hadith Bayad wa Riyad”), manuscript of the Maghreb, Scene: Lute song in a garden for a noble lady. CC-Zenodot Verlagsgesellschaft mbH



Pero no sería hasta el siglo XVI, cuando el humanista **Erasmus de Rotterdam** de los Países Bajos (por entonces parte del imperio de España), publicó su tratado **De la urbanidad en las maneras de los niños (De civilitate morum puerilium)**, donde sentó las bases de la nueva actitud en la mesa. Publicada por vez primera en 1530, la obra se reeditó en más de treinta ocasiones en breve tiempo.

Este ensayo, destinado al joven **Enrique de Borgoña**, hijo de **Adolfo, príncipe de Veere**, versa sobre los modales propios de un noble, entre los que se encuentran los de la conducta en la mesa.

Señala la trascendencia de mostrar mesura: **«Algunos, apenas se han sentado, echan las manos a los manjares; esto es propio de lobos»**. También habla sobre el conocimiento de los utensilios: **«En guisos caldosos sumergir los dedos es de pueblerinos; con el cuchillo o con un tenedor retire de ello lo que quiere; y no lo ande eligiendo»**. Pero el nuevo protocolo iba aún más allá de disponer el uso adecuado de los cubiertos o de denunciar comportamientos inconvenientes.

También se incorporaban otras actitudes como, por ejemplo, que la conversación amena era parte sustancial del menú. Por eso, Erasmus recomendaba que, a la vez que nos lavemos las manos antes de comer, nos deshagamos de **«todo lo que en el ánimo haya de pena, pues en el convite ni es bien estar triste ni entristecer a nadie»**.







But it was not until the sixteenth century, when the humanist **Erasmus of Rotterdam** of the Netherlands (then part of the empire of Spain), published his treatise **On urbanity in the ways of children** (*De civilitate morum puerilium*), where he set bases of the new attitude at the table. Published for the first time in 1530, the work was reissued more than thirty times in a short time.

This essay, intended for the young **Enrique de Borgoña**, son of **Adolfo, prince de Veere**, deals with the manners proper to a noble, among which are those of conduct at the table.

He points out the importance of showing moderation: **“Some people have just sat down and put their hands on the delicacies; this is typical of wolves”**. He also talks about the knowledge of the utensils: **“In dipping stews, the fingers are of small townspeople; With the knife or with a fork remove what you want from it; and do not go by choosing”**. But the new protocol went even beyond providing adequate use of cutlery or reporting inappropriate behavior.

Other attitudes were also incorporated, for example, that pleasant conversation was a substantial part of the menu. For this reason, Erasmus recommended that, at the same time we wash our hands before eating, we get rid of **“everything in the mind that is worthwhile, because in the treat it is not good to be sad or sad to anyone”**.

En su tratado de buenos modales, **Erasmus** hacía hincapié en que, adoptando los modales de urbanidad, nos diferenciaremos de los animales o de la gente vulgar, una posibilidad, en principio, al alcance de todos, como bien remarca en sus conclusiones: si «**a quienes les tocó en suerte ser de buena cuna, deshonroso les es no responder a su linaje con sus maneras**», si bien es cierto que «**nadie puede para sí elegir padres o patria; pero puede cada cual hacerse su carácter y modales**».

Además de reprobar el uso de los dedos para llevar los alimentos a la boca, **Erasmus** clama por el uso de nuevos utensilios individuales como vasos, platos, servilletas, cuchillos y tenedores. El historiador francés, especializado en temas de alimentación y la familia, **Jean-Louis Flandrin**, señala en diversos escritos

*In his treatise on good manners, **Erasmus** emphasized that, adopting the manners of urbanity, we will differentiate ourselves from animals or vulgar people, a possibility, in principle, available to all, as well remarks in its conclusions: yes “those who had the good fortune to be of good birth, dishonored them is not to respond to their lineage with their manners”, although it is true that “no one can choose parents or homeland; but each can make his character and manners”.*

*In addition to failing to use his fingers to bring food to his mouth, **Erasmus** calls for the use of new individual utensils such as glasses, plates, napkins, knives and forks. The French historian, specializing in food and family issues, **Jean-Louis Flandrin**, notes in various writings that this advancement of*

# Iberia Abogados

Iberia Abogados abarca todas las disciplinas del Derecho de las Empresas y Particulares y cuenta con profesionales con alta capacitación y experiencia en todos los campos de práctica jurídica y forense.

**Especialidad en Derecho de la Gastronomía.**

Cobertura nacional con oficinas en Madrid y Sevilla.

Madrid: Plaza de la Independencia 2 – 2º 28001 [+34 91 5902399](tel:+34915902399)

Sevilla: Bartolomé de Medina, 24 – Local, 41004 [+34 95 4091919](tel:+34954091919)



que este avance de la individualidad en la mesa coincide también con la llegada del renacimiento y el abandono de la edad media.

*individuality at the table also coincides with the arrival of Renaissance and the abandonment of the Middle Ages.*



Detalle de la servilleta compartida en "La última cena" de Dieric Bouts, 1464. *Detail of the napkin shared in "The Last Supper" by Dieric Bouts, 1464.*

En 1582 aparece **El Galateo Español**, traducción y adaptación de **Lucas Gracián**, secretario de **Felipe II**, de *Il Galateo de Giovanni della Casa*, el libro de modales más conocido de la Europa de entonces. Para el anfitrión, aconseja que nunca se enoje en la mesa, ni siquiera dé señal de enfado, ya que los invitados han sido llamados para estar contentos ya que **“de la misma manera que ver a alguien comiendo agrios te da dentera, ver a alguien enojado nos turba”**. Advierte además que **“no deben de contarse en la mesa historias tristes, ni se mencionen o recuerden plagas, enfermedades, muertos o pestilencias, ni ningún otro tema doloroso; antes bien, si alguien hubiese incurrido en semejante rememoraciones hay que hacerle cambiar de tema de forma suave y elegante.”** Termina la obra con la advertencia de que **“no debemos desvestirnos (menos mal) o lavarnos las manos en público, salvo cuando vayamos a sentarnos a la mesa, porque entonces es conveniente lavárselas a la vista de todos”**.

*In 1582 **El Galateo Español** appears, translation and adaptation of **Lucas Gracián**, secretary of **Felipe II**, of *Il Galateo by Giovanni della Casa*, the best-known book of manners in Europe at the time. For the host, he advises never to get angry at the table, not even give a sign of anger, since the guests have been called to be happy because **“in the same way that seeing someone eating citrus gives you teeth, see someone angry disturbs us”**. He also warns that **“sad stories should not be told on the table, nor are there any mention or reminders of plagues, diseases, deaths or pestilences, or any other painful subject; rather, if someone had incurred in such remembrances, you have to change the subject in a smooth and elegant way”**. He finish the work warning that **“we should not undress (thank goodness) or wash our hands in public, except when we go to sit at the table, because then it is convenient to wash them in view of everyone”**.*

## Otoño en la mesa

Dicen que el otoño es triste,  
pero no es del todo cierto.  
Bien es verdad que simboliza el  
fin oficial del verano,  
la llegada del frío y la lluvia pero  
debemos recordar aquellas cosas  
buenas que trae consigo.  
El campo suaviza sus colores y se  
muestra vestido de tonos dorados  
que cautivan como ninguna  
otra época del año consigue y  
el agua alimenta la aparición  
de productos que crecen en la  
umbría de los bosques.

Con él, esos productos llenan los mercados para enriquecer nuestra gastronomía. Tanto en los platos que cocinamos como en los que probamos cuando salimos de restaurantes, los sabores varían y convierten a esta época en especial.

Vuelven a nuestras mesas verduras y hortalizas como la acelga, la batata o el boniato, las zanahorias y la presidenta de esta estación: la calabaza. También frutas como los caquis o palosantos, las granadas y los higos, sin olvidar dos grandes clásicos que parecen atemporales pero que en realidad son de esta estación: las mandarinas y las manzanas. Y quizás no todo el mundo sepa que estamos en la mejor época para disfrutar del mango, otra exquisita fruta nacional, junto con otras tropicales como el aguacate, la papaya o la chirimoya.

Y ¿qué sabe más a otoño que un buen membrillo?. Pocas cosas hay mejores que acompañarlo con queso y en compota junto con las de tomates o aceitunas. Es momento para hacer conservas para el duro invierno.

Se inicia también la temporada de setas, níscalos, boletus y trufas, compañeros ideales para la caza de todo tipo: faisán, jabalí, conejo, becada, ciervo, perdices o liebre, convertidos en recetas tradicionales como las codornices en escabeche, la perdiz estofada, las pochas con codornices o el estofado de jabalí con guarniciones de frutos rojos, de nueces o de castañas. ¿Hay algo más otoñal que el olor a castañas asadas? Es ese aroma evocador que nos traslada a la infancia, protagonistas también de la fiesta del Magosto en muchas provincias y parte fundamental del marrón glacé, el dulce de castañas más apreciado del mundo que se utiliza como regalo gastronómico.

Y las uvas... da igual su color cuando están dulces y delicadas, acompañantes de la caza, de un cochinillo, de un pescado o de las "migas ruleras" que con origen humilde han sabido ganarse el aprecio de los amantes del buen comer manchego. Con la bajada de los termómetros los guisos se convierten en los reyes de las cocinas y los cocidos son, sin duda, uno de los favoritos de todas las casas: el maragato, el montañés, el madrileño, el andaluz, el de Lalín, la olla murciana...

