

# MORROFINO

Restaurantes de Buena Mesa España

FEBRERO 2019

## BALTHUS

A CONTRACORRIENTE

## ALMODÓVAR

DOLOR Y GLORIA

## CALAMAR

RECETAS DE BUENA MESA

## VISTIENDO

## CREATIVIDAD

EGOCHEF, POR CAMELFORME

## BUENA MESA

GUÍA DE RESTAURANTES

ANSÓN, BALLARÍN,  
HUIDOBRO, ROMERO,

&+

## BALTHUS

AGAINST THE CURRENT

## ALMODÓVAR

PAIN AND GLORY

## SQUID

BUENA MESA RECIPES

## DRESSING

## CREATIVITY

EGOCHEF, BY CAMELFORME

## BUENA MESA

RESTAURANTS GUIDE

ANSÓN, BALLARÍN,  
HUIDOBRO, ROMERO,

&+

Organic  
Ultra Premium Extra Virgin Olive Oil

Ultra Premium Extra Virgin Olive Oil

collo



edo  
( *the gold essence* )

Aceite de Oliva Virgen Extra  
Ultra Premium

[www.edo-oliveoil.com](http://www.edo-oliveoil.com)

    @edoliveoil

# EDITORIAL



Querido MORROFINO:

Sabéis bien que los Restaurantes Buena Mesa España somos la asociación gastronómica más antigua de España, fundada en 1974, por hombres que querían que en nuestras casas no sólo encuentres una excelente gastronomía sino también Familias; generaciones volcadas en preservar la sostenibilidad, el territorio, las más ricas tradiciones y el saber hacer de la restauración española.

Lo que quizás se desconozca es que, además de todo eso, tenemos muy en cuenta la salud de los clientes y amigos. Por eso también somos pioneros en dar la importancia que tiene la alimentación sobre la salubridad, teniendo muy en cuenta los enormes beneficios de la Dieta Mediterránea.

Entendemos que **Salud y Gastronomía** deben caminar siempre de la mano. No en vano se ha firmado con el presidente de Dieta Mediterránea D. Francisco Martínez Arroyo, que la DM esté en todos los establecimientos de Buena Mesa España, con la certificación de la Dieta Mediterránea.

Y es que este es el camino y el futuro ineludible de la restauración española. Los Restaurantes de Buena Mesa somos muy conscientes de que además debemos divulgar sabores tradicionales y de vanguardia con la máxima profesionalidad.

En esta innovación, también nos corresponde jugar un gran papel dentro la sociedad: el de instruir en la importancia de la alimentación sana, equilibrada y consciente.

Menos sal - menos azúcar.

¡Salud y Buena Mesa!

*Adolfo Muñoz*

Presidente de la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España

# EDITORIAL



*Dear MORROFINO,*

*You know well that Buena Mesa Restaurants Spain is the oldest gastronomic association in Spain, founded in 1974, by men who wanted that in our houses you not only find an excellent gastronomy but also Families; generations dedicated to preserving the sustainability, the territory, the richest traditions and know-how of the Spanish restoration.*

*What is perhaps unknown is that, in addition to all that, we take into account the health of customers and friends. That is why we are also pioneers in giving the importance of nutrition over health, taking into account the enormous benefits of the Mediterranean Diet. We understand that **Health and Gastronomy** must always walk hand in hand. Not in vain has the president of Diet Mediterranea D. Francisco Martínez Arroyo been signed, that the DM be in all establishments of Buena Mesa Spain, with the certification of the Mediterranean Diet.*

*And it is that this is the path and the inescapable future of the Spanish restoration. The Restaurants of Buena Mesa are very aware that we must also spread traditional and avant-garde flavors with the utmost professionalism. In this innovation, we also have a role to play in society: to instruct on the importance of healthy, balanced and conscious food.*

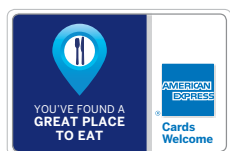
*Less salt - less sugar.*

*Health and Good Table!*

**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

Una año apasionante con Almería como protagonista Mar Romero	08	<i>An exciting year with Almería as protagonist Mar Romero</i>
BALTHUS Sueños de Vida Cotidiana	10	<i>BALTHUS Dreams of Everythay Life</i>
Moda y gastronomía Rafael Ansón	18	<i>Fashion and Gastronomy Rafael Ansón</i>
EgoChef, de la mano de Camelforme Vistiendo Creatividad	20	<i>EgoChef, by the hand of Camelforme Dressing Creativity</i>
Ingredientes & Recetas CALAMAR, con Trato Exquisito	26	<i>Ingredients &amp; Recipes SQUID, with Exquisite Treatment</i>
Must Have	46	<i>Must Taste</i>
Noticias Buena Mesa	48	<i>Buena Mesa News</i>
Perturbado gastró Vicente Huidobro	50	<i>Disturbed gastró Vicente Huidobro</i>
ALMODÓVAR, Dolor y Gloria	52	<i>ALMODÓVAR, Pain and Glory</i>
Be digital, my friend Eva Ballarin	58	<i>Be digital, my friend Eva Ballarin</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 © El Deseo S.A.

Colaboran | Sponsored by



## Una año apasionante con Almería como protagonista

Antes de darnos cuenta del inicio del año, ya se nos ha pasado enero con dos de las citas más importantes en cuanto a atractivo gastronómico y turístico. Con **Fitur 2019**, la gastronomía vuelve a ganar peso y se convierte un año más en un excelente motivo para desplazarse por el mundo y España acerca cada año a más de seis millones de visitantes internacionales.

Por su parte, la nueva edición de la **Cumbre Internacional Madrid Fusión** ha vuelto a acoger a un buen número de ponentes procedentes de todo el planeta y a célebres cocineros nacionales, donde este año ha destacado el regreso de **Ferran Adrià**.

Se ha visto también cómo la presencia femenina, va ganando cada vez más terreno en la alta cocina y se han expuesto soluciones en contra del despilfarro como la versión española de la app denominada **Too Good To Go**.

En lo que más nos atañe, la gran protagonista de estas dos importantes citas es sin duda, la provincia de **Almería** que ha recogido el testigo como **Capital Española de la Gastronomía** de manos de **León**, con el reto de convertirse en un destino turístico gastronómico, y, en este camino, formar parte de la **Red de Gastrociudades** que quiere crearse este mismo año.

Ya se han desarrollado más de una treintena de actividades dentro de su programa gastronómico y quieren desarrollar más de cuatrocientas, así que tenemos un año apasionante por delante que incluye su **Ruta de la Tapa**, declarada de **Interés Turístico**

**Andaluz**. Almería se convierte así en el destino más comprometido con la promoción del turismo gastronómico, la cocina tradicional y el producto alimentario autóctono.

Una ciudad cosmopolita que presume con razón de su agricultura sostenible, una pesca de alta calidad, la producción de un excelente aceite de oliva y una reserva de naturaleza que incluye huerta, sol y territorio de dos mares y todo ello se presenta en mesas excelsas como las de los restaurantes **Terraza Carmona** y **Juan Moreno** ubicados en la localidad de **Vera**.

Estos dos fieles representantes de la autenticidad de esta provincia, han sabido hacerse un hueco dentro de la mejor hostelería española, ganándose a pulso su reconocida reputación por su cuidado en cocina y sala y por ese equilibrio entre la tradición y la vanguardia sin estridencias, poniendo en valor los recursos culinarios locales: pan, aceite, vinos; joyas como el tomate raf de pata negra y sus productos con **Indicación Geográfica Protegida** como el jamón de Serón o el cordero segureño, entre otros.

**Sobran motivos para hacer una visita a lo largo del año a Almería y a sus restaurantes. Una vez más la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa vuelve a tener un merecido protagonismo a través del trabajo de sus miembros.**



## *An exciting year with Almería as protagonist*

*Before we realized the beginning of the year, January has already passed us with two of the most important appointments in terms of gastronomic and tourist attraction. With **Fitur 2019**, gastronomy regains weight and once again becomes an excellent reason to travel around the world, and Spain approaches more than six million international visitors each year.*

*For its part, the new edition of the **Madrid Fusion International Summit** has once again hosted a number of speakers from around the world and famous national chefs, where this year has highlighted the return of **Ferran Adrià**.*

*It has also seen how the female presence, is gaining more and more land in haute cuisine and have been exposed to solutions against waste as the Spanish version of the app called **Too Good To Go**.*

*In what most concerns us, the great protagonist of these two important appointments is without a doubt, the province of **Almería** that has picked up the baton as the **Spanish Capital of Gastronomy** at the hands of **León**, with the challenge of becoming a gastronomic tourist destination, and, in this way, to be part of the **Gastrocities Network** that wants to be created this year.*

*They have already developed more than thirty activities within their gastronomic program and want to develop more than four hundred, so we have an exciting year ahead that includes its **Ruta de la Tapa**, declared of **Andalusian Tourist Interest**. Almería thus becomes the most committed destination with the promotion of gastronomic tourism, traditional cuisine and the autochthonous food product.*

*A cosmopolitan city that rightly boasts of its sustainable agriculture, a high quality fishing, the production of an excellent olive oil and a nature reserve that includes garden, sun and the territory of two seas and all this is presented in lofty tables such as those of the **Terraza Carmona** and **Juan Moreno** restaurants located in the town of Vera.*

*These two faithful representatives of the authenticity of this province, have managed to gain a foothold in the best Spanish hospitality, earning their recognized reputation for their care in kitchen and living room and for that balance between tradition and avant-garde without stridency, putting in value the local culinary resources: bread, oil, wines; jewels such as the black paw raf tomato and its products with **Protected Geographical Indication** such as Serón ham or segureño lamb, among others.*

*There are plenty of reasons to visit Almeria and its restaurants throughout the year. Once again the Restaurant Association of Buena Mesa once again has a deserved prominence through the work of its members.*



**Mar Romero**

SUEÑOS DE VIDA COTIDIANA | DREAMS OF EVERYDAY LIFE

+

# BALTHUS

El pintor a contracorriente | *Painting against the current*

Hasta el 26 de Mayo, el Nacional Thyssen-Bornemisza presenta en sus salas una exposición retrospectiva del artista francés Balthasar Klossowski (1908-2001), considerado como el último gran maestro del Siglo XX

*Until May 26, the National Thyssen-Bornemisza presents in its rooms a retrospective exhibition by the French artist Balthasar Klossowski (1908-2001), considered as the last great master of the twentieth century*



1932





Balthus es sin duda uno de los pintores más singulares de su tiempo. El propio artista señaló explícitamente algunas de sus influencias en la tradición histórico-artística, de Piero della Francesca a Caravaggio, Poussin, Géricault o Courbet. Balthus desarrolló un estilo figurativo personal y único, alejado de cualquier etiqueta. Su particular lenguaje pictórico, de formas contundentes y contornos muy delimitados, combina los procedimientos de los maestros antiguos con determinados aspectos del surrealismo, y sus imágenes encarnan una gran cantidad de contradicciones, mezclando tranquilidad con tensión extrema, sueño y misterio con realidad, o erotismo con inocencia.

