

MORROFINO

Restaurantes de Buena Mesa España

AGOSTO 2025

MICHAEL DOUGLAS

SABORES DE MALLORCA

VINO

ALMA DE LA BUENA MESA

LECHUGA

RECETAS DE BUENA MESA

BUENA MESA

GUÍA DE RESTAURANTES

ROMERO, ANSÓN,

ROCA, PAGÁN,

MORILLO,

&+

MICHAEL DOUGLAS

FLAVOURS OF MALLORCA

WINE

SOUL OF THE BUENA MESA

LETTUCE

BUENA MESA RECIPES

BUENA MESA

RESTAURANTS GUIDE

ROMERO, ANSÓN,

ROCA, PAGÁN,

MORILLO,

&+



GRACIAS
MARGA

EDITORIAL



Estimados Asociados,

En pleno verano, nuestras cocinas y comedores laten al ritmo intenso que marca la temporada alta. Los días son largos, el trabajo se multiplica y la exigencia es máxima, pero también lo es nuestra satisfacción al ver a los clientes disfrutar de lo mejor que sabemos ofrecer: hospitalidad, sabor y excelencia. Este es el momento del año en el que la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España muestra, una vez más, la fortaleza, pasión y compromiso de todos sus miembros. Tenemos que seguir siendo como somos esta Asociación tan importante llena de “Familia, Tradición y Buen Hacer” y juntos, saltar todos los obstáculos que se nos presenten, que son muchos.

En esta ocasión, sin embargo, queremos detenernos para rendir un merecido homenaje a una persona que es corazón y alma de esta Asociación: **Margarita Rubio, “Marga”**. Secretaria incansable, compañera cercana y amiga de todos, Marga es ejemplo de entrega absoluta. Su dedicación no entiende de horarios ni de obstáculos; siempre está ahí, con una sonrisa, una palabra de aliento y una eficacia que convierte cualquier reto en una tarea posible.

Marga siente y vive esta Asociación como algo propio. Conoce a cada socio, recuerda cada detalle y trabaja con un cariño genuino que trasciende lo profesional. Su capacidad para organizar, resolver y, sobre todo, cuidar de las personas, es un valor incalculable para todos nosotros. Gracias a ella, muchos proyectos han salido adelante y muchas jornadas difíciles se han hecho más llevaderas.

Desde la Junta Directiva queremos que estas palabras sean un reconocimiento público y sincero a su labor y a la persona extraordinaria que es. Marga, tu compromiso y tu amor por la Asociación son un ejemplo para todos.

Que este verano, con todo el trabajo que nos trae, nos inspire a seguir el camino que tú nos muestras: trabajar con pasión, con cariño y con una entrega que deja huella.

Con afecto y gratitud,

La Junta Directiva
Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España

EDITORIAL



Dear Members,

In the height of summer, our kitchens and dining rooms beat to the intense rhythm set by the high season. The days are long, the work multiplies, and the demands are at their peak—but so is our satisfaction in seeing guests enjoy the very best we have to offer: hospitality, flavor, and excellence. This is the time of year when the Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España once again demonstrates the strength, passion, and commitment of all its members. We must continue to be what makes this Association so important—full of “Family, Tradition, and Craftsmanship”—and together, overcome all the challenges that arise, which are many.

*This time, however, we wish to pause and pay a well-deserved tribute to someone who is the heart and soul of this Association: **Margarita Rubio, “Marga.”** Tireless secretary, close companion, and friend to all, Marga is a true example of complete dedication. Her commitment knows no schedules or obstacles; she is always there with a smile, an encouraging word, and an efficiency that turns any challenge into an achievable task.*

Marga feels and lives this Association as if it were her own. She knows every member, remembers every detail, and works with a genuine affection that goes beyond the professional. Her ability to organize, solve problems, and above all, to care for people, is an invaluable asset to us all. Thanks to her, many projects have moved forward and many difficult days have been made lighter.

From the Board of Directors, we want these words to be a public and heartfelt recognition of her work and of the extraordinary person she is. Marga, your commitment and your love for the Association are an example to us all.

May this summer, with all the work it brings, inspire us to follow the path you show us: to work with passion, with care, and with a dedication that leaves a lasting mark.

With affection and gratitude,

*The Board of Directors
Buena Mesa Spain Restaurant Association*

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

Gastronomía saludable: el arte de comer bien, incluso, en la enfermedad	08	<i>Healthy gastronomy: the art of eating well, even in illness</i>
Rafael Ansón		<i>Rafael Ansón</i>
VINO	10	<i>WINE</i>
Alma de la Buena Mesa		<i>Soul of the Buena Mesa</i>
En una partida de ajedrez, el peón no es el menos importante aunque lo parezca	16	<i>In a game of chess, the pawn is not the least important piece, even if it may seem so</i>
Mar Romero		<i>Mar Romero</i>
La mesa civilizó al hombre	24	<i>The table civilized man</i>
Nuria Nicolau		<i>Nuria Nicolau</i>
Ingredientes & Recetas	26	<i>Ingredients & Recipes</i>
LECHUGA		<i>ELETTUCE</i>
La taberna del Tiri	42	<i>The Tiri Tavern</i>
Manel Morillo		<i>Manel Morillo</i>
MUST HAVE	44	<i>MUST TASTE</i>
Postres ligeros, fruta de temporada	46	<i>Light desserts, seasonal fruit</i>
Tomás M. Pagán		<i>Tomás M. Pagán</i>
MICHAEL DOUGLAS	48	<i>MICHAEL DOUGLAS</i>
Sabores de Mallorca		<i>Mallorca Flavours</i>
Los grupos de poder	58	<i>Power groups</i>
Lorenzo Roca		<i>Lorenzo Roca</i>
Guía de Restaurantes de Buena Mesa	60	<i>Buena Mesa Restaurants Guide</i>

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

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

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

Foto Portada: David Shankbone, CC BY 3.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>>
vía Wikimedia Commons. Transformada con filtro método Robb Carr.

Colaboran | Sponsored by



Gastronomía saludable: el arte de comer bien, incluso, en la enfermedad

En los últimos años, **la gastronomía saludable ha ganado protagonismo** en todo el mundo. Comer bien ya no es solo cuestión de sabor o de estética sino, lo más importante, una forma de cuidar la salud y prevenir enfermedades. En ese sentido, es fundamental hacer compatible la salud con el placer gastronómico, incluso en situaciones de enfermedad o cuando la salud está resentida.

Hace algunos años, se publicó un libro que, a pesar de su enorme valor, ha pasado casi desapercibido. **“La comida saludable”** (ed. Libros Cúpula) surgió de una colaboración excepcional: el **Hospital Universitario Ramón y Cajal** de Madrid, de la mano del doctor José Zamorano, y la **Real Academia de Gastronomía** de España, que yo presidía en aquel momento.

La idea era **diseñar menús adaptados** para las personas que padecen algunas enfermedades, trastornos o situaciones de necesidades especiales, como diabetes, glaucoma, psoriasis, demencias, infartos o distintos tipos de cáncer, en especial para quienes, por motivos de salud, viven con limitaciones físicas que condicionan su día a día. Los menús debían ser saludables y, al mismo tiempo, **que los pacientes pudieran seguir disfrutando de la comida** a pesar de su enfermedad.

Para cada tipo de trastorno, los médicos especialistas definían las **pautas y recomendaciones dietéticas específicas**, una “cesta de la compra” con los alimentos recomendados y aquellos a evitar. Con esa información, **algunos de los mejores chefs de España** elaboraron menús completos, saludables, equilibrados y satisfactorios. El resultado: una perfecta armonía entre salud y placer.

Tuve la oportunidad de vivir esta experiencia de primera mano. En una visita a **El Celler de Can Roca**, probé el menú que Joan Roca preparó específicamente para personas que han sufrido un **infarto de miocardio**. Con la cesta de alimentos permitidos para este tipo de pacientes, creó platos que no solo respetaban las recomendaciones médicas, sino que superaban cualquier expectativa gastronómica. Una auténtica demostración de que no es necesario renunciar al placer para comer bien.

Este ejemplo es solo uno de muchos. El libro plantea una forma distinta de ver la salud: no desde la prohibición, sino desde la posibilidad. Además, subraya **la importancia de que médicos, nutricionistas y cocineros trabajen juntos** para prevenir a través de la alimentación, ayudar a la recuperación y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

En definitiva, la gastronomía saludable no es simplemente una manera de comer bien: es una forma de vivir mejor. Y este proyecto demuestra que, aún en las circunstancias más difíciles, **la armonía entre nutrición, salud y placer** es posible. Solo se necesita conocimiento, creatividad y, sobre todo, el convencimiento de que todos merecemos una cocina que nos cuide... y que nos emocione.

Healthy gastronomy: the art of eating well, even in illness

In recent years, healthy gastronomy has gained prominence all over the world. Eating well is no longer just a matter of taste or aesthetics but, most importantly, a way to take care of one's health and prevent disease. In this sense, it is essential to make health compatible with gastronomic pleasure—even in situations of illness or when health is weakened.

A few years ago, a book was published which, despite its great value, went almost unnoticed. "La comida saludable" (Libros Cúpula) was born from an exceptional collaboration: Madrid's Ramón y Cajal University Hospital, under the leadership of Dr. José Zamorano, and the Royal Academy of Gastronomy of Spain, which I had the honor of presiding at the time.

The idea was to design menus adapted for people suffering from certain diseases, disorders, or special conditions, such as diabetes, glaucoma, psoriasis, dementia, heart attacks, or different types of cancer—especially for those who, due to health issues, live with physical limitations that shape their daily lives. These menus had to be healthy and, at the same time, allow patients to continue enjoying food despite their illness.

For each type of disorder, medical specialists defined the specific dietary guidelines and recommendations, including a "shopping basket" of recommended foods and those to avoid. With this information, some of Spain's finest chefs created complete menus that were healthy, balanced, and satisfying. The result: a perfect harmony between health and pleasure.

I had the opportunity to experience this project firsthand. On a visit to El Celler de Can Roca, I tasted the menu that Joan Roca prepared specifically for people who had

suffered a myocardial infarction. Using the basket of foods suitable for these patients, he created dishes that not only respected medical recommendations but also exceeded any gastronomic expectation. A true demonstration that it is not necessary to give up pleasure in order to eat well.

This example is just one among many. The book offers a different way of looking at health: not through prohibition, but through possibility. It also underlines the importance of doctors, nutritionists, and chefs working together to prevent disease through nutrition, to support recovery, and to improve patients' quality of life.

Ultimately, healthy gastronomy is not simply a way of eating well—it is a way of living better. And this project proves that even in the most difficult circumstances, harmony between nutrition, health, and pleasure is possible. All it takes is knowledge, creativity, and above all, the conviction that we all deserve a cuisine that cares for us... and moves us.