Para disfrutar de la gastronomía otoñal, termino con la frase de **Unamuno** que resumía la importancia y sentir popular hacia este plato tan español: **"Allí donde se halla un cocido está mi patria"**.

## The autumn table

*They say that autumn is sad, but it is not quite true. It is true that it symbolizes the official end of summer, the arrival of cold and rain but we must remember those good things that it brings. The field softens its colors and shows dressed in golden tones that captivate as no other time of the year achieves and the water feeds the appearance of products that grow in the shade of the forests.*

*With it, these products fill the markets to enrich our cuisine. Both the dishes we cook and the ones we tried when we left restaurants, the flavors vary and make this time special.*

*Variety of vegetables such as chard, sweet potato or sweet potato, carrots and the president of this season return to our tables: pumpkin. Also fruits such as persimmons or palosantos, pomegranates and figs, without forgetting two great classics that seem timeless but which are actually from this season: tangerines and apples. And maybe not everyone knows that we are in the best time to enjoy mango, another exquisite national fruit, along with other tropical fruits such as avocado, papaya or cherimoya.*

*And what does autumn know better than a good quince? Few things are better than to accompany it with cheese and compote along with those of tomatoes or olives. It is time to make preserves for the harsh winter.*

*It also starts the season of mushrooms, chanterelles, boletus and truffles, ideal partners for hunting of all kinds: pheasant, wild boar, rabbit, woodcock, deer, partridges or hare, converted into traditional recipes such as pickled quail, stewed partridge, the pochas with quail or the boar stew with garnished with red fruits, nuts or chestnuts.*

*Is there anything more autumnal than the smell of roasted chestnuts? It is that evocative aroma that takes us back to childhood, protagonists of the Magosto festival in many provinces and a fundamental part of the marron glacé, the most appreciated sweet chestnut in the world that is used as a gastronomic gift.*

*And the grapes ... no matter their color when they are sweet and delicate, accompanying the hunt, a suckling pig, a fish or the "migas ruleras" that with humble origin have managed to win the appreciation of lovers of good manchego eating. With the lowering of the thermometers the stews become the kings of the kitchens and the stews are undoubtedly one of the favorites of all the houses: the maragato, the mountaineer, the Madrilenian, the Andalusian, the Lalín, the Murcian pot...*

*To enjoy the autumnal cuisine, I end with **Unamuno's** phrase that summed up the importance and popular feeling towards this very Spanish dish: **"Where a cocido is found is my homeland"**.*



Mar Romero

ed'o, la esencia de oro

La  
*Perfección*  
del mejor aceite de oliva

ed'o ha revolucionado la industria gourmet así como la del diseño con sus AOVEs. La pasión por el detalle se hace evidente tanto por dentro como por fuera.

*ed'o has revolutionized the Gourmet industry as well as the one of Design with its EVOOs, the passion for detail is visible both inside and out.*

*[The perfection of the best olive oil. ed'o, the gold essence]*





reddot award 2018  
best of the best





## “El mejor de entre los mejores”, el galardón que marca un antes y un después en el mundo del aceite.

.....

### MARIDAJE DE DISEÑO

ed’o es la primera marca de aceite de oliva en el mundo que ha recibido el premio “El mejor de entre los mejores” otorgado por la organización Red Dot: Communication Design. Esta entidad Alemana es reconocida mundialmente por sus valiosos galardones, que se podrían definir como los “Óscar” del diseño. Marcas de primera categoría como iPhone, Audi, Coca-Cola... entre otras, han sido las ganadoras en ediciones anteriores. Esta vez ed’o DELUXE ha concentrado todas las miradas y ha sido seleccionado ganador de entre los más de 8.600 participantes, provenientes de 45 países distintos.

El jurado galardonó la edición especial de maridaje ed’o DELUXE. Lo más destacado por el jurado fue la belleza y elegancia de las botellas, así como su disposición dentro de la preciosa caja, cuya colocación en forma de yin yang evoca la noción del equilibrio perfecto. Es la pura visualización de lo que estos aceites de oliva virgen extra representan: el complemento perfecto para cualquier receta, llevando así la experiencia gastronómica a un nivel completamente nuevo.

.....

.....

### FOOD PAIRING WITH DESIGN

*ed’o is the first Olive Oil brand in the World that has received the award “Best of the Best” given by the organization Red Dot: Communication Design. This well-known German entity is worldwide recognized by their valuable awards, which someone might define them as the „Oscar“ of Design. First class brands such as iPhone, Audi, Coca-Cola... among others, have been the winners in past editions. In this year’s edition ed’o DELUXE has been under the spotlight and was selected among more than 8,600 contestants, coming from 45 different countries.*

*The Jury awarded ed’o DELUXE Pairing Edition, the ultimate food pairing experience with olive oils. They were overwhelmed by the beauty and elegance of the bottles, as well as their disposition in the carefully designed box, laying one next to the other in a yin yang manner which evokes the notion of perfect balance. This is the visualization of a deeper concept: these extra virgin olive oils perfectly complement any recipe and bring the culinary experience to a whole new level.*

.....

***“Best of the Best”, the award that sets a turning point in the world of olive oil.***



La entrega de premios Red Dot Gala tuvo lugar el pasado 26 de octubre en el Konzerthaus de Berlín, a la que asistieron entorno a 1.400 personas, entre ellas prensa internacional así como eminencias del mundo del diseño. El trofeo fue recogido por Erhan Turkoglu y Ariadna Grau (creadores de la prestigiosa marca ed'o).

*The Red Dot Gala awards ceremony took place on October 26th at the Konzerthaus in Berlin, which was attended by around 1,400 people, including international press as well as eminences from the world of Design. The trophy was collected by Erhan Turkoglu and Ariadna Grau (creators of the prestigious brand ed'o).*



Las obras premiadas, entre ellas ed'o DELUXE, estarán expuestas en el Museo de la Comunicación de Berlín, del 28 de octubre de 2018 al 13 de enero de 2019.

*The winning works, including ed'o DELUXE, will be on display at the Berlin Communication Museum from October 28th of 2018 to January 13th of 2019.*

## Lo que se ve por fuera es un reflejo de lo que se esconde dentro de la botella.

### ESENCIA DE ORO

Para ed'o, la clave está en entender que las aceitunas evolucionan constantemente como cualquier otra fruta. Su sabor varía día tras día, y ser capaz de determinar el día exacto de la cosecha es un arte que muy pocos dominan.

A diferencia de otras marcas, ed'o analiza y selecciona la producción de la mejor semana, el momento en que las aceitunas han alcanzado su máximo esplendor. No se trata de ser el primero en cosechar, ni de esperar a tener la mayor producción. Se trata de esperar al momento de madurez óptima.

### THE GOLD ESSENCE

*For ed'o, the key is to understand that olives evolve constantly like any other fruit. Its taste varies day after day, and being able to determine the exact harvesting day is an art that very few can master.*

*Unlike other brands, ed'o analyzes and selects the production of the best week, the moment of olive's maximum splendour. It is not about being the first one to harvest, nor waiting to have the highest production. It's about waiting for the **optimal maturity level**.*

*What you see on the outside is a reflection of what is hidden inside the bottle.*



#### Cosecha Tardía

Resultado: mayor cantidad de aceite, nivel de acidez más alto y sabor más pobre

#### Late Harvest

*Result: bigger oil production, higher acidity level and poor taste*

#### Madurez Óptima

Resultado: menor acidez y mayores propiedades organolépticas, sabor con más carácter

#### Optimal Maturity

*Result: lower acidity level and maximum organoleptic properties, richer taste*

#### Cosecha Temprana

Resultado: aceite ultra filtrado, dejando sólo un sabor amargo y verde

#### Early Harvest

*Result: over filtered oil leaving just a green and bitter taste*



### ed'o PURE | EL ALIADO DE LOS ENTRANTES

Si buscas un aceite de oliva delicado y afrutado que resalte el sabor de tus platos más ligeros y frescos, tu mejor elección es ed'o PURE. La suavidad de este AOVE se consigue con las mejores aceitunas Arbequina del Campo de Tarragona (DOP Siurana), donde el clima es más fresco en verano y más suave en invierno gracias a la suave brisa del mar Mediterráneo que abraza cada fruto durante todo su proceso de cultivo.

Se trata de un aceite de oliva extra virgen altamente aromático y afrutado en un primer momento, con un sabor secundario más suave y equilibrado. Notas de hierba verde, nueces, tomatera y plátano. Un aceite de oliva virgen extra con mucha frescura para consumir crudo con ensalada, sopa, pasta, verdura, carne blanca y pescado.