.....

*Balthus is undoubtedly also one of the most unusual painters of his time. The artist himself explicitly stated that some of his influences in art historical tradition were Piero della Francesca, Caravaggio, Poussin, Géricault and Courbet. Balthus developed a unique, personal figurative style that defies classification. His particular pictorial language characterised by bold forms and very marked contours combines the procedures of the Old Masters with certain aspects of Surrealism, and his images embody many contradictions, mixing calm with extreme tension, the dream world and mystery with reality, or eroticism with innocence.*

La exposición, primera monográfica que se presenta en España en más de veinte años, reúne 46 obras, en su mayoría pinturas de gran formato, que cubren todas las etapas de su carrera desde la década de 1920. La selección incluye algunas de sus obras más importantes como *La calle* (1933), que se verá en España por primera vez, *La toilette de Cathy* (1933), *Los hermanos Blanchard* (1937), *Los buenos tiempos* (1944-1946), *Thérèse y Thérèse soñando*, ambas de 1938 y magníficos ejemplos de sus polémicos retratos de jóvenes adolescentes, y *La partida de naipes* (1948- 1950), del propio Museo Thyssen y la única obra maestra de Balthus en nuestro país; recientemente restaurada. La última sala del recorrido se dedica a presentar el resultado de su estudio técnico y del trabajo realizado por el equipo de restauración del museo. Por la importancia y por el número de sus préstamos cabe destacar al MoMA y al Metropolitan Museum de Nueva York, al Centre Pompidou de París, y al Hirshhorn Museum and Sculpture Garden de Washington, entre otras instituciones y colecciones privadas.

**“No tengo ningunas ganas de figurar entre los representantes de las últimas novedades. Simplemente quiero cumplir mi destino como pintor...”**

Las figuras adormiladas, ensimismadas, que esperan ociosas y aparentemente aburridas reclinadas en butacas o sofás y sujetando a veces un espejo o con un libro entre sus manos, remiten igualmente al cuento de Carroll, en el que el punto de partida de la narración es el tedio de la joven protagonista. Una situación que, como en los cuadros de Balthus, es la que da lugar a la revelación y a la creación. En sus memorias, el artista escribió: **“...inmovilizarlas en el acto de leer o soñar es prolongar el privilegio de un tiempo entrevisto. El libro, entonces, es una llave que permite abrir el cofre misterioso con perfumes de la infancia.”**

*The exhibition, the first retrospective to be held in Spain for more than twenty years, brings together 47 works, mostly paintings in large format, which cover all the stages in his career from the 1920s onwards. The selection includes a few of his most important works, such as *The Street* (1933), which will be on show in Spain for the first time, *Cathy's Toilette* (1933), *The Blanchard Children* (1937), *The Golden Days* (1944-46), *Thérèse and Thérèse dreaming*, both dated 1938 and magnificent examples of his controversial portraits of young adolescents, and the Museo Thyssen's *Card Game* (1948-50), the only masterpiece by Balthus in Spain. The last room shows the results of the technical study and recent restoration work carried out on this painting by the museum's team of restorers. Mention should be made of the MoMA and Metropolitan Museum of New York, the Centre Pompidou in Paris, and the Hirshhorn Museum and Sculpture Garden in Washington, among other institutions and private collections, for the importance and number of works loaned for the show.*

*“I have no wish to figure among samples of the latest novelties. I simply want to fulfil my own destiny as a painter...”*

*The sleepy, self-engrossed, bored-looking figures awaiting idly, reclining in armchairs and on sofas, sometimes holding a mirror or a book, also recall Carroll's tale where the story begins with Alice's boredom. As in Balthus's paintings, this is the situation that gives rise to revelation and creation. The artist wrote in his memoirs: **“...fixing them in the act of reading or dreaming prolongs a privileged, splendid and magic glimpsed-at time. Thus a book is a key to open a mysterious trunk containing childhood scents”***



.....  
 Thérèse (1938), óleo sobre cartón montado sobre madera 100,3 x 81,3 cm (pág. 11), La calle (1933), óleo sobre lienzo 190 x 240 cm (pág. 13), Los Hermanos Blanchard (1937) óleo sobre lienzo, 125 x 130 cm (pág. 15) © Balthus, 2109.  
 Thérèse (1938), oil on cardboard mounted on wood 100.3 x 81.3 cm (page 11), The street (1933), oil on canvas 190 x 240 cm (page 13), The Blanchard brothers (1937) oil on canvas, 125 x 130 cm (page 15) © Balthus, 2109.

**Seguramente  
compartimos la proyección  
de su marca.**

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

*We probably share  
the projection 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



## Moda y gastronomía

Dos de las actividades de más éxito internacional de nuestro país, en el curso de los últimos años, son la gastronomía y la moda. En ambos colectivos florecen grandes personalidades creativas que han sabido obtener un éxito universal y son conocidas en todo el planeta. Nuestro “planeta fashion” y nuestro “planeta gourmet” ejercen actualmente como los principales embajadores de nuestra cultura y, por ello, nada mejor que aliarse entre sí.

**En ambos campos, convive lo mejor de lo mejor: jóvenes que apuntan grandes posibilidades y veteranos reconocidos internacionalmente, todos los cuales están llevando el nombre de nuestro país por el mundo como los mejores representantes de la Marca España como ejemplo de brillantez y creatividad. Porque moda y gastronomía son dos de los segmentos más reconocibles de la cultura contemporánea, dos sectores que están impulsando, a su calor, a muchos otros más.**

Ambas disciplinas han acreditado un gran éxito avalado por su condición vanguardista, abierta e integradora, que refleja, en ambos casos, el ambiente social en el que actualmente conviven. La revolución creativa a la que asistimos en la actualidad parte de un rico acervo de la cocina y el diseño, que se nutre de profesionales consagrados y ha sido reinterpretado por una nueva y brillante generación.

Es fácil establecer una asociación entre diseñadores y cocineros, desde que estos últimos han incorporado su firma a las recetas como los primeros llevan haciendo desde hace mucho tiempo, acercándose cada vez más al universo artístico. Ambos colectivos de creadores (entre quienes proliferan personalidades rabiosamente atrevidas y originales) están condenados a entenderse.

Esta idea de unión ha tenido una excelente acogida en ambos sectores, que han confluído en diferentes actividades a lo largo de los años, estableciendo una fértil asociación entre el mundo del fogón y el de la aguja, los tejidos y los ingredientes.

Recientemente, desde el **Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación** se está impulsando la marca “**Alimentos de España**” asociada al mundo de la moda a través de diferentes eventos, en un territorio que seguirá dando sus frutos, sin duda, en el futuro inmediato.

Moda y gastronomía tienen en común no solo su condición de potentes atractivos turísticos, sino también el empuje, la originalidad y el dinamismo de la sociedad española que les ha tocado vivir. Las nuevas tendencias tanto en las pasarelas como en los fogones son un verdadero ejemplo de innovación.

## *Fashion and gastronomy*

*Two of the most successful international activities of our country, in the course of recent years, are gastronomy and fashion. In both groups flourish great creative personalities that have known to obtain universal success and are known all over the planet. Our “fashion planet” and our “gourmet planet” currently exercise as the main ambassadors of our culture and, therefore, nothing better than to ally with each other.*

***In both fields, the best of the best coexists: young people who point to great possibilities and internationally recognized veterans, all of whom are taking the name of our country around the world as the best representatives of the Spain Brand as an example of brilliance and creativity. Because fashion and gastronomy are two of the most recognizable segments of contemporary culture, two sectors that are driving, in their heat, many others.***

*Both disciplines have proved a great success supported by their avant-garde, open and inclusive, which reflects, in both cases, the social environment in which they currently live. The creative revolution we are witnessing today is based on a rich collection of cuisine and design, which is nourished by established professionals and has been reinterpreted by a new and brilliant generation.*

*It is easy to establish an association between designers and chefs, since the latter have incorporated their signature to the recipes as the first ones have been doing for a long time, approaching more and more the artistic universe. Both groups of creators (among whom proliferate rapidly original personalities) are condemned to understand each other.*

*This idea of union has had an excellent reception in both sectors, which have come together in different activities over the years, establishing a fertile association between the world of the hearth and that of the needle, the tissues and the ingredients. Recently, from the **Ministry of Agriculture, Fisheries and Food** is promoting the brand “**Food of Spain**” associated with the world of fashion through different events, in a territory that will continue to bear fruit, no doubt, in the immediate future.*

*Fashion and gastronomy have in common not only their status as powerful tourist attractions, but also the drive, originality and dynamism of the Spanish society that they have lived. The new trends, both on the catwalks and on the stoves, are a true example of innovation.*



**Rafael Ansón**

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

EgoChef, vestuario líder de la mano de Camelforme

Vistiendo  
*Creatividad*

La creatividad ha llegado también al vestuario en la Restauración.  
Desde 1992, Camelforme distribuye en exclusiva las prendas que utilizan  
los Chefs de élite a nivel internacional.

