

MORROFINO

Restaurantes de Buena Mesa España

NOVIEMBRE 2024

ILIA TOPURIA

UNA VIDA DE PREPARACIÓN

NAVIDAD

UN VIAJE GASTRONÓMICO

PUERRO

RECETAS DE BUENA MESA

BUENA MESA

GUÍA DE RESTAURANTES

ROMERO, ANSÓN,

ROCA, PAGÁN,

MORILLO,

&+

ILIA TOPURIA

A WHOLE LIFE PREPARING

CHRISTMAS

TYPICAL EUROPEAN DISHES

LEEK

BUENA MESA RECIPES

BUENA MESA

RESTAURANTS GUIDE

ROMERO, ANSÓN,

ROCA, PAGÁN,

MORILLO,

&+



EDITORIAL



Querido MORROFINO:

Es un privilegio dirigirme a vosotros en este momento en el que nos preparamos para la esperada temporada de cenas y encuentros de empresa. Esta etapa clave para nuestros negocios nos anima a diseñar experiencias gastronómicas que no solo satisfagan, sino que también sorprendan y emocionen a nuestros clientes. Además, es la oportunidad ideal para reflejar el compromiso y la calidad que definen nuestra Asociación.

A lo largo de este año hemos alcanzado avances notables, aunque también nos hemos encontrado con retos que requieren nuestra atención y determinación. De cara a los próximos meses, es fundamental intensificar nuestros esfuerzos por integrar prácticas sostenibles en nuestra labor diaria. Desde elegir ingredientes responsables hasta implementar mejores métodos para gestionar residuos, podemos liderar el cambio hacia un enfoque más consciente y respetuoso con el medio ambiente.

Convertirnos en abanderados de una hostelería más sostenible no solo responde a las demandas de nuestros comensales, sino que también consolida nuestra posición como referentes en el sector. Este compromiso con el entorno fortalece la confianza y el prestigio que hemos construido con esfuerzo y dedicación.

Asimismo, quiero subrayar la importancia de mantener y potenciar la excelencia en el servicio al cliente. La experiencia que ofrecemos en cada interacción es el pilar sobre el que se construye nuestra reputación. Un trato impecable y cercano no solo fideliza a quienes nos visitan, sino que también transforma cada encuentro en una oportunidad de destacar frente a la competencia.

El próximo año nos traerá nuevos desafíos que asumiremos con determinación y en equipo. Aprovecho esta ocasión para expresar mi más profundo agradecimiento por vuestro trabajo, compromiso y valiosa contribución para alcanzar nuestros objetivos comunes.

Con aprecio y reconocimiento,

Manuel Moreno
Presidente de la Asociación de Restaurantes
de Buena Mesa España

EDITORIAL



Buena Mesa España
ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES

Dear MORROFINO:

It is a privilege to address you at this time when we are preparing for the long-awaited season of diners and business meetings. This key stage for our business encourages us to design gastronomic experiences that not only satisfy, but also surprise and excite our customers. In addition, it is the ideal opportunity to reflect the commitment and quality that define our Association.

Throughout this year we have made notable progress, although we have also encountered challenges that require our attention and determination. Looking ahead to the coming months, it is essential to intensify our efforts to integrate sustainable practices into our daily work. From choosing responsible ingredients to implementing better methods for managing waste, we can lead the change towards a more conscious and environmentally friendly approach.

Becoming the standard-bearers of a more sustainable hospitality industry not only responds to the demands of our diners, but also consolidates our position as a benchmark in the sector. This commitment to the environment strengthens the trust and prestige that we have built with effort and dedication.

I would also like to stress the importance of maintaining and enhancing excellence in customer service. The experience we offer in each interaction is the pillar on which our reputation is built. Impeccable and friendly treatment not only builds loyalty among those who visit us, but also transforms each encounter into an opportunity to stand out from the competition.

Next year will bring us new challenges that we will take on with determination and as a team. I take this opportunity to express my deepest gratitude for your work, commitment and valuable contribution to achieving our common goals.

With appreciation and recognition,

Manuel Moreno
*President of Restaurantes
de Buena Mesa España*

La Tarjeta para restaurantes The Card for restaurants

AMERICAN EXPRESS



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

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



DON'T *live life* **WITHOUT IT™**

MORROFINO

La sociabilidad en la gastronomía Rafael Ansón	06	<i>Sociability in gastronomy Rafael Ansón</i>
NAVIDAD Los Platos Típicos de Europa	08	<i>CHRISTMAS Typical European Dishes</i>
Cambios ante el cambio climático Mar Romero	20	<i>Changes in the face of climate change Mar Romero</i>
Ingredientes & Recetas PUERRO	22	<i>Ingredients & Recipes LEEK</i>
La Experiencia Multisensorial en la Sala del Restaurante Nuria Nicolau	32	<i>The Multi-sensory Experience in the Restaurant Room Nuria Nicolau</i>
Nuestros clientes no aguantan el ritmo Manel Morillo	38	<i>Our clients can't keep up Manel Morillo</i>
MUST HAVE	46	<i>MUST TASTE</i>
La Marinera Tomás M. Pagán	48	<i>The Marinera Tomás M. Pagán</i>
ILIA TOPURIA Toda una Vida de Preparación	50	<i>ILIA TOPURIA A Whole Life Preparing</i>
La comunicación en los Alimentos Lorenzo Roca	58	<i>Communication in Food Lorenzo Roca</i>
Guía de Restaurantes de Buena Mesa	60	<i>Buena Mesa Restaurants Guide</i>

MORROFINO | El Magazine de los que no sólo viven de comer bien

© Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España
Redacción y Edición | SUMMA ARTIS COMUNICACIÓN | Publishing and Editing

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

Foto Portada: ElHormiguero on Visualhunt

Colaboran | Sponsored by



La sociabilidad en la gastronomía

Desde la Academia Iberoamericana de Gastronomía, hace tiempo que defendemos la importancia de las “cuatro eses” de la **Nueva Gastronomía** del siglo XXI: **saludable, solidaria, sostenible y satisfactoria**. Sin embargo, creo que deberíamos añadir una quinta ese: sociabilidad. Y es que, más allá del aspecto alimenticio o placentero, la gastronomía debe ser también un espacio donde se fomente el encuentro humano, un lugar propicio para mantener y cultivar las relaciones personales. En ese sentido, los **restaurantes de buena mesa** juegan un papel fundamental.

Alrededor de una mesa, especialmente si se trata de una mesa bien puesta y bien servida, no solo se disfruta de la comida, sino que se abre un espacio para la conversación, el intercambio y, en última instancia, la **convivencia, la concordia y la amistad**. Las comidas y cenas, que tradicionalmente han sido momentos de reunión, se han extendido incluso a los desayunos, transformándose en oportunidades para fortalecer los lazos sociales, evitar la soledad y fomentar el encuentro entre las personas.

Es en los restaurantes de buena mesa donde este concepto de sociabilidad se materializa de manera más destacada. Estos establecimientos no solo proporcionan un excelente servicio culinario, sino que también facilitan un ambiente en el que los comensales pueden interactuar y relacionarse entre ellos. Los propietarios y directores de estos restaurantes juegan un papel clave, ya que a menudo se convierten en figuras cercanas a sus clientes, con los que establecen relaciones que trascienden lo meramente comercial. Con el tiempo, muchas de estas relaciones evolucionan hasta convertirse en amistades, y esto se convierte en una característica distintiva de los restaurantes de buena mesa.

Otro aspecto que quiero destacar es la importancia de la **coctelería** como parte del encuentro gastronómico. Últimamente, se está impulsando la idea de disfrutar de un cóctel antes de sentarse a la mesa, lo cual se ha convertido en una tradición en muchos restaurantes. Esta práctica no solo es una forma de comenzar la velada, sino también de propiciar momentos de conversación informal, generando un ambiente relajado y distendido donde se pueden compartir temas personales, y en consecuencia, fortalecer las relaciones humanas.

Es digno de elogio el trabajo realizado por los **restaurantes de buena mesa**, ya que han logrado mantener unidas a varias de las mejores casas gastronómicas en la misma causa de fomentar la sociabilidad en sus establecimientos. En un mundo donde, en ocasiones, parece que la creatividad y la originalidad priman sobre todo lo demás, estos restaurantes se han enfocado en algo igualmente valioso: no solo ofrecer una experiencia culinaria excelente y saludable, sino también crear espacios en los que la **convivencia, la amistad y la sociabilidad** sean parte de la experiencia.

Enhorabuena a todos los que contribuyen a que los restaurantes de buena mesa no sean solo lugares donde comer bien, sino también espacios donde las relaciones humanas se fomentan.

Sociability in gastronomy

At the Ibero-American Academy of Gastronomy, we have long defended the importance of the “four Ss” of the **New Gastronomy** of the 21st century: **healthy, supportive, sustainable and satisfying**. However, I think we should add a fifth S: **sociability**. And beyond the nutritional or pleasurable aspect, gastronomy should also be a space where human encounters are encouraged, a place conducive to maintaining and cultivating personal relationships. In this sense, **buena mesa restaurants** play a fundamental role.

Around a table, especially if it is a well-laid and well-served table, not only do we enjoy the food, but a space is opened for conversation, exchange and, ultimately, **coexistence, harmony and friendship**. Lunches and dinners, which have traditionally been moments of meeting, have even been extended to breakfasts, becoming opportunities to strengthen social ties, avoid loneliness and encourage encounters between people.

It is in fine dining restaurants that this concept of sociability is most prominently realized. These establishments not only provide excellent culinary service, but also facilitate an environment in which diners can interact and relate to each other. The owners and managers of these restaurants play a key role, as they often become close figures to their customers, with whom they establish relationships that transcend the merely commercial. Over time, many of these relationships evolve into friendships, and this becomes a distinctive feature of fine dining restaurants.

Another aspect I want to highlight is the importance of **cocktails** as part of the gastronomic encounter. Lately, the idea of enjoying a cocktail before sitting down at the table is being promoted, which has become a tradition in many restaurants. This practice is not only a way to start the evening, but also to encourage moments of informal conversation, generating a relaxed and informal atmosphere

where personal topics can be shared, and consequently, human relationships can be strengthened.

The work done by **buena mesa restaurants** is commendable, as they have managed to keep several of the best gastronomic houses united in the same cause of promoting sociability in their establishments. In a world where, at times, it seems that creativity and originality take precedence over everything else, these restaurants have focused on something equally valuable: not only offering an excellent and healthy culinary experience, but also creating spaces in which **conviviality, friendship and sociability** are part of the experience.

Congratulations to all those who contribute to making fine dining restaurants not only places to eat well, but also spaces where human relationships are fostered.



Rafael Anson

Presidente de la Academia Iberoamericana de Gastronomía

LOS PLATOS TÍPICOS EN EUROPA | TYPICAL EUROPEAN DISHES



NAVIDAD | CHRISTMAS

Un Viaje Gastronómico | A Gastronomic Journey

Los platos tradicionales de Navidad en Europa varían de un país a otro, pero todos comparten un mismo propósito: reunir a la familia en torno a una mesa colmada de sabores festivos y generosos.

Traditional Christmas dishes in Europe vary from country to country, but they all share a common purpose: bringing families together around a table filled with festive and abundant flavors.







Los platos tradicionales de Navidad en Europa varían considerablemente de un país a otro, reflejando las costumbres culinarias y los ingredientes autóctonos de cada región. Sin embargo, todos comparten un propósito fundamental: reunir a las familias y seres queridos en torno a una mesa llena de sabores festivos y generosos, creando un ambiente cálido y acogedor. Estas comidas no solo son una oportunidad para disfrutar de los ingredientes locales, sino también para perpetuar tradiciones que se han transmitido a lo largo de generaciones. Desde elaborados asados hasta dulces típicos, cada plato tiene su propia historia que fortalece el espíritu de la Navidad en Europa.

.....

Traditional Christmas dishes in Europe vary greatly from country to country, reflecting the local culinary customs and native ingredients of each region. However, they all share a common goal: bringing families and loved ones together around a table filled with festive and generous flavors, creating a warm and inviting atmosphere. These meals are not only an opportunity to enjoy local ingredients but also a chance to uphold traditions passed down through generations. From elaborate roasts to traditional sweets, each dish carries its own story that enhances the Christmas spirit across Europe.

