GOURMET & TOURISM

G&T ANDALUCÍA

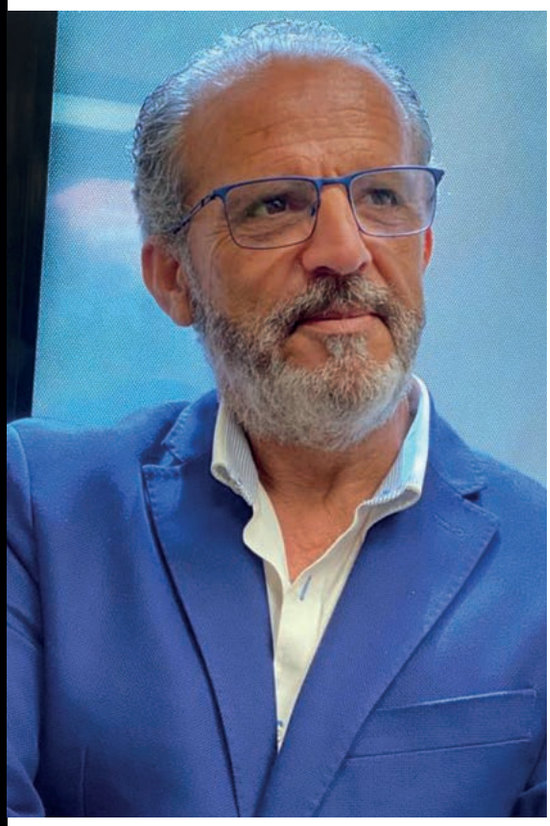
Ángel León

LA COCINA MARINERA DEL S. XXI

Nº 1 - NOVIEMBRE 2020

TESALIA
Arcos de la Frontera
SPAIN
La joya del sur
ARX
TESALIA
Arcos de la Frontera
SPAIN
2016
TESALIA
Arcos de la Frontera
SPAIN
2015
www.bodegatesalia.com

Editorial



Cuando iniciamos este proyecto con toda la ilusión y la responsabilidad, no podíamos imaginar que vendrían estos momentos difíciles en los que, con la aparición del Covid19, la hostelería/hotelería ha sido y está siendo golpeada duramente.

Nosotros hemos querido dar un paso más en estos complicados momentos y en este nuevo número hemos apostado por hacerlo para toda Andalucía, una comunidad que de una forma u otra se ven muy afectada en cuanto al turismo y la restauración. Andalucía tiene una increíble gastronomía llena de sabores tan nuestros, los alojamientos excepcionales de un gran nivel, una magnífica orografía que alterna espléndidas playas con hermosas sierras y campiñas.

Ahora la promoción del turismo y la gastronomía en nuestra comunidad es más importante que nunca, aunque somos conscientes de la dificultad económica, sanitaria y social que atraviesa Andalucía y que deja a un sector en precario.

Por todo lo anterior, nuestro objetivo es ser una ventana al mundo de las bondades de esta comunidad a la que llevamos tiempo apoyando desde el hashtag #Andaluciaconvida.

Muchas gracias a todas las empresas, administraciones, etc. que han colaborado con este proyecto en estos complicados momentos.

When we started this project with illusion and responsibility we couldn't imagine that hard times would come because of Covid19, and restaurants and hotels would be so affected for it.

In these difficult moments, we take a step forward and bet on a magazine for all Andalusia, a region in which, one way or another, tourism and restaurants have been hit because of the pandemic.

Andalucía has amazing gastronomy full of its own flavours, high-level accommodations, a remarkable orography formed by wonderful beaches, nice mountains and countryside.

The promotion of tourism and gastronomy is now more important than ever in our region, though we are fully aware of the economic, sanitary and social difficulties in Andalusia that have left an unstable touristic sector.

That is why we aim to collaborate spread the beautiful side of Andalusia all around the world and stand by the region as we have done in the last months with the hashtag #Andaluciaconvida.

Many thanks to the businesses, authorities, etc. that have cooperated with the project in these hard times.

EDUARDO DE LA PASCUA
Director

EDITA
Wellnessdays

REDACCIÓN
Gourmet & Tourism

FOTOGRAFÍAS
Gourmet & Tourism

PUBLICIDAD
Wellnessdays
eduardo@gourmetandtourism.com

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Sinlímites Comunicación

IMPRESIÓN
Santa Teresa Industrias Gráficas

DEPÓSITO LEGAL
CA 148-2020

EDIT
Wellnessdays

DRAFTING
Gourmet & Tourism

PHOTOGRAPHS
Gourmet & Tourism

ADVERTISING
Wellnessdays
eduardo@gourmetandtourism.com

DESIGN AND LAYOUT
Sinlímites Comunicación

PRINT
Santa Teresa Industrias Gráficas

LEGAL DEPOSIT
CA 148-2020

FOLLOW US @gourmet_tourism_cadiz @GourmetCadiz

Sumario

05 ÁNGEL LÉON. El Chef del Mar.
// **ÁNGEL LEÓN. Chef of the Sea.**

10 SAKE CORIA. Coria del Río y Japón unidos por el Sake.
// **SAKE CORIA. Coria del Río and Japan united by Sake**

12 ARTE Y GUSTO. Esther Arroyo. Modelo, actriz y presentadora de televisión. // **ART AND TASTE. Esther Arroyo. Model, actress and television host.**

14 SECRETOS ENTRE FOGONES. Julio Vázquez. Chef Restaurante El Campero. // **SECRETS IN THE KITCHEN. Julio Vázquez. Chef El Campero Restaurant.**

16 ARTE Y GUSTO. Riki Rivera. Cantautor.
//**ART AND TASTE. Riki Rivera. Singer-songwriter.**

18 SECRETOS ENTRE FOGONES. Xanty Elías. Chef Restaurante Acánthum. // **SECRETS IN THE KITCHEN. Xanty Elías. Chef Acanthum Restaurant.**

20 SECRETOS ENTRE FOGONES. Paco Morales. Chef Restaurante Noor. // **SECRETS IN THE KITCHEN. Paco Morales. Chef Noor Restaurant.**

22 RESTAURANTE LA MAREA.
// **LA MAREA RESTAURANT.**

24 ARTE Y GUSTO. David de María. Cantautor.
// **ART AND TASTE. David de María. Singer-songwriter.**

26 BOCINEGRO TABANCO MARINO.
// **BOCINEGRO TABANCO MARINO.**

27 QUESO PAYOYO.
// **PAYOYO CHEESE.**

28 RINCONES CON SOLERA. Antigua Casa de Guardia.
// **ANCIENT CORNERS. Antigua Casa de Guardia.**

30 GRUPO GALIA.
// **GRUPO GALIA.**

32 AYUNTAMIENTO ALCALÁ DE GUADAÍRA. Rosa Carro. Delegada de Turismo. // **ALCALÁ DE GUADAÍRA CITY COUNCIL. Rosa Carro. Tourism Delegate.**

35 GASTROBAR LA PISCINA. José Antonio Morales. Chef.
// **GASTROBAR LA PISCINA. José Antonio Morales. Chef.**

38 ARTE Y GUSTO. Remedios Cervantes. Miss España 1986.
// **ART AND TASTE. Remedios Cervantes. Miss Spain 1986.**

40 HOTEL CASA PALACIO MARIA LUISA.
// **CASA PALACIO MARIA LUISA HOTEL.**

42 RESTAURANTE LA FÁBRICA.
// **LA FÁBRICA RESTAURANT.**

44 DR. BADIOLA. Catedrático y Director del Centro de Enfermedades Transmisibles Emergentes. // **DR. BADIOLA. Professor and Director of the Center for Emerging Communicable Diseases.**

46 SECRETOS ENTRE FOGONES. Chechu González. Chef del Restaurante María de la O. // **SECRETS IN THE KITCHEN. Chechu González. Chef María de la O Restaurant.**

48 CLÍNICA VERKOMED.
// **CLÍNICA VERKOMED.**

52 HOTELES VINCCI. Carlos Calero. Director.
// **HOTELES VINCCI. Carlos Calero. Director.**

54 GASTRONOMÍA Y SALUD. Dr. Serrano Quero. Endocrino.
// **GASTRONOMY AND HEALTH. Dr. Serrano Quero. Endocrine.**

56 RESTAURANTE BOCARTE.
// **BOCARTE RESTAURANT.**

57 ALZOCAIRE HOSTAL BOUTIQUE.
// **ALZOCAIRE HOSTAL BOUTIQUE.**

58 GASTRONOMÍA Y SALUD. Dr. Fernando García Pérez-Sevillano. Endocrino y Nutricionista. // **GASTRONOMY AND HEALTH. Dr. Fernando García Pérez- Sevillano. Endocrine and Nutritionist.**

60 AYUNTAMIENTO DE EL GASTOR.
// **EL GASTOR CITY COUNCIL.**

62 AYUNTAMIENTO DE CHIPIONA. Rosa María Naval.
// **CHIPIONA CITY COUNCIL. Rosa María Naval.**

64 ANDY & LUCAS. Cantantes.
// **ANDY & LUCAS. Singers.**

66 DR. LÓPEZ MEDINA. Nutricionista y Endocrino.
// **DR. LÓPEZ MEDINA. Nutritionist and Endocrine.**

68 RINCONES CON SOLERA. CASA PUGA
// **ANCIENT CORNERS. CASA PUGA.**

70 CHEF SIERRA.
// **CHEF SIERRA.**

71 RESTAURANTE MUSALIMA.
// **MUSALIMA RESTAURANT.**

74 SUGERENCIAS GASTRONÓMICAS G&T.
// **G&T GASTRONOMIC SUGGESTIONS.**

Ángel León

"El mar es mi fuente de inspiración y mi vía de escape desde pequeño"

Ángel León, cuatro Estrellas Michelin, tres Soles en la Guía Repsol, reconocimiento a nivel mundial… ¿cómo se lleva ese éxito en lo personal para seguir siendo cercano y humilde?

Tener cuatro Estrellas Michelin la verdad que es algo que nunca había pensado ni en mis mejores sueños cuando empezaba… los éxitos y los reconocimientos son sin duda un aliciente para seguir navegando, pero no los siento como míos sino de mi tripulación, y por ello me ilusionan más. La suma de muchos esfuerzos es lo que hace posible este proyecto. *Aponiente* desde sus inicios siempre quiso ser algo más que un restaurante y su dimensión ha ido transcendiendo con el paso de los años, pero nosotros seguimos siendo los mismos, gente de aquí, de lo nuestro, que apostamos por hipotecarnos en nuestra tierra, apostolando Cádiz y las bondades de Andalucía, cuando a lo mejor lo más fácil o lo más rentable hubiese sido coger los cuchillos y navegar en otros mares… Mi conexión con los míos, con mi gente, mi entorno y mi realidad es lo que me hace tener los pies en la tierra y la cabeza en el mar…

¿Cómo de importante es para usted la sostenibilidad en la alimentación?

Ha sido así desde mis inicios… mi apuesta por el descarte, por ejemplo, viene prácticamente desde que abrimos las puertas de *Aponiente*, cuando empezamos a desarrollar el proyecto de los embutidos marinos que se ha ido diversificando con el paso de los años. Creo que actualmente la sostenibilidad está en ese punto de convertirse en palabra *trending topic*, pero desde *Aponiente* venimos defendiéndola e intentando preservar nuestro entorno

"The sea is my source of inspiration and my outlet from my childhood"

Ángel León, four Michelin Stars, three Soles in Guía Repsol, with international recognition… how do you manage it to be still a close and humble person?

I had never dreamed of having four Michelin Stars… success and recognition are no doubt an incentive to keep on sailing. I don't feel that they are only mine, but also my crew's, and that is what I like more of it, the collective effort that makes this project possible. From the beginning, we wanted Aponiente to be more than a restaurant, and its size has been increasing through the years, but we are still the same: local people who love their homeland and prefer to invest in it and stand for the beauty of Cádiz and Andalusia, when the best, easiest or profitable thing to do would have been to take our knives and sail in other seas… My connection with my family and friends, my homeland environment and reality make me have my feet on the ground and my head in the sea.

How important do you consider sustainability in food?

From my beginnings in Aponiente I made a bet for discards, for instance, producing marine coldcuts which we have diversified along the years. Nowadays, sustainability is about to become a trending topic, but in Aponiente we have been supporting it from the beginning, and trying to preserve our marine environment (marshlands, ancient

más afín (marismas, esteros, almadraba, salinas…) desde nuestros comienzos. El mundo tiene que seguir por esa línea y nosotros desde aquí perseverando y difundiendo la conservación de nuestros mares.

¿Está siendo benévola con nosotros la naturaleza, pese al daño que le estamos haciendo con los plásticos, basuras… etc.?

Tenemos que tomar conciencia, interiorizar el mensaje y de verdad cambiar nuestros hábitos… es un problema de educación, desde la base. Creo que a la naturaleza en este confinamiento le hemos dado un respiro y en algo se ha notado. Tendríamos que valorarlo. La naturaleza y sus dones son un regalo que debemos de cuidar, desconocemos el 40% de la despensa marina, no nos lo carguemos antes de llegar a conocer todo lo que nos puede ofrecer.

¿Se considera primero marinero y después cocinero? ¿Si no se llega a enamorar del mar, hoy sería cocinero?

Primero fue el mar, y después vino lo demás. Navegar desde pequeño con mi padre, mi mentor en los mares y en la vida, fue lo que hizo despertar mi pasión y curiosidad. Yo limpiaba todo el pescado que pescábamos, y diseminar sus barrigas me hacía conocerlos mejor, saber qué comían. Ese contacto con los pescados, su tacto, su carnosidad y colores despertaron mi curiosidad por la cocina. El mar es mi fuente de inspiración y mi vía de escape desde pequeño. Nunca fui buen estudiante, pero de haberlo sido, me hubiese gustado ser biólogo marino.

tuna fishing in almadraba, salt mines…). The world must go in this direction, and we will keep on spreading the need to preserve our seas.

Is nature being benign with us, in spite of the harm we are doing?

We have to be conscious, embrace the message and really change our habits… it is an educational problem. I think that in confinement we have given nature a break that has had a positive effect. We should value it. Nature is a gift we have to take care for. We still don't know 40% of marine species, we shouldn't destroy it before we know all the possibilities it could offer to us.

Do you consider yourself a sailor more than a chef? Would you be a chef, if you wouldn't have fallen in love with sea before?

First of all was the sea, the rest came afterwards. Sailing in my childhood with my father, my mentor in the sea and in life, awakened my passion and curiosity. I used to clean the fish we captured and by their entrails I learnt about fish and what they eat. Contact with the different fleshy parts and colours of fish awakened my curiosity for cooking. The sea is my source of inspiration and my outlet from my childhood. I was never a good student; if I had been, I would have liked to be a marine biologist.

Are we forgetting traditional meals?

I think that in Andalusia we still love spoon meals, even in general people lack the time to cook with love… We have to go back to origins, to the traditional meals which are healthy specially for children, and reject the easy and harmful option of processed meals. In my profession, returning to the basis means to prefer stewed meals and traditional stock. Before making spherifications, you have

¿Nos estamos olvidando de los guisos tradicionales que comíamos cuando pequeños?

Creo que Andalucía sigue siendo de cuchara, si bien es cierto que el mundo en general anda falto de tiempo y esa cocina es de fuego, de cariño… Hay que volver siempre a ese origen, que además representa una cocina nuestra, saludable sobre todo en los niños, y no recurrir a lo fácil y nocivo de los preparados y procesados… Si esa reflexión nos la llevamos a mi sector, al terreno de los fogones profesionales, tengo muy claro que lo primero es manejar esos guisos, esa cocina de fondos, de verdad. Antes de hacer esferificaciones hay que saber hacer unas lentejas por derecho.

Hay kilómetros de fauna marina, pero ¿no cree usted que se gastan pocos recursos en investigación?

Muy poco, sólo conocemos el 60% de la despensa marina. Habría que invertir muchos más recursos en conocer esa masa ingente de agua. Tres cuartas partes de la Tierra son agua, pero conocemos mucho más de la tierra que del mar.

¿Qué ha significado para usted el plancton?

El plancton es sin duda uno de los proyectos más bonitos y de los que me siento más orgulloso en mi carrera. Es el sabor más puro del mar de manera más sintetizada. Es bonito ver la cara de la gente cuando lo prueba por primera vez, además da igual de donde sea, a cada uno le evoca a una cosa. Recuerdo cuando empezamos y a los clientes les dábamos un cucharón de plancton y se quedaban locos.
A lo largo de estos años, se hay ido integrando en nuestras elaboraciones cada vez de manera más natural. No hay una temporada en la que no esté presente, es nuestro signo de identidad, aunque haya otros y queden por venir muchos más. En cualquier caso, como cocinero, más que desarrollar nuevas técnicas, me emociona hallar ingredientes inéditos. Ver cómo hoy en día el plancton está presente en otras muchas cocinas del mundo me hace ilusión.

¿Se pueden encontrar nuevos ingredientes marinos para alimentar a la humanidad como pasó con el plancton?

Por supuesto, y dentro de no mucho iremos desvelando cosas…

Hombre solidario, no dudó en ponerse manos a la obra con Juanlu en el proyecto World Central Kitchen Cádiz para dar de comer a 400 personas sin recursos en la provincia. ¿Qué recuerdo tiene de esta experiencia?

Estaba en un momento encerrado en mí mismo y en la ola que se nos venía encima, hasta que decidí que tenía que salir de mí para dar a los demás. Lo que me llevo de esta experiencia es la entrega hasta el final de todos los voluntarios. Convivimos dos cocinas, la de mi amigo y compañero Juan Luis Fernández, del restaurant LÚ y la de Aponiente, a las que se sumaron una gran lista de amigos, cada un con sus profesiones y que nada tenían que ver con la cocina… me llevo un gran recuerdo.

Como hijo de médico, ¿no es injusto a veces la importancia que le damos a chefs, futbolistas o artistas, cuando al final han sido los sanitarios entre otros los que se han dejado la vida por nosotros?

Sin duda les debemos una inmensa gratitud por su entrega.

to know how to cook lentils properly.

There are kilometres of marine fauna but, don't you think that there are few resources for research?

Few indeed, we only know 60% of marine species. More resources should be invested in knowing this huge mass of water. Three quarters of Earth are water but we know much more about dry land.

What has plankton meant for you?

Plankton is no doubt one of the prettiest and proud-worthy projects in my career. It means the purest taste of sea in the most synthesised way. I love to watch at people's face when they taste it for the first time. Wherever you come, it will bring to your mind something different. I remember when we started and clients got crazy tasting a spoonful of plankton.

Along the years, it has been integrated naturally in our meals. We offer it every season and it is our distinguishing mark, even there are other ones now, and other ones will come in the future. In any case, as a cook, what moves me is finding new ingredients more than developing new techniques. I love to see how plankton is yet present in many other restaurants in the world.

Can new marine ingredients be found to feed people, as happened with plankton?

Of course, we will reveal some news about it soon…

As a caring man, you stepped forward to help 400 deprived people in the province of Cádiz with World Central Kitchen Cádiz, together with the chef Juanlu. How your experience was?

I was in a self-thinking moment about the consequences of coronavirus in my business, but I decided I had to get out of myself to help people. What I appreciate more of this experience is the dedication

¿Cómo vivió el confinamiento?

Pasé por muchos momentos, supongo que como nos pasó a todos, de estar encerrado en mí mismo dándole vueltas a cómo afrontar empresarialmente este bache, a salir y reabrir Aponiente para dar de comer a los que estaban sufriendo en sus casas la pandemia y sus consecuencias. De no querer saber nada de los números y de cómo se nos iban los proyectos futuros a la deriva, a volver a darlo todo y resurgir para la apertura de nuevo.

¿Cómo ve la gastronomía andaluza? Son cada vez más los que vienen haciendo un "tour" gastronómico.

La gastronomía está de moda y hemos de aprovechar el momento. Además, tenemos la fortuna de que la Guía Michelin está premiando nuestro saber hacer y se mueve mucho turismo en torno a ella. Que nuestra comunidad sume estrellas es lo mejor que nos puede pasar, al final nos retroalimentamos unos de otros.

SU PRÓXIMO PROYECTO
No lo puedo desvelar.

PLATO FAVORITO
Pastel de chova.

UN VINO
Una copa de fino helado.

UN LUGAR PARA PERDERSE
Mar adentro.

UN SUEÑO
Hallar ingredientes inéditos en el mar.

POR QUÉ TENEMOS QUE VIVIR LA EXPERIENCIA APONIENTE
Porque no quedas indiferente.
Por nuestra ubicación, entorno
y por probar la esencia del mar.

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Ángel León

of all volunteers until the end. We started with two kitchens, mine and my friend and workmate Juan Luis Fernández's, LÚ and Aponiente, which were followed by a long list of friends who came from other professions. I have a great memory of it.

As the son of a doctor, it isn't unfair to give public relevance to chefs, football players or artists, when at the end sanitary workers and other professionals have taken pains to save lives?

Of course, we must honour their immense dedication.

How did you pass confinement?

I have passed through different moments; I suppose as the rest of people. From being locked in myself thinking how to manage this slowdown in my business, to going out and reopening Aponiente to feed people who were suffering the consequences of the pandemic. From not knowing how to deal with the projects I had to postpone, to be back again and reopening.

What is your opinion about Andalusian gastronomy? There are increasing gastronomic tourists.

Gastronomy is fashionable nowadays and we have to take advantage of it. Besides, luckily Michelin Guide has been awarding our good job and there is a lot of tourism around it. More Michelin starts in Andalusia is the best we can wish, because at the end we are helping one another.

YOUR NEXT PROJECT
I can't reveal it yet.

YOUR FAVOURITE DISH
Chough pie.

A WINE
A glass of frozen fino.

A PLACE TO GET LOST
Out at sea.

A DREAM
Finding new food ingredients at sea.

WHY WE MUST VISIT APONIENTE
Because the experience won't leave you indifferent.
Because of our location and environment,
and to taste the essence of the sea.

Coria del Río y Japón, unidos por el Sake.

En 1614, el samurái Hasekura Tsunenaga llegó a Coria del Río en un barco de nombre extranjero, como el marinero de la Piquer. Se trataba de una expedición de la embajada Keicho para entablar relaciones comerciales con España. Date Masamune, un noble de la ciudad de Sendai, quería abrir nuevas vías de comercio, así que, ayudado por Luis Sotelo, un franciscano afincado en Japón, puso a Tsunenaga al frente de este viaje.

En el siglo XVII arribó a Coria del Río la expedición a Europa del diplomático y samurái japonés Hasekura Tsunenaga. Hasekura y algunos miembros de la expedición siguieron su viaje a Madrid y Roma, aunque algunos marineros se quedaron en Coria del Río al cuidado de la nave. Siete años después volvieron a partir desde Coria del Río hacia Sendai, Japón. El temor a las represalias por su conversión al cristianismo, el estilo de vida y las relaciones entre japoneses y corianas, hizo que parte de la expedición se quedara en Coria del Río, donde dejaron descendencia. De ahí el origen del apellido Japón, usado en los hijos de los samuráis.
La fusión de su cultura y la nuestra era inevitable. La base de la dieta japonesa en gran parte la forma el arroz. De una infusión de este cereal producían el sake, considerado un elemento muy importante en la cultura japonesa. En Coria aportaron la fusión del sake con otro postre hecho con arroz muy típico en España, como es el arroz con leche. De esa fusión surgió el sake de Coria del Río, donde se unen lo tradicional con lo original en sutil armonía.

SAKE

El término *sake* en japonés es un genérico que engloba cualquier bebida alcohólica: vino, licor, cerveza… En Japón llaman *nihonshu* a lo que nosotros conocemos como sake. El sake –lo que entendemos nosotros por sake– por definición no es un destilado como sería el caso del sochu o del whisky. Tampoco es un licor porque el licor es un infusionado con algo. El sake de Coria es un licor de crema hecho con sake.

El Sake es fruto de un proyecto personal que surgió hace cuatro años de la idea de su creador, y que se ha desarrollado de manera

Coria del Río and Japón, united by sake.

In 1614, samurai Hasekura Tsunenaga arrived in Coria del Río in an expedition by Keicho Embassy to start making businesses with Spain. Date Masamune, a nobleman from the city of Sendai, wanted to start new commercial routes and put Tsunenaga as the leader of the trip, with the help of Luis Sotelo, a Franciscan who lived in Japan.

In XVII Century, arrived to Coria del Río the expedition in Europe leaded by Hasekura Tsunenaga, a Japanese diplomat and samurai. Hasekura and other members of the trip travelled afterwards to Madrid and Rome, but some sailors remained in Coria del Río taking care of the ship. Seven years later, the expedition departed from Coria del Río to Sendai, Japan. But some of the members had converted to Christianism, adopted the Spanish way of life. They feared the reprisal and decided to stay in Coria del Río, where they had formed families and had children with local women. This was the origin of Japón surname, used by the siblings of these samurais.

The fusion of both cultures was inevitable. Rice was the base of Japanese diet, and also of the infusion called sake, considered as an essential part of the Japanese culture. It was united to the typical Spanish dessert, rice in milk. From this fusion was created the sake of Coria del Río, where tradition and originality are united in a subtle harmony.

intensa en el último año, tras una labor de investigación que ha concluido con la elaboración de la fórmula definitiva.

KEICHO SAKE

Sake de Coria o Keicho Sake. Primer licor de sake japonés 100% español elaborado en Coria del Río (Sevilla). El sake está considerado un elemento muy importante en la cultura japonesa. Keicho Sake ha evolucionado la gastronomía fusionando el sake con un postre típico español como es el arroz con leche.