*Creativity has also reached the wardrobe in the Hostelry.  
Since 1992, Camelforme exclusively distributes the clothes used  
by elite Chefs internationally.*

*[EgoChef, leading clothing by Camelforme]*



Mufiz



## El vestuario de la libertad toma las cocinas y las salas

.....

### TRADICIÓN FAMILIAR DESDE 1786

La inventiva no sólo arrasa en los cartas de los restaurantes. La imaginación y la osadía han irrumpido sin complejos en las salas y las cocinas de los mejores establecimientos, transformando por completo la imagen de todos los equipos de restauración.

La mayoría de las prendas de EgoChef irradian pasión y energía. Además de los clásicos, encontramos diseños rompedores y tremendamente creativos. Esta marca profesional, presente en España y Portugal desde hace casi veinte años, proviene de la Familia Ravazzolo, una familia de sastres que, desde 1786, ha sabido transmitir la máxima calidad de generación en generación.

Esta empresa familiar, hasta los años 80 del siglo pasado, se especializó en el estudio y realización de indumentaria profesional para la industria generalista.

Con la entrada en el accionariado de los socios actuales, los hermanos Andrea y Luigi Arrigo Ravazzolo, el negocio principal ha abarcado dos entornos innovadores: la cocina y la línea médica.

.....

.....

### FAMILY TRADITION SINCE 1786

*The inventiveness not only sweeps in the menus of restaurants. Imagination and boldness have burst forth without complexes into the halls and kitchens of the best establishments, completely transforming the image of all the restoration teams.*

*Most EgoChef clothes radiate passion and energy. In addition to the classics, we find breakthrough and tremendously creative designs. This professional brand, present in Spain and Portugal for almost twenty years, comes from the Ravazzolo Family, a family of tailors that, since 1786, has been able to transmit the highest quality from generation to generation.*

*This family business, until the 80s of the last century, specialized in the study and realization of professional clothing for the general industry.*

*With the participation in the shareholding of the current partners, the brothers Andrea and Luigi Arrigo Ravazzolo, the main business has covered two innovative environments: the kitchen and the medical line.*

.....

*The costumes of freedom take  
kitchens and dining rooms*



### TRADICIÓN Y TECNOLOGÍA EN LAS PRENDAS

La actividad la desarrollan en la provincia de Treviso, en la región del Véneto, muy cerca de Venecia. Hoy sus prendas se distribuyen por todo el planeta, liderando el sector.

Gracias a las ferias y las actividades de comunicación, la compañía ha alcanzado un mercado globalizado. Egochef es una marca conocida por la calidad de sus productos, la excelencia en la atención al cliente y la innovación de materiales y soluciones técnicas.

### TRADITION AND TECHNOLOGY IN CLOTHES

*The activity takes place in the province of Treviso, in the Veneto region, very close to Venice. Today his garments are distributed throughout the planet, leading the sector.*

*Thanks to the trade fairs and communication activities, the company has reached a globalized market. Egochef is a brand known for the quality of its products, excellence in customer service and innovation of materials and technical solutions.*



## CAMELFORME AL SERVICIO DE LOS PROFESIONALES

Camelforme distribuye en exclusiva para la península EgoChef y otras primeras marcas europeas de uniformidad profesional como Isacco o Leiber. A través de una consolidada red de distribuidores, formada por tiendas de vestuario y suministros de hostelería, aporta soluciones de uniformidad a los mejores profesionales y el servicio más personalizado.

**Es precisamente este objetivo de calidad e inmediatez, el que ha hecho a Camelforme potenciar su plataforma online con contenidos y servicios para profesionales y empresas.**

La exclusividad de sus colecciones y su vocación de servicio han hecho de Camelforme un proveedor competitivo con un amplio equipo de profesionales, capaz de satisfacer las necesidades del mercado español de uniformes.

**EgoChef es Marca Oficial de la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España.**

## CAMELFORME SERVING TO PROFESSIONALS

*Camelforme distributes exclusively for the EgoChef peninsula and other leading European brands of professional uniformity such as Isacco or Leiber. Through a consolidated network of distributors, formed by clothing stores and catering supplies, provides uniformity solutions to the best professionals and the most personalized service.*

*It is precisely this objective of quality and immediacy, which has made Camelforme enhance its online platform with content and services for professionals and companies.*

*The exclusivity of its collections and its dedication to service have made Camelforme a competitive supplier with a wide team of professionals, capable of satisfying the needs of the Spanish uniform market.*

*EgoChef is an Official Brand of the Buena Mesa Spain Restaurant Association.*



WWW.CAMELFORME.ES | LORENZA CORREA, 13. 28039 MADRID | TEL. 913 117 905





## CALAMAR | SQUID

Este cefalópodo de tinta fina es muy apreciado en nuestras cocinas pero exige un trato exquisito para disfrutarlo en toda su plenitud.

*This fine ink cephalopod is very popular in our kitchens but it requires an exquisite treatment to enjoy it in all its fullness.*

## Sabor | Flavour

En época de desove, enero y febrero deja un leve y delicioso dulzor en el paladar.

*During the spawning season, January and February leave a mild and delicious sweetness on the palate.*

## Estación | Season

En invierno, cuando las aguas son más frías y son aún más cristalinas y ricas en oxígeno.

*In winter, when the waters are cooler and are even more crystalline and rich in oxygen.*

## Preparación | Cooking Methods

En su tinta, rebozados, fritos, asados o guisados, rellenos, secos o en ceviche.

*In its ink, battered, fried, roasted or stewed, stuffed, dried or in ceviche.*

## Combinaciones | Flavour Affinities

Arroces, pastas, cebolla, tomate, setas, habitas, guisantes, patatas y hasta en famoso bocadillo.

*Rice, pasta, onion, tomato, mushrooms, broad beans, peas, potatoes and even a famous sandwich.*

## Maridaje | Pairing

Para los fritos y rebozados: finos y manzanillas. Txacolis y blancos suaves o secos. Cavas.

*For fried and breaded: finos and manzanillas. Txacolis and soft or dry whites. Cavas.*

Los calamares tienen una cocción que es parabólica, o se cocinan poco tiempo, a la plancha con un poco de aceite, o se cocinan durante un tiempo más largo (estofados a fuego suave y con otros ingredientes) quedando tiernos y quebradizos. Una cocción a medias los convierte en algo gomoso y poco amigo de los más pequeños. Los asiáticos también lo comen crudo o lo secan como hacemos nosotros con el bacalao. Uno de los secretos para cocinar un buen calamar es limpiarlo de forma adecuada. Tiene diez patas a diferencia de sus primos hermanos los pulpos, que tienen ocho. Su hábitat está cerca de la superficie del mar y generalmente vive en bancos, como la mayoría de los peces. Suele vivir entre 2 y 5 años y pueden llegar a medir hasta 60 centímetros de largo. Rellenos de diferentes ingredientes y con una buena salsa densa son un plato irresistible.

*The squid has a cooking that is parabolic, or they are cooked for a short time, grilled with a little oil, or cooked for a longer time (stewed over low heat and with other ingredients) leaving them tender and brittle.*

*A half-cooked meal makes them gummy and unfriendly to the little ones. Asians also eat it raw or dry it like we do with cod. One of the secrets to cooking a good squid is to clean it properly. It has ten legs unlike its cousins the octopuses, which have eight. Its habitat is near the surface of the sea and it usually lives in banks, like most fish.*

*It usually lives between 2 and 5 years and can reach up to 60 centimeters long.*

*Filled with different ingredients and with a good dense sauce are an irresistible dish.*



## Calamar a la plancha con Tanas, Quinoa y Alcaparras

Restaurante El Faro del Puerto, Cádiz.


**Chef:** Fernando Córdoba.

**Ingredientes:** 1 Calamar, 30 gr Tanas (Amanita Cesareas), 200 ml vino fino oloroso, 1 limón, 50 gr alcaparras, 100 gr quinoa tricolor, 10 ml AOVE, sal y pimienta.

**Elaboración:** Cocinar el calamar en una sartén por ambos lados. Retirar del fuego y desglasar para recuperar los jugos con una copa de oloroso y unas gotas de limón, añadir las alcaparras y reservar. Cocer la quinoa tricolor y aderezar con limón y AOVE.

Saltear las Tanas (Amanita Cesareas) en una sartén, salpimentar y reservar. En un plato colocar el calamar y alrededor poner la quinoa y las setas. Aderezar todo con la vinagreta de alcaparras.

.....



.....

## Grilled squid with Tanas, Quinoa and Capers

**Restaurant El Faro del Puerto, Cádiz.**

**Chef: Fernando Córdoba.**

**Ingredients:** 1 Squid, 30 gr Tanas (*Amanita Cesareas*), 200 ml fine odorous wine, 1 lemon, 50 gr capers, 100 gr three-colored quinoa, 10 ml EVOO, salt and pepper.

**Procedure:** Cook the squid in a pan on both sides. Remove from the heat and deglaze to recover the juices with a glass of oloroso and a few drops of lemon, add the capers and reserve. Cook the tricolor quinoa and season with lemon and EVOO. Sauté the Tanas (*Amanita Cesareas*) in a pan, season and reserve. Place the squid on a plate and put the quinoa and mushrooms around it, season everything with the caper vinaigrette.

