

MORROFINO

Restaurantes de Buena Mesa Española

NOVIEMBRE 2025

BRUCE SPRINGSTEEN

LA PELÍCULA DE NEBRASKA

EGA

LA ASIGNATURA PENDIENTE

RECETAS

PLATOS DE BUENA MESA

BUENA MESA

GUÍA DE RESTAURANTES

SUBIJANA, ANSÓN,

ROMERO, PAGÁN,

MORILLO,

&+

BRUCE SPRINGSTEEN

THE NEBRASKA FILM

AGE

THE PENDING SUBJECT

RECIPES

BUENA MESA DISHES

BUENA MESA

RESTAURANTS GUIDE

SUBIJANA, ANSÓN,

ROMERO, PAGÁN,

MORILLO,

&+



EDITORIAL



Estimados Asociados,

Es un placer volver a encontrarnos en el umbral de esas semanas en las que las mesas se llenan de brindis, reencuentros y decisiones importantes. Mientras afinamos menús y ajustamos turnos, recordamos que lo nuestro no va solo de cocinar o servir, sino de acoger: de crear momentos que se quedan, de dar forma a recuerdos que vuelven una y otra vez. Esta temporada nos invita a proponer experiencias que emocionen sin estridencias, que sorprendan por su verdad, por la nobleza del producto y por el cuidado con que cada equipo sostiene la casa.

Ha sido un año de avances y de aprendizaje. Los retos nos han puesto a prueba, pero también nos han hecho más precisos: hoy miramos con otra claridad cómo compramos, cómo gestionamos, cómo comunicamos. Queremos que la sostenibilidad sea práctica diaria y no eslogan; que el origen de lo que servimos se entienda y se respete; que el desperdicio sea cada vez menor y la eficiencia, una señal de identidad. Y, sobre todo, que el servicio conserve esa calidez que distingue a los grandes: un saludo que llega a tiempo, una sugerencia que acierta, una atención que escucha.

A nuestros clientes, gracias por seguir eligiendo nuestras casas para celebrar, negociar y reunirse; a nuestros asociados y profesionales, gracias por hacer sencillo lo extraordinario, por formar equipos, por compartir conocimiento y por mantener viva la ambición serena de mejorar cada día. Si el nuevo año trae más desafíos, nos encontrará unidos, con la vista puesta en lo esencial: el placer de una mesa bien puesta, el respeto por quien nos visita y la alegría de trabajar sabiendo que cada servicio es una oportunidad de brillar con humildad.

Feliz Navidad, y que el 2026 nos llene de Paz y Felicidad, Familia, Tradición y Buen Hacer.

Con gratitud y compromiso,

La Junta Directiva
Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España

EDITORIAL



Dear Members,

It is a pleasure to find ourselves once again on the threshold of those weeks when tables are filled with toasts, reunions and important decisions. As we fine-tune menus and adjust shifts, we remember that what we do is not just about cooking or serving, but about welcoming: about creating moments that linger, about shaping memories that come back again and again. This season invites us to offer experiences that excite without fanfare, that surprise with their authenticity, the quality of the produce and the care with which each team supports the establishment.

It has been a year of progress and learning. The challenges have tested us, but they have also made us more precise: today we look with greater clarity at how we buy, how we manage, how we communicate. We want sustainability to be a daily practice and not just a slogan; we want the origin of what we serve to be understood and respected; we want waste to be reduced and efficiency to be a hallmark. And above all, we want our service to retain the warmth that distinguishes the great: a timely greeting, an apt suggestion, attentive listening.

To our customers, thank you for continuing to choose our establishments to celebrate, negotiate and meet; to our associates and professionals, thank you for making the extraordinary simple, for forming teams, for sharing knowledge and for keeping alive the quiet ambition to improve every day. If the new year brings more challenges, it will find us united, with our sights set on the essentials: the pleasure of a well-set table, respect for those who visit us and the joy of working knowing that every service is an opportunity to shine with humility.

Merry Christmas, and may 2026 be filled with Peace and Happiness, Family, Tradition and Good Deeds.

*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

De la cocina al aula. El largo camino hacia una formación gastronómica integral	06	<i>From the Kitchen to the Classroom: The Long Road Toward Comprehensive Gastronomic Education</i>
Pedro Subijana		<i>Pedro Subijana</i>
Tradición sostenible	10	<i>Sustainable Tradition</i>
Rafael Ansón		<i>Rafael Ansón</i>
EGA	12	<i>AGE</i>
Educación Gastronómica y Alimentaria		<i>Gastronomic and Food Education</i>
Es Tiempo de Trufas: ese Misterioso Fruto	18	<i>It's Truffle Season: That Mysterious Fruit</i>
Mar Romero		<i>Mar Romero</i>
La Habilidad del Silencio en Sala: cuando la Atención se convierte en Presencia	24	<i>The Skill of Silence in the Dining Room: When Attention Becomes Presence</i>
Nuria Nicolau		<i>Nuria Nicolau</i>
Érase una vez un Dulce Ladrillo	32	<i>Once Upon a Time, a Sweet Brick</i>
María Adela Párraga		<i>María Adela Párraga</i>
Ingredientes & Recetas	34	<i>Ingredients & Recipes</i>
PLATOS DE BUENA MESA		<i>BUENA MESA DISHES</i>
RAMÓN NEIRA "MONCHO" y Barcelona	44	<i>RAMÓN NEIRA "MONCHO" and Barcelona</i>
Manel Morillo		<i>Manel Morillo</i>
MUST HAVE	46	<i>MUST TASTE</i>
BRUCE SPRINGSTEEN	48	<i>BRUCE SPRINGSTEEN</i>
La Película de Nebraska		<i>The Nebraska Film</i>
Aperitivos	58	<i>Appetizers</i>
Tomás M. Pagán		<i>Tomás M. Pagán</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: Foto: Bill Ebbesen / CC BY-SA 3.0 - edición propia.
Transformada con filtro método Robb Carr.

Colaboran | Sponsored by



De la cocina al aula. El largo camino hacia una formación gastronómica integral

Desde que terminé mis estudios de Formación Profesional, única vía disponible entonces, me embarqué en una odisea que ha durado más de 35 años: Lograr que la gastronomía tuviera un lugar de privilegio en la universidad.

Durante décadas, esta idea fue ignorada por las instituciones. Muchos seguían viendo nuestra profesión como una extensión del servicio doméstico, sin reconocer su valor cultural, económico y social. La cocina era considerada una habilidad útil, sí, pero no digna de estudios académicos superiores. Sin embargo, ¿qué disciplina reúne historia, química, biología, arte, economía y salud como lo hace la gastronomía?

Mi empeño no fue fruto de una ocurrencia pasajera, sino de una convicción profunda. La cocina es conocimiento, es pasión, es identidad y es salud. Y como tal, merece ser estudiada, investigada y enseñada con el mismo rigor que cualquier otra ciencia.

Durante los 15 años que dirigí un programa diario de cocina en televisión, aproveché la estructura de mi productora para realizar estudios de viabilidad y visitar escuelas gastronómicas de prestigio en todo el mundo. Analizábamos cuáles eran modelos a seguir y cuáles no. Aprendimos de Francia, de Japón, de Estados Unidos, de países donde la cocina ya se había ganado un lugar en el ámbito académico superior. Pero también vimos carencias, enfoques demasiado técnicos o demasiado elitistas y comprendimos que nuestro modelo debía ser diferente. Un modelo propio, arraigado en la cultura local, abierto al mundo y comprometido con la sociedad.

Además, y en paralelo, soñaba con algo también muy ambicioso. Introducir una formación sobre alimentación, gastronomía y salud que se impartiera en la educación, desde primaria hasta el final de los estudios de secundaria.

Porque estoy convencido de que la alimentación es uno de los pilares fundamentales de la salud. No se trata solo de cocinar bien, sino de entender qué comemos, por qué lo comemos, y cómo eso afecta a nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro entorno. Conocer los productos, las temporadas, las cantidades, las combinaciones saludables y las propiedades de cada alimento, forma parte de una cultura que debería enseñarse desde la infancia.

Porque los hábitos sobre alimentación, si se cultivan desde casa y se refuerzan en la escuela, pueden, entre otras cosas, mejorar la salud al llegar a la edad adulta y reducir la necesidad de tratamientos médicos. Estaba, y estoy convencido de que uno de los pilares más importantes de la salud es la alimentación. Con todo ello, estaríamos formando ciudadanos más conscientes, más respetuosos con su entorno y más conectados con su cultura.

Pero uno de los grandes problemas que ha surgido para que no hayamos conseguido implementar en las escuelas la asignatura de Gastronomía, Alimentación y Salud, es posibilitar que haya un profesorado con la capacidad para impartir dicha asignatura a los alumnos de primaria y secundaria. Porque esto requiere un profesorado bien preparado con titulación universitaria o de formación profesional.

Volviendo a los estudios superiores de gastronomía, y junto con la Universidad de Mondragón, empezamos a diseñar desde la base el currículo, las normas y la estructura de unos estudios de nivel universitario. Y así creamos en mi ciudad, Donostia-San Sebastián, una institución académica superior dedicada a la formación, investigación e innovación en gastronomía, el Basque Culinary Center (BCC), haciéndose realidad uno de mis sueños más queridos.

Hoy, después de años de duro trabajo, el BCC es un referente internacional con un elevado reconocimiento en el mundo, tanto como centro universitario, como por la formación que imparte, impulsando además el prestigio de la ciudad y del país.

No fue fácil. Hubo que convencer, demostrar y construir. Pero el resultado habla por sí solo a través de cientos de jóvenes formados, de proyectos de investigación punteros, de colaboraciones internacionales, y de una comunidad que entiende la cocina como motor de cambio, innovación y excelencia.

Ahora, con la próxima inauguración de un nuevo centro de investigación alimentaria, el GOe, así como otros espacios dedicados a la calidad e investigación de bebidas, Donostia-San Sebastián y Euskadi en general, se va a convertir en un entorno gastronómico único en el mundo. No hay otra ciudad que reúna formación universitaria, investigación e innovación aplicada, cultura gastronómica viva y compromiso cultural y social en un mismo espacio.

Pero, tras más de 12 años formando a jóvenes universitarios, también se necesita impulsar una Formación Profesional sólida, con un sistema dual que permita, a quienes no acceden a la universidad, prepararse con eficiencia para el mundo laboral, posibilitándoles además la incorporación posterior a estudios superiores. Porque no todos los caminos son lineales, y la cocina necesita diversidad y profesionales con diferentes niveles de preparación. Pero también, porque es en estas formaciones donde se preparan los que serán los futuros profesores de la asignatura de alimentación, gastronomía y salud.

Hoy, por fin, se empieza a tomar en serio el problema de la mala alimentación y la ignorancia de la cultura gastronómica, gracias, entre otros, a los magníficos comunicadores con los que contamos en nuestra profesión. Pero aún falta voluntad de quienes solo aspiran a ponerse medallas de lo inmediato, no tienen tanto interés en el largo plazo. Hay que poner manos a la obra sin fotos, sin taquígrafos y sin redes sociales. Porque el verdadero cambio no busca aplausos inmediatos, sino resultados duraderos.

Sé que muchos dirán: “¡Qué largo me lo fías!”.

Pero mi lema es claro: no hay peor gestión que la que no se hace.

Y si algo he aprendido en estos años es que los cambios profundos requieren tiempo, constancia y visión. No dejemos para mañana lo que podemos construir hoy. Empecemos también por los más pequeños. Porque ellos son el futuro. Y si queremos un futuro más sano, más sabroso y más consciente, debemos empezar por educar el paladar, la mente y el corazón.



Pedro Subijana Reza

From the Kitchen to the Classroom: The Long Road Toward Comprehensive Gastronomic Education

Since I finished my vocational training studies –the only available path at the time– I embarked on an odyssey that has lasted more than 35 years: to make gastronomy hold a place of privilege within the university. For decades, this idea was ignored by institutions. Many continued to see our profession as an extension of domestic service, failing to recognize its cultural, economic, and social value. Cooking was considered a useful skill, yes, but not one worthy of higher academic study. Yet, what other discipline combines history, chemistry, biology, art, economics, and health the way gastronomy does?

My determination was not the result of a fleeting idea but of a deep conviction. Cooking is knowledge, passion, identity, and health. And as such, it deserves to be studied, researched, and taught with the same rigor as any other science.

During the 15 years I directed a daily cooking show on television, I used the structure of my production company to carry out feasibility studies and visit prestigious culinary schools around the world. We analyzed which models were worth emulating and which were not. We learned from France, Japan, and the United States—countries where cooking had already earned a place in higher education. But we also saw shortcomings, overly technical or overly elitist approaches, and we understood that our model had to be different. A model of our own—rooted in local culture, open to the world, and committed to society.

At the same time, I dreamed of something equally ambitious: introducing education on food, gastronomy, and health to be taught from primary school through the end of secondary education. I am convinced that nutrition is

one of the fundamental pillars of health. It is not only about cooking well, but about understanding what we eat, why we eat it, and how it affects our body, our mind, and our environment. Knowing ingredients, seasons, portions, healthy combinations, and the properties of each food is part of a culture that should be taught from childhood. Because eating habits, if cultivated at home and reinforced at school, can improve health in adulthood and reduce the need for medical treatments. I was, and still am, convinced that one of the most important pillars of health is food. With all this, we would be shaping citizens who are more aware, more respectful of their environment, and more connected to their culture.

However, one of the major obstacles preventing the implementation of the subject “Gastronomy, Food, and Health” in schools is the lack of teachers qualified to teach it at the primary and secondary levels. This requires well-prepared educators with university or vocational training qualifications.

Returning to higher education in gastronomy, together with Mondragon University, we began designing from the ground up the curriculum, regulations, and structure for university-level studies. Thus, in my city, Donostia-San Sebastián, we created a higher academic institution dedicated to training, research, and innovation in gastronomy: the Basque Culinary Center (BCC), making one of my dearest dreams come true.