### ed'o PURE | THE PERFECT ALLY FOR STARTERS

*If you are looking for a delicate and fruity olive oil that enhances the flavour of your lighter and fresher dishes, your best choice is ed'o PURE. The smoothness of this EVOO is achieved with the best Arbequina olives which are grown by the foothills of the Tarragona Valley (PDO Siurana), where the climate is fresher in summer and milder in winter thanks to the gentle breeze of the Mediterranean sea which surrounds each fruit during its entire growing process.*

*This highly aromatic fruit turns into a perfectly balanced and smooth olive oil, with mild bitterness yet characteristic taste. Notes of green grass, nuts, tomato and banana. A very delicate extra virgin olive oil to be consumed raw with salads, soups, pasta, vegetables, white meat and fish.*

**ed'o ORGANIC | EL PILAR DEL PLATO PRINCIPAL**

Este AOVE es el más característico de ed'o. Su sabor único deriva de una cuidada selección de aceitunas Arbequinas que se cultivan siguiendo procesos ecológicos en el Parque Natural protegido de la Serra de Montsant (DOP Siurana), un paisaje característico por su clima continental, abruptas montañas rocosas, y una gran diversidad de fauna.

Es un aceite de oliva intenso con notas verdes afrutadas. Un punto amargo en la lengua, pero perfectamente equilibrado gracias a la dulzura de la Arbequina. Su alto contenido en antioxidantes añade una ligera astringencia, así como ayuda a conservar su intensidad y cuerpo durante más tiempo. Notas de hierba verde, nueces, tomatera y alcachofa. Perfecto para ser degustado solo, con pan recién hecho o para acompañar comidas con sabores más potentes como carne roja, marisco y guisos.

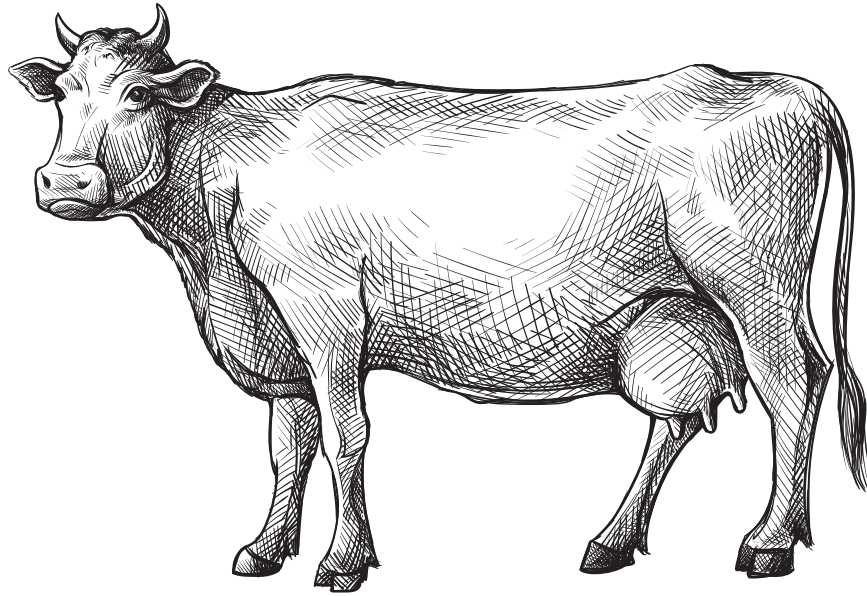
**ed'o PURE | THE PILLAR OF THE MAIN DISH**

*This EVOO is the most characteristic of ed'o. Its unique taste derives from the careful selection of Arbequina olives which are grown following ecological means in the protected Natural Park of Serra de Montsant (PDO Siurana), an outstanding landscape known by its raw climate, abrupt rocky mountains, and its rich and diverse natural wildlife.*

*This is an intense olive oil with green fruity notes. Bitter on the tongue, yet perfectly balanced thanks to its sweetness. Its high content of antioxidants adds a slight astringency as well as preserves its intensity for longer. Notes of green grass, nuts, tomato and artichoke. Perfect on its own, with fresh bread or to accompany hearty meals such as red meat, seafood and stews.*







## VACUNO | BEEF

Existen pocos placeres tan atávicos como la sensación de degustar carne roja.  
Las cualidades de cada corte requieren preparaciones muy distintas.

*There are few pleasures as atavistic as the sensation of tasting red meat.  
The qualities of each cut require very different preparations.*

## Sabor | Flavour

El verdadero sabor, en el vacuno, se desarrolla a partir de los 15 días desde su sacrificio.  
*The true flavor, in beef, develops from 15 days after its sacrifice.*

## Estación | Season

Todo el año. Las terneras sacrificadas con 1 año, bueyes entre 5 y 6, y vacas de 8 a 12 años.  
*All year. The calves slaughtered with 1 year, oxen between 5 and 6, and cows from 8 to 12 years.*

## Preparación | Cooking Methods

Asada, a la plancha, al vapor, hervida o cruda. El tiempo y la temperatura son claves.  
*Grilled, steamed, boiled or raw. Time and temperature are the keys.*

## Combinaciones | Flavour Affinities

Patata, boniato, setas, arroz, pastas, quesos, verduras, albahaca, orégano, perejil y laurel.  
*Potato, sweet potato, mushrooms, rice, pasta, cheese, vegetables, basil, oregano, parsley and bay leaf.*

## Maridaje | Pairing

El indiscutible vino tinto. Buscaremos caldos con alta concentración y gusto potente.  
*The undisputable red wine. We will look for wines with high concentration and powerful taste.*

La ternera es una carne muy rica en proteínas y también aporta minerales como el potasio, el calcio, el magnesio, el zinc y el hierro, por lo que se recomienda para personas que padecen anemia. Contiene una gran cantidad de grasas saturadas, pero es un alimento fácilmente digerible porque es una carne tierna con alto contenido en agua. El tiempo, la temperatura y el procedimiento elegido influyen de manera extraordinaria en la calidad del resultado: las carnes de mayor calidad resultan más tiernas con temperaturas altas y escaso tiempo de cocción; mientras que las de mediana y baja calidad dan mejores resultados con largos tiempos pero a más bajas temperaturas, como se logra con la cocción en agua, en guisos o para caldos. Una de sus elaboraciones, la hamburguesa, es el plato más consumido del planeta y prácticamente único plato de muchos jóvenes y niños en los restaurantes.

*Veal is a meat rich in proteins and also provides minerals such as potassium, calcium, magnesium, zinc and iron, so it is recommended for people suffering from anemia. It contains a lot of saturated fats, but it is an easily digestible food because it is a tender meat with a high water content. The time, the temperature and the chosen procedure have an extraordinary influence on the quality of the result: higher quality meats are more tender with high temperatures and short cooking time; while those of medium and low quality give better results with longer times but at lower temperatures, as is achieved with cooking in water, in stews or for broths. One of its elaborations, the hamburger, is the most consumed plate of the planet and practically only plate of many young people and children in the restaurants.*









## Rulo de Rabo de Toro con Espuma de Patata Violeta

Restaurante Portonovo, Madrid.

**Chef: Guillermo Carrión.**

**Ingredientes (para 4 personas): para el rabo de toro:** 700 gr de rabo de toro, 1 zanahoria baby, 30 gr de zanahoria, 1 hoja de laurel, 1 cebolla, 2 puerros, 2 dientes de ajo, 2 ml de aceite de oliva, 1 lt de vino tinto, 5 gr pimentón de la vera, 300 gr de harina, 200 gr de mantequilla, 4 huevos, 4 lt de caldo y tomillo. **Para la espuma de patata:** 300 gr de patata violeta, 500 ml de nata, 4 gr de sal y 2 gr de pimienta.

.....

## Oxtail Roll with Violet Potato Foam

Restaurant Portonovo, Madrid.

**Chef: Guillermo Carrión.**

**Ingredients (four servings): for the oxtail:** 700 gr of oxtail, 1 carrot baby, 30 g of carrot, 1 bay leaf, 1 onion, 2 leeks, 2 cloves of garlic 2 ml of olive oil, 1 lt of red wine, 5 gr paprika of the vera, 300 gr of flour, 200 gr of butter, 4 eggs, 4 lt of broth and thyme. **For the potato foam:** 300 gr of violet potato, 500 ml of cream, 4 gr of salt and 2 gr of pepper.

**Elaboración:** Cocinamos la verdura a fuego medio durante 20 minutos, en otra sartén con abundante aceite freímos el rabo de toro para sellarlo, una vez cerrado le añadimos a las verduras. Incorporamos el vino tinto y el caldo, cocemos durante 8 horas, retiramos y desmigamos el rabo de toro, condimentamos con sal y envolvemos en papel film formando unos rulos. Después de haber enfriado los rulos en la nevera, los cortamos, los pasamos por harina y huevo y los freímos. Para la espuma, cocemos las patatas y las pasamos por la termomix a velocidad 9 junto con la sal, la pimienta y la nata. Colamos y vertemos el contenido en un sifón con 2 cargas. Cocinar la zanahoria con mantequilla y pasar en la termomix durante tres minutos



**Procedure:** Cook the vegetables over medium heat for 20 minutes, in another pan with plenty of oil fry the oxtail to seal it, once closed we add it to the vegetables. Add the red wine and the broth, cook for 8 hours, remove and crumble the oxtail, season with salt and wrap in film forming curls. After having cooled the curls in the fridge, we cut them, passed them through flour and egg and fried them. For the foam, boil the potatoes and pass them through the thermomix at speed 9 along with the salt, pepper and cream. Strain and pour the contents in a siphon with 2 loads. Cook the carrot with butter and spend in the thermomix for three minutes.