NUGA

Nuga es una exquisita crema con un sabor persistente en boca a almendras y chocolate blanco en olfato Se muestra complejo, elegante y persistente con intenso aroma de almendras.
Destaca por su complejo aroma a turrón, con un suave sabor a chocolate blanco y galletas , buena presencia en el paladar.
Esta exquisitez se presenta en botella de 70 cl con una contra portada hace homenaje a Virginio Carvajal Japón un personaje crucial en las relaciones hispano japonesas de los descendientes del samurai Hasekura Tsuneaga.

SAKURA & SAKURA GIN

Condensa de nuevo la esencia y la unión de Japón y Coria del Rio en una única bebida. Sakura, que significa cerezo en japonés, homenajea a este árbol de tanta importancia en la cultura nipona a través de una bebida elaborada a base de cereza, frutos secos, lácteos y extracto de orujo. Está muy rica, sobre todo por el toque que le dan los frutos secos.

SAKE

The Japanese word sake means any alcoholic drink: wine, liquor, beer … In Japan what we call sake is named nihonshu. What we call sake is not a distilled drink as sochu or whisky are. It is neither a liquor, because it is not infusioned with anything. Coria sake is a cream liquor based on sake.
Sake is a personal creation that started four years ago and has been developed more intensely in the last year, after an investigation work that has concluded with the ultimate formula.

KEICHO SAKE

Sake from Coria or Keicho Sake. The first Spanish 100% Japanese sake liquor made in Coria del Río (Seville). Sake is considered a very important part of the Japanese culture. Keicho Sake has evolved to unite sake with rice in milk, a typical Spanish dessert.

NUGA

Nuga is an exquisite cream with a persistent flavour of almonds in your mouth, and white chocolate in your nose. It is complex, elegant and persistent and has an intense almonds scent. It is remarkable for its complex nougat scent with a soft white chocolate and cookies taste and good presence in palate. This delicacy is presented in a 70 cl bottle with a back cover dedicated to Virginio Carvajal Japón, an essential person in the Spanish-Japanese relationships of samurai Hasekura'Tsuneaga`s descendants.

SAKURA & SAKURA GIN

The essence and union of Japan and Coria del Rio in a drink. Sakura, which means cherry tree in Japanese, is an homage to this tree, so important in Japanese culture, with a drink based on cherries, nuts, dairy products and olive pomace extract. It has a great taste, especially because of the nuts touch.

Coria del Río, Sevilla.
633 50 67 20
www.sakedecoria.com

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Javier Argente

“En la ciudad de Cádiz, cada esquina del casco antiguo tiene una historia”

ESTHER ARROYO, modelo, actriz y presentadora de televisión. // model, actress and television host.

“In Cádiz, each corner in the old city tells us a story”

Aunque es muy conocida por el público en general, pero ¿quién es Esther Arroyo?

Esther Arroyo es una gaditana sin fronteras que intenta ser feliz día a día, sin pensar en un futuro lejano, viviendo el presente.

¿Qué tiene de especial su tierra?

Esta pregunta tiene una respuesta sin fin, pero me quedo con ese momento en el que cuando regreso, al cruzar el puente José León de Carranza, me llena el olor del mar y sé que he llegado a casa.

¿Considera que para su trabajo le ha ayudado ser de Cádiz?

El carácter del gaditano es por todos sabido, abierto, espontáneo, creativo y permisivo… claro que ayuda.

Ahora que está de moda, ¿qué tal se le da la cocina?

La cocina siempre se me dio bien porque mi madre me enseñó, me encanta comer y controlar lo que como, cocino a diario como la mayoría de madres y padres, pero nunca diré que me gusta cocinar.

Un lugar para perderse.

Después de mucho viajar tengo claro que siempre quiero perderme en el mar en toda su extensión.

Su plato favorito.

Otra pregunta extensa, imposible quedarse con uno, pero por seguir en Cádiz vamos a salivar con el cazón en adobo.

Un vino.

El vino me sienta fatal… ¿Nos tomamos una caña?

En esta situación que vivimos qué le recomendaría a un turista para que visitara a Cádiz.

¡Que venga con mascarilla por favor! Eso lo primero. Después,

que esté tranquilo porque tenemos una ciudad en la que cada esquina del casco antiguo tiene una historia y un porqué. Si se puede recorrer la ciudad de la mano de un gaditano o gaditana mejor, porque te contará historias maravillosas. Las playas son extensas, de arena blanca, y salvajes como su mar Atlántico… Me encanta llegar y hacer la croqueta (jajajaja). Te permiten disfrutar, bien sea en un chiringuito para compartir o retirarte del mundanal ruido, para sentirte parte del paisaje y tomar el pulso a la vida.

¿En qué proyecto está embarcada en la actualidad?

Me acabo de desembarcar de Aguja Flamenca, proyecto que esperamos retomar el próximo año. Y como ya te he contado vivo el día a día, ahora toca recuperar energía para darlo todo de nuevo.

¿Qué supuso para usted aquel Miss Cádiz?

No suelo analizar mucho las cosas, pero todo lo que nos ocurre en la vida es consecuencia de algo. El concurso es parte de lo que me ha traído a mi ahora.

Ha hecho series, programas, películas, ¿se queda con alguna en especial?

Todo lo que he hecho me ha dado algo y me ha formado, no puedo elegir. Me quedo con todo.

¿Qué les diría a los lectores de nuestra revista que aún no conocen nuestra provincia?

La sirena del océano os espera.

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

You are a popular person, but who is Esther Arroyo?

Esther Arroyo is a Gaditan woman with no frontiers who tries to live for present and be happy every day, without thinking in a far future.

What is special in your homeland?

The answer could be infinite. I point out the moment when, going back, I cross the José León de Carranza bridge and the smell of the sea fills me up. Then I know I am home.

Has being from Cádiz helped you in your career?

Everybody knows that we Gaditans are open, spontaneous, creative and permissive people… of course it helps.

Cuisine is now in style, how about your cooking experience?

I was always been good at cooking, my mother taught me. I love eating and controlling what I eat, and I use to cook every day as most of mothers and fathers. But I would never say that I love cooking.

A place to get lost.

After travelling a lot, it is clear for me that I prefer to get lost into the sea.

Your favourite dish.

It is another vast question. Impossible to choose only one, from Gaditan cuisine I would choose marinated dogfish.

A wine.

Wine doesn't sit well for me… Let's go for a beer!

In the present situation, what would you recommend for tourists in Cádiz?

First of all, wear a mask, please! Then, enjoy the old city which treasures in each corner a story. If possible, let you be accompanied by a Gaditan people who will tell you wonderful stories. White sand beaches are large and wild as Atlantic Ocean… I love to lay and get full of sand (laughs). You can share something to eat or drink in a chiringuito, or just enjoy yourself feeling a part of the landscape.

What are your next projects?

I have just finished the tv show Aguja Flamenca, which we expect to continue next year. And as I told before I live for present; now it is time to recover energy to give my best in the future.

You were Miss Cádiz, was it important for you?

I don't use to analyse the past, but every event in life has consequences. The contest is a part of what brought me here and now.

You have worked in series, tv shows, films, is there any special work for you?

All the works I have done gave me something, I can't choose. I take all of them.

What would you say to G&T readers who still haven't visited the province of Cádiz?

The ocean mermaid is waiting for you.

“La cocina gaditana pasa por un momento muy bueno”

JULIO VÁZQUEZ, chef de *El Campero.*

¿Cómo se definiría el chef Julio Vázquez?

Una persona inquieta; me gusta mejorar día a día y me apasiona la cocina tradicional y de cercanía.

¿Cómo empezó en la cocina?

En la Escuela de Hostelería de San Roque, donde me formé y obtuve el grado de técnico superior en Hostelería y Turismo. Luego trabajé en varios restaurantes y hoteles.

¿Cómo ve el momento actual de la cocina gaditana?

Es muy bueno, se está reivindicando con nuevas propuestas de cocina en toda la provincia y gente joven con ganas de hacer las cosas bien; eso es bueno para todos.

¿Qué significa el atún rojo en su vida como chef e investigador?

El atún rojo ha estado ligado a mi vida desde pequeño. Estudié en el colegio Juan XXII, que estaba pegado a la fábrica El Rey de Oros; recuerdo los olores a cocciones de atún y las campanas que daban descanso al personal.

Llevo 17 años trabajando gracias a Pepe Melero y Josefa Narváez, que me dieron la oportunidad de investigar el atún rojo salvaje de almadraba. No lo hemos inventado, siempre han sido aprovecha-

“Gaditan cuisine is going through a good time”

How would you define yourself?

A restless person who enjoys his profession. I try to be better every day and specially love traditional and local cuisine.

What about your first steps in your profession?

I started at the San Roque Professional Cooking School where I got my degree in Cooking and Tourism. Afterwards, I worked in several restaurants and hotels.

How do you see Gaditan cuisine nowadays?

It is passing through a good time. There are new gastronomy ideas and young talented professionals. That’s good news for all of us.

What’s the meaning of red tuna for you as a chef and a researcher?

Red tuna has been always a part of my life, since I studied in Juan XXII School, located next to the factory El Rey de Oros. I remember the smell of cooked tuna and the bells who regulated the break time for the staff.

I have been working for 17 years thanks to Pepe Melero and Josefa Narváez, who gave me the chance to learn more every day about

miento de pescadores; ahora les hemos dado el valor gastronómico que realmente merecen.

¿Con qué parte y elaboración del atún se queda?

Me quedo con el contramormo, la parte interna de la cabeza con una grasa infiltrada perfecta de textura, sabor... Y el atún "encebollao", por tradición. Siempre con una parte grasienta para que quede melosa y con una elaboración que llevamos haciendo muchos años con la receta de la madre de Pepe.

En el atún definidas hay 25 partes, texturas y sabores. En nuestro menú degustación, donde se pueden probar hasta doce partes, nuestros clientes disfrutan más de esta experiencia.

El Campero tiene innovaciones como la piruleta de hueva de leche de atún rojo o el corazón a la plancha o aliñado. ¿Es pura investigación?

La piruleta fue un plato con la hueva de leche que tuvo su época y diversidad de gustos. La hueva de leche ha estado relacionada con la gastronomía barbateña, ya sea cocida, en aliño o rebozada. El corazón es una parte que a mí como barbateño me vuelve loco por su textura y sabor terroso. Aliñado es como tradicionalmente se ha degustado en Barbate. Mas que investigación, ha sido un aprovechamiento de lo que los pescadores se llevaban a casa y que siempre ha estado ligado a la gastronomía barbateña.

Un secreto entre fogones confesable… ¿qué consejo le daría a ese joven que quiere seguir su camino de chef?

Un secreto… sazonar nuestros platos con un toque personal como es el mismo corazón curado rallándolo con un microplane para aportar la sal que necesita, ya sea una ensalada, entrada caliente o un plato principal.

Como consejo, la constancia, disciplina y mucha pasión por esta dura pero muy bonita profesión. Ser sencillo, saber siempre de dónde viene uno y ser transparente. Disfrutar del día a día y aprender de nuestros errores para poder ser mejores.

almadraba wild red tuna. It is not something new, fishers have always taken advantage of it; now we have given to it the gastronomic value it deserved.

Which tuna part and dish do you prefer?

I prefer contramormo, the inner part of the head. It has a a special fat inside with perfect texture and taste… And encebollao tuna because of tradition and its meaning. We have been preparing Pepe's mother recipe for years, including a greasy part to get a little broth.

Tuna has 25 defined parts, textures and tastes. Clients enjoy the experience of tasting twelve parts of tuna in our menu.

El Campero offers creations as red tuna milky roe lollipop, or grilled or seasoned tuna heart. Are they the result of research?

The milky roe lollipop was in style some time ago and caused different opinions. It has been related with the gastronomy of Barbate, be it boiled, seasoned or covered.
As I was born in Barbate, tuna heart is a part of me and I love the texture and earthy taste. In Barbate tradition is to cook it seasoned.

More than research, it comes from the fisher's tradition of taking it home, it has always related to the gastronomy of Barbate.

A cooking secret you can confess… what would you advise to a young student who wants to be a chef?

A secret… a personal touch when you season dishes. Use grated cured tuna heart instead of salt, be it a salad, a hot starter or the main dish.

I would advise determination, discipline and a lot of passion for this tough but lovely profession. Be modest and transparent, and remember where you came from. Enjoy every day and learn from your mistakes to get better day by day.

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Paula Atenea

"Me interesa mucho la conquista del gusto"

"I am very interested in the conquest of taste"

RIKI RIVERA, cantautor // singer-songwriter.

¿Cómo se definiría artísticamente?

Como una persona que ve los límites y las barreras completamente transparentes. Artística y completamente libre.

¿Cómo cree que ha influido en su profesión el haber nacido en Cádiz?

En muchos sentidos. La manera de sentir lo que pasa por delante de mí lo interpreto en primer lugar de una manera irónica, luego intensa, seguidamente intento buscar el sentido y después lo interpreto. Y si me interesa mucho, lo analizo y sigo más adentro. Eso es fruto de la curiosidad, la alegría, la ironía y las ganas de saber más.

Su talento ha sido ya reconocido con un Goya como reconocimiento a su labor musical, ¿qué otras facetas artísticas aparte de la música abarca?

Amo profundamente la interpretación y los espectáculos en directo. También escribo.
Adoro la pintura y estoy completamente conectado a la cocina porque me interesa mucho la conquista del gusto.

Lo que ha hecho durante el confinamiento ha llegado a toda España, ¿ha servido para darse aún más a conocer?

Completamente. Recibo muchos mensajes de personas que empiezan diciendo: "Hola, te acabo de descubrir y me gusta lo que haces". Y eso es un estímulo muy grande. Porque sientes que has conectado de una manea real y auténtica con las personas.

How would you define yourself as an artist?

I see transparent limits and barriers; I feel free in an artistic and complete way.

Has being from Cádiz had an influence in your career?

In many ways. The way of feeling what is happening; at first, I see it in an ironic way, then an intense one, and later I try to find and understand the meaning. If I am very interested, I analyse it and keep on searching, as a result of curiosity, joy, irony and the aim of knowledge.

You have been awarded a Goya prize for your musical talent, which other arts do you work with?

I love performing and live shows. I write as well.
I love painting and absolutely connect with cooking; I am highly interested in the conquer of taste.

Your work in confinement has been a hit in Spain, are you more famous because of it?

Absolutely. I receive a lot of messages from people that start "hi, I have just discovered you and I love what you do". This a real incentive, because you feel actually connected with people in an authentic way.

Talk us about your next projects.

I am finishing "Flamenco District", a collection of flamenco guitar instrumental songs.
I have just started composing the original soundtrack of the film "Sevillanas de Brooklyn".
In spring 2021 will take place the premiere of the comedy "Operación Camarón", in which I have composed the original soundtrack

Hábleme de sus proyectos más inmediatos.

Estoy terminando “Flamenco District”, una colección de temas instrumentales que parten de la guitarra flamenca. Acabo de empezar a componer la BSO de la película “Sevillanas de Brooklyn”. En primavera del 2021 estrenaremos la comedia “Operación Camarón”, , para la que he compuesto la BSO y las canciones junto a Violetta Arriaza. Trabajo directamente en algunos de los repertorios de cantantes emergentes que es algo que me sigue estimulando mucho.

Un lugar donde comer y otro donde perderse en la provincia de Cádiz.

El Faro de Cádiz y el Transvaal (déjenme poner dos). Cualquier fondo de cualquier mar desde la Caleta hasta Tarifa. Sin levante, claro.

¿Qué nos está dejando este covid y qué nos ha quitado aparte de lo evidente?

Este covid está dejando mucha tristeza, mucha sequía, mucho trastorno en algunas personas. Mucha incertidumbre. Una pregunta que rebota en todas las mentes conscientes es “¿qué va a pasar?”. Y el problema es que obtenemos quince mil respuestas. Veo personas en las que han aflorado de repente agresividad, envidias, ambición y una enorme falta de respeto y consideración. También la miseria política.

Y nos ha quitado una parte de nuestra preciosa y valiosa libertad. Nos ha quitado el abrazo fuerte apretado y prolongado en el que ninguno de los dos sabe cuándo va a acabar ni quiere que acabe. Y por supuesto se ha llevado a personas inolvidables. En mi caso un familiar al que siempre recordaré.

and the songs together with Violetta Arriaza.
I am as well working in the repertoire of some emergent singers.

A place to eat and a place to get lost in the province of Cádiz.

El Faro de Cádiz and Transvaal (let me choose two). Any sea landscape from la Caleta to Tarifa. Without easterly wind, of course.

What is leaving and taking away covid from us?

Covid is leaving a lot of sadness, block and disorder in many people. A lot of uncertainty. Conscient minds are asking “what is going to happen?”. The problem is that we have fifteen thousand answers. I see growing aggressiveness, envy, ambition and a lack of respect and consideration. I also see the political meanness.

And it has taken away our precious and appreciated freedom. It has taken away the strong, tight, long embrace, in which any people know when it will be ended, or wants to be ended. And, of course, it has taken away unforgettable people. In my case, a close relative I will always remember.

TEXTO Gourmet & Tourism
IMÁGENES Gourmet & Tourism

"Respeta el producto como a ti mismo"

XANTY ELÍAS, chef de Acánthum.

¿Cómo se definiría?

Como un cocinero enganchado a compartir felicidad.

Sus primeros pasos en la cocina.

Fue en Madrid con 12 años, en la pastelería de mi tío, donde aprendí a hacer pan. Cierro los ojos y recuerdo el olor a fermento y levadura como si fuera este preciso instante.

¿Cómo ve el momento actual de la cocina onubense?

Nunca hemos tenido un momento tan favorable. A pesar de la covid-19, ahora las empresas saben más que nunca y los clientes demandan mejor cocina y servicio. Para nosotros es el momento de crecer.

Su proyecto gastronómico actual.

Acánthum es la madre de nuestras empresas donde comenzó todo, y donde acabamos de renacer con un modelo arriesgado y radical basado en nuestro #adnHuelva.

¿Cuál es su plato estrella?

El tartar de jarrete de jamón de bellota con helado de mostaza y yema curada.

¿Qué ha aprendido de esta pandemia para que haya un antes y un después en su cocina?

Mi cocina está en constante evolución, y esta pandemia ha acele-

"Respect the product as you would yourself"

How do you define yourself?

As a chef addicted to sharing happiness.

Your first steps in a kitchen…

In Madrid when I was 12. In my uncle's patisserie I learnt bread-making. I close my eyes and remember the smell of ferment and yeast as it was the present moment.

How do you see cuisine in Huelva nowadays?

We had never a more favourable moment. In spite of covid-19, now businesses have more information than ever and clients demand better cooking and service. For us, it is the moment of growing.

Your gastronomic project at present.

Acánthum is the business where we started working, and from it we are reviving with a daring and radical model, based on our DNA from Huelva #adnHuelva.

With is your most demanded dish?

Hock from Iberian acorn-fed pigs ham with mustard ice cream and cured yolk.

rado los procesos. Quiero ser más cercano al cliente, desnudarme por dentro y mostrar simplemente lo que somos, el penúltimo eslabón de valor de toda la cadena alimentaria.

Una de las características de los grandes chefs actuales es su vocación por la formación. ¿Considera que ha sido fundamental en su desarrollo profesional?

Ha sido imprescindible. Formación o morir, es algo que sigo haciendo cada día, en diferentes variantes. El conocimiento es como un pozo muy profundo que nunca se llena y siempre es poca el agua que tengas.

Ha trabajado con algunos de los más reconocidos maestros de la cocina como Juan María Arzak, ¿Qué ha aprendido de ellos?

De Juan Mari aprendí a ser niño, a abrazar a mi niño interior y a tener fe en mí mismo. Y de su equipo a ser un eslabón de la cadena y no la cadena entera de valor.

¿Qué consejo le daría a ese joven que quiere seguir su camino?

Mi camino es el mío. Le diría que tome el suyo, que ande y que vea cómo son sus pasos y qué siente al darlos. Que busque lo que no conozca, lo aprenda y se forme. Que busque ser feliz y compartir esa felicidad.

Denos su "secreto entre fogones".

No hay secretos, todo se muestra. Respeta el producto como a ti mismo.

C/ San Salvador 17. Huelva

959 24 51 35

reservas@acanthum.com

www.acanthum.com

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

What have you learnt from the pandemic which means a turning point in your cuisine?

My cuisine is in constant evolution, and the pandemic has accelerated the process. I want to be closer to clients and simply show what we are, the penultimate part of the food chain.

Great chefs nowadays use to value training. Do you think it has been essential in your career?

It has. Learn or die, it is something I still do every day in different ways. Knowledge is like a very deep well that never gets fulfilled, and you never have water enough.

You have worked with some of the most valued masters of cuisine, such as Juan María Arzak, what did you learn from them?

From Juan Mari I learnt to be a child, to embrace my inner child and believe in myself. And from his team, to be a part of the chain and not the whole.

What would you advise to a young who wants to follow your path?

My path is mine. I would advise him to walk his own way and feel how his steps are. To look for the unknown and learn it. To search for happiness and share it.

Tell us a secret in the kitchen.

There are no secrets, it all is shown. Respect the product as you respect yourself.

"La cocina es pasión, horas, sufrimiento y no parar de aprender"

"Cuisine is passion, hard work and endless learning"

PACO MORALES, chef del *Restaurante Noor.*

¿Cómo se definiría?

Es complicado hablar sobre uno mismo, pero me considero perseverante, perfeccionista, metódico y un apasionado de mi trabajo. Aunque a esta pregunta podrían responder mejor las personas que me conocen y me acompañan día a día. Pero sí, probablemente la perseverancia es lo que más me caracteriza.

Sus primeros pasos en la cocina.

Empecé a trabajar muy joven en el negocio familiar, El Asador de Nati, situado en La Fuensanta, en Córdoba. Un día se acabó la masa de pizza y lo solucioné elaborando una nueva. Fue en ese momento cuando mi familia y yo creímos que empezaba a dibujarse un nuevo camino en mi vida. Con mi padre como maestro para marcar una guía sobre la que he crecido profesionalmente. Trabajo, sacrificio, perfección, perseverancia.

¿Cómo ve el momento actual de la cocina cordobesa?

Se encuentra en uno de sus mejores momentos. Es algo que me enorgullece. Córdoba es arte y es gastronomía, tenemos la res-

How would you define yourself?

It is difficult to say, but I consider myself a persistent, perfectionist, methodical and work-passionate person. The question should be answered by the people that know and live with me every day. But I would say persistence is my main characteristic.

Your first steps in the kitchen.

I started working when I was very young in the family business, El Asador de Nati, in La Fuensanta, Córdoba. One day we were out of pizza dough and I created a new one. In that moment, my family and I saw a new path for my life. With my father as a guide of work, sacrifice, perfection and persistence.

How do you see cuisine in Córdoba nowadays?

It is one of the best moments, and I am proud of it. Córdoba is art and gastronomy, and we have the responsibility to lead it to the place it deserves.

Your gastronomic project at present.

I am working to start a new Paco Morales' Bar, a fresh and casual proposal for Córdoba. Tasty dishes with the essence of my cuisine and Córdoba, for any kind of public. A gesture to the traditional bar in a contemporary way. In 2021 I am starting a new and casual version of Noor in Dubai, but I cannot give more details yet.

Which is your main dish?

No doubt, Karim. An iconic, magic, unique dish created on purpose for Noor. Each season we change the main ingredient but it is always some nuts with the base of the dish. Some clients joke that they could count the years with the different Karim from Noor.

Masters of cuisine point out the importance of training, has it been important in your career?

We would not be here without training. I spend part of my professional life studying, learning, searching, looking for perfection. Even today I am in constant alert, I need to travel, taste, know, to keep on creating.

ponsabilidad de situarla, gastronómicamente, en el lugar que se merece.

Su proyecto gastronómico actual.

Estoy inmerso en la puesta a punto del nuevo Bar de Paco Morales, una propuesta fresca e informal concebida para el cordobés. Platos ricos, con la esencia de mi cocina y de Córdoba, para todos los públicos. Un guiño al bar de toda la vida, pero en clave contemporánea. También tengo la vista puesta en 2021 y en una versión más informal de Noor en Dubai, pero todavía no puedo contar más detalles.

¿Cuál es su plato estrella?

Sin duda el Karim. Un plato icónico, mágico y único, creado expresamente para Noor. Cada temporada cambia el ingrediente principal, siempre un fruto seco, pero mantenemos la base del plato. Hay clientes que me dicen bromeando que se podrían contar los años según cada Karim de Noor.

Los grandes chefs actuales destacan por su vocación por la formación. ¿Considera que ha sido fundamental en su desarrollo profesional?

Difícilmente estaríamos donde estamos sin formación. He pasado mi vida profesional estudiando, aprendiendo, buscando, perfeccionando. Aún hoy me mantengo en alerta constante, necesito viajar, probar, conocer para poder seguir creando.

Ha trabajado con algunos de los más reconocidos maestros de la cocina, ¿qué ha aprendido de ellos?

Muchísimo de cada uno. Me llevo de cada experiencia un poco de lo que soy. Pero sin duda, y siento ser repetitivo, mi gran maestro ha sido, es y será mi padre.

¿Qué consejo le daría a ese joven que quiere seguir su camino?

Pasión, horas, sufrimiento y no parar de aprender. Trabajo, trabajo y trabajo, no hay nada más, no hay fórmulas mágicas.

Su secreto entre fogones…

Aunar creatividad, experiencia, trabajo duro, y pasión por este oficio.

Calle Pablo Ruiz Picasso, 8 - Córdoba

957 96 40 55

info@noorrestaurant.es

www.noorrestaurant.es

You have worked with some of the most recognized masters of cuisine, what did you learn from them?

A lot. Each experience is a part what I am. But no doubt, sorry I repeat myself, my great teacher has been, is and will be my father.