Today, after years of hard work, the BCC is an internationally renowned institution, recognized both as a university center and for the quality of its education, while also boosting the prestige of the city and the country. It was not easy. We had to convince, prove, and build. But the results speak for themselves—through hundreds of trained young professionals, pioneering research projects, international collaborations, and a community that understands cooking as a driving force of change, innovation, and excellence.

Now, with the upcoming opening of a new food research center, GOe, as well as other spaces dedicated to beverage quality and research, Donostia–San Sebastián and the Basque Country as a whole are becoming a unique gastronomic ecosystem. There is no other city that brings together university education, applied research and innovation, a living culinary culture, and a deep cultural and social commitment in one place.

However, after more than 12 years of training university students, there is also a need to strengthen vocational training with a dual system that allows those who do not attend university to prepare effectively for the labor market, while also enabling them to later pursue higher education. Not all paths are linear, and the culinary world needs diversity and professionals with varying levels of training. Moreover, it is within these programs that future teachers of the subject “Food, Gastronomy, and Health” will be trained.

Today, at last, the problem of poor nutrition and the lack of culinary culture is beginning to be taken seriously—thanks, among others, to the outstanding communicators within our profession. But there is still a lack of will from those who only aspire to short-term recognition,

with little interest in the long view. We must get to work—without cameras, without applause, without social media. True change does not seek instant praise but lasting results.

Many will say, “That’s a long road ahead!”

But my motto is clear: there is no worse management than the one that isn’t done. And if there is one thing I’ve learned over the years, it’s that deep, lasting change requires time, perseverance, and vision. Let’s not leave for tomorrow what we can build today. Let’s start with the youngest—because they are the future. And if we want a healthier, tastier, and more conscious future, we must begin by educating the palate, the mind, and the heart.



Pedro Subijana Reza

Tradición sostenible

Desde mi punto de vista, la gastronomía española es reconocida por su diversidad y profundidad cultural, y ha encontrado en la sostenibilidad un nuevo camino para preservar lo mejor de su herencia. No hablo solo de tendencias ecológicas o de reducción de residuos. Me refiero a una **actitud consciente y respetuosa hacia el entorno, el producto y las personas que lo cultivan, crían o pescan**. Y, afortunadamente, son cada vez más los restaurantes tradicionales que han abrazado este enfoque sin renunciar a su esencia.

La sostenibilidad, bien entendida, es profundamente coherente con la tradición. Nuestros antepasados ya practicaban lo que hoy llamamos “kilómetro cero”. Cocinaban con lo que daba la temporada, aprovechaban cada ingrediente y establecían redes locales de producción y consumo. Recuperar esa mirada es también una forma de avanzar.

En España, son ya varios restaurantes emblemáticos que están liderando este compromiso. **Casa Gerardo**, en Prendes (Asturias), lleva generaciones sirviendo una fabada impecable, pero hoy lo hace con productos de proximidad y un control del desperdicio ejemplar. En **Echaurren Tradición**, en Ezcaray (La Rioja), la familia Paniego ha sabido unir el respeto por las recetas de Marisa Sánchez con una apuesta clara por la sostenibilidad rural. En Andalucía, **El Ventorrillo del Chato**, en Cádiz, combina su carta clásica con una gestión responsable del pescado local, respetando vedas y ciclos naturales.

Estos establecimientos, y otros muchos, comprenden que ser sostenibles no significa perder autenticidad, sino **garantizar que esa autenticidad pueda seguir transmitiéndose en el tiempo**.

Y eso solo se logra cuidando el entorno, trabajando con productores comprometidos y formando a las nuevas generaciones en una cocina consciente.

La sostenibilidad no es una amenaza para la tradición; es su mejor aliada. Y en un país como el nuestro, donde la cultura gastronómica es un pilar de identidad, un **restaurante tradicional que se adapta al presente con responsabilidad se convierte en un verdadero modelo de futuro**.

Porque solo hay una forma de seguir disfrutando, dentro de cien años, de un buen cocido, una fabada o un guiso marinero: cuidando hoy el planeta, el producto y la cultura que los hacen posibles.

Y en toda esta evolución, está teniendo un papel muy destacado la **Asociación de Restaurantes de Buena Mesa**, que agrupa 65 restaurantes, hoy presidida por Manuel Moreno y que, en su día, puso en marcha y presidió Adolfo Muñoz.

Sustainable Tradition

From my point of view, Spanish gastronomy is renowned for its diversity and cultural depth, and it has found in sustainability a new path to preserve the best of its heritage. I'm not just speaking about eco-friendly trends or waste reduction. I refer to a conscious and respectful attitude toward the environment, the product, and the people who cultivate, raise, or fish it. Fortunately, more and more traditional restaurants are embracing this approach without giving up their essence.

Sustainability, when properly understood, is deeply aligned with tradition. Our ancestors were already practicing what we now call "zero-kilometer" cuisine. They cooked with what the season provided, made use of every ingredient, and built local production and consumption networks. Reviving that perspective is, in itself, a way of moving forward.

*In Spain, several iconic restaurants are now leading this commitment. Casa Gerardo, in Prendes (Asturias), has been serving an impeccable *fabada* for generations, but today does so with locally sourced products and exemplary waste control. At Echaurren Tradición, in Ezcaray (La Rioja), the Paniego family has managed to combine respect for Marisa Sánchez's recipes with a clear commitment to rural sustainability. In Andalusia, El Ventorrillo del Chato, in Cádiz, blends its classic menu with responsible management of local fish, respecting closed seasons and natural cycles.*

These establishments, and many others, understand that being sustainable does not mean losing authenticity – it means ensuring that authenticity can continue to be passed on through time.

This is only achieved by caring for the environment, working with committed producers, and training new generations in a mindful, responsible way of cooking.

Sustainability is not a threat to tradition; it is its best ally. And in a country like ours, where gastronomic culture is a pillar of identity, a traditional restaurant that adapts responsibly to the present becomes a true model for the future.

*Because there is only one way to ensure that a hundred years from now we can still enjoy a good *cocido*, a *fabada*, or a seafaring stew: by taking care today of the planet, the product, and the culture that make them possible.*

And in all this evolution, the Asociación de Restaurantes de Buena Mesa (Association of Fine Dining Restaurants) has played a very prominent role. It brings together 65 restaurants and is currently chaired by Manuel Moreno, having been originally founded and led by Adolfo Muñoz.



Rafael Ansón

Presidente de la Academia Iberoamericana de Gastronomía

LA ASIGNATURA PENDIENTE | THE PENDING SUBJECT



EGA | AGE

Educación Gastronómica y Alimentaria | Gastronomic and Food Education

España presume de patrimonio culinario, pero nuestros niños
y adolescentes no reciben una formación sistemática sobre qué comer, por qué, cómo y con qué impacto.
Subijana lo expresa con claridad: la alimentación es uno de los pilares de la salud
y debe enseñarse desde primaria hasta el final de secundaria.

*Spain boasts a rich culinary heritage, but our children
and teenagers do not receive systematic education on what to eat, why, how and with what impact.
Subijana puts it clearly: food is one of the pillars of health
and should be taught from primary school through to the end of secondary school..*







Durante décadas hemos tratado la cocina escolar como un “taller simpático” –una receta ocasional en fechas señaladas– mientras subestimábamos lo que realmente está en juego: salud, cultura, economía doméstica y ciudadanía. Cocinar no es un pasatiempo; es un lenguaje que atraviesa química, biología, historia, arte y economía. Esta mirada integral no es capricho: es el mismo enfoque que reivindica Pedro Subijana cuando recuerda el largo camino que llevó a la gastronomía a la universidad y la necesidad de sembrar desde la escuela una cultura alimentaria sólida.

.....

For decades, we have treated school cooking as a ‘fun workshop’ –an occasional recipe on special occasions– while underestimating what is really at stake: health, culture, home economics and citizenship. Cooking is not a hobby; it is a language that spans chemistry, biology, history, art, and economics. This comprehensive view is not a whim: it is the same approach advocated by Pedro Subijana when he recalls the long road that led gastronomy to university and the need to sow the seeds of a solid food culture in schools.

En las escuelas españolas se habla cada vez más de pantallas, de idiomas, de competencias digitales. Se habla menos, o casi nada, de algo que ocurre tres veces al día y acompaña a los alumnos durante toda la vida: comer. No como un acto automático, sino como un lenguaje. La escena es conocida: bandejas que avanzan en silencio, verduras relegadas al borde, bebidas que prometen energía instantánea, prisas que sustituyen al gusto. Al mismo tiempo, fuera del colegio, España presume –con razón– de mercados, de temporales, de un recetario que nació mirando al clima y a los kilómetros. La contradicción asoma: un país que hizo del producto su carta de presentación, pero no convierte esa cultura en aprendizaje cotidiano para la infancia. Y quizás por eso la conversación pública sobre alimentación infantil queda atrapada entre el reproche moral y el eslogan publicitario, cuando en realidad pide otra cosa: una mirada de fondo.

En esa mirada aparece un consenso soterrado. Comer bien no es un lujo; tampoco una rareza de “gente concienciada”. Es un hábito que modela la salud, el bolsillo, la vida social y la relación con el territorio. No se resuelve con un “come fruta” escrito en una cartulina, ni con una unidad didáctica improvisada la semana de la salud. La experiencia de quien ha trabajado la gastronomía como conocimiento –desde cocineros que hicieron camino en la universidad hasta profesores que se la juegan cada día en una clase saturada– sugiere otra escala: la de los gestos repetidos con sentido, el aprendizaje que pasa por las manos, la conversación alrededor de una mesa que no pide selfies.

No se trata de levantar una catedral normativa, sino de reparar en los huecos. En España sabemos contar la historia de un tomate de temporada; quizás nos falte contar por qué ese relato importa en quinto de Primaria, a media mañana, cuando un niño decide si la fruta merece su tiempo o no.

In Spanish schools we talk more and more about screens, languages, digital skills. We talk less, almost not at all, about something that happens three times a day and accompanies students throughout their lives: eating. Not as an automatic act, but as a language. The scene is familiar: trays moving in silence, vegetables pushed to the edge, drinks that promise instant energy, haste standing in for taste. Meanwhile, outside school, Spain—rightly—boasts of markets, seasons, a cookbook born of climate and distance. The contradiction shows: a country that made produce its calling card, yet doesn't turn that culture into everyday learning for children. And perhaps that's why the public conversation about children's diets gets stuck between moral reproach and advertising slogans, when what it really calls for is something else: a deeper look.

That deeper look reveals a quiet consensus. Eating well isn't a luxury; nor is it a quirk of the “highly aware.” It's a habit that shapes health, the household budget, social life, and our relationship with the land. It isn't solved with a “eat fruit” sign on cardboard, nor with a hastily assembled health-week lesson. The experience of those who have treated gastronomy as knowledge—from chefs who carved a path into universities to teachers who take a risk every day in overcrowded classrooms—suggests another scale: meaningful, repeated gestures; learning that passes through the hands; conversation around a table that doesn't ask for selfies.

This isn't about building a normative cathedral, but about repairing the gaps. In Spain we know how to tell the story of a seasonal tomato; perhaps what we lack is telling why that story matters in fifth grade, mid-morning, when a child decides whether fruit deserves their time or not.



Es Tiempo de Trufas: ese Misterioso Fruto

Es tiempo de caza, de setas, de frutos secos y de trufas, ese hongo al que puede considerarse fruto, ya que su parte reproductiva contiene esporas y se desarrolla bajo tierra. Siempre ha estado en su entorno el misterio, alternando las mesas más selectas con aquellarres clandestinos y se la consideró un regalo de los dioses y una obra del diablo, un afrodisíaco y un veneno.

Sin irnos más allá, en España, su primer defensor fue Ruperto de Nola, al que siguieron Diego Granados, el Marqués de Villena y Juan de Altamiras y Rey y nobleza eran admiradores suyos. Por esos años, la trufa se puso tan de moda que no se concebía una comida de alto nivel sin que estuviese presente pero al mismo tiempo y erróneamente, se consagraba cualquier plato en el que estuviese por malo que fuese. Hay ocasiones en que esto pasa todavía.

La trufa negra es la que tiene ganada su fama por su calidad y es la principal especie que se produce en el área mediterránea. Las demás son excepciones. Como es el caso de la trufa blanca limitada en su producción a una pequeña zona del Piamonte italiano; las otras negras (brumale, de verano, asiática o del Himalaya) que en más ocasiones de las deseables se intentan introducir en el mercado de las negras, son de calidad muy inferior.

Muchas de las cremas, aceites y otros derivados de la trufa que se fabrican en países como Italia o España, contienen esa trufa china. Y en cuanto a la trufa blanca nos asombraríamos de cuantos cocineros utilizan todavía ese aceite o producto químico que llega de Italia y que se encuentra en todas partes. Ya en 2012 varios representantes de la prensa gastronómica española fundaron la “Asociación de enemigos del aceite de trufa blanca”, con el único propósito de parar los pies a

esta esencia de laboratorio que algunos cocineros emplean para arreglar platos mediocres, malos carpaccios, risottos de hongos, etcétera. Una esencia perniciosa que enmascara el sabor de materias primas nobles. Es indigesta, repite y deja un gustillo metálico y seguro que con pocas propiedades saludables.

Realmente siempre ha existido un mundo oculto en torno a la trufa. Casi podría escribirse una novela policíaca sobre esto. Ya el periodista de investigación Ryan Jacobs publicó un ensayo en 2020 con la editorial Planeta Gastro lleno de realidades con el objeto de divulgar los delitos, en ocasiones incluso de sangre, que tienen lugar en todas las etapas del camino que recorre la trufa desde la tierra al plato, para hacernos comprender una industria caracterizada por la escasez, la seducción y las elevadas sumas de dinero que se manejan en el fascinante mundo de la trufa.