## Carpaccio de Solomillo de Vaca con Queso Curado de Sasamón

**Restaurante Mesón del Cid, Burgos.**

**Ingredientes (para 4 personas):** 300 gr de solomillo de vaca, aceite de oliva virgen extra, 100 gr de queso curado de leche de oveja de Sasamón, sal y pimienta. **Elaboración:**

Elegir la parte central del solomillo, limpiar y sazonar con sal y pimienta. Envolvemos la pieza de solomillo en papel film, haciendo un rulo. A continuación lo congelamos.

Una vez congelado, podemos partir el solomillo muy finito, en plato plano. El queso curado, en finas láminas, lo ponemos encima del solomillo, aderezamos y añadimos el aceite virgen de oliva.



## Beef Sirloin Carpaccio with Cured Cheese from Sasamón

**Restaurant Mesón del Cid, Burgos.**

**Ingredients (four servings):** 300 gr of beef sirloin, extra virgin olive oil, 100 gr of cheese cured from Sasamón sheep's milk cheese, salt and pepper. **Procedure:** Choose the central part of the sirloin, clean and season with salt and pepper. Wrap the piece of sirloin on film, making a curl. Then we freeze it. Once frozen, we can split the sirloin very thin, in flat dish. The cured cheese, in thin slices, put it on top of the sirloin, season and add the





© Grupo Iglesias

## Canelón de Ternera

Restaurante Cañota Casa de Tapas, Rías de Galicia, Barcelona. Chef: Liberio Martinez.

**Ingredientes (para 1 persona):** 60 gr relleno de carne, 1 pasta fresca, salsa española y sal.

**Para el relleno:** 2 kg carne de ternera para estofar, 400 gr carne de cuello de cerdo, 150 gr papada de cerdo, 500 gr de cebolla, 1,5 lt de leche, 2 panes de payés y su miga, 10 yemas de huevo, 500 gr foie gras, aceite de oliva y sal. **Para la salsa española:** 5 huesos de ternera, 40 gr de harina, 40 gr de mantequilla y 1 cebolla. **Elaboración:** Hervimos las pasta fresca hasta que esté tierna y la colocamos sobre un trapo de cocina. Rellenamos la pasta con el relleno de carne y cubrimos el canelón con salsa española. **Para el relleno:** Pochamos la cebolla durante 10 minutos y

## Veal Cannelloni

Restaurant Cañota Casa de Tapas, Rías de Galicia, Barcelona. Chef: Liberio Martinez.

**Ingredients (one serving):** 60 gr stuffed with meat, 1 fresh pasta, Spanish sauce and salt. **For the filling:** 2 kg beef for braising, 400 gr pork neck meat, 150 gr pork jowl, 500 g of onion, 1,5 lt of milk, 2 loaves of bread and their crumb, 10 egg yolks, 500 gr foie gras, olive oil and salt.

**For the Spanish sauce:** 5 veal bones, 40 gr of flour, 40 gr of butter and 1 onion.

**Procedure:** We boil the pasta until it is tender and place it on a dish towel. Fill the pasta with the meat filling and cover the cannelloni with Spanish sauce. **For the filling:** We poach the onion for 10 minutes and we add the



Hay un antes  
y un después.  
EGOChef es...  
Ahora!

añadimos la carne a dados, tanto de cerdo como de ternera, y la horneamos a 140° durante dos horas. Añadimos la leche y la miga de los dos panes de payés y vamos removiendo hasta obtener una especie de bechamel. Cocemos y pasamos el relleno por la máquina corta carnes. Añadimos las yemas de huevo y el foie gras y lo mezclamos con el resto del relleno. **Para la salsa española:** Para preparar el roux oscuro, ponemos los huesos a cocer durante una hora. Seguidamente, marcamos la cebolla en la plancha, añadimos agua y los huesos y cocemos durante doce horas. Ligaremos la salsa con harina y mantequilla. Serviremos el canelón con abundante salsa española.

*meat diced in cubes, both pork and veal, and bake it at 140° for two hours. Add the milk and the crumbs of the two bread and we are stirring until you get a kind of bechamel. We cook and we pass the filling by the machine cuts meats. We add the egg yolks and the foie gras and mix it with the rest of the filling. **For the Spanish sauce:** To prepare the dark roux, we put the bones to cook for one hour. Next, we mark the onion on the griddle, add water and the bones and cook for twelve hours. We will tie the sauce with flour and butter. Serve the cannelloni with plenty of Spanish sauce.*

.....

.....

## Rabo de Buey Estofado

**Restaurante Juanito, Baeza, Jaén.**  
**Ingredientes:** 1 rabo grande o 2 medianos (1,5 kg aproximadamente), 2 cebollas grandes, 4 zanahorias, 8 dientes de ajo, 1 rama de tomillo, 2 hojas de laurel, 2 clavos, 2 tomates maduros, pizca de pimienta negra molida, 1 cucharada sopera pimentón molido dulce, 250 ml de vino blanco Montilla-Moriles, 250 ml aceite oliva virgen extra, fondo de carne o agua y sal. **Elaboración:** Desgrasamos bien las piezas sin quitarle la carne, troceamos los nudos de rabo por la coyuntura, poner a remojo en agua un día en el refrigerador con un poco de sal. Cortar la cebolla en dados y la zanahoria en rodajas, filetear los ajos y freírlos en sartén en el aceite de oliva virgen extra, una vez dorados, incorporar la cebolla, zanahoria, tomillo y sal, rehogar el conjunto hasta que poche. Disponer los rabos en una olla después de lavarlos con agua abundante, añadir el sofrito, tomates rajados en mitades, laurel, clavo, pimienta negra molida, pimentón molido dulce, vino blanco quemado, sal y cubrir con el fondo de carne o agua. Hervir a fuego lento al menos dos horas. Es aconsejable dejar enfriar durante el máximo tiempo posible y consumir al día siguiente.

## Oxtail Stew

**Restaurant Juanito, Baeza, Jaén.**  
**Ingredients:** 1 large tail or 2 medium (1.5 kg approximately), 2 large onions, 4 carrots, 8 cloves of garlic, 1 sprig of thyme, 2 bay leaves, 2 cloves, 2 ripe tomatoes, a pinch of ground black pepper, 1 tablespoon of sweet paprika, 250 ml of Montilla-Moriles white wine, 250 ml extra virgin olive oil, bottom of meat or water and salt. **Procedure:** Degrease the pieces well without removing the meat, chop the tail knots by the joint, put to soak in water one day in the refrigerator with a little salt. Cut the diced onion and carrot into slices, fillet the garlic and fry them in the extra virgin olive oil, once golden, add the onion, carrot, thyme and salt, sauté the whole until poche. Arrange the tails in a pot after washing them with plenty of water, add the sofrito, tomatoes cracked in halves, laurel, cloves, ground black pepper, sweet ground paprika, burnt white wine, salt and cover with the bottom of meat or water. Boil on low heat for at least two hours. It is advisable to let it cool for as long as possible and consume the next day.







**Seguramente  
compartimos los objetivos  
de su marca.**

*¿Quiere anunciarse aquí?  
Want to advertise here?*

*We probably share  
the goals of your brand.*

**MORROFINO**

El Magazine de los que no sólo viven de comer bien  
E-mail: [redaccion@morrofino-media.es](mailto:redaccion@morrofino-media.es)



**ANCHOAS**  
**CODESA**  
de la mar a la *buena* mesa  
DESDE 1976

**Sólo décadas de  
Tradición Familiar Conservera  
nos permiten ofrecer la máxima  
calidad artesanal que triunfa  
en la Buena Mesa**



Guía  
Repsol



REAL ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
GASTRONOMÍA





## Rabo Estofado

**Restaurante Mesón del Cid, Burgos.**

**Ingredientes:** 1,5 kg rabo de vaca, cebolla grande, 3 zanahorias medianas, 1 pimiento rojo, 4 dientes de ajo, 4 tomates maduros, 1 puerro, 2 hojas de laurel, 2 ramas de tomillo, 3 vasos de vino tinto Ribera del Duero, sal y pimienta negra al gusto, aceite de oliva virgen extra y harina para rebozar.

**Preparación del estofado de rabo y verduras:** Salpimentamos los trozos y los enharinamos para dorarlos. Ponemos una cazuela grande al fuego con 3 ó 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Cuando esté bien caliente añadimos los trozos del rabo de vacuno. Los cocinamos hasta que estén bien dorados por todas partes. Retiramos y reservamos. En aceite de oliva virgen sofreiremos las verduras, comenzado por la cebolla y los ajos bien troceados. Añadimos el puerro, las hojas de laurel y las ramas de tomillo y dejamos que se pochén las verduras durante 10 minutos más. Pelamos los tomates y los incorporamos al sofrito en trozos pequeños y salamos. Dejamos que se cocinen las verduras durante 15 minutos.

## Oxtail Stew

**Restaurant Mesón del Cid, Burgos.**

**Ingredients:** 1,5 kg cow tail, large onion, 3 medium carrots, 1 red pepper, 4 cloves of garlic, 4 ripe tomatoes, 1 leek, 2 bay leaves, 2 thyme branches, 3 glasses of Ribera del Duero red wine, salt and black pepper to taste, extra virgin olive oil and flour to coat.