What would you advise to a young man who wants to follow your steps?

Passion, hard work and endless learning. Work, work, work, there is no magic formula.

Your secret in the kitchen…

To unite creativity, experience, hard work and passion.

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

“Las vistas, la luz y las puestas de sol de Cádiz desde nuestra terraza son privilegiadas”

Hablar de Mikel Elorza es hablar de La Marea. ¿Cuántos años lleva con La Marea?

El 28 de julio La Marea cumplió 32 años. Hemos sufrido diferentes cambios durante estos años y evolucionado muchísimo, aunque seguimos con la misma esencia del principio.

La Marea ha realizado un profundo cambio con una rehabilitación absoluta. ¿Qué ha supuesto este cambio?

La Marea necesitaba un cambio después de más de tres décadas. Hemos tenido que acomodarnos a nuevas normativas y también creemos que nuestra clientela se lo merecía. He tenido la suerte de trabajar con grandes profesionales que han sabido captar mis ideas desde un primer momento.
El estudio de arquitectura gaditano La Consulta y los diseñadores José María Morera y Jorge Manrique han creado este maravilloso espacio siguiendo las pautas que tenía en la cabeza después de tantos años planteándome la reforma.

¿Siguen siendo el marisco, el pescado y los arroces los productos estrella?

Por supuesto, no podemos perder nuestra seña de identidad, pero sí que hemos añadido la brasa a nuestras elaboraciones. Es una clara tendencia de los grandes cocineros últimamente y estamos teniendo una grandísima aceptación por parte de nuestro público.

Saying Mikel Elorza means saying La Marea. How many years have you been managing the restaurant?

Last July 28 La Marea turned 32. It has had many changes in these years but we maintain our essence.

You have promoted deep changes and complete renovation of La Marea.

La Marea needed a change, after more than three decades of work. We have adapted the restaurant to new regulations and to improve our clients’ experience. I feel lucky that the professionals we chose have understood from the first moment what I wanted to do.
The Gaditan architecture firm La Consulta and the designers José María Morera and Jorge Manrique have created this wonderful space following the ideas I had in my mind, after years thinking about the renovation.

“Gaditan cuisine is going through a good time”

¿Qué ofrece La Marea a los clientes?

Les seguimos ofreciendo lo mismo, pero con algunos cambios. En la nueva Marea hemos querido ofrecer a nuestros clientes la comodidad que antes por algunos motivos no éramos capaces de darles. Durante el rediseño hemos querido modernizar, pero sin perder la identidad. El mobiliario es nuevo y más ergonómico, la decoración va en consonancia total con el entorno y tenemos algunas incorporaciones en nuestra carta a raíz de instalar el nuevo horno y parrilla de brasas.

¿Por qué no hay que perderse una visita a La Marea cuando algún visitante viene por Cádiz capital?

Llevamos Cádiz por bandera, tanto en nuestros platos como en el entorno. La mayoría de nuestros productos proceden de la costa gaditana y como novedad los exponemos en nuestro expositor a la vista del público, como si se tratase de un puesto del Mercado de Abastos gaditano. Creo que nuestra localización en plena Playa de la Victoria es envidiable, tanto las vistas, la luz y las puestas de sol de la capital son privilegiadas desde nuestra terraza.

Tras el confinamiento podemos afirmar que La Marea es un sitio seguro, siguiendo todos los protocolos de seguridad.

Ese fue el primer reto al que nos enfrentamos después de la reapertura. La incertidumbre y la confusión a las que estuvimos sometidos los negocios de hostelería durante las primeras fases de desescalada se han tornado en una nueva realidad. Durante el tiempo que La Marea estuvo cerrado por el confinamiento hemos tenido que reinventarnos y aprender mucho de las adversidades. He tenido la suerte de contar en estos duros momentos con las ideas y el apoyo constante tanto de mi mujer como de mis hijos. Recalcar la aportación y la actitud positiva de mis empleados que han remado en mi misma dirección. Ahora mismo puedo decir que cumplimos todos los requisitos de seguridad establecidos por las autoridades competentes y nuestros empleados se afanan día a día para que se cumpla toda la normativa vigente.

Paseo Marítimo Nº 1. Cádiz

956 28 03 47

www.lamarea.es

Are still shellfish, fish and rice the main dishes?

Of course, we cannot lose our identity, but we have added other ones such as a grill. It is a clear trend in high cuisine and our clients are loving it.

What does La Marea offer to clients?

The dishes are the same as before but with some changes. The new Marea offers a comfort we could not provide before, thanks to the redesign that has meant an update without losing our identity. The new furniture is more ergonomic, the decoration is more related with the background and we have added some new dishes to the menu, thanks to the new oven and grill.

Why a visitor in Cádiz should not miss a visit to La Marea?

We are waving the flag for Cádiz, in our dishes and in our surroundings. Most of our dishes come from Gaditan coast and we show them to the public in a showcase as in the market. I think that our location in Playa de la Victoria is fortunate, a privilege to enjoy the view, the light and the sunsets of Cádiz from our terrace.

After confinement we can say that La Marea is a safe place and follows all the health protocols.

This was the first challenge we had to face when we reopened. The uncertainty and confusion in the restaurants' activity in the first steps of reopening has become a new reality. While closed, we learnt from adversity and reinvented ourselves. I was lucky to count in these hard times with the ideas and the constant support of my wife and children. I would like to point out as well the contribution and positive attitude of our staff to keep going together. I can say now that we accomplish all safety measures and our staff work hard to keep accomplishing them day by day.

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

"Jerez es un auténtico tesoro de ciudad con alma"

"Jerez is a real treasure, a city with a soul"

DAVID DE MARÍA, cantautor // singer-songwriter.

¿Cómo se define David de María?

No sé cómo definirme. Intento ser sencillo y natural.

¿Qué tiene de especial su Jerez?

Jerez es un auténtico tesoro de ciudad con alma, llena de encantos por su historia y tradición. Con los años aprendes a valorar la suerte de nacer en una tierra como la mía. Echo mucho de menos vivir en Jerez y las orillas de Cádiz todo el año.

¿Considera que para su trabajo le ayudó ser gaditano?

Nacer en la provincia de Cádiz marcó muchísimo mis inicios en la música. No sé si hubiese nacido en otro lugar me dedicaría a ello.

¿Qué le supuso recibir el Premio Ondas 2006, y además de mano de otro gaditano como Alejandro Sanz?

El mejor premio es seguir viviendo de la música y tener salud. Todo lo demás pasa y se olvida. Tengo dos Premios Ondas, uno en 2004 por la mejor canción "Precisamente ahora" y en 2006 al mejor álbum por "Caminos de ida y vuelta". El verdadero premio es el aplauso tras cada canción en un concierto, y hoy en día más que nunca, tener salud mental y física.

Una persona solidaria como usted, ¿cómo vivió ser rey Baltasar en Jerez?

Lo he sido en Jerez y en Chiclana. Pero no solo para montarme el día de la cabalgata en la carroza, sino para implicarme en todo lo

How do you define yourself?

I really don't know. I try to be a modest and natural person.

What's special about your homeland, Jerez?

Jerez is a real treasure, a city with a soul, full of charms, history and tradition. As years go by, you learn to appreciate the luck of being born in a homeland like mine. I miss living in Jerez and near the sea the all year long.

Do you consider that being a Gaditan has helped you in your work?

My beginnings in music were marked by my being born in the province of Cádiz. I don't know if I would have been a musician if I had been born in another place.

You were awarded the Premio Ondas 2006, which you received from another Gaditan musician, Alejandro Sanz…

The best award is to have music as a way of life and be healthy. Everything else passes by and is forgotten. I have been awarded twice the Premio Ondas. The first in 2004 to the best song, "Precisamente ahora", and in 2006 to the best album, "Caminos de ida y vuelta". The real prize is the applause after every song in a show and, today more than ever, being mentally and physically healthy.

You are a caring person, how do you remember being Baltasar, one of the three wise men, in Jerez?

I have played as one of the three wise men in Jerez and Chiclana. It means not only participating in the parade up a float, but specially

que conlleva ser rey mago respecto a las ayudas a los más necesitados. Experiencias inolvidables. Nada como ver felices a los niños.

¿Con qué álbum se queda?

Con el de los cromos cuando iba al cole (ríe). Sin duda con mi nuevo disco "Capricornio". Aunque "Barcos de papel" marcó mi vida.

¿Qué cantante ha sido una referencia para usted?

El flamenco, el blues, el pop, el rock y la copla han marcado mi camino como compositor e intérprete. No me gusta hablar de artistas en concreto, nunca he sido muy fan ni friki de nada ni de nadie en general. Admiro y respeto al que tiene talento natural y no se deja comer por el personaje que se crea alrededor de un artista, algo casi imposible.

Saca un disco muy pronto, ¿qué nos puede adelantar de él?

Es el más luminoso de mi carrera. La inspiración de componerlo, producirlo y grabarlo junto a mi hijo ha sido sin duda lo más especial. Es un disco grabado entre Italia, Estados Unidos y España. Ojalá se apoye y trabaje bien desde la compañía para promocionarlo. Estoy deseando que el público pueda oírlo al completo.

¿Qué tal se le da la cocina?

Soy un gran pinche y con los años me he ido atreviendo a hacer mis cositas, pero me quedo en ayudante de cocina. Me siento más seguro cocinando canciones o dirigiendo una producción musical en el estudio de grabación. La cocina me parece apasionante, pero no es mi fuerte a la hora de crear.

Un lugar para perderse.

Cualquier rincón de Andalucía.

Su plato favorito.

Los potajes de mi madre y las papas aliñás.

Un vino.

¡Un jerez, por favor!

¿Qué les diría a los lectores más jóvenes de nuestra revista que sueñen con ser cantantes o artistas?

Hay que dedicarle mucho amor, pasión y trabajo. Hay que estudiar mucho y también en la universidad de la propia vida, para encontrar la verdadera esencia y desarrollarla. Ser uno mismo, soñar y sonar a ti.

helping the needed people. Unforgettable experiences. Seeing children happy is the top.

Which is your favourite álbum?

(Laughing) The stickers one in my childhood. No doubt my new album "Capricornio", but "Barcos de papel" was a milestone in my life.

Have you got a preference for any singer?

Flamenco, blues, pop, rock and Spanish copla have marked my work as a composer and a singer. I don't like to mention any specific artist, I have never been a fan or groupie of anyone. I admire and respect the talented ones that are themselves and not the character created around them, which is almost impossible.

Can you anticipate anything about your new album?

It is the brightest one in my career. The most special part has been to compose, produce and record it with my son. We have recorded it in Italy, United States and Spain. I hope it will get the needed support to promote it. I am willing for the public to listen to it all.

How about cooking?

I am great helping at kitchen. I have learnt to prepare some simple meals, but I am no more than a kitchen helper. I feel more secure cooking songs or directing a music production in the recording studio. I think that cooking is exciting, but not for me when I have to create music.

A place to get lost.

Any corner in Andalusia.

Your favourite dish.

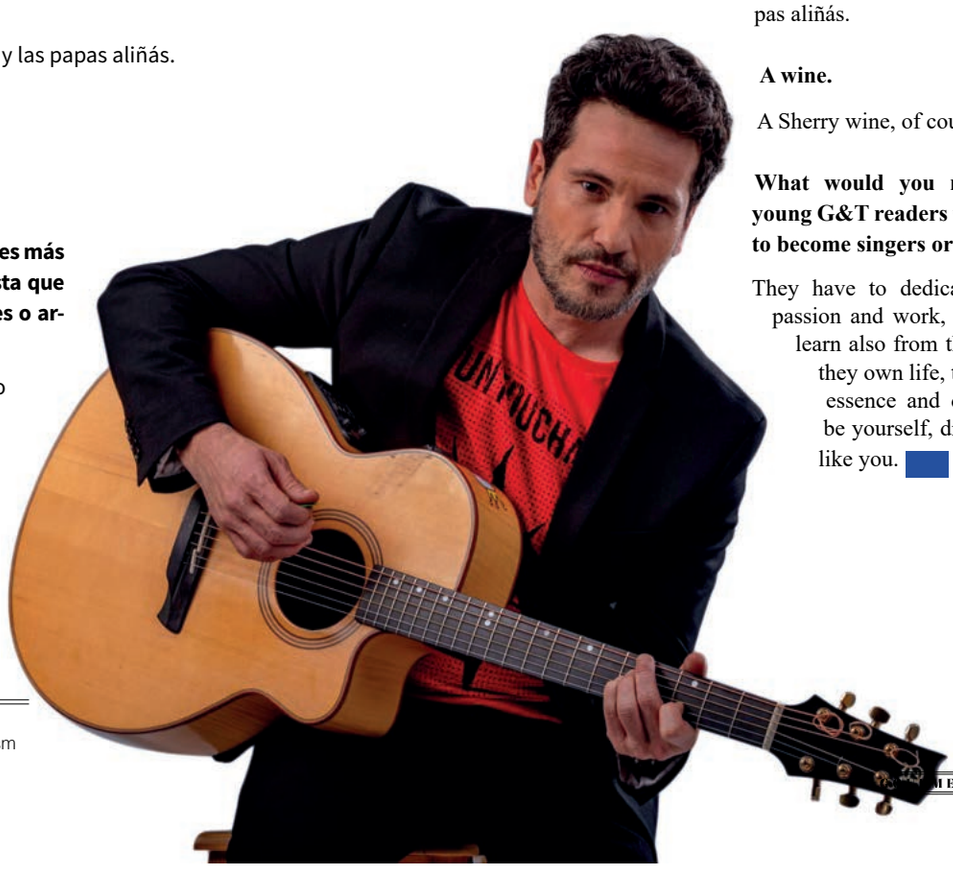
My mother's vegetable stew and papas aliñás.

A wine.

A Sherry wine, of course!

What would you recommend to young G&T readers who would like to become singers or artists?

They have to dedicate much love, passion and work, study a lot and learn also from the university of they own life, to find their true essence and develop it. Just be yourself, dream and sound like you.



TEXTO Gourmet & Tourism
IMÁGENES Gourmet & Tourism

Bocinegro Tabanco Marino es el **primer tabanco marino de Conil y de la provincia de Cádiz.**

Este establecimiento abrió hace dos años con una gran acogida, con el **pescado** y el **marisco** como protagonistas de una **cocina innovadora** y moderna, sin olvidar la tradición de una tierra tan marinera como **Conil de la Frontera.**

Esta propuesta gastronómica de los hermanos Muñoz parte de una idea innovadora, como es llevar el concepto del tabanco tradicional al mundo del mar. De esta forma, en vez de encontrarse con los vinos en rama, sin tratar y en sus barriles, como ocurre en los tabancos de Jerez de la Frontera, los clientes de Bocinegro encuentran el pescado en estado puro, expuesto crudo en una gran vitrina, que es lo primero que ven los visitantes cuando llegan al restaurante.

El propio nombre del local es un guiño a la tierra que lo ha visto nacer. El bocinegro, un pez que se alimenta sobre todo de gambas y cangrejos y similar al pargo y la urta, **es el pescado más prestigioso de la lonja de Conil y un producto muy valorado en el extranjero.**

Pero Bocinegro Tabanco Marino es mucho más que un restaurante, es también un **punto de venta de marisco cocido, conservas y semiconservas de la firma Muñoz Fish**, una empresa familiar dedicada a la importación y exportación de pescados y mariscos.

En definitiva, **quienes visitan Bocinegro Tabanco Marino encuentran una experiencia gastronómica única**, donde pueden elegir directamente el pescado que quieren que se le prepare, degustar una cocina innovadora que no pierde de vista la tradición de la tierra, y disfrutar de una excelente carta de pescados y mariscos adaptada a cada temporada del año.

La carta encuentra el maridaje perfecto en la bodega del restaurante, confeccionada para potenciar el disfrute de los excelentes pescados y mariscos, con vinos tanto del entorno como del resto de España. Sin olvidar la carta de postres y de cócteles, un complemento perfecto para vivir una cita gastronómica única.

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

Bocinegro Tabanco Marino is the first marine ***tabanco* in Conil and the province of Cádiz.**

It had a successful opening two years ago, and offers a fish and seafood innovative and modern cuisine, without forgetting the tradition of a sea-related village as **Conil de la Frontera is.**

This gastronomic proposal of brothers Muñoz starts with an innovative idea: to use the *tabanco-concept,* traditionally related with wines, to sea food. Instead of offering non-processed wines, as *tabancos* do in Jerez de la Frontera, Bocinegro clients will find non-processed raw fish in a glass cabinet at the entrance.

The name of the restaurant refers to homeland. *Bocinegro* is a type of fish similar to snapper and sea bream. It uses to eat mostly prawns and crabs, is the most prestigious fish in the local fish market and most valued by foreigners.

But Bocinegro Tabanco Marino is much more than a restaurant, you can also buy boiled shellfish, and tinned **food from Muñoz Fish**, the family business for fish and seafood import and export.

To resume, clients find in **Bocinegro Tabanco Marino a unique gastronomy experience where they can choose the fish they want to be prepared for them**, taste an innovative but also traditional cuisine, and enjoy an excellent variety of fish and seafood adapted to each season.

The menu is perfectly paired with the wine cellar, thought to get the most of the excellent fish and seafood, with local wines but also from the rest of Spain. Without forgetting the dessert and cocktail menu, a perfect complement to live a unique gastronomic event.

Carretera, 32 (km. 38.28) – Conil

856 00 23 27

info@bocinegrotabancomarino.com

www.bocinegrotabancomarino.com

Payoyo es una marca registrada desde 1995.

Queso Payoyo S.L. elabora sus productos en Villaluenga del Rosario, en el entorno montañoso de la Serranía de Cádiz y Ronda. En su gama se pueden encontrar quesos de cabra, de oveja y de la mezcla de ambas leches, tanto frescos como semicurados y curados, incluidos quesos emborrados en manteca, pimentón, romero o salvado de trigo. El proceso de producción es totalmente artesanal, lo que le da sus peculiares características.

En los últimos años han incorporado a su gama de quesos tradicionales otros productos como crema de queso de cabra, de queso de cabra con queso azul y crema de queso de oveja, así como quesos de coagulación láctica como es el rulo de cabra.

A lo largo de su trayectoria, ha recibido 212 galardones. Este año ha recibido en los premios internacionales Great Taste Awards 2020 celebrados en Reino Unido seis reconocimientos: dos estrellas para el queso de cabra curado, queso de cabra curado en pimentón, queso de oveja semicurado, queso de oveja curado y queso curado de oveja en manteca, y una estrella para el semicurado de cabra.

Puede adquirir directamente sus productos en la tienda de su quesería de Villaluenga del Rosario y en Finca Las Hazuelas en Grazalema. Para más información, puede visitar nuestra web: www.payoyo.com

Payoyo is a registered brand since 1995.

Queso Payoyo S.L. produces in Villaluenga del Rosario, in the mountainous environment of Serranía de Cádiz and Ronda, and offers a wide range of goat cheese, sheep cheese, other ones with a mixture of both types of milk, in the varieties of fresh, semi-cured and cured cheese, as well as emborrado cheese in butter, sweet pepper or wheat bran. The handmade process of production gives the cheese its unique characteristics.

In the last years, Payoyo has widened the range of traditional cheese with other ones such as goat cheese cream, blue-cheese goat cheese and sheep cheese cream, or the goat roll made of lactic coagulation cheese.

Along the years, Payoyo has been awarded 212 times. This year received six prizes in the international Great Taste Awards 2020 celebrated in United Kingdom: two stars for the cured goat cheese, goat cheese cured in sweet pepper, semi-cured sheep cheese, cured sheep cheese and cured goat sheep in butter, and a star for semi-cured goat cheese.

You can buy Payoyo products in the shop inside the cheese factory in Villaluenga del Rosario and Finca Las Hazuelas in Grazalema. For more information you can visit www.payoyo.com

Villaluenga del Rosario
C/. Ermita, 14

Grazalema
Finca Las Hazuelas A-372.

956 46 11 49

www.payoyo.com

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

Hablamos con Alejandro Garijo, uno de los propietarios. Cuéntenos algo sobre la historia de Antigua Casa de Guardia.

Casa de Guardia fue fundada por José de Guardia en 1840. Con 180 años de antigüedad, hoy en día es la taberna y bodega más longeva de Málaga. En 1865, De Guardia traspasó su próspera bodega al empresario malagueño Enrique Navarro. Este en 1900 la legó a dos empleados, los hermanos José y Antonio Ruiz Luque, quienes la dejaron en herencia a su sobrino y mi abuelo, José Garijo Ruiz. Con él, la bodega conocería sus años de mayor esplendor.

En 1996, mi abuelo legó la taberna a su hijo Antonio Garijo Alba, mi padre y actual propietario, que ya llevaba muchos años trabajando en ella. A día de hoy, mi hermano Javier y yo trabajamos en la taberna para seguir recibiendo después de tantos años a malagueños y foráneos.

¿Qué tiene este sitio de especial?

Más allá de los años que lleva abierto, para mí lo más especial es que sea un negocio familiar. La propiedad ha pasado ya por tres generaciones en mi familia, tambien en el caso de los empleados, alguno de los cuales lleva más de 30 años en la casa, y cuyos padres o tíos trabajaron aquí durante muchos años. Y es familiar porque los clientes nos cuentan cómo sus abuelos y bisabuelos venían a comprar o tomar aquí nuestros vinos, y han ido pasando esa tradición a sus hijos y nietos.

We talk with Alejandro Garijo, owner of Antigua Casa de Guardia. Tell us about the bar.

Casa de Guardia was founded 1840 by José de Guardia, so it has been open for 180 years and it's the oldest tavern in Málaga. In 1865, De Guardia transferred the prosperous bar to the native businessman Enrique Navarro.

He ruled the business until 1900, when he left it in his will to two employees, the brothers José and Antonio Ruiz Luque who left it to their nephew and my grandfather, José Garijo Ruiz, who carried the business to the best years ever.

In 1996, my grandfather left it in his will to his son Antonio Garijo Alba, my father and present owner, who had been working here for years. Nowadays, my brother Javier and me work together in the tavern.

¿What makes this place so special?

Beyond the long years we have been serving wines, the most special thing for me is the fact of being ruled in a family-way. My family has owned it for three generations. Some of the employees have been working here for more than 30 years, as well as their fathers or uncles did. And customers tell us of their grandfathers or great-grandfathers coming here to drink or buy our wines and passing this tradition to their children and grandchildren.

Many famous people have come here, do you remember some of them specially?

We have welcomed many famous relevant writers, politicians, ar-

Por aquí han pasado muchas personalidades famosas, ¿alguna le ha marcado en particular?

Sí han pasado muchos personajes famosos y relevantes: escritores, políticos, actores, periodistas… Por algún motivo, uno de los que me quedaron grabados en la memoria fue Alfredo Landa, quien posteriormente nos nombró en alguna entrevista, o Antonio Banderas, que sabemos que es un gran fan de nuestro vermú.

Las personas conocidas siguen pasando por nuestra taberna, pero mas allá de su fama lo que nos gusta es que se sientan a gusto, como en casa, y que disfruten como un amigo más que viene a visitarnos.

¿Por qué no hay que perderse una visita a la Antigua Casa de Guardia?

Es un sitio muy peculiar, apenas ha cambiado en los algo más de 120 años que llevamos en este local. Las botas, el mostrador, las vitrinas, los azulejos… todos son originales de la época. Eso te permite imaginar cómo eran estas tabernas en Málaga hace mas de un siglo y, por supuesto, tienen que probar nuestros vinos, todos ellos elaborados en nuestra bodega.

¿Qué recomendaría a los lectores de G&T para degustar en su casa?

Seguro que con un Pajarete fresquito, un vermú o un Chavea (un moscatel joven) no nos equivocamos. Aunque cualquiera de nuestros vinos es excelente. Y para poner la guinda a la visita, acompañarlos con unos mejillones cocidos, un plato de langostinos o queso curado de oveja.

Alameda Principal, 18. Málaga

952 21 46 80

www.antiguacasadeguardia.com

tists, journalists… For any reason, I remember specially the Spanish actor Alfredo Landa, who lately mentioned us in an interview, or Antonio Banderas who, for what we know, loves our vermouth.

Famous people still come to our tavern, but what we love is for them to feel here as home and enjoy the experience as any other friend we receive.

Why a visit to Antigua Casa de Guardia is a must?

It's a peculiar place that hasn't changed in more than 120 years that we have been in this place. The barrels, the counter, the glass cabinets, the tiles, they are all the same from the beginning. So, you can imagine how taverns were in Málaga more than a century ago. And, of course, they must taste our wines, made by ourselves in our winery.

What do you recommend to G&T readers to taste in your local?

They will be absolutely right if they choose a cold Pajarete, a vermouth or Chavea (young muscatel), but any of our wines would be an excellent choice, after many years of work and thousands of tastings. To cap it all, we recommend cooked mussels, some prawns or sheep aged cheese.

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

EDIFICIO GENOVÉS

Redescubre el placer de vivir en el centro de Cádiz

La promotora andaluza Grupo Galia firma la construcción de una promoción de viviendas de lujo en el casco histórico de la capital. La nueva edificación toma su nombre del emblemático parque Genovés, que se encuentra muy próximo. Sus treinta nuevas viviendas darán vida a una pastilla de suelo que lleva años abandonada en el popular barrio del Mentidero.

En concreto, el proyecto ocupará las dos fincas colindantes entre las calles Gravina y Ustáriz, en pleno centro, en el lugar que ocupaba una antigua carpintería, junto a la Universidad, a 4 minutos de la plaza de San Antonio o el parque Genovés. Un lugar único entre callejuelas, fachadas de piedra, tabernas, plazas, iglesias y alamedas. De Genovés a la playa de la Caleta, un paseo de 10 minutos.