## Caldereta de Arroz con Calamarcitos y Bogavante

**Restaurante Las Tinajas, Granada.**

**Ingredientes (para 4 personas):**

**Pescado:** 100 gr de almejas, 100 gr de gamba pelada, 100 gr de rape troceado, 300 gr de calamar y 1 Bogavante de 600 gr aproximadamente.

**Para el caldo de pescado:** 1 kg de pescado de roca, 1 cabeza de ajos partida por la mitad, 1 puerro mediano troceado, 1 cebolla troceada, 1 zanahoria grande troceada, 3 hojas de laurel, 2 cucharadas de carne de pimientos chorriceros, 4 cucharadas de aceite de oliva virgen, sal y unos granos de pimienta.

**Para el sofrito:** 1 taza de aceite de oliva virgen extra, 2 tomates maduros pelados y triturados, 3 pimientos rojos asados, pelados y triturados, 8 dientes de ajo pelados y triturados, 300 gr de arroz bomba.

**Elaboración:** En primer lugar haremos el caldo de pescado. Ponemos todos los ingredientes en una olla a fuego lento durante un mínimo de dos horas a partir de que empiece a hervir. Pasado este tiempo, colamos y reservamos.

En segundo lugar, ponemos el caldero de hierro a fuego lento con el aceite de oliva virgen; cuando esté caliente echamos todos los ingredientes del sofrito y dejamos sofreír unos minutos, a continuación echamos el caldo de pescado y dejamos que rompa a hervir. Una vez que esté hirviendo agregamos el pescado, dejamos que vuelva a hervir y echamos el arroz, el bogavante troceado; dejamos hervir durante 20 minutos aproximadamente, rectificando de sal si fuera necesario.

## Rice Stew with Little Squid and Lobster

**Restaurant Las Tinajas, Granada.**

**Ingredients (four servings):**

**Fish:** 100 gr of clams, 100 gr of peeled shrimp, 100 gr of sliced monkfish, 300 gr of squid and 1 lobster of approximately 600 gr.

**For the fish broth:** 1 kg of rock fish, 1 head of garlic divided in half, 1 medium leek sliced, 1 chopped onion, 1 large carrot, 3 bay leaves, 2 tablespoons of chorizo meat, 4 tablespoons of virgin olive oil, salt and a few grains of pepper.

**For the sauce:** 1 cup of extra virgin olive oil, 2 ripe peeled and crushed tomatoes, 3 roasted red peppers, peeled and crushed, 8 cloves of peeled and crushed garlic, 300 gr of rice bomb.

**Procedure:** First we will make the fish stock. We put all the ingredients in a pot over low heat for a minimum of two hours after it starts to boil. After this time, we put in and reserve.

Second, we put the iron cauldron on low heat with the virgin olive oil; when it is hot we put all the ingredients of the sofrito and let sauté a few minutes, then we take the fish stock and let it break to boil.

Once boiling add the fish, let it boil again and take the rice, the lobster cut into pieces; let boil for about 20 minutes, rectifying salt if necessary.





## Trío Calamar

Restaurante Espai Kru, Rías de Galicia, Barcelona.

**Chef:** Ever Cubilla.

**Ingredientes (para 1 persona):** 1 calamar de 700/800 gr, 1 vieira, wasabi, salsa de soja, sal maldon, lima, unas hojitas de albahaca, una hoja de Aralia.

**Para la salsa Arrabiata:** 4 tomates largos, 1 jalapeño rojo, 1 txalota, 1 jalapeño verde, aceite de oliva, sal y pimienta.

**Elaboración:** Trabajamos con el calamar: limpiamos el calamar retirando las aletas las patas, los interiores y la primera piel, dejamos solo el manto y cortamos en tiras longitudinales de 3 a 4 cm, retiramos una telilla muy fina pero muy dura que cubre todo el calamar, y la piel interior del manto. Una vez retirado cogemos una tira y nos disponemos a realizar unos cortes cada 1,5 mm en diagonal sin llegar a la mitad un 45%, mas o menos, repetimos la operación por el otro lado, reservamos. Con otra tira haremos lo mismo, pero cortaremos en tiras de 2 mm. longitudinalmente y luego picaremos en daditos, reservamos. Con otra tira haremos cortes longitudinales de 1 mm. preparando unos tallarines de calamar, reservamos.

**Para la salsa arrabiata:** Escaldamos los tomates y retiramos la piel y pepitas, dejamos durante 24 horas en un sitio seco de la cocina para que se deshidrate, o con la ayuda de un secador durante 4 a 6 horas según el grosor y la calidad del tomate, cuando el tomate este en la textura que nos interesa picamos en brunoisse muy pequeña, junto con los demás ingredientes, añadimos el aceite de oliva la sal y la pimienta reservamos 24 horas para que los sabores se integren y se potencie el picante.

**Acabado y presentación:**

**Para los tallarines de calamar Arrabiata:** Disponemos los tallarines en un bol pequeño como si fuera una pasta añadimos la salsa

## Squid Trio

Restaurant Espai Kru, Rías de Galicia, Barcelona.

**Chef:** Ever Cubilla.

**Ingredients (one serving):** 1 squid of 700/800 gr, 1 scallop, wasabi, soy sauce, maldon salt, lime, a few leaves of basil, a leaf of Aralia. **For the Arrabiata sauce:** 4 long tomatoes, 1 red jalapeño, 1 txalota, 1 green jalapeño, olive oil, salt and pepper.

**Procedure:** We work with the squid: we clean the squid removing the fins, the legs, the interiors and the first skin, we leave only the mantle and cut into 3 to 4 cm longitudinal strips, we remove a very thin but very hard web covering the whole squid, and the inner skin of the mantle.

Once removed we take a strip and we prepare to make some cuts every 1.5 mm diagonally without reaching half by 45%, more or less, we repeat the operation on the other side, we reserve. With another strip we will do the same, but cut into 2 mm strips. longitudinally and then chop in cubes, reserve. With another strip we will make longitudinal cuts of 1 mm. preparing some squid noodles, we reserve.

**For the Arrabiata sauce:** Scald the tomatoes and remove the skin and pips, leave for 24 hours in a dry place in the kitchen to dehydrate, or with the help of a dryer for 4 to 6 hours depending on the thickness and quality of the tomato, when the tomato this in the texture that interests us we pricked in very small brunoisse, along with the other ingredients, we add the olive oil the salt and the pepper we reserve 24 hours so that the flavors are integrated and the spiciness is enhanced.

**Finishing and presentation:**

**For the Arrabiata squid noodles:** We have the noodles in a small bowl as if it were a pasta we add the arrabiata sauce on top



.....

arrabiata por encima y unas hojitas de albahaca aliñamos con unas escamas de sal y aceite de oliva virgen.

**Para el niguri calamar con vieiras:**

Disponemos el calamar picado como si fuera un niguri encima de una hoja de aralia. Cortamos una loncha de la vieira en el mismo sentido de sus fibras de unos 5 mm. Soasamos con un soplete y disponemos encima de nuestro niguri con un poco de wasabi y soja.

**Para el sashimi de calamar con sal y lima:**

Cortamos el calamar que teníamos con los cortes en diagonal en rectángulos de 3 cm. disponemos de unas escamas de sal y unas gotas de lima.

.....

and a few basil leaves sprinkled with salt flakes and virgin olive oil.

**For the squid niguri with scallops:**

We have the chopped squid as if it were a niguri on top of an aralia leaf.

We cut a slice of the scallop in the same direction as its fibers of about 5 mm.

We soasamos with a torch and we have on top of our niguri with a little wasabi and soy.

**For squid sashimi with salt and lime:**

We cut the squid we have with the cuts diagonally in rectangles of 3 cm. we have some salt flakes and a few drops of lime.



## Calamares de Potera a la Romana

Restaurante Portonovo, Madrid.

**Chef:** Guillermo Carrión.

**Ingredientes:** 600 gr de calamar limpio, 4 huevos, 100 gr de harina, 4 gr de sal, 1 cabeza de ajo y 1 limón. **Elaboración:** Limpiar los calamares y cortarlos en anillas. Sazonarlo y pasar por harina y huevo. Freírlos en abundante aceite hasta obtener un color dorado. **Para el Alioli:** Asar las cabezas de ajos 170 grados durante 17 minutos. Añadir dos huevos en la termomix con la pulpa de los ajos batir a velocidad media y añadir aceite hasta obtener una densidad de mahonesa, sazonar y añadir zumo de limón y servir.

.....

## Jig-caught Squids Roman-style

Restaurant Portonovo, Madrid.

**Chef:** Guillermo Carrión.

**Ingredients:** 600 gr of clean squid, 4 eggs, 100 grams of flour, 4 gr of salt, 1 head of garlic and 1 lemon. **Procedure:** Clean the squid and cut them into rings. Season and pass through flour and egg. Fry them in abundant oil until golden brown. **For the Alioli:** Roast the heads of garlic 170 degrees for 17 minutes. Add two eggs in the thermomix with the pulp of the garlic beat at medium speed and add oil until a density of mayonnaise, season and add lemon juice and serve.

## Calamares Rellenos de Bacalao en su propio Pil-Pil

Restaurante Juanito, Baeza, Jaén.

**Chef:** Pedro Salcedo.

**Ingredientes:** 8 calamares medianos, 200 gr bacalao (colas y quijadas). 1/4 l AOVE suave, 8 ajos, 2 cayenas y sal. **Elaboración:** Haremos el pil-pil a fuego muy lento, para eso laminaremos los ajos y freiremos, junto a la cayena, en el aceite de oliva virgen extra, reservaremos una vez dorados. En el mismo aceite templado, echaremos el bacalao, cocinaremos a fuego lento en una cazuela realizando movimientos circulares. A la vez que se cuece, el bacalao despedirá la gelatina

.....

