

# MORROFINO

Restaurantes de Buena Mesa España

FEBRERO 2025

**RICHARD GERE**

PREMIO GOYA 2025

**PROUST Y LAS ARTES**

LA TEMPORAL DEL THYSSEN

**LUBINA**

RECETAS DE BUENA MESA

**BUENA MESA**

GUÍA DE RESTAURANTES

**ROMERO, ANSÓN,**

**ROCA, PAGÁN,**

**MORILLO,**

**&+**

.....  
**RICHARD GERE**

GOYA AWARD 2025

**PROUST AND ARTS**

THE THYSSEN TEMPORARY

**SEA BASS**

BUENA MESA RECIPES

**BUENA MESA**

RESTAURANTS GUIDE

**ROMERO, ANSÓN,**

**ROCA, PAGÁN,**

**MORILLO,**

**&+**

# EDITORIAL



Querido MORROFINO:

Ya falta muy poco para celebrar nuestro gran encuentro anual, el Capítulo Familiar de los Restaurantes de Buena Mesa España, que este año tendrá lugar en la hermosa Donostia-San Sebastián. En esta ocasión, nuestros anfitriones serán los hermanos Zabaleta, del Restaurante Aratz Zabaleta Anaiak, quienes han preparado con gran dedicación un evento inolvidable.

La gastronomía vasca es sinónimo de identidad, arraigo y excelencia. Sus productos del mar y la montaña, su respeto por la tradición y su inquietud por la innovación han convertido a San Sebastián en una de las capitales culinarias más prestigiosas del mundo. En esta edición del Capítulo Familiar, del 9 al 12 de marzo, tendremos la oportunidad de sumergirnos en su legado gastronómico y compartir experiencias con colegas que, como nosotros, viven la cocina con pasión.

San Sebastián, con su belleza inigualable y su profunda cultura gastronómica, nos brindará el marco perfecto para este reencuentro.

En nuestra agenda no faltarán visitas a restaurantes emblemáticos, momentos de disfrute en sociedades gastronómicas y, por supuesto, la mejor compañía en torno a una mesa.

Felicitemos a todos los Restaurantes de Buena Mesa España por mantener viva la esencia de la hostelería familiar, transmitiendo a nuevas generaciones los valores del esfuerzo, la hospitalidad y el amor por la cocina. Seguimos construyendo historia, manteniendo viva la llama de la tradición y asegurando que el futuro de la gastronomía esté en buenas manos.

¡Nos vemos pronto en San Sebastián, celebrando juntos la Buena Mesa!

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

# EDITORIAL



**Buena Mesa España**  
ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES

Dear MORROFINO:

*There is very little left to celebrate our great annual meeting, the Family Chapter of the Buena Mesa Restaurants Spain, which this year will take place in the beautiful Donostia-San Sebastián. On this occasion, our hosts will be the Zabaleta brothers, from the Aratz Zabaleta Anaiak Restaurant, who have prepared with great dedication an unforgettable event.*

*Basque gastronomy is synonymous with identity, roots and excellence. Its products from the sea and the mountains, its respect for tradition and its concern for innovation have turned San Sebastián into one of the most prestigious culinary capitals in the world. In this edition of the Family Chapter, from March 9th to 12th, we will have the opportunity to immerse ourselves in its gastronomic legacy and share experiences with colleagues who, like us, live cooking with passion. San Sebastián, with its unmatched beauty and deep gastronomic culture, will provide us with the perfect setting for this reunion. Our agenda will not lack visits to emblematic restaurants, moments of enjoyment in gastronomic societies and, of course, the best company around a table.*

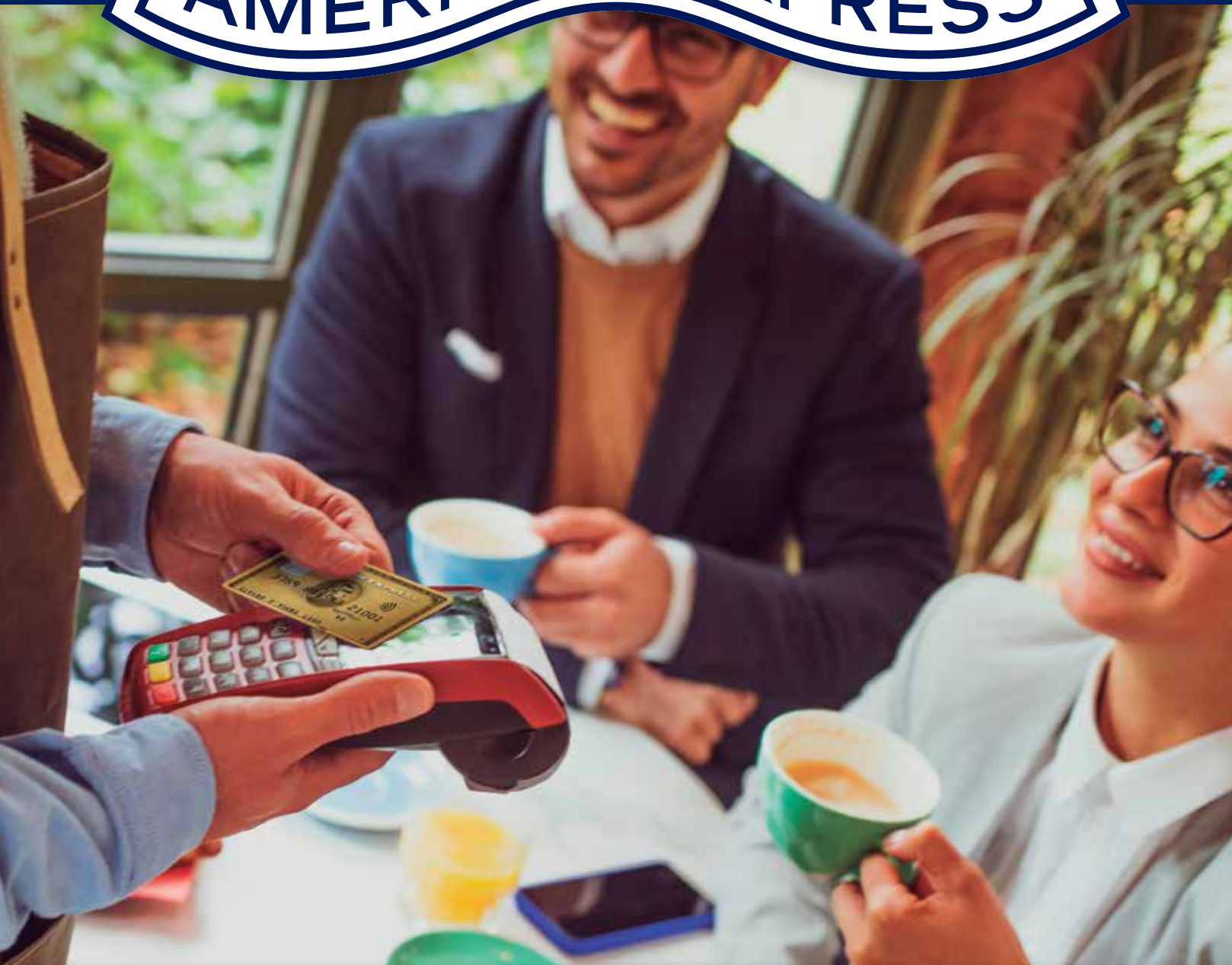
*We congratulate all the Buena Mesa Spain Restaurants for keeping the essence of family hospitality alive, transmitting to new generations the values of effort, hospitality and love for cooking. We continue to build history, keeping the flame of tradition alive and ensuring that the future of gastronomy is in good hands.*

*See you soon in San Sebastian,  
celebrating the Buena Mesa together!*

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

Restaurantes en los alrededores de la Capital Rafael Ansón	06	<i>Restaurants in the Surroundings of the Capital Rafael Ansón</i>
PROUST + ARTS La Temporal del Thyssen	08	<i>PROUST + ARTS The Thyssen Temporary</i>
La Última Herramienta Fundamental del Progreso Mar Romero	20	<i>The Last Essential Tool of Progress Mar Romero</i>
Ingredientes & Recetas LUBINA	22	<i>Ingredients &amp; Recipes SEA BASS</i>
IGP JAÉN Un Acuerdo Gastronómico	32	<i>JAÉN IGP A Gastronomic Agreement</i>
Arroces Manel Morillo	44	<i>Rice Dishes Manel Morillo</i>
MUST HAVE	46	<i>MUST TASTE</i>
Un superalimento: los pistachos Tomás M. Pagán	48	<i>A Superfood: Pistachios Tomás M. Pagán</i>
RICHARD GERE Premio Internacional Goya 2025	50	<i>RICHARD GERE International Goya Award 2025</i>
Europa y la Olla de Grillos Lorenzo Roca	58	<i>Europe and the Cricket Pot 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](mailto:redaccion@morrofino-media.es) | [morrofino-club.es](http://morrofino-club.es)

Foto Portada CC: "Richard Gere-69101" by Harald Krichel is licensed under CC BY-SA 4.0.

Fotos Exposición Proust © Museo Nacional Thyssen-Bornemisza.

Colaboran | Sponsored by





## Restaurantes en los alrededores de la Capital

Cuando uno busca escapar del ajetreo de Madrid y disfrutar de una comida tranquila, puede acudir a cualquiera de los muchos **restaurantes y casas de comidas que hay fuera de la capital**. Una multitud de opciones y de lugares escondidos en los alrededores, donde la comida se sirve con una calidez especial, desde la cocina tradicional más auténtica hasta una cocina creativa y de autor.

En este artículo, quiero compartir algunos de mis restaurantes favoritos en las afueras de Madrid, donde cada plato cuenta una historia de amor por la gastronomía de ahora y de siempre.

En San Sebastián de los Reyes, a tan solo unos minutos del centro de Madrid, **El Invernadero de los Peñotes** se ha ganado una merecida reputación por su enfoque en una cocina de vanguardia que respeta las tradiciones. Con un ambiente cálido y acogedor, este restaurante se especializa en platos de temporada preparados con ingredientes frescos y locales. Algo curioso y a destacar, es cómo la carta cambia con las estaciones, pero siempre con una amplia oferta de guisos, arroces y carnes asadas, armonizados con una cuidada selección de vinos locales.

Otro de los grandes restaurantes de buena mesa, situado en Colmenar Viejo, es **Filandón**, un lugar que ha logrado capturar lo mejor de la cocina madrileña en un entorno encantador. Con un estilo rústico pero moderno, Filandón ofrece una propuesta gastronómica basada en productos de la tierra, carnes de primera calidad y platos de cuchara que resaltan la esencia de la cocina tradicional. Su especialidad son los guisos y los arroces, como el arroz con bogavante o el arroz caldoso con mariscos. Además, cuenta con una excelente selección de postres caseros.

En la carretera de Colmenar Viejo hay un restaurante que me trae buenos recuerdos, al que acudía en numerosas ocasiones cuando era joven: **El Mesón de Fuencarral** es un clásico que ha sido clave en la historia madrileña. Este restaurante tradicional es conocido por su cocina casera, donde las recetas de toda la vida son las auténticas protagonistas, desde los famosos callos a la madrileña hasta el cochinillo asado, pasando por las sopas de pescado. Además, su carta de vinos incluye varias referencias de bodegas de la zona.

En Villanueva de la Cañada se encuentra **La Partida**, un acogedor restaurante ubicado en una antigua casa de labranza. Su propietario y jefe de cocina, Luis Partida, ofrece una cocina de mercado con platos de autor.

Otro lugar especial es el **Parador de Alcalá de Henares**, situado en un edificio del siglo XVII, el convento de Santo Tomás. En sus diferentes espacios gastronómicos, puede degustarse una cocina madrileña y de raíces cervantinas.

Y hay otros muchos lugares, como el **Mesón Cuevas del Vino**, en Chinchón; **Casa José**, en Aranjuez; **Charolés**, en San Lorenzo de El Escorial; o **El Mesón de Doña Filo**, en Colmenar del Arroyo. Lugares que han sabido combinar la tradición y la innovación de manera extraordinaria, brindando experiencias únicas a los comensales.

## Restaurants in the Surroundings of the Capital

When one seeks to escape the hustle and bustle of Madrid and enjoy a peaceful meal, they can visit any of the many **restaurants and eateries located outside the capital**. A multitude of options and hidden gems in the surrounding areas, where food is served with a special warmth, ranging from the most authentic traditional cuisine to creative, signature dishes.

In this article, I want to share some of my favorite restaurants on the outskirts of Madrid, where each dish tells a story of love for both contemporary and timeless gastronomy.

In San Sebastián de los Reyes, just a few minutes from the center of Madrid, **El Invernadero de los Peñotes** has earned a well-deserved reputation for its focus on cutting-edge cuisine that respects tradition. With a warm and welcoming atmosphere, this restaurant specializes in seasonal dishes made with fresh, local ingredients. A notable feature is how the menu changes with the seasons, yet always offers a wide range of stews, rice dishes, and roasted meats, harmonized with a carefully selected list of local wines.