Rafael Ansón

Presidente de la Academia Iberoamericana de Gastronomía

UNA ALIANZA INSEPARABLE | AN INSEPARABLE ALLIANCE



VINO | WINE

Alma de la Buena Mesa | Soul of the Buena Mesa

En los Restaurantes de Buena Mesa de España, la bodega no es un rincón secundario, sino el corazón de la casa, el espacio donde reposan tesoros enológicos cuidadosamente seleccionados para dialogar con cada creación del chef.

In the Buena Mesa Restaurants of Spain, the wine cellar is not a secondary corner, but the very heart of the house – the place where carefully selected oenological treasures rest, ready to converse with each creation of the chef.







Quien visita un restaurante de Buena Mesa no solo busca un plato bien elaborado: espera un recorrido completo por los sentidos. Y en ese viaje, la bodega juega un papel crucial. Más allá de un inventario de botellas, la bodega se convierte en un templo de la memoria, donde cada añada, cada etiqueta y cada Denominación de Origen cuentan una historia. Los sommeliers, verdaderos guardianes de estos espacios, ejercen de narradores. No solo recomiendan un vino: descifran el alma de cada caldo, explican su origen, su terroir, su crianza, y lo integran en la propuesta gastronómica con precisión casi quirúrgica. Como afirman muchos de ellos, “un plato puede brillar por sí solo, pero con el vino adecuado se eleva a una dimensión superior”.

.....

Whoever visits a Buena Mesa restaurant is not only looking for a well-prepared dish: they expect a complete journey through the senses. And on that journey, the wine cellar plays a crucial role. Beyond being an inventory of bottles, the cellar becomes a temple of memory, where each vintage, each label, and each Denomination of Origin tell a story. The sommeliers, true guardians of these spaces, act as storytellers. They do not simply recommend a wine: they decipher the soul of each vintage, explain its origin, its terroir, its aging, and integrate it into the gastronomic proposal with almost surgical precision. As many of them affirm, “a dish can shine on its own, but with the right wine it rises to a higher dimension.”

En la cultura gastronómica española hay un hilo conductor que une platos, tradiciones y regiones: el vino. No se trata de un simple acompañante, sino de un auténtico protagonista que otorga sentido, ritmo y armonía a cada experiencia culinaria.

EL ARTE DEL MARIDAJE

El maridaje no es una ciencia exacta, sino un arte que combina conocimiento, sensibilidad y riesgo. Los Restaurantes de Buena Mesa han convertido esta práctica en una seña de identidad. La creación de menús degustación diseñados en conjunto por el chef y el somiller es ya una tradición en muchos de ellos. Cada pase se acompaña de una copa que no solo complementa, sino que realza o transforma el sabor del plato.

Un pescado delicado con un Albariño fresco, un guiso de caza acompañado de un Ribera del Duero robusto, un postre de chocolate con un Pedro Ximénez aterciopelado... Cada combinación es una obra de orfebrería gastronómica que deja huella en la memoria del comensal.

INNOVACIÓN Y SOSTENIBILIDAD

La bodega del siglo XXI no solo cuida añadas históricas: también abre espacio a vinos ecológicos, biodinámicos y naturales. La sostenibilidad es ya un valor central en las cartas. Los sumilleres buscan proyectos comprometidos con el medio ambiente, bodegas que reduzcan su huella de carbono y productores que respeten la biodiversidad.

Así, la elección de un vino ya no responde solo al maridaje gastronómico, sino también a una filosofía de vida. Cada copa puede ser, además de placer, una declaración de principios.

En muchos de los restaurantes de la Asociación, el vino no se limita a la mesa. Se organizan catas privadas, recorridos por la bodega, charlas con sumilleres y encuentros con bodegueros. El cliente no solo bebe, sino que aprende, descubre y se emociona.

De este modo, la visita se convierte en un ritual que trasciende lo gastronómico: es cultura, es tradición, es arte. Como reza un dicho entre bodegueros: "quien conoce el vino, entiende mejor la tierra".

In Spanish gastronomic culture, there is a common thread that connects dishes, traditions, and regions: wine. It is not just a simple accompaniment, but a true protagonist that gives meaning, rhythm, and harmony to every culinary experience.

THE ART OF PAIRING

Pairing is not an exact science, but an art that combines knowledge, sensitivity, and a touch of risk. The Buena Mesa restaurants have turned this practice into a hallmark of their identity. The creation of tasting menus designed jointly by the chef and the sommelier is already a tradition in many of them. Each course is accompanied by a glass that not only complements, but also enhances or transforms the flavor of the dish.

A delicate fish with a fresh Albariño, a game stew paired with a robust Ribera del Duero, a chocolate dessert with a velvety Pedro Ximénez... Each combination is a work of gastronomic craftsmanship that leaves a lasting impression on the diner's memory.

INNOVATION AND SUSTAINABILITY

The winery of the 21st century not only treasures historic vintages: it also makes room for organic, biodynamic, and natural wines. Sustainability has become a central value on wine lists. Sommeliers seek projects committed to the environment, wineries that reduce their carbon footprint, and producers who respect biodiversity.

Thus, the choice of a wine no longer responds only to gastronomic pairing, but also to a philosophy of life. Each glass can be, beyond pleasure, a statement of principles.

In many of the Association's restaurants, wine goes beyond the table. Private tastings, cellar tours, talks with sommeliers, and meetings with winemakers are organized. The guest not only drinks, but learns, discovers, and feels moved.

In this way, the visit becomes a ritual that transcends gastronomy: it is culture, tradition, and art. As a saying among winemakers goes: "those who know wine understand the land better."



En una partida de ajedrez, el peón no es el menos importante aunque lo parezca

De todos es sabido que el ajedrez se puede ver como un reflejo de la vida, ya que ambos requieren planificación estratégica, adaptación a circunstancias que van cambiando y la capacidad de tomar decisiones. Cada movimiento es una decisión que afecta el curso del juego, similar a cómo cada elección en la vida nos puede llevar a la victoria o a la derrota que también es sinónimo de fracaso.

En este juego, como en la vida misma, cada pieza tiene un papel crucial y un valor estratégico diferente en cada partida. El rey es la pieza más importante, ya que su captura resulta en la derrota. La reina es la pieza más poderosa, capaz de moverse en cualquier dirección. Los alfiles, caballos y torres desempeñan roles específicos, y los peones, aunque menos poderosos individualmente, son fundamentales para la estrategia general.

Es el peón quien representa a un soldado de infantería, la unidad básica y más numerosa del ejército. Aunque es la pieza de menor valor, es fundamental para controlar el centro del tablero y para la defensa. El peón avanza de forma limitada pero puede ser promovido a cualquier otra pieza (excepto el rey) al llegar a la última fila.

Todo esto me lleva a una reflexión y a construir el símil del tablero con la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa y sus diferentes protagonistas con sus respectivas responsabilidades. Quizás el papel de Marga Rubio y su trabajo en los últimos casi veinticinco años pueda parecerse al del peón en el tablero de ajedrez con sus valiosas habilidades. O quizás a un buen jugador que tiene el encanto de encontrar el mejor movimiento, para que todo salga bien, como hace en la coordinación y gestión de cada Capítulo Familiar, jugando con un espíritu

competitivo, siempre intentando ganar y procurando recuperarse si alguna vez ha cometido algún error, para finalmente ganar la partida, que no es otra que la concordia entre todos y los buenos fines de esta Asociación.

Su perseverancia ha sido clave para superar los obstáculos y alcanzar los objetivos de todos, al igual que su concentración y su paciencia. Habilidades ciertamente valiosas que todos consideramos pero que no siempre sabemos reconocérselas. Su actitud positiva siempre sirve para rendir al máximo y dar lo mejor de ella en cualquier situación. Franca y sincera hasta rayar en lo políticamente incorrecto, aunque luego no le duelan prendas en reconocerlo, intentando mejorar en cada reto.

Y como el peón en el ajedrez, hay otra consideración, y es que gracias a la posibilidad de coronarlo, un peón gana valor a medida que avanza. Por eso ella es fundamental para la estrategia general de esta familia que son los Restaurantes de Buena Mesa. En la vida también deberíamos realizar esfuerzos y reconocimientos conscientes en cada momento para encontrar así el mejor camino en el tiempo que nos quede. Por mi parte, vaya mi gratitud por delante en esa labor de ayuda y apoyo que ella siempre me ha dedicado. ¡Gracias, Marga!

In a game of chess, the pawn is not the least important piece, even if it may seem so

It is well known that chess can be seen as a reflection of life, since both require strategic planning, adaptation to changing circumstances, and the ability to make decisions. Each move is a choice that affects the course of the game, much like every decision in life can lead us either to victory or to defeat—which is also synonymous with failure.

In this game, as in life itself, every piece plays a crucial role and has a different strategic value in each match. The king is the most important piece, as its capture results in defeat. The queen is the most powerful piece, able to move in any direction. Bishops, knights, and rooks perform specific roles, while pawns, though less powerful individually, are essential to the overall strategy.

The pawn represents the infantry soldier, the basic and most numerous unit of the army. Although it is the piece of lowest value, it is vital for controlling the center of the board and for defense. The pawn advances in a limited way, but it can be promoted to any other piece (except the king) upon reaching the final rank.

All this leads me to a reflection, and to build a parallel between the chessboard and the Asociación de Restaurantes de Buena Mesa, with its different players and their respective responsibilities. Perhaps the role of Marga Rubio and her work over nearly twenty-five years can be compared to that of the pawn on the chessboard, with its valuable skills. Or perhaps she is more like a skilled player with the gift of finding the best move so that everything turns out well—as she does in the coordination and management of each Family Chapter—playing with a competitive spirit, always striving to win, recovering whenever a mistake has been made, and ultimately winning the game: none other than harmony among all and the good aims of this Association.

Her perseverance has been key to overcoming obstacles and achieving everyone's goals, as have her focus and patience. These are truly valuable qualities that we all acknowledge, though we do not always know how to properly recognize them. Her positive attitude always enables her to give her best in any situation. Frank and sincere, sometimes to the point of political incorrectness—yet always ready to acknowledge it afterward—she strives to improve with each new challenge.

And, as with the pawn in chess, there is another consideration: thanks to the possibility of promotion, a pawn gains value as it advances. That is why she is essential to the overall strategy of this family that is the Restaurantes de Buena Mesa. In life, too, we should make conscious efforts and recognitions at every moment, in order to find the best path in the time that remains to us. For my part, I wish to express my gratitude for the support and assistance she has always given me. Thank you, Marga!