It's Truffle Season: That Mysterious Fruit

It is the season for game, mushrooms, nuts, and truffles – that fungus which can be considered a fruit, since its reproductive part contains spores and develops underground. Mystery has always surrounded it, appearing both on the most exclusive tables and in clandestine gatherings. It has been regarded as a gift from the gods and a work of the devil, an aphrodisiac and a poison.

Closer to home, in Spain, its first defender was Ruperto de Nola, followed by Diego Granados, the Marquis of Villena, and Juan de Altamiras. Both kings and nobles were among its admirers. During those years, the truffle became so fashionable that no high-level meal was conceived without it. Yet at the same time – and wrongly so – any dish containing truffle, no matter how poor, was elevated to glory. This still happens occasionally today.

The black truffle is the one that has truly earned its fame for quality and is the main species produced in the Mediterranean area. The others are exceptions – such as the white truffle, whose production is limited to a small region of Italy's Piedmont. The other black varieties (brumale, summer, Asian, or Himalayan), which are too often passed off as true black truffles, are of far inferior quality.

Many of the creams, oils, and other truffle derivatives manufactured in countries such as Italy or Spain contain that Chinese truffle. And as for the white truffle, one would be surprised at how many chefs still use that oil or chemical essence imported from Italy, found almost everywhere. In fact, back in 2012, several members of the Spanish gastronomic press founded the “Association of Enemies of White Truffle Oil,” with the sole purpose of putting a stop to this laboratory essence that some cooks use to disguise mediocre dishes, bad carpaccios,

mushroom risottos, and so on. It is a harmful essence that masks the flavor of noble raw ingredients, is indigestible, leaves a metallic aftertaste, and surely offers little in terms of health benefits.

There has always been a hidden world surrounding the truffle – one could almost write a crime novel about it. In fact, investigative journalist Ryan Jacobs did just that, publishing an essay in 2020 with Planeta Gastro filled with real stories that expose the crimes – sometimes even violent ones – that occur at every stage of the truffle's journey from soil to plate. His work reveals an industry defined by scarcity, seduction, and the enormous sums of money that circulate within the fascinating world of the truffle.



Mar Romero

Las cifras, cuando llegan, no hablan en titulares: son persistentes y, a veces, incómodas. Informes periódicos sobre la situación nutricional infantil dibujan un país de claroscuros: mejora tímida en algunos indicadores, estancamiento en otros, y una constante que preocupa a epidemiólogos y docentes por igual, la desigualdad. Comer bien, para demasiadas familias, compite con agendas imposibles, presupuestos apretados y una oferta que confunde. Pero reducirlo a un problema de voluntad sería injusto. También es una cuestión de entorno, de cómo están pensados los comedores, de qué lugar ocupa el tiempo de comer en la escuela, de qué referentes circulan en los pasillos y en las redes. La infancia aprende rápido, sí, pero no de lo que oye, sino de lo que toca: pelar una zanahoria, oler un tomate, descubrir que el vapor tiene un sabor, que la acidez no es enemigo del placer, que el dulce natural existe más allá del envoltorio.

En las redacciones aparece con frecuencia la pregunta de fondo: ¿sirven las iniciativas que se hacen en los centros? Las evaluaciones que existen, especialmente fuera, señalan que se logran cambios cuando lo aprendido no se queda en una ficha, sino que alcanza la mesa y la charla. Cuando una clase sobre verduras no termina en la teoría, sino en un bocado. Nada espectacular, nada televisivo: pequeños desplazamientos de gusto que, acumulados, cambian trayectorias.

Hay niños que, después de participar en un taller sensorial, prueban una legumbre que rechazaron durante años. Hay adolescentes que, tras comparar etiquetas sin consignas, entienden solos por qué cierto producto “energético” depende de un azúcar que sube deprisa y se va deprisa.

Y también hay familias que, tras ver a sus hijos calcular porciones y tiempos, incorporan una sopa sencilla en un día de semana. Son anécdotas mínimas que, juntas, parecen una noticia en marcha.

The numbers, when they arrive, don't make headlines: they're persistent and, at times, uncomfortable. Regular reports on children's nutrition sketch a country in chiaroscuro: timid improvement in some indicators, stagnation in others, and a constant that worries epidemiologists and teachers alike—inequality. For too many families, eating well competes with impossible schedules, tight budgets, and a bewildering food offer. Reducing it to a question of willpower would be unfair. It's also about the environment: how cafeterias are designed, what place mealtime holds at school, which role models circulate in hallways and on social media. Children learn quickly, yes—but not from what they hear; from what they touch: peeling a carrot, smelling a tomato, discovering that steam has a flavor, that acidity isn't the enemy of pleasure, that natural sweetness exists beyond the wrapper.

Newsrooms often circle the same foundational question: do school initiatives actually work? The evaluations we have—especially abroad—suggest change happens when learning doesn't stay on a worksheet but reaches the table and the conversation. When a lesson on vegetables doesn't end in theory, but in a bite. Nothing spectacular, nothing made for TV: small shifts in taste that, accumulated, change trajectories.

There are children who, after a sensory workshop, try a legume they refused for years. Teenagers who, after comparing labels without slogans, figure out on their own why a certain “energy” product runs on sugar that spikes fast and fades fast.

And there are families who, after watching their children calculate portions and timing, add a simple soup to a weekday. Minimal anecdotes that, together, read like news in the making.



BARQUERO

el bacalao más
aclamado por
los chefs de la
alta cocina.



MICHELIN

2026

ESPAÑA



BARQUERO

alta culinaria en bacalao

PARTNER OFICIAL

BACALAO BARQUERO

partner oficial de la Gala de la Guía MICHELIN



La cultura ayuda a comprender por qué esta conversación va más allá de tablas y raciones. España es un mosaico de ferias, mercados de barrio, recetas transmitidas sin estridencias. En ese paisaje, la mesa es un lugar de convivencia: se aprende a escuchar, a esperar turno, a argumentar con sabores. La educación del gusto –tan poco atendida– no consiste en sofisticación ni en jerga. Es, con suerte, aprender a distinguir el dulce de lo dulcificado, a apreciar una amargura que despierta, a intuir que la acidez equilibra, a reconocer el aroma de una hierba recién cortada. La ciencia cotidiana que ocurre al cocinar –una emulsión que liga, una reacción de Maillard que perfuma– puede explicarse con la misma naturalidad con la que se explican los estados de la materia, porque forma parte de lo que somos. Y es justamente ahí donde la escuela podría encontrar una de sus tareas más nobles: convertir el día a día en lectura y la cocina en alfabetización.

El eco de experiencias internacionales resulta sugerente. Hay países que nombran esta educación y la hacen visible. En Japón, una idea de cultivo y respeto por el origen se coló en las aulas y en la comunidad. En Finlandia y Suecia, la economía doméstica y el consumo informado se tratan a la luz del día, sin complejos.

En Inglaterra, cocinar y entender la nutrición conviven con la ciencia de los alimentos y una vía de estudio para quien quiera profundizar. Australia apostó por huertos que desembocan en platos compartidos; Estados Unidos conecta escuelas con agricultores locales; Francia abrió una puerta sensorial con sus “clases del gusto”.

No son modelos para copiar a ciegas, pero sí señales: cuando la alimentación se toma en serio como conocimiento y práctica, aflora un aprendizaje que no se olvida. El reto, quizás, no es inventar grandes eslóganes, sino escuchar lo que ya está pasando en cientos de aulas con pocos medios y mucha paciencia.

Culture helps explain why this conversation goes far beyond charts and portions. Spain is a mosaic of fairs, neighborhood markets, recipes passed down without fuss. In that landscape, the table is a place of convivencia: you learn to listen, to wait your turn, to argue with flavors. Taste education—so often neglected—is not about sophistication or jargon. It is, at best, learning to distinguish sweetness from sweetened, to appreciate a wakeful bitterness, to sense how acidity brings balance, to recognize the aroma of a freshly cut herb. The everyday science that happens when cooking—an emulsion that holds, a Maillard reaction that perfumes—can be explained as naturally as the states of matter, because it’s part of who we are. And it’s precisely there that school might find one of its noblest tasks: turning daily life into reading, and the kitchen into literacy.

The echo of international experiences is suggestive. There are countries that name this education and make it visible. In Japan, an idea of cultivation and respect for origin has entered classrooms and communities. In Finland and Sweden, home economics and informed consumption are treated openly, without complexes.

In England, cooking and understanding nutrition coexist with food science and a study pathway for those who want to go deeper. Australia bet on gardens that lead to shared dishes; the United States connects schools with local farmers; France opened a sensory door with its “taste classes.”

These aren’t models to copy blindly, but signals: when food is taken seriously as knowledge and practice, a kind of learning emerges that doesn’t fade. The challenge, perhaps, isn’t to invent big slogans, but to listen to what’s already happening in hundreds of classrooms with few resources and plenty of patience.

La Habilidad del Silencio en Sala: cuando la Atención se convierte en Presencia

Cada vez más tenemos un entorno ruidoso y eso nos lleva al cansancio. No nos sentimos bien, no podemos disfrutar de una comida como antes, por culpa de ese ruido. Pero también puede haber silencios que incomodan y silencios que envuelven.

En la sala de un restaurante hay mucho ajetreo, los camareros que van y vienen sin un orden, ruido de platos y los clientes que tienen que alzar la voz para poder entenderse. Así creemos que damos un servicio más actual, para huir de la sobriedad de antaño.

En la Sala tiene que haber silencio para poder disfrutar de lo que vamos a comer. Así pues, el silencio o la falta de ruidos tienen un valor incalculable. Es el silencio que acompaña, que deja respirar al comensal, que convierte una comida en un espacio de serenidad. En una época donde todo se comunica a gritos, la música, las redes, la prisa, por tanto, aprender a callar y observar se ha vuelto un arte poco común.

El buen camarero sabe que no todo se dice con palabras. Su presencia ha de ser discreta, la forma en que se aproxima o se detiene cuando sirve una mesa, el modo en que escucha al cliente antes de actuar habla más que cualquier discurso. Esa capacidad de estar sin invadir y de retirarse sin desaparecer es la esencia de la atención. No hay nada más elegante que anticipar una necesidad sin que el cliente lo pida.

En muchos restaurantes de alta cocina, la gestión del silencio forma parte de la experiencia. No solo se cuida la acústica de la sala o el volumen de la música, sino también el tono de voz del personal, los movimientos de los pasos y hasta el roce de la vajilla.

Ya hay muchos restaurantes que cuidan ese detalle que no se ve, pero se oye, el silencio

se convierte en un ingrediente más: un hilo conductor que une cocina, sala y forma parte de la experiencia que vive el cliente.

Pero este tipo de silencio no quiere decir que no te comuniques, sino todo lo contrario. Es la comunicación más fina, la que transmite respeto. En el silencio se percibe la atención sincera, la mirada que acompaña sin juzgar, la escucha que detecta lo que el cliente no dice. Por eso, un servicio que sabe usar el silencio genera confianza. El comensal se siente comprendido, no observado; atendido, no interrumpido y tranquilo para poder apreciar todo lo que se ofrece.

La hospitalidad moderna no consiste en hablar más, sino en saber cuándo callar. El camarero solo con un gesto, una mirada o un simple “aquí estoy” agrupa toda la cortesía del oficio. Cuando la sala logra ese equilibrio, el restaurante alcanza su máxima armonía: esa en la que todo fluye, el cliente se relaja y el tiempo se detiene.

Porque en el fondo, el silencio no es vacío, es presencia. Y en una sociedad que vive saturada de ruido, ese instante de calma se convierte en el verdadero lujo.

The Skill of Silence in the Dining Room: When Attention Becomes Presence

We live in an increasingly noisy world, and that constant noise leads to exhaustion. We don't feel well; we can't enjoy a meal as we once did – all because of that noise. Yet silence, too, can be unsettling or comforting.

In a restaurant dining room, there is often a flurry of movement – waiters coming and going without apparent order, the clatter of plates, and customers raising their voices to be heard. We tend to think that this bustle makes our service feel more modern, a way to escape the formality of the past.

But there must be silence in the dining room to truly enjoy what we are about to eat. Silence – or the absence of noise – has an immeasurable value. It is the kind of silence that accompanies, that lets the diner breathe, that turns a meal into a space of serenity. In an age where everything is shouted – the music, the media, the rush – learning to be quiet and observant has become a rare art.

A good waiter knows that not everything is said with words. Their presence must be discreet: the way they approach or pause when serving, the way they listen to the guest before acting – all speak louder than words. That ability to be present without intruding, to withdraw without disappearing, is the essence of attentiveness. There is nothing more elegant than anticipating a need before the guest even asks.

In many fine-dining restaurants, the management of silence is part of the experience. It's not just about the acoustics of the room or the volume of the music, but also about the tone of the staff's voices, the rhythm of their footsteps, even the sound of the tableware. Many restaurants now take special care of that detail that cannot be seen but can be heard – where silence becomes another ingredient: a thread that connects the kitchen, the dining room, and the overall experience of the guest.

But this kind of silence does not mean the absence of communication – quite the opposite. It is the most refined form of communication, the one that conveys respect. In silence, one perceives genuine attention: the look that accompanies without judgment, the listening that detects what the guest does not say. That is why a service that knows how to use silence inspires trust.

The diner feels understood, not observed; attended to, not interrupted – and calm enough to appreciate everything that is offered.

Modern hospitality is not about talking more, but about knowing when to remain silent. A waiter, with just a gesture, a glance, or a simple "I'm here," embodies the essence of courtesy. When the dining room achieves that balance, the restaurant reaches its highest harmony – when everything flows, the guest relaxes, and time seems to stand still.

