

MORROFINO

Restaurantes de Buena Mesa España

FEBRERO 2026

AITANA SÁNCHEZ-GIJÓN

UNA CARRERA PERMANENTE

TIEMPO

EL OTRO INGREDIENTE

RECETAS

PLATOS DE BUENA MESA

BUENA MESA

GUÍA DE RESTAURANTES

**ANSÓN, ROCA,
ROMERO, PAGÁN,
MORILLO,**

&+

AITANA SÁNCHEZ-GIJÓN

A PERMANENT CAREER

TIME

THE OTHER INGREDIENT

RECIPES

BUENA MESA DISHES

BUENA MESA

RESTAURANTS GUIDE

**ANSÓN, ROCA,
ROMERO, PAGÁN,
MORILLO,**

&+



EDITORIAL



Estimados Asociados,

Estamos en Febrero ya más tranquilos después de despedir las Fiestas de 2025, hemos recibido con ilusión San Valentín, calentado motores para que en 2026 se cumplan nuestros objetivos. Desde la Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España seguimos defendiendo unos valores claros: respeto al producto y a los proveedores, profesionalidad, atención al detalle, trato cercano, y un compromiso real con la calidad y la tradición bien entendida. En resumen, lo que nos define y nos une: Familia, Tradición y Buen Hacer.

Esa identidad compartida cobra un sentido especial cuando nos encontramos. Por eso, en esta edición queremos poner el foco en uno de los momentos más importantes de nuestra vida asociativa: el Capítulo Familiar, que celebramos anualmente y que este año tendrá lugar en Santander. Será una oportunidad para reforzar vínculos, dar la bienvenida a nuevos socios y seguir construyendo comunidad, desde la cercanía y el orgullo de pertenecer a una red de profesionales que se exige y se cuida.

El encuentro se celebrará del domingo 8 al martes 10 de marzo de 2026, con una programación que combina lo institucional, lo cultural y lo gastronómico: Asamblea General Ordinaria en el Hotel Bahía, inauguración oficial en el Centro Botín con la investidura de nuevos socios, visitas a productores en Laredo (Sobaos Serafina y la conservera Codesa), y espacios para compartir mesa y conversación en lugares emblemáticos. El programa incluye también la visita al Ayuntamiento con la imposición del Collar de la Asociación a la Alcaldesa, una misa en recuerdo de nuestros difuntos, y actividades ligadas al territorio –como la bahía de Santander, si el clima lo permite–, para finalizar con la Cena de Gala en el Hotel Bahía.

Deseamos que este Capítulo sea, como cada año, un encuentro útil y agradable para todos, y una forma de seguir reforzando lo que nos une: el buen hacer, el respeto y la profesionalidad.

Con gratitud y compromiso,

La Junta Directiva
Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España

EDITORIAL



Dear Members,

We are now in February, enjoying a calmer period after bidding farewell to the 2025 festive season. We have welcomed Valentine's Day with enthusiasm and begun warming up for the achievement of our goals in 2026. At the Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España, we continue to stand by clear values: respect for products and suppliers, professionalism, attention to detail, a close and personal approach, and a genuine commitment to quality and well-understood tradition. In short, what defines and unites us: Family, Tradition and Craftsmanship.

This shared identity takes on a special meaning when we come together. For this reason, in this edition we wish to place the spotlight on one of the most important moments in our associative life: the Capítulo Familiar, which we celebrate annually and which this year will take place in Santander. It will be an opportunity to strengthen bonds, welcome new members, and continue building a sense of community, rooted in closeness and the pride of belonging to a network of professionals who demand excellence from themselves and care for one another.

The gathering will be held from Sunday 8 to Tuesday 10 March 2026, with a programme that combines institutional, cultural and gastronomic elements: the Ordinary General Assembly at the Hotel Bahía, the official inauguration at the Centro Botín with the investiture of new members, visits to producers in Laredo (Sobaos Serafina and the Codesa cannery), and moments to share meals and conversation in emblematic settings. The programme also includes a visit to the City Hall with the presentation of the Association's Collar to the Mayor, a memorial Mass in remembrance of our deceased members, and activities linked to the territory – such as the Bay of Santander, weather permitting – concluding with the Gala Dinner at the Hotel Bahía.

We hope this Capítulo will be, as every year, a useful and enjoyable meeting for all, and a way to continue strengthening what unites us: good practice, respect and professionalism.

With gratitude and commitment,

*The Board of Directors
Buena Mesa Spain Restaurants 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

Protagonista, la recepción Rafael Ansón	06	<i>Protagonist: the reception</i> <i>Rafael Ansón</i>
Una nueva realidad en la que el comensal deja de ser pasivo Mar Romero	08	<i>A new reality</i> <i>in which the diner is no longer passive</i> <i>Mar Romero</i>
TIEMPO El Ingrediente Invisible	10	<i>TIME</i> <i>The Invisible Ingredient</i>
Fidelidad y pertenencia Nuria Nicolau	20	<i>Loyalty and Belonging</i> <i>Nuria Nicolau</i>
Cuadragésimo día María Adela Díaz Párraga	22	<i>The Fortieth Day</i> <i>María Adela Díaz Párraga</i>
Ingredientes & Recetas ALCACHOFA	24	<i>Ingredients & Recipes</i> <i>ARTICHOKE</i>
La gestión en hostelería: refranes y citas imprescindibles Manel Morillo	42	<i>Hospitality management: essential proverbs</i> <i>and quotations</i> <i>Manel Morillo</i>
MUST HAVE	44	<i>MUST TASTE</i>
El buen camarero Tomás M. Pagán	46	<i>The good waiter</i> <i>Tomás M. Pagán</i>
AITANA SÁNCHEZ-GIJÓN	48	<i>AITANA SÁNCHEZ-GIJÓN</i>
Una comida, 28 envases y una gran lección. Lorenzo Roca	58	<i>One meal, 28 packages, and a great lesson</i> <i>Lorenzo Roca</i>
Guía de Restaurantes de Buena Mesa	60	<i>Buena Mesa Restaurants Guide</i>

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

© Asociación de Restaurantes de Buena Mesa España
Redacción y Edición | SUMMA ARTIS COMUNICACIÓN | Publishing and Editing
redaccion@morrofino-media.es | morrofino-club.es

Foto Portada: Pedro J Pacheco, CC BY-SA 4.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>>, via Wikimedia Commons.
Transformada con filtro método Robb Carr.

Colaboran | Sponsored by



Protagonista, la recepción

Durante mucho tiempo, quizá por la influencia del modelo francés, en un restaurante lo único que importaba era si se comía bien. Con el paso del tiempo, esta visión ha ido evolucionando, y han surgido otros dos factores que hoy son imprescindibles para definir un buen restaurante: la bodega y el servicio de sala.

Uno de los primeros restaurantes de Madrid que entendió claramente este planteamiento fue Zalacaín, de Jesús Oyarbide, que ya en 1973 incorporó tres grandes profesionales, tres personalidades destacadas en cada uno de estos ámbitos: en la cocina, Benjamín Urdiain; en la sala, con un servicio que marcó época, José Jiménez Blas; y en la bodega, Custodio López Zamarra. En la actualidad, Zalacaín continúa otorgando una importancia extraordinaria a estos tres pilares, con Luis Miguel Polo y Roberto Jiménez en la sala, Raúl Revilla al frente de la bodega e Iñaki Arregui en la cocina.

A todo ello, se suma un aspecto que los clientes valoran cada vez más: la recepción. Importa cómo se les recibe al llegar al restaurante, cómo se les habla, cómo se les trata, cómo se les acompaña a la mesa y cómo, desde el primer instante, se establece una relación humana entre la persona que recibe y la que llega.

En Zalacaín, Charlotte está siempre atenta a cada persona que entra, desde el primer momento. Algo similar ocurre en Coque, donde Simona es una auténtica maravilla: verla recibir a cada cliente y ofrecerle el trato que considera más adecuado es, en sí mismo, una lección de hospitalidad.

Me decía Sandro Silva, del Grupo Paraguas, que cuando la gente va a un restaurante lo que realmente busca es pasarlo bien, ser

feliz, sentirse a gusto. Y que hay que cuidar todos los elementos que intervienen para lograr esos minutos, esas horas de felicidad. Eso mismo afirmaba Brillat-Savarin a comienzos del siglo XIX:

“Cuando invitas a alguien a comer, te haces responsable de su felicidad hasta que se va”. No se trata solo de comer bien, sino de ser feliz.

Aquí reside una de las grandes ventajas de los restaurantes de buena mesa, muchos de ellos de carácter familiar. En ellos, quien recibe al cliente suele ser el propio dueño, alguien que siente un profundo cariño por su casa, en la que ha vivido y sigue viviendo, y que transmite esa humanidad a quienes cruzan la puerta.

Quiero felicitar a la revista Morrofino, porque permite que muchos descubran que Madrid, además de sus restaurantes de alta cocina, sus restaurantes centenarios, sus bares y tabernas, sus casas de comidas y la enorme diversidad de su oferta gastronómica, cuenta también con restaurantes de buena mesa.

Restaurantes que, en gran medida (y esto es lo verdaderamente importante) son acogedores, familiares. Lugares donde los clientes sienten que también forman parte de una familia, y por eso regresan, repiten y se sienten felices cada vez que llegan a su destino.

Protagonist: the reception

For a long time, perhaps under the influence of the French model, the only thing that mattered in a restaurant was whether the food was good. Over time, this view has evolved, and two other factors have emerged that are now essential to defining a good restaurant: the wine cellar and the dining room service.

One of the first restaurants in Madrid to clearly understand this approach was Zalacaín, founded by Jesús Oyarbide, which as early as 1973 brought together three outstanding professionals—three strong personalities in each of these areas: in the kitchen, Benjamín Urdiain; in the dining room, with a service that set a benchmark, José Jiménez Blas; and in the wine cellar, Custodio López Zamorra. Today, Zalacaín continues to place extraordinary importance on these three pillars, with Luis Miguel Polo and Roberto Jiménez in the dining room, Raúl Revilla heading the wine cellar, and Iñaki Arregui in the kitchen.

To all this we must add an aspect that customers value more and more: the reception. How guests are welcomed upon arriving at the restaurant matters—how they are spoken to, how they are treated, how they are accompanied to their table, and how, from the very first moment, a human relationship is established between the person who welcomes and the person who arrives.

At Zalacaín, Charlotte is always attentive to everyone who walks through the door, from the very first moment. Something similar happens at Coque, where Simona is truly exceptional: watching her welcome each guest and offer the kind of attention she deems most appropriate is, in itself, a lesson in hospitality.

Sandro Silva, from Grupo Paraguas, once told me that when people go to a restaurant, what they are really looking for is to have a good time, to be happy, to feel comfortable—and that all the elements involved must be carefully looked after in order to achieve those minutes, those hours of happiness.

Brillat-Savarin said the same thing at the beginning of the 19th century:

“When you invite someone to dine, you take responsibility for their happiness until they leave.”

It is not only about eating well, but about being happy.

This is where one of the great strengths of fine-dining restaurants lies, many of them family-run. In these establishments, the person who welcomes the guest is often the owner themselves—someone who feels deep affection for their house, where they have lived and continue to live, and who conveys that humanity to those who cross the threshold.

*I would like to congratulate *Morrofino* magazine, because it allows many people to discover that Madrid, beyond its haute cuisine restaurants, its centuries-old establishments, its bars and taverns, its traditional eateries, and the enormous diversity of its gastronomic offer, is also home to fine-dining restaurants.*

Restaurants that, to a great extent—and this is what truly matters—are welcoming and family-oriented. Places where guests feel they, too, are part of a family, and that is why they return, come back again and again, and feel happy every time they arrive at their destination.



Rafael Ansón

Presidente de la Academia Iberoamericana de Gastronomía

Una nueva realidad en la que el comensal deja de ser pasivo

Madrid Fusión es siempre una cita ineludible para los profesionales de sala y cocina, para la prensa gastronómica, para los foodies, los investigadores y todo interesado en la ciencia y la investigación aplicada a la cocina. En estas interacciones los diálogos son infinitos intentando desentrañar un futuro incierto.

Según algunos, este último Congreso celebrado a finales de enero ha roto todos los esquemas y es que su lema ha sido toda una declaración de intenciones: “El cliente toma el mando”. Dice el crítico gastronómico Andrés Sánchez Magro que “atrás quedan los tiempos en los que íbamos a los restaurantes como corderos que se dirigen al matadero para comer todo lo que nos pusieran por delante sin rechistar, estuviera o no en condiciones. Y es que a comer se aprende comiendo y a exigir siendo exigente. A todo buen sibarita, hedonista, morro fino o cómo quieran ustedes llamarlo, ya no solo le importa lo que come y lo que se hace en la cocina, sino también el trato que recibe en el restaurante para que suene esa música celestial para gusto de nuestro estómago”.