Mar Romero

D.O. EL MAPA DE LA EXCELENCIA

España es un mosaico enológico. Más de 70 Denominaciones de Origen Protegidas reflejan la riqueza de nuestros suelos, climas y tradiciones. Entre ellas, algunas destacan como auténticos estandartes de calidad y prestigio internacional:

Rioja: La más reconocida fuera de nuestras fronteras. Sus tintos, elegantes y equilibrados, han conquistado mesas de todo el mundo. La crianza en barrica es una de sus señas de identidad.

Ribera del Duero: Potencia y carácter definen estos tintos de la meseta castellana. Perfectos para carnes y asados, han situado a la región como referencia global.

Priorat: Con sus suelos de pizarra –la célebre llicorella–, ofrece vinos intensos, minerales y de gran complejidad. Una de las joyas enológicas más buscadas.

Rías Baixas: Cuna del Albariño, sus vinos blancos frescos, aromáticos y marinos son aliados ideales para pescados y mariscos.

Jerez-Xérès-Sherry: Únicos en el mundo, los generosos de Jerez son historia líquida. Desde un fino ligero hasta un amontillado profundo, representan versatilidad y tradición.

Toro: Con su uva tinta de toro, regala vinos potentes y estructurados, que han conquistado a críticos y restauradores.

Somontano: Un ejemplo de innovación. Allí conviven variedades autóctonas y foráneas, logrando vinos modernos que sorprenden por su frescura y versatilidad.

La Mancha: El mayor viñedo de Europa. Sus vinos han evolucionado en calidad y diversidad, siendo cada vez más apreciados por su relación calidad-precio.

Montsant y Yecla: Ejemplos de denominaciones emergentes que ganan terreno con propuestas sinceras y de gran expresión de terroir.

Este mapa de sabores permite a los Restaurantes de Buena Mesa ofrecer experiencias que recorren el país sin salir de la mesa.



D.O. THE MAP OF EXCELLENCE

Spain is an oenological mosaic. More than 70 Protected Designations of Origin reflect the richness of our soils, climates, and traditions. Among them, some stand out as true emblems of quality and international prestige:

Rioja: The most recognized beyond our borders. Its elegant, well-balanced reds have conquered tables all over the world. Barrel aging is one of its hallmarks.

Ribera del Duero: Power and character define these reds from the Castilian plateau. Perfect for meats and roasts, they have established the region as a global benchmark.

Priorat: With its slate soils –the famous llicorella– it offers intense, mineral wines of great complexity. One of the most sought-after oenological jewels.

Rías Baixas: The birthplace of Albariño, its fresh, aromatic, maritime whites are ideal companions for fish and seafood.

Jerez-Xérès-Sherry: Unique in the world, the fortified wines of Jerez are liquid history. From a light fino to a deep amontillado, they embody versatility and tradition.

Toro: With its native tinta de toro grape, it produces powerful, structured wines that have captivated critics and restaurateurs alike.

Somontano: An example of innovation. Here, native and international varieties coexist, creating modern wines that surprise with their freshness and versatility.

La Mancha: The largest vineyard in Europe. Its wines have evolved in quality and diversity, and are increasingly appreciated for their excellent value for money.

Montsant and Yecla: Examples of emerging denominations gaining ground with honest wines of strong terroir expression.

This map of flavors allows the Restaurants of Buena Mesa to offer experiences that journey across the country without leaving the table.









10 COMBINACIONES ICÓNICAS DE VINO Y PLATO EN LA BUENA MESA

Albariño (Rías Baixas) + Mariscos gallegos
Frescura marina que potencia el sabor yodado del percebe, la navaja o la vieira.

Rioja Crianza + Cordero asado
Un clásico eterno: la jugosidad de la carne se funde con la elegancia del tempranillo.

Ribera del Duero Reserva + Chuletón a la brasa
Intensidad y potencia que se equilibran con la nobleza del tinto castellano.

Jerez Fino + Jamón ibérico de bellota
Una de las armonías más perfectas: salinidad y umami en equilibrio total.

Cava Brut Nature (Penedès) + Ostras
La burbuja fina limpia y eleva el bocado, creando un juego fresco y chispeante.

Godello (Valdeorras) + Pulpo a la gallega
Mineralidad y fruta blanca que realzan la melosidad del pulpo y el pimentón.

Priorat Garnacha + Estofado de caza
Complejidad y fuerza que acompañan platos de sabor profundo y lento cocinado.

Pedro Ximénez (Montilla-Moriles) + Chocolate negro
Dulzura y notas de pasas que envuelven la intensidad amarga del cacao.

Txakoli (Getaria) + Anchoas del Cantábrico
Ligero, ácido y fresco, un sorbo que limpia el paladar y realza la intensidad del pescado azul.

Verdejo (Rueda) + Queso curado de oveja
Aromático y frutal, contrasta y suaviza la potencia grasa y salina del queso.

10 ICONIC WINE AND FOOD PAIRINGS IN FINE DINING

*Albariño (Rías Baixas) + Galician seafood
Marine freshness that enhances the iodized flavor of goose barnacles, razor clams, or scallops.*

*Rioja Crianza + Roast lamb
An eternal classic: the juiciness of the meat merges with the elegance of Tempranillo.*

*Ribera del Duero Reserva + Grilled ribeye steak
Intensity and power balanced with the nobility of the Castilian red.*

*Fino Sherry (Jerez) + Acorn-fed Iberian ham
One of the most perfect harmonies: salinity and umami in total balance.*

*Cava Brut Nature (Penedès) + Oysters
The fine bubbles cleanse and elevate each bite, creating a fresh and sparkling interplay.*

*Godello (Valdeorras) + Galician-style octopus
Minerality and white fruit that enhance the tenderness of the octopus and the paprika.*

*Priorat Garnacha + Game stew
Complexity and strength to accompany dishes of deep, slow-cooked flavor.*

*Pedro Ximénez (Montilla-Moriles) + Dark chocolate
Sweetness and notes of raisins envelop the intense bitterness of cocoa.*

*Txakoli (Getaria) + Cantabrian anchovies
Light, acidic, and fresh – a sip that cleanses the palate and enhances the intensity of blue fish.*

*Verdejo (Rueda) + Aged sheep's cheese
Aromatic and fruity, it contrasts with and softens the robust, salty power of the cheese.*

La mesa civilizó al hombre

El ser humano y todos los seres vivos tenemos el hábito de comer, pues lo necesitamos para subsistir. Comían lo que encontraban y con el tiempo aprendieron a cocerlo con el descubrimiento del fuego.

Pero pasado el tiempo, después de la revolución francesa hubo un jurista y crítico gastronómico llamado Brillat-Savarin (1) que escribió entre muchas definiciones y normas que *“Los animales se alimentan, el hombre come; solo el hombre inteligente sabe comer.”*. Después de él, hubo un cambio radical en la gastronomía y empezaron a surgir los restaurantes como hoy los conocemos y que empezaron a hacer la competencia a las casas de comida. Dijo mucho más, pero nos quedaremos con estas palabras.

A través de esta frase, se examina la diferencia entre la necesidad biológica de alimentarse y la experiencia culinaria.

Por tanto, nos enseñó la diferencia entre lo que sería comer o la satisfacción de un instinto primario, que era común a hombres y animales, y el placer de la buena mesa, que era propio de la especie humana y que no requería necesariamente sentir hambre ni apetito para disfrutarlo.

A través de su libro “La fisiología del gusto” es considerada el primer tratado sistemático sobre gastronomía, donde analiza los aspectos físicos, fisiológicos y sociales de la comida. También nos enseñó las normas de protocolo en la mesa y en como comer los alimentos, pues hasta entonces se hacía de una manera bastante primaria.

Hoy muchos aprenden de sus enseñanzas a la hora de montar un restaurante, no solo se enfocó en la preparación de los alimentos, sino también en su disfrute y en la experiencia sensorial que estos generan. Su obra invita a la reflexión sobre la relación entre la comida, el

placer y la cultura gastronómica convirtiéndolo en un elemento de refinamiento y distinción social.

En resumen, Brillat-Savarin, a través de “Fisiología del gusto”, proporcionó un marco teórico y filosófico para la gastronomía, elevándola a un arte y una ciencia, e influyendo en la cultura culinaria y social de la Restauración francesa y después en el mundo.

Podríamos decir que fue de los primeros en experimentar la neuro gastronomía ya que transformó la gastronomía, de una actividad meramente funcional a un arte y una ciencia. Hoy sabemos que la neurogastronomía estudia cómo el cerebro procesa la información sensorial de los alimentos, incluyendo el gusto, el olfato, la vista, el tacto y el oído, para crear la experiencia del sabor. Esta disciplina busca comprender cómo estos sentidos interactúan y cómo las emociones y recuerdos asociados a la comida influyen en la percepción y el disfrute de la alimentación.

Así pues, despedimos el verano con información relevante sobre cómo se comporta hoy la gastronomía y los cómo los restaurantes lo aplican para dar a sus clientes lo mejor y mas novedoso, pues no son muchos los que conocen estas técnicas y ni tampoco saben, que como casi todo, ya fue inventado, pero se perdió en el tiempo y hoy los nuevos responsables de la gastronomía lo ponen en conocimiento y le dan visibilidad para que llegue a todo el mundo.

Les deseo que pasen un feliz verano y cuidado con el calor que influye mucho en lo que comemos.

(1) Es el autor del primer tratado de gastronomía (Fisiología del gusto, 1825).

The table civilized man

Human beings, like all living creatures, have the habit of eating, for it is essential to our survival. At first, people ate whatever they could find, and over time they learned to cook it with the discovery of fire.

As time went on, after the French Revolution, there was a jurist and gastronomic critic named Brillat-Savarin (1) who wrote, among many definitions and rules, that “Animals feed themselves, man eats; only the intelligent man knows how to eat.” After him, there was a radical change in gastronomy, and restaurants began to appear as we know them today, competing with the traditional inns and taverns. He said much more, but let us keep these words.

Through this phrase, we can see the distinction between the biological need to eat and the culinary experience.

He taught us the difference between merely eating—the satisfaction of a primary instinct, common to both humans and animals—and the pleasure of fine dining, which belongs uniquely to the human species and does not necessarily require hunger or appetite in order to be enjoyed.

*Through his book *The Physiology of Taste*, considered the first systematic treatise on gastronomy, he analyzed the physical, physiological, and social aspects of food. He also taught us the rules of table etiquette and how to eat properly, for until then meals were taken in a rather rudimentary way.*

Today, many still learn from his teachings when opening a restaurant. He did not focus only on the preparation of food, but also on its enjoyment and the sensory experience it generates. His work invites us to reflect on the relationship between food, pleasure, and gastronomic culture, making it an element of refinement and social distinction.

*In summary, Brillat-Savarin, through *The Physiology of Taste*, provided a theoretical and philosophical framework for gastronomy, elevating it to an art and a science, and influencing the culinary and social culture of the French Restoration and, later, the world.*

We could say that he was among the first to experiment with neurogastronomy, as he transformed gastronomy from a merely functional activity into both an art and a science.