## Squid Filled with Cod in its own Pil-Pil

Restaurant Juanito, Baeza, Jaén.

**Chef:** Pedro Salcedo.

**Ingredients:** 8 medium squid, 200 gr cod (tails and jaws). 1/4 l AOVE soft, 8 garlic, 2 cayenas and salt. **Procedure:** We will make the pil-pil over very slow heat, for that we will laminate the garlic and fry, together with the cayenne, in the extra virgin olive oil, we will reserve once golden. In the same tempered oil, we will throw the cod, we will cook on a low heat in a pot making circular movements. At the same time it is cooked, the cod will release enough gelatine to bind the oil



suficiente para ligar el aceite y conseguir el pil-pil. Lo sazonaremos a gusto. Limpiaremos los calamares y reservaremos las patas, desmigaremos el bacalao para el relleno. En una sartén engrasada en aceite de oliva virgen extra, marcaremos los calamares y patas sin ninguna sal. En el momento de servir tendremos el pil-pil templado y salsearemos antes de colocar el calamar. Acompañaremos con los ajos y una pizca de cayena.

*and get the pil-pil. We will season it to taste. We will clean the squid and reserve the legs, we will crumble the cod for the filling.*

*In a pan greased in extra virgin olive oil, mark the squid and legs without any salt. At the time of serving we will have the tempered pil-pil and salse before the squid is placed. Accompany with garlic and a pinch of cayenne.*

## Trufa de Mar

**Restaurante Manolo Mayo, Sevilla.**

**Ingredientes:** 1 calamar, 100 ml leche, 50 gr mantequilla, 1 l AOVE, 1 ajo, 1 limón, sal.

**Elaboración: Para la Trufa:** Mezclamos la harina con aceite ,tinta de calamar leche y la mantequilla y sazonamos al gusto, haciendo con la masa resultante unas bolas simulando una trufa. **Para el Alioli:** Haremos una

## Sea Truffle

**Restaurant Manolo Mayo, Sevilla.**

**Ingredients:** 1 squid, 100 ml milk, 50 gr butter, 1 l EVOO, 1 garlic, 1 lemon, salt.

**Procedure: For the Truffle:** Mix the flour with oil, milk squid ink and butter and season to taste, making with the resulting **For the Alioli:** We will make a smooth dough some balls simulating a truffle.



.....

mezcla suave con el aceite, la leche, el limón y ajo al gusto. **Presentación:** Cortaremos el calamar en pequeños trozos en forma de tubo y haremos unos corte simulandoles unos tentáculos y freiremos en abundante aceite rellenando los tubos ya fritos de alioli y pondremos una bola en su interior.

## Arroz Caldoso con Calamar

**Restaurante Casa Duque, Segovia.**  
**Ingredientes: (para 4 personas):** 1 calamar fresco de 1kg, 3 l fumet de pescado, 4 cebollas rojas, 400 gr vino blanco seco, 300 gr aceite de oliva, 1 cebolla, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 200 gr tomate frito, 300 gr arroz grano gordo Carnaroli, cebollino, sal 1 l caldo de ave. **Elaboración: Para el caldo:** En una cazuela amplia pochamos en aceite de oliva la cebolla roja hasta que alcance un

.....

*mixture with oil, milk, lemon and garlic to taste. **To Serve:** We will cut the squid into small pieces in the shape of a tube and make some cuts simulating tentacles and fry in plenty of oil filling the already fried tubes of alioli and put a ball inside.*

## Caldied Rice with Squid

**Restaurant Casa Duque, Segovia.**  
**Ingredients (4 servings):** 1 squid fresh from 1kg, 3 l fumet de pescado, 4 red onions, 400 gr dry white wine, 300 gr olive oil, 1 onion, 1 red pepper, 1 green pepper, 200 gr fried tomato, 300 gr fat grain Carnaroli, chives, salt 1 l chicken broth. **Elaboration: For the Soup:** In a large casserole, poach the red onion in olive oil golden and dark tone

tono dorado y oscuro sin llegar a quemarse, cuando la tenemos agregamos todas las patas y aletas del calamar a la cebolla y rehogamos durante 3 minutos, mojamos con la mitad del vino blanco y dejamos que evapore un poco el vino, cuando lo tenemos añadimos la mitad del fumet, lo dejamos todo ello una hora a fuego medio y ponemos a punto de sal. Pasado ese tiempo colamos por un fino y reservamos. (Tiene que quedar un caldo de color oscuro). **Para el guiso del calamar:** Pochamos en aceite de oliva los ajos cortados en cuadraditos, cuando empiezan a tomar

*when we have it add all the legs and fins of the squid to the onion and sauté for 3 minutes, wet with half the white wine and let it evaporate a little wine, when we have it we add half of the fumet, we leave all this one heat over medium heat and put to a point of salt. After that time we went for a fine and booked. (A dark colored broth must remain). **For the squid stew:** We poach in olive oil the garlic cut in squares, when they begin to take color add the onion very chopped, we leave it to simmer until the*



color añadimos la cebolla muy picada, lo dejamos a fuego lento hasta que la cebolla empieza a quedar transparente, seguidamente cortamos toda la carne del calamar en cuadraditos iguales y no muy grandes, rehogamos bien y añadimos el resto del vino blanco dejándolo 5 minutos hasta que evapore, pasado ese tiempo incorporamos el tomate, el resto del fumet y 4 cucharadas del caldo de ave. Lo dejamos cocer como de un guiso que se trata y ponemos a punto de sal, cuando el calamar empieza a estar tierno añadimos el pimiento rojo y verde cortados en cuadraditos pequeños, dejamos hasta que el pimiento este tierno y comprobamos el punto del guiso. Reservamos. **Para cocer el arroz:** Ponemos el caldo de ave a cocer con el arroz, cuando empieza a hervir cronometramos 15 minutos de cocción, pasado ese tiempo sacamos el arroz a un colador sin enfriar. Reservamos.

*onion begins to be transparent, then we cut all the squid meat in equal squares and not very big, sauté well and add the rest of the white wine leaving it for 5 minutes until it evaporates, after that time we incorporate the tomato, the rest of the fumet and 4 tablespoons of the chicken broth. We let it cook like a stew that is treated and we put it to the point of salt, when the squid begins to be tender we add the red and green pepper cut into small squares, we leave until the pepper is tender and we check the point of the stew. Reserve. **To cook the rice:** We put the chicken stock to cook with the rice, when it starts to boil we timed 15 minutes of cooking, after that time we take the rice to a strainer without cooling. Reserve.*



**Presentación:** En una cazuela amplia agregamos el guiso del calamar y envolvemos con el arroz poniéndolo en el fuego, lo mezclamos bien y vamos incorporando el caldo del calamar de poco en poco, lo dejamos en el fuego y que vaya cocinando el arroz durante 5 minutos más, y nos irá pidiendo más caldo del calamar para su guiso terminado. Se sirve en un plato hondo muy caliente, se espolvorea un poco de cebollino picado y tiene que quedar meloso con un poco más de caldo de lo normal.

**To Serve:** In a large casserole add the squid stew and wrap with the rice putting it on the fire, mix well and we are incorporating the squid broth from little to little, we leave it on the fire and cook the rice for 5 more minutes, and we will be asking for more squid broth for your finished stew. Serve in a very hot bowl, sprinkle a little chopped chives and have to be sweet with a little more broth than usual.



## Chipirones dos Texturas al Aceite de Calamar

Restaurante Mesón del Cid, Madrid.

**Chef:** Axel López.

**Ingredientes: (para 4 personas):** 600 gr chipirones limpios, 80 gr patata cocida, 1 vaso pan rallado y harina de pescado, 250 ml salsa americana, 2 cucharaditas de aceite de ajo, tinta de calamar, AOVE y sal maldon.

**Elaboración:** Saltemos los chipirones sin las patitas durante 4 minutos por cada lado hasta que queden doraditos. Freímos durante 2 minutos las patitas pasadas por el pan rallado y la harina. **Para el aceite de calamar:** Emulsionamos la tinta de los

## Baby Squids Two Textures with Squid Oil

Restaurant Mesón del Cid, Madrid.

**Chef:** Axel López.

**Ingredients: (four servings):** 600 gr cut baby squid, 80 gr cooked potato, 1 glass breadcrumbs and fish meal, 250 ml American sauce, 2 teaspoons garlic oil, squid ink, EVOO and Maldon salt.

**Procedure:** Skip the squid without the legs for 4 minutes on each side until golden brown. Fry for 2 minutes the legs passed through bread crumbs and flour.

**For the Squid Oil:** We emulsify the ink of the baby squids, with olive oil and water.

chipirones con aceite de oliva y agua. **Para la guarnición:** Ponemos el puré de patata mezclado con salsa americana y las dos cucharaditas del aceite de ajo. **Presentación:** En una bandeja colocamos el puré y encima los chipirones con sus patitas añadimos la sal y terminamos con el aceite de calamar.

***For the garrison:** Put the mashed potato mixed with American sauce and two teaspoons of garlic oil.*

***To Serve:** In a tray place the mashed potatoes and on top of the baby squid with their legs add the salt and finish with the squid oil.*



## Calamar de Potera con Verduras en Escabeche

## Jig-caught Squid with Pickled Vegetables

**Restaurante José María, Segovia.**

**Ingredientes: (para 4 personas):** 4 calamares, 2 zanahorias, 2 cebolletas, 2 puerros, 800 ml de AOVE, 250 ml vinagre blanco, 1 ajo, 25 gr pimienta ‘5 pimientos’, 2 hojas de laurel, sal al gusto, micro mézclum.