Es cierto que comer no es un mero trámite y quienes nos dan de comer cada día se enfrentan a retos como la salud o la sostenibilidad. La cocina siempre ha sido una gran innovación evolutiva (el fuego o los fermentados son los primeros ejemplos de esta evolución desde la prehistoria) ya que cocinar hace los alimentos más masticables, digeribles y nutritivos, pero también más sabrosos y duraderos. El sabor es el motor de la evolución humana. Ahora bien, en esa transformación de la cocina casera a la que asistimos casi sin darnos cuenta por los cambios en los modos de vida, existe el peligro de un aumento de consumo de los procesados a la vez que se presenta un futuro

incierto de la cocina doméstica y ante una oferta desmesurada, el consumidor debe aprender a conocer los ingredientes para diferenciar entre procesamiento y ultraprocesamiento, y empoderarnos personal y socialmente para huir del abuso de los nutrientes críticos: azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas.

Los datos son bastante preocupantes: más del 98 por ciento de los hogares consume comida preparada, en un mercado que crece al doble de velocidad, y cuyo reto principal es generar confianza frente al producto casero. Por eso la industria debe ofrecer soluciones que conjuguen calidad y comodidad, mejorando la tecnología pero además de la calidad es fundamental que sea sencillo y sabroso, porque si no está bueno no lo comprará nadie.

Contra esto, un buen restaurante juega con la experiencia del cliente, “la más compleja que un ser humano puede tener en su vida, porque une la parte sensitiva con la emocional”, según Ferran Centelles, sumiller y Wine Director de elBulli Foundation.

En un momento de saturación en la alta cocina y costes de restauración en constante aumento, habrá que analizar la crisis del modelo tradicional frente a nuevos modelos de negocio porque mantener la artesanía y el legado familiar cada día es más difícil para las nuevas generaciones de hosteleros. Quizás esto se veía venir pero en esa realidad gastronómica en la que el comensal deja de ser pasivo para convertirse en un cliente informado, exigente y con criterio propio, esos valores en peligro, sigan siendo un valor añadido para él.

A new reality in which the diner is no longer passive

Madrid Fusión is always an unmissable event for dining-room and kitchen professionals, for the gastronomic press, for foodies, researchers, and for anyone interested in science and research applied to cooking. In these interactions, dialogues are endless as participants attempt to unravel an uncertain future.

According to some, the latest Congress, held at the end of January, has broken all the molds, and its slogan was a clear declaration of intent: "The customer takes the lead." Gastronomic critic Andrés Sánchez Magro notes that "the days are gone when we went to restaurants like lambs heading to the slaughter, eating whatever was put in front of us without complaint, whether it was up to standard or not. You learn to eat by eating, and to demand by being demanding. For any good gourmet, hedonist, 'morro fino,' or whatever you wish to call them, what matters is no longer only what they eat and what happens in the kitchen, but also the way they are treated in the restaurant—so that heavenly music can play to the delight of our stomachs."

It is true that eating is not a mere formality, and those who feed us every day face challenges such as health and sustainability. Cooking has always been a major evolutionary innovation (fire and fermentation are early examples of this evolution since prehistory), as it makes food more chewable, digestible, and nutritious, but also tastier and longer-lasting. Flavor is the engine of human evolution. However, in the transformation of home cooking—one we are witnessing almost without noticing due to changes in lifestyles—there is a risk of increased consumption of processed foods, alongside an uncertain future for domestic cooking. Faced with an excessive offer, consumers must learn to understand ingredients in order to distinguish between processing and ultra-processing, and to empower themselves personally and socially to avoid the overuse of critical nutrients: added sugars, sodium, and saturated fats.

The data are quite worrying: more than 98 percent of households consume prepared food, in a market that is growing at twice the speed, and whose main challenge is to generate trust compared to home-cooked products. For this reason, the industry must offer solutions that combine quality and convenience, improving technology—but beyond quality, it is essential that food be simple and tasty, because if it is not good, no one will buy it.

By contrast, a good restaurant plays with the customer experience—"the most complex experience a human being can have in their life, because it brings together the sensory and the emotional," according to Ferran Centelles, sommelier and Wine Director of the elBulli Foundation.*

At a time of saturation in haute cuisine and constantly rising restaurant costs, it is necessary to analyze the crisis of the traditional model in the face of new business models, as maintaining craftsmanship and family legacy is becoming increasingly difficult for new generations of restaurateurs. Perhaps this was foreseeable, but in this gastronomic reality—where the diner ceases to be passive and becomes an informed, demanding customer with their own criteria—those endangered values may continue to represent added value for them.



Mar Romero

COCINANDO Y COMIENDO | COOKING AND EATING

+

TIEMPO | T I M E

El Ingrediente Invisible | The Invisible Ingredient

El tiempo, en la cocina y en la mesa, no es un lujo ni un adorno: es un ingrediente esencial. Cocinar requiere pausa, espera y atención; degustar, lo mismo. Sin tiempo no hay transformación, ni en los alimentos ni en quien los come.

Time, in the kitchen and at the table, is neither a luxury nor an ornament: it is an essential ingredient. Cooking requires pause, patience, and attention; so does tasting. Without time, there is no transformation, neither in the food nor in the person who eats it.



www.milano.it





En una época obsesionada con la inmediatez, el tiempo se ha convertido en el ingrediente más escaso de la cocina contemporánea. No del producto, no del recetario, no de la técnica, sino del acto mismo de cocinar y de comer. Cocinamos con prisa y comemos aún más deprisa, como si el alimento fuese un trámite logístico y no un proceso biológico, cultural y sensorial. Sin embargo, pocas variables influyen tanto en el sabor, la digestión y la salud como el tiempo. El tiempo de cocción, el tiempo de reposo, el tiempo de masticación, el tiempo compartido en la mesa.

.....

In an age obsessed with immediacy, time has become the scarcest ingredient in contemporary cuisine. Not in the product, not in the recipe book, not in the technique, but in the very act of cooking and eating. We cook in a hurry and eat even faster, as if food were a logistical formality and not a biological, cultural, and sensory process. Yet few variables influence flavor, digestion, and health as much as time. Cooking time, resting time, chewing time, the time shared at the table.

La paradoja es evidente: nunca habíamos hablado tanto de gastronomía y nunca habíamos dedicado tan poco tiempo real a comer. Restaurantes llenos, platos fotografiados, cartas cada vez más complejas... y comensales que miran el reloj más que el plato. En este contexto, reivindicar el tiempo no es una nostalgia romántica, sino una cuestión de calidad, salud y sentido común.

En la cocina, el tiempo es estructura. No existe un guiso sin espera, un fondo sin paciencia, una fermentación sin días ni una carne melosa sin horas. La ciencia lo confirma: procesos como la gelatinización del colágeno, la caramelización de azúcares o la reacción de Maillard no dependen solo de la temperatura, sino de una relación precisa entre calor y duración. Acelerar estos procesos –mediante atajos industriales o técnicas agresivas– altera texturas, aromas y, en muchos casos, la biodisponibilidad de nutrientes.

Un estudio publicado en Food Chemistry demostró que las cocciones lentas a baja temperatura mejoran la digestibilidad de proteínas en legumbres y carnes, reduciendo además compuestos irritantes. Otro dato poco citado: los alimentos que requieren tiempo de elaboración suelen inducir mayor saciedad. No es casualidad. El cerebro interpreta el tiempo invertido como parte del valor del alimento, modulando la respuesta hormonal asociada al hambre.

Pero el tiempo no termina en los fogones. Empieza, de verdad, cuando el plato llega a la mesa. Comer despacio no es una recomendación estética: es fisiología pura. Diversos estudios del British Medical Journal y del American Journal of Clinical Nutrition coinciden en que las personas que comen rápido tienen entre un 20% y un 40% más riesgo de desarrollar obesidad y síndrome metabólico. La razón es simple: el cuerpo necesita entre 15 y 20 minutos para activar las señales de saciedad. Si el plato desaparece antes, el mensaje llega tarde.

The paradox is obvious: never have we talked so much about gastronomy, and never have we devoted so little real time to eating. Restaurants are full, dishes are photographed, menus grow ever more complex... yet diners watch the clock more than the plate. In this context, reclaiming time is not a romantic nostalgia, but a matter of quality, health, and common sense.

In the kitchen, time is structure. There is no stew without waiting, no stock without patience, no fermentation without days, and no meltingly tender meat without hours. Science confirms this: processes such as collagen gelatinization, sugar caramelization, or the Maillard reaction depend not only on temperature, but on a precise relationship between heat and duration. Speeding up these processes—through industrial shortcuts or aggressive techniques—alters textures, aromas, and, in many cases, the bioavailability of nutrients.

A study published in Food Chemistry showed that slow cooking at low temperatures improves protein digestibility in legumes and meats, while also reducing irritating compounds. Another rarely mentioned fact: foods that require time to prepare tend to induce greater satiety. This is no coincidence. The brain interprets the time invested as part of the food's value, modulating the hormonal response associated with hunger.

But time does not end at the stove. It truly begins when the dish reaches the table. Eating slowly is not an aesthetic recommendation; it is pure physiology. Various studies published in the British Medical Journal and the American Journal of Clinical Nutrition agree that people who eat quickly have a 20% to 40% higher risk of developing obesity and metabolic syndrome. The reason is simple: the body needs between 15 and 20 minutes to activate satiety signals. If the plate is gone before then, the message arrives too late.



La masticación es otro factor olvidado. Investigaciones japonesas han demostrado que masticar cada bocado al menos 20-30 veces no solo mejora la digestión, sino que reduce la respuesta glucémica y disminuye la ingesta total de calorías sin sensación de restricción. Dicho de otro modo: comer más despacio ayuda a comer mejor sin comer menos por obligación.

En el restaurante, el tiempo adquiere una dimensión adicional: la experiencia. Un servicio demasiado rápido rompe el ritmo del comensal; uno excesivamente lento genera ansiedad. Encontrar ese equilibrio es un acto de hospitalidad. No se trata de alargar por alargar, sino de respetar los tiempos naturales del disfrute. El descanso entre platos, el silencio necesario para oler, la conversación que acompaña al sabor. Comer es un acto social que necesita pausas.

Curiosamente, varios estudios de psicología sensorial indican que los sabores se perciben con mayor intensidad cuando el comensal no está sometido a presión temporal. Un experimento de la Universidad de Oxford mostró que el mismo plato era valorado como más sabroso y complejo cuando se consumía en un entorno relajado y sin prisas, incluso con idénticos ingredientes y elaboración. El tiempo, una vez más, actúa como potenciador invisible del gusto.

También hay una relación directa entre tiempo y memoria gastronómica. Los platos que recordamos no suelen ser los más rápidos, sino aquellos asociados a una espera: un arroz que tardó en llegar, un guiso que reposó, una sobremesa larga. La neurociencia explica por qué: la memoria se fija mejor cuando hay repetición, calma y atención. Comer deprisa, sin atención, convierte la comida en ruido de fondo.

Desde el punto de vista de la salud digestiva, la evidencia es clara. Comer con prisas activa el sistema nervioso simpático –el del estrés– y desactiva el parasimpático, responsable de la digestión. El resultado: digestiones pesadas, inflamación, reflujo. No es solo qué comemos, sino en qué estado lo comemos. Un mismo plato puede sentar bien o mal dependiendo del tiempo que le concedamos.

Chewing is another often-overlooked factor. Research conducted in Japan has shown that chewing each bite at least 20-30 times not only improves digestion, but also reduces the glycaemic response and lowers total calorie intake without a sense of restriction. In other words, eating more slowly helps you eat better without being forced to eat less.

In the restaurant, time takes on an additional dimension: the experience. Service that is too fast disrupts the diner's rhythm; service that is excessively slow generates anxiety. Finding that balance is an act of hospitality. It is not about stretching time for its own sake, but about respecting the natural pace of enjoyment. The pause between courses, the silence needed to smell, the conversation that accompanies flavour. Eating is a social act that requires pauses.

Interestingly, several studies in sensory psychology indicate that flavours are perceived more intensely when diners are not under time pressure. An experiment at the University of Oxford showed that the same dish was rated as tastier and more complex when consumed in a relaxed, unhurried environment, even with identical ingredients and preparation. Once again, time acts as an invisible enhancer of taste.

There is also a direct relationship between time and gastronomic memory. The dishes we remember are rarely the fastest ones, but those associated with waiting: a rice dish that took time to arrive, a stew that was left to rest, a long after-dinner conversation. Neuroscience explains why: memory is consolidated more effectively when there is repetition, calm, and attention. Eating quickly, without attention, turns food into background noise.