España: Sabores Mediterráneos y Tradición Familiar

En España, la Navidad es una festividad en la que los platos tradicionales varían según la región, pero ciertos alimentos son imprescindibles en la mayoría de las casas. La Nochebuena comienza con un festín de aperitivos como jamón ibérico, embutidos, quesos curados y mariscos, especialmente gambas o langostinos. El plato principal suele ser cordero asado o pavo relleno, acompañado de guarniciones como patatas o verduras. En algunas regiones, se sirven canalones (canelones rellenos de la carne del pavo o cordero de la noche anterior). Como postre, el turrón y los polvorones son imprescindibles, junto con el mazapán en muchas partes del país.

Francia: Elegancia y Festividad

En Francia, las celebraciones navideñas se caracterizan por una cena abundante, especialmente en la Nochebuena. El foie gras es uno de los entrantes más típicos, y a menudo se acompaña de pan de hortalizas o frutos secos. El plato principal suele ser pavo relleno, aunque el buey de mar o el cordero asado también son populares, especialmente en la región costera. Para el postre, no puede faltar el tradicional bûche de Noël, un pastel de Navidad en forma de tronco cubierto de crema de mantequilla de chocolate. Los franceses también disfrutaban de una amplia variedad de mariscos, como ostras y langostinos, y brindan con champán o vino caliente especiado.

Italia: Placeres Culinarios del Sur

En Italia, la Nochebuena es un momento para disfrutar de una gran variedad de platos a base de pescado, especialmente en el sur del país. Los italianos celebran la festividad con una cena que incluye bacalao, sardinas y mariscos en diversas preparaciones. En el norte, el enfoque cambia a las carnes, como el cappone ripieno (pollo relleno) o el arrosto di manzo (asado de carne). Los postres italianos son famosos, con el panettone (un bizcocho con frutas secas) y el pandoro (similar al panettone, pero sin frutas) como los más tradicionales. En Sicilia, el cassata (un pastel de ricotta y frutas) es el dulce más representativo.

Reino Unido: El Clásico Asado de Navidad

El Reino Unido es conocido por su tradicional cena navideña. El pavo asado es el plato principal en casi todas las casas, acompañado

Spain: Mediterranean Flavours and Family Tradition

In Spain, Christmas is a holiday where traditional dishes vary by region, but certain foods are a must in most homes. Christmas Eve begins with a feast of appetizers such as Iberian ham, sausages, aged cheeses and seafood, especially shrimp or prawns. The main course is usually roast lamb or stuffed turkey, accompanied by side dishes such as potatoes or vegetables. In some regions, canalones (cannelloni filled with the meat of the previous night's turkey or lamb) are served. For dessert, turrón and polvorones are a must, along with marzipan in many parts of the country.

France: Elegance and Festivity

In France, Christmas celebrations are characterized by a hearty dinner, especially on Christmas Eve. Foie gras is one of the most typical starters, and is often accompanied by vegetable bread or dried fruit. The main course is usually stuffed turkey, although crab or roast lamb are also popular, especially in the coastal region. For dessert, you can't miss the traditional bûche de Noël, a log-shaped Christmas cake covered in chocolate buttercream. The French also enjoy a wide variety of seafood, such as oysters and prawns, and toast with champagne or mulled wine.

Italy: Culinary Pleasures of the South

In Italy, Christmas Eve is a time to enjoy a wide variety of fish-based dishes, especially in the south of the country. Italians celebrate the holiday with a dinner that includes cod, sardines and seafood in various preparations. In the north, the focus shifts to meats, such as cappone ripieno (stuffed chicken) or arrosto di manzo (roast meat). Italian desserts are famous, with panettone (a sponge cake with dried fruit) and pandoro (similar to panettone, but without fruit) being the most traditional. In Sicily, cassata (a ricotta and fruit cake) is the most representative sweet.

United Kingdom:

The Classic Christmas Roast

The United Kingdom is known for its traditional Christmas dinner. Roast turkey is the main dish in almost every home, accompanied by













de pudín de Yorkshire y salsas. Además, los británicos disfrutaban de un sinfín de guarniciones, como patatas asadas, coles de Bruselas y zanahorias glaseadas. En Escocia, el haggis (un plato de carne picada y avena) es una especialidad. Los dulces tradicionales incluyen los mince pies, pequeños pasteles rellenos de frutas y especias, y el Christmas pudding, un pastel denso de frutas secas y licor.

Alemania: Sabores Caseros y Sazonados

La Navidad en Alemania está marcada por platos sencillos pero deliciosos. El ganso asado (Weihnachtsgans) es el plato principal, servido con col roja y dumplings (bolas de masa). Los alemanes también disfrutaban de una amplia variedad de panes dulces, como el stollen, un pan de frutas cubierto de azúcar glas. Para acompañar la comida, se sirve glühwein, un vino caliente especiado con canela, clavo y cáscara de naranja. La Navidad en Alemania también se caracteriza por la preparación de galletas de jengibre y barras de chocolate, que son populares en todo el país.

Suecia: La Mesa del Invierno

En Suecia, la mesa de Navidad (julbord) está llena de deliciosos manjares. El plato principal es el julskinka, un jamón de Navidad que se sirve con mostaza. También se disfrutaban de otros platos como lutfisk (bacalao seco), köttbullar (albóndigas suecas) y prinskorv (salchichas pequeñas). Los dulces como las galletas de jengibre (pepparkakor) y el knäck (caramelo de toffee) son tradicionales durante las festividades. Para brindar, los suecos beben snaps, un aguardiente aromatizado con hierbas.

Polonia: La Cena de los 12 Platos

En Polonia, la Nochebuena es muy especial, ya que se celebra con una cena que consta de 12 platos, uno por cada apóstol. Entre los platos más comunes se encuentran la sopa de remolacha (barszcz), el pierogi (empanadillas rellenas de setas o col) y el carpaccio de carpa, que es el pescado más tradicional en la Navidad polaca. De postre, los polacos disfrutaban del makowiec (pastel de semillas de amapola) y el kutia, un plato a base de trigo, miel y semillas de amapola.

La Navidad se disfruta con una variedad de sabores y aromas que unen a las familias y celebran la abundancia de la temporada. A través de estos platos, las culturas europeas mantienen vivas sus tradiciones y comparten con el mundo la calidez de la Navidad.

Yorkshire pudding and gravy. In addition, Britons enjoy a host of side dishes, such as roast potatoes, Brussels sprouts and glazed carrots. In Scotland, haggis (a dish of minced meat and oatmeal) is a specialty. Traditional sweets include mince pies, small pastries filled with fruit and spices, and Christmas pudding, a dense cake made with dried fruit and liqueur.

Germany: Homemade and Seasoned Flavors
 Christmas in Germany is marked by simple but delicious dishes. Roast goose (Weihnachtsgans) is the main dish, served with red cabbage and dumplings. Germans also enjoy a wide variety of sweet breads, such as stollen, a fruit bread covered in icing sugar. Glühwein, a mulled wine spiced with cinnamon, cloves and orange peel, is served to accompany the meal. Christmas in Germany is also characterised by the preparation of gingerbread cookies and chocolate bars, which are popular throughout the country.

Sweden: The Winter Table

In Sweden, the Christmas table (julbord) is filled with delicious treats. The main dish is julskinka, a Christmas ham served with mustard. Other dishes such as lutfisk (dried cod), köttbullar (Swedish meatballs) and prinskorv (small sausages) are also enjoyed. Sweets such as gingerbread cookies (pepparkakor) and knäck (toffee candy) are traditional during the holidays. To toast, Swedes drink snaps, a spirit flavoured with herbs.

Poland: The 12-Course Dinner

In Poland, Christmas Eve is very special, as it is celebrated with a dinner consisting of 12 dishes, one for each apostle. Common dishes include beetroot soup (barszcz), pierogi (dumplings filled with mushrooms or cabbage) and carp carpaccio, which is the most traditional fish at Polish Christmas. For dessert, Poles enjoy makowiec (poppy seed cake) and kutia, a dish made from wheat, honey and poppy seeds.

Christmas is enjoyed with a variety of flavours and aromas that bring families together and celebrate the abundance of the season. Through these dishes, European cultures keep their traditions alive and share the warmth of Christmas with the world.

Cambios ante el cambio climático

Comenzar esta columna hablando de cambio climático sin solidarizarme con el mayor de los abrazos a los afectados del drama de Valencia sería un sinsentido. ¿Todavía puede haber alguien que dude de la existencia del cambio climático y su continua amenaza?

El aumento de las temperaturas, el calor extremo, las sequías y las lluvias torrenciales son algunos de los factores que afectan a los cultivos, lo que según los chefs pone en peligro la cocina y el patrimonio cultural hasta el punto de que la dieta mediterránea podría desaparecer si no se toman medidas conjuntas.

Cocineros de varios países europeos han advertido de que productos y platos tradicionales como la tortilla española, la lasaña italiana o la baguette francesa están en peligro si no se rehabilita urgentemente la naturaleza, a partir de las conclusiones del último informe científico del Instituto de Política Medioambiental Europea (IIEP), en el que se asegura que los efectos del cambio climático y las prácticas agrícolas insostenibles están reduciendo ya la producción de aceitunas, patatas y trigo en España, Italia, Polonia, Francia y Alemania.

A medida que cambian las temperaturas y se alteran las estaciones, lo hacen también los procesos de crecimiento y maduración de los productos. Sus condiciones cambian y, con ello, lo que perciben nuestras papilas gustativas. Vino, cerveza o quesos cambiarán sus sabores en un futuro no tan lejano por culpa de las alteraciones climáticas.

Según un estudio de investigadores de la Tufts University y de la Montana State University, el aroma y el sabor están cambiando a medida que se modifican las altitudes a las que se cultiva el

café (los productores están subiendo en altura el cultivo para escapar de las temperaturas en aumento) y la cantidad de luz que reciben las plantas.

Los cultivos de lúpulo se ven afectados y el toque amargo que ofrecen se ha ido reduciendo y eso altera el sabor de la bebida resultante. Algo parecido pasa con el vino, que al alterarse el clima, también lo hace el proceso de maduración de la uva. Es un largo etcétera contra el que hay que luchar cada día con opciones, a veces más sencillas de lo que pensamos como consumir productos locales; los alimentos cultivados u obtenidos cerca del restaurante tendrán una huella de carbono menor que los productos que no lo son.

Comprar productos de la estación así como controlar los desperdicios, ya que una planificación adecuada y un trabajo eficiente son fundamentales para una cocina sustentable. Los hosteleros también deberían plantearse comprar productos imperfectos, como los llamados “vegetales feos” o usar partes no tan nobles para sus recetas de pescados y carnes, a la vez de usar tecnología moderna que no solo facilita el trabajo de la cocina, sino que también reduce el consumo de energía.

Cocineros y organizaciones ecologistas han unido fuerzas para reclamar la incentivación de algunas medidas a partir de la Ley de Restauración de la Naturaleza, aprobada el pasado mes de febrero en el Parlamento Europeo pero cuya votación final, requerida por el Consejo, ha sido pospuesta varias veces.

Los cambios son urgentemente necesarios y hay que ponerse a ello sin dilación. Mirar para otro lado tiene graves consecuencias que desgraciadamente ya hemos visto.

Changes in the face of climate change

To begin this column by talking about climate change without offering my warmest condolences to those affected by the tragedy in Valencia would be nonsensical. Can anyone still doubt the existence of climate change and its continuing threat?

Rising temperatures, extreme heat, droughts and torrential rains are some of the factors affecting crops, which according to chefs endanger cuisine and cultural heritage to the point that the Mediterranean diet could disappear if joint measures are not taken.