Another great restaurant located in Colmenar Viejo is **Filandón**, a place that has managed to capture the best of Madrid's cuisine in a charming setting. With a rustic yet modern style, Filandón offers a gastronomic proposal based on local products, high-quality meats, and hearty dishes that highlight the essence of traditional cuisine. Their specialties include stews and rice dishes, such as lobster rice or seafood rice soup. Additionally, they offer an excellent selection of homemade desserts.

On the road to Colmenar Viejo, there's a restaurant that brings back fond memories, one I used to visit often when I was younger: **El Mesón de Fuencarral**, a classic that has been key in Madrid's culinary history. This traditional restaurant is known for its home-cooked dishes, where timeless recipes take center stage, from the famous callos a la

madrileña (tripe stew) to roasted suckling pig, and fish soups. Additionally, their wine list includes several references from local wineries.

In Villanueva de la Cañada, you'll find **La Partida**, a cozy restaurant located in an old farmhouse. Its owner and head chef, Luis Partida, offers a market-driven cuisine with signature dishes.

Another special place is the **Parador de Alcalá de Henares**, located in a 17th-century building, the former convent of Santo Tomás. In its various dining spaces, you can enjoy Madrid-style cuisine with Cervantine roots.

And there are many other places, such as **Mesón Cuevas del Vino** in Chinchón, **Casa José** in Aranjuez, **Charolés** in San Lorenzo de El Escorial, or **El Mesón de Doña Filo** in Colmenar del Arroyo. These places have masterfully combined tradition and innovation, providing unique experiences to their diners.



**Rafael Ansón**

Presidente de la Academia Iberoamericana de Gastronomía

MUSEO THYSSEN-BORNEMISZA | THYSSEN-BORNEMISZA MUSEUM

# PROUST + ARTS

Del 4 de marzo al 8 de junio de 2025 | From March 4 to June 8, 2025

El Museo Thyssen de Madrid presenta la exposición temporal Proust y las Artes, explorando la influencia del arte en la obra de Marcel Proust. La muestra destaca su relación con la pintura, la arquitectura, la moda y la modernidad.

*The Thyssen Museum in Madrid presents the temporary exhibition Proust and the Arts, exploring the influence of art on Marcel Proust's work. The exhibition highlights his relationship with painting, architecture, fashion, and modernity.*



MORROFINO









El museo presenta una exposición que explora la influencia del arte en la obra de Marcel Proust (1871-1922), una de las figuras más influyentes de la literatura del siglo XX. A través de su escritura, Proust reflejó su fascinación por la estética, los ambientes artísticos y los paisajes que lo rodearon, además de las obras y artistas que lo inspiraron. Esta muestra busca destacar la conexión entre su vida, su trabajo y el arte. Proust vivió en el París de la Tercera República, una ciudad en plena modernización tras las reformas de Haussmann. Su obra captura la esencia de este periodo: la electricidad, los automóviles, los cafés y la vida social efervescente.

.....

*The museum presents an exhibition that explores the influence of art on the work of Marcel Proust (1871-1922), one of the most influential figures in 20th century literature. Through his writing, Proust reflected his fascination with aesthetics, the artistic environments and landscapes that surrounded him, as well as the works and artists that inspired him. This exhibition seeks to highlight the connection between his life, his work and art. Proust lived in the Paris of the Third Republic, a city in full modernization after Haussmann's reforms. His work captures the essence of this period: electricity, automobiles, cafes and effervescent social life.*

La visión de lo moderno que plasmaron los pintores impresionistas en sus escenas parisinas influyó profundamente en su estética literaria. Su primera publicación, *Los placeres y los días* (1896), da testimonio de su interés por la música, el teatro y la pintura. Más tarde, su obra maestra, *En busca del tiempo perdido*, publicada entre 1913 y 1927, recrea los paisajes de París y la costa normanda, reflejando escenarios que también fueron inmortalizados por artistas como Manet, Renoir, Monet o Pissarro.

La exposición examina cómo el teatro influyó en Proust a través de una pintura de Georges Clairin que representa a Sarah Bernhardt, inspiración para el personaje de la Berma en su novela. También se destaca el interés del escritor por la historia del arte, la arquitectura gótica y la ciudad de Venecia, que visitó dos veces. En esta sección se presentan piezas relacionadas con Mariano Fortuny y Madrazo, reflejando la importancia de la moda en su obra.

Entre las piezas exhibidas se encuentran pinturas de Rembrandt, Vermeer, Watteau, Turner, Manet y Renoir, además de esculturas y diseños de Fortuny. Asimismo, se incluyen libros de Proust provenientes de la Bibliothèque nationale de France y otros préstamos de instituciones como el Louvre, el Musée d'Orsay, la National Gallery of Art de Washington y el Rijksmuseum de Ámsterdam.

El recorrido expositivo está dividido en nueve secciones que permiten adentrarse en el universo proustiano. La primera sala está dedicada a *Los placeres y los días* y presenta una fotografía del joven Proust junto con su único retrato pictórico, realizado por Jacques-Émile Blanche.

En este apartado, se incluyen pinturas mencionadas en sus escritos, como *Retrato de James Stuart* de Van Dyck y *Salida para un paseo a caballo* de Aelbert Cuyp.

El siguiente espacio explora la importancia de París en su obra. En *En busca del tiempo perdido* retrata la vida social y cultural de la capital entre 1890 y 1920.

En esta sección, se exhiben obras de Stein, Pissarro y Renoir que representan la modernización urbana, además de retratos de figuras clave en la vida de Proust, como Sarah Bernhardt y Reynaldo Hahn.

*The vision of the modern that the impressionist painters captured in their Parisian scenes deeply influenced their literary aesthetics. His first publication, *The Pleasures and the Days* (1896), testifies to his interest in music, theater and painting. Later, his masterpiece, *In Search of Lost Time*, published between 1913 and 1927, recreates the landscapes of Paris and the Norman coast, reflecting scenes that were also immortalized by artists such as Manet, Renoir, Monet and Pissarro.*

*The exhibition examines how theater influenced Proust through a painting by Georges Clairin depicting Sarah Bernhardt, inspiration for the character of Berma in his novel. Also highlighted is the writer's interest in art history, Gothic architecture and the city of Venice, which he visited twice. This section presents pieces related to Mariano Fortuny y Madrazo, reflecting the importance of fashion in his work.*

*Among the pieces on display are paintings by Rembrandt, Vermeer, Watteau, Turner, Manet and Renoir, as well as sculptures and designs by Fortuny. Likewise, books by Proust from the Bibliothèque nationale de France and other loans from institutions such as the Louvre, the Musée d'Orsay, the National Gallery of Art in Washington and the Rijksmuseum in Amsterdam are included. The exhibition route is divided into nine sections that allow you to delve into Proust's universe. The first room is dedicated to *Pleasures and Days* and presents a photograph of the young Proust along with his only pictorial portrait, made by Jacques-Émile Blanche.*

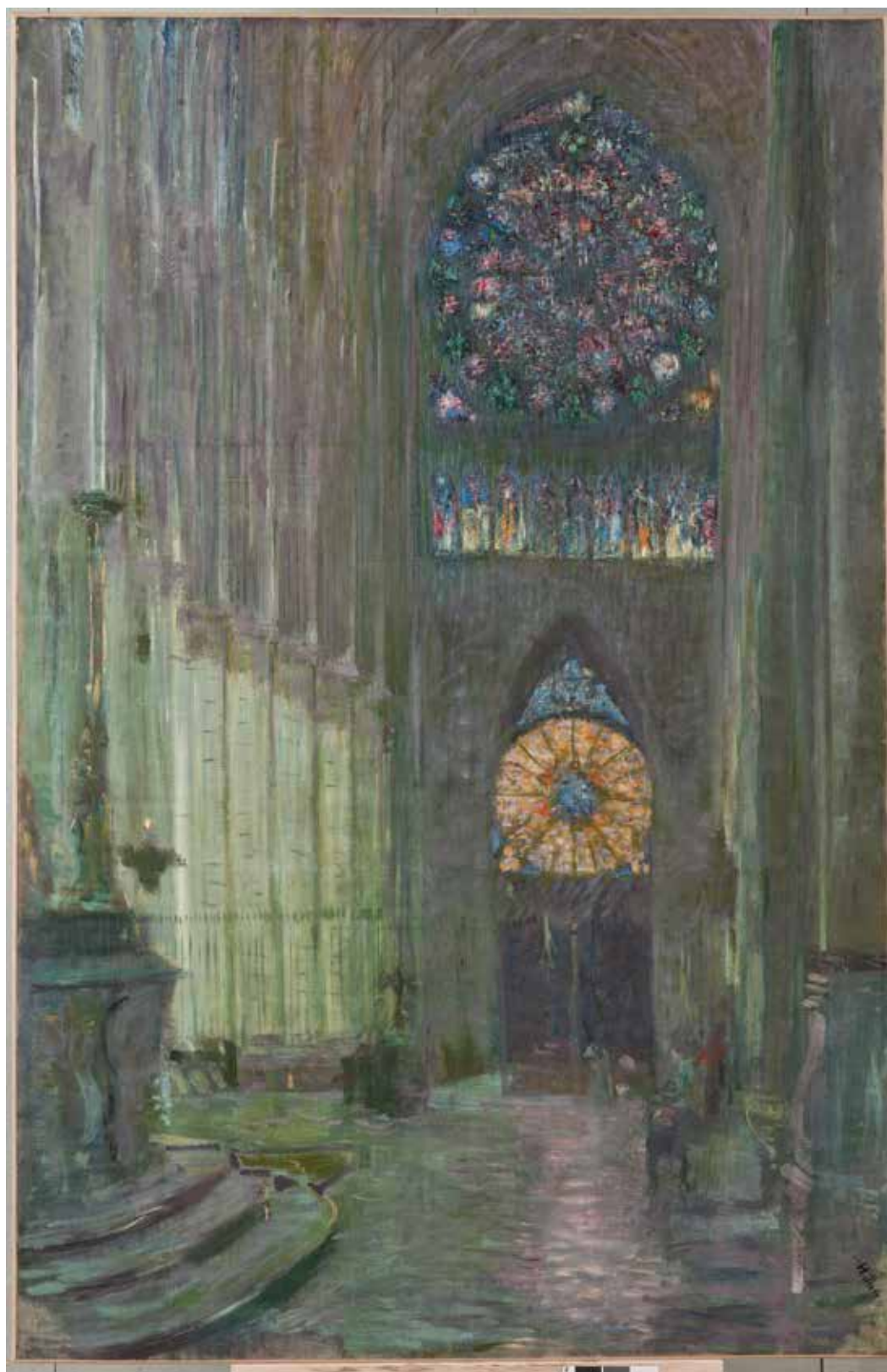
*This section includes paintings mentioned in his writings, such as *Portrait of James Stuart* by Van Dyck and *Departure for a Horse Ride* by Aelbert Cuyp.*

*The following space explores the importance of Paris in his work. In *In Search of Lost Time* portrays the social and cultural life of the capital between 1890 and 1920.*

*This section features works by Stein, Pissarro and Renoir that represent urban modernization, as well as portraits of key figures in Proust's life, such as Sarah Bernhardt and Reynaldo Hahn.*





















Otra parte de la exposición está dedicada a Charles Swann, personaje central de la novela, que encarna la alta burguesía ilustrada y coleccionista de arte. Se presentan dos retratos que inspiraron su creación: El Círculo de la Rue Royale de Tissot y un retrato de Charles Ephrussi por Léon Bonnat. También se exhiben obras citadas en la novela, como Diana y sus ninfas de Vermeer.

El mundo de los Guermantes, la aristocracia que contrasta con la burguesía de Swann, ocupa otra sección. La duquesa de Guermantes y el barón de Charlus, personajes sofisticados e interesados por la moda y el arte, se inspiran en figuras reales como Robert de Montesquiou, representado en retratos de La Gandara y Doucet. También se muestran diseños de Fortuny y Madrazo que evocan la elegancia de la época.

Venecia, ciudad clave en la imaginación de Proust, tiene un espacio propio en la muestra. Se presentan obras de Turner, Whistler y Fortuny, así como textiles diseñados por este último. La ciudad simboliza para Proust el esplendor del arte renacentista y la influencia de John Ruskin, a quien admiraba profundamente.

El impacto de la arquitectura gótica en Proust se destaca en otra sala. Se exhiben dibujos y fotografías de catedrales que el escritor visitó siguiendo las enseñanzas de Ruskin. Obras de Helleu, Boudin y Sisley reflejan esta fascinación, junto con una edición de La Biblia de Amiens, traducida por Proust.

Otra sección se centra en la modernidad y la Primera Guerra Mundial. La relación de Proust con su chófer y secretario Alfred Agostinelli, modelo para el personaje de Albertine, ilustra su interés por los avances tecnológicos. Xilografías de Maurice Busset sobre el bombardeo de París y obras de Cocteau y Balla muestran el impacto del conflicto y el desarrollo de las vanguardias artísticas.