From the perspective of digestive health, the evidence is clear. Eating in a hurry activates the sympathetic nervous system—the stress response—and deactivates the parasympathetic system, which is responsible for digestion. The result: heavy digestion, inflammation, reflux. It is not only what we eat, but the state in which we eat it. The same dish can agree with us or not depending on the time we allow it.



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



MORROFINO

COOP DEL CAMPO
VIRGEN DE
LA ESPERANZA

Arroz de Calasparra



El restaurante tiene aquí una responsabilidad silenciosa. No solo en la cocina, sino en la forma de organizar turnos, tiempos de servicio y espacios. Mesas demasiado juntas, rotaciones forzadas, menús pensados para ser consumidos en minutos... Todo ello empuja al comensal a comer como si estuviera de paso, incluso cuando ha decidido sentarse a disfrutar.

Reivindicar el tiempo no implica volver al pasado ni ignorar la realidad económica de la restauración. Implica entender que el valor no está solo en el producto o en la técnica, sino en el ritmo. Un plato necesita su tiempo para ser cocinado, y un comensal necesita su tiempo para entenderlo. Sin ese margen, la experiencia se empobrece.

Quizás por eso los restaurantes que dejan huella no son siempre los más rápidos ni los más espectaculares, sino aquellos donde el tiempo parece suspenderse un poco. Donde nadie empuja el último bocado, donde la sobremesa no es un problema logístico, donde comer vuelve a ser un acto completo.

En un mundo que corre, sentarse a la mesa con tiempo es casi un gesto subversivo. Y, paradójicamente, uno de los más saludables. Porque el tiempo, en cocina y en la mesa, no es un lujo: es parte esencial del alimento.

El tiempo no es un elemento accesorio en la cocina ni en el restaurante: es un ingrediente estructural que condiciona el sabor, la digestión, la memoria y la salud. Cocinar con tiempo permite que los alimentos expresen su naturaleza; comer con tiempo permite que el cuerpo los comprenda y los asimile. En un contexto dominado por la prisa y la eficiencia mal entendida, recuperar el ritmo natural de la cocina y de la mesa no es un gesto nostálgico, sino una decisión consciente de calidad de vida. Comer despacio no significa comer menos, sino comer mejor, con atención, con placer y con sentido.

Here, the restaurant carries a quiet responsibility. Not only in the kitchen, but in how it organises seating rotations, service timing, and space. Tables set too close together, forced turnover, menus designed to be eaten in minutes... all of this pushes diners to eat as if they were just passing through, even when they have chosen to sit down and enjoy themselves.

Reclaiming time does not mean going back to the past or ignoring the economic realities of the restaurant industry. It means understanding that value lies not only in the product or the technique, but in the rhythm. A dish needs time to be cooked, and a diner needs time to understand it. Without that margin, the experience is diminished.

Perhaps that is why the restaurants that leave a lasting impression are not always the fastest or the most spectacular, but those where time seems to slow down a little. Where no one rushes the final bite, where the after-dinner conversation is not a logistical problem, where eating once again becomes a complete act.

In a world that is constantly rushing, sitting down at the table with time is almost a subversive gesture—and, paradoxically, one of the healthiest. Because time, both in the kitchen and at the table, is not a luxury: it is an essential part of food.

Time is not an accessory element in the kitchen or in the restaurant; it is a structural ingredient that shapes flavour, digestion, memory, and health. Cooking with time allows food to express its true nature; eating with time allows the body to understand and assimilate it. In a context dominated by haste and a misunderstood notion of efficiency, restoring the natural rhythm of cooking and eating is not a nostalgic gesture, but a conscious choice for a better quality of life. Eating slowly does not mean eating less, but eating better—with attention, pleasure, and meaning.

Fidelidad y pertenencia

¿Cuántas veces nos preguntamos por qué vuelvo a este restaurante en vez de probar otros? Es una pregunta que todo comensal se hace cuando se da cuenta de que siempre va al mismo restaurante y no sabe el motivo exacto.

Pero volver a un restaurante no siempre tiene que ver con lo que comiste. A veces ni siquiera recuerdas con precisión el plato, pero sí cómo te sientes cada vez que vuelves. La cercanía con la que te reciben, la forma en que te sirven, ese momento en el que te ofrecieron algo sin pedirlo. Entonces, lo que realmente se queda grabado es el trato, ya que este le da un plus a nuestro mejor plato; uno sin el otro difícilmente tiene éxito.

Muchos piensan que la fidelidad del cliente se construye a base de grandes platos. Sí que es verdad que cuando un plato es aceptado y tiene éxito no hay que cambiarlo, pues es un error querer mejorarlo cuando ya es el mejor y nuestros clientes lo han aceptado y vienen a por ese plato.

La experiencia de sala se ha convertido en el verdadero factor de retorno. ¿Por qué? Porque comer bien puedes hacerlo en muchos sitios, pero sentirte cómodo es otra historia.

El servicio bien hecho no se nota, pero se recuerda. Un buen servicio es el que acompaña sin agobiar, sin imponer, y cuando lo vives, algo dentro de ti dice: *«Aquí me siento bien»*.

Hoy, esta fidelización emocional es más valiosa que nunca. El cliente ya no busca solo excelencia: busca conexión. Ya no quiere un trato robótico ni frases aprendidas. Quiere autenticidad, naturalidad y una atención que se ajuste a su estado de ánimo, no a un guión.

Un camarero que recuerda que eres alérgico a los frutos secos, que te ofrece tu vino favorito sin que lo pidas, que detecta si vienes con prisa o si hoy te apetece conversación. Esos detalles,

que nacen de la observación y la implicación real del equipo de sala, crean un vínculo. Y ese vínculo es el que hace que quieras volver.

La fidelidad no se compra con descuentos. Se construye con gestos humanos, con memoria emocional y, sobre todo, con coherencia. Porque si una vez te trataron bien, pero la siguiente no, ese efecto se rompe.

La sala debe sostener ese nivel de atención cada día. Y eso no se improvisa: se crea, se entrena, se cuida. Hay que tener un equipo bien formado para que sea el mejor y más efectivo.

Muchos restaurantes ya han entendido que la fidelización no está solo en la cocina, sino en la relación con el cliente. Equipos motivados, escuchados y valorados transmiten esa actitud al cliente. Porque nadie puede trabajar bien si no se siente bien en su trabajo.

Cuando un restaurante logra ese equilibrio – buena cocina, buen servicio y cuidado genuino – el cliente no solo vuelve: lo recomienda, lo defiende y lo hace suyo.

Y en un mundo con tantas opciones y tan poco tiempo, eso no es fidelidad, es algo más profundo: **pertenencia**.

Loyalty and Belonging

How many times do we ask ourselves why we return to this restaurant instead of trying others? It is a question every diner asks when they realize they always go to the same place without knowing the exact reason why.

But returning to a restaurant is not always about what you ate. Sometimes you don't even remember the dish clearly, but you do remember how you feel every time you come back. The warmth of the welcome, the way you are served, that moment when you were offered something without asking for it. What truly stays with you is the way you were treated, because good service adds an extra layer to even the best dish; without one or the other, success is hard to achieve.

Many believe that customer loyalty is built on great dishes alone. It is true that when a dish is well received and successful, it should not be changed—trying to improve what is already excellent and appreciated by customers, who return specifically for that dish, can be a mistake.

The dining room experience has become the true reason guests return. Why? Because you can eat well in many places, but feeling comfortable is a different matter altogether.

Good service goes unnoticed, but it is remembered. Good service accompanies without overwhelming, without imposing, and when you experience it, something inside you says, "I feel good here."

Today, this emotional loyalty is more valuable than ever. Guests no longer seek excellence alone; they seek connection. They no longer want robotic treatment or rehearsed phrases. They want authenticity, naturalness, and attention that adapts to their mood, not to a script.

A waiter who remembers that you are allergic to nuts, who offers your favorite wine without you having to ask, who senses whether you are in a hurry or in the mood for conversation. These details, born from observation and genuine involvement by the dining room team, create a bond. And that bond is what makes you want to return.

Loyalty cannot be bought with discounts. It is built through human gestures, emotional memory, and, above all, consistency. Because if you are treated well one time but not the next, that effect is broken.

The dining room must sustain that level of attention every day. And that cannot be improvised: it is created, trained, and carefully maintained. A well-trained team is essential for service to be effective and excellent.

Many restaurants have already understood that loyalty does not lie solely in the kitchen, but in the relationship with the guest. Motivated, listened-to, and valued teams transmit that attitude to customers. Because no one can work well if they do not feel good in their workplace.

When a restaurant achieves that balance—good food, good service, and genuine care—the guest does not just return: they recommend it, defend it, and make it their own.

*And in a world with so many options and so little time, that is not just loyalty—it is something deeper: **belonging**.*



Nuria Nicolau

Consultora de CX para Restaurantes | www.nurianicolau.com

Cuadragésimo día

La Cuaresma. Palabra que viene del latín y que alude a su duración, que en los primeros tiempos de la Cristiandad era de solo cuarenta horas. Pero ¡qué horas, señores! En ellas no se podía tomar ni una miga de pan. Un tiempo de penitencia, oscuro y triste, con el fantasma del ayuno y la abstinencia levantándose amenazador sobre estómagos desvalidos.

En el año 325, el Concilio de Nicea acordó alargar aquellas cuarenta horas hasta cuarenta días.

Además del hambre y sus consecuencias, los castigos que llevaba aparejado el incumplimiento eran feroces. El Viernes Santo de 1868, el francés Saint-Beuve organizó una comilona pantagruélica, a la que asistió, entre otros, un primo de Napoleón III. Se organizó tal escándalo que Saint-Beuve tuvo que renunciar a su puesto en el Senado, y varios de los comensales fueron desterrados de Francia.

La Cuaresma ha tenido gran importancia en España y aparecía en escritos y pregones de ciego. El propio Arcipreste de Hita relataba, en su famoso libro, el combate entre don Carnal y doña Cuaresma. Claro que, a pesar de ser un país católico, hemos tenido desde la Reconquista el amparo de las bulas de los Papas.

La Cuaresma se representa como una vieja reseca, con un bacalao en la mano y siete pies, aludiendo a las semanas que duran las hambrunas. Y es que el bacalao y el arenque han sido los grandes protagonistas cuaresmales, cuando carnes, huevos y leche estaban vedados. Uno de los libros más antiguos, el manuscrito *Le Viandier*, incluye varias recetas de arenque.

En España era alimento de pobres, compartiendo mesa con el pan y la cebolla. En los manteles refinados se despreciaba un poco

durante el año, pero al llegar los días morados cobraba gran importancia. Importancia que compartía con el bacalao, descubierto por pescadores vascos en el siglo IX por casualidad, pues lo que buscaban eran ballenas.

El bacalao ha tenido sus altibajos. En Roma no lo soportaban, y Adriano VI era mal visto por sus aficiones bacaladeras. Y cuando las hordas de Alarico prendieron fuego a Roma, el fervor cristiano se enfrió algo y, por supuesto, también el cumplimiento cuaresmal. Con Carlomagno llegó el momento glorioso del bacalao: el rey era de buen comer, y los encargados de la real pitanza se estrujaban los sesos para satisfacerlo. Los tiempos de cocción se medían en padrenuestros, avemarías y réquiems.

En fin, señores, la Cuaresma ya no es lo que era, pero cuando llegan sus días, el bacalao, otros pescados y los consoladores potajes de vigilia ocupan su lugar, más como símbolo y tradición que como cumplimiento estricto de los preceptos de la Santa Madre Iglesia.

The Fortieth Day

Lent. A word that comes from Latin and refers to its duration, which in the early days of Christianity was only forty hours. But what hours those were, ladies and gentlemen! During them, not even a crumb of bread could be eaten. A time of penitence, dark and somber, with the specter of fasting and abstinence rising threateningly over defenseless stomachs.

In the year 325, the Council of Nicaea agreed to extend those forty hours to forty days.

In addition to hunger and its consequences, the punishments associated with noncompliance were fierce. On Good Friday in 1868, the Frenchman Saint-Beuve organized a pantagruelian feast, attended, among others, by a cousin of Napoleon III. Such a scandal ensued that Saint-Beuve was forced to resign from his seat in the Senate, and several of the diners were exiled from France.

Lent has held great importance in Spain and appeared in writings and in the verses of blind street preachers. The Archpriest of Hita himself recounted, in his famous book, the battle between Don Carnal and Doña Cuaresma. Of course, despite being a Catholic country, since the Reconquista we have benefited from the protection of papal bulls.