Because, in the end, silence is not emptiness – it is presence. And in a society overwhelmed by noise, that moment of calm becomes the truest form of luxury.



Nuria Nicolau

Consultora de CX para Restaurantes | www.nurianicolau.com

En un colegio cualquiera, a media mañana, bastan quince minutos para observar una escena que dice más que un informe. Un grupo de niños corta fruta con cuchillos pequeños y atención grande; alguien calcula mentalmente cuántas porciones saldrán; otro compara dos yogures sin premios en las tapas; alguien más pregunta por qué la sopa de ayer sabía diferente. No hay épica, hay rutina. Se ensucia, se limpia, se prueba, se conversa. Es en ese gesto repetido donde se gesta una relación distinta con la comida.

A veces aparecen resistencias: el horario, el espacio, el miedo al accidente, la presión del currículo, el presupuesto. La respuesta fácil sería convertir cada objeción en una orden; la difícil, aceptar que el cambio es gradual, que depende de pequeños acuerdos, que comienza cuando los adultos deciden que el comer no es pausa entre asignaturas, sino un capítulo que merece letra propia.

La infancia, cuando participa, suele ir por delante. En muchos centros, basta abrir un huerto mínimo –una mesa con macetas, un rincón soleado– para que surjan preguntas: cuándo se planta, por qué este sabor, qué significa temporada. La conversación que empieza en la tierra puede acabar en una lectura de etiquetas; la que arranca en una sartén puede conducir a un problema de porcentajes; la que nace en un mercado puede revelar la geografía de un país.

Comer, en la escuela, no es una asignatura secreta: ya sucede. Sucede cuando la fruta está a la vista y no al fondo; cuando el agua es el centro sin aspavientos; cuando se hace sitio a la legumbre entre semana; cuando se prueba sin castigos. Lo periodístico aquí no es prometer soluciones totales, sino señalar que hay una corriente subterránea, un movimiento lento, un cambio de sensibilidad que no depende solo de presupuestos, sino de una idea simple: el gusto también se educa.

In an ordinary school, mid-morning, fifteen minutes are enough to witness a scene that says more than any report. A group of children cuts fruit with small knives and great attention; someone does the mental math of how many portions will come out; another compares two yogurts without prize-filled lids; someone else asks why yesterday's soup tasted different. There's no epic here, just routine. Things get messy, then cleaned; food is tasted, and people talk. In that repeated gesture a different relationship with food takes shape.

Resistance crops up sometimes: the timetable, the space, fear of accidents, curriculum pressure, the budget. The easy answer would be to turn each objection into an order; the harder one is to accept that change is gradual, that it rests on small agreements, that it begins when adults decide eating is not a pause between subjects but a chapter that deserves its own line.

When children take part, they often lead the way. In many schools, it's enough to start a tiny garden—a table of pots, a sunny corner—for questions to sprout: when to plant, why this flavor, what “season” means. A conversation that starts in the soil can end in reading labels; one that begins in a pan can lead to a percentages problem; one born in a market can map a country's geography.

Eating at school isn't a secret subject: it's already happening. It happens when fruit is in plain sight, not hidden away; when water is the quiet centerpiece; when legumes find a place midweek; when tasting doesn't come with punishment. The journalistic task here isn't to promise total solutions, but to point to an underground current, a slow movement, a shift in sensibility that doesn't depend only on budgets but on a simple idea: taste is taught, too.



Qué comer

Productos y temporadas; macronutrientes y micronutrientes; lectura crítica de etiquetas y raciones.



Cómo cocinar



Técnicas básicas (hervir, asar, saltear, vapor) y su efecto en textura, sabor y valor nutritivo.

Higiene y seguridad alimentaria

Manipulación segura, cortes y conservación (frio, congelación, descongelación).

Alfabetización del gusto

Taller sensorial para reconocer aromas, texturas y sabores; educación del paladar como herramienta de salud y cultura.

What to eat

Products and seasons; macronutrients and micronutrients; critical reading of labels and portions.

How to cook

Basic techniques (boil, roast, sauté, steam) and their effect on texture, flavor, and nutritional value.

Food hygiene and safety

Safe handling, cutting; and storage (cold, freezing, thawing).

Prevention of cross-contamination: surfaces, utensils, allergens, cold chain.

Taste literacy

Sensory workshop to recognize aromas, textures, and flavors; training the palate as a tool for health and culture.



Quizá el mayor aprendizaje tenga que ver con lo que no se ve. Aprender a comer bien no garantiza la felicidad, pero ordena el día, amplía el vocabulario sensorial, afina la escucha del propio cuerpo. En tiempos de prisas y pantallas, cocinar un plato sencillo con otros se convierte en una forma de atención, una pausa con sentido. La relación entre dieta y salud mental en jóvenes es un terreno que la ciencia explora con cautela: hay asociaciones que apuntan a beneficios de una alimentación de calidad y señales de alerta cuando predominan productos ultraprocesados. No es magia ni amenaza: es contexto.

Comer mejor no resuelve todos los problemas, pero regala un marco de previsibilidad, de cuidado, de conversación. Tal vez por eso, cuando se pregunta a los niños qué recuerdan de ciertas actividades, aparecen sabores y olores antes que conceptos: la hierba limón machacada, el pan plano de la semana pasada, el tomate que olía a planta.

En el periodismo, a veces, la tarea consiste en dar nombre a lo evidente. En las escuelas, cada día, miles de niños aprenden sin saberlo a relacionarse con la comida. La pregunta que queda para los adultos —docentes, familias, instituciones— es si estamos dispuestos a reconocer ese aprendizaje y a prestarle atención. No hace falta dictar recetas universales ni convertir la cocina en un espectáculo permanente. Tal vez baste con aceptar que aquí hay una educación por hacer: la que convierte el comer en un saber cotidiano, la que entiende que un buen plato empieza mucho antes del fuego y termina mucho después del postre, la que mira a los mercados y a los productores sin romanticismo pero con gratitud.

Si España tiene una historia que contar sobre su mesa, parece lógico que esa historia encuentre asiento en la escuela. No para ganar medallas, sino para que la infancia, sin darse cuenta, aprenda a decidir con el paladar y con la cabeza.

Perhaps the most important learning is about what can't be seen. Learning to eat well doesn't guarantee happiness, but it orders the day, expands the sensory vocabulary, sharpens how we listen to our own bodies. In times of haste and screens, cooking a simple dish with others becomes a form of attention, a meaningful pause. The relationship between diet and mental health in young people is a terrain science explores cautiously: there are associations pointing to the benefits of a quality diet and warning signs when ultra-processed products predominate. It's not magic or menace; it's context.

Eating better doesn't solve every problem, but it offers a framework of predictability, care, and conversation. Perhaps that's why, when children are asked what they remember from certain activities, flavors and smells appear before concepts: the crushed lemongrass, last week's flatbread, the tomato that smelled like a plant.

In journalism, the task sometimes is to name the obvious. In schools, every day, thousands of children learn—without realizing it—to relate to food. The question that remains for adults—teachers, families, institutions—is whether we are willing to acknowledge that learning and pay attention to it. There's no need to dictate universal recipes or turn the kitchen into a permanent spectacle. It may be enough to accept that there's an education to be done here: one that turns eating into everyday knowledge; that understands a good dish begins long before the heat and ends long after dessert; that looks at markets and producers without romanticism but with gratitude.

If Spain has a story to tell about its table, it stands to reason that this story should find a seat at school. Not to win medals, but so that children, without realizing it, learn to decide with both palate and head.

Biografía esencial

AESAN (España). Estudio ALADINO 2023. Ministerio de Consumo. Radiografía oficial del exceso de peso en escolares (6-9) y desigualdades sociales.

OMS Europa. COSI-European Childhood Obesity Surveillance Initiative. Vigilancia comparada de obesidad infantil en Europa.

OCDE. Health at a Glance (ediciones recientes). Indicadores internacionales sobre salud infantil y hábitos alimentarios.

Ministerio de Educación (España). Guías y normativa de comedores escolares. Criterios sobre fruta/verdura diaria, pescado, límites a fritos y bebidas azucaradas.

O'Neil, A., et al. (2014). "Relationship between diet and mental health in children and adolescents: a systematic review." *AJPH* 104(10): e31-e42. Revisión pionera dieta-salud mental.

Lane, M. M., et al. (2022). "Ultra-processed food and mental health: a systematic review and meta-analysis." *Eur J Nutr* 61: 1521-1537. Asociación UPF-síntomas depresivos (evidencia observacional).

Bundy, D., et al. (2017). Rethinking School Health. Banco Mundial. Marco de salud escolar con capítulos de nutrición.

Revisiones en Obesity Reviews e IJBNPA (2018-2023). Intervenciones escolares con currículo + entorno + familia: mejoras en hábitos e IMC.

Department for Education (UK). National Curriculum: Cooking & Nutrition y GCSE Food Preparation & Nutrition. Progresión de técnicas, higiene y ciencia de los alimentos.

Finnish National Agency for Education. National Core Curriculum: Home Economics. Materia obligatoria: cocina, consumo responsable y sostenibilidad.

Skolverket (Suecia). Syllabus: Home and Consumer Studies. Comida, salud, consumo y medioambiente.

Cabinet Office (Japón). Basic Act on Shokuiku y planes de promoción. Educación alimentaria como política de Estado.

USDA (EE. UU.). Farm to School Program & Census. Compra local, huertos y educación alimentaria.

Stephanie Alexander Kitchen Garden Foundation (Australia). Program Impact & Evaluation Reports. Preferencias por frutas/verduras y habilidades culinarias.

Réseau SAPERE / Ministère de l'Éducation nationale (Francia). Éducation au goût (método sensorial de los cinco sentidos).

Essential References

AESAN (Spain). ALADINO Study 2023. Ministry of Consumer Affairs. Official overview of excess weight among schoolchildren (ages 6-9) and social inequalities.

WHO Europe. COSI-European Childhood Obesity Surveillance Initiative. Comparative surveillance of childhood obesity across Europe.

OECD. Health at a Glance (recent editions). International indicators on child health and dietary habits.

Ministry of Education (Spain). Guidelines and regulations for school canteens. Criteria on daily fruit/vegetable provision, fish frequency, and limits on fried foods and sugary drinks.

O'Neil, A., et al. (2014). "Relationship between diet and mental health in children and adolescents: a systematic review." *American Journal of Public Health* 104(10): e31-e42. Pioneering review on diet-mental health.

Lane, M. M., et al. (2022). "Ultra-processed food and mental health: a systematic review and meta-analysis." *European Journal of Nutrition* 61: 1521-1537. Association between UPF and depressive symptoms (observational evidence).

Bundy, D., et al. (2017). Rethinking School Health. World Bank. School health framework with nutrition chapters.

Reviews in Obesity Reviews and International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (2018-2023). School interventions combining curriculum + environment + family: improvements in habits and BMI.

Department for Education (UK). National Curriculum: Cooking & Nutrition and GCSE Food Preparation & Nutrition. Progression in techniques, hygiene, and food science.

Finnish National Agency for Education. National Core Curriculum: Home Economics. Compulsory subject: cooking, responsible consumption, and sustainability.

Skolverket (Sweden). Syllabus: Home and Consumer Studies. Food, health, consumption, and the environment.

Cabinet Office (Japan). Basic Act on Shokuiku and promotion plans. Food education as state policy.

USDA (USA). Farm to School Program & Census. Local procurement, school gardens, and food education.

Stephanie Alexander Kitchen Garden Foundation (Australia). Program Impact & Evaluation Reports. Preferences for fruit/vegetables and culinary skills.

Réseau SAPERE / Ministère de l'Éducation nationale (France). Éducation au goût (five-senses sensory method).



Érase una vez un Dulce Ladrillo

Cuentan que, en las Olimpiadas que se celebraban en la antigua Grecia, ya se comía turrón, y sus tenderetes llenos de ese manjar glorioso eran un dulce reclamo para nativos y forasteros. También se cuenta que, cuando Amílcar el Bárquida desembarcó en nuestras costas, ya se comía turrón en el Levante. A lo mejor es verdad, porque es Alicante quien presume de más antigüedad turronera. Según viejos papeles, el invento arrancó en una contienda de tiempos remotos, en la que los sitiados tuvieron que agenciarse un alimento que resistiera el paso del tiempo. Y los hay que atribuyen su elaboración a los árabes, que siempre han tenido merecida fama de buenos confiteros.

Existe una carta, fechada el 28 de noviembre de 1493, escrita por la reina María de Aragón, esposa de Alfonso el Magnánimo, en la que decía a la abadesa de las Clarisas de Barcelona: “Venerable Abadesa: Por cuanto aquí no hay disposición ni saben hacer bien los turrone como vosotras ahí, os pedimos y encargamos nos hagáis hacer turrone que sean finos y buenos, los cuales queremos darlos al rey de Castilla, nuestro hermano, así como para Nos...”

En 1500, Lope de Rueda reconocía la excelencia de estos turrone en uno de sus pasos -bueno, siete pasos, cuatro comedias y dos coloquios-. Carlos I era un adicto, y en sus banquetes nunca faltaba el turrón. Afición que heredó su hijo, el prudente Felipe II, que, con todo su estiramiento, le daba al turrón cosa fina. Incluso envió una carta al municipio de Alicante diciendo: “Que el turrón y el pan de higo para presentar la Navidad del Señor no falten...”

Las ordenanzas por las que se regía el Gremio de Turroneros datan de 1686, pero fue en el siglo XVIII cuando el turrón cobró importancia. En 1703, Barcelona convocó un concurso para promocionar el dulce en general, pero había un premio especial para el manjar que pudiera resistir el paso del tiempo. Lo ganó Pablo Turrons con su extraño dulce: un pedazo de “ladrillo” elaborado con miel, avellanas y piñones.