El capítulo dedicado a Balbec presenta la costa normanda, escenario fundamental en la novela. Proust evoca esta región a través de personajes como el pintor Elstir, inspirado en Monet, Moreau y Whistler. En esta sección se incluyen pinturas de Monet y Turner que capturan la atmósfera de estos paisajes.

Finalmente, la exposición concluye con El tiempo recobrado, última parte de la novela, donde Proust reflexiona sobre el paso del tiempo. Se exhiben dos autorretratos de Rembrandt, junto con imágenes de Proust en su lecho de muerte en 1922 y primeras ediciones de sus libros. La muestra cierra con la idea de que la literatura es el medio para recuperar el tiempo perdido y transformar la memoria en arte.

*Another part of the exhibition is dedicated to Charles Swann, the central character of the novel, who embodies the enlightened gentry and art collector. Two portraits that inspired its creation are presented: The Circle of the Rue Royale by Tissot and a portrait of Charles Ephrussi by Léon Bonnat. Works cited in the novel are also on display, such as Vermeer's Diana and Her Nymphs.*

*The world of the Guermantes, the aristocracy that contrasts with Swann's bourgeoisie, occupies another section. The Duchess of Guermantes and the Baron de Charlus, sophisticated characters interested in fashion and art, are inspired by royal figures such as Robert de Montesquiou, represented in portraits by La Gandara and Doucet. Also shown are designs by Fortuny and Madrazo that evoke the elegance of the time.*

*Venice, a key city in Proust's imagination, has its own space in the exhibition. Works by Turner, Whistler and Fortuny are presented, as well as textiles designed by the latter. For Proust, the city symbolizes the splendor of Renaissance art and the influence of John Ruskin, whom he deeply admired.*

*The impact of Gothic architecture on Proust is highlighted in another room. Drawings and photographs of cathedrals that the writer visited following Ruskin's teachings are on display. Works by Helleu, Boudin and Sisley reflect this fascination, along with an edition of The Amiens Bible, translated by Proust.*

*Another section focuses on modernity and the First World War. Proust's relationship with his chauffeur and secretary Alfred Agostinelli, the model for the character of Albertine, illustrates his interest in technological advances. Woodcuts by Maurice Busset about the bombing of Paris and works by Cocteau and Balla show the impact of the conflict and the development of the artistic avant-garde.*

*The chapter dedicated to Balbec presents the Norman coast, a fundamental setting in the novel. Proust evokes this region through characters such as the painter Elstir, inspired by Monet, Moreau and Whistler. This section includes paintings by Monet and Turner that capture the atmosphere of these landscapes.*

*Finally, the exhibition concludes with Time Regained, the last part of the novel, where Proust reflects on the passage of time. Two self-portraits by Rembrandt are on display, along with images of Proust on his deathbed in 1922 and first editions of his books. The exhibition closes with the idea that literature is the means to recover lost time and transform memory into art.*

# La Última Herramienta Fundamental del Progreso

Eso es lo que opinan de la Inteligencia Artificial los más positivos, pero en general como en cualquier innovación o descubrimiento a través de la historia, al principio la gente tiene miedo a los cambios y rechaza lo desconocido, (por ejemplo los europeos no comimos patatas hasta muchísimos años más tarde del Descubrimiento de América), pero no hay duda de que existe cierta tecnofobia declarada hacia la IA, sin embargo se trata de una potente tecnología que está teniendo un impacto creciente en el mundo gastronómico.

Dice Eneko Axpe, doctor en Física y profesor en las Universidades de Cambridge y Oxford, autor del libro que acaba de publicar recientemente “Delicioso Algoritmo”, que las cosas que ahora nos desconciertan crearán sin duda un corpus de tradiciones en el futuro. “Cualquier tecnología puede tener dos caras. Un buen cuchillo puede servir para hacer daño o para generar platos increíbles”.

Y es que la tecnología de la IA puede lograr presentaciones tan apetitosas que superan las humanas, crear nuevos platos originales, imaginar maridajes innovadores o sugerir texturas inéditas, dando lugar a la creación de una nueva “mente digital” de un chef.

Y va más allá: a través del ChatGPT, la nueva herramienta de OpenAI que nos permite conversar con una IA y nos entiende, además de sorprendernos puede ayudarnos por ejemplo, indicándonos qué ingredientes evitar de una receta si tenemos un invitado alérgico o una invitada embarazada o crear una nueva receta a través de una foto con ingredientes.

Otro ejemplo: Una experiencia creada con alumnos del Basque Culinary Center para crear cócteles temáticos inspirados en la NASA, demostró que la creatividad humana y la inteligencia artificial, no solo pueden coexistir, sino que juntas tienen un potencial ilimitado para revolucionar la gastronomía.

Parece ser que la cocina tiene ahora a su alcance una de las herramientas más potentes jamás creadas, una herramienta excepcionalmente útil, parte fundamental del progreso, y no hay que tener miedo al progreso. A medida que la tecnología avanza, veremos una colaboración más profunda entre chefs e IA, pero de acuerdo con el autor, creo (o quiero creer) que siempre será la mente humana la que aporte ese toque emocional y sensorial que convierte una comida en una experiencia inolvidable. El futuro se presenta emocionante, pero también estará lleno de retos, entre ellos crear un mundo más justo, más sostenible y más delicioso.

Y me quedo con la frase de la científica etíope, especializada en algoritmos de minería de datos: **“Quiero que la IA haga la colada y lave los platos para que yo pueda dedicarme al arte y a escribir, no que la IA escriba y dibuje por mí para que yo pueda hacer la colada y lavar los platos”.**



## The Last Essential Tool of Progress

*This is what the most positive thinkers say about Artificial Intelligence, but in general, as with any innovation or discovery throughout history, at first people are afraid of change and reject the unknown (for example, Europeans did not eat potatoes until many years after the discovery of America). However, there is no doubt that there is a certain declared technophobia towards AI. Still, it is a powerful technology that is having an increasing impact on the culinary world.*

*Eneko Axpe, a physicist and professor at Cambridge and Oxford Universities, and author of the book *Delicious Algorithm*, which was recently published, says that the things that currently perplex us will undoubtedly form a body of traditions in the future. “Any technology can have two faces. A good knife can either harm or help create incredible dishes.”*

*The truth is that AI technology can create presentations so appealing that they surpass human abilities, invent original dishes, imagine innovative pairings, or suggest new textures, leading to the creation of a new “digital mind” of a chef.*

*And it goes even further: through ChatGPT, the new tool from OpenAI that allows us to converse with AI and understand us, it can surprise us and help us by, for example, indicating which ingredients to avoid in a recipe if we have a guest with an allergy or a pregnant guest, or create a new recipe based on a photo with ingredients.*

*Another example: An experience created with students from the Basque Culinary Center to create NASA-inspired thematic cocktails demonstrated that human creativity and artificial intelligence not only coexist but together have limitless potential to revolutionize gastronomy.*

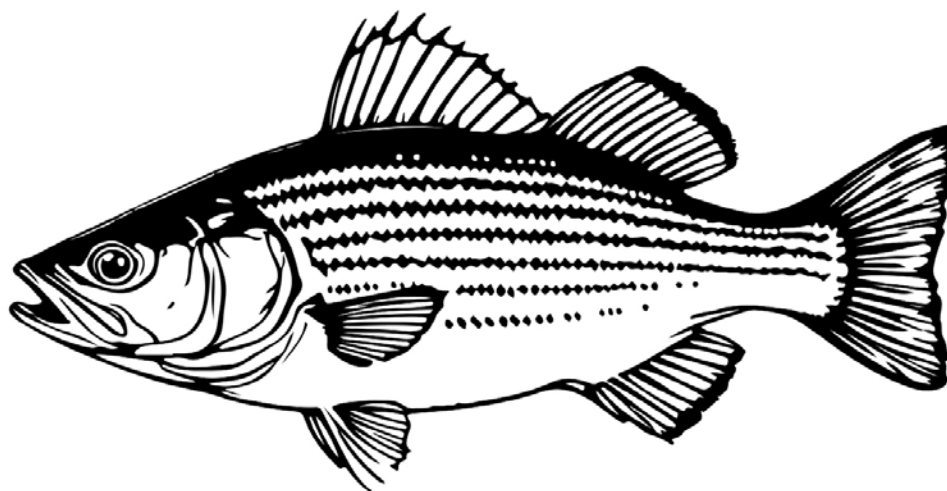
*It seems that the culinary world now has one of the most powerful tools ever created at its disposal, an exceptionally useful tool, an essential part of progress, and there is no need to fear progress. As technology advances, we will see deeper collaboration between chefs and AI. However, according to the author, I believe (or want to believe) that it will always be the human mind that brings the emotional and sensory touch that turns a meal into an unforgettable experience. The future looks exciting, but it will also be full of challenges, including creating a more just, sustainable, and delicious world.*

*And I'll leave you with the words of the Ethiopian scientist, specialized in data mining algorithms: **“I want AI to do the laundry and wash the dishes so I can focus on art and writing, not for AI to write and draw for me so I can do the laundry and wash the dishes.”***



Mar Romero





## LUBINA | SEA BASS

La lubina, apreciada por su carne firme y delicado sabor, es protagonista en recetas mediterráneas, como la lubina a la sal. Además, brilla en preparaciones a la parrilla o al horno, realzando su frescura con hierbas aromáticas y cítricos.

*Sea bass, valued for its firm texture and delicate flavor, is a key ingredient in Mediterranean recipes, such as salt-crusted sea bass. Additionally, it shines when grilled or baked, enhancing its freshness with aromatic herbs and citrus.*

## Sabor | Flavour

La lubina tiene un sabor suave, ligeramente dulce y con un toque marino delicado.  
*Sea bass has a mild flavor, slightly sweet, with a delicate oceanic touch.*

## 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

Principalmnte a la parrilla, al horno, a la sal, al vapor o en ceviche.  
*Sea bass can be grilled, baked, salt-crusted, steamed, or prepared as ceviche.*

## Combinaciones | Flavour Affinities

Con hierbas aromáticas, cítricos, ajo, aceite de oliva y verduras como hinojo o tomate.  
*With aromatic herbs, citrus, garlic, olive oil, and vegetables like fennel or tomato.*

## Maridaje | Pairing

Mejor con vinos blancos frescos como Albariño, Verdejo o Sauvignon Blanc.  
*Better with fresh white wines like Albariño, Verdejo, or Sauvignon Blanc.*

su carne firme, delicada y de sabor suave. Este pescado, tanto de mar como de estuario, es ideal para preparar una amplia variedad de platos, desde los más sencillos hasta los más elaborados. Su textura es perfecta para asados, a la parrilla o a la sal, y su sabor ligero resalta cuando se combina con ingredientes frescos como hierbas, cítricos, ajo y aceite de oliva. La lubina se destaca por su versatilidad, ya que puede ser el centro de una comida elegante o una receta más casual, y su sabor refinado la convierte en un ingrediente codiciado en todo tipo de menús. Además, es una excelente fuente de proteínas de alta calidad, ácidos grasos omega-3 y vitaminas, lo que la convierte en una opción saludable en la dieta. Este pescado no solo se valora por sus beneficios nutricionales, sino también por su capacidad para adaptarse a una amplia variedad de preparaciones, desde platos sencillos hasta sofisticadas creaciones gastronómicas.

*Sea bass is a highly valued fish in Mediterranean and European cuisines, known for its firm, delicate flesh and mild flavor. This fish, found in both the sea and estuaries, is perfect for a wide variety of dishes, ranging from simple to more complex preparations. Its texture is ideal for roasting, grilling, or salt-crusting, and its light flavor shines when paired with fresh ingredients like herbs, citrus, garlic, and olive oil. Sea bass is incredibly versatile, serving as the centerpiece of both elegant meals and casual recipes, and its refined taste makes it a sought-after ingredient in all types of menus. Furthermore, it is an excellent source of high-quality proteins, omega-3 fatty acids, and vitamins, making it a healthy choice in the diet. This fish is not only appreciated for its nutritional benefits but also for its ability to adapt to a wide range of preparations, from simple dishes to sophisticated culinary creations.*



MORROFINO





## Lubina La Orza

Restaurante La Orza. Toledo.

**Chef:** Lionel Barrejón.

**Ingredientes para el caldo de jamón ibérico y lombarda:** 300gr de lombarda, medio hueso de jamón, 1 zanahoria, 1 puerro, 1 cebolla, 2 dientes ajo, AOVE, 2l agua.

**Elaboración:** Lavar y cortar la verdura en brunoise y pochar en AOVE. Añadir huesos y agua, cociendo 2 horas a fuego lento. Añadir la lombarda y reposar.

**Para espuma de remolacha:** remolacha, nata, pimienta y sal.

**Elaboración:** Cocer la remolacha con el resto de ingredientes, triturar y reservar. Meter en sifón.

**Para la cebollita francesa encurtida:** cebollitas francesas, vinagre, Limón, sal, jugo de remolacha.

**Elaboración:** Sacar los pétalos de las cebollitas y encurtir con el vinagre, sal, limón y jugo de remolacha durante 24 horas.