**Preparation of tail and vegetable stew:** We pepper the pieces and flour them to brown them. We put a big pot on the fire with 3 or 4 tablespoons of extra virgin olive oil. When it is hot, add the pieces of the oxtail. We cook them until they are well browned everywhere. We withdraw and reserve. In virgin olive oil, sauté the vegetables, starting with the onion and the garlic, well chopped. Add the leeks, bay leaves and thyme branches and let the vegetables poach for 10 more minutes. Peel the tomatoes and add them to the sofrito in small pieces and salamos. We let the vegetables cook for 15 minutes.

**Cocción del rabo y presentación final:**

Añadimos el vino tinto de Ribera del Duero y la carne que teníamos reservada y cocinamos a fuego medio alto, con la olla destapada, durante 10 minutos. Tapamos la olla y bajamos el fuego de la cocina. Dejamos que se cocine el guiso durante 4 horas a fuego lento. Pasado este tiempo retiramos los trozos de carne, que han de estar muy tiernos, y con el guiso de verduras preparamos la salsa y la pasamos por el chino. Volvemos a colocar la carne dentro de la olla con la salsa ya preparada hasta el momento de servir. Servimos el plato acompañando la carne con parte de la salsa y con unas patatas estofadas y unos dados de zanahoria como guarnición.

***Tail cooking and final presentation:***

*Add the red wine from Ribera del Duero and the meat that we had reserved and cook over medium high heat, with the pot uncovered, for 10 minutes. We cover the pot and lower the fire in the kitchen. Let the stew cook for 4 hours over low heat. After this time we remove the pieces of meat, which have to be very tender, and with the vegetable stew we prepare the sauce and we go through the Chinese. We place the meat inside the pot with the sauce already prepared until the moment of serving. We serve the dish by accompanying the meat with part of the sauce and with some stewed potatoes and some carrot cubes as garnish.*

.....

## Ravioli Crujiente de Rabo de Toro, Pil-Pil de Coliflor, Cremoso de Berros y Reducción de Vino Tinto

Restaurante La Noria, Náquera, Valencia. Chef: Javier Izquierdo.

**Ingredientes (para 4 personas):** 2 kg rabo de toro, 100 gr de tomate, 100 gr de cebolla, 100 gr de zanahoria, 6 dientes de ajo, 1 lt de vino tinto, 1 lt de caldo de garbanzos, 20 gr de choricero, aceite, vinagre, harina, tomillo, romero, salvia y sal. **Pil-pil de coliflor:** 500 gr de coliflor, 500 gr de aceite de oliva, sal y pimienta. **Cremoso de Berros:** 200 gr de berros, 200 gr de puré de patata, sal, aceite de oliva y pimienta.

.....

## Crunchy Ravioly of Oxtail, Cauliflower Pil-Pil, Creamy Watercress, and Red Wine Reduction

Restaurant La Noria, Náquera, Valencia. Chef: Javier Izquierdo.

**Ingredients (four servings):** 2 kg oxtail, 100 gr of tomato, 100 gr of onion, 100 gr of carrot, 6 cloves of garlic, 1 lt of red wine, 1 lt of chickpea broth, 20 gr of choricero, oil, vinegar, flour, thyme, rosemary, sage and salt. **Cauliflower pil-pil:** 500 gr of cauliflower, 500 gr of olive oil, salt and pepper. **Creamy Watercress:** 200 gr of watercress, 200 gr of mashed potatoes, salt, olive oil and pepper.



**Elaboración:** Macerar todos los ingredientes 24 horas, escurrir el rabo, las verduras y los líquidos. Pasar el rabo por la harina y freír, rehogar las verduras, añadir el rabo y los líquidos y cocer durante 4 ó 5 horas. Desmiguar el rabo y formar una terrina. Al día siguiente, cortar y forrar con láminas de pan y dorar en sartén. Cocer la coliflor y triturar con el aceite de oliva, poner a punto de sal y pimienta. Escaldar los berros, enfriar, escurrir y congelar. Cocer patata con caldo de ave, nata y aceite de oliva. Triturar los berros con el puré de patata y salpimentar. Hacer una reducción de vino tinto. **Jugo de toro:** reducir el caldo de cocción del rabo, ligar y añadir un poco de vinagre y de reducción de vino. **Presentación:** En plato, colocamos el rabo de toro crujiente, el jugo de rabo, el pil-pil de coliflor, el cremoso de berros, la reducción de vino tinto y la pimienta.

**Procedure:** Macerate all the ingredients 24 hours, drain the tail, vegetables and liquids. Pass the tail through the flour and fry, sauté the vegetables, add the tail and the liquids and cook for 4 or 5 hours. Crumble the tail and form a terrine. The next day, cut and cover with slices of bread and brown in a pan. Cook the cauliflower and mash with the olive oil, add salt and pepper. Blanch the watercress, cool, drain and freeze. Cook potato with chicken broth, cream and olive oil. Mash the watercress with the mashed potatoes and salt and pepper. Make a reduction of red wine. **Bull juice:** reduce the broth of the tail, bind and add a little vinegar and wine reduction. **To serve:** On the plate, place the crispy oxtail, the tail juice, the cauliflower pil-pil, the creamy watercress, the reduction of red wine and the pepper.



## MUST HAVE



1. Apostrophe Pelador de Naranja 32€ | 2. Manta Sofá Langria Reversible 22€ | 3. Exprimidor Lento Zumos Omega 360€  
 4. Taburete Bob de Ondarreta desde 370€ | 5. Sacachorchos Le Creuset 179€ | 6. Chimenea Aeris de Cocoon 3500€  
 7. Set Cuencos de Natuzzi 180€ | 8. La enciclopedia de los sabores: Combinaciones, recetas e ideas para el cocinero creativo 25€  
 9. Reloj Breitling Navitimer 8 Acero Satinado Azul 7000€ | 10. Carrito cocktail Lufthansa used edition Ju-52, personalizables desde 1449€  
 11. Billar mesa Toulet desde 7290€ | 12. Silla Rapunzel de Kenneth Cobonpue 1950€ | 13. Galletas Trias Coco 3€ | 14. Ribeiro Eduardo Peña 2010 13€ | 15. Barbadillo Brandy Gran Reserva 65€ | 16. ONTAÑÓN BUENA MESA Rioja Crianza Edición Limitada Especial -sólo en Carta de los Restaurantes Buena Mesa- | 17. Almejas al Natural Paco Lafuente 18-20 Mediana 20€ | 18. Pistachos Nazaries 7€  
 19. Canalizo de Bodegas Carchelo 23€ | 20. Crackers Aceite de Oliva y Queso La Cuna 6€ | 21. Ceviche de Gamba Roja Pescaderías Coruñesas 27€ | 22. Pago de Carraovejas Cuesta de las Liebres 2014 179€ | 23. Bonanto The Ultimate Aperitivo 17€  
 24. Vinagre balsámico Jerez La Organic 9€ | 25. Mejillones Escabeche 6 Piezas 10 latas Rosa Lafuente 126€ | 26. Presa de Bellota 100% Ibérico Cinco Jotas 38€ | 27. Filetes de Anchoa CODESA® 11/14 piezas Serie Limitada 9€



## MUST TASTE



1. Apostrophe Orange Peeler 32€ | 2. Langria Reversible Sofa Blanket 22€ | 3. Slow juicer Juices Omega 360€ | 4. Bob Stool from Ondarreta from 370€ | 5. Le Creuset Corkscrew 179€ | 6. Cocoon Fireplace Aeries 3500€ | 7. Natuzzi Bowls Set 180€ | 8. The Flavor Thesaurus 25€ | 9. Watch Breitling Navitimer Steel Satin Blue 7000€ | 10. Lufthansa cocktail border cart used edition Ju-52, customizable from 1449€ | 11. Toulet Billiard table from 7290€ | 12. Chair Rapunzel by Kenneth Cobonpue 1950€ | 13. Trias Coco Choc cookies 3€ | 14. Ribeiro Eduardo Peña 2010 13€ | 15. Barbadillo Brandy Gran Reserva 65€ | 16. ONTAÑÓN BUENA MESA Rioja Crianza Special Limited Edition | 17. Claims Natural Style Paco Lafuente 18-20 Medium 20€ | 18. Nazaries Pistachios 7€ | 19. Canalizo from Bodegas Carchelo 23€ | 20. Crakers with Olive Oil and Cheese La Cuna 6€ | 21. Red Shrimp Ceviche from Pescaderías Coruñesas 27€ | 22. Pago de Carraovejas Cuesta de las Liebres 2014 179€ | 23. Bonanto The Ultimate Appetizer 17€ | 24. Organic Sherry Balsamic Vinegar The Organic Gold 9€ | 25. Mussels Fried Pickled 6 Pieces Gift Tube 10 cans Rosa Lafuente 126€ | 26. Acorn Dam 100% Ibérico half-round Cinco Jotas 38€ | 27. Anchovy Fillets CODESA® 11/14 pieces Limited Series 9€

## El buen gastrónomo

Sobre todo gracias a la tele, que nos ha dado tanto, la afición por la cocina y las cosas del comer se populariza a marchas forzadas y son ya miriadas las personas que entienden de la materia. Pasa entonces como con el fútbol, que todo el mundo cree saber y critican encarnizadamente.