Chefs from several European countries have warned that traditional products and dishes such as the Spanish omelette, Italian lasagna or the French baguette are in danger if nature is not urgently restored, based on the conclusions of the latest scientific report from the Institute for European Environmental Policy (IEEP), which states that the effects of climate change and unsustainable agricultural practices are already reducing the production of olives, potatoes and wheat in Spain, Italy, Poland, France and Germany. As temperatures change and the seasons change, so do the growth and ripening processes of products. Their conditions change and, with them, what our taste buds perceive. Wine, beer or cheese will change their flavors in the not-so-distant future due to climate changes.

According to a study by researchers at Tufts University and Montana State University, aroma and flavor are changing as the altitudes at which coffee is grown (producers are raising the crop to escape rising temperatures) and the amount of light the plants receive change.

Hop crops are affected and the bitter touch they offer has been reduced and this alters the flavor of the resulting drink. Something similar happens with wine, as the climate changes, so does the ripening process of the grape.

It is a long list of things that we have to fight against every day with options that are sometimes simpler than we think, such as consuming local products; Food grown or obtained close to the restaurant will have a smaller carbon footprint than products that are not.

Buying seasonal products and controlling waste are essential for a sustainable kitchen. Hoteliers should also consider buying imperfect products, such as so-called “ugly vegetables” or using less noble parts for their fish and meat recipes, while using modern technology that not only makes kitchen work easier, but also reduces energy consumption.

Chefs and environmental organisations have joined forces to demand the incentive of some measures based on the Nature Restoration Law, approved last February in the European Parliament but whose final vote, required by the Council, has been postponed several times.

Changes are urgently needed and must be started without delay. Looking the other way has serious consequences that we have unfortunately already seen.



Mar Romero

MORROFINO



PUERRO | L E E K

El puerro, valorado por su sabor suave, es clave en la purrusalda, el rico guiso del norte con patatas y bacalao. Además, realza caldos y sofritos, aportando su particular aroma a platos tradicionales.

The leek, valued for its mild flavour, is key in purrusalda, a northern stew with potatoes and cod. In Spain, it also enhances broths and stir-fries, adding its particular aroma to traditional dishes.

Sabor | Flavour

El puerro tiene un sabor suave, dulce y delicadamente herbal.

Leek has a mild, sweet and delicately herbal flavour.

Estación | Season

Es en otoño e invierno, cuando alcanza su punto óptimo de sabor y textura.

It is in autumn and winter when it reaches its optimal point of flavour and texture.

Preparación | Cooking Methods

El puerro se puede hervir, asar, saltear o usar en caldos.

Leeks can be boiled, roasted, sautéed, or used in broths.

Combinaciones | Flavour Affinities

Combina bien con patatas, zanahorias, nata, queso, pescado y hierbas como el tomillo.

It pairs well with potatoes, carrots, cream, cheese, fish, and herbs like thyme.

Maridaje | Pairing

Le van bien los blancos suaves como el Chardonnay o el Verdejo, realzando su sabor delicado y dulce.

It pairs well with light white wines like Chardonnay or Verdejo, enhancing its delicate and sweet flavor.

El puerro es un ingrediente esencial en diversas cocinas, especialmente en la mediterránea y la española, donde ha sido utilizado durante siglos por su sabor suave, delicado y su gran versatilidad. Este vegetal, cercano a la cebolla y el ajo, es fundamental en la elaboración de caldos, sopas, guisos y cremas. Su sabor sutil y ligeramente dulce realza una amplia gama de platos, y su capacidad para combinarse con ingredientes como patatas, zanahorias, pescados y mariscos lo convierte en un básico tanto en la cocina tradicional como en preparaciones más innovadoras. El puerro no solo se valora por su sabor, sino también por sus propiedades nutricionales, siendo una excelente fuente de fibra, vitaminas y minerales. Además, es muy apreciado por su bajo contenido calórico, lo que lo convierte en una opción saludable y versátil en la gastronomía española. Su presencia en platos caseros y sofisticados lo convierte en un ingrediente imprescindible, capaz de aportar profundidad y frescura a la cocina.

Leek is an essential ingredient in various cuisines, especially in Mediterranean and Spanish cooking, where it has been used for centuries due to its mild, delicate flavor and great versatility. This vegetable, related to onions and garlic, is key in making broths, soups, stews, and creams. Its subtle, slightly sweet taste enhances a wide range of dishes, and its ability to pair well with ingredients like potatoes, carrots, fish, and seafood makes it a staple in both traditional cooking and more innovative preparations. Leek is not only valued for its flavor but also for its nutritional benefits, being an excellent source of fiber, vitamins, and minerals. Additionally, its low-calorie content makes it a healthy and versatile option in Spanish cuisine. Its presence in both home-cooked meals and sophisticated dishes makes it an indispensable ingredient, adding depth and freshness to the culinary experience.

MORROFINO



Puerros y Langostinos

Grupo Robles Restaurantes. Sevilla.

Chef: Marc Delia. Para 8 comensales.

Ingredientes para mosaico: 2 kilos de puerros limpios, 1 kilo de langostinos limpios de cáscaras y tripas, 4 hojas de alga wakame, hierbas aromáticas. **Elaboración:** Se pochan los puerros a fuego lento junto a las hierbas aromáticas durante 30 minutos aprox, dependerá del grosor de los puerros. Pasado el tiempo se cuelean y se dejan enfriar fuera de cámara. Con la ayuda del papel film colocamos las algas como base y seguidamente los puerros intercalando las cola de langostinos. Una vez hecho esto, formamos un rulo, cerramos bien con un nudo los extremos y lo envasamos al vacío. Cocemos en Roner a 55 grados durante 30 minutos. Pasado el tiempo enfriamos en cámara refrigeradora durante 5 horas. **Para la cream de patata violeta:** 100 gramos de patatas violeta cocidas, 150 ml de aceite de oliva suave, 50 ml de agua, 8 gramos Xantana y sal. **Elaboración:** Colocamos todos los ingredientes en una Thermomix y batimos bien a velocidad 8 durante 4 minutos hasta que se forme una masa homogénea y probamos de sal. Colocamos en una manga pastelera y reservamos en frío. **Para chips de patata violeta:** 100 gramos de patatas violeta, 200 ml de aceite de girasol y sal. **Elaboración:** Cortamos las patatas con una mandolina en rodajas muy finas y colocamos en agua fría durante 30 minutos. Calentamos el aceite de girasol a 150 grados, escurrimos bien los chips y freímos hasta que queden crujientes, salamos y reservamos en un sitio seco. **Para el aceite de langostinos:** Las cáscaras de langostinos, 200 ml de aceite de girasol y 2 dientes de ajo. **Elaboración:** Colocamos todos los ingredientes en una olla y maceramos en caliente a 80 grados durante una hora, colamos y reservamos a temperatura ambiente. **Emplatado:** Con un cuchillo de salmón cortamos un rodaja de mosaico, colocamos en el centro del plato y pintamos con un poquito de aceite de langostinos y sal Maldon. Seguidamente ponemos unos puntitos de crema de patatas alrededor. A continuación, colocamos los chips de patata, punta de eneldo y rodajas de puerro para decorar.

Leeks and Prawns

Robles Group Restaruants, Sevilla.

Chef: Marc Delia. 8 servings.

Ingredients for mosaic: 2 kilos of clean leeks, 1 kilo of shrimp with shells and guts removed, 4 sheets of wakame seaweed, aromatic herbs. **Preparation:** The leeks are cooked over a low heat with the aromatic herbs for approximately 30 minutes, depending on the thickness of the leeks. After this time, they are drained and left to cool outside the refrigerator. Using the cling film, place the seaweed as a base and then the leeks, alternating the shrimp tails. Once this is done, form a roll, tie the ends tightly and vacuum pack it. Cook in a Roner at 55 degrees for 30 minutes. After this time, cool it in a refrigerator for 5 hours. **For the purple potato cream:** 100 grams of cooked purple potatoes, 150 ml of mild olive oil, 50 ml of water, 8 grams of Xanthan gum and salt. **Preparation:** We put all the ingredients in a Thermomix and beat well at speed 8 for 4 minutes until a homogeneous dough is formed. We check for salt. We put it in a pastry bag and keep it in the fridge. **For purple potato chips:** 100 grams of purple potatoes, 200 ml of sunflower oil and salt. **Preparation:** Cut the potatoes into very thin slices with a mandolin and place in cold water for 30 minutes. Heat the sunflower oil to 150 degrees, drain the chips well and fry until crispy, add salt and set aside in a dry place. **For the shrimp oil:** Shrimp shells, 200 ml sunflower oil and 2 cloves of garlic. **Preparation:** Place all the ingredients in a pot and marinate at 80 degrees for one hour, strain and set aside at room temperature. **To serve:** Using a salmon knife, cut a mosaic slice, place it in the centre of the plate and brush with a little prawn oil and Maldon salt. Then put a few dots of potato cream around it. Next, place the potato chips, dill tip and leek slices to decorate.



Judiones con Puerro y Bacalao

Restaurante Casa Duque, Segovia.

Ingredientes para 6 personas: 600 gr de judiones, 3 hojas de laurel, 550 gr de puerros, 2 cebollas, 2 zanahorias, 2 tomates rama, 5 dientes de ajo, 550 gr de lomo de bacalao previamente desalado, hebras de azafrán, 1 vaso de caña de vino blanco, aceite de oliva, sal, harina. **Para la cocción de los judiones:** 150 gr de puerros, 1 cebolla terciada, 2 zanahorias, 3 hojas de laurel, 3 dientes de ajo, 2 tomates rama, 1 chorro de aceite de oliva, hebras de azafrán, vino blanco. (Toda la verdura la picamos en trozos muy pequeños). **Para el sofrito:** 1 cebolla, 2 dientes de ajo picados, aceite de oliva, hebras de azafrán, harina, sal. **Para freír el bacalao:** partimos el bacalao en daditos. Aceite de oliva.

Harina. **Elaboración:** Se ponen en remojo los judiones la noche anterior.

En una cazuela les ponemos con agua fría cubriéndoles bien de agua, añadimos desde frío todos los ingredientes ya citados para su cocción, la cocción de este plato terminado es de 2 horas y media.

Faltando 25 minutos para su cocción vamos elaborando el sofrito para darle toda la fuerza de sabor y textura al guiso.

Probamos el sabor y añadimos la sal deseada, ponemos en el fuego una sartén con aceite de oliva para realizar el sofrito, sofreímos el ajo junto con la cebolla, cuando está bien pochada la cebolla y el ajo añadimos unas hebras de azafrán y seguidamente incorporamos la harina, removemos bien y se lo incorporamos a los judiones que no han dejado de cocer en ningún momento.

Le añadimos el puerro en trozos al guiso de los judiones para que estén bien cocidos en los 25 minutos que quedarían al guiso.

Por último partimos en bacalao en daditos y lo pasamos por harina, freímos en una sartén sin pasarlo mucho, lo sacamos y añadimos a los judiones los últimos cinco minutos del guiso.

Probamos el plato ya terminado y que este en su punto de sal.

¡BUEN PROVECHO Y QUE DE SALUD SIRVA!

Judiones with Leek and Cod

Restaurant Casa Duque. Segovia.

Ingredients (6 servings): 600 g of beans, 3 bay leaves, 550 g of leeks, 2 onions, 2 carrots, 2 vine tomatoes, 5 cloves of garlic, 550 g of previously desalted cod loin, saffron threads, 1 glass of white wine, olive oil, salt, flour.

To cook the beans: 150 gr leeks, 1 onion, 2 carrots, 3 bay leaves, 3 garlic cloves, 2 vine tomatoes, a splash of olive oil, saffron threads, white wine. (Chop all the vegetables into very small pieces). **For the sofrito:** 1 onion, 2 chopped garlic cloves, olive oil, saffron threads, flour, salt. **To fry the cod:** we cut the cod into small cubes.

Olive oil. **Procedure:** Soak the beans the night before. Put them in a saucepan with cold water, covering them well with water, and add all the ingredients already mentioned for cooking from cold. The finished dish takes 2 and a half hours to cook.

With 25 minutes left to cook, prepare the sofrito to give the stew all the strength of flavour and texture.