*Lent is represented as a dried-up old woman, holding a codfish in her hand and with seven feet, alluding to the weeks that the fasts last. Cod and herring have been the great Lenten protagonists, when meat, eggs, and milk were forbidden. One of the oldest books, the manuscript *Le Viandier*, contains several herring recipes.*

In Spain, cod was food for the poor, sharing the table with bread and onions. On refined tablecloths it was somewhat scorned during the rest of the year, but when the purple days arrived, it became very important. An importance it shared with codfish, discovered by Basque fishermen in the 9th century by chance, as they were actually searching for whales.

Cod has had its ups and downs. In Rome it was not tolerated, and Adrian VI was poorly regarded

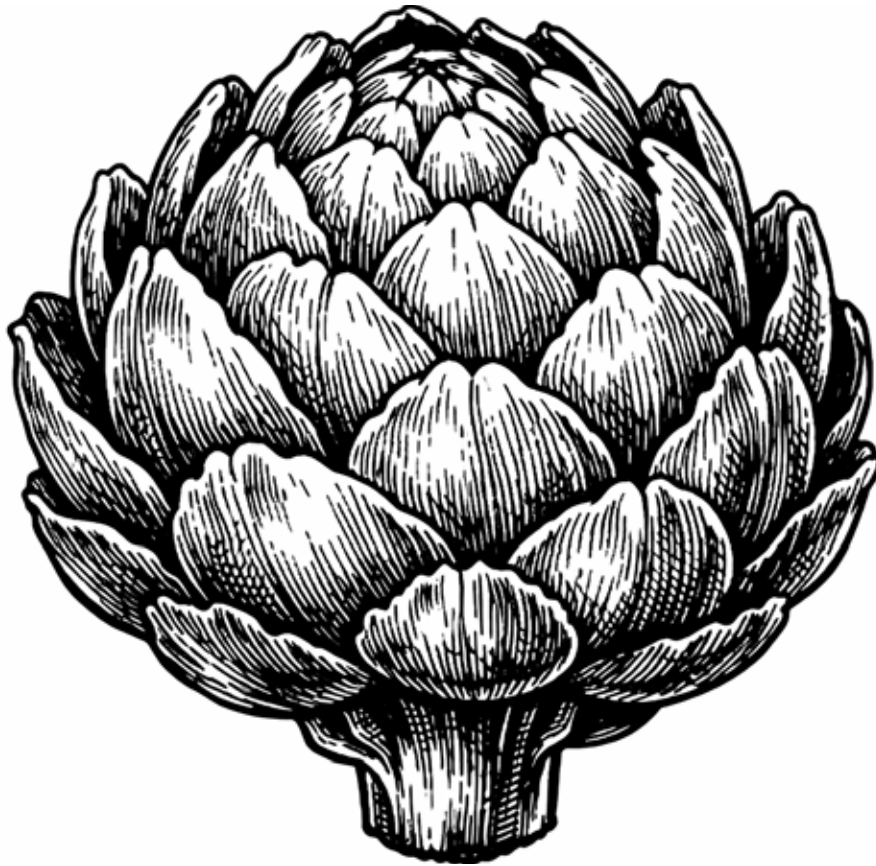
for his fondness for cod. And when the hordes of Alaric set Rome ablaze, Christian fervor cooled somewhat—and, of course, so did Lenten observance. With Charlemagne came the glorious moment of cod: the king was fond of good food, and those in charge of the royal provisions racked their brains to satisfy him. Cooking times were measured in Our Fathers, Hail Marys, and Requiems.

In short, ladies and gentlemen, Lent is no longer what it once was, but when its days arrive, cod, other fish, and the comforting Lenten stews take their place—more as a symbol and a tradition than as strict observance of the precepts of Holy Mother Church.



María Adela Díaz Párraga





ALCACHOFA | ARTICHOKE

La alcachofa, noble y versátil, es la base perfecta de platos llenos de sabor y tradición.
Su textura delicada y su carácter intenso realzan cualquier
combinación de ingredientes.

*The artichoke, noble and versatile, is the perfect base for dishes full of flavor and tradition.
Its delicate texture and distinctive character enhance
any combination of ingredients.*

Sabor | Flavour

La alcachofa ofrece un sabor delicado y ligeramente amargo que aporta equilibrio y personalidad a cada plato.
The artichoke offers a delicate, slightly bitter flavour that brings balance and character to every dish.

Estación | Season

Es un producto de invierno que alcanza su mejor calidad durante los meses más fríos.
It is a winter vegetable that reaches its peak quality during the colder months.

Preparación | Cooking Methods

Puede cocinarse de múltiples formas, desde hervida y salteada hasta confitada o a la brasa.
It can be prepared in many ways, from boiled and sautéed to confit or grilled.

Combinaciones | Flavour Affinities

Combina especialmente bien con jamón, mariscos, cítricos y aceites suaves.
It pairs especially well with cured ham, seafood, citrus, and mild oils.

Maridaje | Pairing

Complicado. Mejora con vinos blancos secos o espumosos que realzan su frescura natural.
Complicated. It improves with dry white or sparkling wines that enhance its natural freshness.

La alcachofa es uno de los productos más representativos de la gastronomía mediterránea y europea, apreciada por su sabor vegetal, su textura tierna y su personalidad culinaria. Perteneció a la familia de las Asteráceas, la misma a la que pertenecen la escarola, la endibia y la achicoria, todas valoradas por su carácter y versatilidad en la cocina. Consumida habitualmente cocida, salteada o confitada, también puede prepararse a la brasa, rellena, en guisos suaves o incluso en cremas delicadas y fondos aromáticos. Su sabor intenso y elegante combina a la perfección con verduras, mariscos, carnes suaves, cítricos, hierbas aromáticas y aceites de calidad. Además de su valor gastronómico, la alcachofa aporta fibra, antioxidantes y vitaminas del grupo B, así como minerales esenciales como el potasio y el magnesio, convirtiéndose en un aliado de la alimentación saludable y equilibrada. Su capacidad para adaptarse a distintas técnicas culinarias y aportar carácter a cualquier receta la convierte en un ingrediente imprescindible en la cocina diaria.

The artichoke is one of the most representative products of Mediterranean and European cuisine, appreciated for its vegetal flavor, tender texture, and distinctive culinary character. It belongs to the Asteraceae family, the same one that includes escarole, endive, and chicory, all valued for their character and versatility in the kitchen. Commonly consumed boiled, sautéed, or confit, it can also be prepared grilled, stuffed, in gentle stews, or even in delicate creams and aromatic broths. Its intense yet elegant flavor pairs perfectly with vegetables, seafood, mild meats, citrus fruits, aromatic herbs, and quality oils. Beyond its gastronomic value, the artichoke provides fiber, antioxidants, and B-group vitamins, as well as essential minerals such as potassium and magnesium, making it an ally of healthy and balanced eating. Its ability to adapt to different culinary techniques and add character to any recipe makes it an essential ingredient in everyday cooking.



Arroz con Bacalao, Alcachofas, Garbanzos y Verduras de temporada

Restaurante El Faro del Puerto. El Puerto de Santa María, Cádiz. Chef: Fernando Córdoba. Ingredientes (para 4 personas): AOVE, 400 gr arroz bomba, 1,2l de caldo de morral, 350 gr lomo de bacalao, 8 alcachofas confitadas, 100 gr garbanzo cocido, 100 gr ajetes, 100 cc aceite de oliva. otras verduras: espárragos, kales de temporada.

Preparación:

Sofreír el arroz con los ajetes, añadir el caldo y los garbanzos, cocinar al fuego 10 minutos y pasado este tiempo colocar encima el bacalao, las alcachofas y las verduras. Terminar de hacer al horno durante otros diez minutos.

Servir opcionalmente con Ali-oli.

.....

Rice with Cod, Artichokes, Chickpeas, and seasonal Vegetables

Restaurant El Faro del Puerto. Puerto de Santa María, Cádiz. Chef: Fernando Córdoba. Ingredients (4 servings): extra virgin olive oil, 400g Bomba rice, 1.2L stock, 350g cod loin, 8 confit artichokes, 100g cooked chickpeas, 100g spring onions, 100ml olive oil. Other vegetables: asparagus, seasonal kale.

Procedure: Sauté the rice with the spring onions, add the stock and chickpeas, cook for 10 minutes, then place the cod, artichokes, and vegetables on top. Finish cooking in the oven for another 10 minutes. Optionally serve with aioli.



RocAlcachofas

Restaurante Rocalla, Valencia.

Ingredientes: Alcachofas, perlas de caviar vegetal, AOVE, aceite verde de hierbas y flores comestibles.

Elaboración: Alcachofa confitada a baja temperatura, marcada a la brasa en nuestro Jospier y presentada sobre una sedosa crema láctea, acompañada de perlas de caviar vegetal, aceite verde de hierbas y flores comestibles.

Tiempo aproximado de ejecución: 18 minutos

Nota: Un plato que equilibra elegancia, frescura y matices ahumados, resaltando la nobleza de un producto de temporada.

.....

RocAlcachofas

Restaurant Rocalla, Valencia.

Ingredients: Artichokes, vegetable caviar pearls, extra virgin olive oil (EVOO), green herb oil, and edible flowers.

Preparation: Artichoke confit cooked at low temperature, finished on the Jospier grill and served on a silky dairy cream, accompanied by vegetable caviar pearls, green herb oil, and edible flowers.

Approximate preparation time: 18 minutes

Note: A dish that balances elegance, freshness, and subtle smoky notes, highlighting the nobility of this seasonal product.

.....





Cordero con Alcachofas

Restaurante Casa Duque, Segovia.

Ingredientes (6 personas): Medio Cordero. 4 Dientes de ajo. 1 Cebolla. Aceite de oliva. 2 Hojas de laurel. 1 Cucharada de moka de azafrán. 12 Alcachofas frescas. 1 Ramita de tomillo. Perejil fresco. 8 Granos de pimienta blanca en grano. 1 Vaso de vino blanco. (200 ml). Caldo o agua.

Elaboración: Se parte el cordero en trozos lo más regulares posibles, se añade sal y pimienta y se reserva. En una cazuela añadimos aceite de oliva y freímos los dientes de ajo, cuando están dorados les sacamos a un mortero y les machacamos con el azafrán, en ese mismo aceite introducimos la cebolla picada muy fina, el laurel, el tomillo y la pimienta. Cuando está empezando a tomar color introducimos el cordero, lo dejamos pocharse bien y añadimos el picado del mortero con el vino blanco, lo damos unas vueltas y añadimos un poco de agua o caldo hasta cubrirlo; 20 minutos antes de estar cocido el cordero añadimos las alcachofas limpias, rectificamos de sal, y listo para servir muy caliente.

Lamb with Artichokes

Restaurant Casa Duque, Segovia.

Ingredients (6 serves): Half a lamb. 4 garlic cloves. 1 onion. Olive oil. 2 bay leaves. 1 moka spoon of saffron. 12 fresh artichokes. 1 sprig of thyme. Fresh parsley. 8 white peppercorns. 1 glass of white wine (200 ml). Stock or water.

Procedure: the lamb is cut into pieces as evenly as possible, seasoned with salt and pepper, and set aside. Olive oil is added to a casserole and the garlic cloves are fried; once golden, they are removed and crushed in a mortar with the saffron. In the same oil, the finely chopped onion, bay leaves, thyme, and pepper are added. When the onion begins to take on color, the lamb is added and allowed to gently cook. The mortar mixture and the white wine are then added, stirred briefly, and enough water or stock is added to cover. Twenty minutes before the lamb is fully cooked, the cleaned artichokes are added, the seasoning is adjusted, and the dish is ready to be served very hot.

Alcachofa confitada y crujiente de Crema de Calabaza y Curry

Restaurante Novus Orza, Toledo.

Ingredientes: Alcachofa, aceite de oliva virgen extra, cebolla roja, calabaza, romero, tomillo, mantequilla, curry, aguacate, lima, cilantro y queso manchego curado.

Elaboración: Limpiar las alcachofas retirando las hojas exteriores más duras. Confitarlas en aceite de oliva virgen extra a 80 °C durante aproximadamente 50 minutos, hasta que estén tiernas. Escurrirlas, aplastarlas suavemente formando un disco y marcarlas en sartén caliente hasta obtener una superficie dorada y crujiente. Para la crema de calabaza, asar la calabaza en el horno junto con romero, tomillo y una pizca de curry hasta que esté bien caramelizada y aromática. Triturar en caliente y emulsionar con mantequilla hasta lograr una crema fina, untuosa y equilibrada. El guacamole se elabora aplastando el aguacate maduro y mezclándolo con zumo de lima, cilantro fresco picado y cebolla roja cortada muy fina, buscando una textura fresca y ligeramente cítrica. Para la crema de queso manchego, triturar el queso junto con mantequilla hasta conseguir una emulsión lisa y homogénea. Disponer la crema de calabaza en la base del plato con ayuda de un aro. Colocar encima el disco de alcachofa crujiente y finalizar con puntos de crema de queso manchego y guacamole. Tiempo aproximado de ejecución: 90 minutos

Confit Artichoke with Crunchy Pumpkin and Curry Cream

Restaurant Novus Orza, Toledo.