**Para la calabaza glaseada en mantequilla:** mantequilla, romero, sal, pimienta.

**Elaboración:** Marcar la calabaza en una sartén, añadir mantequilla y romero y glasear.

**La lubina:** Desespinar el lomo de lubina, cortar una ración de 100 gr y enroskar dentro de un aro metálico. Hornear a 180°C durante 5 minutos.

.....

## La Orza Sea Bass

*La Orza Restaruant, Toledo.*

**Chef:** Lionel Barrejón.

**Ingredients for the Iberian ham and red cabbage broth:** : 300gr red cabbage, half a ham bone, 1 carrot, 1 leek, 1 onion, 2 cloves garlic, EVOO, 2l water.. **Preparation:** Wash and cut the vegetables in brunoise and poach in AOVE. Add bones and water, simmer for 2 hours. Add the red cabbage and let stand. **For**

**beet foam:** beets, cream, pepper and salt.

**Preparation:** Cook the beet with the rest of the ingredients, blend and set aside.

Put in siphon. **For the pickled French**

**onion:** French onions, vinegar, lemon, salt, beet juice.. **Preparation:** Remove the petals from the onions and pickle with the vinegar, salt, lemon and beet juice for 24 hours. **For the butter glazed**

**pumpkin:** butter, rosemary, salt, pepper.

**Preparation:** Brown the pumpkin in a frying pan, add butter and rosemary and glaze. **The sea bass:** De-bone the sea bass loin, cut a portion of 100 grams and twist inside a metal ring. Bake at 180°C for 5 minutes.

.....





## Lomo de Lubina de Estero sobre Pil-Pil de Espinacas Frescas y Jugo de Tomates Amarillos

Restaurante El Faro del Puerto. Puerto de Santa María. Cádiz.

**Chef Fernando Córdoba.**

**Ingredientes:** lubinas de estero de Lubimar de Barbate (Cádiz), ajos, aove, espinacas frescas, tomates amarillos cherry, sal, miel, jengibre, cúrcuma y flores de temporada.

**Elaboración:** Usamos lubinas de estero de Lubimar de Barbate en Cádiz y le sacamos los lomos, con las espinas, ajos y aceite hacemos un Pil-Pil que le añadimos a las espinacas ya salteadas y ponemos en el fondo del plato.

Para la salsa ponemos tomates amarillos de los cherry, sal y dos cucharadas de miel con una pizca de jengibre y un poco de cúrcuma, añadimos una generosa cantidad de aceite de oliva y trituramos todo hasta conseguir una textura cremosa que pasaremos por el colador fino.

.....





## Sea Bass Fillet over Fresh Spinach Pil-Pil and Yellow Tomato Juice

*Restaurant El Faro del Puerto. Puerto de  
Santa María, Cadiz.*

**Chef: Fernando Córdoba.**

**Ingredients:** sea bass from the Lubimar estuary in Barbate (Cádiz), garlic, olive oil, fresh spinach, yellow cherry tomatoes, salt, honey, ginger, turmeric and seasonal flowers.

**Procedure:** For We use sea bass from the Lubimar de Barbate estuary in Cádiz and remove the loins, with the bones, garlic and oil we make a Pil-Pil that we add to the spinach already sautéed and put at the bottom of the dish.

For the sauce we put yellow cherry tomatoes, salt and two tablespoons of honey with a pinch of ginger and a little turmeric, add a generous amount of olive oil and grind everything until a creamy texture that we will pass through a fine strainer.

.....

Mesón

MORROFINO

el  
COPO



## Sopa de Lubina y Gamba Roja con Aroma de Hierbabuena

**Restaurante Mesón El Copo, Palmones, Cadiz. Chef: Manuel Moreno Rojas.**

**Ingredientes:** lubina, gamba roja, hierbabuena, cebolla, puerro, pimientos, zanahorias, aove, sal al gusto.

**Elaboración:** Cogemos los lomos de la lubina y lo hacemos tacos y lo reservamos. Cogemos las gambas rojas las pelamos y hacemos un fumet dorado con las cáscaras y reservamos. Para el fumet dorado sofreímos unas cebollas en aove y las cáscaras, añadimos agua y se hierven unos minutos, luego lo colamos y reservamos sin sazonar. Ahora hacemos un sofrito con cebolla, pimientos, puerros y zanahorias, vamos añadiendo fumet dorado hasta que veamos que está en su punto, trituramos. Cuando alcancemos la consistencia deseada añadimos ramas de hierbabuena, apagamos el fuego, sacamos las ramas de hierbabuena (ya estaría aromatizado) y añadimos la lubina y las gambas que se cocinarán con el calor que tiene la olla y tapamos. Para el emplatado lo dejamos al gusto del chef.

## Sea Bass and Red Prawn Soup with Peppermint Aroma

**Restaurant Mesón EL Copo, Palmones, Cadiz. Chef: Manuel Moreno Rojas.**

**Ingredients:** sea bass, red shrimp, mint, onion, leek, peppers, carrots, evoo, salt to taste.

**Procedure:** We take the loins of the sea bass and make them into tacos and reserve them. We take the red prawns, peel them and make a golden fumet with the shells and set aside. For the golden fumet, we sauté some onions in olive oil and the peels, add water and boil for a few minutes, then strain it and set aside without seasoning. Now we make a sauce with onion, peppers, leeks and carrots, we add golden fumet until we see that it is ready, we puree. When we reach the desired consistency, add mint branches, turn off the heat, and take out the mint branches (it would already be flavored) and we add the sea bass and the prawns that will be cooked with the heat of the pot and cover. For the plating we leave it to the chef's taste.

RESTUARANTES DE BUENA MESA | BUENA MESA RESTAURANTS

+

# IGP JAÉN

Un Acuerdo Gastronómico | A Gastronomic Agreement

La IGP “Aceite de Jaén” y la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España firman un convenio para promover el AOVE certificado en restaurantes, mediante formaciones, catas y colaboraciones culinarias, impulsando la gastronomía y el sector agroalimentario.

*The IGP “Aceite de Jaén” and the Buena Mesa Restaurants Association of Spain sign an agreement to promote certified EVOO in restaurants through training, tastings, and culinary collaborations, boosting gastronomy and the agri-food sector.*







D. José Luis Salcedo Martínez y D. Manuel Parras Rosa.



Ambas entidades consideran de interés mutuo fomentar el uso del AOVE con el distintivo IGP “Aceite de Jaén” en los restaurantes asociados, contribuyendo así a la promoción de un producto de excelencia y al fortalecimiento del sector agroalimentario y gastronómico. La incorporación del AOVE certificado en la alta gastronomía permite que los consumidores puedan disfrutar de un producto de calidad superior, mientras que los restaurantes refuerzan su compromiso con el uso de ingredientes autóctonos y sostenibles.

Este acuerdo tiene como objetivo principal fomentar el conocimiento, la promoción y el consumo del Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE) certificado con la IGP “Aceite de Jaén” en los establecimientos asociados a la Buena Mesa España.

.....

*Both entities consider it of mutual interest to promote the use of EVOO with the PGI “Aceite de Jaén” distinctive in associated restaurants, thus contributing to the promotion of a product of excellence and the strengthening of the agri-food and gastronomic sector. The incorporation of certified EVOO in haute cuisine allows consumers to enjoy a superior quality product, while restaurants reinforce their commitment to the use of native and sustainable ingredients. The main objective of this agreement is to promote the knowledge, promotion and consumption of Extra Virgin Olive Oil (EVOO) certified with the PGI “Aceite de Jaén” in associated establishments. to the Buena Mesa Spain.*



La Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España se dedica a promover la gastronomía de calidad, enfatizando el uso de productos locales y de excelencia en sus restaurantes afiliados. Su compromiso con la calidad y la tradición culinaria ha hecho que sus miembros sean reconocidos por su contribución al sector gastronómico español. Los restaurantes asociados son establecimientos que han mantenido una trayectoria intachable a lo largo de los años, preservando recetas tradicionales y apostando por la innovación en la cocina.

Por su parte, la misión principal del Consejo Regulador de la IGP “Aceite de Jaén” es garantizar la calidad y promover el AOVE certificado bajo su sello. La IGP “Aceite de Jaén” es una distinción que reconoce el origen y la excelencia del aceite de oliva producido en la provincia, asegurando que cumple con los más altos estándares de calidad. Esta certificación no solo resguarda la autenticidad del producto, sino que también impulsa la economía local al respaldar a los productores de la región.

Manuel Parras Rosa, presidente del Consejo Regulador de la IGP “Aceite de Jaén”, expresó su satisfacción por la firma de este acuerdo, que permitirá la realización de diversas acciones conjuntas. Entre ellas, se incluyen jornadas de formación y catas de aceite dirigidas al personal de los restaurantes asociados, la participación de la IGP en eventos organizados por la asociación relacionados con la promoción del AOVE y la colaboración en la creación de menús o recetas que destaquen el uso del AOVE certificado. Estas actividades permitirán mejorar el conocimiento sobre el aceite de oliva entre los profesionales de la restauración, fomentando su correcto uso y apreciación.

Por su parte, Juan Luis Salcedo Martínez, tesorero de la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España, destacó los compromisos asumidos por la asociación en virtud de este convenio. Estos incluyen la promoción activa del uso del AOVE certificado de la IGP “Aceite de Jaén” en los restaurantes asociados y la organización de actividades formativas y de promoción dentro de los establecimientos afiliados. Además, se prevé la incorporación del AOVE en la elaboración de platos exclusivos que resalten las cualidades organolépticas del aceite, ofreciendo a los comensales experiencias gastronómicas inigualables.

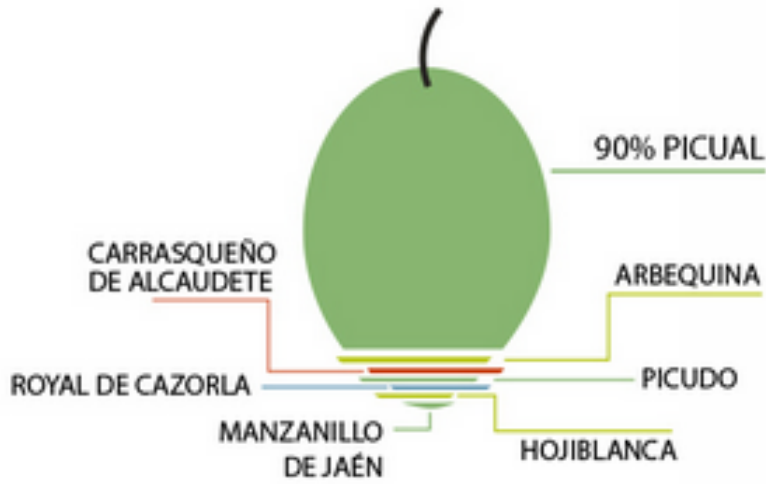
*The Buena Mesa Spain Restaurant Association is dedicated to promoting quality gastronomy, emphasizing the use of local and excellent products in its affiliated restaurants. Its commitment to quality and culinary tradition has led its members to be recognized for their contribution to the Spanish gastronomic sector. The associated restaurants are establishments that have maintained an impeccable track record over the years, preserving traditional recipes and betting on innovation in the kitchen.*

*For its part, the main mission of the Regulatory Council of the PGI “Aceite de Jaén” is to guarantee quality and promote EVOO certified under its seal. The PGI “Aceite de Jaén” is a distinction that recognizes the origin and excellence of the olive oil produced in the province, ensuring that it meets the highest quality standards. This certification not only protects the authenticity of the product, but also boosts the local economy by supporting the region’s producers.*

*Manuel Parras Rosa, president of the Regulatory Council of the PGI “Aceite de Jaén”, expressed his satisfaction with the signing of this agreement, which will allow the implementation of various joint actions. These include training days and oil tastings aimed at the staff of the associated restaurants, the participation of the IGP in events organized by the association related to the promotion of EVOO and collaboration in the creation of menus or recipes that highlight the use of certified EVOO. These activities will improve knowledge about olive oil among restaurant professionals, promoting its correct use and appreciation.*

*For his part, Juan Luis Salcedo Martínez, treasurer of the Buena Mesa Spain Restaurant Association, highlighted the commitments assumed by the association under this agreement. These include the active promotion of the use of PGI certified EVOO “Aceite de Jaén” in associated restaurants and the organization of training and promotional activities within affiliated establishments. In addition, the incorporation of EVOO is planned in the preparation of exclusive dishes that highlight the organoleptic qualities of the oil, offering diners unparalleled gastronomic experiences.*





97 MUNICIPIOS 







*[igpaceitedejaen.com](http://igpaceitedejaen.com)*



La zona geográfica que comprende la IGP Aceite de Jaén está situada al noroeste de Andalucía y comprende 97 municipios. Más del 78 % de la superficie agrícola de la zona se destina al cultivo del olivar. Sus 550.000 hectáreas llegan a producir alrededor del 50 % del total nacional de aceites de oliva, y más del 20 % a nivel mundial. Esto es gracias a las excepcionales características climáticas y geográficas de la zona. El paisaje de la región integra a la perfección el valor material e inmaterial de la zona, siendo tal su importancia, que aspira a formar parte de la lista de Patrimonio Mundial de la UNESCO.