Test the flavour and add the desired salt, put a frying pan with olive oil on the heat to make the sofrito, fry the garlic together with the onion, when the onion and garlic are well cooked, add a few strands of saffron and then add the flour, stir well and add it to the beans that have not stopped cooking at any time.

Add the leek in pieces to the stew of the beans so that they are well cooked in the 25 minutes that remain for the stew.

Finally, we cut the cod into cubes and coat it in flour, fry it in a pan without overcooking it, remove it and add it to the beans for the last five minutes of the stew.

We taste the finished dish and make sure it is salty enough.

BON APPETIT AND GET HEALTHY!





Nube de Puerros sobre lago de Verdejo

Restaurante Mesón El Copo, Palmones, Cádiz. Ingredientes: Para la crema de Verdejo: Verdejo, caldo de cocción del verde del puerro. Para la nube de puerro: Blanco del puerro, huevos, nata, caldo del verde del puerro, condimentos.

Elaboración: Para la crema de Verdejo: Reducir el verdejo hasta evaporar por completo el alcohol. Para hacer el caldo de puerro: cortar el verde del puerro, lavar muy bien y cocerlos en abundante agua y colarlos. Luego añadimos el caldo de puerro y la nata y reducir a fuego lento hasta conseguir una textura cremosa. Sazonamos al gusto y reservamos al baño María. **Para la nube de puerro:** Cortamos el blanco del puerro y rehogamos en mantequilla o aceite de oliva, a elección del chef, una vez blando (sin llegar a dorar para que el resultado final sea claro) ya estaría. A continuación añadiremos el caldo del puerro, dejamos reducir y enfriar. Batimos los huevos y añadimos al paso anterior una vez frío para evitar que los huevos se cocinen con el calor. Por otro lado, batimos enérgicamente incorporando aire a la nata y mezclamos todo con movimientos envolventes para que no se baje la nata. Incorporamos la mezcla ya sazonada, en una bandeja de horno uy cocinamos al baño María, mínimo 60 minutos a 120°, a tener en cuenta que el tiempo de cocción puede variar según el horno. **Decoración:** Colocamos galletas saladas y rellenamos con la crema de verdejo (como en la foto) y depositar sobre ella la nube de puerro con la forma de molde que tengamos. Sobre la nube colocamos láminas de puerro como toque crujiente.

Leek Cloud over Verdejo lake

Restaurant Mesón EL Copo, Palmones, Cádiz. Ingredients, For the Verdejo cream: Verdejo, a broth made from the green part of the leek. **For the leek cloud:** White leek, eggs, cream, green leek broth, seasonings. **Procedure: For the Verdejo cream:** Reduce the verdejo until the alcohol has completely evaporated. To make the leek broth: cut the green part of the leek, wash it thoroughly and cook it in plenty of water and strain it. Then add the leek broth and the cream and reduce over low heat until it has a creamy texture. Season to taste and set aside in a bain-marie. **For the leek cloud:** We cut the white part of the leek and sauté it in butter or olive oil, according to the chef's choice. Once it is soft (without browning so that the final result is clear) it is ready. Next we add the leek broth, let it reduce and cool. We beat the eggs and added them to the previous step once they are cold to prevent the eggs from cooking with the heat. On the other hand, we beat vigorously incorporating air into the cream and mix everything with enveloping movements so that the cream does not fall. We add the already seasoned mixture to a baking tray and cook in a bain-marie for at least 60 minutes at 120°, taking into account that the cooking time may vary depending on the oven. **To serve:** We place salty biscuits and fill with the Verdejo cream (as in the photo) and place the leek cloud on top using the mould we have. On top of the cloud we place slices of leek for a crunchy touch.



La experiencia multisensorial en la Sala del restaurante

Cada vez más necesitamos sorprender a nuestros clientes y hacer que su visita a nuestra casa sea inolvidable, jugamos con lo que siente y experimenta.

Por ello, en la mayoría de los restaurantes, están trabajando con la Neurogastronomía, que explora la conexión entre la comida y la mente, ayudando a los chefs y creativo a crear experiencias culinarias, que no solo sean deliciosas, sino también emocionalmente gratificantes. Consiguiendo una experiencia multisensorial y llevando al cliente a momentos felices de su vida. Cuántas veces al degustar un plato nos vienen recuerdos felices ya olvidados.

Por tanto, debemos cuidar todos los detalles y hacer que cada elemento en nuestro restaurante sea inolvidable.

Empezando con la decoración de los espacios, es fundamental que todo sea armonioso y cree una primera impresión, que predisponga al cliente a disfrutar de nuestra cocina. Jugando con luces tenues y luz natural, que ayuda a resaltar la frescura de los ingredientes.

El ambiente sonoro es otra parte importante, ya que la música bien seleccionada, puede influir en el ritmo de la comida y el estado de ánimo de los comensales. Un ambiente tranquilo y bien controlado acústicamente es esencial para proporcionar una experiencia agradable y relajante a los clientes, permitiendo que disfruten de su comida y compañía sin distracciones innecesarias.

El olfato es otro sentido poderoso que puede influir enormemente en la experiencia gastronómica. Un buen restaurante utiliza aromas sutiles que complementan la comida sin distorsionar el sabor de los platos. Cuántas veces hay flores en una mesa y estas chocan con los sabores de los platos y los vinos. Así pues, hay que ir con mucho cuidado con ello.

El confort físico también juega un papel importante. La elección de muebles cómodos y bien diseñados puede hacer que la estancia en el restaurante sea mucho más placentera. Cuántas veces te vas a asentar en la mesa y la silla no se ajusta ni a la mesa ni al comensal y ello hace que la comida sea un desastre. Así pues, la textura de los materiales, desde las sillas hasta los manteles, contribuyen a una buena atención al detalle. Incluso los cubiertos y la vajilla están elegidos para proporcionar una sensación táctil agradable.

La presentación de los platos es un arte en sí mismo, Chefs de renombre crean verdaderas obras maestras visuales que preparan a los comensales para el deleite gustativo. La estética del restaurante, desde la disposición de las mesas hasta la decoración de las paredes, trabaja en armonía con la presentación de los platos para ofrecer una experiencia cohesiva y memorable.

En los restaurantes, cada detalle sensorial se cuida al máximo. No se trata solo de servir comida exquisita, sino de crear un entorno donde cada sentido esté estimulado y cada momento se convierta en una memoria preciada.

Al lograr esta armonía multisensorial, los restaurantes pueden dejar una impresión duradera y asegurar la lealtad de sus clientes más exigentes.

Ahora que estamos ya casi en la Navidad, vayamos con cuidado de no recargar los ambientes, para que el cliente no se sienta abrumado y no se le haga pesado el estar en nuestra casa.

Os deseo unas Felices Fiestas a todos.

The multi-sensory experience in the restaurant room

We increasingly need to surprise our clients and make their visit to our home unforgettable, we play with what they feel and experience.

For this reason, in most restaurants, they are working with Neurogastronomy, which explores the connection between food and the mind, helping chefs and creatives to create culinary experiences that are not only delicious, but also emotionally rewarding. Achieving a multisensory experience and taking the client to happy moments in their life. How many times when tasting a dish do we remember happy memories that we have already forgotten?

Therefore, we must take care of all the details and make each element in our restaurant unforgettable.

Starting with the decoration of the spaces, it is essential that everything is harmonious and creates a first impression, which predisposes the client to enjoy our cuisine. Playing with dim lights and natural light, which helps to highlight the freshness of the ingredients.

The sound environment is another important part, as well-chosen music can influence the pace of the meal and the mood of the diners. A quiet and acoustically well-controlled environment is essential to provide a pleasant and relaxing experience for customers, allowing them to enjoy their food and company without unnecessary distractions.

Smell is another powerful sense that can greatly influence the dining experience. A good restaurant uses subtle aromas that complement the food without distorting the taste of the dishes. How often are there flowers on a table and they clash with the flavors of the dishes and wines. So, you have to be very careful with this.

Physical comfort also plays an important role. Choosing comfortable and well-designed furniture can make the stay in the restaurant much more pleasant. How often are you going to sit at the table and the chair does not fit either the table or the diner and this makes the meal a disaster. Thus, the texture of the materials, from the chairs to the tablecloths, contribute to a good attention to detail. Even the cutlery and crockery are chosen to provide a pleasant tactile sensation.

The presentation of dishes is an art in itself, with renowned chefs creating true visual masterpieces that prepare diners for gustatory delight. The aesthetics of the restaurant, from the arrangement of the tables to the decoration of the walls, work in harmony with the presentation of the dishes to offer a cohesive and memorable experience.

In restaurants, every sensory detail is taken care of to the maximum. It is not just about serving exquisite food, but about creating an environment where every sense is stimulated and every moment becomes a precious memory.

By achieving this multi-sensory harmony, restaurants can leave a lasting impression and ensure the loyalty of their most discerning customers.

Now that we are almost at Christmas, let us be careful not to overload the atmosphere, so that the customer does not feel overwhelmed and does not find it boring to be in our home.

I wish you all a Happy Holidays.



Nuria Nicolau

Consultora de CX para Restaurantes ! www.nurianicolau.com

Bacalao Fresco Salvaje con Manzana, Puerro, Cebolla y Puré de Cachelos

Restaurante Portonovo, Madrid.

Ingredientes (para 4 personas): Para la farsa: 1 diente de ajo, 600 gr de cebolla, 300 gr de puerro, 3 hojas de laurel, 1 sobre de colorante, 150 ml aceite de oliva y sal.

Para la manzana en almíbar: 1 manzana golden, 50 gr de azúcar, 30 ml de agua y zumo de 1/2 limón.

Para el puré de cachelos: 250 gr de cachelos, 150 ml leche, 15 grs mantequilla y sal.

Bacalao: 750 gr de bacalao fresco salvaje desalado.

Elaboración: Para la farsa, cortar y picar toda la verdura y sofreír a fuego lento hasta que este pochada y añadir el colorante. Para el puré de cachelos, cocer las patatas, pelar y triturar, añadir la mantequilla, la leche y la sal. Para la manzana, cortar en dados y añadir al almíbar y dejar reposar. Por último, el bacalao se hace a la plancha y se añade tanto la farsa como la manzana y su guarnición de puré de cachelos.

*Receta de Mayo 2018.

Fresh Wild Cod with Apple, Leek, Onion and Mashed Cachelos

Restaurant Portonovo, Madrid.

Ingredients (four servings): For the farce: 1 clove of garlic, 600 g of onion, 300 g of leeks, 3 bay leaves, 1 sachet of dye, 150 ml of olive oil and salt.

For the apple in syrup: 1 golden apple, 50 grams of sugar, 30 ml of water and 1/2 lemon juice.

For the mash of cachelos: 250 grs of cachelos, 150 ml milk, 15 grs butter and salt.

Cod: 750 g wild desalted fresh cod.

Procedure: For the farce, cut and chop all the vegetables and fry over low heat until poached and add the coloring.

For the mashed potatoes, cook the potatoes, peel and shred, add the butter, milk and salt. For the apple, cut into cubes and add to the syrup and let stand.

Finally, the cod is grilled and both the farce and the apple and its garnish of mashed cachelos are added.

*Recipe from May 2018.





Bombón de Merluza gelificado con Albahaca y denso de Tomate y Espinacas

Restaurante La Noria, Náquera, Valencia.

Chef: José Patiño. Ingredientes (para 4 personas) : 160 gr merluza de pincho limpia, 60 gr calamar fresco de playa, 100 gr de gamba roja pelada, 3 huevos frescos, 8 ml brandy, puerro, salsa de tomate, ajo, fumet de pescado, 30 gr de mantequilla, nata, harina de maiz, sal y pimienta.

Para el gelificado de albahaca : 30 gr de albahaca fresca, 1 gr de agar agar, sal, pimienta blanca y fumet clarificado. **Para el denso de tomate:** tomate seco en aceite, salsa de tomate y azúcar. **Para el denso de espinacas:** 35 gr de espinaca fresca, agar agar y agua de cocer la espinaca con sal y pimienta. **Elaboración:** Picamos todos los ingredientes en brunoise fina. Fondeamos el calamar en la mantequilla, incorporamos el puerro, la merluza y la gamba. Flambeamos con el brandy y añadimos el ajo picado. Verter la salsa de tomate, reducir un 10% e incorporar el fumet. Dejar reducir e incorporar la harina de maiz y la nata y cuando hierva retirar. Verter los huevos batidos y remover. Poner en moldes de silicona y hornear a 155°, 18 minutos.