Today, we know that neurogastronomy studies how the brain processes the sensory information of food—including taste, smell, sight, touch, and hearing—to create the experience of flavor. This discipline seeks to understand how these senses interact, and how the emotions and memories associated with food influence the perception and enjoyment of eating.

And so, we bid farewell to the summer with some relevant insights into how gastronomy works today and how restaurants apply this knowledge to offer their clients the very best and most innovative experiences. Few people know these techniques, nor do they realize that, as with so many things, they were already invented long ago but lost over time. Today, the new leaders of gastronomy are bringing them back to light and making them known so that they may reach everyone.

I wish you a happy summer, and be mindful of the heat, which greatly influences what we eat.

(1) Author of the first treatise on gastronomy (*The Physiology of Taste*, 1825).



Nuria Nicolau

Consultora de CX para Restaurantes | www.nurianicolau.com





LECHUGA | LETTUCE

La lechuga, fresca y ligera, es la base ideal de ensaladas y platos saludables.
Su textura crujiente y sabor suave realzan cualquier
combinación de ingredientes.

*Lettuce, fresh and light, is the perfect base for salads and healthy dishes.
Its crisp texture and mild flavor enhance
any combination of ingredients.*

Sabor | Flavour

La lechuga ofrece un sabor fresco y delicado, con notas crujientes que aportan equilibrio y frescura a cada plato.
Offers a fresh and delicate flavor, with crisp notes that bring balance and freshness to any dish.

Estación | Season

La mejor época de cosecha de la lechuga es en otoño e invierno, cuando alcanza su frescura ideal.
The best time to harvest lettuce is in autumn and winter, when it reaches its ideal freshness.

Preparación | Cooking Methods

Cruda en ensaladas, salteada, a la parrilla, rellena, en sopas ligeras o licuada en zumos y batidos.
Raw in salads, sautéed, grilled, stuffed, in light soups, or blended into juices and smoothies.

Combinaciones | Flavour Affinities

A la perfección con verduras frescas, frutas, frutos secos y aderezos ligeros.
Perfectly with fresh vegetables, fruits, nuts, and light dressings.

Maridaje | Pairing

Marida a la perfección con vinos blancos jóvenes, espumosos ligeros y refrescantes infusiones.
Pairs perfectly with young white wines, light sparkling wines, and refreshing infusions.

La lechuga es uno de los ingredientes esenciales de la dieta mediterránea y europea, apreciada por su frescura, su textura crujiente y su ligereza natural. Pertenece a la familia de las Asteráceas, la misma de la que forman parte la escarola, la endibia y la achicoria, todas reconocidas por su versatilidad en la cocina. Consumida principalmente en crudo, en ensaladas y mezclas frescas, también puede prepararse a la parrilla, salteada, rellena o incluso en sopas ligeras y batidos verdes. Su sabor suave y refrescante combina a la perfección con verduras frescas, frutas, frutos secos, hierbas aromáticas y aderezos ligeros. Además de su perfil gastronómico, la lechuga aporta fibra, vitaminas A, C y K, así como minerales esenciales como el potasio y el hierro, convirtiéndose en un aliado de la alimentación saludable y equilibrada. Su capacidad para adaptarse a diferentes elaboraciones y realzar la frescura de cualquier receta la convierte en un alimento imprescindible en la mesa diaria.

Lettuce is one of the essential ingredients of the Mediterranean and European diet, valued for its freshness, crisp texture, and natural lightness. It belongs to the Asteraceae family, alongside endive, escarole, and chicory, all known for their versatility in the kitchen. While most often enjoyed raw in salads and fresh mixes, it can also be grilled, sautéed, stuffed, or even used in light soups and green smoothies. Its mild and refreshing flavor pairs perfectly with fresh vegetables, fruits, nuts, aromatic herbs, and light dressings. Beyond its culinary appeal, lettuce provides fiber, vitamins A, C, and K, as well as essential minerals such as potassium and iron, making it an ally for a healthy, balanced diet. Its adaptability to different preparations and its ability to enhance the freshness of any dish make it an indispensable food on the everyday table.



Ensalada de Lechugas Abstracta: “Con-fusión”

Restaurante Rocalla, Valencia.

Tiempo de preparación: 10-15 minutos.

Ingredientes: para la ensalada: 8g de lechuga viva, 8g de lechuga crespita, 7g de cogollos, 10 g de acelga roja, 3 g de microbrotes, 2 mini zanahorias, 2 espárragos verdes, 1 remolacha cocida. **Para la tierra de pankó:** 7g de pankó, 1 cucharadita de café de tinta de calamar, un pellizco de sal, 1 g de ralladura de lima y una cucharada sopera de aceite. **Para el alioli de remolacha:** 3 ó 4 dientes de ajo, 1 remolacha cruda (más su jugo), 7g de zumo de lima, aceite (cantidad necesaria para emulsionar), 150ml de leche o dos huevos (según método elegido), 2g de sal, 1 g pimienta. **Para la vinagreta de fruta de la pasión:** 20 g de aceite, 3 frutas de la pasión, 7g aprox. de vinagre de jerez, 1g de sal y 2g de cebollino.

Elaboración: para las verduras: Lava y corta las lechugas al tamaño deseado, teniendo en cuenta la presentación del plato. Con ayuda de un pelador, lamina los espárragos y las mini zanahorias, reservando algunas tiras para decoración. **Para la remolacha rellena:** Corta láminas finas de remolacha cocida y forma un cilindro, que se rellenará al emplatar con el alioli de remolacha y un toque de zumo de lima. **Para el alioli de remolacha:** Coloca todos los ingredientes en un vaso alto y emulsiona con un mixer de inmersión hasta obtener una textura cremosa. **Tierra de pankó:** En una sartén, tuesta el pankó. Mézclalo con la tinta de calamar, el aceite y la ralladura de lima. Remueve bien y deja enfriar. **Emplatado:** Usa un molde de acero para montar la ensalada. En la base, coloca la tierra de pankó y tinta de calamar, que aportará textura y un punto salino. Añade las hojas verdes, los brotes, los vegetales laminados y los cilindros de remolacha. Decora con puntos de alioli y una quenelle de la crema. Finaliza con la vinagreta de fruta de la pasión y el cebollino picado.

Abstract Lettuce Salad: “Con-fusion”

Restaurante Rocalla, Valencia.

Preparation time: 10–15 minutes.

Ingredients: For the salad: 8 g of live lettuce, 8 g of curly lettuce, 7 g of romaine hearts, 10 g of red Swiss chard, 3 g of microgreens, 2 baby carrots, 2 green asparagus spears, 1 cooked beetroot. **For the pankó soil:** 7 g of pankó, 1 teaspoon of squid ink, a pinch of salt, 1 g of lime zest, and 1 tablespoon of oil. **For the beetroot aioli:** 3 or 4 garlic cloves, 1 raw beetroot (plus its juice), 7 g of lime juice, oil (enough to emulsify), 150 ml of milk or 2 eggs (depending on the chosen method), 2 g of salt, 1 g of pepper. **For the passion fruit vinaigrette:** 20 g of oil, 3 passion fruits, approximately 7 g of sherry vinegar, 1 g of salt, and 2 g of chives.

Preparation: For the vegetables: Wash and cut the lettuces to the desired size, keeping the plate presentation in mind. Using a peeler, slice the asparagus and baby carrots into thin ribbons, reserving some strips for decoration. **For the stuffed beetroot:** Cut thin slices of cooked beetroot and form a cylinder, which will be filled at plating with the beetroot aioli and a touch of lime juice. **For the beetroot aioli:** Place all the ingredients in a tall container and emulsify with an immersion blender until a creamy texture is obtained. **For the pankó soil:** In a pan, toast the pankó. Mix it with the squid ink, oil, and lime zest. Stir well and let cool. **To serve:** Use a steel mold to assemble the salad. At the base, place the pankó and squid ink soil, which will add texture and a salty touch. Add the leafy greens, the sprouts, the sliced vegetables, and the beetroot cylinders. Garnish with dots of aioli and a quenelle of the cream. Finish with the passion fruit vinaigrette and the chopped chives.



Ensalada del Mar

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

Ingredientes: lechuga romana, brotes de lechuga al gusto, aguacate, frutas de temporada, frutos secos, gambas. **Para el aderezo:** aceite de oliva sin filtrar, vinagre, sal, mermelada de naranja.

Elaboración: En un cazo vertemos agua y cocemos las gambas. Una vez cocidas las enfiamos y pelamos, las dejamos reservadas. A continuación pelamos la fruta junto al aguacate y los troceamos pequeño, y reservamos. Lavamos las lechugas, cortamos y reservamos. En un bol, batimos todos los ingredientes del aderezo con una varilla hasta obtener la consistencia deseada.

Presentación: En una ensaladera en este orden, ponemos: Lechugas, frutas y aguacates, gambas, frutos secos y por último el aderezo. Ya tendríamos nuestra ensalada lista para degustar.

Sea Salad

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

Ingredients: Romaine lettuce, lettuce sprouts to taste, avocado, seasonal fruits, nuts, shrimp. **For the dressing:** Unfiltered olive oil, vinegar, salt, orange marmalade.

Procedure: In a saucepan, bring water to a boil and cook the shrimp. Once cooked, cool them down, peel, and set aside. Next, peel the fruit and avocado, dice them into small pieces, and set aside. Wash and cut the lettuces, then set aside. In a bowl, whisk together all the dressing ingredients with a whisk until the desired consistency is achieved.

To serve: In a salad bowl, layer in this order: lettuces, fruits and avocado, shrimp, nuts, and finally the dressing. Your salad is then ready to enjoy.



Pimientos del Piquillo Rellenos de Txangurro con Salsa de Piquillo

Restaurante Aratz, San Sebastián,
Guipúzcoa.

Ingredientes: Txangurro desmigado (buey de mar o centollo, chalota y ajo picado, nata líquida, maicena®, aceite de oliva, pimientos del piquillo para rellenar, salsa piquillo o salsa de tomate casero o salsa verde.

Elaboración: Ponemos la chalota y el ajo a pochar y añadir el txangurro desmigado. Por otro lado, mezclar la maicena® (250 gr) y la nata líquida; disolverlo y se añade a la masa del txangurro. Dejar que cueza poco a poco, a fuego lento y que vaya ligando y dejar reposar. Una vez ya esté en frío: Rellenar los pimientos. Calentar el pimiento relleno (horno, microondas) y aparte, calentar la salsa piquillo o la que guste, y montar el plato. Decorar al gusto: hojitas de perejil, flor, algún brote... *Receta de Febrero de 2023.

Piquillo Peppers Stuffed with Crab with Piquillo Sauce

Restaurant Aratz, Donostia, Guipúzcoa.