.....

*The geographical area that includes the PGI Aceite de Jaén is located in the northwest of Andalusia and includes 97 municipalities. More than 78% of the agricultural area in the area is dedicated to olive cultivation. Its 550,000 hectares produce around 50% of the national total of olive oils, and more than 20% worldwide. This is thanks to the exceptional climatic and geographical characteristics of the area. The landscape of the region perfectly integrates the material and intangible value of the area, its importance being such that it aspires to be part of the UNESCO World Heritage list.*

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





La primera acción derivada de este acuerdo será la presentación y cata de AOVE certificado con el sello IGP “Aceite de Jaén” durante la asamblea anual Capítulo Familiar de la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España, programada para marzo en San Sebastián. Además, en octubre o principios de noviembre, coincidiendo con la recolección de aceites de cosecha temprana, un grupo de chefs de la asociación participará en una experiencia inmersiva para conocer el proceso de elaboración de los AOVES certificados con el sello IGP “Aceite de Jaén”. Estas iniciativas buscan sensibilizar a los chefs sobre la importancia de utilizar aceites de calidad y conocer de cerca su proceso de producción.

La IGP “Aceite de Jaén” agrupa bajo un mismo distintivo de calidad todo el AOVE producido en la provincia de Jaén, asegurando que los aceites certificados cumplen con rigurosos estándares de calidad y autenticidad. Esta certificación no solo garantiza la procedencia del aceite, sino también su excelencia, respaldando a los productores locales y promoviendo el reconocimiento del aceite de oliva virgen extra de Jaén en mercados nacionales e internacionales. Este esfuerzo contribuye a consolidar a Jaén como referente mundial en la producción de aceite de oliva.

Este convenio de colaboración representa un paso significativo en la promoción de productos locales de calidad en la alta gastronomía española. Al integrar el AOVE certificado con la IGP “Aceite de Jaén” en los menús de restaurantes de prestigio, se enriquece la oferta culinaria y se destaca la importancia de utilizar ingredientes de origen certificado. Además, esta alianza refuerza el compromiso de ambas entidades con la sostenibilidad y el apoyo a los productores locales, contribuyendo al desarrollo económico y cultural de la región.

En resumen, la colaboración entre la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España y el Consejo Regulador de la IGP “Aceite de Jaén” es una iniciativa que busca realzar la calidad y autenticidad del aceite de oliva virgen extra de Jaén en la gastronomía española. A través de actividades conjuntas, formación y promoción, se espera que este acuerdo fortalezca la presencia del AOVE certificado en los restaurantes de alta gama, ofreciendo a los comensales una experiencia gastronómica enriquecida con productos de excelencia y origen garantizado.

*The first action derived from this agreement will be the presentation and tasting of EVOO certified with the PGI “Aceite de Jaén” seal during the annual Family Chapter assembly of the Buena Mesa Spain Restaurant Association, scheduled for March in San Sebastián. Furthermore, in October or early November, coinciding with the collection of early harvest oils, a group of chefs from the association will participate in an immersive experience to learn about the process of making EVOOs certified with the PGI “Aceite de Jaén” seal. These initiatives seek to raise awareness among chefs about the importance of using quality oils and getting to know their production process closely.*

*The PGI “Aceite de Jaén” groups under the same quality label all the EVOO produced in the province of Jaén, ensuring that the certified oils meet rigorous standards of quality and authenticity. This certification not only guarantees the origin of the oil, but also its excellence, supporting local producers and promoting the recognition of Jaén extra virgin olive oil in national and international markets. This effort contributes to consolidating Jaén as a world leader in the production of olive oil.*

*This collaboration agreement represents a significant step in the promotion of quality local products in Spanish haute cuisine. By integrating EVOO certified with the PGI “Aceite de Jaén” into the menus of prestigious restaurants, the culinary offer is enriched and the importance of using ingredients of certified origin is highlighted. Furthermore, this alliance reinforces the commitment of both entities to sustainability and support for local producers, contributing to the economic and cultural development of the region.*

*In summary, the collaboration between the Buena Mesa Restaurants Association of Spain and the Regulatory Council of the PGI “Aceite de Jaén” is an initiative that seeks to enhance the quality and authenticity of extra virgin olive oil from Jaén in Spanish gastronomy. Through joint activities, training and promotion, this agreement is expected to strengthen the presence of certified EVOO in high-end restaurants, offering diners a gastronomic experience enriched with products of excellence and guaranteed origin.*

## Arroces

Antes de ponerme a escribir esta columna, me ha dado por revisar los textos que ya llevo escritos para esta publicación, encontrando que ya son unos cuantos, para mi satisfacción y orgullo de que sigan contando conmigo. Entre esos textos hay varios que hablan sobre la influencia de las modas en los restaurantes. Y hoy será otro de esos días y reflexionaré sobre la moda de los arroces.

¿Están los arroces de moda? Quizás sea una sorpresa para algunos. Yo mismo consumo habitualmente arroces y llevo muchos años haciéndolo. Pero buscando valor estadístico y transversal podemos afirmar que sí: los arroces están más de moda que nunca. Se puede defender con datos, pero los que estamos en primera línea de negocio, en nuestro caso dando soporte de consultoría para la gestión y nuevos conceptos, lo vemos en directo. Los negocios especializados en arroces no han sufrido los rigores de otros negocios tradicionales. Si un restaurante está especializado en arroces mediterráneos, su demanda a subido y, incidiendo aún más en la circunstancia, las aperturas han sido muchas.

Bien es cierto que, en general, la mayor parte de estos restaurantes tienen su mayor densidad en lugares turísticos, muy vinculados al mar, pero, dentro de los platos y cocinas tradicionales que experimentan un nuevo auge, los arroces son un líder escondido.

Los españoles los comemos en mil formatos y de forma recurrente, en ocasiones de forma casi cultural en fin de semana y hechos en casa o en el restaurante. Cuando salimos a la costa, nunca puede faltar un arrocito en más de un momento. ¿Y qué decir de los extranjeros? Su visión de la “paella” tan equivocada como succulenta, les obliga a pedir más de uno en su visita, y el gusto internacional por los guisos de arroz, hace el resto.

PERO, cocinar arroces mediterráneos en nuestros restaurantes tiene problemas muy mal resueltos en muchos, pero muchos,

restaurantes patrios: El espacio y el número de fuegos disponibles. En nuestro país tenemos decenas de ejemplos de restaurantes especializados en arroz que hace décadas aprendieron la lección y operan en cocina grandes, con espacio y muchos fuegos paelleros. Tienen su capacidad instalada perfectamente calculada (esa relación entre las sillas en sala y la capacidad de cocina de atenderlas de un tirón)... Pero otros muchos restaurantes que han visto crecer su demanda de arroces, u otros que han añadido familias de arroces a su carta, sin tener una cocina diseñada para ello, están sufriendo. Mucho.

Para poder atender en el tiempo adecuado al cliente (y cumplir con los famosos 20-25 minutos del arroz) hace falta tener muchos fuegos -suficientes para cubrir la demanda de las sillas del comedor en un pico- y fuegos muy grandes, los fuegos paelleros, para garantizar la calidad de cocinado de los mismos.

En las semanas previas a escribir esta columna, en ConGusto Consulting hemos trabajado hasta tres proyectos casi a la vez (Catalunya, Levante y Galicia) de restaurantes con alta demanda de arroces y que se estaban especializando, con cocinas incapaces de atender la demanda por no tener ni suficientes, ni mucho menos, fuegos paelleros, ni espacio para ponerlos o presentar los arroces acabados al pase. Las soluciones para atender una demanda de arroces con instalaciones inadecuadas son tan complejas como posibles si se trabaja bien tanto la carta y sus precios, como la toma de nota al cliente y oferta complementaria, como los métodos de producción y la forma en que se venden o se presentan los arroces.

¡Ojalá todo fuera tan fácil como reformar la cocina! (Y todo el mundo tuviera los metros cuadrados y el dinero para hacerlo)

Y si, los arroces están de moda.



## Rice Dishes

*Before I started writing this column, I decided to revisit the texts I've already written for this publication, and I was pleased to see that there are quite a few, which gives me satisfaction and pride that they continue to count on me. Among these texts, several discuss the influence of trends on restaurants. And today will be another one of those days where I reflect on the trend of rice dishes.*

*Are rice dishes trendy? It may be a surprise to some. I myself regularly eat rice and have been doing so for many years. But, looking for statistical and cross-sectional value, we can confidently say that yes, rice dishes are more fashionable than ever. This can be backed up with data, but for those of us on the front lines of the business, in our case providing consulting support for management and new concepts, we see it live. Businesses specializing in rice dishes have not suffered the same fate as other traditional businesses. If a restaurant specializes in Mediterranean rice dishes, its demand has risen, and even more so, many new openings have occurred. It's true that, in general, most of these restaurants are located in tourist areas, closely linked to the sea, but within the traditional dishes and cuisines that are experiencing a resurgence, rice dishes are a hidden leader.*

*Spaniards eat rice in a thousand different ways and very frequently, sometimes almost as a cultural ritual on weekends, whether made at home or in a restaurant. When we head to the coast, you can always count on having rice at more than one moment. And what about foreigners? Their view of "paella," as mistaken as it may be, forces them to order more than one during their visit, and the international love for rice stews does the rest. BUT cooking Mediterranean rice dishes in our restaurants presents some very poorly addressed problems in many, many local restaurants: Space and the number of available burners. In our country, there are dozens of examples of restaurants specializing in rice dishes that learned this lesson decades ago and operate large kitchens with plenty of space and many paella burners. They have their installed capacity perfectly calculated (that relationship between the number of seats in the dining room and the kitchen's ability to serve them all at once). However, many other restaurants that have seen a rise in demand for rice dishes, or others that have added rice varieties to their menus without having a kitchen designed for it, are struggling. A lot.*

*To serve customers in the right amount of time (and meet the famous 20-25 minutes for rice cooking), it's necessary to have many burners—enough to cover the demand of the dining room's seats during peak times—and very large burners, paella burners, to ensure the quality of the cooking.*

*In the weeks leading up to writing this column, at ConGusto Consulting, we worked on three projects almost simultaneously (Catalonia, Levante, and Galicia) for restaurants with high rice demand that were specializing in rice dishes but had kitchens unable to meet the demand due to a lack of burners, or, in many cases, space to set them up or present the finished rice dishes. The solutions to meet the demand for rice dishes in inadequate facilities are as complex as they are possible if the menu and prices are well thought out, the customer order-taking and complementary offers are carefully managed, and the production methods and presentation of the rice dishes are well planned.*

*I wish everything were as easy as renovating the kitchen! (And everyone had the square footage and money to do so).*

*Yes, rice dishes are definitely trendy.*



**Manel Morillo**

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

## MUST HAVE



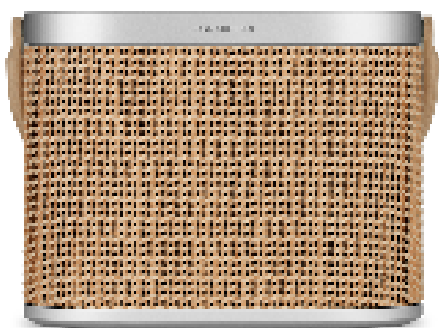
1



2



3



4



6



5

1. Natura Bissé Diamond Extreme Eye Contorno de Ojos 80€ | 2. Fafrees Bicicleta eléctrica oficial F26 CarbonM de 26 pulgadas para adultos 48 V/22,5 batería 3500€ | 3. JOJOJ Crazy Horse Cuero Hombres Retro Mochila 560€ | 4. Altavoz Bang&Olufsen Beosound A5 1400€ | 5. Pan Paso a Paso de Iban Yarza de Ed. Grijalbo 22€ | 6. Latti Espumador de leche magnético 272€ | 7. En pacolafuente.com estuche regalo de 3 latas: Berberechos, Sardinillas y Zamburiñas 28,4€ | 8. Vino Blanco LADoucETTE BARON DE L. de Juvé&Camps Shop online tiempo limitado 94,50€ | 9. Rosa Lafuente Sardinillas en aceite de oliva 42 piezas Rosa Lafuente 13€ | 10. Carquiñolis de avellana Marlette 5€ | 11. Pimiento rojo seco DESUFLÍ 5,50€ | 12. Vino Tinto SARA PEÑA SOUSON CAIÑO Y BRANCELLAO DO Ribeiro | 13. Vino Blanco Eduardo Peña D.O. Ribeiro de uvas Treixadura Albariño Godello Lado Loureiro

## MUST TASTE



1. Natura Bissé Diamond Extreme Eye Eye Contour €80 | 2. Fafrees Official F26 CarbonM 26-inch electric bicycle for adults 48 V/22.5 battery €3,500 | 3. JOJOJ Crazy Horse Leather Men Retro Backpack €560 | 4. Bang&Olufsen Beosound A5 Speaker €1,400  
 5. Step by Step Bread by Iban Yarza by Ed. Grijalbo €22 | 6. Latti Magnetic milk frother €272 | 7. At pacolafuente.com gift box of 3 cans: Cockles, Sardinillas and Zamburiñas €28.4 | 8. White Wine LADOUCETTE BARON DE L. by Juvé&Camps Online shop limited time €94.50 | 9. Rosa Lafuente Sardines in olive oil 42 pieces Rosa Lafuente €13  
 10. Marlette hazelnut carquiñolis €5  
 11. Dried red pepper DESUFLÍ €5.50 | 12. SARA PEÑA Red Wine SOUSON CAIÑO AND BRANCELLO DO Ribeiro  
 13. Eduardo Peña White Wine D.O. Ribeiro of Treixadura Albariño Godello Lado Loureiro grapes



## Un superalimento: los pistachos

Los pistachos son una fuente excepcional de proteínas, grasas saludables, fibra, vitaminas y minerales. Contienen altas concentraciones de vitaminas B6, tiamina, fósforo y potasio. Nutrientes esenciales que desempeñan un papel clave en el mantenimiento de la salud general.