Presentación: En plato, desmoldar el bombón de la silicona y napar con el gelificado de albahaca. Ponemos en el centro del plato germinado de cebolla y encima el bombón gelificado. Poner alrededor unos botones de denso de tomate y denso de espinacas y unas hojitas de micromezclum.

*Receta de Agosto 2019.

Hake bonbon gelled with Basil and dense Tomato and Spinach

Restaurant La Noria, Náquera, Valencia.

Chef: José Patiño. Ingredients (four servings): 160 gr clean line-caught hake, 60 gr fresh beach squid, 100 gr peeled red shrimp, 3 fresh eggs, 8 ml brandy, leeks, tomato sauce, garlic, fish fumet, 30 gr butter, cream, flour corn, salt and pepper.

For the gelled basil: 30 gr of fresh basil, 1 gr of agar agar, salt, white pepper and clarified fumet. **For the dense tomato:** Dry tomato in oil, tomato sauce and sugar.

For the dense spinach: 35 gr fresh spinach, agar agar and water to cook the spinach with salt and pepper.

Procedure: We chop all the ingredients in fine brunoise. We wedged the squid in the butter, we incorporated the leek, the hake and the shrimp. Flambé with the brandy and add the chopped garlic. Pour the tomato sauce, reduce by 10% and incorporate the fumet. Let reduce and add corn flour and cream and when boil remove. Pour the beaten eggs and stir. Put in silicone molds and bake at 155°, 18 minutes. **To Serve:** In a dish, unmold the silicone chocolate and sprinkle with the gelled basil. We put in the center of the germinated plate of onion and on top the gelified chocolate. Put around buttons dense tomato and dense spinach and a few micromezclum leaves.

*Recipe from August 2019.



Nuestros clientes no aguantan el ritmo

Los últimos datos sobre el consumo en Hostelería dejan poco lugar a la especulación: Vamos bien, pero desacelerando y con algunas tendencias de consumo claras. Nuestros clientes no aguantan el ritmo. Que vale, que si, que hay un porcentaje de clientes con posibles que, no solo no sufren en sus bolsillos, si no que los tienen más forrados que nunca. Pero ese porcentaje es pequeño respecto a la población total y solo afecta a una serie de negocios de hostelería a los que les va muy bien siempre que a los consumidores muy ricos les vaya bien.

Pero a la mayoría de la población, la que llena las cafeterías, los tardeos, las horas del vermut y los restaurantes de clase media o populares, le va regular.

Y los hosteleros no somos responsables de ello, pero si los afectados, y es nuestra responsabilidad (¡y supervivencia!) tomar decisiones al respecto.

Y es que muchos de nuestros clientes están agotados por la presión de la inflación y otros temas que afectan su bolsillo. En general, con el paso de los años, la clase media va desapareciendo y muchos trabajadores con salarios bajos han pasado a ser, directamente, pobres. La relación entre ingresos vs costes de las familias deja, para muchos, un margen más estrecho y eso afecta tanto al ocio como a la alimentación (y de ambas cosas va la hostelería).

Los datos indican que nuestros consumos son cada vez más frugales, con tickets más bajos y reducción del número de visitas a bares y restaurantes. No aguantamos el ritmo.

El fast casual y los modelos más flexibles y mejor gestionados, tienen las de ganar en este escenario. La hostelería más tradicional, si además está mal gestionada y tiene márgenes pobres, va a padecer (aún más). Tener cartas de restaurantes largas, tradicionales, con mucha necesidad de personal y de medios, y a precios de venta contenidos para que nuestros clientes sigan viniendo, solo nos lleva a dos respuestas: una mayor reducción de márgenes, quizás insostenible, o el fraude fiscal y laboral para crear un margen falso e ilegítimo.

Y atentos a esos restaurantes que, más que al tiempo de ocio del cliente, se dedican a cubrir las necesidades de alimentación, sean menús del mediodía o espacios frugales poco experienciales. Tienen una competencia feroz, enorme e invisible para muchos: Los supermercados; cada vez más clientes de restaurantes se pasan a platos de comida preparada de los supermercados para algunas comidas y cenas. El segmento “listo para comer” de los supermercados no para de crecer y compete directamente con la hostelería. Ya hace años que la línea que los separaba se ha diluido, y mucho hosteleros ni se han dado cuenta.

Atentos todos porque, muchos de nuestros clientes, no aguantan el ritmo. Y nos vamos a resentir.

Our clients can't keep up

The latest data on consumption in the hospitality industry leave little room for speculation: We are doing well, but slowing down and with some clear consumption trends. Our customers cannot keep up. Okay, yes, there is a percentage of clients with means who, not only do not suffer in their pockets, but have them more lined than ever. But that percentage is small compared to the total population and only affects a series of hospitality businesses that do very well as long as the very rich consumers do well.

But the majority of the population, those who fill the cafes, the afternoon snacks, the vermouth hours and the middle class or popular restaurants, are doing so-so. And we hoteliers are not responsible for this, but those affected are, and it is our responsibility (and survival!) to make decisions about it.

And the fact is that many of our clients are exhausted by the pressure of inflation and other issues that affect their pockets. In general, over the years, the middle class is disappearing and many low-wage workers have become, outright, poor. The relationship between income and costs for families leaves, for many, a narrower margin and that affects both leisure and food (and the hospitality industry is about both).

The data indicate that our consumption is increasingly frugal, with lower bills and a reduction in the number of visits to bars and restaurants. We can't keep up. Fast casual and the most flexible and better managed models have the upper hand in this scenario. The more traditional hospitality industry, if it is also poorly managed and has poor margins, is going to suffer (even more). Having long, traditional restaurant menus, with a great need for staff and resources, and at low

sales prices so that our customers keep coming, only leads to two responses: a greater reduction in margins, perhaps unsustainable, or tax and labor fraud to create a false and illegitimate margin.

And watch out for those restaurants that, rather than serving the customer's leisure time, are dedicated to covering their food needs, whether it be midday menus or frugal spaces with little experience. They have fierce, enormous competition that is invisible to many: Supermarkets; more and more restaurant customers are switching to prepared food dishes from supermarkets for some lunches and dinners. The "ready-to-eat" segment of supermarkets continues to grow and competes directly with the hospitality industry. The line that separated them has been blurred for years now, and many hoteliers have not even noticed.

Pay attention everyone, because many of our customers can't keep up. And we are going to suffer.



Manel Morillo

www.congustoconsulting.com



Salmón Teriyaki con Naranja

Restaurante Asador Concepción, Albacete. Ingredientes: lomo de salmón sin piel, soja, membrillo, jengibre, vinagre de arroz, almidón de maíz, naranja, puerro, patata, remolacha, lombarda, cebolla, nata vegetal, aceite de oliva, sal, cebollino, piel del salmón, zanahoria, calabacín, semillas de sésamo. **Elaboración:** Comenzamos lavando las verduras y cortándolas en daditos para preparar las cremas que acompañan al salmón. En primer lugar, la crema de remolacha y lombarda rehogamos estas en un poco de aceite, añadimos sal y pimienta blanca. Cuando estén pochada, añadimos caldo de verduras o agua para que cuezan. Trituramos y las pasamos por un colador para que quede una crema fina. Reservamos. Hacemos lo mismo con el puerro y patata, rehogamos con un poco de aceite, salpimentamos y cocemos en un poco de caldo de verduras o agua. Trituramos y posamos por un colador para que quede fina. Añadiremos un poco de nata vegetal para que quede más cremosa. Reservamos. Para la salsa teriyaki en cazo ponemos la soja a calentar, añadimos el membrillo, el jengibre muy picado, un poquito de vinagre de arroz, un diente de ajo picado y un poco de ralladura de naranja, dejamos cocer unos minutos y trituramos hasta conseguir una salsa fina. Para espesarla podemos añadir un poco de almidón de maíz, aunque con el membrillo quedara muy bien. Como guarnición pondremos puerro, zanahoria y calabacín que previamente habremos cortado en palitos de unos 10-15 cm de largo y en una sartén con un poquito de aceite los saltearemos y añadiremos ralladura de naranja y un poquito de sal, reservamos para el montaje del plato. Colocamos el lomo de salmón en una bandeja y cubrimos con la salsa teriyaki durante unos 15 a 20 minutos. Horneamos el salmón en una placa 5 minutos pasados estos le damos la vuelta, lo pintamos con la salsa y horneamos otros 5 minutos y listo para presentar en el plato. Picaremos un poco de cebollino para decorar. La piel del salmón la colocaremos en una plancha de silicona, salpimentamos y hornearmos a 200 grados unos 5-8 minutos para que quede crujiente. La utilizaremos para decorar el plato. *Receta de Mayo 2023.

Teriyaki Salmon with orange

Restaurant Asador Concepción, Albacete. Ingredients: Skinless salmon loin, soy, quince, ginger, rice vinegar, corn starch, orange, leek, potato, beetroot, red cabbage, onion, vegetable cream, olive oil, salt, chives, salmon skin, carrot, zucchini, Sesame seeds. **Preparation:** We start by washing the vegetables and cutting them into cubes to prepare the creams that accompany the salmon. First, the beetroot and red cabbage cream, sauté these in a little oil, add salt and white pepper. When they are poached, add vegetable broth or water to cook. We crush and pass them through a sieve so that a fine cream remains. We booked. We do the same with the leek and potato, sauté with a little oil, season with salt and pepper and cook in a little vegetable broth or water. We crush and pose through a strainer to make it fine. We will add a little vegetable cream to make it more creamy. We reserve. For the teriyaki sauce in a saucepan, heat the soybeans, add the quince, finely chopped ginger, a little rice vinegar, a chopped garlic clove and a little orange zest, cook for a few minutes and blend until smooth. fine sauce. To thicken it we can add a little corn starch, although with the quince it would be very good. As a garnish we will put leek, carrot and zucchini that we will have previously cut into sticks about 10-15 cm long and in a pan with a little oil we will sauté them and add orange zest and a little salt, reserve for assembling the dish We put the salmon loin on a tray and cover with the teriyaki sauce for about 15 to 20 minutes. Bake the salmon on a plate for 5 minutes after which we turn it over, paint it with the sauce and bake another 5 minutes and it is ready to present on the plate. Chop some chives to decorate. We will place the salmon skin on a silicone plate, season with salt and pepper and bake at 200 degrees for about 5-8 minutes so that it is crispy. We will use it to decorate the plate. *Recipe from May 2023.

Manita de Cerdo rellena de Foie, Boletus y Rebozuelo

Restaurante Mesón Pincelín, Almansa.
Chef: Diego Blanco Moreno.

Ingredientes: manitas de cerdo, aceite, sal, foie, rebozuelo, boletus, verduras (pimiento, puerro y ajo).

Elaboración: En primer lugar, ponemos a cocer en una olla las manitas con agua y sal, durante dos horas aproximadamente. Para la salsa, asamos las verduras en el horno y realizamos la salsa, triturando la verdura con el jugo de las manitas. Picamos las setas y la cebolla para realizar una duxelle para el relleno. Deshuesamos las manitas y las rellenamos con la duxelle y foie en un molde. Reservaremos al frío para luego poder cortar raciones y, por último, marcamos la manita en la plancha, salseamos, colocando encima las setas. *Receta de Noviembre 2019.

Pigg’s Trotters stuffed with Foie, Boletus and Chanterelle

*Restaurant Mesón Pincelín, Almansa.
Chef: Diego Blanco Moreno.*

Ingredients: pig’s trotters, oil, salt, foie, chanterelle, boletus, vegetables (pepper, leek and garlic).