Ingredients: Shredded crab (crab or spider crab, shallot and minced garlic, liquid cream, cornflour, olive oil, piquillo peppers for filling, piquillo sauce or homemade tomato sauce or green sauce.

Preparation: Sauté the shallot and garlic and add the crumbled crab. On the other hand, mix the cornstarch (250 gr) and the liquid cream; dissolve it and add it to the txangurro mass. Let it cook little by little, over low heat and let it bind and let it rest. Once it's cold: Stuff the peppers. Heat the stuffed pepper (oven, microwave) and separately, heat the piquillo sauce or whatever you like, and assemble the dish. Decorate to taste: parsley leaves, flower, some sprout... *Recipe from February 2023.





Parfait de Espárragos Verdes con núcleo de Naranja Amarga

Restaurante Casa Robles, Sevilla. Chef: Mark Delia. Ingredientes: Parfait (8 moldes 80 gr): 200 ml de nata para montar, 100 gr de espárragos, 100 gr hojas espinacas limpias, 5 gr sal, 5 gr azúcar, 4 gr gelatina vegetal, 80 gr mermelada de naranja amarga. **Guarnición:** 4 espárragos por plato, 45 gr bouquet brotes. **Vinagreta:** 500 ml vinagre de manzana, 100 ml aceite de oliva arbequina, sal fina, nuez moscada recién molida, pimienta blanca. **Elaboración:** **Parfait:** Limpiar los espárragos y escaldar junto a las espinacas durante 30 segundos en agua hirviendo. Pasados los 30 segundos, enfriar rápidamente en un baño de agua con hielo. En un vaso de thermomix añadir estos ingredientes con 100 ml de agua de cocción. Trituramos a velocidad 8 durante 3 min. Incorporamos la gelatina junto con la sal y pimienta. Reservamos en frío, moviendo periódicamente la mezcla cada 20 minutos, hasta que empieza a solidificar. Mientras tanto, se monta la nata y se agrega a la mezcla anterior. Con la ayuda de una manga pastelera, echar la mezcla en el molde hasta llenar la mitad. A este punto, verter la naranja amarga en el medio y terminar de rellenar el molde con el parfait. Tapar con papel film y congelar para que se pueda desmoldar bien. **Vinagreta:** Incorporar todos los ingredientes excepto el aceite en una jarra, infusionar la vinagreta añadiendo poco a poco el aceite. **Guarnición:** Usamos 4 espárragos por plato. Cortamos los espárragos en rodajas finas, reservando las puntas para ponerlas enteras. Con ayuda de un molde redondo, colocamos las rodajas de espárragos aliñadas. Una vez que está cubierto el plato con las rodajas, pintamos con la vinagreta. Colocamos el parfait sobre el lado derecho de las rodajas de espárragos. Previamente desmoldado y descongelado. Aliñar las puntas de los espárragos y el bouquet de brotes con la vinagreta restante y colocar la ensalada de brotes sobre el parfait y las puntas alrededor del parfait.

*Receta de Mayo 2019.

Parfait of Green Asparagus with a Bitter Orange core

Restaurant Casa Robles, Sevilla. Chef: Mark Delia. Ingredients: Parfait (8 molds 80 gr): 200 ml of whipping cream, 100 gr of asparagus, 100 gr clean spinach leaves, 5 gr salt, 5 gr sugar, 4 g vegetable jelly, 80 gr bitter orange marmalade. **Garrison:** 4 asparagus per dish, 45 gr bouquet buds. **Vinaigrette:** 500 ml apple cider vinegar, 100 ml Arbequina olive oil, fine salt, freshly ground nutmeg, white pepper. **Procedure:** **Parfait:** Clean the asparagus and blanch along with the spinach for 30 seconds in boiling water. After 30 seconds, cool quickly in a bath of ice water. In a glass of thermomix add these ingredients with 100 ml of cooking water. We crush at speed 8 for 3 min. We incorporate gelatin with salt and pepper. We reserve cold, periodically moving the mixture every 20 minutes, until it begins to solidify. Meanwhile, the cream is mounted and added to the previous mixture. With the help of a pastry bag, pour the mixture into the mold until half full. At this point, pour the bitter orange in the middle and finish filling the mold with the parfait. Cover with plastic wrap and freeze so that it can be demold well. **Vinaigrette:** Add all the ingredients except the oil in a jar, infuse the vinaigrette by adding the oil little by little. **Garnish:** We use 4 asparagus per plate. Cut the asparagus into thin slices, reserving the tips to put them whole. With the help of a round mold, place the slices of seasoned asparagus. Once the plate is covered with the slices, we paint with the vinaigrette. Place the parfait on the right side of the asparagus slices. Previously unmoulded and thawed. Dress the tips of the asparagus and the bouquet of sprouts with the remaining vinaigrette and place the sprout salad on the parfait and the tips around the parfait.

*Recipe from May 2019

Ceviche de Pulpo con Cebolla Roja Encurtida

Restaurante Ventorrillo El Chato, Cádiz.

Chef: José Manuel Córdoba Serrano.

Ingredientes: un pulpo de 1'5kg, cilantro fresco, jalapeño, tomate verde, zumo de lima, 1 cucharada de ají amarillo y sal.

Para la cebolla encurtida: 1 kg de cebolla roja, zumo de limón, una cucharada de azúcar, sal y una copa de Jerez fino.

Elaboración de la cebolla encurtida:

Cortar la cebolla en láminas y cocer a fuego lento con el Jerez fino hasta que se evapore el líquido, echar el limón, sal, y azúcar. Dejar reducir y colar. **Terminación del plato:**

Cocinar el pulpo de manera tradicional y cortarlo en dados. Picar el cilantro, jalapeño y tomate verde, añadir el ají y la lima. Mezclar todo y añadir un poco del agua de cocción de pulpo. En un plato ponemos una base de lechuga de mar y encima colocamos el pulpo ya marinado. Por último ponemos la cebolla roja encurtida. *Receta de Septiembre 2022.

Octopus Ceviche with Pickled Red Onion

Restaurante Ventorrillo El Chato, Cádiz.

Chef: José Manuel Córdoba Serrano.

Ingredients: a 1.5kg octopus, fresh coriander, jalapeño, green tomato, lime juice, 1 tablespoon of yellow pepper and salt.

For the pickled onion: 1 kg of red onion, lemon juice, a tablespoon of sugar, salt and a glass of fine sherry.

Preparation of the pickled onion:

Cut the onion into slices and cook over low heat with the sherry until the liquid evaporates, add the lemon, salt, and sugar.

Let reduce and strain. **Plate finish:** Cook the octopus in a traditional way and cut it into cubes. Chop the cilantro, jalapeño and green tomato, add the chili pepper and lime. Mix everything and add a little of the octopus cooking water. Put a base of sea lettuce on a plate and place the marinated octopus on top. Lastly, add the pickled red onion. *Recipe from September 2022.



Perdiz al Malvar con Setas en Escabeche

Restaurante La Orza, Toledo.

Chef: Josu Bruña Yusta

Ingredientes: 4 perdices, 350 gr de mantequilla, 8 dientes de ajo, 150 gr de cebolla, 350 ml de vino Malvar, c/s aceite.

Para las setas en escabeche: 800 gr de setas: angula de monte, trompeta de la muerte y shimeji, 150 gr cebolla, 4 dientes ajo, 150 ml vinagre de Jerez, c/s sal, c/s aceite.

Elaboración: **Para la perdiz:** Limpiar la perdiz y retirar las menudencias, dejarlas completamente limpias retirando para ello la parte de la columna vertebral del animal.

Para la salsa de malvar: Fundir mantequilla con aceite, cocinar ajos y cebolla picados en brunoise, quedando transparentes, añadir Malvar y dejar reducir. Cocinar perdiz dentro del jugo glaseando continuamente. **Para las setas en escabeche:** Picar cebolla y diente ajo brunoise. Dorar ajo y cebolla en aceite, añadir setas, incluir el vinagre Jerez y dejar que dé un hervor. Retirar.

*Receta de Diciembre 2022

Malvar Partridge with Pickled Mushrooms

Restaurant La Orza, Toledo.

Chef: Josu Bruña Yusta

Ingredients: 4 partridges, 350 g of butter, 8 cloves of garlic, 150 g of onion, 350 ml of Malvar wine, c/s oil. **For the pickled**

mushrooms: 800 gr of mushrooms:

mountain eel, trumpet of death and shimeji, 150 gr onion, 4 cloves of garlic, 150 ml sherry vinegar, c/s salt, c/s oil.

Procedure: **For the partridge:** Clean the partridge and remove the giblets, leaving them completely clean by removing the part of the animal's spine. **For the**

malvar sauce: Melt butter with oil, cook chopped garlic and onion in brunoise, remaining transparent, add Malvar and let reduce. Cook partridge in the juice, glazing continuously. **For the pickled**

mushrooms: Chop onion and brunoise garlic clove. Brown the garlic and onion in oil, add mushrooms, include the Sherry vinegar and bring to a boil. Withdraw.

*Recipe from December 2022



La taberna del Tiri

Recuerdo con nostalgia las visitas que hacía con mi padre a la Taberna de El Tiri. La nostalgia la justifican los años que han pasado, los recuerdos amansados y, seguro, idealizados. La nostalgia del descubrimiento, de esas primeras experiencias.

Muchos sentimos nostalgia de tabernas y restaurantes donde descubrimos sabores, texturas, ambientes, experiencias. Se graban en nuestras emociones, mucho más allá de nuestra memoria, y forman ya parte siempre de nuestros recuerdos. Añoramos olores, colores, qué sé yo.

La Taberna del Tiri era menuda, como su propietario y casi siempre único trabajador. Un espacio para estar de pie, apoyado en la barra y compartir conversación con quien tuvieras al lado o con el propio Tiri, al que nunca le faltaba tema; siempre tenía un chiste, una ironía o una copla para cualquier situación. Y eso que, por lo que me cuentan, la vida no le había sonreído.

Recuerdo las abundantes fotos en las paredes. No recuerdo, en cambio, portadas de discos de flamenco o carteles, que, al parecer, completaban un collage. La mayoría de las fotos eran del propio Tiri con algunos de sus clientes o eran fotos de festivales flamencos. La Taberna del Tiri era un espacio visitado por cantaores flamencos -él mismo lo era- y donde se podía cantar. En esa época, las tabernas se dividían entre las que exponían el cartel de “En esta taberna no se canta” y las que no.

Allí siempre había buen vino y buena conversación. El Tiri apuntaba con tiza sobre la barra las consumiciones y ofrecía lo que cocinaba, y cocinaba muy bien. Recuerdo los boquerones en vinagre, los calamares, pero, sobre todo, un guiso tan humilde como estupendo de espinacas con garbanzos y huevo estrellado.