Ingredients: Artichoke, extra virgin olive oil, red onion, pumpkin, rosemary, thyme, butter, curry, avocado, lime, cilantro, and aged Manchego cheese.

Preparation: Clean the artichokes by removing the tougher outer leaves. Confit them in extra virgin olive oil at 80 °C for approximately 50 minutes, until tender. Drain, gently press them into a disc shape, and sear in a hot pan until a golden, crispy surface is achieved. For the pumpkin cream, roast the pumpkin in the oven with rosemary, thyme, and a pinch of curry until well caramelized and aromatic. Blend while hot and emulsify with butter until a smooth, rich, and well-balanced cream is obtained. The guacamole is prepared by mashing ripe avocado and mixing it with lime juice, finely chopped fresh cilantro, and very finely diced red onion, aiming for a fresh texture with a light citrus note. For the Manchego cheese cream, blend the cheese with butter until a smooth and homogeneous emulsion is achieved. Arrange the pumpkin cream at the base of the plate using a ring mold, place the crispy artichoke disc on top, and finish with dots of Manchego cheese cream and guacamole. Approximate preparation time: 90 minutes





Flor de Alcachofa sobre cama de Mango y Fritos del Mar

Restaurante Mesón El Copo, Palmones, Cádiz. Chef: Manuel Moreno. **Ingredientes:** alcachofas frescas 2, mejillones 250 gr, gambas 200 gr, jamón serrano 100 gr, aceite de oliva virgen extra 100 ml, sal y pimienta, mango 2 piezas, cebolla 1/2, tomate 2 y ajo 2 dientes. **Elaboración:** Pelamos las alcachofas, le cortamos el rabito y las puntas y las ponemos en una cacerola con agua y sal, una vez que esté semitierna la alcachofa la sacamos y la ponemos a escurrir, en una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra ponemos nuestra alcachofa y le damos la forma de la flor, la salpimentamos, mientras vamos a hacer la cama de mango, pelamos los mangos y los echamos en el vaso de la batidora, le ponemos la cebolla, los ajos, el tomate, la sal, el aceite y un chorreón de vinagre, lo pasamos por la batidora y esto va a ser la cama de nuestras alcachofas, ya tenemos los mejillones y las gambitas cocidas y limpias, lo partimos todo a trocitos y pasamos al emplatado, emplatado: ponemos la cama de mango, nuestra flor de alcachofa, le ponemos los mariscos peladitos, ponemos un poco de la salsa de mango y lo aliñamos con aceite de oliva virgen extra.

Artichoke Flower on a Mango Bed with Fried Seafood

Restaurant Mesón El Copo, Palmones, Cádiz. Chef: Manuel Moreno.

Ingredients: 2 fresh artichokes, 250 g mussels, 200 g prawns, 100 g Serrano ham, 100 ml extra virgin olive oil, salt and pepper, 2 mangoes, 1/2 onion, 2 tomatoes, and 2 garlic cloves. **Procedure:** The artichokes are peeled, the stems and tips are removed, and they are placed in a saucepan with water and salt; once the artichokes are semi-tender, they are removed and left to drain. In a frying pan with two tablespoons of extra virgin olive oil, the artichokes are added, shaped into a flower, and seasoned with salt and pepper. Meanwhile, the mango bed is prepared by peeling the mangoes and placing them in a blender along with the onion, garlic, tomato, salt, olive oil, and a splash of vinegar, blending until smooth; this purée will serve as the base for the artichokes. The mussels and prawns, already cooked and cleaned, are chopped into small pieces and set aside for plating. **Plating:** the mango bed is placed on the plate, the artichoke flower is set on top, the peeled seafood is added, a little more mango sauce is spooned over, and the dish is finished with a drizzle of extra virgin olive oil.

Rulo de Rabo de Toro al Vino Tinto, Alcachofa confitada y Rebozuelos salteados

Restaurante El Cachirulo, Zaragoza.

Chef: Carlos Morales.

Ingredientes (4 personas): 1,2 kg de rabo de toro, 1 botella de vino tinto, 2 cebollas, 2 zanahorias, 4 alcachofas frescas, 150 g de rebozuelos, aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta y caldo de carne (opcional).

Elaboración: salpimentar el rabo de toro y dorarlo en una olla con aceite de oliva, retirar y, en el mismo fondo, pochar lentamente la cebolla y la zanahoria cortadas en mirepoix, volver a incorporar el rabo, mojar con el vino tinto y dejar reducir, cubrir ligeramente con caldo o agua y guisar a fuego suave durante 3-4 horas, hasta que la carne esté muy melosa y se desprenda del hueso, desmigarlo en caliente, ligar con parte de su propia salsa reducida y formar rulos bien prensados, reservar en frío, limpiar las alcachofas, confitarlas lentamente en aceite a baja temperatura y, antes del pase, saltearlas ligeramente para aportar textura, saltear los rebozuelos a fuego vivo con unas gotas de aceite y añadir una cucharada de la salsa del rabo para naparlos, marcar el rulo de rabo, disponer en el plato junto a las alcachofas y los rebozuelos y terminar con la salsa del propio guiso. Tiempo aproximado de ejecución: 4 horas.

Oxtail Roll in Red Wine, Confit Artichoke and Sautéed Chanterelles

Restaurant El Cachirulo, Zaragoza.

Chef: Carlos Morales.

Ingredients (4 serves): 1.2 kg oxtail, 1 bottle of red wine, 2 onions, 2 carrots, 4 fresh artichokes, 150 g chanterelles, extra virgin olive oil, salt and pepper, and meat stock (optional).

Preparation: Season the oxtail with salt and pepper and brown it in a pot with olive oil; remove and, in the same fat, slowly sauté the onion and carrot cut into mirepoix. Return the oxtail to the pot, add the red wine and let it reduce. Lightly cover with stock or water and simmer over low heat for 3-4 hours, until the meat is very tender and falls off the bone. Shred the meat while hot, bind it with part of its own reduced sauce and shape into well-pressed rolls; chill. Clean the artichokes, confit them slowly in oil at low temperature and, just before serving, lightly sauté them to add texture. Sauté the chanterelles over high heat with a few drops of oil and add a tablespoon of the oxtail sauce to glaze them. Sear the oxtail roll, arrange it on the plate with the artichokes and chanterelles, and finish with the sauce from the stew. Approximate preparation time: 4 hours.







Alcachofas con Langostinos al Pedro Ximénez

Restaurante El Espigón, Sevilla. Chef: Miguel Ángel Moro Lara. Ingredientes: alcachofas, cebollas, langostinos, sal, aceite, vino Pedro Ximénez y virutas de Jamón. **Preparación:** Cocer las alcachofas y, por otro lado, rehogar las cebollas; una vez bien pochadas, añadir las alcachofas cocidas al salteado, incorporar el Pedro Ximénez y la sal y, en el último hervor, añadir los langostinos para evitar que se pasen de cocción; finalmente, terminar el plato colocando por encima las virutas de jamón. Tiempo aproximado de ejecución: 30-35 minutos.

.....

Artichokes with Prawns in Pedro Ximénez Wine

Restaurant El Espigón, Sevilla. Chef: Miguel Ángel Moro Lara.

Ingredients: artichokes, onions, prawns, salt, olive oil, Pedro Ximénez wine, and Serrano ham shavings.

Procedure: cook the artichokes and, separately, sauté the onions; once well softened, add the cooked artichokes to the sauté, incorporate the Pedro Ximénez wine and salt, and at the final boil add the prawns to prevent them from overcooking; finally, finish the dish by sprinkling the ham shavings on top.

Approximate preparation time: 30-35 minutes.

.....

La gestión en hostelería: refranes y citas imprescindibles

Aprendí que cada día en un restaurante es un mundo que se desordena y se recompone sin previo aviso. Como gestor de restaurante, descubrí que no basta con saber de números, horarios o proveedores: me ayudó un sólido puñado de refranes y citas a los que aferrarme, pequeñas luces que me sirven para no perder el rumbo. Son como marcas en el suelo, recordatorios de una cultura que prioriza la eficiencia y me mantienen alineado con el objetivo: el cliente al que se sirve. Porque, al final, disponer de las palabras adecuadas me orienta –de forma callada pero eficaz– hacia la eficiencia.

Aprendí que **“el ojo del dueño engorda al caballo”**, y en este sector es casi un lema fundacional. La presencia del gestor no tiene que ver con vigilar, sino con comprender el pulso del negocio, ese latido que solo se percibe cuando uno está lo bastante cerca. Pero, al mismo tiempo, conviene no olvidar que **“no hay café más caro que el que hace el jefe”**: cuando, como gerente, me dejé arrastrar por lo inmediato, perdí la distancia necesaria para ver lo que realmente importa.

En esa misma línea, **“lo que no se mide no se puede gestionar”**. La hostelería vive entre márgenes estrechos y ritmos urgentes; contar, registrar y analizar se convierten entonces en una forma de defensa. A mí me refuerza la cita anterior esta otra: **“sin datos, solo eres otra persona con una opinión”**. Sin información precisa, es tan fácil tomar decisiones que parecen correctas como cometer un desastre.

Sin embargo, reducir un restaurante a hojas de cálculo sería torpe por mi parte. Utilizo la siguiente cita para entender –y hacer entender– qué es la excelencia: **“la excelencia no es un destino, sino un hábito diario”**. La excelencia en un restaurante se asienta sobre tres pilares: el servicio, el producto y el confort. Si uno de ellos tiembla, todos se resienten.

Siendo la hostelería un negocio de personas para personas, sin equipo humano no hay éxito: **“ninguno de nosotros es tan bueno como**

todos nosotros juntos”. Cuando ocurre un error en cocina, lo siente la sala; cuando la sala se desordena, lo paga la cocina.

Y cuando pienso en ventas y reputación, me viene a la mente otra idea clave: **“obsesionarse con el cliente, no con la competencia”**. En este negocio, el enemigo no está fuera, sino en la pérdida de atención hacia nuestros propios clientes.

Finalmente, hay una cita que resume la raíz misma del liderazgo en hostelería: **“eres tan bueno como el equipo al que lideras”**, y otra que recuerda que las empresas no las construyen iluminados solitarios, sino **personas disciplinadas**, capaces de sostener lo esencial cada día.

Porque en este oficio nada se sostiene por azar: todo se construye con cultura, método y, en mi caso, con un puñado de citas y refranes que me indican dónde está el norte.

Hospitality management: essential proverbs and quotations

I learned that every day in a restaurant is a world that falls apart and comes back together without warning. As a restaurant manager, I discovered that it is not enough to understand numbers, schedules, or suppliers: what helped me was a solid handful of proverbs and quotations to hold on to—small guiding lights that keep me from losing my way. They are like marks on the ground, reminders of a culture that prioritizes efficiency and keeps me aligned with the ultimate goal: the customer we serve. In the end, having the right words helps orient me—quietly but effectively—toward efficiency.

I learned that “the owner’s eye fattens the horse,” and in this industry it is almost a founding motto. The manager’s presence has nothing to do with supervision for its own sake, but with understanding the pulse of the business, that rhythm you only sense when you are close enough. At the same time, however, it is worth remembering that “there is no more expensive coffee than the one made by the boss”: when, as a manager, I allowed myself to be dragged into the immediate, I lost the distance needed to see what truly matters.

Along the same lines, “what is not measured cannot be managed.” Hospitality lives within tight margins and urgent rhythms; counting, recording, and analyzing therefore become forms of protection. Another quote reinforces this idea for me: “without data, you are just another person with an opinion.” Without accurate information, it is as easy to make decisions that seem right as it is to ensure a disaster.

Still, reducing a restaurant to spreadsheets would be short-sighted. I use the following quotation to understand—and help others understand—what excellence really is: “excellence is not a destination, but a daily habit.” Excellence in a

restaurant rests on three pillars: service, product, and comfort. If one of them falters, all of them suffer.

As hospitality is a business of people serving people, there is no success without a human team: “none of us is as good as all of us together.” When a mistake happens in the kitchen, the dining room feels it; when the dining room loses order, the kitchen pays the price.

And when I think about sales and reputation, another principle comes to mind: “obsess over the customer, not the competition.” In this business, the enemy is not outside, but in losing focus on our own customers.