**Elaboración:** Cogemos el calamar y lo limpiamos, después se marca con leves cortes y se reserva. Limpiamos el puerro, la cebolla y la zanahoria. En un cazo se agrega 750 ml de AOVE, el vinagre blanco, el laurel, la verdura y la pimienta y se pone al horno ya caliente durante 40 minutos a 140° de temperatura. Pasado este tiempo, cortamos las verduras a la mitad y las

**Restaurante José María, Segovia.**

**Ingredients: (four servings):** 4 squid, 2 carrots, 2 scallions, 2 leeks, 800 ml EVOO, 250 ml white vinegar, 1 garlic, 25 gr pepper ‘5 peppers’, 2 bay leaves, salt to taste, micro mézclum. **Procedure:**

*We take the squid and clean it, then mark it with slight cuts and reserve. We clean leeks, onions and carrots. In a saucepan add 750 ml of EVOO, the white vinegar, the bay leaf, the vegetable and the pepper and put it in the oven already hot for 40 minutes at 140° of temperature. After*

reservamos. En una plancha o sartén caliente se pone un poco de AOVE y se marca el calamar por los lados, primero por la parte cortada y se añade sal al gusto. **Presentación:** En un plato colocamos el calamar marcado, al lado las verduras cortadas por la mitad y les regamos un poco de AOVE por encima. Al otro lado para decorar un poco de pimentón.

*this time, we cut the vegetables in half and put a little EVOO and mark the squid on the sides, first the cut part and add salt to taste.*

**To Serve:** *On a plate we place the marked squid, next to the vegetables cut in half and sprinkle a little EVOO on top. On the other side to decorate a bit of paprika.*



## Cazuela de Calamar con Plancton y Algas de Mar

**Restaurante Mesón El Copo, Palmones, Cádiz. Chef: Estrella Moreno.**

**Ingredientes:** calamares, plancton marino, algas marinas, hojas de gelatina, cebolla, ajo, AOVE, vino fino Tío Pepe y pimienta molida negra. **Elaboración:** Empezamos limpiando el calamar, se corta a rodajas y se deja apartado. Acto seguido ponemos una sartén al fuego con un poco de aceite, ajo y cebolla, durante la elaboración de ese sofrito también se incluye el alga de mar, el plancton marino y la gelatina disuelta en agua. Una vez que notemos que está pochado se añaden las

## Squid Casserole with Plankton and Seaweed

**Restaurant Mesón El Copo, Palmones, Cádiz. Chef: Estrella Moreno.**

**Ingredients:** Squids, marine plankton, marine algae, gelatin leaves, onion, garlic, EVOO, fine wine Uncle Pepe and black ground pepper. **Procedure:** We start by cleaning the squid, cut it into slices and set aside. Then we put a pan on the fire with a little oil, garlic and onion, during the preparation of that sauce also includes seaweed, marine plankton and gelatin dissolved in water. Once we notice that it is

rodajas de calamares, se le da unas vueltas para pocharla y añadimos el vino blanco, la pimienta en grano triturada, un poco de sal y dejamos cocinar durante unos 10 ó 15 minutos, dependiendo del peso del calamar. Una vez finalizado el proceso de cocinado se pasa al emplatado, que en nuestro caso está decorado con una flor comestible.

*poached, add the slices of squid, add a few laps to poach it and add the white wine, the crushed pepper, a little salt and let it cook for 10 or 15 minutes, depending on the weight of the squid. Once the cooking process is finished, we go to the plating, which in our case is decorated with an edible flower.*



## Calamar a la Parrilla ligeramente Ahumado con Verduritas y Albahaca

## Grilled Squid Lightly Smoked with Vegetables and Basil

**Restaurante Frontera, Tobarra, Albacete. Chef: Antonio Martínez Bleda.**  
**Ingredientes:** 160 gr calamar, c/s tinta de calamar, 50 gr cebolleta fresca, 50gr calabacín, 50gr berenjena, 50 gr pimiento rojo, albahaca, aceite suave, piñones, ajo y parmesano. **Elaboración:** Limpiar el calamar, cortar la verdura en dados. Para el pesto titurar todo en Termomix con dos hielos para que la albahaca no ennegrezca. Reservamos en bolsa de vacío, Para el aceite de tinta, solo mezclaremos la tinta con el aceite. Marcamos el calamar en la plancha y salteamos la verdura hasta que quede al dente. Montar según la imagen, cubriéndolo con la salsa de pesto.

**Restaurant Frontera, Tobarra, Albacete. Chef: Antonio Martínez Bleda.**  
**Ingredients:** 160g squid, s/s squid ink, 50 gr fresh onion, 50gr zucchini, 50gr eggplant, 50 gr red pepper, basil, mild oil, pine nuts, garlic and parmesan. **Procedure:** Clean the squid, cut the vegetables into cubes. For the pesto titurar everything in Termomix with two ice cubes so that the basil does not blacken. We reserve in vacuum bag, For the ink oil, we will only mix the ink with the oil. Mark the squid on the griddle and sauté the vegetables until they are al dente. Assemble according to the image, covering it with the pesto sauce.

**EGGO** CHEF  
España



**RELIABLE AS**

Hay un antes  
y un después  
EGOChef es ahora

<https://camelforme.es>

## MUST HAVE



1. Bufanda Louis Vuitton Messenger Daimler 235€ | 2. Chaqueta de Cuero reversible Hombre de Prada 2700€ | 3. Sistema de acceso al Vino Two Coravin 298€ | 4. Lámpara de pie LED High Line Josep Lluís Xuclà de Maset 985€ | 5. Gafas de Sol con Montura Redonda de Acetato con Estrella de Gucci 290€ | 6. La Comida Saludable de Rafael Ansón y Dr. José Zamorano Ed. Planeta de Libros 22€ | 7. Reloj Muesum Classic de Movado 320€ | 8. Sets de pasadores de corbata y gemelos de Big Wooden en Trendhim 99€ | 9. Gorra Belfast Tweed de Stetson 79€ | 10. Botines de Piel con tacón de Bloque y detalle de Hebilla de Hugo Boss 395€ | 11. Humidificador Purificador de Aire USB Ultrasónico en Fancy 32€ | 12. Butacas Bergen de cuero de Habitat 250€ | 13. Mantecadas Salinas 25€ | 14. Queso de Cabra Payoya Payoyo Artesano Curado 3kg 54€ | 15. Espárragos Ecológicos BioSócrates 3€ | 16. Té negro especiado naranja, vainilla y almendra Kusmi Tea 26€ | 17. Vino tinto Finca El Bosque 2005 120€ | 18. Ontañón Clarete Viura y Tempranillo vinificado como Tinto DO Rioja 9€ | 19. Anchoas Codesa Sal Rosa Himalaya 14-16 Filetes Pesca Grande 120gr 25€ | 20. Aguadomíño Licor de Hierbas 110€ | 21. Vino tinto La Faraona 2015 Bierzo 1465€ | 22. Cava rosado Brut Rosé Juvé & Camps Pinot Noir 13€ | 23. Fabas Xuacón 1 kg 26€ | 24. jamón de manchado de jabugo dehesa maladua 4100€

## MUST TASTE



13



14



15



16



17



21



22



23



18



19

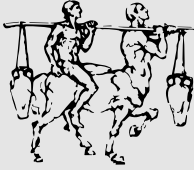


20



24

1. Scarf Louis Vuitton Messenger Daimler 235€ | 2. Prada Men's Reversible Leather Jacket 2700€ | 3. Two Coravin Wine Access System 298€ | 4. Led High Floor Lamp Josep Lluís Xuclà de Marset 985€ | 5. Sunglasses with Acetate Round Frame with Gucci Star 290€ | 6. The Healthy Food of Rafael Ansón and Dr. José Zamorano Ed. Planet of Books 22€ | 7. Movado Muesum Classic Watch 320€ | 8. Sets of tie pins and cufflinks by Big Wooden in Trendhim 99€ | 9. Stetson Belfast Tweed Cap 79€ | 10. Leather Boots with Block Heel and Buckle Detail by Hugo Boss 395€ | 11. Ultrasonic USB Air Purifier Humidifier in Fancy 32€ | 12. Habitat Bergen leather seats 250€ | 13. Mantecadas Salinas 25€ | 14. Goat Cheese Payoya Payoyo Artesano Cured 3kg€ | 15. BioSócrates Ecological Asparagus | 16. Orange spiced black tea, vanilla and almond Kusmi Tea 26€ | 17. Finca El Bosque 2005 red wine 120€ | 18. Ontañón Clarete Viura and Tempranilo vinified as Tinto DO Rioja 9€ | 19. Anchovies Codesa Sal Rosa Himalaya 14-16 Fillets Pesca Grande 120gr 25€ | 20. Aguardomiño Herbal liqueur 110€ | 21. Red wine La Faraona 2015 Bierzo 1465€ | 22. Rosé Cava Brut Rosé Juvé & Camps Pinot Noir 13€ | 23. Fabas Xuacón 1 kg 26€ | 24. Jabugo Manchado ham dehesa maladua 4100€



# ONTAÑÓN

*Pasión por la viña,  
Pasión por el vino,  
Pasión por el arte.*

*Passion for the vineyard,  
Passion for wine,  
Passion for art.*





## COMPROMETIDOS CON LOS VALORES DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El pasado 24 de enero en el marco de Fitur se ha llevado a cabo la firma un convenio de colaboración entre la **Fundación Dieta Mediterránea** y la **Asociación de Restaurantes la Buena Mesa España** con el objetivo de para defender, proteger y difundir la Dieta Mediterránea, sus productos y su estilo de vida.