El pistacho - producido por un pequeño árbol llamado Pistacia vera - es un fruto seco con una rica historia que se remonta a Asia Central y al Medio Oriente. Su consumo empezó en el año 7000 a. C. Fueron los persas quienes comenzaron a cultivar pistachos, atribuyéndoles significados simbólicos de bienestar y felicidad, lo que los convirtió en un tesoro culinario desde tiempos antiguos.

Actualmente, los principales países productores de pistachos incluyen a Irán, California (en EEUU), Turquía y Siria. España está situada como la cuarta potencia mundial en superficie cultivada, siendo Castilla-La Mancha líder nacional en superficie productora con cerca del 80% del total nacional. En nuestro país se procesan 7.600 toneladas de pistacho seco, de las cuales 5.600 provienen de esta región.

Los pistachos tostados son menos nutritivos que los crudos. Sin embargo, aún tostados, siguen siendo una excelente fuente de nutrientes esenciales. Su impacto es muy positivo en la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes y la reducción de la presión arterial, lo cual respalda la idea de que este pequeño fruto seco puede ser un aliado esencial en la lucha contra algunas enfermedades. Los pistachos almacenados en paquete hermético pueden durar unos seis meses.

Con los pistachos se elaboran una gran variedad de platos. Además de los saludables picoteos entre horas como uvas rellenas de pistacho, bolitas de queso rebozadas de

pistacho molido o pistachos tostados con wasabi, encontraremos platos tan sabrosos y vistosos como paté de anacardos y pistachos, mejillones con picada de pistachos, tallarines con salsa de pistachos, salmón en costra de pistachos, merluza con costra pistachos, pasta carbonara de pistachos, brazo gitano relleno de crema de pistachos, cupcakes de pistachos rellenos o morcillas de Burgos con pistachos.

Con la cantidad de platos con que ya cuenta nuestra cocina y el consumo que va en aumento, se puede afirmar que España tiene capacidad para procesar mayores cantidades de este fruto seco, cuyo alto valor añadido es enorme. Actualmente, el 90% del pistacho que se produce se vende a granel, incluso para otros países. En ellos, se valora nuestra calidad y le sacan más valor añadido - tanto en tostado y salado como en productos procesados - que es lo que se debería empezar a hacer con toda nuestra producción nacional. Una reflexión final para ir a por ello: **«No te rindas nunca, porque nunca sabes si el próximo intento será el que funcionará».**

## A Superfood: Pistachios

*Pistachios are an exceptional source of protein, healthy fats, fiber, vitamins, and minerals. They contain high concentrations of vitamin B6, thiamine, phosphorus, and potassium—essential nutrients that play a key role in maintaining overall health.*

*The pistachio, produced by a small tree called *Pistacia vera*, is a nut with a rich history that dates back to Central Asia and the Middle East. Its consumption began around 7000 B.C. It was the Persians who started cultivating pistachios, attributing symbolic meanings of well-being and happiness to them, making them a culinary treasure since ancient times.*

*Today, the main pistachio-producing countries include Iran, California (in the U.S.), Turkey, and Syria. Spain ranks as the fourth largest producer in terms of cultivated area, with Castilla-La Mancha being the national leader, accounting for about 80% of the total national production. In our country, 7,600 tons of dry pistachios are processed, of which 5,600 tons come from this region.*

*Roasted pistachios are less nutritious than raw ones. However, even when roasted, they remain an excellent source of essential nutrients. Their impact is very positive in the prevention of cardiovascular diseases, diabetes, and the reduction of blood pressure, supporting the idea that this small nut can be an essential ally in the fight against certain diseases. Pistachios stored in an airtight package can last about six months.*

*Pistachios are used to make a wide variety of dishes. In addition to healthy snacks such as grapes stuffed with pistachios, cheese balls coated in ground pistachios, or roasted pistachios with wasabi, you'll find tasty and visually appealing dishes like cashew and pistachio pâté, mussels with pistachio crumbs, pasta with pistachio sauce, salmon crusted with pistachios, hake with pistachio crust, pistachio carbonara pasta, pistachio cream-filled Swiss rolls, pistachio-filled cupcakes, or Burgos blood sausage with pistachios.*

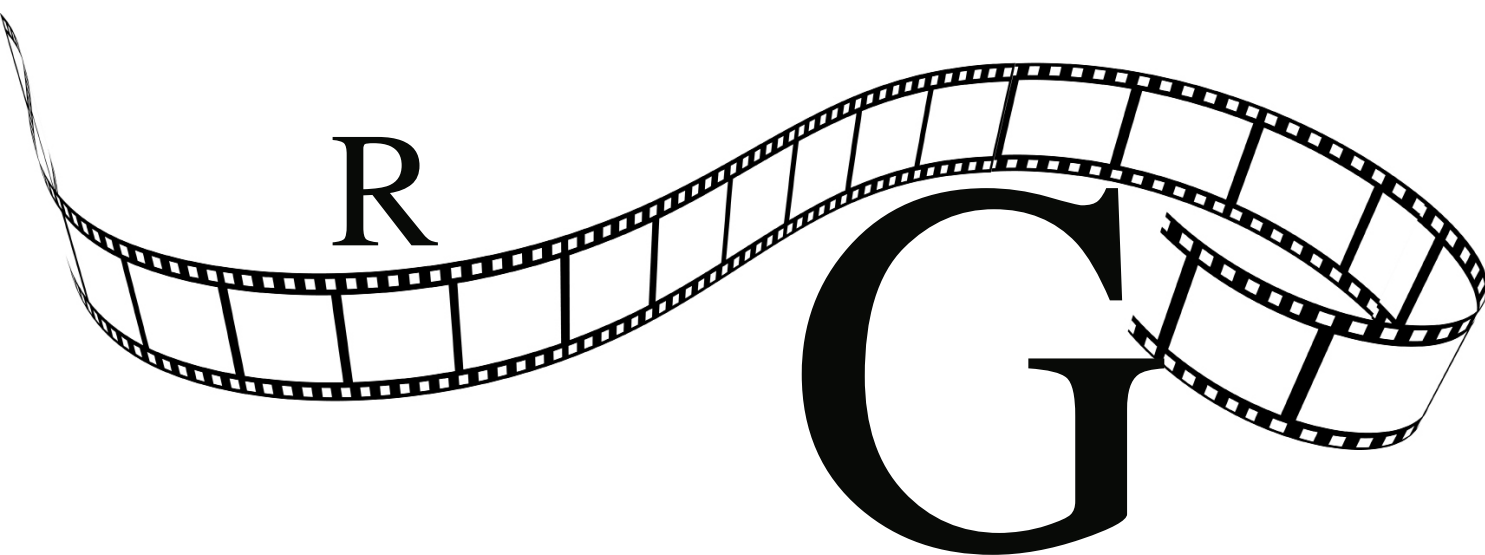
*With the wide variety of dishes already in our cuisine and increasing consumption, it can be said that Spain has the capacity to process larger quantities of this nut, which holds enormous added value. Currently, 90% of the pistachios produced are sold in bulk, even to other countries. In these countries, our quality is valued, and they extract more added value—both in roasting and salting as well as in processed products—than is currently being done with all our national production. A final reflection to go for it: **“Never give up, because you never know if the next attempt will be the one that works.”***