Una gastronomía rica, arraigada a la tierra y donde el “kilómetro 0” era la única opción. Buena bebida y, por encima de todo, lo que ahora llamaríamos un “place to be”. Pero no un lugar para hacerse una foto y publicar en redes, sino un lugar para sentir y sentirse parte. Aquí el customer journey y la experiencia del cliente no había que diseñarla: El Tiri se mostraba como era, dejaba crecer a su alrededor el ambiente que le gustaba y cocinaba con el corazón.

Llámenme nostálgico, pero, a veces, añoro mi refresco infantil y mi tapa de algún guiso en la taberna.

The Tiri Tavern

I remember with nostalgia the visits I used to make with my father to La Taberna de El Tiri. The nostalgia is justified by the years that have passed, by the softened-and surely idealized-memories. Nostalgia of discovery, of those first experiences.

Many of us feel nostalgia for taverns and restaurants where we first discovered flavors, textures, atmospheres, experiences. They become imprinted on our emotions, far beyond our memory, and are forever part of our recollections. We long for scents, colors, who knows what else.

La Taberna del Tiri was small, like its owner and almost always its only worker. A space where one stood at the bar, leaning casually, sharing conversation with whoever was next to you-or with Tiri himself, who never lacked a topic; he always had a joke, an irony, or a song for any situation. And yet, from what I was told, life had not smiled much upon him.

I remember the countless photos on the walls. I don't recall record covers of flamenco or posters, though apparently they completed the collage. Most of the photos were of Tiri himself with some of his customers, or pictures of flamenco festivals. La Taberna del Tiri was a place visited by flamenco singers-he himself was one-and a place where singing was welcome. At that time, taverns were divided between those that displayed the sign "In this tavern, no singing" and those that did not.

There was always good wine and good conversation there. Tiri would mark the drinks with chalk on the bar and serve what he cooked-and he cooked very well. I remember the marinated anchovies, the squid, but above all, a dish as humble as it was wonderful: spinach with chickpeas and a fried egg on top.

It was a rich gastronomy, deeply rooted in the land, where "zero kilometer" sourcing was the only option. Good drink and, above all, what today we would call a place to be. But not a place to take a picture and post it on social media-rather, a place to feel and to belong. There was no need to design a customer journey or a client experience: Tiri showed himself just as he was, let the atmosphere he enjoyed grow around him, and cooked with his heart.

Call me nostalgic, but sometimes I miss my childhood soda and a tapa of some stew at the tavern.



Manel Morillo

www.congustoconsulting.com

MUST HAVE



1. FARMA DORSCH Micellar Mousse Espuma Limpiadora Facial Hidratante Antioxidante 200 ml 22€ | 2. Kayak Fiesta Rec Islander 640€ | 3. P Bolsa de viaje de lona a rayas con cordón de PRADA 2.400 € | 4. Sombrero en rafia de Roger Vivier 690€ | 5. La comida saludable: Recetas de cocineros y médicos. Editorial Cúpula (Planeta) Rafael Ansón y Dr. José Zmorano 21€ | 6. Giorgio Armani Acqua di Giò Agua de Perfume Vaporizador 50 ml 64€ | 7. Caviar Imperial Baeri Tanit 243€ | 8. Juvé&Camps Cava Gran Juvé Gran Reserva Brut 38€ | 9. NOVEDAD Sardinillas en Aceite de Oliva 16 piezas 8€ | 10. Vino Joaquín Rebolledo Rosado D.O. Valdeorras 11€ | 11. Aceite de Oliva Virgen Extra El Blend del Palacio, primer día de cosecha (500ml) 33€ | 12. Godebal Godello 2024 D.O. Valdeorras 18€ | 13. Vino Eduardo Peña 2024 D.O. Ribeiro 16,50€

MUST TASTE



7



9



10



11



8



12



13

FARMA DORSCH Micellar Mousse Hydrating Antioxidant Facial Cleansing Foam 200 ml 22€ | 2. Kayak Fiesta Rec Islander 640€
 3. P PRADA Striped Canvas Travel Bag with Drawstring 2,400€ | 4. Roger Vivier Raffia Hat 690€ | 5. Healthy Food: Recipes by Chefs
 and Doctors. Editorial Cúpula (Planeta) Rafael Ansón and Dr. José Zmorano 21€ | 6. Giorgio Armani Acqua di Gioia Eau de Parfum
 Spray 50 ml 64€ | 7. Imperial Baeri Tanit Caviar 243€ | 8. Juvé & Camps Cava Gran Juvé Gran Reserva Brut 38€ | 9. NEW Small
 Sardines in Olive Oil 16 pieces 8€ | 10 Joaquín Rebolledo Rosé Wine D.O. Valdeorras 11€ | 11. Extra Virgin Olive Oil El Blend del
 Palacio, First Harvest Day (500ml) 33€ | 12. Godebal Godello 2024 D.O. Valdeorras 18€
 13. Eduardo Peña Wine 2024 D.O. Ribeiro 16.50€

Postres ligeros, fruta de temporada

Comer postres no es un pecado. Todos tenemos un «diente dulce» y no siempre hay que recurrir al último plato de una comida: los postres. Son alimentos que, a veces, van sobrecargados de mucho dulce y refinados con abundante azúcar. Existen alternativas a la hora de servir unos postres fáciles, rápidos y perfectos para verano que son los basados en frutas de temporada.

Hay numerosos postres fresquitos con base de fruta que son tentadores y deliciosos. Son postres donde domina la fruta incluso caliente como el Crumble, un pastel de frutas elaborado con diversas tipologías de las mismas y que se sirve caliente. También el Cobbler, un plato tradicional de Estados Unidos consistente en un relleno de frutas vertido en una gran fuente pasado por el horno sobre un rebozado que le hace subir cuando se cuece.

Los primeros registros de postres se remontan a las antiguas civilizaciones de Egipto y Mesopotamia, donde se preparaban dulces a base de miel y frutas secas. La realidad es que los dulces de los postres alegran la vida y aportan energía. Además, las personas necesitamos glucosa para la salud pero la gran pregunta es: ¿Por qué en las cartas de los restaurantes habitualmente no dominan las frutas, las frutas de temporada o las frutas autóctonas de la zona? ¿Por qué? Según valoran algunos empresarios del sector, aunque la fruta es un alimento nutritivo y versátil su presencia en las cartas de los restaurantes suele estar muy limitada a ciertas secciones y formatos debido a factores culturales, de presentación, de durabilidad y de preferencias gustativas.

En época estival son muchas las frutas que están en los mercados con colorido y aromas muy tentadores. Sin embargo, en esa fiesta de colores, sabores y perfumes de fruta de verano es clave saber seleccionar y elegir. Desde sandías, melones, melocotones, cerezas, peras, uvas, mangos, ciruelas, higos, brevas, piña, albaricoques, plátanos, caqui, carambola, guayaba, fruta de la pasión, kiwano, litchi, physalis, nísperos, arándanos, pitahaya, tamarillo y muchas más.

Con tan naturales productos y el buen tiempo veraniego, deberían de llegar a las cartas los postres fríos y afruitados que no requieren gran trabajo en el obrador de las cocinas. Algunos son muy fáciles de preparar, están buenísimos y serían un atractivo más de una buena mesa. Sorprender a los comensales con un postre delicioso en sabores, colores tentadores, fresquitos y deliciosos pero, sobre todo, que aportan un importante plus a los restaurantes como singularidad de su carta y su elaboración de platos. Logran que el cliente valore el local y les deja un buen sabor final aunque, a veces, son los postres los que se aprecian menos dentro de un gran menú.

Son infinitos los postres posibles para celebrar un final exquisito antes de un buen café como cierre de un magnífico menú. Aunque son muy pocos los restaurantes en los que se puede leer en sus cartas postres frutales como peras escalfadas con jengibre, manzanas horneadas con romero y miel, compota de fresas y ruibarbo, melocotones asados, peras abiertas con queso y miel, plátanos horneados con coco, helado de piña y coco, piña caramelizada a la brasa y en carpaccio con almíbar, panna cotta de frutas de verano, lasaña de piña colada, crumble de frutas con membrillos, natillas de caqui, flan casero de papaya, semifredo de mango, banana split, flagnarde de ciruelas, mango relleno de coco, tarta mousse de maracuyá, trifle de frutas variadas o crumble de nísperos.

Ojalá los restaurantes incorporen las frutas a sus cartas para poder disfrutar de una buena nutrición y una dieta equilibrada, unos sabores más intensos y dulces de forma natural, aprovechando también para respetar la sustentabilidad y la economía local. Les dejo con esta reflexión: «Una buena comida sin postre es como un traje sin corbata».

Light desserts, seasonal fruit

Eating desserts is not a sin. We all have a sweet tooth, and desserts don't always need to be the last dish of a meal. Often, desserts are overloaded with sweetness and refined with excessive sugar. But there are alternatives when it comes to serving easy, quick, and perfect summer desserts—those based on seasonal fruits.

There are countless refreshing fruit-based desserts that are tempting and delicious. These are desserts where fruit takes center stage, even in warm preparations such as the Crumble, a fruit pie made with a variety of fruits and served hot. Also, the Cobbler, a traditional American dish consisting of a fruit filling baked in a large dish and topped with a batter that rises as it cooks.

The earliest records of desserts go back to the ancient civilizations of Egypt and Mesopotamia, where sweets were prepared with honey and dried fruits. The truth is that sweet treats brighten life and provide energy. Moreover, people need glucose for good health. But the big question is: why do restaurant menus usually not highlight fruits, seasonal fruits, or local fruits? Why? According to some in the industry, although fruit is a nutritious and versatile food, its presence on menus tends to be limited to certain sections and formats due to cultural factors, presentation, shelf life, and taste preferences.

In summertime, markets are full of fruits with colors and aromas that are truly tempting. Yet in this festival of colors, flavors, and perfumes of summer fruits, the key lies in selecting and choosing well. From watermelons, melons, peaches, cherries, pears, grapes, mangos, plums, figs, brevas, pineapple, apricots, bananas, persimmons, star fruit, guava, passion fruit, kiwano, lychee, physalis, loquats, blueberries, pitahaya, tamarillo, and many more.

With such natural products and the fine summer weather, menus should feature chilled and fruity desserts that require little work in the kitchen. Some are very easy to prepare, absolutely delicious, and would be an added attraction to any fine table. Surprising diners with a dessert full of flavor, tempting colors, refreshing and delicious—but above all, adding a unique value to the restaurant's menu—becomes a distinctive

hallmark. Desserts can elevate a restaurant's reputation and leave guests with a lasting impression, even though desserts are sometimes the least appreciated part of a great meal.