## COMMITTED TO THE VALUES OF HEALTHY FOOD

On January 24, within the framework of Fitur, a collaboration agreement was signed between the **Mediterranean Diet Foundation** and the **Buena Mesa Restaurant Association Spain** with the aim of defending, protecting and disseminating the Mediterranean Diet, its products and their lifestyle.



Arriba: D. Rafael Ansón Presidente de la Real Academia Española de Gastronomía, D. Luis Planas Puchades Ministro de Agricultura, Pesca y Alimentación, D. Francisco Martínez Arroyo Presidente de la Fundación Dieta Mediterránea y D. Adolfo Muñoz Martín Presidente de la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España. Izquierda: Presentación del acuerdo. Derecha: Firma del acuerdo. © Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España 2019. Up: D. Rafael Ansón President of the Real Academia Española de Gastronomía, D. Luis Planas Puchades Minister of Agriculture, Fisheries and Food, D. Francisco Martínez Arroyo President of Mediterranean diet Foundation and D. Adolfo Muñoz Martín President of the Buena Mesa España Restaurant Association. Left: Agreement presentation. Right: Sign of the agreement. © Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España 2019.

## Perturbado gastró

**Me decía mi hermano JG que frente a su conocida y reconocida monomanía musical y otras idiosincrasias que no hacen al caso, bajo mi apariencia de tío normal que casi todos, engañados, dan por buena, nadie cae en que estoy igual de perturbado que él, sólo que mi terreno es simplemente otro. Éste de la Gastronomanía Gastronómada.**

Decía también el muy avisado rufián que al igual que él acumula vinilos del año de la polka, cassettes inamovibles ya, CD, DVD, y tutti cuantí se refiere al musiquero, a la par que atesora raras avis, versiones, datos y conocimientos sin límites de la cosa, el menda mantiene al día una inusitada biblioteca especializada en las cosas del comer, del cocinar y de la gastrosofía y el disfrute sensorial; que empapo sus libros como el pan al aceite; que ando apuntado a extraños y cabalísticos círculos gastrós, suscrito a variadas revistas, escribo artículos y otras disquisiciones y reflexiones de la materia; que visito compulsiva e imperiosamente restaurantes, examino cartas y menús, charlo con cocineros y requiero información; que asisto a conferencias, ponencias y congresos culinarios y hasta participo en ellos; que soy asiduo visitador y comprador de mercados y cocinillas de fin de semana y ocasiones festivas; que participo y colaboro en blogs, acudo a bodegas y catas, acaparo todo tipo

de productos que traigo de mis periplos reventando el equipaje; que planeo esos viajes conforme a intereses culinarios; que hay más chismes en mi escueta cocina que granos de arroz en una paella: que cultivo mis amistades entre las gentes de cocina, allegados y colaterales y no concibo otras diversiones que no se cuezan alrededor de esta bendita obsesión.

Aunque pudiera seguir enumerando anomalíadescuquinarias demipersonalidad, circunstancias y costumbres voy a dejarlo ahí para que no se engullipen ustedes. Ya está sufí. Doy por asumido y demostrado que la mosca del tse-tse culinario inoculó su veneno en mí y vivo en su permanente sueño.

Está más claro que el agua límpida y pura con la que se elaboran los maltas y los sakes, que JG tiene razón: soy un perturbado gastró. Este trastorno mental no es transitorio, llegó hace tiempo a mí para quedarse, ha venido, paulatina y sibilinamente, subconsciente y conscientemente, haciéndose poco a poco con parcelas de mi cuerpo y cualidades de mi carácter con un hambre de carpanta y una efectividad conquistadora vampiresca. Nada puedo contra ella, estoy indefenso, inerme y arrinconado. Como diría Cortázar, la casa está tomada. Mi apetito es quién manda aquí. Mi libre albedrío quedó cautivo. ¡Pobre de mí!

## *Disturbed gourmet*

*My brother JG told me that in front of his well-known and recognized musical monomania and other idiosyncrasies that now are not relevant, under my appearance of normal guy that almost everyone -all cheated- take for granted, no one realizes in that I am as disturbed as he is, only that my land is simply another: the Gastronomadic Gastronomy.*

*He also said, the very wise ruffian, who accumulates ancient vinyl records, immovable cassettes, CD, DVD, and everything related to the music affairs, at the same time that he is hoarding rare avis, versions, data and knowledge without limits of the matter, the guy is also keeping up to date an unusual library specialized in the eating matters, cooking and gastrosophy and sensory enjoyment. I soak his books like bread with oil; that I am aimed at strange and cabalistic gastronomy circles, subscribed to various magazines, I write articles and other disquisitions and reflections on the subject; I visit compulsively and imperiously restaurants, I examine menus and menus, I talk with chefs and I require information; that I attend conferences, lectures and culinary congresses and even participate in them; that I am a regular visitor and buyer of markets and weekend cookers and festive occasions; that I participate and collaborate in blogs, I go to wineries and tastings, I collect all kinds of products that I bring from my trips by bursting luggage; that I plan those trips according to culinary interests; that there is more gossip in my bare kitchen than grains of rice in a paella: that I cultivate my friendships among the people of kitchen, friends and*

*collaterals and I do not conceive other amusements that are not cooked around this blessed obsession.*

*Although I could continue enumerating coquinarias abnormalities of my personality, circumstances and customs I am going to stop it here so that you do not be gobbled up. It is already over. I take it for granted and proved that the culinary tse-tse fly inoculated its poison into me and I live in its permanent dream. It is clearer than the limpid and pure water with which the malts and sakes are made, that JG is right: I am a disturbed gastro. This mental disorder is not transient, it arrived a long time ago for me to stay, it has come, gradually and sibilantly, subconsciously and consciously, becoming little by little with plots of my body and qualities of my character with a huge hunger and a vampiric conquering effectiveness. I can do nothing against it, I am helpless, helpless and cornered. As Cortázar would say, the house is taken. My appetite is who commands here. My free will was captive. Poor me!*



**Fernando Huidobro**

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

PEDRO



DOLOR Y GLORIA

*PAIN AND GLORY*



El próximo 22 de marzo se estrena “Dolor y Gloria” el nuevo film del director español más internacional. “La película narra una serie de reencuentros, algunos físicos y otros recordados después de décadas, de un director de cine en su ocaso. Los primeros amores, los segundos amores, la madre, la mortalidad, un actor con el que el director trabajó, los sesenta, los ochenta, la actualidad y el vacío, el incommensurable vacío ante la imposibilidad de seguir rodando. “Dolor y Gloria” habla de la creación, cinematográfica y teatral, y de la dificultad de separar la creación de la propia vida.” comenta Pedro.



La nueva cinta de Almodóvar, que cuenta con la participación de **Antonio Banderas** y **Penélope Cruz** entre otros, está recibiendo muy buenas impresiones. “Yo no tengo redes sociales pero Agustín sí [su hermano y socio en la productora El Deseo] y me envía comentarios. Estoy extrañado porque no estoy acostumbrado a tanta unanimidad y tan positiva. Es todo tan hiperbólico que da un poco de vértigo”. En esta cinta Almodóvar no solo ha puesto talento y dirección sino también porciones de su vida. Literalmente.

*On March 22, “Pain and Glory” will be released, the new film by the most international Spanish director. “The film tells a series of reunions, some physical and others remembered after decades, of a film director in its decline. The first loves, the second loves, the mother, the mortality, an actor with whom the director worked, the sixties, the eighties, the present and the emptiness, the immeasurable emptiness before the impossibility of continuing to roll. “Pain and Glory” talks about the creation, cinematographic and theatrical, and the difficulty of separating the creation of one’s own life.” says Pedro.*



*The new film by Almodóvar, which has the participation of **Antonio Banderas** and **Penélope Cruz** among others, is receiving very good impressions. “I do not have social networks but Agustín [his brother and partner in the production company El Deseo] and he sends me comments. I’m surprised because I’m not used to such unanimity and so positive. It’s all so hyperbolic that it gives a bit of vertigo.” In this film Almodóvar has not only put talent and direction but also portions of his life. Literally.*

“Me siento totalmente representado en las 21 películas que he rodado pero es cierto que en esta me coge más cerca porque trata sobre un director de cine y hay muchas circunstancias que se parecen a las que yo he vivido. No solo eso, la casa donde vive Antonio es la mía, mucha de la ropa que saca es mi ropa, los cuadros que se ven son mis cuadros... No es que haya referencias personales, es que he decidido tomarme a mí como referencia. Era lo más sencillo. Es autobiográfica y es ficción”.



© ElDeseo, S.A.

*“I feel totally represented in the 21 films that I shot but it is true that in this I get closer because it is about a film director and there are many circumstances that resemble those that I have lived. Not only that, the house where Antonio lives is mine, a lot of the clothes he brings out is my clothes, the paintings that are my paintings... It's not that there are personal references, it's that I have decided to take me as a reference. It was the simplest thing. It's autobiographical and it's fiction.”*

El director y guionista manchego, ganador de dos Oscar, ostenta la condición de Caballero de la Orden de la Legión de Honor francesa (1997), además de haber obtenido la Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes (1998). Fue investido doctor honoris causa por la Universidad de Harvard en 2009, condecoración que también recibió en junio de 2016 en la Universidad de Oxford.

.....