**Sin embargo, para que podamos calificar a alguien como de Buen Gastrónomo (o cocinólogo como gustaba de llamarlo a Xavier Domingo) hacen falta unas aptitudes y unas actitudes personales que no todos poseen o alcanzan.**

En mi opinión, tres cosas hay en su vida que deben relucir más que el sol:

Ser **erudito** en el más puro sentido de la palabra. La acumulación de sabidurías y sapiencias es una premisa básica. Debe ser estudioso y sabedor de los conocimientos teóricos de los productos, los recetarios y sus múltiples cocinaciones. Tanto científicos como técnicos, tanto históricos como contemporáneos. Si además se le añade la sal que da la puesta en práctica del trabajo, aficionado o profesional en cocina, miel sobre hojuelas.

Ser **culto** en el más amplio sentido de la palabra. La acumulación de experiencias y vivencias es fundamental. Debe ser lector, viajado y probador de los entendimientos

de la vida y sus múltiples disciplinas. Tanto de la cultura y la culinaria propias como de las ajenas, tanto de sus sabores como de sus saberes. Si además se le añaden las pimentas de la mundana puesta en escena, humana y humanista, del charlar y relatar y del hedonismo bien entendido, mejor que mejor.

Y ser **sensible** en el más auténtico sentido de la palabra. La capacidad de acumulación de sensaciones es primordial. Debe ser fino perceptor y receptor de impresiones a través de sus sentidos, capaz de sentir lo que siente. Tanto para olerlas, paladearlas, conocerlas y reconocerlas como para meditarlas y transformarlas en sentimientos y emociones. Si además se le añade el toque animado que da el amor por la gastronomía, para qué te voy a contar.

Pero, ciertamente, acumular estos requisitos no es baba de pescado, así que, el que tenga este amor y estos talentos, que los cuide, que los cuide y el aceite de oliva, además de la salud y el dinero, que no lo olvide, que no lo olvide. Y que dé gracias a dios y se lo pague dándole vida, alegría y alma a este retrato robot del buen gastrónomo, pues de nada servirá echarle guindas a este pavo si a pesar de sus potencialidades, el individuo en cuestión, finalmente termina siendo sólo un estirado, triste, requemado y seco *sieso manío*.

## The good gourmet

*Especially thanks to the TV, which has given us so much, the love for cooking and the things of eating are popularized quickly and the people who understand the subject are already thousands. The same happens with football, which everyone thinks they know and is used to criticize fiercely.*

*However, for us to qualify someone as Good Gastronome (or cookologist as he liked to call Xavier Domingo) we need personal skills and attitudes that not all of us possess or achieve.*

*In my opinion, there are three things in your life that should shine more than the sun:*

*Be an **erudite** in the purest sense of the word. The accumulation of wisdom and wisdom is a basic premise. He must be studious and knowledgeable of the theoretical knowledge of the products, the recipe books and their multiple cooking. Both scientists and technicians, both historical and contemporary. If you also add the salt that gives the implementation of the work, amateur or professional kitchen, then sunshine and flowers.*

*Be **enlightened** in the broadest sense of the word. The accumulation of experiences and experiences is fundamental. He must be a reader, a traveler and a tester of the understandings of life and its multiple disciplines. As much of the own culture and the culinary one as of the others, as much of its flavors as of its knowledge. If you also add the peppers of the worldly staging, human and humanist, of chatting and telling and of well understood hedonism, better than better.*

*And be **sensitive** in the truest sense of the word. The ability to accumulate sensations is priority. He must be a fine perceiver and receiver of impressions through his senses, capable of feeling what he feels. So much to smell them, to taste them, to know them and to recognize them as to meditate them and transform them into feelings and emotions. If you also add the lively touch that gives the love for gastronomy, what can I tell you?*

*But, certainly, to accumulate these requirements is not fish slime, so, the one that has this love and these talents, must take care of them, must take care of them and the olive oil, besides the health and the money, that do not forget it, do not forget it. And give thanks to God and pay him giving life, joy and soul to this portrait of the good gastronomy robot, because it will not help to throw cherries on this turkey if, despite its potential, the person in question finally ends up being just a stretched, sad, burned and dry and very unfriendly.*



**Fernando Huidobro**

Presidente de la Academia Andaluza de Gastronomía y Turismo  
President of the Academia Andaluza de Gastronomía y Turismo

# SHAKIRA



LA VOZ DE LA HUMANIDAD

*THE VOICE OF HUMANITY*



La filántropa colombiana Shakira Isabel Mebarak Ripoll (Barranquilla, 2 de febrero de 1977) es cantautora, productora discográfica, bailarina, modelo, empresaria, actriz y Embajadora de Buena Voluntad de la UNICEF. De pequeña le gustaba cantar para sus compañeros y profesores en su escuela católica, pero en segundo grado no fue aceptada en el coro de la escuela porque su vibrato era demasiado fuerte. El profesor de música le dijo que sonaba “como una cabra”. En la escuela, era conocida como “la chica del baile del vientre”.



En plena gira mundial de más de sesenta conciertos, la artista nos habla a fondo del problema de salud que le obligó a reprogramar sus conciertos en noviembre de 2017, asegurando que el año pasado fue “uno de los más difíciles” de toda su vida. También ha declarado en papel que después de ser madre se planteó dejar la música y fue Gerard Piqué quien la animó a seguir con su carrera. “Sí, bueno, fue una noche. Fue un pensamiento que ahora veo que no tiene ningún sentido pero, ése día, quizás, necesitaba escuchar a alguien que me dijese que si estaba delirando o qué. Y esa persona fue él. Me dijo que eso lo podía hacer cuando no tuviese más que decir, pero todavía me quedaban muchas cosas que contar.”

*The Colombian philanthropist Shakira Isabel Mebarak Ripoll (Barranquilla, February 2, 1977) is a singer-songwriter, record producer, dancer, model, entrepreneur, actress and UNICEF Goodwill Ambassador. As a child she liked to sing for her classmates and teachers at her Catholic school, but in second grade she was not accepted into the school choir because her vibrato was too strong. The music teacher told him that he sounded “like a goat”. In school, she was known as “the belly dance girl”.*



*In full world tour of more than sixty concerts, the artist talks to us in depth about the health problem that forced her to reschedule all the concerts in November 2017, assuring that last year was “one of the most difficult” of her entire life. She has also stated on paper that after being a mother she decided to leave music and it was Gerard Piqué who encouraged her to continue with her career. “Yeah, well, it was a night. It was a thought that I now see that does not make any sense but, that day, maybe, I needed to hear someone tell me if I was delirious or something. And that person was him. He told me that I could do that when I did not have more to say, but I still had many things to tell.”*

A sus ocho años, el padre de Shakira se declaró en bancarrota. Mientras se ultimaban los detalles del proceso, se fue a vivir con unos familiares a Los Ángeles. Al regresar a Barranquilla, se sorprendió al descubrir que gran parte de las posesiones de sus padres habían sido vendidas; más tarde, dijo: “En mi cabeza infantil, ése fue el fin del mundo”. Para mostrarle que las cosas podían ser peores, su padre la llevó a un parque cercano para que viera los huérfanos que vivían allí. La imagen la impresionó y se dijo “un día voy a ayudar a estos niños, cuando me convierta en una artista famosa.”



*At eight years old, Shakira’s father filed for bankruptcy. While the details of the process were being finalized, he went to live with family members in Los Angeles. Upon returning to Barranquilla, he was surprised to discover that much of his parents’ possessions had been sold. Later, he said: “In my childhood head, that was the end of the world”. To show her that things could be worse, her father took her to a nearby park to watch the orphans who lived there. The image impressed her and she said “one day I’m going to help these children, when I become a famous artist.”*

La misión filantrópica de Shakira se centra en la educación universal y el desarrollo infantil temprano, con especial atención a la salud, nutrición y la estimulación de los niños que aún no van al colegio. Shakira tiene una estrategia basada en tres ejes que incluye fundaciones cuyo trabajo se desarrolla en Colombia, Hispanoamérica y el Mundo.

.....

*Shakira's philanthropic mission focuses on universal education and early childhood development, with special attention to health, nutrition and the stimulation of children who have not yet attended school. Shakira has a strategy based on three parts that includes foundations whose work is developed in Colombia, Latin America and the World.*





Según la revista Forbes, Shakira es una de las cantantes que más dinero gana y está considerada una de las cien mujeres más influyentes del planeta. Se calcula que ha vendido alrededor de 80 millones de discos. Es también la artista latinoamericana más vendida de toda la historia. La artista no deja pasar la oportunidad para hablar de su compromiso con la educación:

**“Nací y crecí en un país con enormes injusticias sociales, pobreza y falta de oportunidades. Así que creo que la educación es un gran agente de cambio: es lo único que puede cambiar el destino de muchos niños que nacieron pobres y que, sin las oportunidades que da la educación, probablemente morirían pobres”**

Para ella, la gira mundial de El Dorado es **“como la primera vez, tengo la increíble oportunidad de hacer sonreír a los espectadores, hacer felices a todas esas personas, que también han tenido dificultades en sus vidas”**, como ha explicado a la cadena estatal británica. También ha hablado sin rodeos de su problema de salud. **“En realidad, fue más que una hemorragia. Era como una lesión vascular”**. Pese al mal pronóstico inicial, **“milagrosamente, y al contrario de todo lo que los médicos predijeron, me recuperé de manera natural”**. **“Todos apuntaban a una cirugía, pero la lesión desapareció por completo.”** En esos momentos de dificultades confiesa que rezó: **“¡Había olvidado rezar, pero cuando pasas por problemas, de repente recuperas tu fe! Le prometí a Dios que, si podía volver a cantar, rezaría todas las noches, y eso es lo que estoy haciendo”**.