Con una edificabilidad cercana a los 2.500 metros cuadrados, el edificio dará cabida a 30 viviendas, 20 plazas de aparcamiento y 13 trasteros bajo rasante. Genovés establecerá una imagen renovada del centro de Cádiz. Sus 3 plantas de blancas fachadas se integrarán perfectamente en este entorno patrimonialmente protegido, aportando una respetuosa modernidad a la zona.

Nada en Genovés se ha dejado al azar, su cuidado proyecto arquitectónico está repleto de detalles y elemento de calidad y guiños a la arquitectura tradicional gaditana: ventanas balconeras con mallorquinas o tapaluces de color suave, que contrastarán con el impoluto blanco de las fachadas, puerta de entrada con un singular y exclusivo diseño, mantenimiento de la estética de la piedra ostionera, la importancia dada a sus patios o la terraza de cubierta…., en definitiva una minuciosa reinterpretación de los elementos de la arquitectura del casco histórico de Cádiz como centro del proyecto.

Numerosas son las razones por las que valorar positivamente la compra de su vivienda en Genovés; ubicación, tranquilidad, calidad, confort, personalidad y diseño.

Sus viviendas se reparten entre estudios, dúplex y viviendas de 1, 2 y 3 dormitorios, todas exteriores, donde la luz natural toma pro-

Rediscover the pleasure of living in the centre of Cádiz

Andalusian developer Grupo Galia is promoting a new building of high-standard homing in the historic district of Cádiz. The name comes from the closely located and emblematic Genovés Park. Thirty new apartments which will give life to a plot that had been abandoned for years in the popular neighbourhood of El Mentidero.

The project is being developed in two adjoining buildings between Gravina and Ustáriz streets, in the centre of Cádiz, in a place that had been occupied before by an ancient carpenter's workshop, next to the University, at a distance of only 4 minutes from San Antonio square or Genovés Park. A unique area full of narrow streets, rock façades, taverns, squares, churches and walkways. From Genovés to Caleta beach there is only a 10-minute walk.

With a buildability of 2.500 square metres, the building includes 30 apartments, 20 car parks and 13 underground storage rooms. Genovés will provide a renewed image and a respectful modernity to the city centre. Its 3 white-facade floors will be perfectly integrated in the protected heritage surroundings.

Everything in Genovés has a meaning. The carefully-made architectural project is full of quality details and remembrances of traditio-

tagonismo, gracias a sus terrazas y ventanales. En su interior, Genovés ofrece un estándar superior, incorporando a su memoria de calidades primeras marcas y acabados premium; aislamientos, solerías de gran formato, carpinterías de aluminio con rotura de puente térmico y doble acristalamiento, puertas de paso lacadas, baños de diseño exclusivo o aerotermia…

Los precios parten de los 140.000 euros (impuestos no incluidos), y su entrega está prevista para finales de 2022. Global Residencial (Grupo Galia) es la gestora y comercializadora este proyecto, actualmente en fase de captación de cooperativistas, y donde un tercio de las viviendas están ya reservadas. Galia cuenta con una dilatada experiencia en el sector inmobiliario, con más 7.400 viviendas entregadas en Andalucía y Madrid, muchas de ellas en la provincia de Cádiz, aunque Genovés será la primera en la capital, apostando por el casco histórico y por viviendas de gama alta con plazas de aparcamiento.

La amplia y cuidada dotación de sus elementos comunes distingue al edificio Genovés del resto de proyectos en desarrollo en el centro de Cádiz.

El edificio tendrá dos portales de entrada y se estructurará a partir de sus dos patios, que articulan los recorridos interiores a las viviendas y cuya combinación genera un gran pulmón interior con luz natural y vegetación. El primero de ellos, de planta cuadrada con montera de vidrio, actúa como recibidor; el otro, de planta rectangular, descubierto y con vegetación, es asumible como prolongación de las propias viviendas.

Como colofón, su terraza en cubierta, un espacio de esparcimiento y ocio de más de 400 m^2 dotada de piscina, ducha, vegetación y zona de solárium. Su espectacular garaje mancomunado en sótano, con aparcamiento y trasteros, comodidad añadida para todos, redondea la oferta de elementos comunes del residencial.

nal Gaditan architecture: balcony-like windows with soft coloured doors in contrast with the spotless white facades, the unique design of the front door, the aesthetic of ostionera rock, typical of Cádiz, the relevance of the patios or the covered terrace... in short, a meticulous reinterpretation of old town architecture.

There are many reasons to think seriously about buying an apartament in Genovés; location, quietness, quality, comfort, personality and design.

There are studies, duplex and 1, 2 or 3 room apartments. All of them facing outside, full of natural light thanks to terraces and huge windows. Inside, Genovés offers superior standard, first quality in materials and final touch, isolation, large floor tiles, aluminium carpentry with thermal bridge and double glass, lacquered inside doors, exclusively designed bathrooms, aerothermal…

There are several prices from 140.000 euros (without taxes) and the building will be prepared for living at the end of 2022. Global Residencial (Grupo Galia) is promoting this project that, at the present moment, is getting members of a cooperative. One third of the apartments are reserved yet. Galia has long experience in real-estate sector and has promoted more than 7.400 residences in Andalusia and Madrid, many of them in the province of Cádiz. Genovés is the first promotion in the city, with a bet for old town and high-quality car-parked apartments.

The spacious and cared-for common areas will distinguish Genovés lodgings from other ones in the centre of Cádiz.

The building includes two entrances and will be based around two patios which will be the base of inside natural-lighted fully-planted walkways to the lodgings. The first, a glassed and squared hall; the other one will be rectangular, open and full of vegetation, as an extension of the apartments.

To top it all off, a terrace in the roof, a more than 400 square-metre space for leisure with swimming-pool, shower, plants and a solarium. The amazing underground collective garage, with car parks and storage areas, round off the offer of the projected common areas.

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

Ayuntamiento de
Alcalá de Guadaíra

"Alcalá de Guadaíra ofrece turismo patrimonial, histórico y de naturaleza"

"Alcalá de Guadaíra offers heritage, historical and nature tourism"

ROSA CARRO, Delegada deTurismo del Ayuntamiento de Alcalá de Guadaíra.

¿Cómo se define Rosa Carro en lo político?

Rosa Carro es una líder política fresca, joven, innovadora, arriesgada y progresista que salió de su zona de confort y llegó a la vida política para cambiar y mejorar la vida de los alcalareños.

¿Qué ofrece Alcalá de Guadaíra a sus visitantes?

Alcalá de Guadaíra ofrece a sus visitantes un turismo patrimonial, histórico y de naturaleza dentro del propio casco urbano. Algo que hace que seamos únicos en todo nuestro entorno. Asimismo el turismo gastronómico, con el pan de alcalá, las tortas de Alcalá o nuestro aceite, no deja de ser uno de los puntos clave de nuestra localidad.

¿Cómo es la gastronomía de Alcalá de Guadaíra?

Nuestra gastronomía es única e inigualable ya que está basada en productos tradicionales y con una gran importancia en la repostería gracias a las bizcotelas, nuestras tortas y nuestro pan.

¿Cuáles son los eventos más importantes de Alcalá que no debemos de perdernos?

El pasado verano, sin irnos más lejos, destacaría Noctaíra, la programación desarrollada en un enclave único e irrepetible, nuestro castillo que ha ofrecido noches de espectáculo en los que el teatro, la música y el flamenco han sido los protagonistas.

También las actividades desarrolladas para los jóvenes en los que los videojuegos, la lectura, el espectáculo, la música y la diversión

How do you define yourself as a politician?

Rosa Carro is a fresh, young, innovative, bold and progressive leader who left her comfort zone to change and improve the life of the town inhabitants.

What does Alcalá de Guadaíra offer to visitors?

Alcalá de Guadaíra offers heritage, historical and nature tourism inside the city center, which make us unique in our area. Additionally, gastronomic tourism is a key point, as we have Alcalá bread, cake and oil.

How is gastronomy in Alcalá de Guadaíra?

Our gastronomy is unique and incomparable, as it's based on traditional products and related mainly with pastry-making: bizcotelas, cakes and bread.

Which are the main events in Alcalá that we should not miss?

Last summer we had Noctaíra in our castle, a unique location which offered theatre plays, music and flamenco shows at night. I would point out as well activities for young people such as videogames, reading sessions, shows, music and fun in all the districts. Visitors shouldn't miss Alcalá Fair and Holy Week.

How do you imagine Alcalá three years from now?

I see an XXI-century growing city with new infrastructures, smart city facilities and well positioned as a touristic destination.

A break.

Taking a breakfast based on our wonderful Alcalá bread, going out

han inundado todos los barrios de nuestra ciudad. Tampoco quiero olvidarme de la Feria de Alcalá y de su Semana Santa, fechas que deben ser marcadas en el calendario de todo visitante para no perdérselas.

¿Cómo ve usted Alcalá dentro de tres años?

Veo una ciudad a la altura del siglo XXI y con muchísimas posibilidades de seguir creciendo en todos los niveles, es decir, con nuevas infraestructuras, con smart city instalada y con una mejora y afianzamiento en materia turística que no pararán de avanzar nunca.

Una escapada.

Un desayuno con nuestro maravilloso pan de Alcalá, un paseo en kayak por el río Guadaíra, un almuerzo y un atardecer en el castillo.

Su plato favorito.

Arroz con perdiz, y de postre unas tortas de Alcalá, o unos mantecados de Viena si estamos en invierno.

Dígales a los lectores de G&T por qué hay que ir a Alcalá.

Por su gente, por ser un enclave histórico y cultural. Por su pulmón en forma de parque natural en pleno corazón de la ciudad, por su gastronomía, su cultura y porque todo ello está dentro del propio entorno urbano, lo que nos demuestra una vez más que es un lugar fácil y accesible para los turistas.

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

in kayak in the river Guadaíra, taking a lunch and enjoying sunset by the castle.

Your favourite dishes.

Partridge rice, and Alcalá cake or Viena rolls if it's winter for the dessert.

Tell G&T readers why they should visit Alcalá?

Because of the people, and the town historic and cultural offer. Because of the natural park in the heart of the city, gastronomy and culture, and because tourist will find it all in the city centre, in an accessible location.

Alcalá de Guadaíra monumento natural.

UN EXTENSO **MONUMENTO NATURAL** EN PLENO CASCO URBANO DONDE CONVIVIR CON LA **NATURALEZA.**

INFORMACIÓN

OFICINA MUNICIPAL DE TURISMO

Harinera del Guadaíra
Avda. Tren de los Panaderos s/n

95 579 64 74 /646 30 55 70

info@turismoalcaladeguadaira.es

www.turismoalcaladeguadaira.es

Un recorrido por **LA HISTORIA DEL PAN Y LA HARINA,** donde conocer **EL ORIGEN** de una **INDUSTRIA CENTENARIA.**

Ayuntamiento de **Alcalá de Guadaíra**

Riberas del Guadaíra
La inspiración de un Río

"Queremos ser la mejor experiencia gastronómica de la Sierra de Cádiz"

"We want to be the best gastronomic experience in Sierra de Cádiz"

JOSÉ ANTONIO MORALES, gerente y chef de Gastrobar La Piscina.

Su trayectoria desde hace 15 años pasa por varios restaurantes y por las cocinas de la cadena española de hoteles Paradores, en algunos de los cuales fue jefe de cocina y donde ganó el IV Campeonato de Pintxos y Tapas de Paradores en Madrid Fusión 2018, entre otros muchos premios.

José Antonio Morales nos explica que "el Gastrobar La Piscina es un restaurante familiar en plena Sierra de Cádiz, ubicado en la localidad de El Gastor". Dispone de una de las mejores terrazas de toda la comarca, y ofrece una experiencia única gracias al buen comer y al maravilloso paisaje. "Su cocina es tradicional con toques muy elegantes, atrevidos y con la utilización de los mejores productos de la tierra, para deleite del paladar", añade.

En Gastrobar La Piscina son protagonistas los productos de cercanía y de temporada, con una huerta propia, además del pescado de la lonja gaditana.

"Tras la renovación del local, nuestra idea es hacer disfrutar aún más de las vistas de El Gastor con la nueva terraza decorada de forma delicada y elegante, y una nueva carta llena de magia y un menú degustación", nos dice José Antonio Morales, que añade que su objetivo es "que proporcionar la mejor experiencia gastronómica de la Sierra de Cádiz".

En resumen, una maravillosa experiencia gastronómica donde calidad y precio van unidos para poder llegar a todos los clientes.

His career in the last 15 years has passed through several restaurants and the kitchens of the Spanish hotels Paradores, in which he used to work as a chef and where he was awarded the IV Championship of Pintxos and Tapas in Madrid Fusión 2018 and other prizes.

José Antonio Morales tells us that "Gastrobar La Piscina is a family restaurant between the mountains of Sierra de Cádiz, located in the village of El Gastor". With one of the best terraces in the region, offers a unique experience based on good cuisine and amazing landscape. "Traditional cuisine with an elegant, daring touch, and the use of the best local products are delicious for palate", he adds.

In Gastrobar La Piscina, local season products of their own vegetable garden and fish from the Gaditan market are protagonists.

"We have renewed the local to make clients enjoy the view of El Gastor even more, with a new terrace decorated in a delicate elegant way, and a new menu full of magic and a experiencing menu", tells us José Antonio Morales, to add that their aim is "to provide the best gastronomic experience of Sierra de Cádiz".

In short, an amazing gastronomic experience where quality and price go together to arrive to every type of clients.

Calle las Palmeras, 18. El Gastor (Cádiz)
657 58 36 42
info@gastrobarlapiscina.es
www.gastrobarlapiscina.es

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

Huerta de Albalá

Alma de Cádiz

www.huertadealbala.com

Crta. CA. 6105, km 4. 11630 Arcos de la Frontera, Cádiz - España.
Bebe con moderación. Es tu responsabilidad.

LA IMAGEN ES ESENCIAL PARA TU NEGOCIO

DISEÑO GRÁFICO

GESTIÓN REDES SOCIALES

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

FOTOGRAFÍA Y VÍDEO

PUBLICIDAD

PÁGINAS WEB

EVENTOS

sinlimites comunicación

635 781 856

abou@slcomunicacion.com

www.slcomunicacion.com

"Málaga es especial por su gente, su luz, su lenguaje"

"Malaga is special for its people, its light, its language"

REMEDIOS CERVANTES, actriz, presentadora de televisión y exmodelo

Aunque es muy conocida por el público en general… pero ¿quién es Remedios Cervantes?

Nunca me ha gustado hablar de mí, siempre se lo he dejado al público. Soy una mujer luchadora, honesta, leal y honrada.

¿Qué tiene de especial su tierra?

La propia pregunta encierra la respuesta: mi tierra, mi raíz, mi tronco, mi infancia y que es un lugar para perderse. Me gusta la gente, la luz, nuestro lenguaje. Todo.

¿Considera que para su trabajo le ha ayudado ser andaluza?

No, es más, en mis inicios no estaba de moda tener acento andaluz y tuve que dar clases de canto y dicción para que no se me notase tanto. Afortunadamente, hoy en día no es así.

Ahora que está de moda… ¿qué tal se le da la cocina?

Los cuatro platos que hago no se me dan mal, dicen que están buenos, no sé, tendrías que probar uno (ríe).

¿Qué supuso "Detrás de un espejo" en lo personal?

Que lo que me propongo, lo que sueño, si es de verdad, lo consigo. Me propuse escribir un libro y fui la primera modelo española en hacerlo. Año 94 creo recordar.

Ha hecho cine, teatro y televisión, ¿con qué se queda?

Cada etapa de tu vida es bonita, cada trabajo es ilusionante, pero por mis venas corre sangre de teatro, no lo puedo evitar. Cuando entro en un patio de butacas sé que ese es mi lugar, aunque ahora esté en otras cosas.

Un lugar para perderse.

Cualquiera que tenga mar.

Su plato favorito.

Es difícil, pero me siguen volviendo loca como cuando era una adolescente las papas con huevo.

Un vino.

"Pruno" de Finca Villacreces. Pero tengo una larga lista.

En esta situación que vivimos, ¿qué le recomendaría a un turista para que fuera a Málaga?

Que seguramente cuando venga se querrá quedar aquí y le invitaría a perderse.

¿En qué proyecto está embarcada en la actualidad?

Dirijo mi empresa de comunicación y marketing digital en Valencia, otra ciudad increíble. Ahí trabajo con mi equipo, por el que me siento muy afortunada, y sigo aprendiendo del entorno digital constantemente.

¿Qué les diría a los lectores de nuestra revista que aún no conocen la provincia de Málaga?

Que no se pierdan los pueblos del interior, son maravillosos.

You are well known by the public but, who is Remedios Cervantes?

I never liked to talk about me, I have always preferred the public to. I am a determined, honest, and loyal woman.

What's special in your homeland?

In the question you have the answer: my home, my land, my roots, my core, my childhood, a place to get lost. I love the people, the light, our special speech. Everything.

Do you think that being from Andalusia has helped you in your career?

Not really, on the contrary in my beginnings it wasn't in style Andalusian accent and I had to take singing and speech classes to hide it. Fortunately, the situation has changed nowadays.

Gastronomy is in style... how about your cooking?

People use to enjoy the few dishes I use to prepare; you should taste them (laughs).

What was the meaning of "Detrás de un espejo" for you?

The prove that I can do whatever I dream. I wanted to write a book and I was the first Spanish model to do it, I think it was in 1994.

You have worked in movies, theatre plays and television, what do you prefer?

Each one has given me a nice, exciting work and time, but theatre is in my veins. I can't help it. When I enter the stalls, I know it is my place, though I am doing other works at present.

A place to get lost.

Any place near the sea.

Your favourite dishes.

It is difficult to choose, but I still love fried potatoes with an egg as I did in my younger age.

A wine.

"Pruno" from Finca Villacreces. But I love many wines.

In the present situation, what would you recommend to a tourist who arrives in Málaga?

That surely, he will love to stay and get lost here.

What are you working on at present?

I own a communication and digital marketing business in Valencia, another amazing city. I feel grateful for working with my team and keep on learning about digital issues.

What would you say to G&T reader who still don't know the province of Málaga?

I recommend them to visit the rural villages, they are wonderful.

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

CASA PALACIO
MARIA LUISA
JEREZ

"Nuestras señas de identidad: buen gusto, excelencia, calidad exquisita y un servicio impecable"

MARISA C. DE AZCÁRATE, propietaria del Hotel Casa Palacio María Luisa.

Se define como trabajadora, perfeccionista y emprendedora o soñadora. Añade que le gusta trabajar en equipo. En lo personal, se considera humanista y racional, afirma que la amistad, la lealtad y la fidelidad son muy importantes para ella.

¿Cuáles son sus señas de identidad?

El buen gusto, la excelencia, la calidad exquisita y un servicio impecable. Todos nuestros hoteles son de gran lujo, la mayor calidad de instalaciones y mobiliario. Tanto el Hotel Casa Palacio María Luisa de Jerez como La Malvasía en El Rocío fueron elegidos por tener características únicas y una localización inmejorable. No nos vale estar a 3 minutos de "lo bueno", hay que estar en todo lo bueno.

Sus proyectos han recibido ya tres premios…

De un lado, el Premio Nacional al Turismo de La Caixa al mejor hotel de menos de 50 habitaciones. El Ciudad de Jerez es por la restauración del edificio que, gracias al equipo de arquitectura y a los constructores, desde luego fue modélica. Impresionante. El de La Caixa creo que fue más por el servicio, lo que atañe al equipo operativo actual que lleva la excelencia en la cabeza y en el corazón. Y el Premio Macael, por el uso del mármol blanco en el hotel, es un premio al equipo del arquitecto y a los Interioristas.

A hard-working, perfectionist woman, an entrepreneur and a dreamer. Marisa C. De Azcárate adds that she likes team working and considers herself as a humanist and rational person, who appreciates friendship and loyalty as essential in life.

Which are your distinguishing features?

Good taste, excellence, elegance, high quality and perfect service. Hotel Palacio María Luisa in Jerez and La Malvasía in El Rocío provide the highest comfort and standards of quality, facilities, furniture, taste and service. Both were selected for their unique characteristics and their location: we don't want to be near the central point of each place, we want to be in it.

You have received several prizes yet…

On one hand, National Tourism Award by La Caixa to the best under-50-rooms hotel, for an excellent management. Ciudad de Jerez Award was given to us for the impressive restoration of the building made by the architectural and building teams. And Macael Award was given because of the use of white marble in the restoration by architects and interior designers.

Which are your next projects?

In addition to the extension that is being built in La Malvasía, our great project is Hotel Don Ramón, in Seville, which will be a hit. 5-starred pure Seville and XXI century great luxury.

¿Cuáles son sus próximos proyectos?

La ampliación de La Malvasía, con el objetivo de dar unos servicios al Rocío que en este momento faltan y una calidad y un servicio a nivel de cualquier gran ciudad del mundo. El Hotel Don Ramón de Sevilla será un espectáculo. Sevilla en esencia, pero con las 5 estrellas y el Gran Lujo del siglo XXI.

¿Qué ofrecen los hoteles de Kaizen a sus clientes?

Una experiencia que completa el resto de las que va adquiriendo en su viaje. Y felicidad. Queremos que se vaya habiendo sido feliz y queriendo regresar a buscar de nuevo esas buenas sensaciones.

¿Se puede decir que sus hoteles cumplen todas las normativas de seguridad, y los clientes pueden venir muy tranquilos a su casa?

Rotundamente sí. Muchas de las medidas que ahora están implantando ya las cumplíamos antes, por puro sentido común, higiene y seguridad de nuestros empleados y clientes. Sin olvidar que el entorno de nuestro hotel, con el magnífico patio y el amplio jardín, hacen del sitio un lugar ideal y seguro donde refugiarse en el centro de la ciudad.

UN LUGAR PARA PERDERSE
La Malvasía en la aldea de El Rocío.
En mitad del Coto de Doñana.

UN RESTAURANTE
El T22.

UN HOTEL
El Casa Palacio María Luisa en Jerez.
Si tenemos ratings máximos es por algo.

SU PLATO FAVORITO
Como experiencia me gusta ir a un Estrella Michelin.
Como plato, el rabo de toro quizá. Pero no es el único.

¿ES USTED COCINILLAS?
Nada. No cocino.

ALGÚN HOBBY
Leer, navegar, trabajar y, sobre todo, pasar un buen rato con mis amigos, ya sea haciendo el camino del Rocio a caballo, en un tentadero en Fuente Ymbro, o tomando una copa en alguna terraza de cualquier ciudad del mundo.

SU MAYOR SATISFACCIÓN FRENTE A LOS CLIENTES
El ver que, gracias a nuestras instalaciones y a nuestro servicio, están disfrutando y están FELICES, con mayúsculas.

Calle Tornería, 22. Jerez de la Frontera.
956 92 62 63
casapalaciomarialuisa.com

What does Hoteles Kaizen offer to guests?

An experience as a complement of the ones provided by the city you are in. And happiness. When guests leave, we want them to go back again, in search of the good sensations they have had with us.

Do Kaizen hotels accomplish the highest standards of hygiene and prevention?

Absolutely. Out of common sense, hygiene and safety of the staff and guests, we had implemented yet many of the measures that are being demanded nowadays. Especially the ones referred to cleaning and safety procedures. Not to mention that our patio and spacious garden are an ideal safe place in the centre of the city.

A PLACE TO GET LOST
La Malvasía in El Rocío, in the middle of National Park of Doñana.

A RESTAURANT
T22

A HOTEL
Casa Palacio María Luisa in Jerez, as we have got the highest ratings.

YOUR FAVOURITE DISH
As an experience I like to go to restaurants awarded Michelin stars. Talking about a dish, could be stewed bull's tail, but it is not the only one I could say.

DO YOU LIKE COOKING?
Not at all.

A HOBBY
Reading, sailing, working and, above all, enjoying my leisure time with my friends, riding a horse through the El Rocío road, in Fuente Ymbro's bull pen or having a drink in any terrace of any place in the world.

YOU GREATEST SATISFYING TIME WITH GUESTS
Seeing that they enjoy and are HAPPY, in capital letters, in our facilities.

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

"Ofrecemos una carta muy atrevida sin perder de vista nuestras raíces"

"We offer a daring menu without losing sight of our roots"

HUMBERTO ORTEGA, Restaurante La Fábrica Hermanos Ortega

¿Cómo se define Humberto Ortega?

Un loco de la gastronomía gaditana y de la cocina innovadora. Mi padre, que era albañil, nos inculcó el gusto por cocinar, y ahí empecé a trabajar, hasta hoy.

Y ahora en el restaurante La Fábrica Hermanos Ortega.

Yo tenía varios negocios por Medina, una venta y otros. Un día lo vendí todo y me metí en este proyecto. Yo digo que es La Fábrica de ilusiones, aunque se llama Hermanos Ortega por mis dos hijos.

¿Qué ofrece La Fábrica a su clientela?

Una carta muy atrevida sin perder de vista nuestras raíces: el retinto, el atún, las ensaladas. Ofrecemos unas ensaladas muy frescas, como la ensalada de tomate rosa con atún en escabeche, también con cuscús o con cordero. Rabo de toro, carne de cocodrilo o de avestruz. Tenemos un pan negro de tinta de calamar, taco de panceta, o un pan de lentejas al que llamamos De Sur a

How do you define yourself?

I am crazy about Gaditan gastronomy and innovative cuisine. My father, who was a construction worker, instilled us about cooking, that's how I started working on it since today.

At present you own the restaurant La Fábrica Hermanos Ortega.