**Tomás M. Pagán**

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

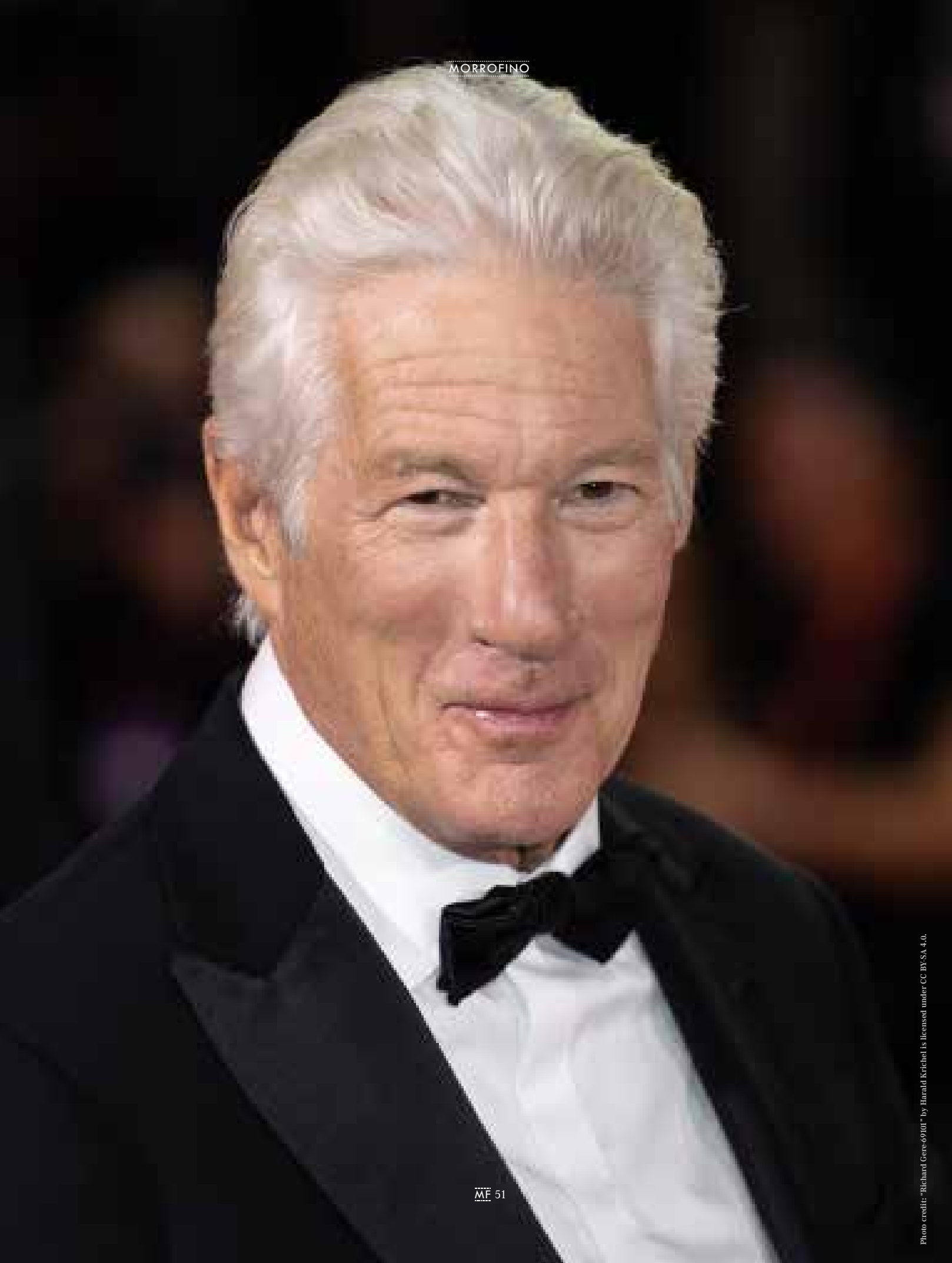
RICHARD GERE



PREMIO GOYA INTERNACIONAL 2025

*INTERNATIONAL GOYA AWARD 2025*





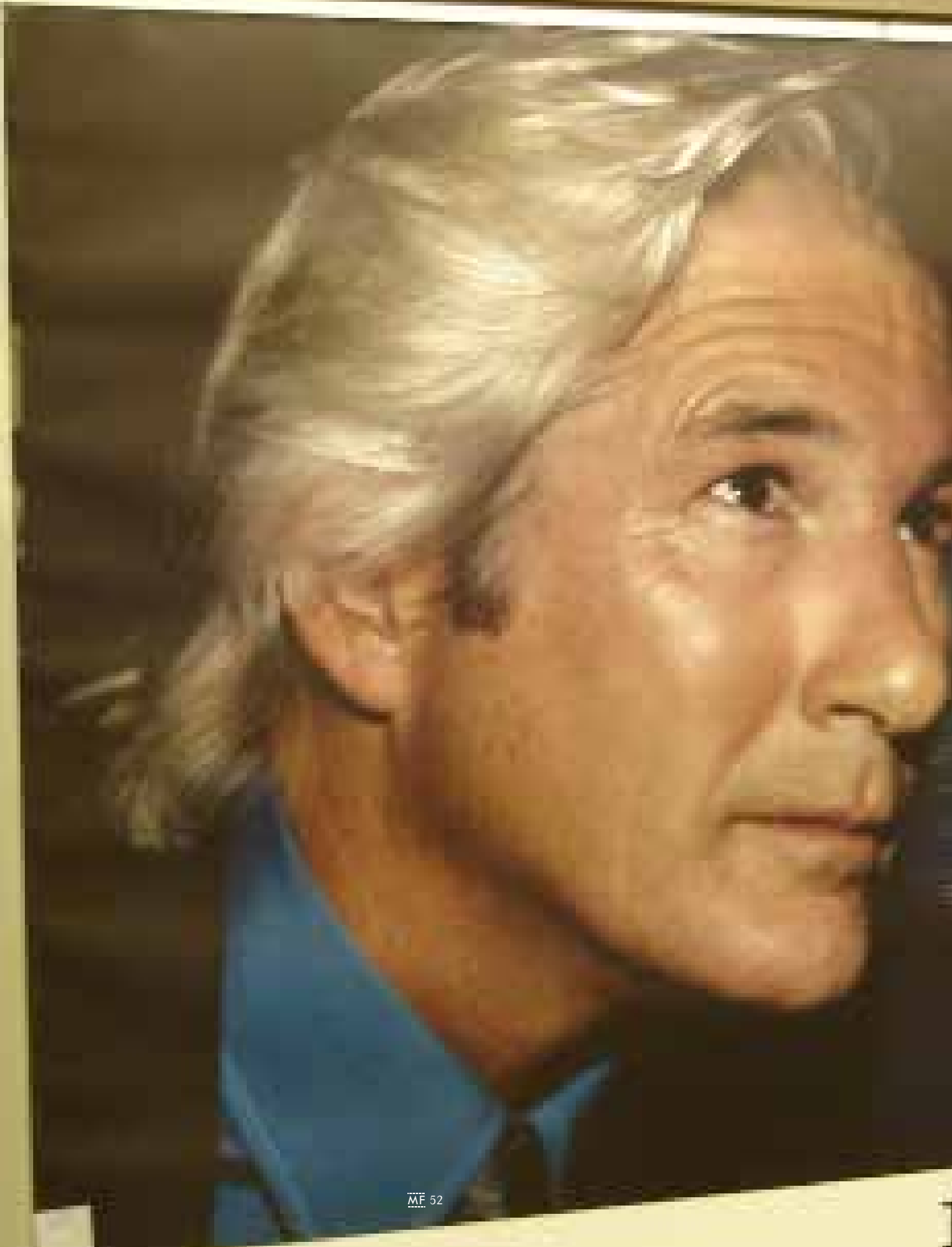


Photo credit: "Richard Gere ad in the Tokyo subway" by Joe Jones is licensed under CC BY 2.0.

**Richard Gere abraza España y su gastronomía.**  
**El 8 de febrero de 2025, en la 39ª edición de los Premios Goya celebrada en Granada, Richard Gere ha sido honrado con el Goya Internacional. Este galardón reconoce a figuras del cine cuya carrera ha trascendido fronteras y ha dejado una huella en la industria. La entrega del premio estuvo a cargo de Antonio Banderas, quien, visiblemente emocionado, destacó la trayectoria de su amigo.**

.....

*Richard Gere embraces Spain and Its gastronomy.*  
*On February 8, 2025, at the 39th Goya Awards held in Granada, Richard Gere was honored with the International Goya Award. This accolade recognizes film personalities whose careers have transcended borders and left a lasting impact on the industry.*  
*The award was presented by Antonio Banderas who warmly praised his friend's career.*





En su discurso de aceptación, Gere expresó su gratitud y bromeó sobre los premios a la trayectoria profesional: **“Siempre que me dan un reconocimiento como este, me pregunto: ¿están insinuando que debo retirarme? Pero les aseguro que todavía me queda mucho por hacer”**, dijo entre risas. Además en una reciente entrevista con RTVE, destacó la importancia del cine como un arte colectivo: **“A veces, el público olvida que detrás de una película hay un equipo entero de personas que la hacen posible. Yo solo soy una pieza más de ese rompecabezas.”**

La carrera de Richard Gere abarca más de cuatro décadas, con actuaciones memorables en películas icónicas como *Pretty Woman*, *Chicago* y *An Officer and a Gentleman*. En la entrevista recordó su experiencia en *Pretty Woman* y la química con Julia Roberts: **“Desde el primer momento en que nos vimos, hubo una conexión especial. Es de esas cosas que no se pueden forzar, simplemente suceden.”**

Más allá del cine, Gere ha forjado una fuerte conexión con España. Casado con la publicista española Alejandra Silva, el actor ha pasado largas temporadas en el país y ha manifestado su amor por su cultura y gastronomía. Durante su estancia en Granada para los Goya, visitó varios restaurantes tradicionales y quedó encantado con la cocina local. En palabras suyas: **“La comida en España es una celebración. No se trata solo de alimentarse, sino de compartir, disfrutar y conectar con la gente.”**

Esta pasión por la gastronomía española no es nueva. Gere mencionó una cena especial con Antonio Banderas en un restaurante de Málaga especializado en cocina mediterránea: **“Antonio me llevó a un lugar increíble, donde probé algunos de los mejores platos de mi vida. Desde entonces, cada vez que vuelvo a España, trato de explorar más su gastronomía.”** No en vano, durante los Premios Goya 2025 celebrados en Granada se dejó ver también por uno de nuestros Restaurantes de Buena Mesa de la localidad.

*In his acceptance speech, Gere expressed his gratitude and joked about lifetime achievement awards: “Whenever I receive an honor like this, I wonder: Are they suggesting I should retire? But I can assure you, I still have a lot to do,” he said with a laugh. Moreover, in a recent interview with RTVE, he highlighted the importance of cinema as a collective art: “Sometimes, the audience forgets that behind a movie, there is an entire team of people making it possible. I am just one piece of that puzzle.”*

*Richard Gere’s career spans more than four decades, with memorable performances in iconic films such as *Pretty Woman*, *Chicago*, and *An Officer and a Gentleman*. In the interview, he recalled his experience in *Pretty Woman* and the chemistry with Julia Roberts: “From the very first moment we met, there was a special connection. It’s one of those things you can’t force—it just happens.”*

*Beyond cinema, Gere has forged a strong connection with Spain. Married to Spanish publicist Alejandra Silva, the actor has spent long periods in the country and has expressed his love for its culture and gastronomy. During his stay in Granada for the Goya Awards, he visited several traditional restaurants and was delighted with the local cuisine. In his own words: “Food in Spain is a celebration. It’s not just about eating, but about sharing, enjoying, and connecting with people.”*

*This passion for Spanish gastronomy is not new. Gere mentioned a special dinner with Antonio Banderas at a Mediterranean restaurant in Málaga: “Antonio took me to an incredible place where I tasted some of the best dishes of my life. Since then, every time I return to Spain, I try to explore more of its cuisine.” It is no coincidence that during the 2025 Goya Awards held in Granada, he was also spotted at one of the city’s renowned Restaurantes de Buena Mesa.*

Su amor por España no solo se refleja en su gastronomía, sino también en su interés por el arte y la cultura española. Ha visitado múltiples museos en Madrid, Barcelona y Sevilla, y ha expresado su fascinación por la pintura de Goya y Velázquez. **“El arte en España tiene una historia impresionante. Cada vez que entro en El Prado, descubro algo nuevo y fascinante”**

Además, Gere ha explorado la literatura española, mostrando interés por autores como Cervantes y García Lorca. Durante su visita a Granada, participó en una lectura de poesía en la Casa-Museo Federico García Lorca, donde destacó su admiración por la obra del poeta andaluz: **“La poesía de Lorca tiene una fuerza y una sensibilidad que tocan el alma.”**

**Otro aspecto notable en la relación de Gere con España es su activismo social. A través de su fundación y diversas ONG, ha apoyado iniciativas en favor de personas sin hogar y refugiados.**

En varias ocasiones, ha colaborado con asociaciones españolas dedicadas a estas causas, visitando refugios y participa, expresó: **“Siempre he creído que los artistas tenemos una responsabilidad más allá de nuestro trabajo. Si podemos ayudar a mejorar la vida de los demás, debemos hacerlo.”**

En definitiva, Richard Gere no solo ha dejado una huella imborrable en el cine, sino que también ha encontrado en España un segundo hogar. Su reciente reconocimiento en los Premios Goya, su amor por la gastronomía, la cultura y su compromiso social reflejan una conexión genuina con el país y su gente.

*His love for Spain is reflected not only in its gastronomy but also in his interest in Spanish art and culture. He has visited multiple museums in Madrid, Barcelona, and Seville and has expressed his fascination with the paintings of Goya and Velázquez. “Art in Spain has an impressive history. Every time I enter El Prado, I discover something new and fascinating.”*

*Additionally, Gere has explored Spanish literature, showing interest in authors such as Cervantes and García Lorca. During his visit to Granada, he participated in a poetry reading at the Federico García Lorca House-Museum, where he highlighted his admiration for the Andalusian poet’s work: “Lorca’s poetry has a power and sensitivity that touch the soul.”*

**Another notable aspect of Gere’s relationship with Spain is his social activism. Through his foundation and various NGOs, he has supported initiatives for the homeless and refugees.**

*On several occasions, he has collaborated with Spanish associations dedicated to these causes, visiting shelters and participating in charitable events. He expressed: “I have always believed that artists have a responsibility beyond our work. If we can help improve the lives of others, we must do it.”*

*Ultimately, Richard Gere has not only left an indelible mark on cinema, but he has also found a second home in Spain. His recent recognition at the Goya Awards, his love for gastronomy, culture, and his social commitment reflect a genuine connection with the country and its people.*





## Europa y la Olla de Grillos

Los grillos se engloban en la familia Gryllidae, del orden biológico Ortopteros, existen alrededor de 1100 especies. Son simpáticos insectos de color marrón o negro, la inmensa mayoría de hábitos nocturnos, pero a otros les gusta la luz y el calor del sol. Sus patas están adaptadas al salto y corren por el suelo con rapidez. El grillo es un insecto territorial muy agresivo contra sus congéneres. En general, los grillos son excelentes excavadores de madrigueras, cavan galerías y viven en ellas. Solo los machos “cantan” produciendo sonidos frotando sus alas. No viven mucho más de un año, pero durante un tiempo producen mucho ruido. La expresión «olla de grillos» se refiere a un lugar en el que hay un gran desorden y confusión y pocos se entienden. Esto parece describir la situación actual de Europa.

El parlamento europeo desde hace años parece una olla de grillos, se habla mucho y se hace poco. El continente europeo lo conforman 50 países de los cuales 44 tienen su capital en el continente. En 2023 la unión europea contaba con 27 estados miembros y reconocía 24 lenguas oficiales, sin embargo, existen alrededor de 200 lenguas adicionales en el continente. Esta diversidad cultural y lingüística también contribuye a desafíos de comunicación, y la toma de decisiones conjuntas.

En contraste, Rusia es el estado con mayor extensión y población con cerca de 146 millones de personas, le sigue en extensión, con gran diferencia, Ucrania y Francia.

A diferencia de la unión europea, Rusia tiene una única lengua oficial, aunque se hablan más de 100 idiomas étnicos, esta homogeneidad en la lengua puede facilitar la cohesión interna y tal vez la implantación de políticas unificadas.

En el Parlamento Europeo con sus múltiples voces y opiniones, se hace mucho ruido, pero se actúa poco y se improvisan decisiones sin un análisis en profundidad, dejando que el tiempo transcurra. Esta pasividad e ineficiencia genera frustración e implica un costo muy importante para los contribuyentes europeos.

Ahora todos esos grillos cantores de nuestro parlamento europeo tienen prisa en organizar reuniones; se dan cuenta que se van a producir acuerdos en que de momento no se cuenta para ello con la colaboración de la vieja Europa. Se nos está conduciendo a algo que era previsible, un nuevo orden en que tan solo China, India, Estados Unidos y Rusia serán los actores. El resto en mayor o menor medida, meros juglares. Y como saben, los juglares eran los que cantaban y recitaban y hacían juegos a los nobles, con lo que los trovadores escribían. Nota: Según la información en mi poder, los países de la UE invirtieron 279.000 millones de euros el año 2023 (seguramente más), que equivale a unos 760 millones de euros cada día del año. España si quiere cumplir su compromiso con la OTAN (mientras exista) debe gastar 36.560 millones de gasto militar para 2029, ahora estamos algo más de la mitad. Es decir, unos 100 millones de euros diarios, que pagaremos incluso los que no queremos nunca más, conflictos bélicos, ni siquiera armas.

Pero y pese a todo, seguiremos siendo unos juglares de algunos trovadores.