*According to Forbes magazine, Shakira is one of the singers who earns the most money and is considered one of the hundred most influential women on the planet. It is estimated that it has sold around 80 million records. She is also the best-selling Latin American artist in all of history. The artist does not miss the opportunity to talk about her commitment to education:*

***“I was born and raised in a country with huge social injustices, poverty and lack of opportunities. So I believe that education is a great agent of change: it is the only thing that can change the destiny of many children who were born poor and who, without the opportunities that education gives, would probably die poor”***

*For her, the world route of El Dorado is “like the first time, I have the incredible opportunity to make the spectators smile, to make all those people happy, who have also had difficulties in their lives”, as he explained to the state British network. He has also talked bluntly about his health problem. “Actually, it was more than a hemorrhage. It was like a vascular injury”. “Despite the initial poor prognosis, miraculously, and contrary to everything the doctors predicted, I recovered naturally”. “Everyone was aiming for surgery, but the injury disappeared completely”. In those moments of difficulties he confesses that he prayed: “I had forgotten to pray, but when you go through problems, you suddenly recover your faith! I promised God that if I could sing again, I would pray every night, and that’s what I’m doing”.*

## Nada es tuyo, nada te falta

Desde el primer momento estaba ahí, sin hacer nada... Solo mi ceguera condicionada por generaciones de cultura, tradición, educación, etc... lo convierte en un deseo, en una ilusión, en una imagen cerebral de lo que debería alcanzar. La foto de un paisaje en una postal que nunca volverá a existir. No importa los millones de veces que visite el mismo lugar, para mi mente, siempre será el mismo. No obstante, para la vida solo habrá existido de igual forma un solo instante, tan ínfimo que ni el reloj más preciso podría medir.

Parecía un capricho más, algo que aparentemente se podía ajustar a mi voluntad y por lo que debía luchar incansablemente hasta morir. Con la idea grabada en mi razón de suponer, por ignorancia, que era yo quién decidía, sin tan siquiera saber quién soy en **verdad**.

Nos bloqueamos como el emisor defectuoso de mensajes ilegibles, que cree que solo se entiende con otros como él, no porque le aclaren nada, sino porque en el fondo, ninguno, entre ellos, se escucha. El mayor pecado de vivir así, es padecer el sufrimiento **cotidiano** de la propia ignorancia, que nos aísla a ser el absurdo aparato que atiende a la única onda que sale de su propia antena, delegando su vida **ciegamente** al discurso de generaciones infelices.

Pensamos que no es necesario romper la postal del fantástico sueño en el que transitamos mientras queden lugares dónde huir. Lugares que existirán mientras no se tenga que vivir lo que se sueña. Porque... quizá, no haya

mayor desgracia, para un común ser humano engañado por su propio miedo, que vivir el sueño que tanto se anhela...

Para muchos ha supuesto su muerte, no han podido resistir la pena del vacío existencial a pesar de haber alcanzado todo lo material que había soñado. Muy pocos paran la carrera de su vida, para plantearse la **verdadera riqueza** bajo su propia piel.

Cumplir el sueño de tu vida y seguir siendo un pobre hombre, convierte tu momento en la bendita oportunidad de saber que por mucho que sueñes no puedes incluirlo **todo** en tu deseo de llenarte. Será una bendición comprobar que la limitada fantasía por la que te dejas la vida a diario, es una insignificante pieza de un gran puzzle que no le presta la más mínima atención a cómo se colocan las piezas. Para la **toda creación** cualquier lugar es bueno, cualquier momento está ajustado para que así sea, independientemente de tu pobreza mental.

Nos centramos en usurpar lo que nos pasa cerca asegurando que nos hará felices, para después quejarnos de que lo hemos perdido, sin darnos cuenta que nuestro llanto es absurdo, pues, lloramos por algo que nunca ha sido nuestro y que está justo dónde lo robamos.

## Nothing is yours, nothing is missing

*From the first moment I was there, doing nothing... Only my blindness conditioned by generations of culture, tradition, education, etc... it makes it a wish, an illusion, a cerebral image of what it should achieve. The picture of a landscape on a postcard that will never exist again. No matter the millions of times I visit the same place, for my mind, it will always be the same. However, for life there will only be a single instant in the same way, so minute that even the most precise clock could not measure.*

*It seemed like another whim, something that apparently could be adjusted to my will and so I had to fight tirelessly until I died. With the idea engraved in my reason to suppose, out of ignorance, that it was I who decided, without even knowing who I **really** am. We block ourselves as the defective sender of illegible messages, who believe that he only understands others like him, not because they clarify anything, but because deep down, none of them is heard. The biggest sin of living like this is suffering the **daily** suffering of one's ignorance, which isolates us to be the absurd apparatus that attends to the only wave that comes from its own antenna, delegating its life **blindly** to the discourse of unhappy generations.*

*We think that it is not necessary to break the postcard of the fantastic dream in which we travel while there are places to flee. Places that will exist while you do not have to live what you dream. Because ... perhaps, there is no greater misfortune, for a common human*

*being deceived by his own fear, than to live the dream that he longs so much ... For many it has supposed his death, they have not been able to resist the pain of existential emptiness in spite of having reached all the material that he had dreamed. Very few stop the career of their life, to consider the **true wealth** under their own skin. Fulfill the dream of your life and remain a poor man, turn your moment into the blessed opportunity to know that no matter how much you dream you can not include everything in your desire to be filled. It will be a blessing to see that the limited fantasy that you leave your life on a daily basis is an insignificant piece of a great puzzle that does not pay the slightest attention to how the pieces are placed. For all creation, any place is good, any moment is adjusted so that it is, regardless of your mental poverty.*

*We focus on usurp what happens to us by ensuring that it will make us happy, then complain that we have lost, without realizing that our cry is absurd, well, we cry for something that has never been ours and that is right where we stole.*



**Benito Alcaraz**

DejarHuella.org



**Ana de Cevallos**

Coordinadora de voluntariado  
de hospital

# # CONTIGO, DAMOS LA CARA

900 100 036 | [aecc.es](http://aecc.es)

Guía de Restaurantes  
de Buena Mesa España

MORROFINO

Buena Mesa España  
Restaurants Guide





RESERVA DE LA FAMILIA  
GRAN RESERVA,  
BRUT NATURE.

## Albacete



### ASADOR CONCEPCIÓN

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



### RESTAURANTE PINCELÍN

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

## Alicante



### RESTAURANTE FRONTERA

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



### RESTAURANTE BATISTE

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



## RESTAURANTE MENA

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



## RESTAURANTE JUAN MORENO

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

# Almería



## RESTAURANTE TERRAZA CARMONA

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

# Asturias



## RESTAURANTE REAL BALNEARIO

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



## Barcelona



### RESTAURANTE BOTAFUMEIRO

Cocina mezcla de marinera y mediterránea.

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

Tel. 932 184 230

Moncho Neira

Gran de Gracia, 81

08012 Barcelona



### RESTAURANTE RÍAS DE GALICIA

Marisquería.

[info@riasdegalicia.com](mailto:info@riasdegalicia.com)

Tel. 934 248 152

Cándido Iglesias

C/ Lérída, 7

08004 Barcelona

## Burgos



### RESTAURANTE GORRÍA

Cocina vasco-navarra.

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

Tel. 932 451 164

Javier Gorría

Diputación, 421

08013 Barcelona



### RESTAURANTE CASA OJEDA

Cocina castellana actualizada.

[ojeda@restauranteojeda.com](mailto:ojeda@restauranteojeda.com)

Tel. 947 209 052 | 947 206 440

Familia Carcedo Ojeda

C/ Vitoria, 5.

09004 Burgos



## RESTAURANTE MESÓN DEL CID

Cocina castellana.

mesondelcid@mesondelcid.es

Tel. 947 208 715

Familia López Alzaga-Pascual e hijos

Pza. Santa María, 8 | 09003 Burgos



## 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

# Cádiz



## RESTAURANTE ANTONIO

Cocina tradicional y de mercado.

info@antoniohoteles.com

Tel. 956 439 542 | 956 439 141

Familia Mota Verdejo

Bahía de la Plata, Atlanterra, Km. 1

11393 Zahara de los Atunes

Cádiz



## RESTAURANTE EL FARO DEL PUERTO

Cocina tradicional, pescados y carnes.

info@elfarodelpuerto.com

Tel. 956 870 952

Fernando Córdoba Serrano

Av. Fuentebravía, Km. 0,5

11500 Puerto de Santa María [Cádiz]



### 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



### LA CASA DE ELENA & JUAN LUIS

Especialidad en cerdo ibérico.

casaelenayjuanluis@gmail.com

Tel. 648 540 684 | 619 503 845

Juan Luis Muñoz Manella e Isabel Lois

Calle Santísima Trinidad, 23

11380 Tarifa [Cádiz]

## Cantabria



### RESTAURANTE MESÓN EL COPO

Cocina de mercado.

elcopo@elcopo.es

Tel. 956 677 710 | 956 677 691

Manuel Moreno Rojas

Almadraba, 2.