I had several businesses in Medina, including a restaurant. One day I sold all of them and started this project. I use to call it La Fábrica (the factory) of illusions, and it is called Hermanos Ortega after my two sons.

What is your gastronomic proposal?

A daring menu without losing sight of our roots: retinto (local cow meat), tuna and salads. We offer very fresh salads as the one with pink tomato and escabeche tuna, also with couscous or lamb. We also offer bull tail, crocodile or ostrich meat; squid ink black bread, bacon taco, or a lentil bread we call From South to Asia, a spectacular dish. Besides, our cannelloni filled with bull tail. In short, a daring menu based on local fresh products.

Asia, un plato espectacular. Además, nuestros canelones rellenos de rabo de toro. En definitiva, una carta muy atrevida con cocina de mercado.
Ofrecemos unos postres originales y atrevidos. Tenemos un arroz con leche con helado de mango y espuma que es algodón de azúcar, le llamamos Medina en las Nubes; también la Casa de Chocolate, una copa de helado con chocolate blanco, negro, huesitos, crujiente de galletas… una carta extensa de sensaciones.

¿Por qué La Fábrica?

Cuando hicimos la obra, nos encontramos con unos techos de paja bastante raros. Preguntamos en el Ayuntamiento y al parecer hace muchísimos años esto fue una fábrica de pan o harina, de ahí el nombre de La Fábrica; también porque creo que somos una fábrica de ilusiones, como decía antes.

¿Cuánto tiempo lleva abierto el restaurante?

La Fábrica ha cumplido dos años en agosto. Pasamos los meses

de confinamiento como todo el mundo cerrados, y ahora ya con mucha ilusión de nuevo trabajando en esta fábrica de ilusiones...

¿Qué público tiene La Fábrica?

Hasta ahora nuestro público era inglés, americano y alemán. Este año con el coronavirus nos hemos quedado con público nacional por la bajada del turismo internacional, pero la verdad que un público muy diverso de todos los puntos de la provincia de Cádiz y del resto de España.

¿También copas?

Sí, a partir de medianoche hemos crecido mucho con las copas, metemos música ambiental con un poco más de ritmo y pasamos a copas en nuestra terraza. Un público muy selecto para tomar una copa con tranquilidad.

Calle San Juan, 8, Medina Sidonia. Cádiz

856 00 01 47

www.lafabricademedina.com

We offer original and daring desserts as well. Rice pudding with mango ice cream and foam that seems like cotton candy, we call it Medina in the Clouds; or Chocolate House, an ice cream based on white and black chocolate, chocolate crunchy cookies… a wide variety of sensations.

Why La Fábrica?

When we restored the building, we found odd straw roofs. We asked to the local administration and, as it seems, many years ago it was a bread or flour factory, and we got the name from it; also, because I think we are a factory of illusions, as I said before.

How long has the restaurant been open?

La Fábrica turned two last August. We were closed in the confining time, as the rest of businesses, and now we are working again in this factory of illusions...

Which kind of people are your main clients?

Until coronavirus, we received mostly British, American and German clients. Last summer, because of the pandemic and the lower of international tourism, we have had mostly Spanish clients, diverse people from the province of Cádiz and the rest of Spain.

Do you offer drinks as well?

Yes, from midnight we change music and offer drinks in our terrace to a select public who wants to take a drink in a quiet place.

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

"Sigue siendo esencial cumplir las recomendaciones de distanciamiento social e higiene personal contra el coronavirus"

DR. JUAN JOSÉ BADIOLA, Catedrático y director del Centro de Enfermedades Transmisibles Emergentes de la Universidad de Zaragoza.

¿Qué cree usted que ha podido influir para que la Covid-19 haya tenido en Andalucía una influencia relativamente baja?

No es fácil de explicar, pero es posible que se haya podido deber a una menor relación directa por vía aérea con China y el norte de Italia, que han sido los focos principales de propagación del coronavirus hacia España. La climatología más suave de Andalucía podría haber desempeñado una cierta influencia en la menor propagación del virus entre la población. Y, por otra parte, también podría haber influido el hecho de que, aunque Andalucía es una comunidad autónoma con un elevado número de habitantes, la población está muy distribuida en un territorio de gran dimensión.

¿Qué opina usted de la colaboración ciudadana en estas fases de desescalada?

La colaboración ciudadana ha sido absolutamente ejemplar y decisiva a lo largo de todo en periodo de alarma, tanto en el confinamiento como en las fases de desescalada. Y estoy seguro que lo va a ser también en la situación actual de la llamada "nueva normalidad", aunque hay que asumir que será inevitable que se produzcan algunos rebrotes de contagios por el coronavirus que esperemos sean de importancia limitada, poco numerosos y cada vez menos frecuentes.

Para conseguirlo es muy importante apelar de nuevo a la respon-

The virus has got a relatively low incidence in Andalusia, which are the causes in your opinion?

It is not easy to explain, but it is possible to relate it with the lack of direct plane connections with China and the north of Italy, the main focal points of spreading to Spain, and the soft climate in Andalusia. We can also point out that population in Andalusia is distributed in a large territory.

What do you think about citizens collaboration in the process after confinement?

Citizens collaboration has been absolutely exemplary and decisive all along the process of alarm period, during confinement and afterwards. I am completely sure that it will be as well in the "new normality", but we have to accept that new outbreaks of coronavirus are inevitable. We hope that they will be few ones, and less frequent as time goes by.

To achieve it, it is important for citizens to be responsible and take

"It is still essential to follow the recommendations of social distancing and personal hygiene against coronavirus"

sabilidad de los ciudadanos y a la adopción de medidas apropiadas en las actividades que, a la vista de la experiencia reciente, se consideran críticas, como son el control de las visitas a las instituciones sanitarias y las residencias de mayores. También el control frecuente de personal de mataderos y recogida de frutas y verduras, evitando el hacinamiento humano que se produce en ciertos alojamientos, y sobre todo, el control estricto de los pasajeros que procedan de países del mundo con una incidencia elevada y descontrolada de la pandemia.

¿Qué consejos nos daría a los ciudadanos andaluces para evitar una propagación del contagio?

Para evitar los contagios será muy importante seguir haciendo caso a las recomendaciones de las autoridades sanitarias en cuanto al mantenimiento de la separación interpersonal establecida, usar mascarillas particularmente cuando la anterior no sea posible mantenerla, especialmente en espacios cerrados y no ventilados, y practicar las normas de higiene personal en cuanto al frecuente lavado de manos y su desinfección.

Algo parecido aconsejaría a los establecimientos destinados al turismo, es decir adoptar todas las medidas necesarias para que pueda garantizarse la máxima seguridad sanitaria a los clientes para evitar contagios, como el cumplimiento estricto de las medidas de distanciamiento interpersonal y la disponibilidad en lo posible de locales bien ventilados, máxima limpieza y desinfección, evitar al máximo el uso compartido de objetos que puedan propiciar contagios, y formar al personal de manera que asuma todos los procedimientos de seguridad sanitaria.

Si se cumplen con rigor esas medidas, el importante sector turístico andaluz proporcionará confianza a los visitantes y será capaz de superar esta crisis que no solo es solo sanitaria, sino también económica, social y laboral.

measures to prevent outbreaks in critical facilities such as sanitary centres and residences for the elderly, as well as the frequent control of the staff in slaughterhouses and temporary agriculture workers. We need to avoid overcrowded rural lodgings and implement strict controls in airports for passengers proceeding from countries with high and out of control pandemic rates.

What do you advice to Andalusian citizens to avoid infection?

It is very important to follow the health authorities' recommendations about social distancing, to wear a mask specially in closed and non-ventilated spaces, and a frequent wash and disinfection of hands.

The same for touristic businesses: social distancing for clients, well ventilated facilities, the highest standards of cleanness and disinfection, to avoid sharing objects and provide the staff information about all the health and safety procedures. If they follow these measures, Andalusian touristic sector will be able to provide confidence to guests and get over this health, economic, social and work crisis.

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

"En la cocina, todo lo que hagas tiene que tener un porqué"

CHECHU GONZÁLEZ, chef del restaurante María de la O.

¿Cómo se definiría?

Una persona trabajadora, honesta y sobre todo con mucha personalidad.

¿Cómo fueron sus primeros pasos en la cocina?

Cuando era pequeño, me fijaba en mi madre cuando cocinaba. Mi madre se dio cuenta y me ayudó a matricularme en la Escuela de Hostelería Hurtado de Mendoza de Granada, con 20 años.

¿Cómo ve el momento actual de la cocina granadina?

En los últimos años está subiendo el nivel de los cocineros y de los clientes, algo que es muy importante. En Granada se empieza a valorar la buena cocina y no solo las tapas.

¿Cuál es su proyecto gastronómico actual?

María de la O es un proyecto muy bonito y ambicioso. Hemos apostado muy fuerte y nos hemos posicionado en poco tiempo como un referente en Granada. De hecho, la Guía Michelín nos lo

"When cooking, everything you do needs a reason"

How would you define yourself?

As a working, honest person with a marked personality.

How did you start cooking?

When I was a child I used to see my mother cooking a lot every day at home. My mother realised it and helped me studying at Hurtado de Mendoza Cooking School in Granada when I was 20.

What do you think of cooking trends in Granada nowadays?

In the last years, I have seen more level in chefs and clients, and that's very important. In Granada, good cooking and not only tapas is being more valued every day.

Which is your gastronomic project at present?

The restaurant María de la O is a pretty ambitious project. We have made a heavy bet and positioned as a referent in Granada in a little time. In fact, Michelin Guide has recognised it including us in their last edition. Our cooking basis are stocks and sauces. I love them as our menu shows.

You have worked in many restaurants in Spain, what did you learn from them?

Most of my work I have developed in Granada, but I also worked in Suculent (Barcelona), Kokotxa (San Sebastián) and Compartir (Girona). From these experiences I learnt the importance of knowing other cooking cultures.

ha reconocido incluyéndonos en su última edición. La base son los caldos, fondos y salsas, algo que me apasiona y se ve reflejado en nuestra carta.

Ha trabajado en muchos restaurantes en España, ¿qué le han aportado?

La mayor parte de mi carrera he estado en Granada, aunque también he trabajado en Suculent (Barcelona), Kokotxa (San Sebastián) y Compartir (Girona). He aprendido que es importante conocer nuevas culturas en la cocina, cada ciudad tiene formas distintas.

¿Hay un antes y un después en su trayectoria, cuando realizó el máster "Técnica, producto y calidad" de Basque Culinary Center de San Sebastián?

Por supuesto, cambió mi forma de cocinar y de entender la cocina. No fue fácil obtener una plaza en el mejor máster de cocina del mundo, pero mereció la pena. Ha sido el paso más importante que he dado en mi carrera y el mayor acierto. Fue un año en el que las 24 horas estaban relacionadas con la cocina.

¿Qué significa "Gastronomía con criterio"?

Quiero decir que, en la cocina, todo lo que hagas tiene que tener un porqué. En María de la O todo tiene sentido. Desde cualquier forma de cocinar un producto o técnica, hasta la forma en que te tienes que comer un plato.

¿Cuál es su plato preferido?

En el plano personal, las patatas fritas con huevo. En el profesional, un plato que ha tenido mucho éxito en María de la O: cochinillo en caldereta de mole y hummus de mostaza.

Un secreto entre fogones.

En la mayoría de los pescados, es mejor no ser muy agresivo en la cocción. Mejor una temperatura baja que alta.

¿Qué consejo le daría a ese joven que quiere seguir su camino?

Que sea humilde, trabajador, y sobre todo constante. También es muy importante no dejar nunca de formarse y no ser conformista. Si te acomodas, te adelantan por la izquierda y por la derecha.

Was the master about technique, product and quality in Basque Culinary Center in San Sebastián a turning point in your career?

Absolutely. It changed my way and perspective about cooking. It was not easy to get a seat in the best cooking master in the world, but it was worth it. It has been the most important milestone and wise choice. That year, cooking occupied 24 hours a day.

What's the meaning of "Gastronomy with judgement"?

I mean that, in cooking, everything you do needs a reason In María de la O everything has a meaning. From the way of cooking a product of technique to the way you have to eat a meal.

Which is your favourite dish?

Personally, I prefer fried potatoes with an egg. In my profession, it is a successful dish in María de la O stewed piglet with mustard hummus.

A secret in the kitchen.

Cooking fish at a low temperature is better than at a higher one, most of the times.

What would you advise to a young person who wants to work in your profession?

To be a humble and working person, and above all to be a tenacious and nonconformist one. If you ensconce yourself, other people will beat you.

Carretera de La Sierra 13. Granada.

958 21 60 69

reservas@mariadelaogranada.com

www.mariadelaogranada.com

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

Dr. Bartosz Kosmecki, de Clínicas Verkomed, la nueva estrella de la medicina estética en Andalucía y España

El Dr. Kosmecki, un joven médico de origen polaco, está haciendo una carrera digna de una estrella de Hollywood dentro del mundo de la medicina estética gracias a sus hábiles manos, novedosos tratamientos y múltiples premios y distinciones que ha recibido durante sus ya 10 años de trabajo en Andalucía.

Los nombres de sus pacientes son un secreto muy bien guardado, pero entre ellos se encuentran famosos, personajes del mundo de la moda, la televisión y la política. No acude a photocalls, no utiliza redes sociales, no le encontraremos en inauguraciones y fiestas, sus clínicas no realizan campañas agresivas de marketing, se podría decir que todo lo contrario: su página web y sus redes sociales no ofrecen las promociones, ofertas o packs de tratamientos a las que, desgraciadamente, nos están acostumbrando las franquicias del mundo de la medicina y cirugía estética.

¿Cómo ha llegado este médico a conseguir tantos reconocimientos, en tan solo 10 años de trabajo en Andalucía? ¿Cómo llegó a tener una lista de espera de meses, pacientes que llegan a su consulta de todos los lugares de España y del mundo para probar su técnica de rejuvenecimiento global del rostro con la técnica 4x9? Con estas preguntas acudimos al mismo "maestro de la aguja", como le han llamado diversas publicaciones. Hablamos con el Dr. Kosmecki, responsable de Clínica Verkomed Sevilla Nervión.

Dr. Bartosz Kosmecki, owner of Clínicas Verkomed, the new star of aesthetic medicine in Andalusia and Spain.

Dr. Kosmecki is a young Pole doctor who could be considered as a Hollywood star in the area of aesthetic medicine, thanks to his skilful hands, new treatments, and the prizes and recognitions he has been awarded in his ten years of work in Andalusia.

The names of his patients are a very well-kept secret, but many of them are famous people from fashion, television or politics. He doesn`t go to photocalls, he has no social media profiles, we will not find him in openings or parties, his clinics don't publish aggressive marketing campaigns; on the contrary, their website or social media don't offer promotions, sales or treatment packs as other cosmetic clinics or franchises unfortunately do.

How was that he became to get so much recognition in only ten years

Dr. Kosmecki, ¿cuál es su secreto? ¿Cómo ha llegado a destacar tanto en el mundo de medicina estética en Andalucía y España y no sólo entre sus pacientes, sino también entre sus compañeros que cada vez con más frecuencia le solicitan su colaboración a nivel de formaciones nacionales e internacionales?

No tengo secretos. Pienso que tratando mi trabajo con toda la seriedad y amando lo que estoy haciendo. Para mi, mi trabajo es mi pasión y no me canso ni me aburro de hacer incluso largas jornadas laborales. Por ello podemos llegar a estar reconocidos en nuestra especialidad, sin necesidad del mercantilismo que cada vez afecta más a nuestro sector.

Cuéntenos cómo lo hace para cosechar tanto éxito. Estando en la clínica nos hemos enterado de que no ofrece los packs de tratamientos ni promociones que estamos acostumbrados a ver día a día en otros establecimientos. Por otro lado, también oímos que la primera consulta diagnóstica tiene un coste de 60 euros y a pesar de todo, tanto el timbre de la puerta como los teléfonos no paran de sonar. ¿Qué puede decirnos sobre esta disparidad?

Es el resultado del trabajo diario en mis clínicas, en las que apostamos siempre por la calidad de los productos y tratamientos. Hay clínicas de medicina y cirugía plástica que intentan incrementar el número de pacientes ofreciendo ofertas abusivas, packs de tratamientos, etc., pero antes o después, el mismo paciente se percata de que lo barato sale caro y que ¨un pack¨ de tratamientos no es un traje a medida.

En mi consulta, a veces, algún paciente me pregunta si en Navidad o de cara al verano lanzamos alguna oferta, y yo les respondo con toda la sinceridad: ¿tú en Navidad notas que un buen jamón baje del precio? La respuesta es siempre la misma: no. Pues de igual forma, será imposible que un buen laboratorio farmacéutico que nos suministra ácido hialurónico de alta gama o toxina botulínica haga lo mismo.

of work in Andalusia? How did he get a several-month-long waiting list of patients from Spain and the rest of the world, to test his 4x9 technique of face rejuvenation? With these questions in mind we get to the "master of needle", as he has been called in several articles. We talk with Dr. Kosmecki, owner of Clínica Verkomed Sevilla Nervión.

Dr. Kosmecki, what is your secret? How did you get to stand out in aesthetic medicine in Andalusia and Spain, not only in patients, but also in your workmates who ask for your collaboration in domestic and international training?

I have no secrets, but working hard and loving my work, my passion. I don't get bored even if I spend lots of hours working. That's why we are getting known and valued without appealing to the mercantilism that is growing in our specialty.

How do you manage to be so successful? In the clinic we have been aware that you don't offer the treatment packs or promotions that other clinics do. On the other hand, we also have been told that the first consultation with you has a cost of 60 euros, but your doorbell and telephone don't stop ringing. What about this disparity?

It is the result of daily work in my clinics and quality of products and treatments. There are cosmetic and surgery clinics that try to increase their clients by offering excessive offers, treatment packs, etc., but one day or another the same patient will realize that at the end cheap is expensive, because a treatment pack is not suited for him or her.
In my consultation, some patients ask me for Christmas or summer

Lo mismo pasa con los packs de los tratamientos. Conozco muy pocos pacientes que necesiten un vial de toxina botulínica, una jeringa de ácido hialurónico para aumento del labio y un pack de 3 sesiones de radiofrecuencia. Un tratamiento estético no se puede "vender" a gusto del consumidor. A veces, el exceso de toxina empeora los rasgos faciales, otras, un vial de "Botox" se queda corto, y es probable que, en los labios, aunque el propio paciente solicite el tratamiento, no sea necesario para estar mejor.

La medicina estética y la cirugía plástica son las especialidades médicas que más arte tienen en el uso de la medicina. Hay que saber manejar la aguja, el bisturí o la maquinaria que se pone en nuestras manos, pero todavía más es ver al paciente en su totalidad, analizar el rostro, hacer un buen diagnostico y aconsejar un plan a seguir.

¿Por qué la primera consulta en mi clínica tiene un coste? Porque yo personalmente dedico al paciente mi tiempo, le valoro, le hago un diagnóstico diferencial, le aconsejo los tratamientos de manera personalizada, y, a veces, incluso le desaconsejo realizarse el tratamiento por el cual ha acudido a la consulta.

Si el paciente se realiza el tratamiento le descontaremos el importe abonado, pero si no, ha sido atendido por un profesional, sin prisas, sin necesidad de pensar en economizar el tiempo, es una consulta como la de cualquier profesional médico o cirujano.

Si queréis saber más sobre Dr. Kosmecki y su equipo os invitamos a su Clínica Verkomed en Sevilla y a la página web: **www.verkomed.com**

SEVILLA

c/ Luis Belmonte, 2. Edif. Forum 5

673 133 856 / 954 412 160

info@verkomed.com

www.verkomed.com

EL VISO DEL ALCOR

c/ Higuera, 26

633 440 511 / 955 278 720

info@verkomed.com

www.verkomed.com

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

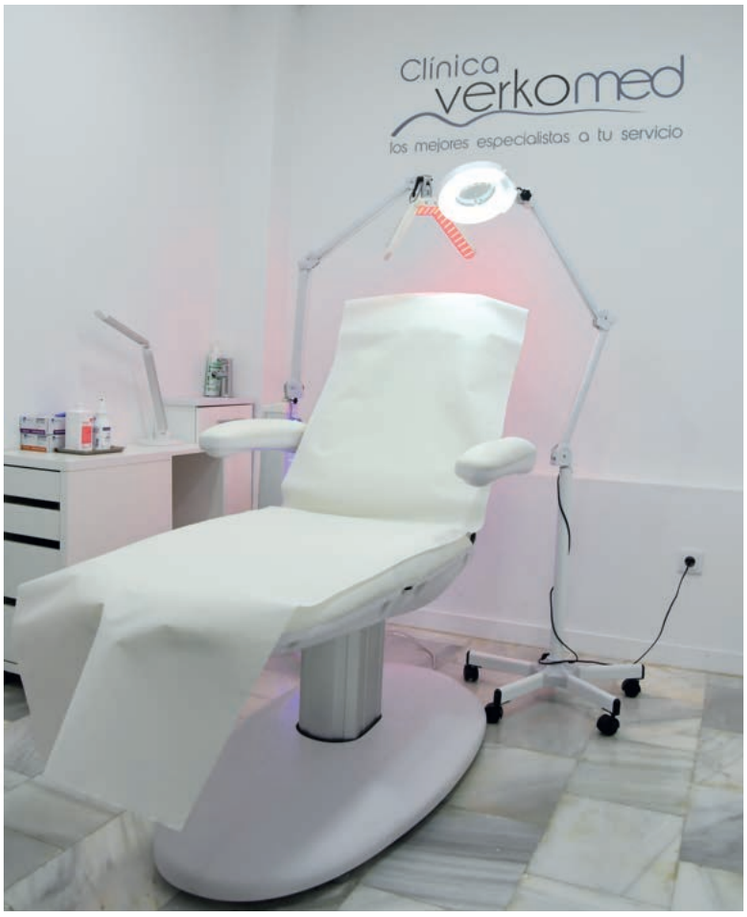
offers, and I answer sincerely: do you see good ham costing less in Christmas? The answer is always the same: no. The same way, it is impossible for a good pharmaceutical laboratory which provides us high-quality hyaluronic acid or botulinum toxin.
The same with treatment packs. I know few patients that need a botulinum toxin vial, an injection of hyaluronic acid for a lip augmentation and a 3-session pack of radiofrequency. An aesthetic treatment can't be "sold" according to the customer's preferences. Sometimes, an excess of toxin makes face features worst; other one, a vial of "Botox" is not sufficient, and probably a patient will demand a lip treatment that he or she doesn't need.

Aesthetic medicine and plastic surgery are the medical specialties with more use of art. You need to be skilled with needles, surgical knives or special equipment, but it is more important to see the patient as a whole, analyse the face, make a good diagnose and advise the best plan to act.

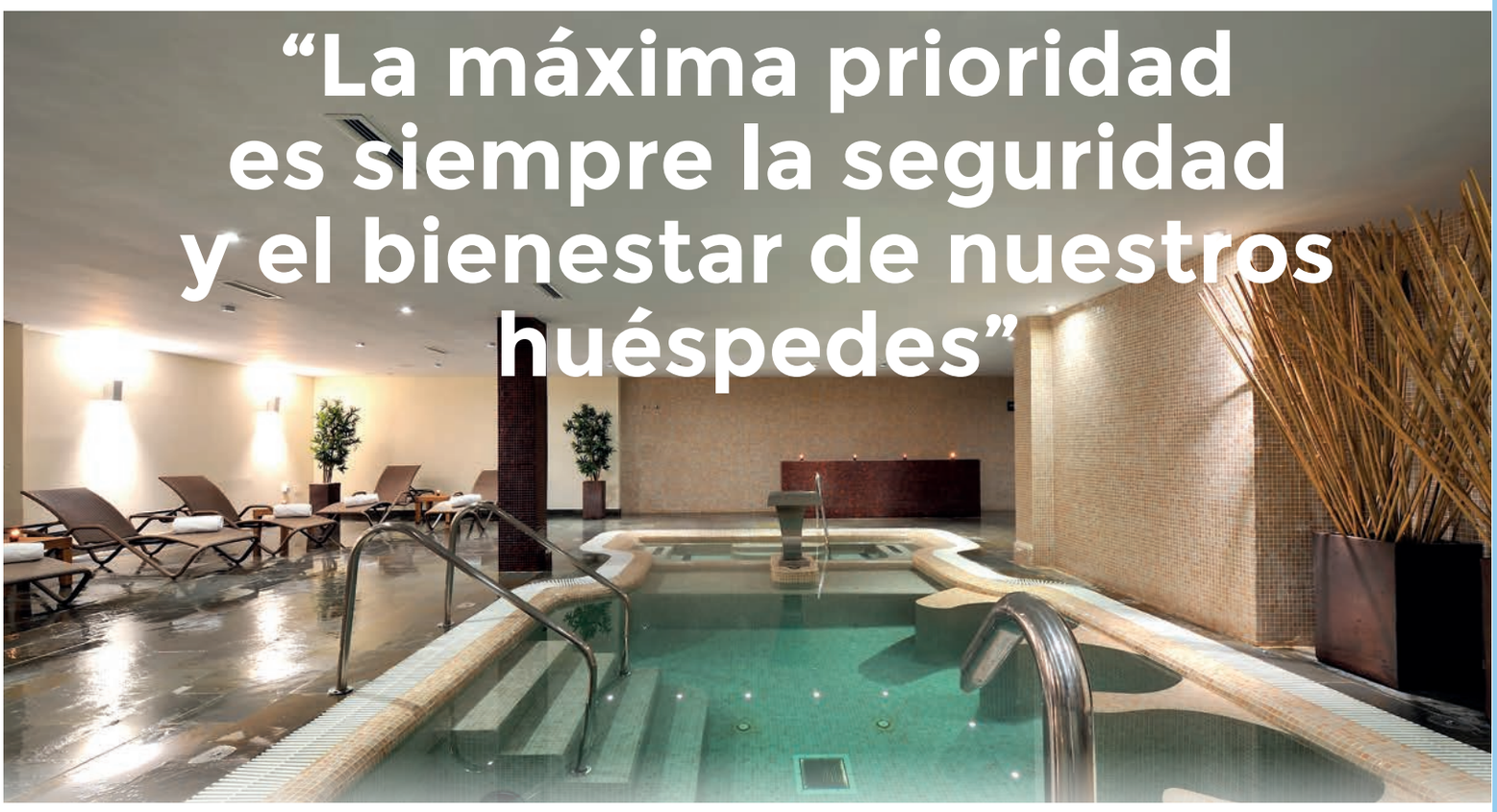
Why do patients have to pay for the first consultation? Because I myself give them my time to make an evaluation and a specific diagnose, I advise them about the personalised treatments for them and sometimes advice against them.