## Europe and the Cricket Pot

*Crickets belong to the Gryllidae family, in the biological order Orthoptera, with around 1,100 species. They are charming insects, typically brown or black, most of them nocturnal, although some enjoy the light and warmth of the sun. Their legs are adapted for jumping, and they run quickly on the ground. The cricket is a territorial insect, highly aggressive towards its fellow crickets. In general, crickets are excellent burrowers, digging galleries in which they live. Only the males “sing” by rubbing their wings together. They don’t live much longer than a year, but for a period, they produce a lot of noise. The expression “a pot of crickets” refers to a place full of great disorder and confusion, where few can understand each other. This seems to describe the current situation in Europe.*

*For years, the European Parliament has seemed like a pot of crickets—it’s all talk and little action. The European continent is made up of 50 countries, 44 of which have their capitals on the continent. In 2023, the European Union had 27 member states and recognized 24 official languages, but there are around 200 additional languages spoken across the continent. This cultural and linguistic diversity also contributes to communication challenges and joint decision-making difficulties. In contrast, Russia is the largest country by area and population, with nearly 146 million people. It is followed, in terms of size, by Ukraine and France. Unlike the European Union, Russia has a single official language, though more than 100 ethnic languages are spoken. This linguistic homogeneity can facilitate internal cohesion and potentially the implementation of unified policies.*

*In the European Parliament, with its many voices and opinions, there is much noise, but little action, and decisions are often made without in-depth analysis, letting time pass. This passivity and inefficiency generate frustration and incur significant costs for European taxpayers. Now, all those singing crickets in our European Parliament are in a hurry to organize meetings; they realize that agreements will be made without the collaboration of old Europe for the time being. We are being led toward something that was foreseeable—a new order where only China, India, the United States, and Russia will be the main actors, with the rest, to varying degrees, mere minstrels. And as we know, minstrels were those who sang, recited, and performed for the nobles, using the work of the troubadours. Note: According to the information I have, EU countries invested €279 billion in 2023 (likely more), which equals about €760 million every day of the year. Spain, if it wants to fulfill its NATO commitment (while it exists), must spend €36.56 billion on military spending by 2029. Currently, we are just over halfway. That means about €100 million a day, which we will all pay, even those of us who never want to see war or weapons again.*

*But despite everything, we will remain the minstrels for some troubadours.*



**Lorenzo Roca**

RocaLorenzo.com

# SÉ PARTE

de la solución  
contra la pobreza

**¡Hazte de Cáritas!**

si quieres ser socio entra en:  
[haztedecaritas.com](http://haztedecaritas.com)

AYER  
HOY  
MAÑANA





Guía de Restaurantes  
de Buena Mesa España

MORROFINO

Buena Mesa España  
Restaurants Guide



**Buena Mesa España**  
ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES





# SERHOTEL

**SUMINISTROS ESPECIALES PARA HOSTELERÍA**

*San Rafael*

*Desde 1960*

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

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

## Albacete



### ASADOR CONCEPCIÓN

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



### RESTAURANTE PINCELÍN

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

## Alicante



### RESTAURANTE FRONTERA

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



### RESTAURANTE BATISTE

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



### RESTAURANTE MENA

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



### RESTAURANTE BLANCA BRISA

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

## Almería



### RESTAURANTE TERRAZA CARMONA

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

## Asturias



### RESTAURANTE REAL BALNEARIO

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





## RESTAURANTE EL TONEL

Cocina tradicional con nuevas tendencias.

info@restauranteeltonel.es

Tel. 985 892 359

Familia Cueto

Manuel Álvarez Miranda, 13  
33300 Villaviciosa [Asturias]



## RESTAURANTE GORRÍA

Cocina vasco-navarra.

info@restaurantegorria.com

Tel. 932 451 164

Javier Gorría

Diputación, 421  
08013 Barcelona

## Barcelona



## RESTAURANTE BOTAFUMEIRO

Cocina mezcla de marinera y mediterránea.

info@botafumeiro.es

Tel. 932 184 230

Moncho Neira

Gran de Gracia, 81  
08012 Barcelona

## Cádiz



## RESTAURANTE ANTONIO

Cocina tradicional y de mercado.

info@antoniohoteles.com

Tel. 956 439 542 | 956 439 141

Familia Mota Verdejo

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



### RESTAURANTE CASA BIGOTE

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



### RESTAURANTE EL FARO DEL PUERTO

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



### RESTAURANTE EL FARO DE CÁDIZ

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



### RTE. VENTORRILLO EL CHATO

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

## Ceuta



### RESTAURANTE MESÓN EL COPO

Cocina de mercado.

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

Tel. 956 677 710 | 956 677 691

Manuel Moreno Rojas

Almadraba, 2.

11379 Palmones, Los Barrios

[Cádiz]



### RESTAURANTE EL REFECTORIO

Cocina tradicional mediterránea con ligeros apuntes de elaboraciones modernas.

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

Tel. 956 513 884

José María y Rafael Carrasco Morón

Poblado Marinero, Local 37

51001 Ceuta

## Cantabria



### RESTAURANTE BOGA BOGA

Cocina marinera, producto de temporada.

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

Tel. 942 710 150

Antonio Gutiérrez Cortabitarte

Pza. Mayor del Fuero, 10

39540 San Vicente de la Barquera | Cantabria

## Córdoba



### RESTAURANTE EL CABALLO ROJO

Antigua cocina de Córdoba con ciertos platos mozárabes.

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

Tel. 957 475 375

María Escribano

Cardenal Herrero, 28 | 14003 Córdoba

## Gerona



### RESTAURANTE EL CHURRASCO

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



### RESTAURANTE DURÁN HOTEL

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

## Granada



### RESTAURANTE LA TABERNA DE ALMODÓVAR

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



### RESTAURANTE CHIKITO

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





## RESTAURANTE OLEUM

Cocina tradicional.

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

Tel. 958 295 357

Gregorio García

San Antón, 81

18005 Granada



## RESTAURANTE LAS TINAJAS

Cocina tradicional andaluza con pequeños toques de innovación.

[restaurantelastinajas@hotmail.es](mailto:restaurantelastinajas@hotmail.es)

Tel. 958 254 393

Carlos Nestares y José Álvarez

Martínez Campos, 17 | 18002 Granada



## RESTAURANTE RUTA DEL VELETA

Cocina creativa con raíces autóctonas.

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

Tel. 958 486 134 | 958 481 201

Miguel y José Pedraza Velázquez

Ctra. de Sierra Nevada, 136.

18190 Cenes de la Vega [Granada]



## RESTAURANTE LINO

Alta cocina española.

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

Tel. 949 253 845

Lino de Lucas

Mario de Lucas

Vizcondesa de Jorbalán, 10

19001 Guadalajara

# Guadalajara

## Huelva



### RESTAURANTE AZABACHE

Cocina tradicional.

isabache@hotmail.com

beti.huelva@gmail.com

Tel. 959 257 528

Juan Francisco Martín

C/ Vázquez López, 22 | 21001 Huelva

## La Coruña



### RESTAURANTE O'PARRULO

Cocina tradicional gallega.

info@oparrulo.com

Tel. 981 318 653 | 981 317 403

José Martínez Vidal

Av. de Catabois, 401

15405 Ferrol | La Coruña

## Jaén



### RESTAURANTE JUANITO

Cocina tradicional.

juanito@juanitobaeza.com

Tel. 953 740 040

Familia Salcedo

Paseo Arca del Agua, s/n

23440 Baeza [Jaén]

## Las Palmas de G.C.



### RESTAURANTE RIBERA DEL RÍO MIÑO

Cocina gallega.

administracion@riberadelriomino.com

Tel. 928 264 431

Rafael Pulido García y Lydia

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

# Madrid



## RESTAURANTE AMPARITO ROCA

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



## RESTAURANTE EL PICACHUELO

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



## RESTAURANTE CASA LUCIO

Cocina castellana y de mercado.  
[info@casalucio.es](mailto:info@casalucio.es)  
[mari@casalucio.es](mailto:mari@casalucio.es)  
 Tel. 913 653 252 | 913 658 217  
 Lúcio Blázquez y Familia  
 Cava Baja, 35 | 28005 Madrid



## RESTAURANTE PORTONOVO

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



### RESTAURANTE LA TRAINERA

Cocina marinera; pescados y mariscos.

Jamón ibérico.

info@latrainera.es

Tel. 915 760 575 | 915 768 035

Juan Miguel García Ferrer

Lagasca, 60 | 28001 Madrid



### RESTAURANTE O'PAZO

Cocina de pescados y mariscos.

opazo@opazo.es

Tel. 915 532 333 | 915 343 748

Evaristo García Gómez

Reina Mercedes, 20

28020 Madrid

## Málaga



### RESTAURANTE LOS REMOS

Cocina de pescados y mariscos.

info@losremos.es

Tel. 913 077 230 | 913 073 336

Juan Miguel García Ferrer

Ctra. La Coruña, Km. 12,7

28023 Madrid



### MESÓN GALEGO ANTOXO

Cocina gallega: carnes, pescados y mariscos.

antoxo@antoxo.com

Tel. 952 384 533 | 952 371 111

Juan Mariño

Hoyo, 5. 29620 Torremolinos [Málaga]





## RESTAURANTE SANTIAGO

Cocina mediterránea.

reservas@restaurantesantiago.com

Tel. 952 770 078

Santiago Domínguez

Av. Duque de Ahumada, 5

29602 Marbella [Málaga]



## RESTAURANTE

## JOSÉ MARÍA LOS CHURRASCOS

Cocina regional y de mercado.

reservas@loschurrascos.com

Tel. 968 136 028 | 968 136 144

José María Alcaraz Pérez y Josefa Ortas López

Av. Filipinas, 13 | 30366 El Algar, Cartagena

## Murcia



## RESTAURANTE EL CHURRA

Cocina típica murciana

con toques modernos.

restauranteelchurra@elchurra.net

Tel. 968 238 400

Mariano Nicolás Hernández

Obispo Sancho Dávila, 8 | 30007 Murcia



## RESTAURANTE SACROMONTE

Cocina española.

direccion@restaurantesacromonte.com

Tel. 968 535 328

Familia Martínez-Solano

Monte San Juan, 1 | 30394 Cartagena

## San Sebastián



### RESTAURANTE VENEZUELA

Cocina mediterránea.

info@restaurantevenezuela.com

Tel. 968 181 515 | 968 182 021

Fernanda, Sra. de Anastasio Giménez

C/ Campoamor, 1

30740 Lo Pagán [Murcia]



### RESTAURANTE ARZAK

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

restaurantearzak.es

Tel. 943 278 465

Juan Mari Arzak Arratibel

Alto de Miracruz, 21 | 20015 San Sebastián

## Palencia



### RESTAURANTE SAN REMO

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

rsanremo@gmail.com

Tel. 979 712 163

Alberto Villegas Villegas

Av. Brasilia, 2 | 34004 Palencia



### RESTAURANTE ARATZ

Cocina tradicional con toque de modernidad.

info@restaurantearatz.com

Tel. 943 219 204

Familia Zabaleta Kortazar

Igara Bidea 15

20018 San Sebastián

## Segovia



### RESTAURANTE DUQUE

Cocina tradicional  
castellana.

info@restauranteduque.es

Tel. 921 462 487

Marisa Duque

Cervantes, 12 | 40001 Segovia



### RESTAURANTE MESÓN DE CÁNDIDO

Cocina tradicional castellana.

candido@mesondecandido.es

Tel. 921 425 911

Familia Cándido

Plaza de Azoguejo, 5 | 40001 Segovia

## Sevilla



### RESTAURANTE JOSÉ MARÍA

Cocina tradicional segoviana  
con toques de innovación.

reservas@restaurantejosemaria.com

Tel. 921 466 017 | 921 461 111

José María Ruiz Benito

Cronista Lecea, 11 | 40001 Segovia



### RESTAURANTE CASA ROBLES

Cocina tradicional andaluza.

comercial@roblesrestaurantes.com

Tel. 954 213 150

Pedro Robles Cruzado

Álvarez Quintero, 58

41004 Sevilla

## Toledo



### RESTAURANTE EL ESPIGÓN

Cocina marinera.

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

Tel. 954 626 851

D. Miguel Ángel Moro Lara

Calle Bogotá, 1

41013 Sevilla



### RESTAURANTE ADOLFO

Cocina creativa, regional de autor.

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

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

Tel. 925 227 321 | 639 938 140

Calle Hombre de Palo, 7

45001 Toledo



### RESTAURANTE MANOLO MAYO

Cocina tradicional andaluza.

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

Tel. 955 811 086

Hermanos Mayo Cabrera

Av. de Sevilla, 29

41720 Los Palacios y Vilafraña [Sevilla]



### EL CAPRICHINO DE LOS TORRES

Cocina de vanguardia con toques

tradicionales, brasa y carnes.

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

Tel. 925 160 734 | 617 485 263

Carlos Torres. Av. de la Mancha, 24

45860 Vilacañas [Toledo]





### RESTAURANTE LA 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