Finally, there is one quotation that sums up the very root of leadership in hospitality: “you are only as good as the team you lead,” along with another that reminds us that companies are not built by solitary visionaries, but by disciplined people capable of sustaining what truly matters day after day.

Because in this profession, nothing is sustained by chance: everything is built with culture, method, and—in my case—with a handful of quotations and proverbs that show me where true north lies.



Manel Morillo

www.congustoconsulting.com

MUST HAVE



1. Orveda crema Hidratante The Bio-Tech Emulsion 50 ml Orveda 360€ | 2. BH Bicicleta AERO TT 8.0 BH Bikes 10.499,9€ | 3. Chaqueta Pelagic Tuna Trip Zip Fleece Light Grey 75 € | 4. Maximilian Gorra de cuero baseball, en color negro 199€ | 5. La sala tiene la palabra: Manifiesto, de Abel Valverde 18,95€ | 6. Le Labo Lys 41 Eau de Parfum 284€ | 7. LA LOLA Pistacho tostado sin sal 200g 6€ | 8. Blanc de Noirs Estuche Cava Gran Reserva Brut 34,5€ | 9. Sardinillas en aceite de oliva Paco Lafuente desde 5€ | 10. Terra d'Uro Selección 2019 100% Tinta de Toro 18€ | 11. Fortnum & Mason Galletas de pistacho y nata Fortnum & Mason 22,9€ | 12. Joaquín Rebolledo Godello 2025 (D.O. Valdeorras) 13€ | 13. Vino Eduardo Peña 2024 D.O. Ribeiro 16,50€

MUST TASTE



7



8

9



10



11



8



12



13

Orveda Moisturising Cream The Bio-Tech Emulsion 50 ml Orveda 360€ | 2. BH AERO TT 8.0 Bicycle BH Bikes 10.499,9€ | 3. Pelagic Tuna Trip Zip Fleece Jacket Light Grey 75 € | 4. Maximilian Leather Baseball Cap, in black 199€ 5. La sala tiene la palabra: Manifiesto, by Abel Valverde 18,95€ | 6. Le Labo Lys 41 Eau de Parfum 284€ | 7. LA LOLA Unsalted Roasted Pistachios 200g 6€ | 8. Blanc de Noirs Cava Gran Reserva Brut Gift Box 34,5€ | 9. Paco Lafuente Sardinillas in olive oil from 5€ | 10. The Macallan Scotch Whisky The Macallan Decanter N6 Single Malt 5345€ | 11. Fortnum & Mason Pistachio and Clotted Cream Biscuits Fortnum & Mason 22,9€ | 12. Joaquín Rebolledo Godello 2025 (D.O. Valdeorras) 13€ | 13. Eduardo Peña Wine 2024 D.O. Ribeiro 16,50€

El buen camarero

La profesión de camarero es vocacional, a pesar de que muchos la desempeñan de modo ocasional mientras esperan que les llegue un trabajo mejor. El intrusismo es una de las grandes lacras de este empleo. Es muy diferente el trato y atención de un profesional vocacional que el que dan los 'intrusos', casi siempre desmotivados e infelices con lo que hacen, dado que muchos consideran que servir a los demás es un ultraje.

El camarero es uno de los oficios más emblemáticos del sector de la hostelería aunque la cultura, las costumbres sociales y, más recientemente, las nuevas tecnologías hayan cambiado - en algunos aspectos - su esencia. Esta no es otra que atender al cliente, mantener un buen trato personal, servir con profesionalidad, conocer la carta, recomendar lo más adecuado a cada comensal y hasta cobrar y limpiar la mesa. Y no solo eso, también pueden ser especialistas en sala, barra o banquetes. Asimismo, necesitan ser ágiles comunicativos, saber de protocolo, llevar orden y optimizar movimientos.

El origen de este oficio se remonta a la antigua Grecia y Roma, donde existían personas encargadas de atender los banquetes y servir comida y bebida. No era un oficio remunerado sino un servicio ligado a la esclavitud o la servidumbre doméstica, por lo que solo puede considerarse como un antecedente lejano del camarero. En la Edad Media, con el auge de establecimientos especializados en comida y bebida como posadas, hospederías y tabernas, los propietarios empezaron a contratar personas para atender a los viajeros, aunque los consideraban 'servidores' más que 'profesionales'. En la Edad Moderna la sofisticación de las principales Cortes Reales de Europa obligó al perfeccionamiento de las formas del servicio en mesa, estableciendo la distinción de rangos en el personal doméstico y desarrollando las normas de etiqueta.

La verdadera profesionalización del oficio de camarero se produjo en el siglo XIX, con la apertura de grandes hoteles y restaurantes de lujo por toda Europa. Se incorporó el uniforme y los códigos de conducta. En el siglo pasado el turismo de masas y la gran necesidad de

personal cualificado dio lugar a la creación de Escuelas de Hostelería. De ahí comenzaron a salir - y continúan saliendo - profesionales para satisfacer la gran demanda del mercado hostelero, que cada día necesita más y mejores. De un buen profesional se esperan los atributos, las aptitudes y la comunicación de una profesión que está en alza continua, aunque hoy por hoy es un reto encontrar buenos profesionales.

La formación del camarero no acaba nunca, pues siempre debe de estar aprendiendo sobre vinos, productos, innovación e idiomas «estando al día» de todo a nivel global. También preparado para recibir críticas y encajarlas - incluso cuando sean falsas - dado que las redes sociales marcan estilos. El camarero ha de ser habilidoso para vender menús y acertar con los vinos. Ser positivo es un rasgo fundamental que debe de tener. Asimismo, la rapidez es una de las cualidades que más se aprecian del buen camarero, dado que el tiempo es un elemento de obligada medición para mantener el ritmo de cocina, siempre sin que se note.

Por consiguiente, la profesión de camarero es vocacional, a pesar de que muchos lo son de forma ocasional esperando que les aparezca un empleo mejor. Aunque su trabajo parezca una rutina, cada día les toca resolver alguna incógnita pues el público genera cotidianamente nuevas salvedades como alergias, intolerancias y comentarios, que son el caballo de batalla de la hostelería actual. Termino con esta reflexión: «Tu trabajo va a llenar gran parte de tu vida. La verdadera manera de estar realmente satisfecho es hacer lo que creas que es un gran trabajo y, el único modo de hacerlo, es amar lo que haces».

The good waiter

The profession of waiter is a vocation, despite the fact that many people take it up only temporarily while waiting for a better job to come along. Intrusion by unqualified workers is one of the great scourges of this profession. The treatment and attention offered by a vocational professional are very different from those provided by “intruders,” who are almost always unmotivated and unhappy with what they do, as many consider serving others to be an affront.

The waiter is one of the most emblematic roles in the hospitality sector, even though culture, social customs and, more recently, new technologies have changed—at least in some respects—its essence. That essence remains serving the guest: maintaining good personal relations, providing professional service, knowing the menu, recommending what best suits each diner, and even handling payment and clearing the table. And that is not all: waiters may also specialize in the dining room, the bar, or banquets. They must also be agile communicators, understand protocol, maintain order, and optimize their movements.

The origins of this profession go back to ancient Greece and Rome, where there were people in charge of attending banquets and serving food and drink. It was not a paid profession but a service linked to slavery or domestic servitude, and can therefore only be considered a distant predecessor of today's waiter. In the Middle Ages, with the rise of establishments specializing in food and drink—such as inns, guesthouses and taverns—owners began to hire people to attend to travelers, although they regarded them more as “servants” than as “professionals.” In the Modern Age, the sophistication of the main royal courts of Europe required the refinement of table service, establishing rank distinctions among domestic staff and developing rules of etiquette.

The true professionalization of the waiter's trade took place in the 19th century, with the opening of grand hotels and luxury restaurants throughout Europe. Uniforms and codes of conduct were introduced. In the last century, mass tourism and the growing need for qualified staff led to the creation of Hospitality Schools. From these institutions came—and continue to come—professionals to meet the great demand of the hospitality market, which requires more and better-trained staff every day. From a good professional, one expects the attributes, skills and communication abilities of a profession that is in constant growth, although today it remains a challenge to find truly good professionals.

A waiter's training never truly ends, as they must always be learning about wines, products, innovation and languages, staying up to date at a global level. They must also be prepared to receive criticism and handle it—even when it is unfair—since social media now sets trends and standards. A waiter must be skilled at selling menus and choosing the right wines. A positive attitude is a fundamental trait. Likewise, speed is one of the most highly valued qualities in a good waiter, since time must be carefully measured to maintain the kitchen's rhythm, always without making it noticeable.

Therefore, the profession of waiter is indeed vocational, even though many practice it only temporarily while waiting for better opportunities. Although the job may seem routine, every day brings new challenges, as guests constantly present new considerations such as allergies, intolerances and comments, which are the daily battleground of modern hospitality. I conclude with this reflection: “Your work is going to fill a large part of your life. The only way to be truly satisfied is to do what you believe is great work, and the only way to do that is to love what you do.”



Tomás M. Pagán

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

AITANA SÁNCHEZ-GIJÓN



UNA CARRERA PERMANENTE

A PERMANENT CAREER



MORROFINO



Maestros artesanos del Jamón DOP Jabugo de la Sierra de Aracena

Más de un siglo elaborando
jamones ibéricos
en pleno corazón del
Parque Natural



Seis generaciones elaborando
artesanalmente el mejor jamón de bellota,
premiados internacionalmente y únicos
en huella de carbono certificada.

 www.jamoneseiriz.com

 www.rutadeljamondejabugo.com

 @jamoneseirizjabugo

 JamonesEirizPremium

Visítanos y reserva tu jamón Eíriz.



Aitana Sánchez-Gijón vuelve una y otra vez al primer plano sin necesidad de reinventarse ni de elevar la voz. Su presencia se impone por continuidad, por una forma de estar en la profesión que recuerda más a la carrera de fondo que al fogonazo. Hay actrices que atraviesan épocas; ella atraviesa décadas. Televisión, cine y, sobre todo, teatro han sido los territorios donde ha construido una trayectoria sostenida, ajena a la urgencia.

.....

Aitana Sánchez-Gijón returns to the forefront time and again without needing to reinvent herself or raise her voice. Her presence is undeniable through consistency, through a way of being in the profession that is more reminiscent of a marathon than a fleeting moment of brilliance. There are actresses who transcend eras; she transcends decades. Television, film, and, above all, theater have been the territories where she has built a sustained career, untouched by urgency.



MORROFINO

UNA CARRERA DE FUEGO LENTO

Desde sus primeros trabajos televisivos hasta su consolidación en el cine de los noventa, Sánchez-Gijón ocupó una centralidad indiscutible.

Más tarde llegó ese desplazamiento silencioso que la industria apenas verbaliza: menos papeles visibles, menos llamadas, más resistencia.

Lejos de desaparecer, el teatro se convirtió en su columna vertebral. Allí el oficio pesa más que la edad y el tiempo juega a favor.

Ese tránsito –del foco al escenario, del ruido al trabajo– tiene algo profundamente culinario. Cuando el servicio se complica, se vuelve al fuego lento. A la técnica. A la concentración. La carrera de Sánchez-Gijón no responde a la lógica del ascenso-caída-rescate, sino a la de la permanencia consciente.

LA MESA COMO ESCENARIO

El cine ha usado siempre la mesa como un atajo emocional. Una comida revela lo que el diálogo directo esconde: jerarquías, tensiones, silencios que pesan. En proyectos donde la gastronomía funciona como lenguaje –como Foodie Love– la comida no es decorado, sino catalizador.

Comer juntos implica exponerse. Elegir un plato es ya una toma de posición. Los restaurantes funcionan así como pequeños teatros: hay reglas implícitas, coreografías invisibles, tiempos que no se pueden forzar. Y ahí encaja una actriz que ha hecho del tempo su herramienta principal. Sánchez-Gijón no invade la escena; la habita.

Como un plato bien pensado, su trabajo no busca el impacto inmediato, sino permanecer en la memoria.

A SLOW-FIRE RACE

From his early television work to his consolidation in 1990s cinema, Sánchez-Gijón occupied an undeniable central position.

Later came that silent shift that the industry barely acknowledges: fewer visible roles, fewer calls, more resistance.

Far from disappearing, the theater became his backbone. There, craft outweighs age, and time is on his side.

That transition—from the spotlight to the stage, from the noise to the work—has something profoundly culinary about it. When things get complicated, he returns to the slow burner. To technique. To concentration. Sánchez-Gijón's career doesn't follow the logic of rise-fall-rescue, but rather that of conscious permanence.