Procedure: First, we cook the handyman with water and salt in a pot for approximately two hours. For the sauce, we roast the vegetables in the oven and make the sauce, crushing the vegetable with the juice of the handyman. Chop the mushrooms and onion to make a duxelle for the filling. We bone the hands and fill them with the duxelle and foie in a mold. We will reserve in the cold to later be able to cut portions and, finally, we mark the little hand on the plate, sauté, placing the mushrooms on top. *Recipe from Novmeber 2019.







Calamar de Potera con Verduras en Escabeche

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 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.

*Receta de Feberero 2019.

Jig-caught Squid with Pickled Vegetables

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 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.* *Recipe from February 2019.



MUST HAVE



1



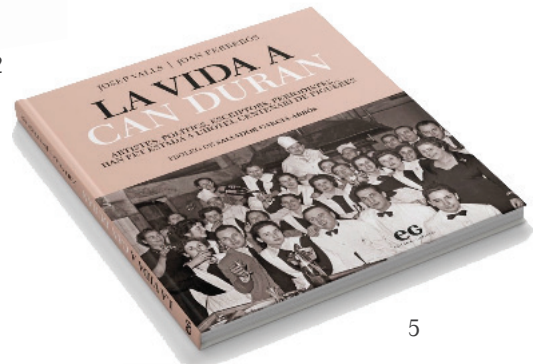
2



3



4



5



6

1. Berrichi Crema de noche antiedad ecológica con retinol 42€ | 2. All Chic Trineo de Papá Noel, Decoraciones de Navidad Rojas Vintage, decoración de Mesa 42€ | 3. Coach Brooklyn - Bolso de hombro 39, Beige Bronceado, Talla única 880€ | 4. Chesterfield Sillón Winfield Basic Cuero Cloudy Red 1380€ | 5. La vida a Can Duran (el insigne Restaurante de Buena Mesa de Figueras) Josep Valls, Joan Ferrerós 25€ | 6. YTUGUNB Zapatos Oxford Zapatos de Cuero 770€ | 7. Surtido Mazapanes Barroso en mazapanesbarroso.com | 8. Juvé & Camps Reserva Familia Rosé Cava Gran Reserva Brut Nature 23,50€ | 9. Berberechos Gigantes al natural 18 pzas | Conservas Rosa Lafuente 34€ | 10. Turrón de praliné Eukarya Lluç Crusellas 12,50€ | 11. Agua mineral con gas carbónico Numen 1,95€ | 12. Vino Do Ferreiro de Bodegas Gerardo Méndez, D.O. Rías Baixas | 13. Vino La Vista de Bodega Eduardo Peña D.O. Ribeiro

MUST TASTE



1. Berrichi Organic anti-aging night cream with retinol €42 | 2. All Chic Santa's Sleigh, Vintage Red Christmas Decorations, Table Decoration €42 | 3. Coach Brooklyn - Shoulder bag 39, Tan Beige, One size €880 | 4. Chesterfield Winfield Basic Leather Armchair Cloudy Red €1380 | 5. Life at Can Duran (the famous Good Table Restaurant in Figueras) Josep Valls, Joan Ferrerós €25 | 6. YTUGUNB Oxford Shoes Leather Shoes €770 | 7. Barroso Mazapanes Assortment at mazapanesbarroso.com | 8. Juvé & Camps Reserva Familia Rosé Cava Gran Reserva Brut Nature €23.50 | 9. Natural Giant Cockles 18 pcs | Canned Rosa Lafuente €34 | 10. Eukarya Lluç Crusellas praline nougat €12.50 | 11. Numen carbonated mineral water €1.95 | 12. Vino Do Ferreiro from Bodegas Gerardo Méndez, D.O. Rias Baixas | 13. La Vista Wine from Bodega Eduardo Peña D.O. Ribeiro

La Marinera

La mejor ensaladilla rusa de España de este año y que está triunfando – gracias a su receta con la patata gallega como protagonista – es la que fue ganadora en San Sebastián Gastronomika 2024. Con una extraordinaria y minuciosa preparación, sus ingredientes estaban cortados en trocitos muy pequeños y bien integrados con la mahonesa. Pero en la patata está el secreto, que es la principal protagonista de este plato. La patata gallega de variedad kennebec es grande en tamaño, de color amarillento por fuera y blanca en su pulpa y, además, tiene una fácil cocción.

El Bar Pampín, de Santiago de Compostela, fue el ganador. Su receta, que proviene de su madre Alén Tarrio, la aplica a rajatabla: primero cuece la patata y la pela. Cuando está medio templada, la mezcla con zanahorias, aceitunas, huevo cocido, atún y mayonesa de bote pasteurizada. Con una presentación clásica y un punto de cocción impecable, se convirtió en la ganadora por su sencillez.

La ensaladilla rusa, ensalada Olivier, ensaladilla nacional o ensaladilla imperial son los diversos nombres que se le dio para evitar, una vez terminada la Guerra Civil, cualquier asociación del plato con un posible origen soviético o comunista. Aunque según cuentan, prevalece la receta original que fue elaborada en Moscú por un chef francés llamado Lucien Olivier. Dicha receta ha ido evolucionando de distinta manera según la tradición culinaria de cada región, incluso llevando ingredientes distintos, pero incluyendo patatas y las hortalizas cocidas amalgamas con mayonesa.

Pues con la exquisita ensaladilla rusa - que se elabora en todos los rincones de España - en nuestra Cartagena se realiza una tapa que está triunfando ya en toda la nación. Me refiero a “la marinera”, nombre muy cartagenero y que está justificado por la vinculación de los ejércitos con la ciudad.

Cartagena fue siempre un destino donde realizar el servicio militar y era normal encontrarse con miles de marineros de reemplazo por las calles de la localidad.

Por eso, su creación se atribuye a una anécdota que debió suceder durante los años 70 del pasado siglo. Un grupo de marineros disfrutaba de un almuerzo en uno de los muchos locales que por aquellos entonces había en la Plaza del Rey, frente a la puerta del Arsenal Militar. En aquellos locales era muy común verles tomar por allí un “completo”, que era un menú a base de patatas fritas, huevos y bistec, seguido de un postre.

Una de las tapas típicas que solían poner al centro era un plato de ensaladilla rusa acompañada de roscas. En una ocasión, un marinero llegó un poco más tarde y se puso a comer las tapas de sus compañeros. El camarero acudió a la mesa y le preguntó «¿qué te pongo marinero?» y sus colegas le contestaron en broma: «¡Ponle una marinera!».

El camarero, también entre risas, respondió que no podía hacer eso y uno de los marineros cogió una anchoa y la puso encima de la ensaladilla, que previamente había cogido utilizando una rosca. A continuación dijo: «aquí tienes una marinera». La mezcla gustó tanto que en los días posteriores el camarero siguió con la broma preguntándoles si querían marineras, refiriéndose a la rosca, con ensaladilla rusa y una anchoa. Así se dice que nació “la marinera”, esta popular tapa creada por unos marineros de reemplazo que pasaron por aquí para hacer “la mili”. Y termino con una frase de buena mesa: **«Buena es la carne, buena es la cecina, mejor es la cocina».**

The Marinera

The best Russian salad in Spain this year, which is a success - thanks to its recipe with Galician potatoes as the main ingredient - is the one that won at San Sebastián Gastronomika 2024. With an extraordinary and meticulous preparation, its ingredients were cut into very small pieces and well integrated with the mayonnaise. But the secret lies in the potato, which is the main protagonist of this dish. The Galician potato of the kennebec variety is large in size, yellowish on the outside and white in its flesh, and it is also easy to cook.

Bar Pampín, from Santiago de Compostela, was the winner. His recipe, which comes from his mother Alén Tarrio, is applied strictly: first he cooks the potato and peels it. When it is half warm, he mixes it with carrots, olives, boiled egg, tuna and pasteurized jarred mayonnaise. With a classic presentation and impeccable cooking, it became the winner for its simplicity.

Russian salad, Olivier salad, national salad or imperial salad are the various names that were given to it to avoid, once the Civil War was over, any association of the dish with a possible Soviet or communist origin. Although according to the story, the original recipe that was made in Moscow by a French chef called Lucien Olivier prevails. This recipe has evolved in different ways according to the culinary tradition of each region, even using different ingredients, but including potatoes and cooked vegetables mixed with mayonnaise.

Well, with the exquisite Russian salad - which is made in all corners of Spain - in our Cartagena a tapa is made that is already triumphing throughout the nation. I am referring to "la marinera", a very Cartagena name that is justified by the link between the armies and the city. Cartagena was always a destination for military service and it was normal to find thousands of replacement sailors on the streets of the town.

For this reason, its creation is attributed to an anecdote that must have happened during the 1970s. A group of sailors were enjoying lunch in one of the many establishments that existed at that time in the Plaza del Rey, opposite the gate of the Military Arsenal. In those establishments it was very common to see them having a "completo", which was a menu based on fried potatoes, eggs and steak, followed by a dessert.

One of the typical tapas that they used to put in the centre was a plate of Russian salad accompanied by roscas. On one occasion, a sailor arrived a little later and began to eat his companions' tapas.

The waiter came to the table and asked him "what can I get you, sailor?" and his colleagues jokingly replied: "Get a marinera!"

The waiter, also laughing, replied that he couldn't do that and one of the sailors took an anchovy and put it on top of the salad, which he had previously taken using a rosca. Then he said: "Here is a marinera." The mixture was so popular that in the following days the waiter continued the joke by asking them if they wanted marineras, referring to the rosca, with Russian salad and an anchovy. This is how it is said that "la marinera" was born, this popular tapa created by some replacement sailors who passed through here to do "the military service." And I finish with a phrase from good food: **"The meat is good, the cecina is good, the cooking is better."**



Tomás M. Pagán

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

ILIA TOPURIA




TODA UNA VIDA DE PREPARACIÓN

A WHOLE LIFE PREPARING

MORROFINO





A man in a dark suit is seated at a table, looking towards the left. Behind him are the Spanish and European Union flags. The scene is set in what appears to be a museum or gallery, with a display case visible in the foreground.

Ilia Topuria, uno de los luchadores más destacados en la UFC, sigue cosechando éxitos en su carrera, demostrando una increíble determinación y habilidad en cada combate. En octubre de 2024, el joven luchador georgiano-español ha logrado defender con éxito su título de peso pluma en la UFC en un enfrentamiento contra el veterano Max Holloway en Abu Dabi, consolidándose como uno de los mejores del mundo.

Ilia Topuria, one of the most prominent fighters in the UFC, continues to reap successes in his career, demonstrating incredible determination and skill in every fight. In October 2024, the young Georgian-Spanish fighter has managed to successfully defend his UFC featherweight title in a clash against veteran Max Holloway in Abu Dhabi, consolidating himself as one of the best in the world.



Topuria, nacido en Batumi, Georgia, pero criado en España, tiene una historia de superación que lo ha llevado a ser una de las figuras más prometedoras de las artes marciales mixtas (MMA). Su dedicación desde temprana edad al entrenamiento y su enfoque disciplinado le han permitido escalar rápidamente posiciones en la UFC, donde ha roto barreras históricas. En febrero de 2024, se convirtió en el primer español en ganar un campeonato mundial en la UFC en la categoría de peso pluma, un logro que generó una gran expectativa para su futuro. En su entrevista con El Partidazo de Cope, Ilia compartió sus preparativos antes de uno de los combates más importantes de su carrera.

Aunque la presión es alta, Topuria asegura que el secreto de su éxito radica en una preparación rigurosa, tanto física como mental. **“El estrés llega cuando no has hecho los deberes”**, afirmó con seguridad, señalando que su único objetivo es la victoria. **“Me he preparado toda una vida para este momento”**, confesó, mostrando una confianza que refleja la mentalidad de un campeón.

La lucha contra Holloway, a pesar de ser un desafío formidable, fue un claro ejemplo del dominio de Topuria. En una competencia que se destacó por su estrategia meticulosa, Topuria ganó el combate en el segundo asalto, lo que le permitió defender su título y consolidarse aún más como el mejor en su categoría. **“Para mí, cada pelea es una oportunidad de demostrar quién soy”**, añadió durante la entrevista, destacando su actitud mental ganadora.