En el reinado de Fernando VII se regulaba su venta en la corte, porque se consideraba un artículo importante. En 1725 ya se hablaba de los artesanos jjonencos, de pura cepa, y algunos de sus descendientes todavía se ocupan del dulce menester.

Aquel ladrillo dulce, con un sabor celestial, fue evolucionando, añadiéndole esto y aquello: nueces, frutas, chocolate, yema... La mezcla de azúcar y miel es la que hace el turrón más o menos duro.

¡Disfrútenlo esta Navidad!

Once Upon a Time, a Sweet Brick

They say that during the Olympic Games held in ancient Greece, nougat was already being eaten, and the market stalls filled with that glorious delicacy were a sweet attraction for both locals and visitors. It is also said that when Hamilcar Barca landed on our coasts, nougat was already being enjoyed in the Levante region. Perhaps it's true, since it is Alicante that proudly claims the oldest nougat-making tradition. According to old documents, the invention dates back to a remote siege, when those trapped inside the city had to devise a food that could withstand the passage of time. Some attribute its creation to the Arabs, who have long held a well-earned reputation as excellent confectioners.

There exists a letter dated November 28, 1493, written by Queen María of Aragon, wife of Alfonso the Magnanimous, addressed to the Abbess of the Poor Clares of Barcelona, which read:

"Venerable Abbess: Since here there is neither the skill nor the means to make good nougat as you do there, we ask and charge you to have some made for us that are fine and good, for we wish to give them to the King of Castile, our brother, as well as to keep some for ourselves..."

In 1500, Lope de Rueda praised the excellence of these nougats in one of his pasos –well, seven pasos, four comedies, and two dialogues. Emperor Charles I was an enthusiast, and nougat was never absent from his banquets. His son, the prudent Philip II, inherited this fondness, and despite his austerity, he was known to indulge in nougat. He even sent a letter to the city of Alicante stating:

"That nougat and fig bread should not be missing for the celebration of the Lord's Christmas..."

The ordinances governing the Guild of Nougat Makers date back to 1686, but it was in the 18th century when nougat gained prominence. In 1703, Barcelona organized a contest to promote sweets in general, with a special prize for the delicacy that could best withstand the test of time. The winner was Pablo Turrons with his

unusual creation – a block-like sweet made with honey, hazelnuts, and pine nuts.

During the reign of Ferdinand VII, its sale at court was regulated, as it was considered an important commodity. By 1725, the artisan nougat makers of Jijona, of pure lineage, were already renowned, and some of their descendants still continue this sweet craft today.

That sweet "brick," with its heavenly flavor, evolved over time, enriched with new ingredients – nuts, fruits, chocolate, egg yolk... The balance of sugar and honey is what determines whether nougat is softer or harder.

Enjoy it this Christmas!



María Adela Párraga

Bacalao al Pil Pil

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

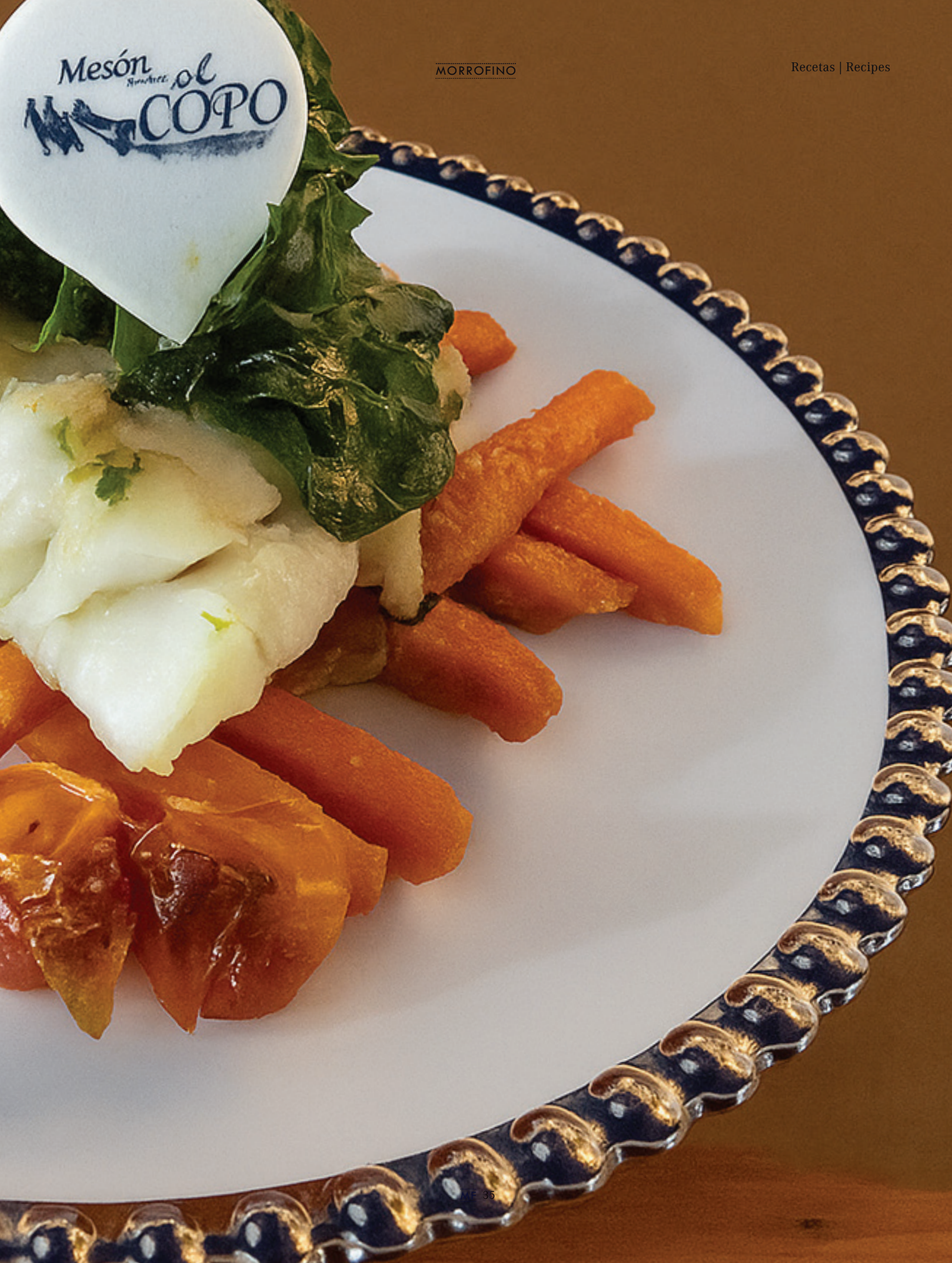
Ingredientes: aove, cayena, ajo laminado, hojas de espinacas lavadas, boniato y tomate cherry. **Elaboración:** En una sartén vertemos el aceite de oliva y doramos los ajos y la cayena, cuando el ajo esté dorado lo sacamos y reservamos. Luego colocamos el bacalao en la sartén con la piel hacia arriba y a fuego bajo dejamos que suelte la gelatina, pasados unos minutos cuando el bacalao esté a medio hacer, le damos la vuelta y terminamos de cocinar, lo sacamos y reservamos. Apartamos la sartén del fuego y es el momento de ligar la salsa emulsionando con movimientos circulares enérgicamente el aceite de oliva y la gelatina. Reservamos. **Presentación:** Colocamos los bastones de boniato y sobre ellos el lomo de bacalao. Sobre el bacalao las hojas de espinacas y lo aderezamos con la salsa pil pil que teníamos reservada, y en lado ponemos los tomates cherry.

Cod Pil Pil Style

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

Ingredients: extra virgin olive oil, cayenne pepper, sliced garlic, washed spinach leaves, sweet potato, and cherry tomatoes. **Procedure:** Pour the olive oil into a pan and lightly brown the garlic and cayenne. When the garlic is golden, remove and set aside. Next, place the cod in the pan skin-side up over low heat and let it release its natural gelatin. After a few minutes, when the cod is half cooked, turn it over to finish cooking, then remove and set aside. Take the pan off the heat and emulsify the sauce by stirring the olive oil and gelatin vigorously in circular motions until they blend. Set aside. **To serve:** Arrange the sweet potato sticks on the plate and place the cod fillet on top. Add the spinach leaves over the cod, drizzle with the reserved pil pil sauce, and finish with the cherry tomatoes on the side.





Calamares rellenos de Bacalao en su Pil Pil

Restaurante Juanito, Baeza, Jaén.

Ingredientes: Tx 8 calamares medianos, 300 gr de bacalao desalado, 1 cebolla pequeña, aove, sal. Para el pil-pil: 200 ml de aovre, 4 dientes de ajo, 1 guindilla seca y sal.

Elaboración: Picar muy fino la cebolla y el ajo. Sofreírlos en una sartén con un chorrito de aove hasta que estén esponjosos. Añadir las migas de bacalao desalado. Cocinar 3–4 minutos hasta que el bacalao suelte gelatina. Sazonar a gusto. Dejar templar y rellenar los cuerpos de los calamares con cuidado, cerrando con un palillo. Dorar los calamares en una sartén amplia, sellar los calamares rellenos con un poco de aove vuelta y vuelta. Reservar.

Stuffed Squid with Cod in Pil Pil Sauce

Restaurant Juanito, Baeza, Jaén.

Ingredients: 8 medium squid, 300 g desalted cod, 1 small onion, extra virgin olive oil, salt.

For the Pil Pil sauce: 200 ml extra virgin olive oil, 4 garlic cloves, 1 dried chili pepper, and salt.

Preparation: *Finely chop the onion and garlic. Sauté them in a pan with a drizzle of olive oil until soft and translucent. Add the desalted cod flakes and cook for 3–4 minutes until the cod releases its gelatin. Season to taste.*

Let the mixture cool slightly, then carefully stuff the squid bodies and close them with a toothpick. In a large skillet, brown the stuffed squid on all sides in a little olive oil to seal them. Set aside.





Pato Salvaje en Dos Texturas con Miel de Romero, Ravioli Crujiente De Muslo y Verduras, Guiso de Alubia Blanca y Aire de Monte Toledano

Restaurante Adolfo, Toledo. Chef: Adolfo Muñoz. Ingredientes: Pato: 2 patos salvajes (separar pechugas y muslos), sal y pimienta negra, AOVE, 2 cucharadas de miel de romero, 1 cucharada de vinagre de Jerez y 400 ml de fondo oscuro de ave o caza. Muslos confitados: 2 muslos de pato, 500 ml de grasa de pato (o aceite con manteca de cerdo), 2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, 1 ramita de tomillo y sal. Relleno vegetal del ravioli: 1 zanahoria, 1 calabacín, 1/2 hinojo, 1 puñado de espinaca baby, 1 chalota pochada, AOVE, sal y pimienta. Para el ravioli: pasta filo o wonton, yema de huevo para el sellado y AOVE para freír u hornear. Guiso meloso de alubia: 100 g de alubia blanca pequeña de La Sagra (cocida), 1 chalota, 1 ajo, 40 ml de vino blanco Airén, 250 ml de fondo suave de ave, 25 g de queso manchego curado, tomillo fresco y mantequilla. Aire de monte: 200 ml de infusión de romero, tomillo, lavanda y flor de hinojo, junto con 2 g de lecitina de soja. Final: brotes frescos del huerto, trufa negra (opcional) y sal en escamas. **Elaboración:** Muslo confitado y deshilachado: salmuera seca 4 horas (sal y tomillo). Cocinar los muslos sumergidos en grasa con ajo y laurel durante 2 horas a 85–90 °C. Deshuesar, deshilar y mezclar con el salteado de verduras. 2. Ravioli crujiente: saltear las verduras cortadas finas con la chalota. Mezclar con el muslo desmigado. Rellenar una hoja de filo o wonton, cerrar como ravioli o paquetito. Pintar con yema y hornear a 180 °C durante 8–10 minutos o freír a 170 °C hasta que esté dorado.

Wild Duck in Two Textures with Rosemary Honey, Crispy Leg and Vegetable Ravioli, White Bean Stew and Essence of Toledo Mountain Air

Restaurant Adolfo, Toledo. Chef: Adolfo Muñoz. Ingredients: Duck: 2 wild ducks (separate breasts and legs), salt and black pepper, EVOO, 2 tablespoons of rosemary honey, 1 tablespoon of sherry vinegar, and 400 ml of dark poultry or game stock. Confit legs: 2 duck legs, 500 ml of duck fat (or oil with pork lard), 2 garlic cloves, 1 bay leaf, 1 sprig of thyme, and salt. Vegetable filling for the ravioli: 1 carrot, 1 zucchini, 1/2 fennel bulb, 1 handful of baby spinach, 1 sautéed shallot, EVOO, salt, and pepper. For the ravioli: filo or wonton dough, egg yolk for sealing, and EVOO for frying or baking. Creamy white bean stew: 100 g of small white beans from La Sagra (cooked), 1 shallot, 1 garlic clove, 40 ml of Airén white wine, 250 ml of light poultry stock, 25 g of cured Manchego cheese, fresh thyme, and butter. Forest air: 200 ml of an infusion made with rosemary, thyme, lavender, and fennel flower, combined with 2 g of soy lecithin. Finish: fresh garden shoots, black truffle (optional), and flaky sea salt. **Procedure:** Shredded Confit Leg: dry brine for 4 hours (salt and thyme). Cook the duck legs submerged in fat with garlic and bay leaf for 2 hours at 85–90 °C. Debone, shred, and mix with the sautéed vegetables. 2. Crispy Ravioli: finely slice the vegetables and sauté them with the shallot. Combine with the shredded duck. Fill a sheet of filo or wonton dough, close like a ravioli or small parcel. Brush with egg yolk and bake at 180 °C for 8–10 minutes or fry at 170 °C until golden.

