



El nou Mercat de Mercats es trasllada a la plaça de les Glòries i s'apropa a la ciutadania

- » La gran festa del producte i de la gastronomia de Barcelona se celebrarà entre els dies 22 i 24 d'octubre, després de dos anys d'absència
- » Les parades i els paradistes dels mercats de la ciutat tornaran a reivindicar la cultura gastronòmica i sostenible amb el millor dels seus productes
- » Es reviurà un mercat atractiu i festiu on parades representatives dels diferents mercats de la ciutat oferiran els seus millors productes frescos
- » Amb horari continuat d'11 a 22 hores, Mercat de Mercats 2021 s'obre a tota la família amb activitats per a totes les edats, tapes de mercat i productes de proximitat, entre d'altres
- » Enguany s'emmarca en la programació de Barcelona com a Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible per això els puntals d'aquesta edició són la sostenibilitat, el reaprofitament alimentari i els productes de proximitat

Una fira pensada per a la ciutadania

Els propers 22, 23 i 24 d'octubre tornarà a celebrar-se la fira Mercat de Mercats, després de dos anys aturada. Una de les principals novetats de la festa dels mercats de Barcelona i la gastronomia de proximitat i sostenible és el seu trasllat a la plaça de les Glòries Catalanes, al costat del Disseny Hub. D'aquesta manera, la fira es porta al territori i s'apropa a la ciutadania de Barcelona, els veritables clients dels mercats municipals.

L'edició d'enguany s'emmarca en el programa d'activitats de Barcelona com a Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible. Un moment en el que la ciutat esdevé el centre d'atenció per debatre sobre els reptes de futur de l'alimentació i els efectes de l'actual model alimentari en el canvi climàtic. Per això, els puntals de Mercat de Mercats 2021 són la sostenibilitat, el reaprofitament alimentari i els productes de proximitat.

Amb aquesta fira, organitzada per l'Institut Municipal de Mercats amb la col·laboració de la FEMM i representants dels diferents gremis minoristes alimentaris, els mercats s'acosten a la ciutadania per posar en valor el seu paper com a proveïdor del producte fresc de qualitat, sostenible i de proximitat, vinculat a l'alimentació saludable i a la dieta mediterrània.

Per aquest motiu, Mercat de Mercats 2021 pretén revivre un mercat atractiu i festiu on parades representatives dels diferents mercats de la ciutat oferiran els seus millors productes frescos. Sense oblidar els mercats no alimentaris, que també tindran el seu espai a la fira, amb estands on donaran a conèixer les seves especialitats.

Al mateix temps, es podrà gaudir de les creacions de xefs de la ciutat a l'espai gastronòmic, comprar elaboracions de productors del país, i compartir coneixements amb experts del producte, gastronomia, salut i sostenibilitat alimentària a l'espai de l'Aula. Els vins del territori també estaran representats al Celler de Vins on es podran tastar les millors D.O. del país. Tots tenen un tret en comú: una aproximació al món de la gastronomia alineada amb el concepte base d'aquesta edició, l'alimentació sostenible.

Finalment, cal destacar el gran ventall d'activitats dirigides a tots els públics, especialment per als petits de la casa. A Mercat de Mercats 2021 fins i tot podran aprendre a cultivar el seu propi hort urbà.

Representants de diferents mercats de la ciutat oferiran els seus productes

Un any més, el producte de qualitat tornarà a ser el protagonista de la fira. I els que més en saben, els paradistes dels mercats de la ciutat, tornaran a aconsellar a la ciutadania en salut i alimentació des de les Parades de Mercat. Representants de diferents mercats de la ciutat amb estand on els ciutadans podran comprar productes frescos de les diferents denominacions:



fruites i verdures, llegums, especialitats, xarcuteria, bacallà, olives, pesca salada, peixos i carns.

A Mercat de Mercats 2021 hi participen:

- Mercat de la Concepció: Fruits Selectes Germans Cuevas
- Mercat Santa Caterina: Cuinats Josep
- Mercat Lesseps: Gourmet italià
- Mercat de Sant Andreu: Tugas i companyia - Ecològics
- Mercat de la Boqueria: Soley - ecoriginal
- Mercat Lesseps: Xarcuteria Silvia
- Mercat Lesseps: El cigró Salat Bacallaneria
- Mercat de Sants i Santa Caterina: Peixateria Leyva & Arrom

Mercats no alimentaris

- Mercat de la Concepció: Flors Navarro
- Mercat Encants
- Barcelona Fira Bellcaire

A més, també comptarà amb la participació del Gremi de la Carn amb un estand on vendrà producte fresc. Per tal de facilitar la venda i el consum a la fira d'aquest tipus de producte, s'habilitarà un punt amb barbacoes preparades per cuinar a l'acte l'aliment comprat. Finalment, el diumenge 24 a les 19:30 hores el Gremi de Carnissers protagonitzarà la xerrada 'Carn i Salut'.