El éxito de Topuria no solo se mide por sus victorias en el octágono, sino por su capacidad para superar los desafíos que conlleva la preparación física. La dieta rigurosa, los entrenamientos extenuantes y el manejo preciso de su peso son aspectos clave de su rutina. En el mes previo al combate, Topuria y su equipo llevaron a cabo un control exhaustivo sobre su ingesta de líquidos y alimentos para garantizar que llegara en las mejores condiciones posibles al pesaje y, posteriormente, a la pelea.

Topuria, born in Batumi, Georgia, but raised in Spain, has a history of overcoming that has led him to be one of the most promising figures in mixed martial arts (MMA). His dedication from an early age to training and his disciplined approach have allowed him to quickly climb the ranks in the UFC, where he has broken historic barriers. In February 2024, he became the first Spaniard to win a world championship in the UFC in the featherweight category, an achievement that generated great expectations for his future. In his interview with El Partidazo de Cope, Ilia shared his preparations before one of the most important fights of his career.

*Although the pressure is high, Topuria assures that the secret of his success lies in rigorous preparation, both physically and mentally. **“The stress comes when you haven’t done your homework,”** he said confidently, pointing out that his only goal is victory. **“I have prepared my entire life for this moment,”** he confessed, showing a confidence that reflects the mentality of a champion.*

*The fight against Holloway, despite being a formidable challenge, was a clear example of Topuria’s dominance. In a contest that was notable for its meticulous strategy, Topuria won the fight in the second round, allowing him to defend his title and further establish himself as the best in his weight class. **“For me, every fight is an opportunity to prove who I am,”** he added during the interview, highlighting his winning mental attitude.*

Topuria’s success is not only measured by his victories in the octagon, but by his ability to overcome the challenges that come with physical preparation. Rigorous diet, grueling workouts and precise weight management are key aspects of his routine. In the month leading up to the fight, Topuria and his team carried out exhaustive monitoring of his fluid and food intake to ensure that he arrived in the best possible condition at the weigh-in and, subsequently, the fight.

“La dieta y la preparación son fundamentales, pero también lo es el descanso”, dijo, destacando la importancia de dormir entre ocho y diez horas para mantener el cuerpo en su mejor estado.

Con la victoria sobre Holloway, Topuria no solo ha reforzado su estatus en la UFC, sino que también ha acercado aún más el sueño de llevar un evento de UFC a España. En sus propias palabras, **“es el momento de brillar, es el momento de llevar la UFC a España”,** lo que refleja su ambición de llevar las MMA a un nuevo nivel en su país de adopción. Topuria se ha mostrado comprometido con el crecimiento de las MMA en España, un objetivo que persigue con entusiasmo. En varias ocasiones ha hablado sobre su deseo de que la UFC llegue a España, destacando la relevancia de este deporte en el panorama internacional. Uno de sus sueños es convertir a España en un referente para las artes marciales mixtas. Esto refleja su ambición no solo por conquistar el mundo, sino también por abrir puertas a futuras generaciones de luchadores españoles.

El éxito de Ilia Topuria no se limita solo a sus logros deportivos, sino que también ha logrado conectar con la gente gracias a su humildad y su historia de vida. Ha sabido combinar sus raíces con una fuerte identidad profesional, lo que lo ha convertido en un ídolo tanto en su país natal como en su país adoptivo. En una de sus entrevistas, Topuria destacó la importancia de su origen georgiano, que le otorgó una mentalidad fuerte desde joven. **“Vengo de un país con mucha historia y dificultades, eso me hace fuerte”,** explicó, demostrando que su identidad es un pilar fundamental en su carrera.

Así, Ilia Topuria se ha consolidado como un verdadero referente dentro del mundo de las artes marciales, demostrando que, con esfuerzo, disciplina y una mentalidad de campeón, se puede llegar a lo más alto. Su historia sigue inspirando a muchos, y su futuro en la UFC parece más brillante que nunca.

“Diet and preparation are key, but so is rest,” he said, highlighting the importance of getting eight to ten hours of sleep to keep the body in top condition.

With the win over Holloway, Topuria not only reinforced his status in the UFC, but also brought the dream of bringing a UFC event to Spain even closer. In his own words, “it’s time to shine, it’s time to bring the UFC to Spain,” reflecting his ambition to take MMA to a new level in his adopted country. Topuria has shown himself committed to the growth of MMA in Spain, a goal he pursues with enthusiasm. On several occasions he has spoken about his desire to see the UFC come to Spain, highlighting the relevance of this sport on the international scene. One of his dreams is to make Spain a benchmark for mixed martial arts. This reflects his ambition not only to conquer the world, but also to open doors for future generations of Spanish fighters.

Ilia Topuria’s success is not limited to his sporting achievements alone, but he has also managed to connect with people thanks to his humility and his life story. He has managed to combine his roots with a strong professional identity, which has made him an idol both in his native country and in his adopted country. In one of his interviews, Topuria highlighted the importance of his Georgian origin, which gave him a strong mentality from a young age. “I come from a country with a lot of history and difficulties, that makes me strong,” he explained, showing that his identity is a fundamental pillar in his career.

Thus, Ilia Topuria has established himself as a true reference within the world of martial arts, proving that, with effort, discipline and a champion’s mentality, one can reach the top. His story continues to inspire many, and his future in the UFC seems brighter than ever.



La comunicación en los alimentos

Los sistemas de comunicación que la raza humana ha utilizado desde la Prehistoria son muchos y algunos singulares como es el caso de las señales de humo, por citar un ejemplo. Hoy en día estamos inmersos con unas tecnologías que nos aportan una absoluta información al instante con casi todo. Las nuevas generaciones que han nacido con estas avanzadas tecnologías no pueden valorar el camino realizado durante siglos por la raza humana en la búsqueda formas de comunicación para poder transmitir un mensaje

Los que nacimos sin telefonía y con el inicio de la TV, nos cuesta aplicar todas las propuesta tecnologías de comunicación que hoy nos ofrecen.

Pero parece evidente que sigue siendo muy importante la comunicación visual en muchas de las cosas que nos rodean todos los días, como lo es por ejemplo un plato de comida.

En la restauración, muchas personas apreciamos no solo la calidad de la cocina, el tipo de mesa, la decoración del local y el servicio. Cada vez valoramos más la presentación de los platos ofrecidos y servidos, incluido el plato o el tamaño y la forma de la copa.

También los «fabricantes» de comida rápida ofrecen infinitas opciones, algunas con un bajo precio para que el acceso a ello sea masivo, pero muchos de ellos procuran presentar sus productos de una forma que visualmente sean atractivos.

Buena comunicación visual de producto y embalaje, buenos mensajes de «saludable» «rápido» «sabroso», etc.

Lo que parece obvio es que los restauradores de la buena mesa deben buscar alguna diferenciación que motive al consumidor, porque cada vez más los productos de proximidad son más escasos y costosos por distintos motivos.

¿Cuál es el futuro?

Una cosa es dar de comer y la otra es ofrecer un entorno, una elaboración y una presentación de los platos. Ello requiere un equipo de profesionales.

No siempre es necesario grandes florituras para presentar un buen plato. Pero un huevo frito con patatas puede presentarse mal o bien, cocinarse correctamente o no y como decían los antiguos, mejor «con puntilla». Porque visualmente, siendo el mismo huevo frito, uno comunica un trabajo, el gusto por lo bien hecho, y el otro un simple plato fácil y rápido.

La cocina es un arte y también requiere de artistas.

La comunicación visual que el restaurante ofrece en cada plato es una forma de diferenciarse.

Communication in food

The communication systems that the human race has used since prehistory are many and some are unique, such as smoke signals, to cite an example.

Today we are immersed in technologies that provide us with absolute instant information on almost everything. The new generations that have been born with these advanced technologies cannot value the path taken over centuries by the human race in the search for forms of communication to be able to transmit a message.

Those of us who were born without telephones and with the beginning of TV find it difficult to apply all the proposed communication technologies that are offered to us today.

But it seems evident that visual communication is still very important in many of the things that surround us every day, such as a plate of food.

In catering, many people appreciate not only the quality of the cuisine, the type of table, the decoration of the premises and the service. We increasingly value the presentation of the dishes offered and served, including the plate or the size and shape of the glass. Fast food manufacturers also offer endless options, some at a low price so that access to them is massive, but many of them try to present their products in a way that is visually attractive.

Good visual communication of product and packaging, good messages of “healthy”, “fast”, “tasty”, etc.

What seems obvious is that restaurateurs of fine dining must seek some differentiation that motivates the consumer, because local products are increasingly scarce and expensive for different reasons.

What is the future?

One thing is to feed and another is to offer an environment, preparation and presentation of the dishes. This requires a team of professionals. It is not always necessary to have great flourishes to present a good dish. But a fried egg with potatoes can be presented badly or well, cooked correctly or not and as the old people said, better “with lace”. Because visually, being the same fried egg, one communicates a job, the taste for what is well done, and the other a simple easy and fast dish.

Cooking is an art and it also requires artists.

The visual communication that the restaurant offers in each dish is a way to differentiate itself.



Lorenzo Roca

RocaLorenzo.com

DANA 2024

Cientos de familias lo han perdido todo

¿CÓMO PUEDO REALIZAR MI APORTACIÓN ECONÓMICA?

A TRAVÉS DE LAS CUENTAS BANCARIAS QUE CÁRITAS ESPAÑOLA
QUE TIENE ABIERTAS CON MOTIVO DE ESTA CRISIS:

SANTANDER ES4500491892642110553738

SABADELL ES5400810216700002187226

CAIXABANK ES7821005731790200511750

BIZUM 00089

WWW.CARITAS.ES

Guía de Restaurantes
de Buena Mesa España

MORROFINO

Buena Mesa España
Restaurants Guide



Buena Mesa **España**
ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES





SERHOTEL

SUMINISTROS ESPECIALES PARA HOSTELERÍA

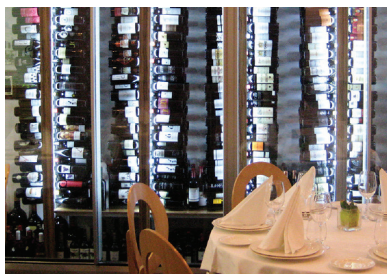
San Rafael

Desde 1960

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

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

Albacete



ASADOR CONCEPCIÓN

Cocina sofisticada con sabores manchegos.
info@asadorconcepcion.com
 Tel. 967 524 350
 Familia Rosendo
 Concepción, 5.
 02002 Albacete



RESTAURANTE PINCELÍN

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

Alicante



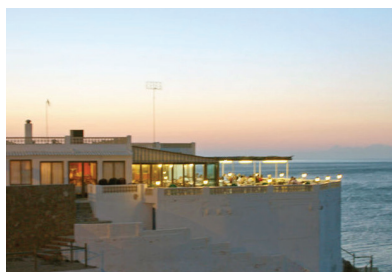
RESTAURANTE FRONTERA

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



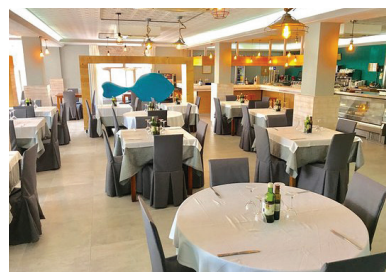
RESTAURANTE BATISTE

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



RESTAURANTE MENA

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



RESTAURANTE BLANCA BRISA

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

Almería



RESTAURANTE TERRAZA CARMONA

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

Asturias



RESTAURANTE REAL BALNEARIO

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



RESTAURANTE EL TONEL

Cocina tradicional con nuevas tendencias.

info@restauranteeltonel.es

Tel. 985 892 359

Familia Cueto

Manuel Álvarez Miranda, 13
33300 Villaviciosa [Asturias]



RESTAURANTE GORRÍA

Cocina vasco-navarra.

info@restaurantegorria.com

Tel. 932 451 164

Javier Gorría

Diputación, 421
08013 Barcelona

Barcelona



RESTAURANTE BOTAFUMEIRO

Cocina mezcla de marinera y mediterránea.

info@botafumeiro.es

Tel. 932 184 230

Moncho Neira

Gran de Gracia, 81
08012 Barcelona

Cádiz



RESTAURANTE ANTONIO

Cocina tradicional y de mercado.

info@antoniohoteles.com

Tel. 956 439 542 | 956 439 141

Familia Mota Verdejo

Bahía de la Plata, Atlanterra, Km. 1
11393 Zahara de los Atunes
[Cádiz]



RESTAURANTE CASA BIGOTE

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



RESTAURANTE EL FARO DEL PUERTO

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



RESTAURANTE EL FARO DE CÁDIZ

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



RTE. VENTORRILLO EL CHATO

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

Ceuta



RESTAURANTE MESÓN EL COPO

Cocina de mercado.

elcopo@elcopo.es

Tel. 956 677 710 | 956 677 691

Manuel Moreno Rojas

Almadraba, 2.