3. Pechuga lacada: salpimentar y sellar en sartén. Añadir miel y vinagre, caramelizar. Verter el fondo oscuro, reducir y glasear. Terminar al horno 3 minutos si hace falta, manteniendo el punto rosado. 4. Guiso meloso de alubia: sofreír la chalota y el ajo, añadir las alubias cocidas. Mojar con vino blanco y reducir. Incorporar el fondo y ligar como un risotto. Terminar con queso y tomillo fresco. 5. Aire de monte: infusionar las hierbas, colar y añadir la lecitina. Emulsionar con túrmix inclinada hasta obtener una espuma ligera y aromática. **Emplatado:** En el centro, disponer una cucharada generosa del guiso meloso de alubia. 2. Sobre él, colocar la pechuga de pato lacada, cortada en abanico y glaseada. 3. A un lado, situar el ravioli crujiente de muslo y verduras. 4. Añadir la espuma de aire de monte sobre el plato, en contacto con la proteína. 5. Terminar con brotes frescos, láminas de trufa opcionales y un toque de sal en escamas.

*3. Glazed Breast: season with salt and pepper and sear in a pan. Add honey and vinegar, caramelize lightly. Pour in the dark stock, reduce, and glaze. Finish in the oven for 3 minutes if needed, keeping a pink center. 4. Creamy Bean Stew: sauté the shallot and garlic, add the cooked beans. Deglaze with white wine and reduce. Add the stock and stir until creamy, like a risotto. Finish with cheese and fresh thyme. 5. Forest Air: infuse the herbs, strain, and add soy lecithin. Emulsify with an angled hand blender until a light, aromatic foam forms.. **To serve:** In the center, place a generous spoonful of the creamy white bean stew. 2. On top, arrange the glazed duck breast, sliced in a fan shape. 3. On the side, place the crispy ravioli filled with shredded leg and vegetables. 4. Add the forest air foam to the plate, in contact with the protein. 5. Finish with fresh shoots, optional truffle slices, and a touch of flaky sea salt.*

.....

.....

COOP DEL CAMPO
VIRGEN DE
LA ESPERANZA

Arroz de Calasparra

Cachete de Corvina en Salsas de Pimientos

Restaurante El Espigón, Sevilla.

Chef: D. Miguel Ángel Moro Lara.

Ingredientes: Salsa de pimientos verdes: 1/2 puerro, 3 o 4 pimientos verdes, manzanilla de Sanlúcar, sal al gusto, 10 g de harina y fumet o agua. Salsa de pimientos rojos: 1/2 puerro, 1 pimiento rojo, vino Río Viejo, sal al gusto, harina y fumet o agua. Ingredientes del pescado: 200 g de corvina, sal al gusto, 10 g de harina y aceite. Ingredientes de las virutas: pimiento rojo y verde, harina, sal y aceite.

Elaboración: Elaboración de las salsas: se fondea el puerro y el pimiento (rojo o verde) hasta que estén tiernos, se añade la harina para espesar y a continuación la manzanilla. Por último, se incorpora el fumet o agua y se tritura todo. Se realiza el mismo proceso para la otra salsa. Elaboración de las virutas: se cortan los pimientos rojos y verdes en tiras, se sazonan con sal, se enharinan y se fríen. Elaboración del pescado: a la corvina se le añade sal, se enharina y se saltea en aceite caliente, dorándola por ambos lados. Se desengrasa y se rehoga con sus respectivas salsas. Finalmente, se colocan las virutas de pimientos rojos y verdes por encima, con las salsas intercambiadas.

Corvina Cheek in Pepper Sauces

Restaurant El Espigón, Savilla.

Chef: D. Miguel Ángel Moro Lara.

Ingredients: Green Pepper Sauce: 1/2 leek, 3 or 4 green peppers, Manzanilla de Sanlúcar wine, salt to taste, 10 g of flour, and fish stock or water. Red Pepper Sauce: 1/2 leek, 1 red pepper, Río Viejo wine, salt to taste, flour, and fish stock or water. Fish ingredients: 200 g of corvina, salt to taste, 10 g of flour, and oil. Crispy Pepper Garnish: red and green peppers, flour, salt, and oil. **Procedure:** Preparation of the sauces: sauté the leek and the peppers (red or green) until tender, then add the flour to thicken, followed by the Manzanilla wine. Finally, add the fish stock or water and blend everything until smooth. Repeat the same process for the other sauce. Preparation of the crispy peppers: cut the red and green peppers into thin strips, season with salt, coat lightly with flour, and fry until crispy. Preparation of the fish: season the corvina with salt, coat with flour, and sauté in hot oil, browning on both sides. Degrease and simmer briefly with the corresponding sauces. Finally, top with the red and green pepper crisps, alternating the sauces for contrast.



RAMÓN NEIRA “MONCHO” y Barcelona

Una ciudad, un hombre, una época.

Decir que conocí a Moncho sería mentir. Lo saludé un par de veces, crucé con él algunas palabras, pero eso no basta para conocer a nadie. Y, sin embargo, aquí estoy, escribiendo sobre él. No tanto sobre Ramón Neira, el hombre, sino sobre lo que su figura representa: una Barcelona que ya no existe, pero que aún vive en la memoria de quienes la amamos.

Moncho Neira forma parte de ese imaginario sentimental que construye una ciudad. Como Ramón Cabañ, como Santi Santamaría, como Joan Bayén, del Pinotxo. Hombres que no salían en los libros de historia, pero que hicieron historia. Barcelona, tan moderna, tan orgullosa, tan rápida para olvidar, no siempre trata bien a sus héroes cotidianos. Pero quienes trabajamos en este oficio –y muchos clientes también– sabemos que Moncho está en el recuerdo, en las conversaciones, en las esquinas donde aún se huele el humo de las cocinas.

Cuando empecé a conocer la hostelería de Barcelona, por razones de trabajo, Ramón Neira ya era una figura consolidada. Famoso, respetado, con negocios que habían crecido hasta convertirse en referentes. Era parte de una ciudad que empezaba a cambiar, y él, sin saberlo quizás, estaba ayudando a construir ese cambio.

A finales de los años noventa –del siglo XX, conviene aclarar– algo nuevo empezó a germinar en la hostelería española. Un fenómeno que alteró para siempre la estructura del negocio: la aparición de los grupos de restaurantes locales. No fue exclusivo de Barcelona, ni nació aquí, pero esta ciudad, con su aire portuario y su vocación internacional, fue terreno fértil.

Las grandes marcas internacionales, sobre todo de fast food, llevaban años desembarcando en España. Los hijos de los hosteleros de toda la vida habían ido a la universidad, y con ellos llegó una nueva mirada: ambición, estrategia, visión empresarial. Barcelona tenía bares de barrio, restaurantes para todos los bolsillos,

algunos de gran prestigio. La burbuja Michelin empezaba a inflarse, los chefs se convertían en celebridades. Pero los propietarios seguían pensando como artesanos. El restaurante era su mundo. Las paredes, sus fronteras. Las sillas, sus oportunidades. Nada más.

Y entonces, en los noventa, Moncho –junto a otros, como Rosa, del Grupo Tragaluz– rompió ese molde. Ya no se trataba de tener un restaurante. Se trataba de tener varios. De replicar marcas, de expandirse. De convertir la cocina en empresa, sin perder el alma.

La competencia con los independientes se volvió feroz. Los grupos tenían estructura, personal, recursos. El centro de Barcelona se llenó de franquicias extranjeras y de grupos locales que, aunque tradicionales en esencia, se gestionaban con una profesionalidad inédita. Fue el inicio de una transformación profunda: de la hostelería artesanal y fragmentada a la profesional y estructurada.

Han pasado 35 años. Y el movimiento no ha dejado de crecer.

Madrid vivió su propia revolución, más tarde, pero con más fuerza. Hoy, su gastronomía está liderada por grandes grupos, rentables y expansivos. Barcelona, en cambio, tomó otro rumbo. Desde 2015, la ciudad se ha llenado de microgrupos, con menos locales y con facturaciones más humildes. Muchos de los grandes nombres de los noventa han desaparecido o sobreviven con discreción. Algunos resisten, pero han dejado de crecer.

Moncho Neira fue pionero. Fue valiente. Fue uno de los primeros en construir un grupo de restaurantes alrededor de su nombre, de su marca, de su manera de entender la cocina y el negocio. Y aunque no lo conocí, sé que su historia forma parte de la historia de esta ciudad. De la Barcelona que fue. De la que aún late, aunque a veces parezca dormida.

RAMÓN NEIRA “MONCHO” and Barcelona

A City, a Man, an Era

To say that I knew Moncho would be a lie. I greeted him a couple of times, exchanged a few words with him, but that's not enough to truly know someone. And yet, here I am, writing about him. Not so much about Ramón Neira, the man, but about what his figure represents: a Barcelona that no longer exists, but still lives in the memory of those of us who love it.

Moncho Neira is part of that sentimental imagination that shapes a city. Like Ramón Cabau, like Santi Santamaría, like Joan Bayén of El Pinotxo. Men who didn't appear in history books, yet made history. Barcelona—so modern, so proud, so quick to forget—has not always treated its everyday heroes kindly. But those of us who work in this profession—and many loyal customers too—know that Moncho remains alive in memory, in conversation, in the corners where you can still smell the smoke of the kitchens.

When I began to get to know Barcelona's hospitality industry, for professional reasons, Ramón Neira was already a well-established figure. Famous, respected, with businesses that had grown into benchmarks of quality. He was part of a city that was beginning to change, and he—perhaps without realizing it—was helping to build that change.

By the late 1990s—of the 20th century, to be precise—something new was beginning to take root in Spain's restaurant scene. A phenomenon that would forever alter the structure of the business: the rise of local restaurant groups. It wasn't exclusive to Barcelona, nor did it originate here, but this city—with its port character and international outlook—was fertile ground.

Global brands, especially those of fast food, had been landing in Spain for years. The children of lifelong restaurateurs had gone to university, and with them came a new perspective: ambition, strategy, business vision. Barcelona had neighborhood bars, restaurants for every budget, and some of great prestige. The Michelin bubble was beginning to inflate, chefs were becoming celebrities. But the owners still thought like craftsmen. The restaurant was their world. The walls, their borders. The chairs, their opportunities. Nothing more.

Then, in the 1990s, Moncho—alongside others like Rosa from Grupo Tragaluz—broke that mold. It was no longer about having one restaurant; it was about having several. About replicating brands, expanding, turning cuisine into enterprise without losing its soul.

Competition with independent restaurateurs became fierce. The groups had structure, staff, and resources. The center of Barcelona filled with foreign franchises and local groups that, though traditional in spirit, operated with an unprecedented level of professionalism. It was the beginning of a profound transformation: from an artisanal, fragmented hospitality sector to one that was professional and structured.

Thirty-five years have passed, and the movement has never stopped growing.

Madrid experienced its own revolution later, but with greater force. Today, its gastronomy is led by large, profitable, expansive groups. Barcelona, however, took a different path. Since 2015, the city has filled with micro-groups—fewer establishments, more modest revenues. Many of the great names of the 1990s have disappeared or survive quietly. Some still endure, but they have stopped expanding.

Moncho Neira was a pioneer. He was brave. He was one of the first to build a group of restaurants around his name, his brand, his way of understanding cuisine and business. And although I didn't know him personally, I know his story is part of the story of this city. Of the Barcelona that once was. Of the one that still beats—though at times it seems asleep.



Manel Morillo

www.congustoconsulting.com

MUST HAVE



1. Sérum Concentrado White Caviar Light Concentrate 20 ml La Prairie 607€ | 2. Trineo infantil de madera con cordón capacidad de 40 kg en amazon 477€ | 3. Montblanc Mochila unisex de piel color azul 1.600 € | 4. Missoni Gorro 180€ | 5. Historia de la Gastronomía de Néstor Luján versión Kindle 12€ | 6. Eau de Parfum Neroli Portofino Tom Ford 160€ | 7. EL TORO Polvorones surtidos El Toro 21,90 € | 8. Juvé&Camps Reserva de Familia Edición Especial V36 Crianza 180 meses | 9. Hevas de Erizo al Natural Rosa Lafuente 45€ | 10. Vino Joaquín Rebolledo Rosado D.O. Valdeorras 11€ | 11. Galletas de chocolate en tubo gigante Cascanueces Farmhouse 12€ | 12. Godebal Godello 2024 D.O. Valdeorras 18€ | 13. Vino Eduardo Peña 2024 D.O. Ribeiro 16,50€

MUST TASTE



7



8



9



10



11



12



13

White Caviar Light Concentrate Serum 20 ml La Prairie €607 | 2. Wooden children's sled with rope capacity 40 kg on Amazon €477
 3. Montblanc Unisex blue leather backpack €1,600 | 4. Missoni Hat €180 | 5. History of Gastronomy by Néstor Luján Kindle edition €12 | 6. Eau de Parfum Neroli Portofino Tom Ford €160 | 7. EL TORO Assorted shortbread El Toro €21.90 | 8. Juvé & Camps Reserva de Familia Special Edition V36 Aged 180 months | 9. Sea Urchin Roe in Brine Rosa Lafuente €45 | 10. Joaquín Rebolledo Rosé Wine D.O. Valdeorras €11 | 11. Giant Tube Chocolate Biscuits Cascanueces Farmhouse €12 | 12. Godebal Godello 2024 D.O. Valdeorras €18 | 13. Eduardo Peña Wine 2024 D.O. Ribeiro €16.50