*The Manchego director and screenwriter, winner of two oscar, holds the position of Knight of the Order of the French Legion of Honor (1997), in addition to having obtained the Gold Medal for Merit in the Fine Arts (1998). He was awarded an honorary doctorate by Harvard University in 2009, a decoration he also received in June 2016 at the University of Oxford.*





Nace en Calzada de Calatrava, provincia de Ciudad Real, en los años cincuenta, en una familia de arrieros. A los ocho años emigra con su familia a Extremadura. Allí estudia el Bachillerato Elemental y Superior. Por esa época, en Cáceres, comienza a ir al cine, compulsivamente. A los dieciséis años se instala en Madrid, solo, sin familia y sin dinero, pero con un proyecto muy concreto: estudiar y hacer cine. Trabaja en múltiples y esporádicos trabajos, pero no puede comprarse su primera cámara de superocho hasta conseguir un empleo "serio" en la Compañía Telefónica Nacional de España. Permanece doce años como auxiliar administrativo. Estos años suponen su verdadera formación. Hoy sus películas se estrenan en los cines de todo el mundo.

**“Al contrario que “Julieta”, “Dolor y Gloria” es una película con protagonistas masculinos, Antonio Banderas y Asier Etxeandía, donde también recupero a dos actrices que adoro, Penélope Cruz y Julieta Serrano, en personajes secundarios esenciales.”**

En 1986 fundó, junto a su hermano Agustín, la compañía productora El Deseo, cuya primera película sería La ley del deseo (1987), Mujeres al borde de un ataque de nervios (1988), ¡Átame! (1990) y Tacones lejanos (1991), que le permitirían lograr ya cierta repercusión internacional, sobre todo en Argentina y Francia, y abundantes premios internacionales. Su experiencia como actor y cantante le ha convertido en un importante director de actores, y como guionista dibuja especialmente bien los personajes femeninos y las historias cargadas de dramatismo.

*Born in Calzada de Calatrava, province of Ciudad Real, in the fifties, in a family of muleteers. When he was eight, he emigrated with his family to Extremadura. There he studied the Elementary and Superior Baccalaureate. At that time, in Cáceres, he began to go to the movies, compulsively. At sixteen he moved to Madrid, alone, without family and without money, but with a very specific project: studying and making films. He works in multiple and sporadic jobs, but he can not buy his first superocho camera until he gets a “serious” job at the National Telephone Company of Spain. He remains twelve years as an administrative assistant. These years represent their true formation. Today his films are released in cinemas around the world.*

**“Unlike “Julieta”, “Pain and Glory” is a film with masculine protagonists, Antonio Banderas and Asier Etxeandía, where I also recover two actresses that I adore, Penelope Cruz and Julieta Serrano, in essential secondary characters.”**

*In 1986 he founded, along with his brother Agustín, the production company El Deseo, whose first film would be The Law of Desire (1987), Women on the Verge of a Nervous Breakdown (1988), Tie Me Up! (1990) and Tacones lejanos (1991), which would allow him to achieve some international repercussion, especially in Argentina and France, and abundant international awards. His experience as an actor and singer has made him an important director of actors, and as a screenwriter he draws especially well the female characters and the stories loaded with drama.*

## Be digital, my friend

En su última aparición en televisión, el célebre maestro de las artes marciales Bruce Lee pronunció una frase que se convertiría en icono: “Be water, my friend”. La frase hace referencia al principio taoísta de la acción natural no forzada. **Si Bruce Lee hubiera sido hostelero en la actualidad, puede que su frase hubiera sido “Be digital, my friend”.**

En la era de la tecnología, todos los sectores caminan hacia la Digitalización. Es la acción natural de la que habla el Taoísmo. En Restauración no somos ajenos a ella y, sin embargo, **si te preguntara cómo es un restaurante digital... ¿Qué responderías?** ¿Qué consideras que debe hacer un restaurante para colgarse la etiqueta de “digital”? Hablamos mucho de digitalización de los restaurantes. Inmersos en pleno proceso de transformación digital, hablamos de automatizar procesos, de redes sociales, de experiencia de cliente digital pero... ¿Sabemos realmente qué es ser digital cuando nos referimos a un restaurante? ¿Cuál es el paradigma? ¿Las líneas de actuación que debe seguir el negocio para ser digital? Quédate con esta idea:

**El proceso de transformación digital de una organización empieza por entender sus grandes ventajas, tanto para la propia organización como para el cliente al que, recuerda, siempre debes poner en el centro de todas tus decisiones.**

El de digitalizar es un **proceso que arranca con la firme determinación de optimizar todos aquellos procesos que pueden ser automatizados** y con la certeza de que, de esta forma, automatizándolos, generamos una operativa mucho más eficaz y eficiente para el negocio.

**Esta transformación debe implicar a todos los equipos, ser liderada por la dirección general de la empresa y disponer de recursos económicos para llevarse a cabo.**

Si hay algo que hemos aprendido en este proceso es que la tecnología es más rápida que nosotros y que el consumidor se adapta más rápido a la Transformación Digital que las propias empresas, como escuchamos en FiturTechY 2019. Sin embargo, debemos continuar trabajando en la línea que nos marca esta “acción natural” y ser conscientes de que **no afrontar la Digitalización y todos los beneficios que aporta es una forma clarísima de perder el tren.** El tren, el autobús, el avión o el cohete que nos da la velocidad necesaria para seguir siendo competitivos en un entorno empresarial tan complejo y de alta competitividad como es la hostelería. Así que, *Be digital, my friend.*

## *Be digital, my friend*

*In his last appearance on television, the famous master of martial arts Bruce Lee pronounced a phrase that would become an icon: “Be water, my friend”. The phrase refers to the Taoist principle of natural unforced action. If Bruce Lee had been a hostess at present, his phrase might have been “Be digital, my friend”.*

*In the era of technology, all sectors are moving towards Digitalization. It is the natural action of which Taoism speaks. In Restauración we are not oblivious to it and, nevertheless, if I asked you what a digital restaurant is like... What would you say? What do you think a restaurant should do to hang the “digital” label? We talk a lot about digitizing restaurants. Immersed in the process of digital transformation, we talk about automating processes, social networks, digital customer experience but... Do we really know what it is to be digital when we refer to a restaurant? What is the paradigm? What lines of action should the business follow to be digital? Stay with this idea:*

***The process of digital transformation of an organization begins by understanding its great advantages, both for the organization itself and for the customer that, remember, you must always put at the center of all your decisions.***

***The digitization is a process that starts with the firm determination to optimize all those processes that can be automated and with***

*the certainty that, in this way, automating them, we generate a much more effective and efficient operation for the business.*

***This transformation must involve all teams, be led by the general management of the company and have economic resources to carry out.***

*If there is something we have learned in this process, it is that technology is faster than us and that the consumer adapts faster to Digital Transformation than the companies themselves, as we heard in FiturTechY 2019. However, we must continue working on the line that marks us this “natural action” and be aware that **not facing Digitalization and all the benefits it brings is a very clear way to miss the train.** The train, the bus, the plane or the rocket that gives us the necessary speed to remain competitive in a business environment as complex and highly competitive as the hotel industry. So, Be digital, my friend.*



**Eva Ballarin**

EvaBallarin.com



**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.  
VITICULTURA ECOLÓGICA

BRUT NATURE  
GRAN RESERVA

Juvé & Camps

RESERVA DE LA FAMILIA

2015

Botella nº 04061

CAVA

## Albacete



### ASADOR CONCEPCIÓN

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



### RESTAURANTE PINCELÍN

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

## Alicante



### RESTAURANTE FRONTERA

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



### RESTAURANTE BATISTE

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



### RESTAURANTE MENA

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



### RESTAURANTE JUAN MORENO

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

## Almería



### RESTAURANTE TERRAZA CARMONA

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

## Asturias



### RESTAURANTE REAL BALNEARIO

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



## Barcelona



### RESTAURANTE BOTAFUMEIRO

Cocina mezcla de marinera y mediterránea.

info@botafumeiro.es

Tel. 932 184 230

Moncho Neira

Gran de Gracia, 81

08012 Barcelona



### RESTAURANTE RÍAS DE GALICIA

Marisquería.

info@riasdegalicia.com

Tel. 934 248 152

Cándido Iglesias

C/ Lérida, 7

08004 Barcelona

## Burgos



### RESTAURANTE GORRÍA

Cocina vasco-navarra.

info@restaurantegorria.com

Tel. 932 451 164

Javier Gorría

Diputación, 421

08013 Barcelona



### RESTAURANTE CASA OJEDA

Cocina castellana actualizada.

ojeda@restaurantejeda.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



### RESTAURANTE DURÁN HOTEL

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

## Granada



### RESTAURANTE CHIKITO

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



### RESTAURANTE RUTA DEL VELETA

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



### RESTAURANTE OLEUM

Cocina tradicional.  
gregoriogarcia@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

**En Walter sabemos que  
sólo es imposible lo que no se intenta.**



Creamos las piezas personalizadas  
para Cocina o Sala que sólo tú imaginas.

Tú pones la idea. Nosotros la hacemos realidad.

**Cuéntanos.**

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

*La Roda | Albacete | Spain*

Descubre algunos de los cubiertos y utensilios de cocina 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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

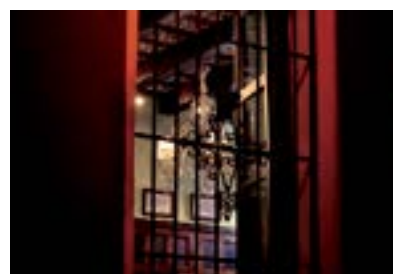
Cocina tradicional segoviana  
con toques de innovación.

[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](mailto: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](mailto:restaura@adolfo-toledo.com)

[comunicacion@adolfo-toledo.com](mailto:comunicacion@adolfo-toledo.com)

Tel. 925 227 321 | 639 938 140

Calle Hombre de Palo, 7

45001 Toledo

## Soria



### RESTAURANTE MESÓN CASTELLANO

Cocina castellana y de temporada.

[mesoncastellano10@hotmail.com](mailto: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](mailto: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



# 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)