11379 Palmones, Los Barrios

[Cádiz]



RESTAURANTE EL REFECTORIO

Cocina tradicional mediterránea con ligeros apuntes de elaboraciones modernas.

info@elrefectorio.es

Tel. 956 513 884

José María y Rafael Carrasco Morón

Poblado Marinero, Local 37

51001 Ceuta

Cantabria



RESTAURANTE BOGA BOGA

Cocina marinera, producto de temporada.

restaurantebogaboga@gmail.com

Tel. 942 710 150

Antonio Gutiérrez Cortabitarte

Pza. Mayor del Fuero, 10

39540 San Vicente de la Barquera | Cantabria

Córdoba



RESTAURANTE EL CABALLO ROJO

Antigua cocina de Córdoba con ciertos platos mozárabes.

elcaballorojo@elcaballorojo.com

Tel. 957 475 375

María Escribano

Cardenal Herrero, 28 | 14003 Córdoba

Gerona



RESTAURANTE EL CHURRASCO

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



RESTAURANTE DURÁN HOTEL

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

Granada



RESTAURANTE LA TABERNA DE ALMODÓVAR

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



RESTAURANTE CHIKITO

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



RESTAURANTE OLEUM

Cocina tradicional.

gregoriogarcia@restauranteoleum.com

Tel. 958 295 357

Gregorio García

San Antón, 81

18005 Granada



RESTAURANTE LAS TINAJAS

Cocina tradicional andaluza con pequeños toques de innovación.

restaurantelastinajas@hotmail.es

Tel. 958 254 393

Carlos Nestares y José Álvarez

Martínez Campos, 17 | 18002 Granada

Guadalajara



RESTAURANTE RUTA DEL VELETA

Cocina creativa con raíces autóctonas.

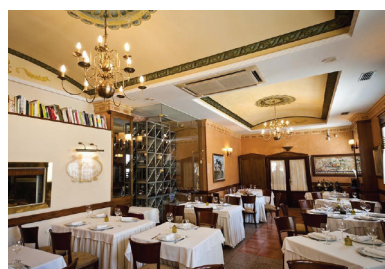
miguelpedraza@rutadelveleta.com

Tel. 958 486 134 | 958 481 201

Miguel y José Pedraza Velázquez

Ctra. de Sierra Nevada, 136.

18190 Cenes de la Vega [Granada]



RESTAURANTE LINO

Alta cocina española.

info@grupolino.com

Tel. 949 253 845

Lino de Lucas

Mario de Lucas

Vizcondesa de Jorbalán, 10

19001 Guadalajara

Huelva



RESTAURANTE AZABACHE

Cocina tradicional.

isabache@hotmail.com

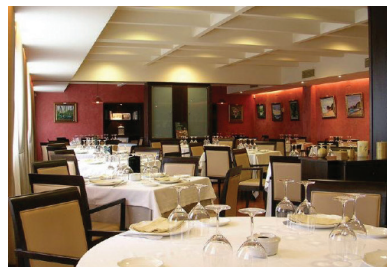
beti.huelva@gmail.com

Tel. 959 257 528

Juan Francisco Martín

C/ Vázquez López, 22 | 21001 Huelva

La Coruña



RESTAURANTE O'PARRULO

Cocina tradicional gallega.

info@oparrulo.com

Tel. 981 318 653 | 981 317 403

José Martínez Vidal

Av. de Catabois, 401

15405 Ferrol | La Coruña

Jaén



RESTAURANTE JUANITO

Cocina tradicional.

juanito@juanitobaeza.com

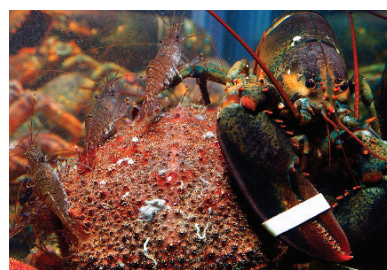
Tel. 953 740 040

Familia Salcedo

Paseo Arca del Agua, s/n

23440 Baeza [Jaén]

Las Palmas de G.C.



RESTAURANTE RIBERA DEL RÍO MIÑO

Cocina gallega.

administracion@riberadelriomino.com

Tel. 928 264 431

Rafael Pulido García y Lydia

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

Madrid



RESTAURANTE AMPARITO ROCA

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



RESTAURANTE EL PICACHUELO

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



RESTAURANTE CASA LUCIO

Cocina castellana y de mercado.
info@casalucio.es
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



RESTAURANTE LA TRAINERA

Cocina marinera; pescados y mariscos.

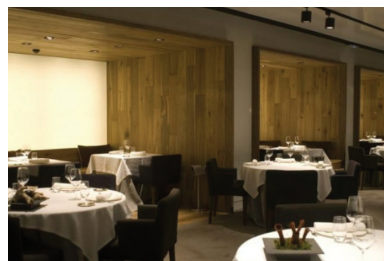
Jamón ibérico.

info@latrainera.es

Tel. 915 760 575 | 915 768 035

Juan Miguel García Ferrer

Lagasca, 60 | 28001 Madrid



RESTAURANTE O'PAZO

Cocina de pescados y mariscos.

opazo@opazo.es

Tel. 915 532 333 | 915 343 748

Evaristo García Gómez

Reina Mercedes, 20

28020 Madrid

Málaga



RESTAURANTE LOS REMOS

Cocina de pescados y mariscos.

info@losremos.es

Tel. 913 077 230 | 913 073 336

Juan Miguel García Ferrer

Ctra. La Coruña, Km. 12,7

28023 Madrid



MESÓN GALEGO ANTOXO

Cocina gallega: carnes, pescados y mariscos.

antoxo@antoxo.com

Tel. 952 384 533 | 952 371 111

Juan Mariño

Hoyo, 5. 29620 Torremolinos [Málaga]



RESTAURANTE SANTIAGO

Cocina mediterránea.

reservas@restaurantesantiago.com

Tel. 952 770 078

Santiago Domínguez

Av. Duque de Ahumada, 5

29602 Marbella [Málaga]



RESTAURANTE

JOSÉ MARÍA LOS CHURRASCOS

Cocina regional y de mercado.

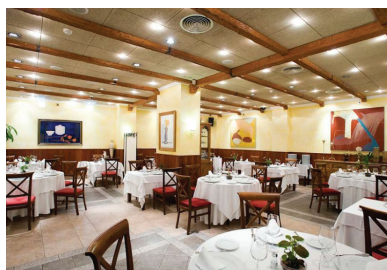
reservas@loschurrascos.com

Tel. 968 136 028 | 968 136 144

José María Alcaraz Pérez y Josefa Ortas López

Av. Filipinas, 13 | 30366 El Algar, Cartagena

Murcia



RESTAURANTE EL CHURRA

Cocina típica murciana

con toques modernos.

restauranteelchurra@elchurra.net

Tel. 968 238 400

Mariano Nicolás Hernández

Obispo Sancho Dávila, 8 | 30007 Murcia



RESTAURANTE SACROMONTE

Cocina española.

direccion@restaurantesacromonte.com

Tel. 968 535 328

Familia Martínez-Solano

Monte San Juan, 1 | 30394 Cartagena

San Sebastián



RESTAURANTE VENEZUELA

Cocina mediterránea.

info@restaurantevenezuela.com

Tel. 968 181 515 | 968 182 021

Fernanda, Sra. de Anastasio Giménez

C/ Campoamor, 1

30740 Lo Pagán [Murcia]



RESTAURANTE ARZAK

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

restaurantearzak.es

Tel. 943 278 465

Juan Mari Arzak Arratibel

Alto de Miracruz, 21 | 20015 San Sebastián

Palencia



RESTAURANTE SAN REMO

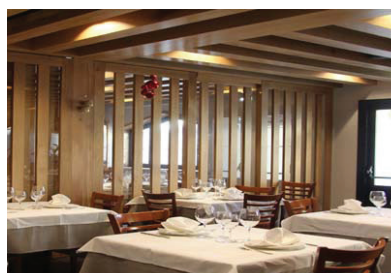
Cocina de abuela con toques de fusión de
texturas y sabores.

rsanremo@gmail.com

Tel. 979 712 163

Alberto Villegas Villegas

Av. Brasilia, 2 | 34004 Palencia



RESTAURANTE ARATZ

Cocina tradicional con toque de modernidad.

info@restaurantearatz.com

Tel. 943 219 204

Familia Zabaleta Kortazar

Igara Bidea 15

20018 San Sebastián

Segovia



RESTAURANTE DUQUE

Cocina tradicional
castellana.

info@restauranteduque.es

Tel. 921 462 487

Marisa Duque

Cervantes, 12 | 40001 Segovia



RESTAURANTE MESÓN DE CÁNDIDO

Cocina tradicional castellana.

candido@mesondecandido.es

Tel. 921 425 911

Familia Cándido

Plaza de Azoguejo, 5 | 40001 Segovia

Sevilla



RESTAURANTE JOSÉ MARÍA

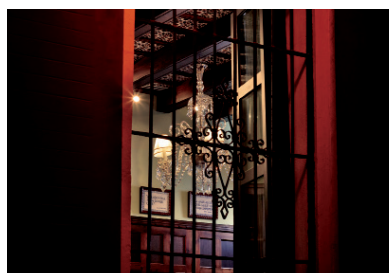
Cocina tradicional segoviana
con toques de innovación.

reservas@restaurantejosemaria.com

Tel. 921 466 017 | 921 461 111

José María Ruiz Benito

Cronista Lecea, 11 | 40001 Segovia



RESTAURANTE CASA ROBLES

Cocina tradicional andaluza.

comercial@roblesrestaurantes.com

Tel. 954 213 150

Pedro Robles Cruzado

Álvarez Quintero, 58

41004 Sevilla

Toledo



RESTAURANTE EL ESPIGÓN

Cocina marinera.

elespigon@gmail.com

Tel. 954 626 851

D. Miguel Ángel Moro Lara

Calle Bogotá, 1

41013 Sevilla



RESTAURANTE ADOLFO

Cocina creativa, regional de autor.

restaura@adolfo-toledo.com

comunicacion@adolfo-toledo.com

Tel. 925 227 321 | 639 938 140

Calle Hombre de Palo, 7

45001 Toledo



RESTAURANTE MANOLO MAYO

Cocina tradicional andaluza.

restaurante@manolomayo.com

Tel. 955 811 086

Hermanos Mayo Cabrera

Av. de Sevilla, 29

41720 Los Palacios y Vilafraña [Sevilla]



EL CAPRICO 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]



RESTAURANTE LA ORZA

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



RESTAURANTE LA NORIA

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

Valencia



RESTAURANTE EN-BOGA BAR

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



RESTAURANTE ROCALLA

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

Zaragoza



RESTAURANTE SETAYGUES

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



RESTAURANTE EL CACHIRULO

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

Valladolid



PARRILLA VINOTINTO

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



Buena Mesa España
ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES

FAMILIA, TRADICIÓN Y BUEN HACER.

PRIMERA ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES DE ESPAÑA FUNDADA EN 1974

RESERVA DE LA FAMILIA.
VITICULTURA ECOLÓGICA

BRUT NATURE
GRAN RESERVA

Juvé & Camps

RESERVA DE LA FAMILIA

2015

Botella nº 04061

CAVA