If the patient follows the treatment, the cost of the first consultation will be compensated, but if not, the patient will have been unhurriedly attended by a professional.

If you want to know more about Dr. Kosmecki and his team at Clínica Verkomed in Seville, visit the official website **www.verkomed.com**



“La máxima prioridad es siempre la seguridad y el bienestar de nuestros huéspedes”



CARLOS CALERO, director general de Hoteles Vincci. // general manager - Hoteles Vincci.

¿Qué ha supuesto para Vincci la aparición del Covid19?

Hemos tenido que tomar decisiones rápidas muchas veces condicionadas por los acontecimientos que van cambiando día a día.
Por responsabilidad y compromiso social, hemos entregado más de 60.000 unidades de guantes, mascarillas, geles de hidroalcohol, gorros de ducha, etc. Además, hemos donado unas 200 camas de hoteles de Madrid y Barcelona a la Clínica Fuensanta, la Clínica Universitaria de Navarra y el Hospital Universitari Sagrat Cor.

¿Qué medidas y protocolos de seguridad e higiene ha puesto en marcha Hoteles Vincci?

Nuestra máxima prioridad es la seguridad y el bienestar de nuestros huéspedes. El protocolo tiene como principales objetivos reducir el contacto físico y simplificar servicios para cada área. Actúa bajo VINCCI CARE, un sello diferencial con un único mensaje: “Vincci Hoteles cuida de ti”, que condensa la apuesta de la cadena por ofrecer confianza a través del cuidado y bienestar de sus huéspedes.

¿Es el Hotel del Novo un niño mimado de la cadena?

Vincci Costa Golf 4* es uno de los hoteles más veteranos de la cadena y sin duda le tenemos un cariño muy especial. Ofrece la mejor experiencia de sol, playa, relax y gastronomía de este rincón gaditano. Para aquellos que buscan la máxima relajación, también se puede disfrutar de una piscina interior, y de su Nammu Áreas Spa del Vincci Costa Golf.

Este complejo destaca además por las diversas facilidades para practicar deportes como hípica, deportes de aventura, senderismo, golf y varios deportes acuáticos en un entorno cálido y agradable.

What has been the impact of Covid19 for Vincci Hoteles?

We have had to make quick decisions, sometimes conditioned by changing events.

As a part of our social responsibility and commitment with society, we have donated more than 60.000 sanitary gloves, masks, hydroalcoholic gel or shower caps. Besides, we have donated 200 hotel beds to Clínica Fuensanta, Clínica Universitaria de Navarra, and Hospital Universitari Sagrat Cor.

Which safety and hygiene measures have you implemented?

Our priority is always the safety and wellness of guests. We guarantee through our protocols the highest quality of our facilities and services. The protocol aims to reduce physical contact and simplify the services. We have set special measures for each area. The name, VINCCI CARE resumes our goal of providing safety, care and wellness to our guests.

“Our main priority is to guarantee the safety and wellness of our guests”

Is Vincci Costa Golf 4* the chain’s pet?

Vincci Costa Golf 4* is one of the oldest chain hotels and of course it is special for us. It offers the best sun, beach, relax and gastronomy experience in this Gaditan hideout.
If you are looking for a relaxing experience, you can choose the indoor swimming pool and Nammu Spa in Vincci Costa.This hotel stands out as well because of the easy practice of sports as riding,

¿Cómo es la cocina de los hoteles Vincci?

Cada propuesta tiene su propia personalidad, según la ubicación, tendencias de la ciudad, qué experiencia queremos dar al cliente... Apostamos por las materias primas frescas de proximidad local y la tradición, en función de la ubicación del restaurante. Creemos en atraer el talento, la formación de nuestros chefs y en su experiencia para desarrollar nuestros retos gastronómicos.
Hemos estandarizado el concepto de EL MERCADO, con cartas basadas en productos locales y el proyecto sostenible "Desperdicio Cero".

¿Qué les diría a los lectores de G&T?

Animamos al turismo responsable y cumpliendo la normativa vigente. Les esperamos para proporcionarles la mejor experiencia de viaje y con los protocolos necesarios para que puedan disfrutar de su estancia con las máximas garantías de bienestar.

adventure ones, trekking, golf and water sports in a warm and nice environment.

How is Vincci's cuisine?

Each gastronomic proposal in Vincci Hoteles has its own personality, depending on location, local trends, the aimed experience for guests... All of them make a bet for local products and traditional cooking. We believe in attracting talent, training our chefs and their experience to develop our gastronomic challenges.

We have set THE MARKET concept in our holiday hotels, with menus based on local products and the sustainable gastronomic project "Zero waste".

What would you recommend to G&T readers?

Vincci Hoteles encourages everyone to travel and enjoy holidays as much as they can, keeping in mind responsible tourism and the local regulations. We are looking forward to receiving them to provide the best travel experience and, of course, with all the protocols needed for their welfare.

TEXTO Gourmet & Tourism **// IMÁGENES** Gourmet & Tourism

VINNCI COSTA GOLF

Urb. Novo Sancti Petri, s/n, Chiclana de la Fra.

956 49 45 35

www.vinccihoteles.com

"La dieta mediterránea es más que una forma de comer, es un estilo de vida"

DR. SERRANO QUERO, endocrino.

Endocrinólogo amante del deporte al aire libre y entusiasta de la naturaleza, que tiene la motivación, la empatía y el compromiso como líneas de trabajo. Especialista en Endocrinología y Nutrición, licenciado en Medicina por la Universidad de Córdoba y en Biología por la Universidad de Jaén. Experto en Nutrición y Alimentación Aplicada al Deporte por la Universidad Islas Baleares, ha formado parte de la Comisión de Investigación del Complejo Hospitalario de Jaén, del Instituto de Estudios Jiennenses y de la Fundación Pública Andaluza para la Investigación Biosanitaria de Andalucía Oriental (FIBAO).Miembro de la Sociedad Andaluza de Endocrinología, Diabetes y Nutrición (SAEDYN), del Grupo de Trabajo de Endocrinología, Nutrición y Ejercicio Físico aplicados al Deporte de la Sociedad Española de Endocrinología (GEFSEEN), así como de la Sociedad Española de Diabetes (SED). Finalista en los Doctoralia Awards de 2017, 2018, 2019, en abril de 2019 recibió el Premio Nacional de Medicina Siglo XXI en el Westin Palace de Madrid.

Desde el punto de vista nutricional y de salubridad, ¿cómo es la gastronomía de la provincia de Jaén?

La provincia de Jaén no sólo es olivar; hay también microclimas donde se cultivan cerezos, cereales y vides de primera calidad. Dehesas naturales para criar cerdos caseros, o pastos para alimentar venados en Sierra Morena que aportarán una carne baja en grasa y rica en minerales.

Jaén puede presumir de fórmulas culinarias ancestrales cuyo secreto, según mi abuela, estaba en añadir generosamente el aceite de oliva virgen extra de la última cosecha.

¿Qué beneficios aporta a la dieta el aceite de oliva?

El aceite de oliva virgen extra es una grasa insaturada básica de la dieta mediterránea con grandes beneficios antiinflamatorios y antioxidantes.

"Mediterranean diet is more than a way of eating, is a way of life"

Dr. Serrano Quero defines himself as an endocrinologist that loves outdoors sport and nature, and, at work, focuses on motivation, empathy and commitment. A specialist in Endocrinology and Nutrition, graduated in Medicine in the University of Córdoba and Biology in the University of Jaén. Expert in Nutrition and Diet in Sport in the University of Balearic Islands, he has been a member of the Research Commission in the Hospital of Jaén, the Jaén Studies Institute and the East Andalusia Biosanitary Research Public Foundation (FIBAO), the Andalusian Endocrinology, Diabetes and Nutrition Society (SAEDYN), the work team about Endocrinology, Nutrition and Exercise in Sport, in the Spanish Endocrinology Society (GEFSEEN), and the Spanish Diabetes Society (SED). A finalist in Doctoralia Awards in 2017, 2018 and 2019 editions, in April 2019 he was given the National XXI Medicine Award in Westin Palace Hotel in Madrid.

From a nutrition and health point of view, how is gastronomy in the province of Jaén?

In the province of Jaén you can find much more than olive groves; there are some microclimates where first-quality cherry trees, cereals and vines are grown up. Natural pastures where you can rise pigs or Sierra Morena deer which will become low-fat and rich-mineral meat.

Jaén can show off ancestral culinary recipes whose secret is, in my grandmother's words, adding a generous quantity of extra virgin olive oil from the last harvest.

Which are olive oil benefits?

Extra virgin olive oil is an unsaturated basic fat with a lot of anti-inflammatory and antioxidant benefits.

¿Hay cultura en la provincia de Jaén de alimentación equilibrada y saludable?

Una alimentación sana y equilibrada es aquella que nos aporta las calorías necesarias para nuestra edad, peso, altura, género y actividad física manejando la proporción adecuada de los macronutrientes: hidratos de carbono, proteína y grasa. De tal manera que una persona muy activa necesitará más cantidad de alimento, y las más sedentarias necesitarán menos. No es cuestión de tomar unos alimentos y dejar otros. En cada comida deben estar presentes los tres macronutrientes antes mencionados.

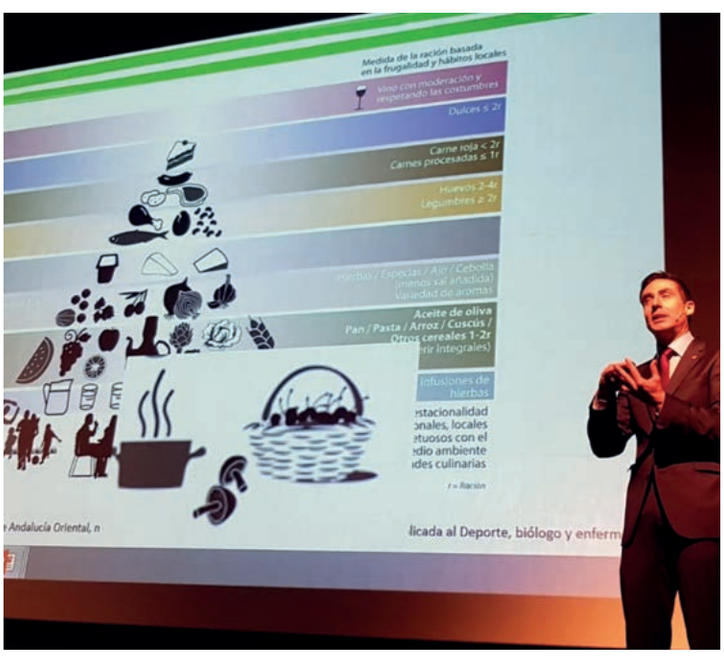
¿Hay obesidad en la provincia de Jaén debido a una deficiente alimentación?

Una cuarta parte de la población jiennense, al igual que la andaluza, es obesa. En las zonas rurales y en determinadas edades la obesidad puede afectar a más de la mitad de sus ciudadanos. Particularmente alarmante es la obesidad infantil, cuya prevención se ha puesto como preferente en la agenda de las administraciones sanitarias.

Se debe afrontar de manera epidemiológica e implicarse toda la sociedad, incluidos los medios de comunicación, educadores, políticos y por supuesto los sanitarios.

Un consejo a los lectores de G&T en cuanto a la importancia de la correcta nutrición sobre la salud.

Un estilo de vida saludable se sustenta sobre dos grandes pilares: el ejercicio físico y la alimentación equilibrada. Se recomiendan unos 300 minutos semanales de actividad física combinada. Las legumbres, la fruta fresca, las verduras, los huevos, las carnes y los pescados en su justa proporción forman parte de la dieta mediterránea. Y dentro de esta dieta, al aceite de oliva podemos adjudicarle el papel estrella.



Does the province of Jaén have a healthy and balanced diet culture?

A healthy and balanced diet is the one which provides us the needed calories depending on our age, weight, gender and activity in an adequate proportion of macronutrients: carbohydrates, proteins and fat. So, an active person will need eating more food, and sedentary ones will need less. It is not a question of taking some types of food and not others. We need the three macronutrients in each meal.

Is there obesity in the province of Jaén due to a bad diet? Or is it a balanced one?

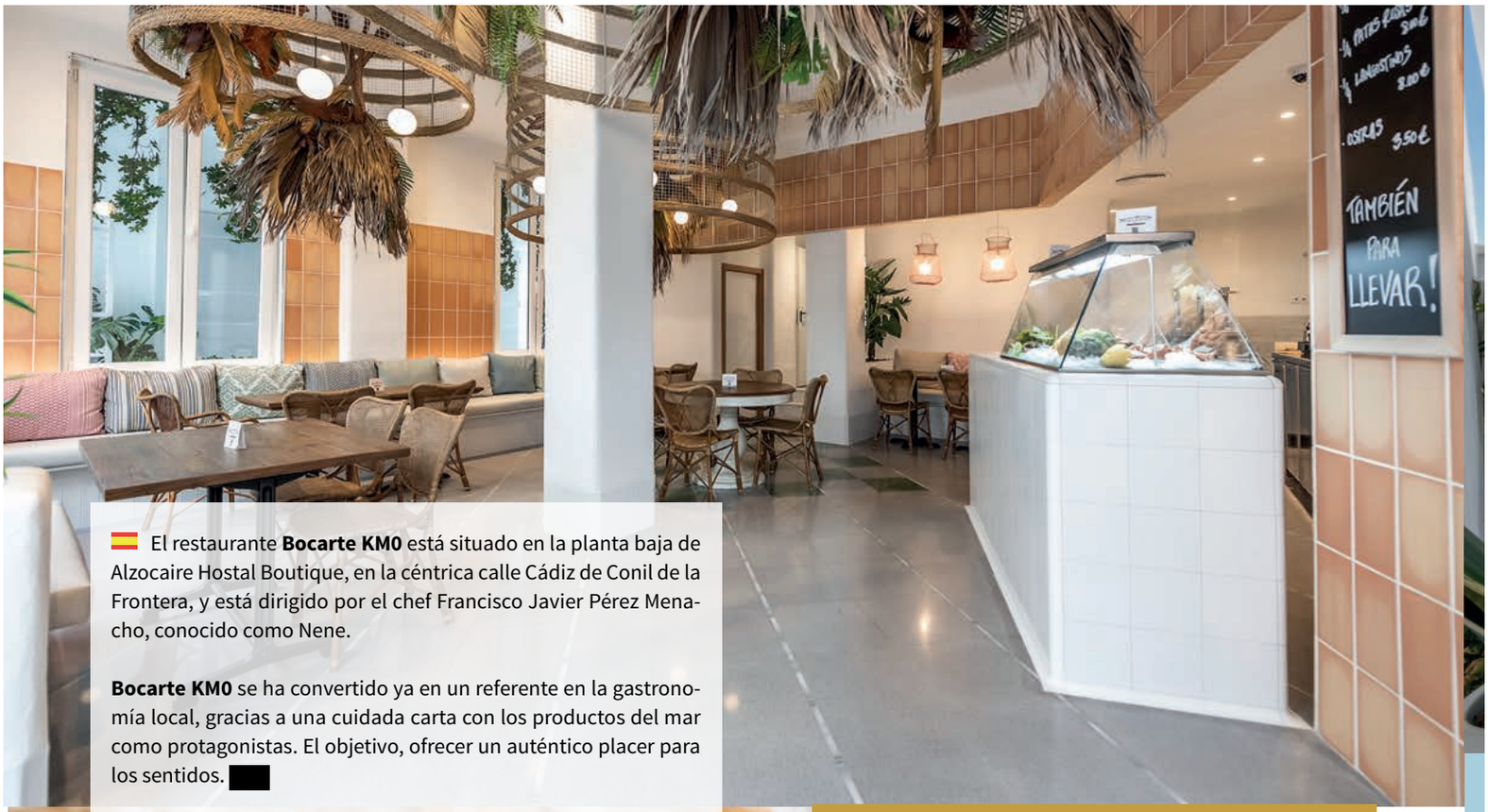
The province of Jaén, as the rest of the world, is threatened by a new pandemic: obesity. We can say that a quarter of inhabitants of Jaén or Andalusia are obese. Furthermore, in rural areas and specific ages, more than half of population can be. Children obesity is particularly alarming and its prevention is a priority in the sanitary administration agenda.

We must get all the society involved, including media, teachers, politicians and of course sanitary workers.

An advice to G&T readers about the importance of right nutrition in health.

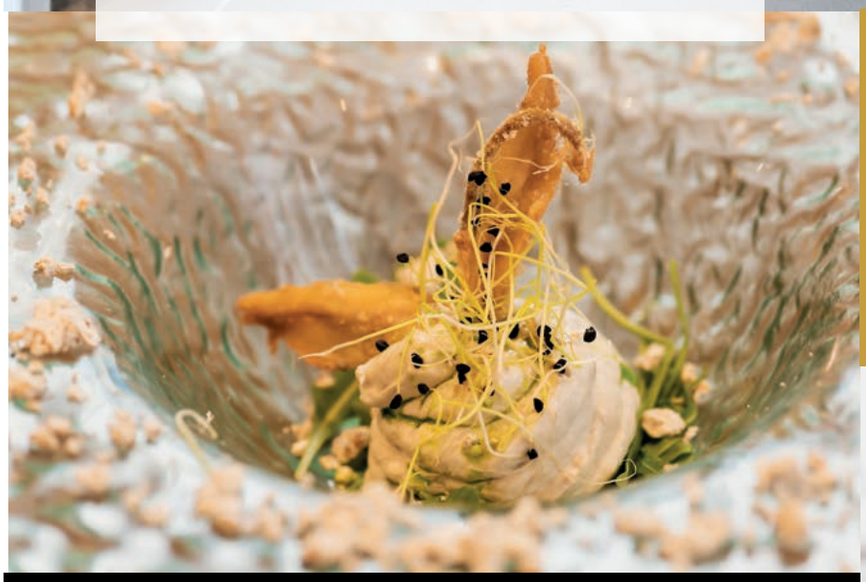
A healthy way of life is based on physical activity and balanced diet. 300 minutes of physical activity are recommended every week. A moderate consumption of vegetables, fresh fruit, eggs, meat and fish is included in Mediterranean diet, and olive oil can become the most relevant place in our gastronomy.

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism



El restaurante **Bocarte KM0** está situado en la planta baja de Alzocaire Hostal Boutique, en la céntrica calle Cádiz de Conil de la Frontera, y está dirigido por el chef Francisco Javier Pérez Menacho, conocido como Nene.

Bocarte KM0 se ha convertido ya en un referente en la gastronomía local, gracias a una cuidada carta con los productos del mar como protagonistas. El objetivo, ofrecer un auténtico placer para los sentidos.



The restaurant **Bocarte KM0** is located in the ground floor of Alzocaire Hostal Boutique, in Cádiz Street, in the centre of Conil de la Frontera, and ruled by the chef Francisco Javier Pérez Menacho, also known as Nene.

Bocarte KM0 has become a referent in local gastronomy, due to a selected menu based on seafood. The aim, to offer a real treat for the senses.

RESERVAS / BOOKING

956 92 24 09

bocarte@alzocairehostalboutique.com

NUESTRO HORARIO

Lunes y martes: cerrado al mediodía. Abierto de 20.00 horas a cierre.
De miércoles a domingo: de 12.00 a 16.00 horas y de 20.00 a cierre.

OPENING HOURS

Monday and Tuesday: Closed in lunchtime. Open from 20.00 h. until closing time.
From Wednesday to Sunday: Open from 12.00 to 16.00 h. and from 20.00 h. to closing time.

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

ALZOCAIRE HOSTAL BOUTIQUE: UN VIAJE PARA DISFRUTAR DE LOS SENTIDOS

ALZOCAIRE HOSTAL BOUTIQUE: A TREAT FOR THE SENSES

Situado en la calle Cádiz, una de las más conocidas y con mayor actividad del **centro de Conil de la Frontera**, se erige un edificio moderno, equipado para hacer que los clientes se sientan como en casa.

Su excelente ubicación, **a escasos metros de la playa Los Bateles**, hacen del hostal un alojamiento ideal para parejas y familias que deseen pasar unos días en la playa y conocer una localidad como Conil, su patrimonio y actividad cultural.

Alzocaire Hostal Boutique, **construido en 2019** sobre un antiguo inmueble que acogía una residencia familiar, cuenta con todas las comodidades. Es luminoso y con acceso fácil tanto a la playa como a comercios y otros servicios.

25 ACOGEDORAS HABITACIONES

Deléitese en nuestro exclusivo hostal boutique y relájese en una de sus **25 acogedoras habitaciones**. Conil de la Frontera, en la provincia de Cádiz, pertenece a una zona de gran interés turístico. Alojarse en Alzocaire Hostal Boutique le permite disfrutar de su clima mediterráneo, su gastronomía, sus playas, sus fiestas y sobre todo de su gente.

Nuestra firma cuenta con un equipo humano y familiar, cuya principal diferenciación es el trato cercano con el cliente. Alojándose en nuestras instalaciones estará tan cómodo o más que en su propia casa.

Si lo desea, podemos **personalizar su estancia ofreciéndole información y asesoramiento** sobre actividades en la zona, reserva de restaurantes y visitas turísticas.

Disponemos también de ofertas a su disposición. Consulte nuestra página web y pregúntenos sin compromiso. [redacted]

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

Alzocaire Hostal Boutique is located in **Conil de la Frontera**, in a modern and well-equiped building in Cádiz Street, one of the most popular and frequented streets in the village. Our aim, to make guests feel as in home.

The excellent locations, **next to Los Bateles beach**, make our guesthouse the best choice for couples and families who want to spend some days by the beach and get to know the cultural heritage and activities in Conil.

Alzocaire Hostal Boutique, **built in 2019** on an ancient family house, offers all amenities. It has a lot of natural light and an easy access to the beach, shops and other facilities.

25 INVITING ROOMS

Enjoy our exclusive boutique guesthouse and relax in one of the **25 inviting rooms**. Conil de la Frontera, in the province of Cádiz, is located in an interesting area for tourism. You will enjoy its Mediterranean weather, gastronomy, beaches, festivities and, above all, the people.

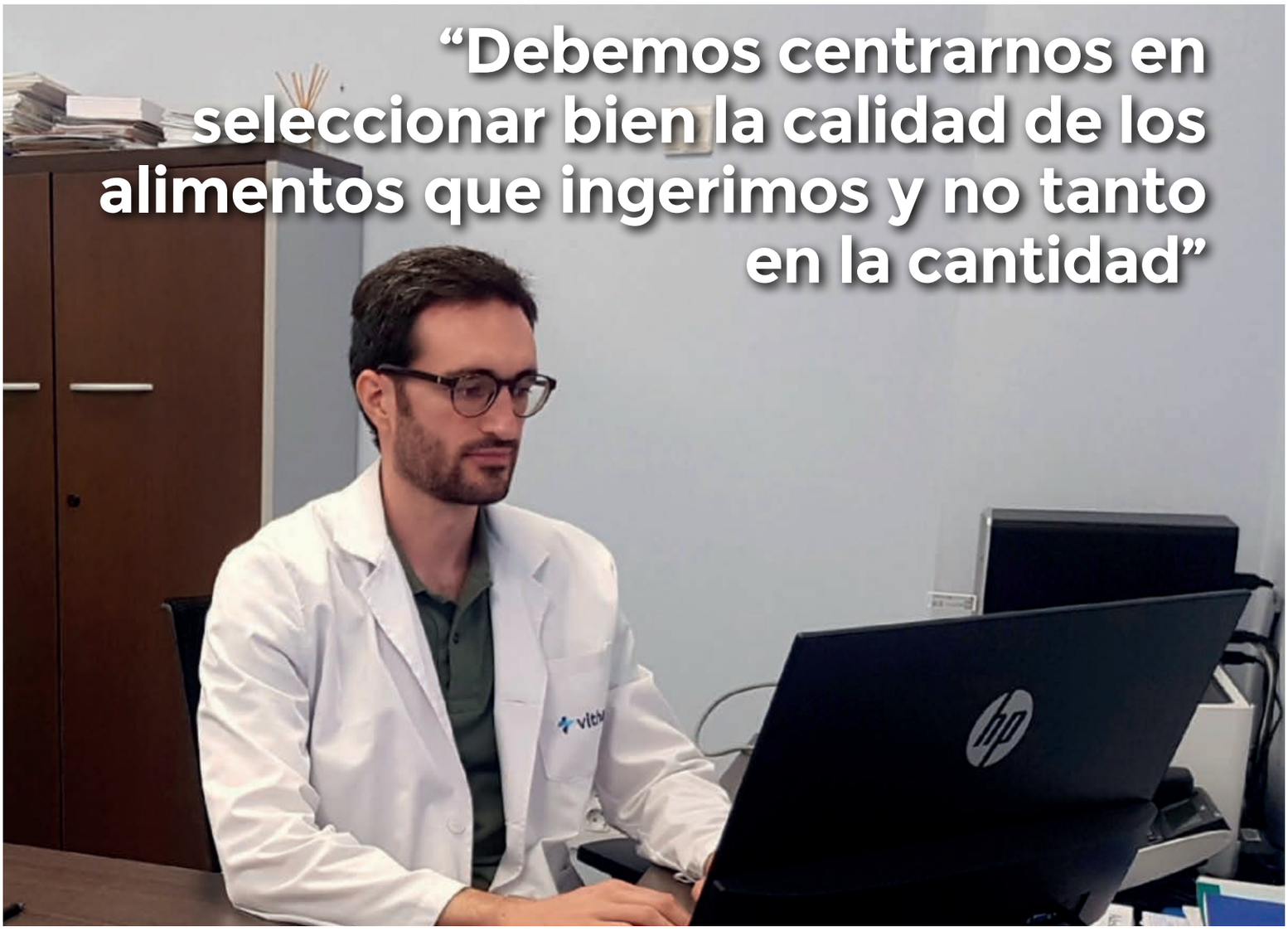
The guesthouse is ruled by a family team and we are different because of our friendly service to clients. You will feel in our lodgings as comfortable as home, even more.