BRUCE SPRINGSTEEN

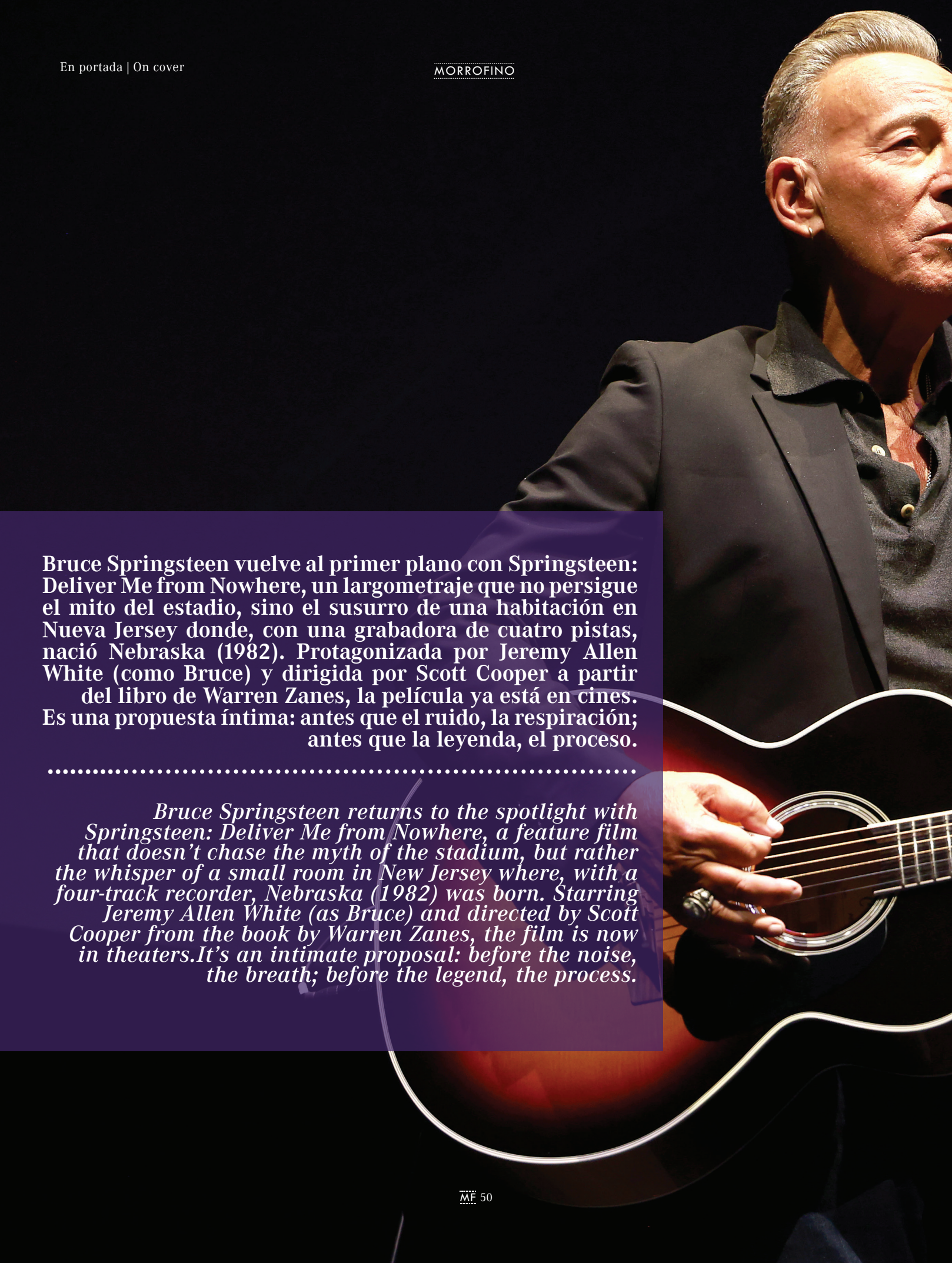


EL HOMBRE, LA HABITACIÓN Y LA PELÍCULA QUE REABRE “NEBRASKA”

THE MAN, THE ROOM, AND THE FILM THAT REOPENS “NEBRASKA”

MORROFINO





Bruce Springsteen vuelve al primer plano con *Springsteen: Deliver Me from Nowhere*, un largometraje que no persigue el mito del estadio, sino el susurro de una habitación en Nueva Jersey donde, con una grabadora de cuatro pistas, nació *Nebraska* (1982). Protagonizada por Jeremy Allen White (como Bruce) y dirigida por Scott Cooper a partir del libro de Warren Zanes, la película ya está en cines. Es una propuesta íntima: antes que el ruido, la respiración; antes que la leyenda, el proceso.

.....

*Bruce Springsteen returns to the spotlight with *Springsteen: Deliver Me from Nowhere*, a feature film that doesn't chase the myth of the stadium, but rather the whisper of a small room in New Jersey where, with a four-track recorder, *Nebraska* (1982) was born. Starring Jeremy Allen White (as Bruce) and directed by Scott Cooper from the book by Warren Zanes, the film is now in theaters. It's an intimate proposal: before the noise, the breath; before the legend, the process.*





MOROFINO

UN TOUR SOBRIO: DE MADRID A LONDRES

La gira promocional europea hizo parada en Madrid (Cines Callao) con presentación del director y su protagonista ante el público, y culminó en el BFI London Film Festival, con pases en el Royal Festival Hall. Allí, la película se presentó como lo que es: una inmersión controlada en la fragilidad creativa, sin pirotecnia biográfica. En Londres hubo Q&A y un ambiente de escucha: más concierto acústico que alfombra roja.

“CUÁNDO ME VOLVÍ TAN GUAPO”: BRUCE, EN SALA

En una charla durante el tramo londinense, Springsteen se permitió el humor al verse en pantalla –“¿Cuándo me volví tan guapo?”– y habló de la experiencia de mirar su propia historia dramatizada. White confesó los nervios que le supuso encarnar a alguien vivo, presente y exigente; ese vértigo atraviesa su interpretación y la vuelve de carne y hueso.

EL CORAZÓN DE LA PELÍCULA: UNA MAQUETA QUE FUE DISCO

El filme devuelve a escena aquel gesto radical: publicar casi sin barniz unas tomas caseras porque nada en estudio sonaba tan verdadero. Cooper decide filmar el silencio y la duda, no la épica. Jeremy Strong compone a Jon Landau como el confidente que sostiene y encuadra, y el resultado se parece a lo que cuentan las fuentes: un trabajo de contención, escucha y ritmo interno. La prensa ha destacado precisamente esa elección: eludir el “ascenso-caída-redención” para concentrarse en un capítulo específico y forma.

A MODEST TOUR: FROM MADRID TO LONDON

The European promotional tour stopped in Madrid (Cines Callao), where the director and lead actor introduced the film to the audience, and concluded at the BFI London Film Festival, with screenings at the Royal Festival Hall. There, the film was presented for what it truly is: a measured immersion into creative fragility, free of biographical fireworks. In London, there was a Q&A and a quiet, attentive atmosphere—more like an acoustic concert than a red carpet.

“WHEN DID I GET SO HANDSOME?": BRUCE IN THE ROOM

During the London leg, Springsteen allowed himself a touch of humor upon seeing himself on screen – “When did I get so handsome?” – and reflected on the experience of watching his own story dramatized. Jeremy Allen White admitted the nerves that came with portraying someone alive, present, and demanding; that very tension runs through his performance, grounding it in flesh and truth.

THE HEART OF THE FILM: A DEMO THAT BECAME AN ALBUM

The film revisits that radical gesture: releasing almost unpolished home recordings because nothing done in a studio sounded as real. Scott Cooper chooses to film silence and doubt, not epic triumph. Jeremy Strong portrays Jon Landau as the confidant who steadies and frames the artist, and the result mirrors what firsthand accounts describe: a work of restraint, listening, and inner rhythm. Critics have praised precisely that choice—to avoid the familiar “rise-fall-redemption” arc and instead focus on a specific, formative chapter.

63

En portada | On cover

ROLEX

MORROFINO

DELIVER ME FROM

at
coln
ter

NYFF63



COLL

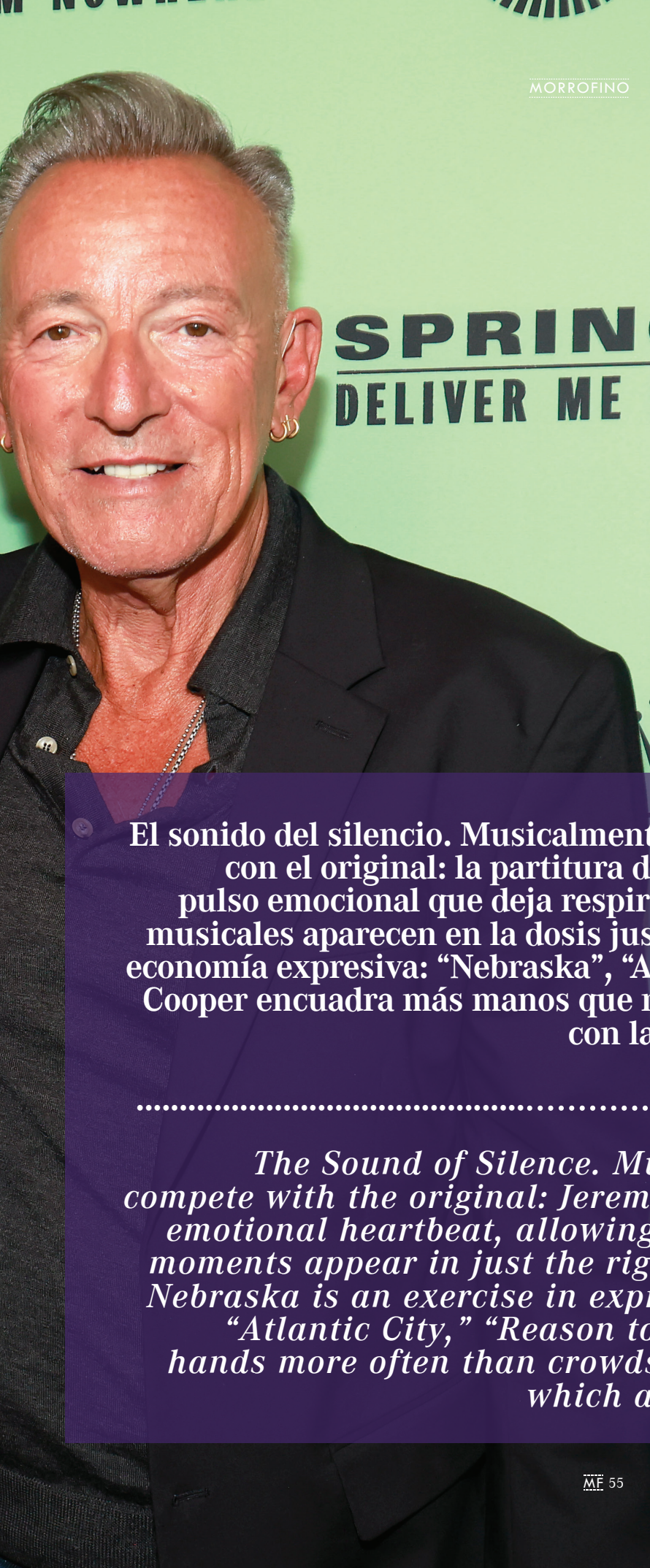
TEEN
NOWHERE

X

63



MF 54

A portrait of Bruce Springsteen, smiling, wearing a dark jacket over a dark shirt, with a chain necklace and hoop earrings. The background is a solid light green.

SPRINGSTEEN

DELIVER ME FROM NOWHERE

El sonido del silencio. Musicalmente, la película no intenta competir con el original: la partitura de Jeremiah Fraites actúa como un pulso emocional que deja respirar a las canciones. Los momentos musicales aparecen en la dosis justa para recordar que Nebraska es economía expresiva: “Nebraska”, “Atlantic City”, “Reason to Believe”. Cooper encuadra más manos que multitudes y se fía de la voz bajita con la que nacen las cosas importantes

The Sound of Silence. Musically, the film doesn't try to compete with the original: Jeremiah Fraites' score serves as an emotional heartbeat, allowing the songs to breathe. Musical moments appear in just the right measure, reminding us that Nebraska is an exercise in expressive economy – “Nebraska,” “Atlantic City,” “Reason to Believe.” Scott Cooper frames hands more often than crowds, trusting the quiet voice from which all meaningful things are born.

MORROFINO



LA CÁMARA EN UNA HABITACIÓN

El empaque técnico –fotografía de Masanobu Takayanagi, montaje de Pamela Martin, diseño de producción de Stefania Cella– acompaña una ética visual: planos que escuchan. No hay hagiografía ni museo: hay luz de lámpara, aire espeso y el rumor de una decisión. Cooper filma a un artista peleándose con la sencillez. Y gana cuando se aparta para que hable el espacio.

LO QUE DICE LA TAQUILLA (Y LO QUE NO)

En su primer fin de semana, el estreno firmó una apertura discreta en Estados Unidos. El dato explica poco y recuerda mucho: esta es una película silenciosa en un mercado que premia el grito. El tiempo –y el boca-oreja de la comunidad springsteeniana– determinará su recorrido. Lo valioso aquí es otra cosa: el retrato de un método que se parece a un credo. Que un gran estudio ponga foco –y salas– en el momento en que un artista eligió no perfeccionar habla del clima cultural. En una época de pulidos infinitos, el grano emociona. Deliver Me from Nowhere recuerda que hay discos que no se “producen”: se aceptan. Y que a veces la valentía consiste en quitar.

UNA RAZÓN PARA CREER

Si el ejemplo Douglas nos hablaba de un hogar mediterráneo y su sabor, aquí el “hogar” es una habitación cualquiera con una TEAC encendida y alguien dudando bien. Jeremy Allen White presta cuerpo y respiración; Jeremy Strong aporta el marco; Scott Cooper sostiene la distancia justa. Springsteen se mira y se ríe un poco. Y la película nos devuelve la fe pequeña: la que cabe en una toma que no necesita nada más. Título: Springsteen: Deliver Me from Nowhere · Dirección: Scott Cooper · Reparto: Jeremy Allen White, Jeremy Strong, Odessa Young, Stephen Graham, Paul Walter Hauser, Gaby Hoffmann, David Krumholtz · Basada en: el libro de Warren Zanes · Estreno en cines: 24 de octubre de 2025 · Ruta festivalera: Telluride (premiere), BFI London Film Festival (Royal Festival Hall).