The possibilities for exquisite desserts to crown a meal before a good coffee are endless. Yet very few restaurants offer fruit-based desserts such as pears poached with ginger, baked apples with rosemary and honey, strawberry and rhubarb compote, roasted peaches, pears with cheese and honey, baked bananas with coconut, pineapple and coconut ice cream, caramelized grilled pineapple, pineapple carpaccio in syrup, summer fruit panna cotta, piña colada lasagna, fruit crumble with quince, persimmon custard, homemade papaya flan, mango semifreddo, banana split, plum flognarde, mango stuffed with coconut, passion fruit mousse cake, assorted fruit trifle, or loquat crumble.

Hopefully, restaurants will begin to incorporate fruits into their menus, offering the opportunity to enjoy better nutrition and a balanced diet, naturally sweet and intense flavors, while also promoting sustainability and supporting the local economy. I leave you with this reflection: "A good meal without dessert is like a suit without a tie."



Tomás M. Pagán

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

MICHAEL DOUGLAS



UNA VIDA IMPREGNADA DE LOS SABORES DE MALLORCA

A LIFE INFUSED WITH THE FLAVOURS OF MALLORCA



Este año, Michael Douglas ha alcanzado un hito memorable: su 80 cumpleaños, celebrado en un entorno que ha llegado a significar casi tanto para él como Hollywood. El actor, ganador de un Oscar, ha pasado las últimas décadas entre las luces del cine y la paz de una isla que ya no considera destino, sino hogar: Mallorca.

.....

Turning 80 is no small milestone, but for Michael Douglas the celebration carried a distinctly Mediterranean accent. The Oscar-winning actor has long divided his life between the glare of Hollywood and the serenity of Mallorca, the island he no longer calls a destination, but home.





UN CUMPLEAÑOS CON SABOR A PUEBLO

Nacido el 25 de septiembre de 1944, Douglas cumplió 80 años el pasado año, pero el pueblo de Valldemossa le rindió un homenaje adelantado que demostró el afecto recíproco entre el artista y la isla. Durante una celebración en la plaza del pueblo, junto a otros vecinos que también alcanzaban esa edad, compartió momentos entrañables y gastronómicos. Una foto del evento, compartida con entusiasmo por fans y medios, mostraba a Douglas sonriendo rodeado de platos y gentes, como si siempre hubiera sido uno más de la comunidad local.

MALLORQUÍN DE CORAZÓN: “MI SEGUNDO HOGAR”

La conexión de Douglas con Mallorca no es pasajera. Desde que adquiriera la histórica finca de S’Estaca, entre Valldemossa y Deià, en 1990, el actor ha convertido sus veranos en la isla en una tradición. La propiedad, con viñedos, olivos y vistas al mar, ha sido su refugio, rediseñado en clave mediterránea.

En una entrevista con el Majorca Daily Bulletin, el actor confesó con sencillez y emoción ese vínculo: **“Mallorca es mi segundo hogar. Llevo aquí 35 años y quiero seguir pasando al menos seis o siete meses al año en la isla”**. Palabras que confirman que la relación entre Douglas y Mallorca trasciende lo circunstancial para convertirse en una elección vital.

SOBRASADA, SU DEBILIDAD LOCAL

Pero si hay un detalle culinario que ilustre cómo Douglas ha hecho suya esta tierra, es su debilidad por la sobrasada mallorquina. Con su característico sentido del humor, reconocía en el mismo medio que “cuando no tengo cuidado, me vuelvo adicto a la sobrasada”. Una confesión que refleja cómo el actor ha incorporado los sabores más tradicionales de la isla a su vida cotidiana.

A VILLAGE BIRTHDAY

Born on September 25, 1944, Douglas entered his ninth decade last year. Yet the town of Valldemossa could not resist honoring him early, staging a heartfelt celebration in its square. There, surrounded by fellow octogenarians, neighbors, and local delicacies, Douglas shared laughter and stories. A widely circulated photo captured him smiling among the crowd – not as a visiting star, but as one of their own.

“MY SECOND HOME”

Douglas’s Mallorcan story began in 1990, when he purchased the historic S’Estaca estate, a 19th-century property once owned by Archduke Ludwig Salvator of Austria. Perched between Valldemossa and Deià, with terraced vineyards, olive groves, and sweeping sea views, it became his Mediterranean retreat.

*Reflecting on that bond in an interview with the Majorca Daily Bulletin, Douglas spoke with warmth and conviction: **“Mallorca is my second home. I’ve been here for 35 years and I want to continue spending at least six or seven months a year on the island.”** His words carry the weight of permanence – not a seasonal escape, but a life choice.*

A TASTE FOR SOBRASADA

If any single flavor embodies his embrace of Mallorcan life, it is sobrasada, the island’s iconic cured sausage. With a laugh, he admitted in the same interview: “When I’m not careful, I get addicted to sobrasada.” The confession, lighthearted yet telling, speaks to more than a culinary indulgence. It reflects how local gastronomy has woven itself into the fabric of his daily life.





Con su histórica finca de S'Estaca en Mallorca, ha demostrado que el verdadero éxito no se mide solo en premios y taquillas, sino en la capacidad de encontrar un lugar donde vivir en equilibrio. Su amor por la isla, sus paisajes y su gastronomía, junto con una carrera que ha dejado huella en la historia del cine, lo convierten en un referente no solo artístico, sino también vital: un hombre que ha sabido disfrutar de cada etapa de la vida con autenticidad y elegancia

.....

With his historic estate of S'Estaca in Mallorca, he has shown that true success is measured not only in awards and box office figures, but in the ability to find a place to live in balance. His love for the island, its landscapes, and its gastronomy, together with a career that has left a mark on the history of cinema, make him a reference not only in art, but also in life: a man who has known how to enjoy every stage with authenticity and elegance

MORRINO

En esas declaraciones se aprecia que su amor por Mallorca va más allá del paisaje o la tranquilidad: incluye también la cultura gastronómica. La sobrasada, emblema de la cocina balear, se convierte en el símbolo de un vínculo íntimo y real, como si cada bocado lo uniera aún más a su tierra de adopción.

CINE, TRANQUILIDAD... Y GASTRONOMÍA LOCAL

Hoy, con 80 años a sus espaldas y una larga carrera detrás, Douglas ha optado por vivir con mayor calma, en una isla donde los paisajes, el clima y, por supuesto, los sabores –panaderías, cocina tradicional, los productos del mar y del campo– definen sus días. Esa sobrasada no es solo un capricho: representa la cercanía, el gusto por lo autóctono y el reconocimiento de que algunas pasiones trascienden fronteras y fama.

Y aunque no vive recluso, Douglas ha reducido su ritmo cinematográfico. En la misma entrevista, aclaraba que, a menos que aparezca un guion verdaderamente especial, prefiere dedicarse a su vida mallorquina, rodeado de naturaleza, comunidad y buen comer. Una decisión que revela su capacidad de elegir lo esencial por encima de la inercia de Hollywood.

UN LEGADO MEDITERRÁNEO

A sus 80 años, Michael Douglas ha encontrado en Mallorca algo más que una residencia: un refugio con identidad, sabor y alma. Su vínculo con la isla, manifestado en frases cálidas como “**Mallorca es mi segundo hogar**”, lo han convertido en un embajador involuntario de la buena vida mediterránea.

En esa misma vida tranquila hay espacio para pequeños placeres –como la sobrasada– que, confesiones mediante, desvelan que detrás del mito narrativo hay un hombre que ha elegido la sobriedad, el sabor y la serenidad por encima del brillo. Y eso, también merece ser celebrado en nuestras páginas, en cada plato, cada bocado y en cada lectura.

Sobrasada, rustic and rich, is more than a regional specialty; it is heritage in edible form. For Douglas, each bite binds him further to the land and its people, anchoring him in a culture where food is not simply sustenance, but identity.

CINEMA, SERENITY... AND LOCAL GASTRONOMY

With a career spanning decades and adorned with accolades, Douglas has earned the right to slow his pace. These days, he chooses mornings framed by mountain air and afternoons seasoned with village rhythms. The island offers a different kind of stage: bakeries perfumed with ensaimadas, coastal tavernas serving the catch of the day, vineyards where the sun lingers over local wine.

Still, the actor is clear about his priorities. Unless a truly exceptional script appears, he prefers to remain in Mallorca, surrounded by nature, community, and authentic flavors. It is, in essence, the decision to savor life itself.

A MEDITERRANEAN LEGACY

*At 80, Michael Douglas has found more than a residence on the island. He has discovered a refuge – one with identity, flavor, and soul. His oft-quoted line, “**Mallorca is my second home**”, resonates as more than sentiment: it positions him, perhaps unwittingly, as an ambassador for the art of Mediterranean living.*

And within that art lie the simplest pleasures: a slice of bread spread with sobrasada, a glass of local wine, a sunset that outshines any spotlight. In celebrating Douglas’s eight decades, we also celebrate a man who chose authenticity over spectacle, and who reminds us that the truest luxury lies in serenity, flavor, and belonging.

Los grupos de poder

En los libros que he publicado, me preguntaba: ¿Estamos seguros de que el sistema social que estamos creando es el más adecuado para nuestras próximas generaciones?

Creo que rotundamente no.
¿Sería adecuado hacer un poco de marcha hacia atrás? ¿Recomenzar con algunos conceptos que casi están olvidados?

Por ejemplo: el respeto a los demás.

Y si fuese posible un cambio, ¿los mas jóvenes estarían dispuestos a hacerlo?...

¿Y los gobernantes? ¿Y las élites financieras dominantes? ¿Y los enormes lobbies del comercio? ¿Y los grupos religiosos?

Para efectuar cambios relevantes en la sociedad es necesario que todos los grupos estén interesados en ello interactuando. Y esta es la parte mas compleja, tremendamente difícil, pero no imposible todavía.

Aunque la reflexión siguiente debería hacernos pensar.
Nacemos sin nada y morimos sin nada, porque lo que teníamos ya no nos pertenece.

Pero durante ese viaje maravilloso por la vida, que siempre es corto, nos dejamos influenciar por factores externos que casi siempre están dirigidos por grupos de poder (económico, político o religioso). Según el lugar donde convivimos la influencia de cada grupo es distinta.

La realidad es que el individuo como tal va perdiendo ciertos valores a cambio de aceptar y asumir unas consignas de los grupos de poder.

La mayoría de estos grupos de poder, directa o indirectamente, nos influyen en los caminos a seguir y que paso a paso, pero sin pausa, todos aceptamos sin darnos cuenta. Y se vuelve más individual.

Power groups

In the books I have published, I asked myself: Are we sure that the social system we are creating is the most suitable for our future generations?

I believe the answer is a resounding no. Would it be appropriate to take a step back? To restart with some concepts that are almost forgotten?

For example: respect for others.

And if change were possible, would the younger generations be willing to make it?...

And the rulers? And the dominant financial elites? And the huge commercial lobbies? And the religious groups?