In you wish, **we can offer personalised attention for your stay, information and personal advice** about activities, reservations on restaurants of touristic visits in the area.

We also provide special offers than you can check in our website or asking us without any obligation. [redacted]

Calle Cadiz, 25. Conil de la Frontera, Cádiz
956 92 43 68
info@alzocairehostalboutique.com
www.alzocairehostalboutique.com

"Debemos centrarnos en seleccionar bien la calidad de los alimentos que ingerimos y no tanto en la cantidad"



DR. FERNANDO GARCÍA PÉREZ-SEVILLANO, especialista en Endocrinología y Nutrición en Sevilla y Huelva.
Specialist in Endocrinology and Nutrition in Seville and Huelva.

¿Cómo se define el Dr. García Pérez-Sevillano?

Es una buena pregunta para empezar. A nivel profesional me encanta mi especialidad, creo que tiene un gran componente de medicina preventiva y antienvejecimiento e intento predicar con el ejemplo diariamente. La ciencia nos ha demostrado que con un adecuado estilo de vida, alimentación y actividad física podemos mantenernos saludables y disminuir considerablemente el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, demencia y otras enfermedades degenerativas.

A nivel personal, me considero una persona optimista, emprendedora y con muchas inquietudes dentro y fuera de la medicina. Me gusta practicar ejercicio para liberar el estrés del día a día.

Desde el punto de vista nutricional y de salubridad, ¿cómo es la gastronomía onubense?

La gastronomía de Huelva tiene productos saludables y de alta calidad, que podrían denominarse "gourmet", como el pescado y marisco (gamba blanca, langostinos, mojama, choco, sardinas…) que ofrecen proteínas de alto valor biológico, productos ibéricos como

"To get a correct diet we must focus on the quality of products, more than quantity"

How do you define yourself?

It is a good question to start. In the professional area, I love my speciality, it has a lot to do with preventive and antiaging medicine; I try to lead by example every day. Science has shown that an adequate life style, diet and physical activity can keep us healthy and considerably lessen the risk of heart diseases, some types of cancer, dementia and other degenerative diseases.

In my personal life, I consider myself an optimistic, go-ahead and curious person. I love to practice physical exercise to avoid stress.

From a nutrition and health point of view, how is gastronomy in Huelva?

Huelva has healthy and high-quality products which we could call

el jamón de Jabugo especialmente el de bellota, ya que debido a su alimentación aporta un perfil de grasas más interesante, o los frutos rojos (fresas, frambuesas, moras, arándanos…) con un enorme potencial antioxidante gracias a sustancias como los flavonoides y vitaminas, capaces de combatir el envejecimiento celular.

¿Se abusa del pescado y el marisco en Huelva por ser unos productos ricos de la tierra?

No habría ningún problema en tener un alto consumo de estos alimentos, ya que aportan proteínas de alta calidad que nos ayudan a preservar la masa muscular, con un bajo contenido en grasas saturadas. Sería ideal combinarlo con verduras o ensalada y con grasas saludables como por ejemplo el aceite de oliva virgen extra. Sí se debería moderar el consumo de pescado frito, con un contenido calórico más elevado.

¿Hay cultura en la provincia de Huelva de alimentación equilibrada y saludable?

En general se debería potenciar los conocimientos sobre alimentación, ya que perduran muchas creencias populares e información errónea, incluso entre los propios profesionales de la salud, que pueden afectar a nuestro estado de salud. La nutrición es una ciencia en constante evolución y sería muy importante disponer de un mejor conocimiento sobre las necesidades nutricionales de cada persona.

¿Hay obesidad en la provincia de Huelva debido a una deficiente alimentación?

En un estudio de prevalencia realizado sobre 14.000 personas en la ciudad de Huelva hace varios años, solamente el 32% tenía un peso dentro de la normalidad, según el índice de masa corporal (IMC).

Se observó una alta prevalencia de obesidad (25%) y sobrepeso (42%) en la población seleccionada, superior a la media de España. Galicia, Andalucía y Canarias son las comunidades autónomas con mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad.

Un consejo a los lectores de G&T en cuanto a la nutrición, la importancia sobre la salud.

Los hábitos de alimentación se establecen generalmente durante la infancia y adolescencia, es difícil modificarlos durante la etapa adulta. Debemos prestar más atención a la calidad de los alimentos que ingerimos y no tanto en la cantidad. Asegurar una correcta ingesta de verduras y hortalizas, proteínas magras de calidad y ajustar la cantidad de carbohidratos (pan, picos, arroz, pasta, legumbres, cereales…) a nuestro metabolismo y gasto energético diario.

Una buen conocimiento y planificación de nuestra alimentación nos permitirá mantener nuestro peso deseado y evitar futuras enfermedades prevenibles.

Pueden disponer de información adicional y actualizada sobre diferentes áreas de la salud (endocrinología, tiroides, sobrepeso, diabetes y nutrición) en mi web https://endocrinoperezsevillano.es

"gourmet" such as fish and seafood (white prawns, langoustines, tuna jerky, cuttlefish, sardines…) with high protein levels, Iberian Jabugo ham specially from acorn fed pigs which provide better fat, or red fruits (strawberries, raspberries, blackberries, blueberries…) with their huge antioxidant potential due to substances as flavonoids and vitamins which can prevent cellular ageing.

There is too much consumption of fish and seafood in Huelva?

There is no problem about having a high consumption of them, because they provide high-quality proteins that help us preserve muscle mass with low saturated fat content. The ideal combination would be with vegetables and healthy fat such as extra virgin olive oil. We must eat less fried fish because of their higher calories content.

Is there a healthy and balanced food culture in Huelva?

We should encourage more education about healthy diet, as many people, even health professionals, still believe in false information that can be harmful to our health. Nutrition is a science in constant evolution and it would be basic to know better the nutrition needs of every person.

Is there obesity in the province of Huelva due to deficient diet?

Some years ago, a prevalence research based on 14.000 people in the city of Huelva revealed that only 32% had a normal weight following their body-mass index.

It revealed a high prevalence of obesity (25%) and overweight (42%) in the selected people, above Spanish average. Galicia, Andalusia and the Canary Islands are the regions with more prevalence of overweight and obesity.

An advice for G&T readers about the importance of nutrition in health.

Diet habits are fixed in general in childhood and adolescence, it is harder to change them in the adult age. We must focus on the quality of products more than quantity. We must eat vegetables, high-quality lean proteins and adjust the number of carbohydrates (bread, rice, pasta, legumes, cereals…) to our metabolism and daily energy use.

We will maintain the desired weight and prevent diseases by a good planification of diet. If readers are interested, they can get additional updated health information (about endocrinology, thyroid, overweigh, diabetes and nutrition) in my website https://endocrinoperezsevillano.es

Av. Plácido Fernández Viagas, s/n. Castilleja de la Cuesta. Sevilla

954 46 40 00

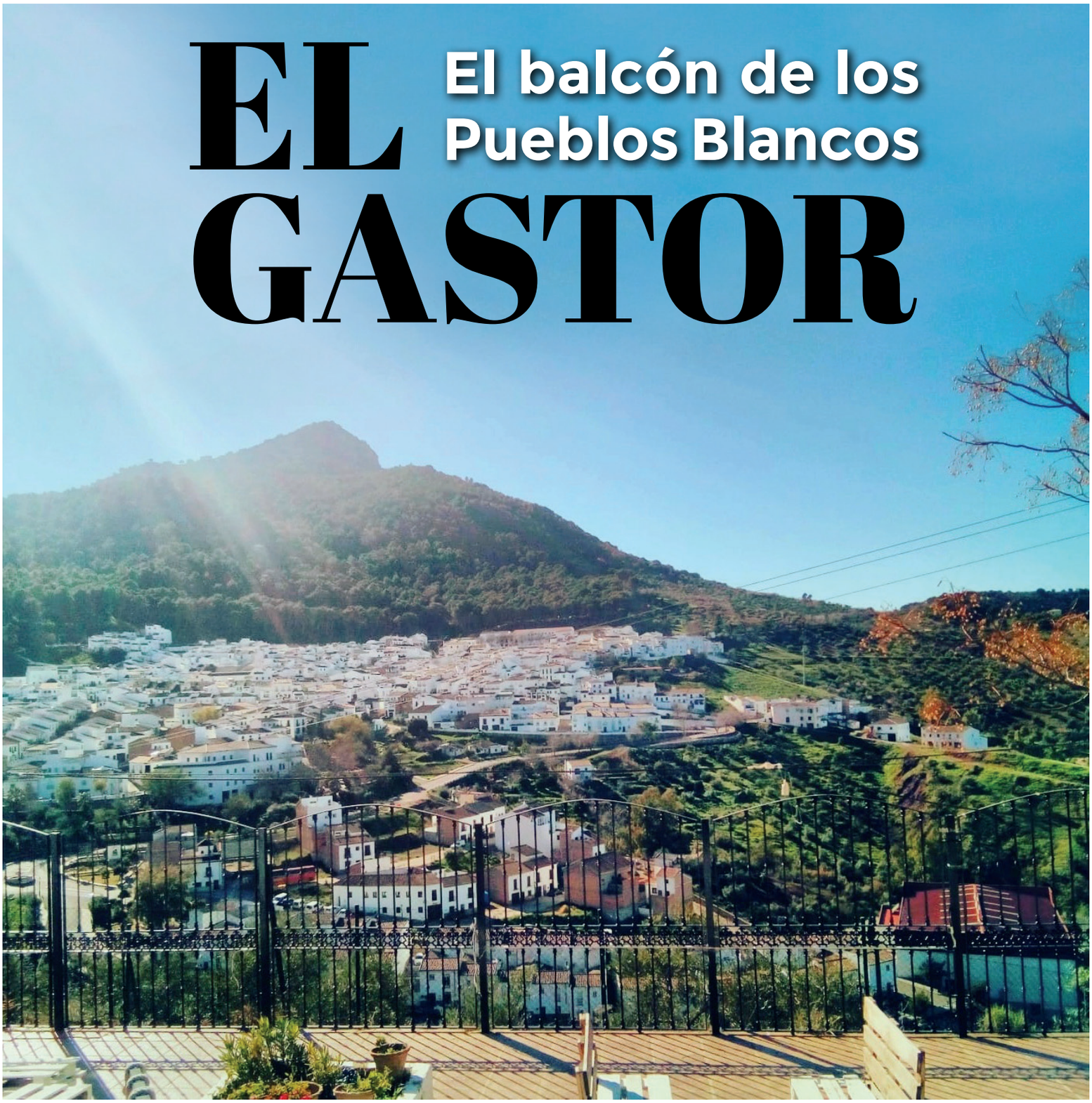
www.endocrinoperezsevillano.es

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

Ayuntamiento
El Gastor

EL GASTOR

El balcón de los Pueblos Blancos



El Gastor, conocido como "El Balcón de los Pueblos Blancos", se ubica al pie del Tajo Algarín y de la Cima de las Grajas, dos abruptos islotes jurásicos semejantes a dos torres defensivas. Su entorno, históricamente albergue de bandoleros, es un espacio natural y cultural plagado de rutas para el senderismo y el paseo: la periurbana del Sendero de la Ladera, la ruta de la Piedra o Tajo Algarín, la de la Teja, la del Dolmen del Gigante o las Plateras. En la frontera con el Parque Natural Sierra de Grazalema, El Gastor comparte con

The balcony of White Villages

El Gastor, known as "the balcony of White Villages", is located at the foot of Tajo Algarín and Grajas Peak, two steep Jurassic areas similar to defensive towers. The surroundings, which used to be the

varias localidades más su inmenso pantano, adecuado para la práctica de deportes náuticos.

La agricultura y la ganadería, como actividades básicas del sustento económico de El Gastor, destilan una cocina abundante en chacinas y embutidos de gran calidad, así como un repertorio de platos con base en la huerta y en el entorno silvestre. En ese sentido, son característicos de la zona los pucheros, la sopa de espárragos trigueros, el pollo con almendras, la sopa de tomate, el conocido "guisote", elaborado a base de pan, espárragos y ajo, y las aceitunas aliñás. La repostería gastoreña está representada por los roscos blancos y los hornazos, típicos de Semana Santa.

Entre el verano y octubre, esta pequeña población acoge un apretado calendario festivo plagado de rituales y prácticas folclóricas de alto valor patrimonial, entre los que destaca por su enorme interés la Fiesta del Corpus Christi, en la que todo el pueblo se cubre de un manto verde de ramas y juncias para acoger la procesión del Santísimo, a la que las gentes acuden con indumentaria tradicional de espigadores/as. El primer fin de semana de agosto son los días de Feria y Fiestas con su tradicional "Toro de Fuego". El día 7 de octubre se celebra la festividad de la patrona, la Virgen del Rosario.

La cultura ancestral de El Gastor tiene una muestra impresionante en el Dolmen del Charcón o Tumba del Gigante, una construcción funeraria megalítica de la Edad de Bronce. Junto a algunas construcciones como la Iglesia Parroquial de San José (edificio neoclásico) o la famosa fuente pública (conocida como fuente de Diego de El Gastor, por el famoso guitarrista local), es enormemente atractiva la visita a un tesoro etnográfico: el Museo de Usos y Costumbres Populares, dedicado al famoso bandolero José María "El Tempranillo", ubicado en la casa de la que fue su novia gastoreña.

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

home for bandits, are a cultural and natural area full of trekking routes: The Mountainside Path, the Rock or Tajo Algarín route, the Teja, Giant Dolmen or Plateras ones. In the limit with Sierra de Grazalema Natural Park, El Gastor shares with other villages a huge reservoir where you can practice nautical sports.

Being agriculture and stockbreeding the main economic activities, El Gastor owns a rich local cuisine with cold meat and a wide variety of dishes from local vegetables, such as stew, wild asparagus soup, chicken with almonds, tomato soup or the famous "guisote", elaborated with bread, asparagus and garlic, and aliñás olives. Talking of local desserts, white bread rolls and Holy Week hornazos must be mentioned.

From summer to October, this little village counts a wide range of heritage folklore rituals and festivals. We can point out Corpus Christi, in which the village is covered with a green branches blanket for the Most Holy procession and the inhabitants wear traditional clothes. The local Festival and Fair takes place the first weekend of August, including the traditional Fire Bull. On October 7, the patron saint, Rosary Virgin, is celebrated.

Ancient culture of El Gastor has an impressive trace in Charcón Dolmen or the Giant's Tomb, a funerary megalithic building from Bronze Age. Together with the neoclassic Saint Joseph Church, or the local famous fountain (known as Diego de El Gastor's Fountain, by a local famous guitar player), El Gastor is worth a visit to a ethnographic treasure: The Popular Custom Museum, dedicated to the famous bandit José María "El Tempranillo" and located in his ancient girlfriend's home.

Ayuntamiento de Chipiona
aytochipiona.es

"Chipiona ofrece calma, paz, renovación y seguridad"

¿Cómo se define Rosa María Naval?

Como una persona inquieta y con ambición. Con ganas de innovar e investigar qué es lo más factible y productivo para el sector turístico. Apostando fuertemente por una comunicación directa, lineal y fluida con todo el colectivo implicado. Considero que la clave del éxito y de la mejora siempre viene de la mano del consenso entre todos, y del hallazgo del equilibrio.

¿Qué ofrece Chipiona a sus visitantes?

Chipiona ofrece calma, paz, renovación y seguridad. Sentimientos y ganas de descubrir sus rincones fruto de un paseo. Sencillez, naturalidad y pureza. Ofrece un punto de encuentro generacional muy importante, y sobre todo miles de recuerdos que bañan cada una de sus calles.

Chipiona ofrece casi 15 kilómetros de playas muy amplias y de arenas rubias, y aguas yodadas muy beneficiosas para la salud. Además, tenemos la suerte de poder disfrutarlas todo el año gracias al espectacular clima de este rincón gaditano.

Chipiona ofrece cultura y patrimonio, una historia marcada por su faro, el más alto de toda España; el Santuario de Nuestra Señora de Regla, templo de la Patrona y alcaldesa perpetua de la localidad; el Castillo que salvaguarda la costa más chipionera, como es la Cruz del Mar; sus corrales, una técnica de pesca peculiar y artesanal, digna de ser observada. Su Parroquia de Nuestra Señora de la O, la calle de las Flores, la estatua a nuestra gran Rocío Jurado, conocida mundialmente como "La más grande", además de su casa, su mausoleo y pronto su museo, que pondrá aún más en valor, e inculcará a las nuevas generaciones, el patrimonio cultural y el sinfín de valores que esta artista predicó y que seguirá predicando eternamente.

Chipiona ofrece un pulmón natural: El Pinar de la Villa, que enlaza con Costa Ballena Chipiona, un espacio resort para el turista que

How do you define yourself?

As a restless, ambitious person. I aim to innovate and investigate the most productive measures for tourism, using a direct and fluid communication with the sector. I think that the key to success and progress comes from consensus and balance.

What does Chipiona offer to visitors?

Chipiona offers calm, peace, renovation and safety. The feeling of discovering new corners while you take a walk. Simplicity, naturalness and purity. It offers a meeting point for different generations and thousands of memories in every street.

Chipiona offers almost 15 kilometres of wide, blond-sanded beaches, and iodized waters which benefit health. Furthermore, we are lucky to enjoy them all the year around, thanks to the wonderful climate of this Gaditan corner.

"Chipiona offers calm, peace, renovation and safety"

Chipiona offers culture and heritage, a history marked by the tallest lighthouse in Spain; Our Lady of Regla Sanctuary, the patron saint's church; the Castle that protects the coast of Sea Cross; the corrales, a unique and handmade ancient fishing technique which deserves to be known. Our Lady of O Church, Flowers Street, the statue of our Rocío Jurado, worldwide known as "The Great", her home, mausoleum and soon her museum, which will teach the new generations about the cultural heritage and endless values that this great artist instilled and will instil eternally.

Chipiona offers a natural lung: Pinar de la Villa, which leads to Costa Ballena Chipiona, a resort for quiet holidays with every kind of services and the beaches very close.

What does Chipiona gastronomy offer?

Traditional fresh flavours with a touch of innovation, as a part of

busca unas vacaciones más relajadas y con todos los servicios disponibles, además de tener una de nuestras playas a tan solo unos pasos.

¿Qué ofrece la gastronomía de Chipiona?

Sabores tradicionales, frescos y con algún toque innovador, marcados por nuestra personalidad. Los productos frescos del mar, que se pescan en nuestra propia costa diariamente, junto con el productor agrícola, hacen que el "Sabor Chipiona" sea mundialmente conocido por su calidad. Son los ingredientes perfectos para la amplia oferta gastronómica: pescados y mariscos, guisos caseros tradicionales impregnados de amor y mucho sabor, y el uso tan singular de nuestro excelente caldo moscatel para la elaboración de numerosos platos.

Y el turismo.

El turismo nacional en Chipiona es de carácter familiar y tradicional, pasa de generación en generación desde hace décadas. Hay menos turismo extranjero, pero en aumento. Este tipo de turismo es más tranquilo, y suele elegir épocas del año fuera de temporada alta. Chipiona año tras año está ampliando su oferta turística para todos los meses del año.

¿Qué reto afronta Chipiona en los próximos años en cuanto al turismo?

El mayor reto es la ruptura de la estacionalidad. Chipiona es un destino tan peculiar, que en tan solo 2 semanas quintuplica su población y debe de dar cobertura en todos los servicios a una población flotante de 120.000 personas contando con los mismos recursos que tiene para su población de casi 20.000 habitantes. Esto supone año tras año un reto, y por eso el objetivo es dosificar de alguna manera la llegada de turistas y hacer un reparto un poco más equilibrado a lo largo de todo el año. Así conseguiríamos que algunos de los negocios y comercios locales tuviesen una esperanza de vida más larga que la de 3 meses al año, y la garantía de un excelente servicio aumentaría considerablemente.

Un lugar para una escapada.

Podría ser cualquiera de nuestras playas, que ofrecen unas inolvidables puestas de sol en el mar.

Su plato favorito.

Es muy difícil de responder, puesto que nuestra gastronomía es tan rica, amplia y sabrosa que no sabría qué elegir; pero seguramente me decantaría por alguna opción del producto fresco que llega cada día de nuestro maravilloso mar. Además, cualquier plato tradicional de nuestra localidad como las conocidas papas con chocos, o la berza chipionera para los que sean más de cuchareo.

Un vino.

Indiscutiblemente me quedo con el que marca nuestra seña de identidad: el vino moscatel. De producción local desde muy antiguo, cada año gana más prestigio a nivel mundial, además de ser ingrediente esencial de la gastronomía de Chipiona.

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

our personality. Fresh fish every day and land produce make "Chipiona Flavour" worldwide known for their quality. They are the perfect ingredients for the wide gastronomic offer: fish and seafood, homemade traditional stews prepared with love and a lot of flavour, and the singular use of our excellent wine moscatel to elaborate them.

And tourism.

Spanish tourist in Chipiona is mostly family and traditional one, coming here generation after generation. We have less foreign tourism, but it is growing. It is looking for quietness and prefers low season to come. Chipiona is widening the touristic offer to every month, year by year.

What are the tourism challenges for Chipiona in the next years?

The biggest one is to break seasonality. Chipiona is so peculiar destination that in two week multiplies by five its population and provides services to 120.000 people, with the same resources that provides the native population of almost 20.000 people. This is a yearly challenge, and that is why we aim to ration the arrival of tourists in a more balanced way all around the year. So, we would make local businesses work more than 3 months a year and guarantee an excellent service.

A place to get lost.

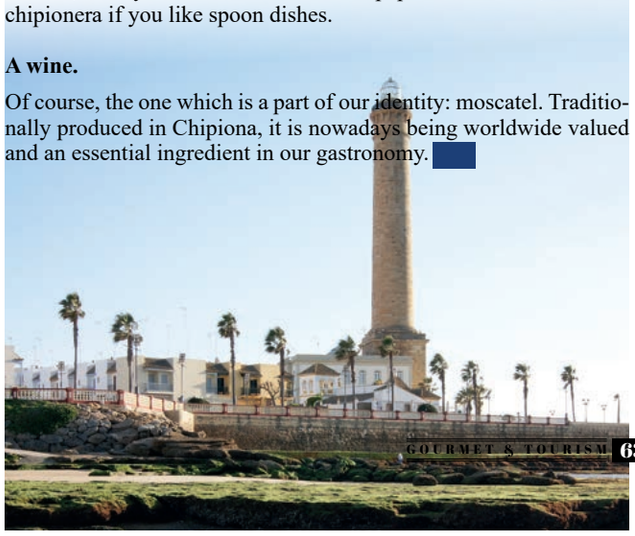
Any of our beaches with their unforgettable sea sunsets.

Your favourite dishes.

It is difficult to answer, I could not choose from our rich, wide and flavoury gastronomy; I would probably choose any fresh fish from our sea, or any traditional dish such as papas con chocos, or berza chipionera if you like spoon dishes.

A wine.

Of course, the one which is a part of our identity: moscatel. Traditionally produced in Chipiona, it is nowadays being worldwide valued and an essential ingredient in our gastronomy.



ANDY & LUCAS

"Cádiz está de moda"

¿El ser de Cádiz les ha beneficiado en vuestra carrera?

Luces y sombras. Cuando éramos muy jóvenes nos tomaban por poco serios, más guasones, poco disciplinados etc. Ahora al haber demostrado la profesionalidad y madurez, es verdad que el ser de Cádiz a la gente le saca una sonrisa, creen que somos del "paraíso". Vemos que somos una provincia envidiada por todas sus virtudes. Es evidente que Cádiz está de moda.

¿Les gusta cocinar?

A ninguno de los dos nos gusta cocinar. Unas patatas con huevo en una urgencia todo lo más (se ríen).

Su plato favorito.

Lucas: La "papa aliñá" de Cádiz. No las hay mejores en ningún lado, también las tortillas de camarones.
Andy: Soy un enamorado del pescado de Cádiz, pero también la tortilla de patata poco hecha.

¿Qué han aprendido en el confinamiento del pasado marzo?

Andy: A mí me ha dado pena por mi trabajo, los conciertos y giras

"Cádiz is in style"

Has being from Cádiz helped you in your career?

Light and shadow. When we were younger, some people thought we were not-serious, mocking, undisciplined people. Nowadays, we have proved to be professional and mature ones, and everyone smiles when we say we come from Cádiz, they think that we come from paradise. We think that people envy the virtues of Cádiz and no doubt the province is in style.