THE CAMERA IN A ROOM

The technical framework –cinematography by Masanobu Takayanagi, editing by Pamela Martin, and production design by Stefania Cella– supports a visual ethic built on listening. There’s no hagiography or museum: there’s lamplight, heavy air, and the quiet murmur of a decision. Scott Cooper films an artist wrestling with simplicity – and wins when he steps back and lets the space speak.

WHAT THE BOX OFFICE SAYS (AND WHAT IT DOESN'T)

In its opening weekend, the film had a modest debut in the United States. That number says little but reminds us of much: this is a silent film in a market that rewards noise. Time – and the word of mouth within the Springsteen community– will shape its journey. The true value lies elsewhere: in the portrait of a method that feels like a credo. That a major studio chooses to focus –and give screens– to the moment an artist decided not to perfect his work says a lot about our cultural climate. In an age of endless polish, texture moves us. Deliver Me from Nowhere reminds us that some albums aren’t “produced”; they’re accepted. And that sometimes, courage lies in taking something away.

A REASON TO BELIEVE

If the Douglas story spoke of a Mediterranean home and its flavor, here “home” is an ordinary room with a TEAC recorder humming and someone doubting just right. Jeremy Allen White lends body and breath; Jeremy Strong provides the frame; Scott Cooper maintains the perfect distance. Springsteen looks at himself and smiles a little. And the film gives back a small kind of faith – the one that fits inside a single take that needs nothing more. Title: Springsteen: Deliver Me from Nowhere Director: Scott Cooper · Cast: Jeremy Allen White, Jeremy Strong, Odessa Young, Stephen Graham, Paul Walter Hauser, Gaby Hoffmann, David Krumholtz · Based on: the book by Warren Zanes · Theatrical release: October 24, 2025 · Festival route: Telluride (premiere), BFI London Film Festival (Royal Festival Hall).

Aperitivos

El ritual social de tomarnos el aperitivo es una tradición que se practica actualmente en muchos países. En España es parte esencial de la cultura nacional, siendo común disfrutarlo a mediodía, antes del almuerzo y, también, por las tardes antes de la cena. Son las tapas y los pinchos los formatos más típicos para el aperitivo siempre acompañado de un vermut, vino, cóctel o cerveza. La mejor manera de valorar un buen aperitivo es llevándolo a la práctica degustándolo entre amigos y aficionados a la buena mesa.

El origen del aperitivo se debe a un italiano a quien se le atribuye el mérito de haber inventado el vermú en el año 1786 en la ciudad de Turín. Fue Antonio Benedetto Carpano que lanzó la marca original 'Carpano'. Este vermú estaba compuesto de vino blanco infusionado con más de treinta ingredientes botánicos. El aperitivo se ha convertido en un homenaje a una tradición culinaria querida por todos los españoles y, también, por personas de culturas diferentes, siendo una excusa perfecta para socializar. Es una costumbre casi sagrada, muy especialmente los fines de semana. Las tapas o pinchos, por supuesto, juegan un papel fundamental. En cada región varía el concepto pero la esencia sigue siendo la misma: pequeñas porciones de comida muy bien presentadas que se comparten disfrutando de una bebida.

Pero hay que preguntarse: ¿De dónde viene la propia palabra 'tapa'? Se dice que, en una taberna en Cádiz, sopló una ventolera estando Alfonso XIII. Para evitar que la brisa marina le metiera arena en su copa, el camarero puso una loncha de jamón sobre el vino. Al pedir otra consumición, el rey la pidió pero, esta vez, «con tapa». Se cree que, desde entonces, se utiliza la palabra 'tapa' para acompañar a la bebida y formar ese tan rico conjunto marinado.

El arte de comer de pie en la barra de un buen bar y con buen tapeo no tiene precio. Y es que, en nuestro país, eso lo aplicamos para el aperitivo con una maestría de alta nota. Un buen aperitivo en una barra andaluza - entre tantas posibilidades que da la buena cocina del sur - consiste en una fritura con buen

aceite de oliva, crujiente y jugosa, con una manzanilla fresquita y, de acompañamiento, unas aceitunas 'chupaditos'.

Pero, en la región que elijamos, el disfrute es similar. Unos mejillones o un pulpo con un buen godello. Las gildas - la banderilla más famosa de la historia - son un arte y, con un txakoli de Getaria, sientan de verdadera gloria. La tortilla en pincho a la española con unas cañas espumosas son de repetir. Unas rabas a la romana y unas gabardinas con el rebozado perfecto acompañando un blanco verdejo son de pedir otra ronda. Si entramos en las croquetas, hechas en cocina y de múltiples variedades pero de tamaño mediano para bocado y trago de un clarete, su acierto es pleno. Donde tampoco vamos a fallar es en la ensaladilla rusa, ya sea sobre rosca - también llamadas 'marineras' - o en plato miniatura con sus colines o regañás y copa de cerveza rubia desbordante.

El jamón ibérico recién cortado en pequeñas lascas y acompañado de los típicos picos de Antequera con un tinto crianza en copa acorde, te preparan para continuar con la caña de lomo y los embutidos curados que, en finas lonchas, son un verdadero espectáculo. Sin olvidarnos de unos buenos boquerones en vinagre o las exquisitas anchoas depiladas que, juntas sobre tosta de pan y con tomate, son un perfecto 'matrimonio' y, acompañadas de un buen albariño, obligan a repetir. Tampoco podemos abandonar las ostras de Arcade sobre lecho de hielo bien picado. Tres ostras regadas con un cava bien frío nos invitarán a continuar con otra ronda hasta completar con la docena de ostras y la botella de cava. Y es que, el aperitivo, es lo nuestro, y se ha convertido en una parte esencial de la cultura gastronómica global.

Termino con esta reflexión: «La virtud del verdadero gourmet consiste en no comer nunca más de lo que puede digerir con cordura y no beber más de lo que pueda soportar con plena conciencia».

Appetizers

The social ritual of having an aperitif is a tradition still practiced in many countries today. In Spain, it is an essential part of the national culture, commonly enjoyed at midday before lunch and, again, in the late afternoon before dinner. Tapas and pinchos are the most typical formats for the aperitif, always accompanied by a vermouth, wine, cocktail, or beer. The best way to appreciate a good aperitif is by putting it into practice – savoring it among friends and fellow lovers of good food.

The origin of the aperitif is credited to an Italian who is said to have invented vermouth in 1786 in the city of Turin. It was Antonio Benedetto Carpano, who launched the original brand Carpano. This vermouth was made from white wine infused with more than thirty botanical ingredients. The aperitif has since become a tribute to a culinary tradition cherished by all Spaniards – and by people from many different cultures – serving as the perfect excuse to socialize. It is an almost sacred custom, especially on weekends. Tapas or pinchos, of course, play a fundamental role. The concept varies by region, but the essence remains the same: small, beautifully presented portions of food to be shared and enjoyed with a drink.

But one might ask: where does the word tapa (“cover”) actually come from? Legend has it that, in a tavern in Cádiz, a strong gust of wind blew while King Alfonso XIII was visiting. To prevent the sea breeze from filling his glass with sand, the waiter placed a slice of ham over his wine. When the king ordered another drink, he asked for it, this time, “with a cover” (con tapa). It is believed that from then on, the word tapa came to refer to the small food served with a drink – forming that delicious and perfectly paired combination.

The art of standing at a bar and enjoying good tapas is priceless. In Spain, we have elevated the aperitif to a fine art. A good aperitivo in an Andalusian bar – among the many delights of southern cuisine – might be a perfectly fried selection of seafood, crisp and juicy, cooked in excellent olive oil, paired with a chilled manzanilla sherry and some irresistible aceitunas chupaditos (finger-licking olives).

But wherever you go in Spain, the pleasure is the same. Mussels or octopus with a fine godello wine. Gildas – the most famous skewer in history – are an art form, and with a txakoli from Getaria, they taste divine. A Spanish tortilla served on a skewer with a frothy beer is always worth repeating. Rabas a la romana and gabardinas (battered squid and prawns) paired with a crisp verdejo white wine invite another round.

And then, of course, there are croquettes – homemade, of endless varieties, but ideally bite-sized to match perfectly with a sip of clarete. You can’t go wrong with ensaladilla rusa either, whether served on a crispy rosca (also called marinera) or in a small dish with colines or regañás, accompanied by a cold, foamy blonde beer.

Freshly carved Iberian ham, served in thin slices with traditional picos from Antequera and a glass of well-aged red wine, sets the stage for caña de lomo and other cured meats – sliced fine, a true spectacle. Let’s not forget good boquerones en vinagre or exquisite anchovies, which, when paired together on a slice of bread with tomato, form the perfect matrimonio (“marriage”). Add a chilled glass of albariño, and you’ll want to repeat the experience. Nor should we overlook the oysters from Arcade, served on a bed of crushed ice – three oysters with a glass of cold cava soon become twelve oysters and a whole bottle.

The aperitivo is, quite simply, ours – and it has become an essential part of the global gastronomic culture. I’ll end with this reflection:

“The virtue of the true gourmet lies in never eating more than he can digest sensibly, and never drinking more than he can enjoy with full consciousness.”



Tomás M. Pagán

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

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





SUMINISTROS ESPECIALES PARA HOSTELERÍA

San Rafael

Desde 1960

Pol. Ind. "El Mugrón" - C/. Tejares, 14

02640 **ALMANSA** (Albacete)

Atención al cliente: 692 033 032

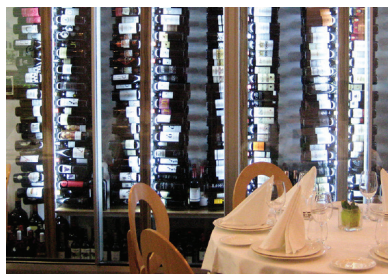
Telf. 691 869 694

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

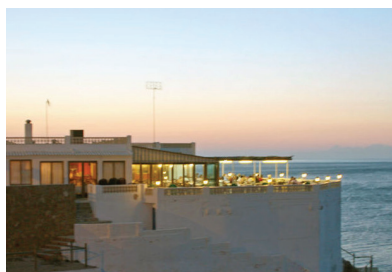
Tel. 965 411 485 | 965 411 186

José López Fuentes y familia

Pérez Ojeda, 6

03130 Santa Pola

Alicante



RESTAURANTE MENA

Cocina mediterránea.

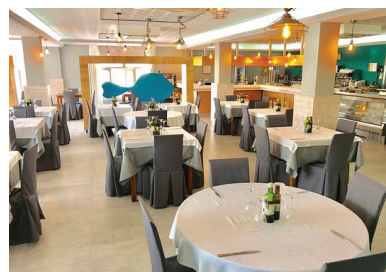
dangelmena@gmail.com

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@restaurantegorría.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

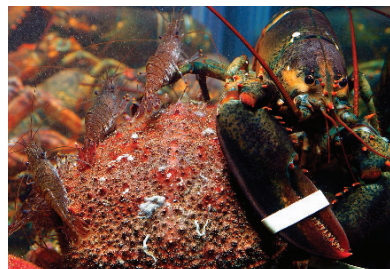
Tel. 953 740 040

Familia Salcedo

Paseo Arca del Agua, s/n

23440 Baeza [Jaén]

Las Palmas de G.C.



RESTAURANTE RIBERA DEL RÍO MIÑO

Cocina gallega.

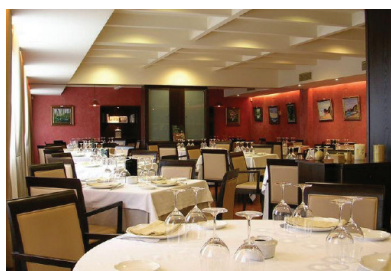
info@riberadelriomino.com

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.

elEspigon@elEspigon.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

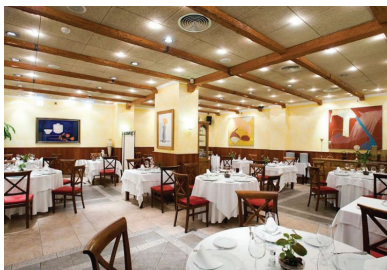
Tel. 952 770 078

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

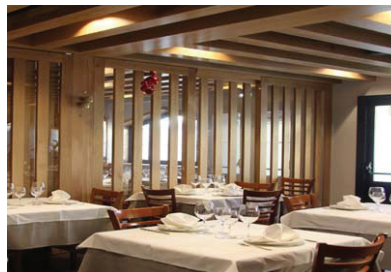
Cocina de abuela con toques de fusión de texturas y sabores.

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

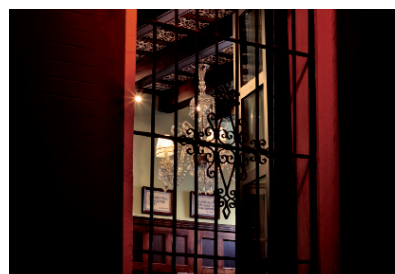
Cocina tradicional segoviana
con toques de innovación.

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 Vilafranca [Sevilla]



EL CAPRICHODE 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

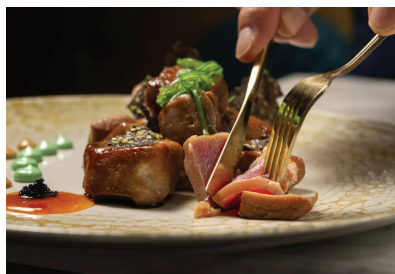
Cocina basada en la tradición, el producto y estilo libre.

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

www.juveycamps.com