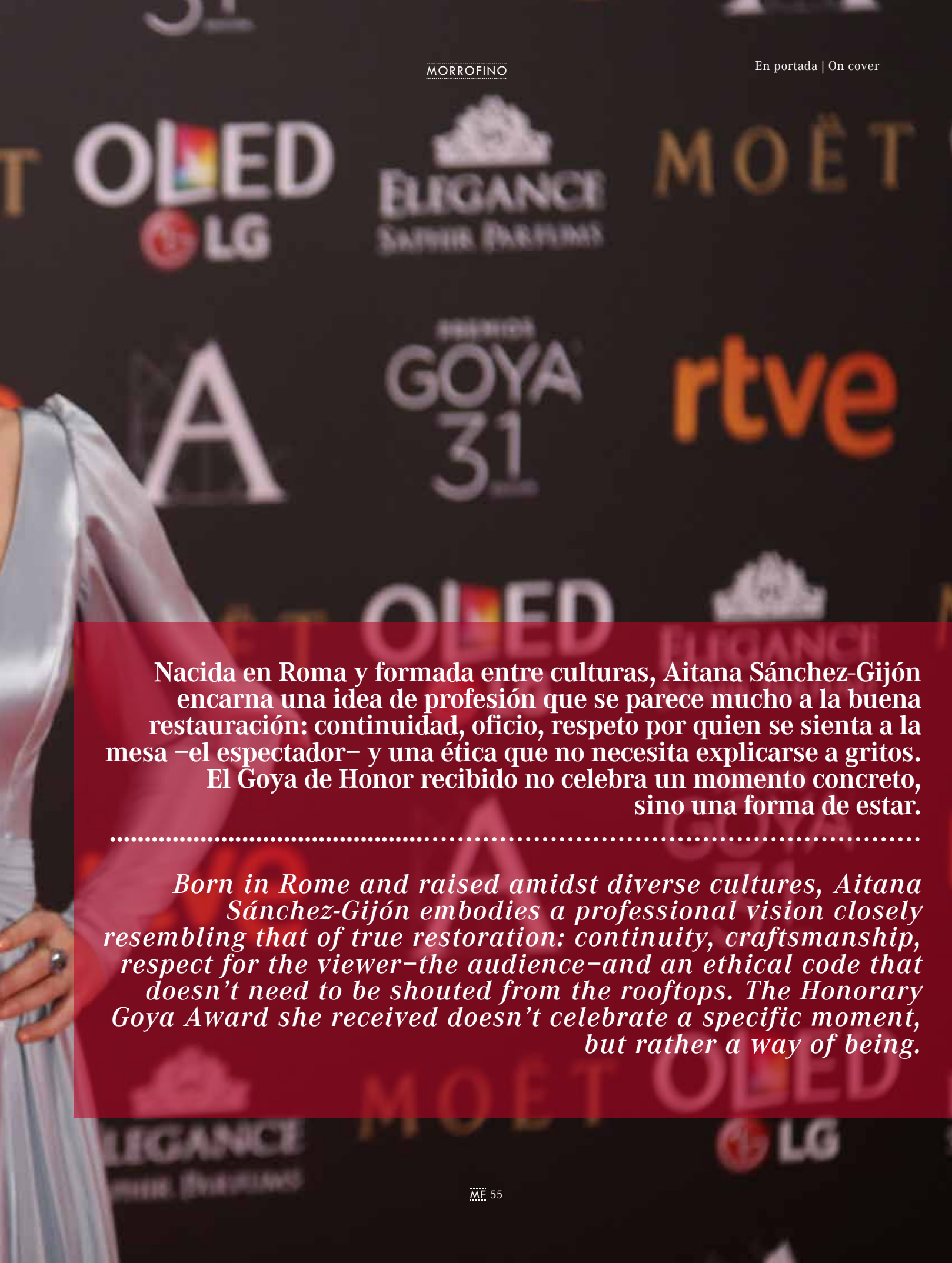
THE TABLE AS A STAGE

Cinema has always used the table as an emotional shortcut. A meal reveals what direct dialogue conceals: hierarchies, tensions, weighty silences. In projects where gastronomy functions as a language-like Foodie Love—food isn't just set dressing, but a catalyst.

Eating together implies vulnerability. Choosing a dish is already a statement. Restaurants function like small theaters: there are implicit rules, invisible choreography, and rhythms that can't be forced. And that's where an actress who has made timing her primary tool fits in. Sánchez-Gijón doesn't invade the scene; she inhabits it.

Like a well-conceived dish, her work doesn't seek immediate impact, but rather to remain in the memory.



A photograph of Aitana Sánchez-Gijón on a red carpet. She is wearing a light-colored, possibly white or light blue, dress. The background is a dark red carpet with various logos and text, including 'OLED LG', 'ELEGANCE SATIN PARFUMS', 'MOËT', 'GOYA 31', and 'rtve'. The text is overlaid on a semi-transparent red rectangular area.

Nacida en Roma y formada entre culturas, Aitana Sánchez-Gijón encarna una idea de profesión que se parece mucho a la buena restauración: continuidad, oficio, respeto por quien se sienta a la mesa –el espectador– y una ética que no necesita explicarse a gritos. El Goya de Honor recibido no celebra un momento concreto, sino una forma de estar.

.....

Born in Rome and raised amidst diverse cultures, Aitana Sánchez-Gijón embodies a professional vision closely resembling that of true restoration: continuity, craftsmanship, respect for the viewer–the audience–and an ethical code that doesn't need to be shouted from the rooftops. The Honorary Goya Award she received doesn't celebrate a specific moment, but rather a way of being.

Celebra la Riqueza del Sur

Duna

Blanco *spritz*
Premium



BODEGAS
PÁEZ MORILLA

UNA ÉTICA SIN ESTRIDENCIAS

Al revisar su trayectoria, la actriz esquivo el relato del agravio. No habla desde la queja ni desde la nostalgia. En unas declaraciones a El País, Aitana deja claro con una afirmación que desactiva cualquier lectura compensatoria del premio: **“En absoluto. Nadie está en falta conmigo. Ni la Academia ni la profesión. ¿De qué tengo yo que quejarme?”**.

Esa serenidad atraviesa también su visión del cine como herramienta cultural. Para ella, las películas no son solo entretenimiento ni industria, sino un espacio de cuidado colectivo: **“El cine tiene el poder de despertar conciencias y también es sanador”**. No hay grandilocuencia en la frase, sino una fe tranquila en el oficio.

Cuando anticipa cómo afrontará el reconocimiento público, vuelve a marcar distancia con la estridencia: **“Yo no voy a ponerme reivindicativa. Voy a agradecer y a hablar con el corazón”**. La frase resume bien su posición: consciente del contexto, pero poco amiga del subrayado.

Y, al mirar atrás con la perspectiva que da el tiempo, introduce una reflexión que atraviesa generaciones de mujeres en la profesión: **“Al repasar ahora mi carrera me he dado cuenta de la cantidad de estrategias que las mujeres hemos desarrollado para zafarnos de situaciones incómodas”**. No hay reproche explícito, pero sí una lucidez que pesa. Como en ciertas cocinas, saber hacer no siempre ha sido suficiente; también ha sido necesario aprender a resistir.

COMER ES DECIDIR EL TIEMPO

En gastronomía se habla de producto y técnica, pero lo que separa un plato correcto de uno memorable suele ser otra cosa: la contención. Saber cuándo parar. No cubrir el ingrediente de ruido. Esa misma lógica atraviesa la manera en que Sánchez-Gijón ha entendido su madurez profesional: menos urgencia, más densidad; menos necesidad de estar, más atención a cómo estar.

Comer no es solo ingerir. Es oler, masticar, esperar, compartir. Aceptar que el tiempo forma parte del sabor. En una industria que premia la velocidad, su trayectoria reivindica lo contrario: el valor de lo que se cocina despacio.

A STRIDENCE-FREE ETHIC

When reviewing her career, the actress avoids the narrative of grievance. She does not speak from complaint or nostalgia. In statements to El País, Aitana makes this clear with an assertion that neutralizes any compensatory reading of the award: “Not at all. No one is at fault with me. Neither the Academy nor the profession. What would I have to complain about?”

That serenity also runs through her view of cinema as a cultural tool. For her, films are not just entertainment or industry, but a space of collective care: “Cinema has the power to awaken consciences and it is also healing.” There is no grandiloquence in the phrase, but rather a calm faith in the craft.

When she anticipates how she will face public recognition, she once again distances herself from stridency: “I’m not going to become reivindicative. I’m going to be grateful and speak from the heart.” The sentence neatly sums up her position: aware of the context, but not fond of underlining.

And when she looks back with the perspective that time provides, she introduces a reflection that cuts across generations of women in the profession: “Looking back over my career now, I’ve realized the number of strategies women have developed to get out of uncomfortable situations.” There is no explicit reproach, but there is a lucidity that carries weight. As in certain kitchens, skill alone has not always been enough; it has also been necessary to learn how to endure.

EATING IS DECIDING THE TIME

In gastronomy, we talk about product and technique, but what separates a good dish from a memorable one is often something else: restraint. Knowing when to stop. Not masking the ingredient with noise. This same logic underlies how Sánchez-Gijón has understood his professional maturity: less urgency, more depth; less need to be present, more attention to how to be present.

Eating is not just ingesting. It’s smelling, chewing, waiting, sharing. Accepting that time is part of the flavor. In an industry that rewards speed, his career champions the opposite: the value of what is cooked slowly.

Una comida, 28 envases y una gran lección: El precio invisible de la comodidad.

Cada día, miles de millones de envases desechables se usan durante apenas unos minutos y acaban en la basura. La inmensa mayoría siguen siendo de plástico o contienen plástico en su interior. Son parte de un sistema que premia la rapidez y la comodidad, pero deja tras de sí una huella ambiental cada vez más profunda. No hace falta recurrir a estadísticas globales para entender el problema: a veces basta una experiencia sencilla. Hace poco, en un restaurante de autoservicio, en plena carretera de montaña, una comida se convirtió en una pequeña lección de sostenibilidad. La comida fue correcta, el lugar encantador... pero el consumo de envases, abrumador.

Entre mi esposa y yo utilizamos 28 envases para una sola comida (14 por persona). Si ese restaurante atiende a unas 100 personas al día, durante 25 días al mes, el resultado supera los 35.000 envases al mes. En un año (11 meses de actividad), más de 380.000 piezas que antes no existían, porque los platos, vasos o tazas se lavaban y se reutilizaban. Multipliquemos este ejemplo por los miles de locales similares que funcionan cada día en cualquier país. Y hagamos lo mismo con los envases de comida para llevar en supermercados o estaciones de servicio. El impacto global es gigantesco, y una gran parte de esos residuos terminan en vertederos o, peor aún, en el mar. La comodidad inmediata se ha impuesto sobre el sentido común y la sostenibilidad. Pero la solución no requiere inventar nada nuevo: basta con volver a lo básico, a lo reutilizable, a lo duradero. Quizá no podamos cambiar el mundo de golpe, pero sí podemos cambiar nuestros hábitos. Cada gesto cuenta, y cada envase evitado es un pequeño respiro para el planeta.

A la vista de estos datos, es evidente que el consumo de envases de un solo uso sigue creciendo, mientras la transición hacia modelos reutilizables avanza con demasiada lentitud.

La sostenibilidad no depende solo de grandes políticas ni de discursos bienintencionados: depende, sobre todo, de cada uno de nosotros. Usar una taza de verdad, un plato de loza, un salero y un azucarero como los de siempre no es un gesto menor: es un acto de coherencia, casi de rebeldía. Son soluciones tan simples como las de antes, pero con una urgencia muy actual. Todos sabemos que este sistema es perjudicial. Los políticos, como casi siempre, prometen, anuncian medidas, crean comisiones y redactan informes... pero la casa sigue sin barrer. Mientras tanto, nosotros podemos y debemos ser más exigentes, más valientes.

No necesitamos esperar nuevas leyes para hacer lo correcto. Podemos rechazar la bolsa del supermercado y volver a llevar nuestro propio cesto, como hacían nuestros abuelos. Podemos elegir productos a granel, evitar envoltorios innecesarios, pedir vasos reutilizables, rechazar cubiertos y sobres de un solo uso. Cada envase evitado es un pequeño triunfo silencioso, una victoria cotidiana. Y, sobre todo, debemos educar con el ejemplo. No tiene sentido enseñar a nuestros hijos a reciclar sí, al mismo tiempo, les mostramos que usar y tirar mil envases al día es normal. La verdadera educación ambiental empieza antes del contenedor, en la forma en que elegimos, compramos y consumimos. Reciclar sí, siempre que haga falta. Pero reducir y reutilizar debe ser la norma. Porque el planeta no necesita que hagamos todo perfecto, sino que millones de personas hagamos lo posible cada día.