To bring about meaningful changes in society, it is necessary for all these groups to be interested and engaged. And this is the most complex part-tremendously difficult, yet not impossible.

Still, the following reflection should make us think.

We are born with nothing and we die with nothing, because what we once had no longer belongs to us.

But during that wonderful journey through life—which is always short—we let ourselves be influenced by external factors, almost always directed by power groups (economic, political, or religious). Depending on where we live, the influence of each group differs.

The reality is that the individual, as such, gradually loses certain values in exchange for accepting and embracing the dictates of power groups.

Most of these power groups, directly or indirectly, influence the paths we take—step by step, but relentlessly—until we all accept them without even realizing it. And it becomes ever more individual.



Lorenzo Roca
RocaLorenzo.com

SÉ PARTE

de la solución
contra la pobreza

¡Hazte de Cáritas!

si quieres ser socio entra en:

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

juancuenca.serhotel@gmail.com

info@suministroshosteleros-serhotel.com

Albacete



ASADOR CONCEPCIÓN

Cocina sofisticada con sabores manchegos.

info@asadorconcepcion.com

Tel. 967 524 350

Familia Rosendo

Concepción, 5.

02002 Albacete



RESTAURANTE PINCELÍN

Comida autóctona, cocina actual.

pincelin@tvalmansa.es

Tel. 967 340 007

Diego y Pedro Blanco

Las Norias, 10.

02640 Almansa [Albacete]

Alicante



RESTAURANTE FRONTERA

Cocina mediterránea con toques de autor.

info@restaurantefrontera.com

Tel. 967 365 669

Antonio y Carmelo Martínez Bleda

Peñas, 57

02500 Tobarra

Albacete



RESTAURANTE BATISTE

Cocina mediterránea.

info@restaurantebatiste.es

Tel. 965 411 485 | 965 411 186

José López Fuentes y familia

Pérez Ojeda, 6

03130 Santa Pola

Alicante



RESTAURANTE MENA

Cocina mediterránea.

dangelmena@gmail.com

Tel. 965 780 943

Familia Mena Larrosa

Ctra. Las Rotas, Km. 5.

03700 Denia [Alicante]



RESTAURANTE BLANCA BRISA

Cocina mediterránea, europea y española.

contacto@blancabrisa.com

Tel. 950 370 001

Las Joricas, 49

04150 Cabo de Gata

[Almería]

Almería



RESTAURANTE TERRAZA CARMONA

Tradicional almeriense, creativa y de mercado.

terrazacarmona@terrazacarmona.com

Tel. 950 390 760

Familia Carmona Baraza

C/ del Mar, 1 | 04620 Vera [Almería]

Asturias



RESTAURANTE EL TONEL

Cocina tradicional con nuevas tendencias.

info@restauranteeltonel.es

Tel. 985 892 359

Familia Cueto

Manuel Álvarez Miranda, 13

33300 Villaviciosa [Asturias]

Barcelona



RESTAURANTE BOTAFUMEIRO

Cocina mezcla de marinera y mediterránea.

info@botafumeiro.es

Tel. 932 184 230

Moncho Neira

Gran de Gracia, 81

08012 Barcelona

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 GORRÍA

Cocina vasco-navarra.

info@restaurantegorria.com

Tel. 932 451 164

Javier Gorría

Diputación, 421

08013 Barcelona



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 CEPAS

Cocina mediterránea con un toque innovador y creativo. Con sabor, cultura y sostenibilidad.

info@restaurantecepas.com

Tel. 956 572 727

Póaseo Marítimo de Getares, 6
11207 Algeciras | Cádiz



RESTAURANTE EL FARO DEL PUERTO

Cocina tradicional, pescados y carnes.

info@elfarodelpuerto.com

Tel. 956 870 952

Fernando Córdoba Serrano

Av. Fuentebravía, Km. 0,5

11500 Puerto de Santa María [Cádiz]



RESTAURANTE EL FARO DE CÁDIZ

Cocina tradicional, pescados y carnes.

info@elfarodecadiz.com

Tel. 956 211 068

Mayte Córdoba Serrano

San Félix, 15 | 11002 Cádiz



RTE. VENTORRILLO EL CHATO

Cocina tradicional, pescados y carnes.

info@ventorrilloelchato.com

Tel. 956 250 025 | 956 257 116

José Manuel Córdoba Serrano

Vía Augusta Julia, s/n.

Ctra. Cádiz-San Fernando | 11011 Cádiz

Ceuta



RESTAURANTE MESÓN EL COPO

Cocina de mercado.

elcopo@elcopo.es

Tel. 956 677 710 | 956 677 691

Manuel Moreno Rojas

Almadraba, 2.

11379 Palmones, Los Barrios

[Cádiz]



RESTAURANTE EL REFECTORIO

Cocina tradicional mediterránea con ligeros
apuntes de elaboraciones modernas.

info@elrefectorio.es

Tel. 956 513 884

José María y Rafael Carrasco Morón

Poblado Marinero, Local 37

51001 Ceuta

Cantabria



RESTAURANTE BOGA BOGA

Cocina marinera, producto de temporada.

restaurantebogaboga@gmail.com

Tel. 942 710 150

Antonio Gutiérrez Cortabitarte

Pza. Mayor del Fuero, 10

39540 San Vicente de la Barquera | Cantabria

Córdoba



RESTAURANTE EL CABALLO ROJO

Antigua cocina de Córdoba con ciertos
platos mozárabes.

elcaballorojo@elcaballorojo.com

Tel. 957 475 375

María Escribano

Cardenal Herrero, 28 | 14003 Córdoba

Gerona



RESTAURANTE EL CHURRASCO

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



RESTAURANTE DURÁN HOTEL

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

Granada



RESTAURANTE LA TABERNA DE ALMODÓVAR

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



RESTAURANTE CHIKITO

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



RESTAURANTE OLEUM

Cocina tradicional.

gregoriogarcia@restauranteoleum.com

Tel. 958 295 357

Gregorio García

San Antón, 81

18005 Granada



RESTAURANTE LAS TINAJAS

Cocina tradicional andaluza con

pequeños toques de innovación.

restaurantelastinajas@hotmail.es

Tel. 958 254 393

Carlos Nestares y José Álvarez

Martínez Campos, 17 | 18002 Granada

Huelva



RESTAURANTE RUTA DEL VELETA

Cocina creativa con raíces autóctonas.

miguelpedraza@rutadelveleta.com

Tel. 958 486 134 | 958 481 201

Miguel y José Pedraza Velázquez

Ctra. de Sierra Nevada, 136.

18190 Cenes de la Vega [Granada]



RESTAURANTE AZABACHE

Cocina tradicional.

isabache@hotmail.com

beti.huelva@gmail.com

Tel. 959 257 528

Juan Francisco Martín

C/ Vázquez López, 22 | 21001 Huelva

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.

info@riberadelriomino.com

Tel. 928 264 431

Miguel Pulido y María Luisa

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

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

Madrid



RESTAURANTE AMPARITO ROCA

Cocina moderna de inspiración regional.

cuantanos@amparitoroca.com

Tel. 913 48 33 04

Jesús Velasco Moreno

C/ Juan Bravo, 12 | 28006 Madrid



RESTAURANTE CASA LUCIO

Cocina castellana y de mercado.

info@casalucio.es

mari@casalucio.es

Tel. 913 653 252 | 913 658 217

Lúcio Blázquez y Familia

Cava Baja, 35 | 28005 Madrid



RESTAURANTE EL PICACHUELO

Cocina Española, sierra y mercado.

info@elpicachuelo.es

Tel. 918 68 60 74

Ctra. De Cervera km. 1,5

28192 El Berrueco

[Madrid]



RESTAURANTE EL ESPIGÓN MADRID

Cocina marinera.

elaspigon@elaspigon.com

Tel. 915 793 232

Calle del Poeta Joan Maragall, 58

28020 Madrid



RESTAURANTE PORTONOVO

Cocina atlántica.

portonovo@grupoportonovo.es

Tel. 913 070 173

Calle Aguarón, 7

28023 Madrid

Málaga



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



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 LOS REMOS

Cocina de pescados y mariscos.

info@losremos.es

Tel. 913 077 230 | 913 073 336

Juan Miguel García Ferrer

Ctra. La Coruña, Km. 12,7

28023 Madrid



RESTAURANTE SANTIAGO

Cocina mediterránea.

reservas@restaurantesantiago.com

Tel. 952 770 078

Santiago Domínguez

Av. Duque de Ahumada, 5

29602 Marbella [Málaga]

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



RESTAURANTE JOSÉ MARÍA LOS CHURRASCOS

Cocina regional y de mercado.

reservas@loschurrascos.com

Tel. 968 136 028 | 968 136 144

José María Alcaraz Pérez y Josefa Ortas López

Av. Filipinas, 13 | 30366 El Algar, Cartagena



RESTAURANTE 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]

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

San Sebastián



RESTAURANTE ARZAK

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

restaurantearzak.es

Tel. 943 278 465

Juan Mari Arzak Arratibel

Alto de Miracruz, 21 | 20015 San Sebastián

Segovia



RESTAURANTE DUQUE

Cocina tradicional castellana.

info@restauranteduque.es

Tel. 921 462 487

Marisa Duque

Cervantes, 12 | 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



RESTAURANTE MESÓN DE CÁNDIDO

Cocina tradicional castellana.

candido@mesondecandido.es

Tel. 921 425 911

Familia Cándido

Plaza de Azoguejo, 5 | 40001 Segovia



RESTAURANTE EL ESPIGÓN

Cocina marinera.

elEspigon@gmail.com

Tel. 954 626 851

D. Miguel Ángel Moro Lara

Calle Bogotá, 1

41013 Sevilla



RESTAURANTE MANOLO MAYO

Cocina tradicional andaluza.

restaurante@manolomayo.com

Tel. 955 811 086

Hermanos Mayo Cabrera

Av. de Sevilla, 29

41720 Los Palacios y Vilafraña [Sevilla]



EL CAPRICHIO DE LOS TORRES

Cocina de vanguardia con toques tradicionales, brasa y carnes.

info@gastrobarelcapricho.es

Tel. 925 160 734 | 617 485 263

Carlos Torres. Av. de la Mancha, 24

45860 Vilacañas [Toledo]

Toledo



RESTAURANTE ADOLFO

Cocina creativa, regional de autor.

restaura@adolfo-toledo.com

comunicacion@adolfo-toledo.com

Tel. 925 227 321 | 639 938 140

Calle Hombre de Palo, 7

45001 Toledo



RESTAURANTE 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 ZINCO ZENTIDO

Cocina de tradición,
para volver a sentir.
info@zincozentido.com
Tel. 925 295 438
Rambla del Cañillo, 30
Talavera de la Reina | 45600 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 Estevez-Carrascosa
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 04064

CAVA