11379 Palmones, Los Barrios

[Cádiz]



### RESTAURANTE 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 ALMUDAINA

Cocina de la zona y de mercado.  
almudaina@restaurantealmudaina.com  
Tel. 957 474 342  
Pza. Campo Santo de  
Los Santos Mártires, 1  
14004 Córdoba



### RESTAURANTE EL CHURRASCO

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



### RESTAURANTE EL CABALLO ROJO

Antigua cocina de Córdoba con ciertos  
platos mozárabes.  
elcaballorojo@elcaballorojo.com  
Tel. 957 475 375  
José García Marín  
Cardenal Herrero, 28 | 14003 Córdoba

## Gerona



### RESTAURANTE DURÁN HOTEL

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

## Granada



### RESTAURANTE CHIKITO

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



### RESTAURANTE RUTA DEL VELETA

Cocina creativa con raíces autóctonas.  
miguelpedraza@rutadelveleta.com  
Tel. 958 486 134 | 958 486 381  
Miguel y José Pedraza Velázquez  
Ctra. Sierra Nevada, km. 5,5  
50011 Cenes de la Vega [Granada]



### RESTAURANTE OLEUM

Cocina tradicional.  
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  
Tel. 958 254 393  
Carlos Nestares y José Álvarez  
Martínez Campos, 17 | 18002 Granada

# *Toda la personalidad de una Buena Mesa*



En Cuchillos Walter  
nos apasiona nuestra profesión.

Más de cuarenta años escuchando  
atentamente a los mejores profesionales,  
encontrando nuevas y mejores soluciones.

Diseñamos, concebimos y elaboramos  
**cuberterías personalizadas**  
para redondear la mejor  
experiencia gastronómica.

**Entre profesionales. ¿Hablamos?**

**Walter**<sup>®</sup>  
cuchillería en **9**volución

*La Roda | Albacete | Spain*

Descubre algunas de las piezas que podemos crear en  
**[www.walter.es](http://www.walter.es)**



## Guadalajara



### RESTAURANTE EL DONCEL

Cocina de mercado.  
 eldoncel@eldoncel.com  
 Tel. 949 390 001  
 Enrique Pérez  
 Paseo de la Alameda, 3  
 19250 Sigüenza  
 Guadalajara

## Huelva



### RESTAURANTE AZABACHE

Cocina tradicional.  
 isabache@hotmail.com  
 beti.huelva@gmail.com  
 Tel. 959 257 528  
 Juan Franisco Martín  
 C/ Vázquez López, 22.  
 21001 Huelva

## Jaén



### RESTAURANTE LINO

Alta cocina española.  
 info@grupolino.com  
 Tel. 949 253 845  
 Lino y Mario de Lucas  
 Vizcondesa de Jorbalán, 10  
 19001 Guadalajara



### RESTAURANTE JUANITO

Cocina tradicional.  
 juanito@juanitobaeza.com  
 Tel. 953 740 040  
 Familia Salcedo  
 Paseo Arca del Agua, s/n  
 23440 Baeza [Jaén]

## La Coruña



### RESTAURANTE A LA BRASA

Cocina tradicional gallega, carnes y pescados a la brasa, mariscos de las Rías.

info@restaurantealabrasa.es

Tel. 981 270 727

Gasthof S.L.

C/ Juan Flórez, 38 | 15004 La Coruña

## Las Palmas de G.C.



### RESTAURANTE RIBERA DEL RÍO MIÑO

Cocina gallega.

administracion@riberadelriomino.com

Tel. 928 264 431

Rafael Pulido García y Lydia

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

## Madrid



### 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



### RESTAURANTE AMPARITO ROCA

Cocina moderna de inspiración regional.

cuantanos@amparitoroca.com

Tel. 913 48 33 04

Jesús Velasco Moreno

C/ Juan Bravo, 12 | 28006 Madrid





## RESTAURANTE CASA LUCIO

Cocina castellana y de mercado.

info@casalucio.es

mari@casalucio.es

Tel. 913 653 252 | 913 658 217

Lúcio Blázquez y Familia

Cava Baja, 35 | 28005 Madrid



## RESTAURANTE PORTONOVO

Cocina atlántica.

portonovo@grupoportonovo.es

Tel. 913 070 173

Calle Aguarón, 7

28023 Madrid



## MESÓN DEL CID MADRID

Cocina castellana.

madrid@mesondelcid.es

Tel. 914 420 755

Jesús López y Axel López

Fernández de la Hoz, 57

28003 Madrid



## RESTAURANTE LA SACRISTIA

Cocina de mercado, especialidad en bacalao.

info@la-sacristia.es

Tel. 915 220 945

Valentín Galán

Pza. Pedro Cerolo, 1 | 28004 Madrid



## RESTAURANTE LA TRAINERA

Cocina marinera; pescados y mariscos.

Jamón ibérico.

info@lattrainera.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



## RESTAURANTE LOS REMOS

Cocina de pescados y mariscos.

info@losremos.es

Tel. 913 077 230 | 913 073 336

Juan Miguel García Ferrer

Ctra. La Coruña, Km. 12,7

28023 Madrid



## RESTAURANTE PALACIO DE CIBELES

Cocina creativa, de autor.

palaciodecibeles@adolfo-toledo.com

Tel. 915 231 454

Adolfo Muñoz

Pza. de Cibeles, 1. Planta 6ª | 28014 Madrid

## Málaga



### 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]

## Mallorca



### RESTAURANTE CABALLITO DE MAR

Cocina vanguardista y moderna.

[eventos@caballitodemar.info](mailto:eventos@caballitodemar.info)

Tel. 971 721 074

Toni Gil, Jr.

Paseo Sagrega, 5 | 07012 Palma de Mallorca

## Murcia



### 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]



### 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

## Palencia



### 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 LUCIO ASADOR GASTROBAR

Cocina tradicional castellana  
y de mercado.

info@lucioasadorgastrobar.com

Tel. 979 748 190

Don Sancho, 2 | 34001 Palencia

## 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

## Segovia



### RESTAURANTE DUQUE

Cocina tradicional  
castellana.

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

Tel. 921 462 487

Marisa Duque

Cervantes, 12 | 40001 Segovia



### RESTAURANTE MESÓN DE CÁNDIDO

Cocina tradicional castellana.

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

Tel. 921 425 911

Familia Cándido

Plaza de Azoguejo, 5 | 40001 Segovia

## Sevilla



### RESTAURANTE JOSÉ MARÍA

Cocina tradicional segoviana  
con toques de innovación.

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

Tel. 921 466 017 | 921 461 111

José María Ruiz Benito

Cronista Lecea, 11 | 40001 Segovia



### RESTAURANTE CASA ROBLES

Cocina tradicional andaluza.

[comercial@roblesrestaurantes.com](mailto:comercial@roblesrestaurantes.com)

Tel. 954 213 150

Pedro Robles Cruzado

Álvarez Quintero, 58

41004 Sevilla

## Toledo



### RESTAURANTE MANOLO MAYO

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



### RESTAURANTE ADOLFO

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

## Soria



### RESTAURANTE MESÓN CASTELLANO

Cocina castellana y de temporada.  
mesoncastellano10@hotmail.com  
Tel. 975 213 045 | 975 212 690  
José Luis Giménez y Milagros Andrés  
Plaza Mayor, 2 | 42002 Soria



### EL CAPRICHINO DE LOS TORRES

Cocina de vanguardia con toques  
tradicionales, brasa y carnes.  
info@gastrobarelcapricho.es  
Tel. 925 160 734 | 617 485 263  
Carlos Torres. Av. de la Mancha, 24  
45860 Vilacañas [Toledo]

## Valencia



### RESTAURANTE LA NORIA

Cocina mediterránea.

restaurantelanoria@restaurantelanoria.net

Tel. 961 684 103

Familia Pérez Gayete

Maestro Serrano, s/n

46119 Náquera [Valencia]

## Zaragoza



### RESTAURANTE EL CACHIRULO

Tipo de cocina: aragonesa y de mercado.

esther@elcachirulo.es

congresos@elcachirulo.es

Tel. 976 460 146. Jesús Acín

Ctra. de Logroño, km. 1,5 | 50011 Zaragoza

## Valladolid



### RESTAURANTE PARRILLA VINOTINTO

Cocina de parrilla.

marketing@vinotintovalladolid.es

Tel. 983 342 291

Óscar Garrote

Campanas, 4. 47001 Valladolid

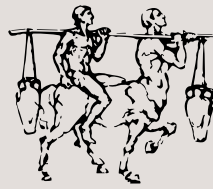


**Reserva por la puerta grande,  
utiliza la App MORROFINO.**

Consigue mesa en tiempo real  
en los exclusivos  
Restaurantes de Buena Mesa España



EDICIÓN LIMITADA



# ONTAÑÓN

*Buena Mesa*

De buena familia,  
a la Buena Mesa



Asociación de Restaurantes  
de Buena Mesa

PASIÓN POR LA VIÑA, PASIÓN POR EL VINO, PASIÓN POR EL ARTE.