Do you like cooking?

Neither of us. At most, potatoes with egg when necessary (they laugh).

Your favourite dish.

Lucas: "Papa aliñá" from Cádiz. They are the best in the world. Also shrimp Spanish omelette.
Andy: I love fish from Cádiz, but rare potato omelette as well.

What have you learnt from confinement?

Andy: I was sorry for the cancelled shows and tours, but enjoyed

suspendidos, pero disfruté de mi hijo como no pude disfrutar de mi hija. Así que dentro de lo malo tuve eso de positivo.
Lucas: Yo aprendí a dedicarle más tiempo a la familia, disfrutar más del presente, valorar más el trabajo y las pequeñas cosas.

¿Cómo perjudicó el confinamiento a su trabajo?

Teníamos giras en EEUU, Cuba y también en España y lo tuvimos que cancelar todo. Ahora estamos intentando que lo cancelado se aplace pero que no nos los suspendan.

Un lugar para escaparse.

Lucas: Las playas de Roche.
Andy: Yo también las playas de Roche.

Un vino.

Los dos coinciden con un Ribera del Duero.

¿Por qué Andy y Lucas no tienen la Medalla de Andalucía?

La verdad, nos encantaría. Tampoco somos hijos predilectos, es curioso. Hemos sido pregoneros que ya es un gran honor. Igual algún día nos dan la medalla, creemos que el mérito ya lo tenemos. Siempre llevamos en nombre de Andalucía por bandera por todos los lugares del mundo. Igual es que somos jóvenes, pero tenemos la ilusión que algún día nos lo otorguen.

my son as I never did my daughter. So I had something positive despite of the bad times.
Lucas: I learnt to enjoy my family, the present time, to value work and small things.

Did confinement alter your plans?

We had tours in USA, Cuba and Spain, and it all was cancelled. Now we are trying to postpone but not cancel these shows.

A place to get lost.

Lucas: Roche beaches.
Andy: Roche beaches as well.

A wine.

Both of them say the same, Ribera del Duero.

Why haven't Andy and Lucas been awarded the Medal of Andalusia yet?

We would love to. It is curious that we are not either Favourite Sons. We were honoured when we were nominated town heralds. Maybe someday we will be awarded the Medal of Andalusia, we think that we deserve it. We brag about Andalusia all around the world. Maybe we are too young, but we wish someday it is awarded to us.

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

"Una mala nutrición puede aumentar la vulnerabilidad ante las enfermedades"

DR. LÓPEZ MEDINA. Nutricionista y Endocrinólogo

¿Cómo se define el Dr. López Medina?

Soy un médico español, especializado en Endocrinología y Nutrición Clínica, he publicado sobre todo sobre diabetes y la nutrición clínica.

Desde el punto de vista nutricional y de salubridad, ¿cómo es la gastronomía malagueña?

Es un ejemplo muy rico de la dieta mediterránea, que ha demostrado ser la mejor para reducir el riesgo cardiovascular y que se caracteriza por utilizar el aceite de oliva, un consumo variado de frutas, verduras, legumbres y cereales, y un consumo moderado de pescado, carnes poco grasas y la presencia de vino en las comidas.

Por otro lado, la dieta mediterránea tiene una baja ingesta de productos lácteos, carnes rojas y dulces. Quizás por poner algunos ejemplos, podemos citar como platos de verano el gazpacho, la porra de Antequera, el ajoblanco, la ensalada malagueña. Y quizás ya para el invierno: el gazpachuelo, potajes como la berza malagueña o platos más de interior como la menestra a la rondeña.

"A bad nutrition can reduce immunity and increase the risk of getting ill"

How do you define yourself?

I am a Spanish doctor, specialised in Endocrinology and Clinic Nutrition. I have published studies about diabetes and clinic nutrition.

From a nutritional point of view, ¿how is gastronomy in Málaga?

Gastronomy in Málaga is a perfect example of Mediterranean diet, that has shown as the best to prevent heart diseases and is based on eating olive oil, varied fruits, vegetables and cereals, and moderate intake of fish, white meat and drinking some wine in meals.

Cuisine in Málaga is a typical case of Mediterranean and Andalusian diet, with summer dishes as gazpacho, porra of Antequera, ajoblanco or a special salad. In wintertime, I would say gazpachuelo,

¿El confinamiento provocó en general mucho aumento de peso?

Sí, estamos viendo muchos pacientes con importantes recaídas en su patología crónica de la obesidad. El confinamiento ha tenido y tendrá importantes repercusiones en la salud de la población. Hay algunas más evidentes físicas como el aumento de peso, pero también estrés y ansiedad inesperados.

¿Hay cultura en la provincia de Málaga de alimentación equilibrada y saludable?

La provincia de Málaga desde hace milenios es un entorno privilegiado donde diversas culturas han dejado su impronta gastronómica que aprovecha los productos de la tierra y del mar de una forma equilibrada y sana. Podemos destacar el aceite de oliva, la almendra, los cereales, las legumbres, los higos, los vinos, los cítricos o la gran variedad de pescados y mariscos de sus costas, a los que se han sumado en las últimas décadas han llegado también cultivos de productos tropicales como los aguacates y los mangos.

¿Hay obesidad en la provincia de Málaga debido a una deficiente alimentación?

La obesidad se ha convertido en uno de los principales problemas de salud pública, que afecta aproximadamente a un 30 por ciento de la población malagueña, cinco puntos por encima de la media nacional. Las causas son múltiples: la comida rápida, el abandono de la dieta mediterránea, la falta de formación en aspectos dietéticos y de salud en general, han dado lugar a esta epidemia del sobrepeso.

Un consejo a los lectores de G&T en cuanto a la buena nutrición y su importancia sobre la salud.

Debemos buscar una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular para alcanzar una adecuada salud física y psíquica. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades y finalmente alterar el estado y el desarrollo físico y mental.

Calle Compositor Lehmberg Ruiz, 28. Málaga

952 27 70 01

vegetable soups as berza malagueña or menestra a la rondeña.

Has confinement caused a general increase of weight?

Absolutely. We are now taking care of many patients that have relapsed in their chronic obesity. Confinement has got and will have in the future relevant consequences in general health. Some of them are visible as the excess of weight, but many others are related with unexpected stress and uncertainty.

Does the province of Málaga have a culture of balanced and healthy diet?

For several millenniums, the province of Málaga has been a privileged location where different cultures have lived and left a gastronomic trace based on the balanced and healthy intake of local products. A wide range of products coming from the soil and the sea such olive oil, almond, cereals, legume, figs, wine, citrus, fish and shellfish, and in the last decades tropical products as avocado or mango.

A wrong diet is the cause of obesity in the province of Málaga?

Obesity has become one of the main problems of public health, affecting 30% of the inhabitants of Málaga, 5% more than the Spanish percentage. There are different causes of the obesity pandemic, some of them are fast food, not following Mediterranean diet and the lack of health and diet information.

Please give a health advice to G&T readers.

We must have a balanced diet combined with regular physical activity to get physical and psychological health. A bad nutrition can reduce immunity and increase the risk of getting ill, and also alter our physical and psychological development.

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

"Con 150 años de historia, Casa Puga es un referente gastronómico dentro y fuera de Almería"

Háblenos de la historia de Casa Puga.

Es un establecimiento de hostelería situado en el centro de Almería, junto a la catedral y al ayuntamiento.
Casa Puga es uno de los bares más antiguos de la ciudad. Fue fundado en 1870, por tanto, este año celebra su 150º aniversario. Ha visto pasar la vida y se ha convertido en un lugar de referencia para todo tipo de públicos y edades, y en una visita obligada.
La larga historia de Casa Puga da para escribir un libro y así lo han hecho: "150 años de Casa Puga en Almería" (Ediciones Tleo), escrito por el crítico gastronómico Pablo Amate, que cuenta además con una introducción histórica a cargo del historiador almeriense Antonio Sevillano. El precio de cada ejemplar (10 euros) va destinado íntegramente a colaborar con la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC).
En la última etapa de Casa Puga, sus anteriores propietarios por motivos de edad decidieron traspasarlo. Nuestra empresa ya era propietaria del Hotel Catedral 4*, situado en plena plaza de la Catedral, y hemos continuado con la misma oferta gastronómica, y lo que es más importante, de todos los puestos de trabajo y nuestro compromiso de continuidad.

¿Qué tiene este sitio de especial?

Casa Puga es especial por sí misma. El paso de los años ha dejado huella en las paredes, y el visitante puede hacer un repaso histórico de nuestros 150 años a través de fotografías, recuerdos e infinidad de detalles que hacen del bar un espacio único.
Contamos con una colección de brandis y coñacs de todo el mundo que ya supera las 600 botellas y en perfecto estado de conservación.

Por aquí han pasado mucha gente famosa. ¿Alguien que le haya marcado especialmente?

Sí, imagínese lo que dan de sí 150 años… Actores y actrices de Hollywood, políticos, toreros, escritores, premios Príncipe de Asturias, cantantes, modelos, periodistas… un sinfín de personas conocidas que, si lo desean, pueden dejarnos una dedicatoria en un libro que guardamos con mucho cariño.
Me gustaría destacar la visita de todo el reparto y equipo de rodaje de la película Éxodo. Visitaban a diario Casa Puga y resulta-

"With 150 years of history, Casa Puga is a must inside and outside Almería"

Let's start talking about the history of Casa Puga.

It is one of the oldest bars in Almería, located next to the cathedral and the city hall. It was founded 1870, so we are celebrating the 150th anniversary. The restaurant has witnessed many events in the past and has become a must when you visit the city.
The long history of Casa Puga was good material for a book, and it was written by the gastronomic critic Pablo Amate: "150 years of Casa Puga in Almería" (Ediciones Tleo), including a historical introduction by the Almería historian Antonio Sevillano. We send the earnings of every sold book to the Spanish Cancer Association (AECC).
In the last years, the former owners decided to sell Casa Puga and we got the management. We already owned Hotel Catedral 4*, in the cathedral square, and have been following the same gastronomic proposal and, more important, we have maintained the staff and our commitment with the same way of ruling the bar.

What makes Casa Puga a special place?

The establishment itself is special because time has left a trace in the walls. You can see there a historical account of the last 150 years

ba curioso ver cómo con el paso de los días se consideraban unos clientes más.
Ver a estrellas de cine en un ambiente tan relajado y distendido es sorprendente y da una idea de la calidez y cercanía que se establece entre clientes.

¿Por qué hay que visitar Casa Puga?

Casa Puga es un emblema gastronómico de Almería. Son las tapas, es compartir, es tomarse un buen vino o una cerveza bien fría con un grupo de amigos apoyados en una centenaria barra de mármol blanco de Macael. Esta esencia es única y nos convierte en un lugar de encuentro para todas las edades.
Y la calidad de los productos. Pescados frescos a diario, jamón ibérico, quesos, verduras y hortalizas de Almería, como el tomate RAF. En definitiva, un sinfín de raciones para compartir o tapas para acompañar la bebida.

¿Cuál es su especialidad?

Gambas rebozadas, boquerón en adobo, productos ibéricos, quesos, tomate RAF, ensaladilla rusa, pez espada a la plancha, atún a la plancha y todos los pescados y mariscos que se ofrecen a diario.
Siendo Almería una ciudad costera y mediterránea, en nuestra carta damos preferencia a todos los productos que proceden del mar.

¿Qué recomendaría a los lectores de G&T para degustar en su casa?

Les recomendaría que visiten Almería y Casa Puga. Almería es una ciudad abierta, tranquila y segura que además cuenta con un clima fantástico los 365 días del año.
Cuando el lector nos visite, le sugiero que se deje llevar, disfrute del ambiente que se crea en Casa Puga, comparta con nosotros un rato y deguste alguna de nuestras raciones o tapas acompañándolas de su bebida preferida.

through pictures, souvenirs and lots of unique distinguishing marks.
You can see our well-preserved collection of more than 600 bottles of ancient brandies and cognacs from all around the world.

Many famous people have visited Casa Puga. Any of them was special for you?

Certainly, we have received many relevant people in 150 years… Hollywood actors and actresses, politicians, bull fighters, writers, awarded people, singers, models, journalists… an endless number of famous people that, if they wish, can leave a comment in a book we specially care for.
I would point out the visit of the staff of the film Exodus. The cast and filming specialists used to visit Casa Puga every day and it was curious to see how they considered themselves as any other clients and used to share their experiences.
It was amazing to see cinema stars in a relaxed situation, and it accounts for the warmth and closeness we get with clients.

Why Casa Puga is a must?

Casa Puga is a gastronomic symbol of Almería. It means tapas, sharing, a good wine or cold beer with friends by a centenary white marble desk from Macael. This is unique and make us a meeting point for any age.
Finally, I would underline the quality of our products. Fresh fish every day, Iberian ham, cheeses and vegetables from Almería, specially RAF tomatoes. In short, endless proposals to share a meal or drink.

Do you have a speciality?

Our specialities are: covered prawns, marinade anchovy, Iberian products, cheese, RAF tomatoes, Russian salad, grilled swordfish or tuna, and every day fish and shellfish.
Being Almería a coastal Mediterranean city, our menu is based on sea products.

What do you recommend to G&T readers to taste in Casa Puga?

I recommend them to visit Almería and Casa Puga. Almería is an open, quiet and safe sunny city, a good option to visit any season of the year.
When they visit us, I suggest them to enjoy the special environment in Casa Puga, share their time with us and taste some of our meals together with their favourite drink.

Calle Jovellanos, 7, Almería.

950 23 15 30

www.barcasapuga.es

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

“Chef Sierra de Cádiz”: el concurso que pone en valor la gastronomía de los Pueblos Blancos.

“Chef Sierra de Cádiz”: the contest to point out the value of White Villlages gastronomy.

Cuando hablamos de Cádiz, nos vienen a la mente sus pueblos costeros, pero ¿qué pasa con la otra mitad de la provincia? La entrada a los Pueblos Blancos nos ofrece una Cádiz diferente. Parques naturales, vistas impresionantes desde sus castillos, casas encaladas que reflejan la luz, historias de bandoleros, una de las zonas donde más llueve de España y una gastronomía propia.

Esta cocina serrana ha ido pasando de generación en generación, adaptando los platos hasta un cocinado más moderno, sin perder la esencia de la Sierra. Desde “sopas tostás” a gañotes, pasando por la manteca “colorá”, la tortilla de espárragos trigueros, una buena sopa de tomate o un cocido de tagarninas. Aderezado con un buen chorro de aceite de oliva virgen extra de la zona.

Para perpetuar esta cocina y poner en valor los productos de la Sierra, surgió hace tres años el primer concurso gastronómico de la comarca; Chef Sierra de Cádiz.

Su creador, Antonio Orozco, se lanzó a la búsqueda del mejor cocinero serrano en un concurso en el que se trabaja con productos de “toda la vida”, como las cabras payoyas, la miel, los productos de la tierra como las habas, espárragos, tagarninas, las carnes de caza como el venado, el jabalí, o la trucha típica de El Bosque.

En su tercera edición batió récord de participantes y se adaptó a las circunstancias del coronavirus, tanto en el formato como en el número de jurados, solo seis (Charo Barrios, Rocío Fernández, Pierre Huby, Antonio Colsa, Juan Argudo y Antonio Orozco).
Fernando Naranjo, del Catering Alpresa en Villamartín, se ha alzado con el título al mejor cocinero en la parte de Tradición con su plato Carpaccio de careta sobre su guiso de garbanzos con boletus confitados. El ganador del concurso en la parte de Innovación, ha sido Juan Manuel Saborido, con el único postre de la final, Sabores de la tierra.

Ha habido además dos menciones especiales: a la vídeo receta más visualizada durante el confinamiento, que ha sido para Maribel Clavijo del restaurante Los Cazadores en Villamartín, con más de 9.000 visualizaciones, y al mejor ‘Compichef2020’, Francisco Javier Menacho “Nene” de la consultora gastronómica Chef Nene en Grazalema.

Los patrocinadores del concurso son Bodegas Barbadillo, Makro, la Mancomunidad de Municipios de la Sierra de Cádiz y la Diputación de Cádiz. Junto con los colaboradores; Erdesvan Gourmet, Inmediatec e Interovic (la Organización Interprofesional del Ovino y Caprino de Carne).

When we talk about Cádiz, we use to think about many sea villages and beaches but, what about the other half of the province? White Villages offer to visitors a different Cádiz. Natural parks, amazing landscapes and views from old castles, whitewashed houses reflecting light, stories about bandits, one of the rainiest areas in Spain and a unique local gastronomy.

Local cuisine has been preserved through generations, adapting the ancient cooking ways to modern ones, without losing the essence. From sopas tostás to gañotes, colorá butter, wild asparagus omelette, a Good tomato soup or tagarninas (local vegetable) stew, all of it prepared in a good fire. And, of course, using a large stream of extra virgin olive oil from the Sierra mountains.

The first local gastronomic contest, Chef Sierra de Cádiz, was created three years ago with the aim of preserving local cuisine and pointing out the value of Sierra products.

Its creator, Antonio Orozco, started the search for the best Sierra chef in a contest that deals with traditional local products such as payoyo goats, honey, local vegetables, game meat as deer, wild boar, or the trout typical of El Bosque.

In the third edition, the contest had more participants than ever and was adapted to the present situation about coronavirus, in the format and the number of jury members, only six (Charo Barrios, Rocío Fernández, Pierre Huby, Antonio Colsa, Juan Argudo and Antonio Orozco).

Fernando Naranjo, from Catering Alpresa in Villamartín was awarded as the best Tradition chef with the dish Pig’s snout carpaccio on chickpea stew coffited mushrooms. Innovation prize was awarded to Juan Manuel Saborido, with the only dessert in the final, Tastes of the land.

There were two special mentions: to the video recipe more seen during confinement, awarded to Maribel Clavijo, from Los Cazadores restaurant in Villamartín, with more than 9.000 visualizations, and to the best Compichef2020, Francisco Javier Menacho “Nene” from the gastronomic assistant Chef Nene in Grazalema.

The contest has been sponsored by Bodegas Barbadillo, Makro, Mancomunidad de Municipios de la Sierra de Cádiz and Diputación de Cádiz. With the collaboration of Erdesvan Gourmet, Inmediatec and Interovic (Sheep and Goat Meat Interprofessional Organisation).

La elegancia, cocina innovadora, y un fuerte equipo humano.

Alineación titular de **RAÚL CUETO** en Musalima.

Enrique Moreno, más conocido como Kike, es el gerente y jefe de sala, tras empezar de camarero. Es una pieza importante en el buen servicio y el magnífico trato al público.

Alberto Ramírez, colombiano afincado en Cádiz hace ya 12 años, quiere plasmar en Musalima su experiencia y conocimiento. "Nos especializamos en la parte cruda, ceviche, tiradito (una evolución del ceviche) y pokes (plato de la cocina tradicional hawaiana) Trabajamos con una espetera para bogavantes, urtas, doradas, lubinas, pargos etc., y una robata (barbacoa abierta japonesa) donde hacemos varios tipos de carnes". También destacan los arroces, las elaboraciones con choco o pulpo, y otras variedades de productos de la tierra.

Otra pieza importante de Musalima es José María Rodríguez, responsable de la gestión y atención al cliente, reservas, relaciones públicas, eventos musicales y fiestas.

Paseo Marítimo, 1. Cádiz
856 10 48 48
reservas@musalima.es
www.musalima.es

ELEGANCE, INNOVATIVE CUISINE AND A GREAT STAFF.

Enrique Moreno, known as Kike, works as front-of-house manager; He had started working as a waiter. He is a key part of the staff to provide the best service to clients.

Alberto Ramírez, a Colombian who has been living in Cádiz for 12 years, wants to express in Musalima his experience and knowledge. "We are specialized in raw products, ceviche, tiradito (a type of ceviche) and pokes (Hawaiian traditional dish). We use two machines: an espetera, where we skewer lobsters, redbanded seabreams, gilthead breams, sea bass… and the robata (open Japanese barbecue) to prepare several types of meat". We can also point out rice dishes, cuttlefish or octopus preparations, and other varieties of local products.

Other key part of Musalima is José María Rodríguez, responsible for customers service, reservations, public relations, musical events and parties.

TEXTO Gourmet & Tourism // **IMÁGENES** Gourmet & Tourism

DENOMINACIÓN DE ORIGEN
ACEITES SIERRA DE CÁDIZ

Europa
invierte en las zonas rurales

Visitas Guiadas

Ofrecemos visitas guiadas a nuestra almazara, olivares y catas dirigidas

¿Quieres conocer el proceso de **extracción del aceite?**

Se organizan **visitas al campo, para aprender cómo se realiza la recolección de la aceituna** y otros cultivos.
Se imparten **cursos de formación** y charlas relativas a nuestras actividades.

¿Quieres conocer los olivares **donde se produce?**

Se organizan vitias guiadas a la **Almazara**, para conocer el proceso de elaboración del aceite de oliva desde la entrada de la aceituna, su molienda, centrifugación, cuidado y envasado hasta su distribución al consumidor final.

¿Quieres saber diferenciar un buen **aceite de oliva virgen extra?**

Se organizan **catas de aceite a nivel iniciación y avanzado**. Están dirigidas a colegios, institutos, grados universitarios a grupos de consumidores, a escuelas de hostelería, personal de restauración, personal de almazara, agricultores...

Para mayor información y reservas

+(34) 956 130 034 info@dopsierradecadiz.com dopsierradecadiz.com

DENOMINACIÓN DE ORIGEN
ACEITES SIERRA DE CÁDIZ

Huerta de Albalá
El carácter es el lenguaje del alma.
Huerta de Albalá
TABERNER
VINO DE LA TIERRA DE CÁDIZ
Alc. 5% vol
75cl
Huerta de Albalá
Alma de Cádiz

SUGERENC Gast

RESTAURANTE APLOMO
Cocina mediterránea

Calle Fernandez Ballesteros 3
Telf. 856 07 10 57
11009 Cádiz

RESTAURANTE EL FARO CADIZ
Cocina especializada en productos del mar

C/ San Félix , 15
956 21 10 68
11002 Cádiz

RESTAURANTE LIBERTAD TREZE

Calle Libertad 13
Telf. 648 93 88 45
11005 Cádiz

RESTAURANTE LA ATREVIDA

Avda. Amilcar Barca, 45
Tlf. 856 10 05 47
11009 Cádiz

RESTAURANTE LA DESPENSA
Cocina mediterránea

Plaza Escritor Ramón Solis, 9
Telf. 956 26 53 20
11008 Cádiz

RESTAURANTE SAN FRANCISCO UNO
Cocina gaditana

Plaza de San Francisco 1
Telf. 956 21 25 97
11004 Cádiz

RESTAURANTE ARSENIO MANILA
Cocina creativa

Paseo Marítimo 12
Telf. 956 07 67 44
11010 Cádiz

RESTAURANTE MUSALIMA
Cocina creativa y autor

Paseo Marítimo 1
Telf. 856 10 48 48
11010 Cádiz

RESTAURANTE MANTÚA
Se desarrolla la cocina de Israel Ramos

Plaza Aladro, 7
Telf. 856 65 27 39
11402 Jerez de la Frontera

RESTAURANTE APONIENTE
Cocina basada en el mar con un estilo creativo

Calle Francisco Cosi Ochoa s/n
Telf. 956 85 18 70
11500 El Puerto de Santa María

CIAS
trónomicas

GOURMET & TOURISM G&T ANDALUCÍA

RESTAURANTE AGUATAPÁ
Cocina mediterránea y freidor

Avda. Amilcar Barca, 17
Telf. 856 07 33 31
11008 Cádiz

RESTAURANTE ITALIANO ConFusione
Cocina 100% italiana

Calle Buenos Aires, 21
Telef. 956 10 34 76
11002 Cádiz

RESTAURANTE ANTONIO
Cocina mediterranea y creativa
Bahía de la Plata, Atlanterra
Tlef. 956 43 95 42
11393 Zahara de los Atunes - Cádiz

PIZZERIA LOS NAPOLITANOS
Cocina pizzas italianas
Calle Corneta Soto Guerrero, 3
Telf. 956 97 68 88
11004 Cádiz

TABERNA CASA MANTECA
Chacinas, tapas y vinos

Calle Corralón de los Carros, 66
Telf. 956 21 36 03
11002 Cádiz

RESTAURANTE TORO TAPA
Cocina creativa

Calle de los Moros, 7
Telf. 956 90 50 50
11500 El Puerto de Santa María

RESTAURANTE EL FARO DEL PUERTO
Cocina creativa
Avda. Fuentebravía KM 0.5
Tlef. 956 87 89 52
11500 El Puerto de Santa María

RESTAURANTE CÓDIGO DE BARRA
Cocina creativa
Plaza Candelaria
Telf. 635 53 33 03
11005 Cádiz

RESTAURANTE EL CAMPERO
Cocina innovadora especialista en atún rojo salvaje
Avda. Constitución, local 5C
Telf. 650 42 07 92
11160 Barbate

PEÑA GASTRONOMICA Y VINICOLA EL BERRUECO
Carretera Chiclana - Medina Km 9
El Berrueco 10
Tlef. 655 560 022
11170 Medina Sidonia

BONO TURÍSTICO
ANDALUZ

Una oportunidad para redescubrir tu tierra

- **25% de descuento** (hasta 300€)
- Aplicable a una **reserva mínima de tres noches**
- En establecimientos **'Andalucía Segura'**
- A través de las **agencias de viajes**
- Del **1 de octubre** de 2020 al **31 de mayo de 2021**
- Hasta **tres viajes por persona** en este periodo
- Para **empadronados en Andalucía**

Junta de Andalucía

Solicítalo ahora
lajunta.es/bonoturistico