Tapes de mercat (ciutat i gastronomia)

A la zona de restauració, els estands representatius de restaurants de la ciutat oferiran dues tapes: una a 3 euros i una altra a 5 euros. Les tapes es podran comprar directament al mateix estand. A més a més, hi haurà l'opció de comprar dos tipus de menús, que es podran adquirir a la barra de begudes:

- Menú 1 (10 euros): 1 tapa de 3 euros, 1 tapa de 5 euros i 1 beguda o 2 aigües.
- Menú 2 (20 euros): 2 tapes de 3 euros, 2 tapes de 5 euros i 2 begudes.

Els restaurants participants seran:

Can Culleres

- Tapa 3 euros: ostra del delta i amanida russa trufada
- Tapa 5 euros: caneló de rostit "Can Culleres" i Daus de Bacallà en Esqueixada



Bar Echegaray

- Tapa 3 euros: salmó marinat a dues temperatures i vinagreta de mel de mostassa antiga i zamburinya amb pil-pil i tomàquet picant
- Tapa 5 euros: calamars de platja amb botifarra, bolets i fi, i torrada de cua de bou amb encurtits

Bar Alegría

- Tapa 3 euros: truita trufada
- Tapa 5 euros: torrada de sardina amb mantega fumada

Ca la Nuri

- Tapa 5 euros: arròs melós d'albergínia fumada i sobressada amb formatge curat i mel

Warike:

- Tapa 3 euros: pit de gallina esfilagarsada amb una crema d'ají groc, nous i parmesà
- Tapa 5 euros: ceviche de peix amb llet de tigre cremosa, alga nori, blat de moro torrat i sèsam negre

Quinoa Bar

- Tapa 3 euros: taco de bolets (vegà i sense gluten)
- Tapa 5 euros: hummus de remolatxa amb pa de pagès i crudités

Van Van Chicken Bar

- Tapa 3 euros: chicken salad (cabdell d'enciam farcit amb pollastre cuit a baixa temperatura i juliana de vegetals adobats, amanit amb un toc lleugerament picant)
- Tapa 5 euros: dues peces de pollastre fregit marinades a baixa temperatura 24h en una base de patates fregides tallades a mà acompanyat de dos salses a triar

Creperia Carolina

- Tapa 3 euros: tapa d'arepa amb guarnició (alvocat, formatge fresc, tomàquets xerri i alfàbrega fresca). Hi ha opció vegana i sense gluten.
Arepa de bacó amb formatge gratinat. Sense gluten.
Crêpe dolça amb mermelada feta a mà de fruits vermells i nata. Conté gluten, ou i llet.
Opció sense gluten, ou i llet per a intolerants.
- Tapa 5 euros: Arepa de tofu rostit marinat amb ruca, ceba caramel·litzada i alvocat.
Sense gluten i vegà. Sense mantega i sense fruits secs.
Arepa la Criolla (fesols amb carn picada). Sense gluten.

Crêpe de fruita rostida. Poma i pera caramel·litzada. Conté gluten, ou i llet. Opció sense gluten, sense ou i sense llet per a intolerants.

Productes de proximitat (productors)

Un any més, la Fira compta amb el tret diferencial dels mercats i dels productes que s'hi troben. Per evidenciar-ho, Mercat de Mercats 2021 torna a comptar amb l'espai "Productes de proximitat", on diferents denominacions agroalimentàries catalanes mostraran les seves bondats. Entre d'altres, enguany s'hi trobaran:

- **Artesans de l'Abel.** Des de la Garrotxa portaran els seus embotits i formatges casolans.
- **Can Gaburra.** Embotit artesà de la Garrotxa d'elaboració pròpia.
- **Masgrau.** Empresa familiar de Sant Vicenç de Torelló dedicada a l'elaboració de postres artesanals com flams, cremes i pastís de formatge.

Activitats: tallers, xerrades i showcooking

Mercat de Mercats 2021 comptarà amb un seguit de tallers, xerrades i showcookings dirigits a tots els públics. Una de les grans novetats d'aquest any és l'espai d'hort urbà amb activitats per aprendre a cultivar un hort a casa. A més a més, els visitants podran gaudir d'una zona amb barbacoes i d'un espai amb concerts i actuacions de DJ.