One meal, 28 packages, and a great lesson: The invisible price of convenience.

Every day, billions of disposable containers are used for just a few minutes and then thrown away. The day, billions of disposable containers are used for just a few minutes and then thrown away. The vast majority are still made of plastic or contain plastic inside. They are part of a system that rewards speed and convenience, but leaves behind an ever-deeper environmental footprint. There is no need to resort to global statistics to understand the problem: sometimes a simple experience is enough. Not long ago, in a self-service restaurant on a mountain road, a meal turned into a small lesson in sustainability. The food was fine, the place charming... but the use of packaging was overwhelming.

Between my wife and me, we used 28 containers for a single meal (14 per person). If that restaurant serves around 100 people a day, for 25 days a month, the result exceeds 35,000 containers per month. In one year (11 months of activity), more than 380,000 items that previously did not exist—because plates, glasses and cups used to be washed and reused. Let us multiply this example by the thousands of similar establishments operating every day in any country. And let us do the same with takeaway food packaging in supermarkets or service stations. The global impact is enormous, and a large part of this waste ends up in landfills or, worse still, in the sea. Immediate convenience has prevailed over common sense and sustainability. Yet the solution does not require inventing anything new: it is enough to return to the basics—to what is reusable and durable. Perhaps we cannot change the world overnight, but we can change our habits. Every gesture counts, and every container avoided is a small breath of relief for the planet.

In light of these figures, it is clear that the consumption of single-use packaging continues to grow, while the transition toward reusable models is advancing far too slowly. Sustainability does not depend only on major policies or well-intentioned speeches; above all, it depends on each one of us. Using a real cup, a ceramic

plate, a salt shaker and a sugar bowl like those of the past is not a minor gesture: it is an act of coherence, almost of rebellion. These are solutions as simple as those of earlier times, but with a very current sense of urgency. We all know this system is harmful. Politicians, as almost always, promise, announce measures, create committees and draft reports... but the house remains unswept. Meanwhile, we can and must be more demanding, more courageous. We do not need to wait for new laws to do what is right. We can refuse the supermarket bag and bring our own basket, as our grandparents did. We can choose bulk products, avoid unnecessary packaging, ask for reusable cups, and reject single-use cutlery and sachets. Every container avoided is a small, silent triumph—a daily victory. And above all, we must educate by example. There is no point in teaching our children to recycle if, at the same time, we show them that using and throwing away dozens of containers a day is normal. True environmental education begins before the recycling bin, in the way we choose, buy and consume. Recycling, yes—whenever necessary. But reducing and reusing must be the rule. Because the planet does not need us to do everything perfectly; it needs millions of people to do what they can, every single day.



Lorenzo Roca

RocaLorenzo.com

SÉ PARTE

de la solución
contra la pobreza

¡Hazte de Cáritas!

si quieres ser socio entra en:

haztedecaritas.com

AYER
HOY
MAÑANA



Guía de Restaurantes de Buena Mesa España

MORROFINO

Buena Mesa España Restaurants Guide



Buena Mesa España
ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES





SERHOTEL

SUMINISTROS ESPECIALES PARA HOSTELERÍA

San Rafael

Desde 1960

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

02640 **ALMANSA** (Albacete)

Atención al cliente: 692 033 032

Telf. 691 869 694

www.suministroshosteleros-serhotel.com

juancuenca.serhotel@gmail.com

info@suministroshosteleros-serhotel.com

Albacete



ASADOR CONCEPCIÓN

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



RESTAURANTE PINCELÍN

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

Alicante



RESTAURANTE FRONTERA

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



RESTAURANTE BATISTE

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



RESTAURANTE MENA

Cocina mediterránea.

dangelmena@gmail.com

Tel. 965 780 943

Familia Mena Larrosa

Ctra. Las Rotas, Km. 5.

03700 Denia [Alicante]



RESTAURANTE BLANCA BRISA

Cocina mediterránea, europea y española.

contacto@blancabrisa.com

Tel. 950 370 001

Las Joricas, 49

04150 Cabo de Gata

[Almería]

Almería



RESTAURANTE TERRAZA CARMONA

Tradicional almeriense, creativa y de mercado.

terrazacarmona@terrazacarmona.com

Tel. 950 390 760

Familia Carmona Baraza

C/ del Mar, 1 | 04620 Vera [Almería]

Asturias



RESTAURANTE EL TONEL

Cocina tradicional con nuevas tendencias.

info@restauranteeltonel.es

Tel. 985 892 359

Familia Cueto

Manuel Álvarez Miranda, 13

33300 Villaviciosa [Asturias]

Barcelona



RESTAURANTE BOTAFUMEIRO

Cocina mezcla de marinera y mediterránea.

info@botafumeiro.es

Tel. 932 184 230

Moncho Neira

Gran de Gracia, 81

08012 Barcelona

Cádiz



RESTAURANTE ANTONIO

Cocina tradicional y de mercado.

info@antoniohoteles.com

Tel. 956 439 542 | 956 439 141

Familia Mota Verdejo

Bahía de la Plata, Atlanterra, Km. 1

11393 Zahara de los Atunes

[Cádiz]



RESTAURANTE GORRÍA

Cocina vasco-navarra.

info@restaurantegorria.com

Tel. 932 451 164

Javier Gorría

Diputación, 421

08013 Barcelona



RESTAURANTE CASA BIGOTE

Cocina marinera al más puro estilo de abordó

bigote@restaurantecasabigote.com

Tel. 956 362 696

Pórtico de Bajo Guía, 10

11540 Sanlúcar de Barrameda | Cádiz



RESTAURANTE CEPAS

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

info@restaurantecepas.com

Tel. 956 572 727

Póaseo Marítimo de Getares, 6
11207 Algeciras | Cádiz



RESTAURANTE EL FARO DEL PUERTO

Cocina tradicional, pescados y carnes.

info@elfarodelpuerto.com

Tel. 956 870 952

Fernando Córdoba Serrano

Av. Fuentebravía, Km. 0,5

11500 Puerto de Santa María [Cádiz]



RESTAURANTE EL FARO DE CÁDIZ

Cocina tradicional, pescados y carnes.

info@elfarodecadiz.com

Tel. 956 211 068

Mayte Córdoba Serrano

San Félix, 15 | 11002 Cádiz



RTE. VENTORRILLO EL CHATO

Cocina tradicional, pescados y carnes.

info@ventorrilloelchato.com

Tel. 956 250 025 | 956 257 116

José Manuel Córdoba Serrano

Vía Augusta Julia, s/n.

Ctra. Cádiz-San Fernando | 11011 Cádiz

Ceuta



RESTAURANTE MESÓN EL COPO

Cocina de mercado.

elcopo@elcopo.es

Tel. 956 677 710 | 956 677 691

Manuel Moreno Rojas

Almadraba, 2.

11379 Palmones, Los Barrios

[Cádiz]



RESTAURANTE EL REFECTORIO

Cocina tradicional mediterránea con ligeros
apuntes de elaboraciones modernas.

info@elrefectorio.es

Tel. 956 513 884

José María y Rafael Carrasco Morón

Poblado Marinero, Local 37

51001 Ceuta

Cantabria



RESTAURANTE BOGA BOGA

Cocina marinera, producto de temporada.

restaurantebogaboga@gmail.com

Tel. 942 710 150

Antonio Gutiérrez Cortabitarte

Pza. Mayor del Fuero, 10

39540 San Vicente de la Barquera | Cantabria

Córdoba



RESTAURANTE EL CABALLO ROJO

Antigua cocina de Córdoba con ciertos
platos mozárabes.

elcaballorojo@elcaballorojo.com

Tel. 957 475 375

María Escribano

Cardenal Herrero, 28 | 14003 Córdoba

Gerona



RESTAURANTE EL CHURRASCO

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



RESTAURANTE DURÁN HOTEL

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

Granada



RESTAURANTE LA TABERNA DE ALMODÓVAR

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



RESTAURANTE CHIKITO

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



RESTAURANTE OLEUM

Cocina tradicional.

gregoriogarcia@restauranteoleum.com

Tel. 958 295 357

Gregorio García

San Antón, 81

18005 Granada



RESTAURANTE LAS TINAJAS

Cocina tradicional andaluza con

pequeños toques de innovación.

restaurantelastinajas@hotmail.es

Tel. 958 254 393

Carlos Nestares y José Álvarez

Martínez Campos, 17 | 18002 Granada

Huelva



RESTAURANTE RUTA DEL VELETA

Cocina creativa con raíces autóctonas.

miguelpedraza@rutadelveleta.com

Tel. 958 486 134 | 958 481 201

Miguel y José Pedraza Velázquez

Ctra. de Sierra Nevada, 136.

18190 Cenes de la Vega [Granada]



RESTAURANTE AZABACHE

Cocina tradicional.

isabache@hotmail.com

beti.huelva@gmail.com

Tel. 959 257 528

Juan Francisco Martín

C/ Vázquez López, 22 | 21001 Huelva

Jaén



RESTAURANTE JUANITO

Cocina tradicional.

juanito@juanitobaeza.com

Tel. 953 740 040

Familia Salcedo

Paseo Arca del Agua, s/n

23440 Baeza [Jaén]

Las Palmas de G.C.



RESTAURANTE RIBERA DEL RÍO MIÑO

Cocina gallega.

info@riberadelriomino.com

Tel. 928 264 431

Miguel Pulido y María Luisa

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

La Coruña



RESTAURANTE O'PARRULO

Cocina tradicional gallega.

info@oparrulo.com

Tel. 981 318 653 | 981 317 403

José Martínez Vidal

Av. de Catabois, 401

15405 Ferrol | La Coruña

Madrid



RESTAURANTE AMPARITO ROCA

Cocina moderna de inspiración regional.

cuantanos@amparitoroca.com

Tel. 913 48 33 04

Jesús Velasco Moreno

C/ Juan Bravo, 12 | 28006 Madrid



RESTAURANTE CASA LUCIO

Cocina castellana y de mercado.

info@casalucio.es

mari@casalucio.es

Tel. 913 653 252 | 913 658 217

Lúcio Blázquez y Familia

Cava Baja, 35 | 28005 Madrid



RESTAURANTE EL PICACHUELO

Cocina Española, sierra y mercado.

info@elpicachuelo.es

Tel. 918 68 60 74

Ctra. De Cervera km. 1,5

28192 El Berrueco

[Madrid]



RESTAURANTE EL ESPIGÓN MADRID

Cocina marinera.

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]

San Sebastián



RESTAURANTE ARZAK

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

restaurante@arzak.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



RESTAURANTE ARATZ

Cocina tradicional con toque de modernidad.

info@restaurantearatz.com

Tel. 943 219 204

Familia Zabaleta Kortazar

Igara Bidea 15

20018 San Sebastián



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 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

Sevilla



RESTAURANTE CASA ROBLES

Cocina tradicional andaluza.
comercial@roblesrestaurantes.com
Tel. 954 213 150
Pedro Robles Cruzado
Álvarez Quintero, 58
41004 Sevilla



RESTAURANTE MANOLO MAYO

Cocina tradicional andaluza.
restaurant@manolomayo.com
Tel. 955 811 086
Hermanos Mayo Cabrera
Av. de Sevilla, 29
41720 Los Palacios y Vilafranca [Sevilla]

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



EL CAPRICHINO DE LOS TORRES

Cocina de vanguardia con toques
 tradicionales, brasa y carnes.
info@gastrobarelcapricho.es
 Tel. 925 160 734 | 617 485 263
 Carlos Torres. Av. de la Mancha, 24
 45860 Vilacañas [Toledo]



RESTAURANTE 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

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



RESTAURANTE LA NORIA

Cocina mediterránea.

restaurantelanoria@restaurantelanoria.net

Tel. 961 684 103

Familia Pérez Gayete

Maestro Serrano, s/n

46119 Náquera [Valencia]



RESTAURANTE SETAYGUES

Producto, receta y tradición.

sachanatur@gmail.com

Tel. 650 224 950

Familia Estevez-Carrascosa

Av. Cerro, 15 | 46392 Siete Aguas

Valladolid



PARRILLA VINOTINTO

Cocina de parrilla.

marketing@vinotintovalladolid.es

Tel. 983 342 291

Óscar Garrote

Campanas, 4. 47001 Valladolid

Zaragoza



RESTAURANTE EL CACHIRULO

Tipo de cocina: aragonesa y de mercado.

esther@elcachirulo.es

congresos@elcachirulo.es

Tel. 976 460 146. Jesús Acín

Ctra. de Logroño, km. 1,5 | 50011 Zaragoza



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