XERRADES I PRESENTACIONS

Divendres 22

12.00 h - Presentació llibre Carme Gasull

L'Aula de la fira acollirà la presentació del llibre "Temps de Mercat", escrit per la Carme Gasull i editat per l'IMMB i els Serveis Editorials de l'Ajuntament. Es tracta del primer llibre d'una sèrie de tres, que presenta receptes fàcils i saludables de producte de temporada que es poden comprar als mercats. El llibre es distribuirà gratuïtament per tots els mercats municipals.

13.15 h - Consells per tenir una alimentació sostenible i una cuina d'aprofitament (Espigoladors)

Xerrada que aborda els conceptes de pèrdua i malbaratament alimentari: el seu abast en l'àmbit local i global, les seves causes i conseqüències principals. S'exposaran idees pràctiques per incorporar al nostre dia a dia i fórmules concretes per fer una cuina d'aprofitament i de temporada. La xerrada es tancarà amb un torn de preguntes.

16.30 h - Alimentació responsable amb Ver Aguas i Lluís Fisas

La Laura ens mostrarà les seves receptes creatives elaborades amb productes de proximitat (trinxat de boniato, carabassa i col, kale saltejada). Els dos ponents parlaran de l'origen dels



productes que comprem, els valors culturals i la importància de revisar les nostres necessitats actuals.

17.00 h - Acte institucional WUWM

La campanya mundial "Love Your Local Market" (LYLM) és un esdeveniment anual que celebra els mercats de productes frescos. Va començar el 2011 amb l'objectiu de fomentar l'afecte i el suport als mercats, millorant la seva atractivitat dins de la comunitat local i destacant la seva importància com a actius comunitaris que promouen l'accessibilitat a dietes saludables amb productes de temporada. Aquest any la campanya LYLM - "Estima el teu mercat" - unirà els seus esforços als de les Nacions Unides i promourà especialment l'Any Internacional de les Fruites i Hortalisses" (#AIVF). L'AIVF de l'ONU posa de manifest la importància de fomentar dietes amb una major ingesta de fruites i verdures i en la transformació dels patrons d'alimentació mundials".

20.00 h - Taula rodona 'Vins naturals i agricultura biodinàmica' amb Rubén Parera i Òscar Navas

La taula aproparà als assistents a l'agricultura biodinàmica i a la producció de vins naturals. A partir d'aquí s'obrirà un debat on l'Òscar Navas parlarà des de l'òptica del celler (tipus d'elaboracions al celler aprofundint en els naturals) i el Ruben des de l'òptica de la vinya (tipus de viticultures). Per finalitzar, es farà un tast amb els seus vins.

Diumenge 24

18.00 h - Taula rodona "Gastronomia asiàtica amb productes locals" amb Humbert i MA! condiments

En aquesta xerrada, Maria José de MA! condiments i Humbert de Kensho Sake ens explicaran quin procés de fermentació segueixen els seus productes, mentre Yasuhiro elaborarà una recepta de Miso Shake (que, posteriorment, podran tastar als participants), fusionant els productes dels ponents.

19.30 h - Carn i Salut - Xerrada sobre la carn amb el Gremi de Carnissers de Barcelona

Carn i Salut - Xerrada sobre la carn amb el Gremi de Carnissers de Barcelona i el nutricionista Abel Mariné Font.

TALLERS

Divendres 22

15.00 h - Introducció pràctica a la fermentació amb Microorganismes

Aquest taller és una introducció a la fermentació de vegetals, una tècnica fàcil i saludable per modificar i conservar les verdures. Malgrat la seva relativa senzillesa, és important entendre-la bé per a dur-la a terme de manera segura. El taller explicarà la història de la fermentació, el seu



ús i tipologies. A més a més, els assistents elaboraran junts una recepta de vegetals fermentats. Es definirà en funció de les verdures de temporada disponibles a les parades dels mercats, com per exemple xucriut de col amb altres verdures o condiments, pickles d'alguna verdura d'arrel de temporada... Els participants del taller es podran endur a casa un pot de 500g de la recepta elaborada.

Dissabte 23

11.30 h - Fem un ram de flors amb Flors Navarro

L'objectiu d'aquest taller és que els participants adquireixin les eines i coneixements necessaris per poder elaborar un ram de flors.

13.00 h - Postres de tardor amb Sofia Janer

En aquest taller es proposa fer rebosteria amb productes de mercat. La Sofia explicarà d'on provenen els productes que utilitza i per què és important cuinar amb productes de temporada i saber on comprar-los.

14.15 h - Degustació de cafès

Degustació de cafès amb Incapto

18.00 h - Formatges del país maridat amb Estrella Damm

Com muntar una taula de formatges, equilibrant els sabors i els complements. Quines varietats triar, fruites i fruits secs per equilibrar una bona taula... Tot maridat amb Estrella Damm per explicar els avantatges de menjar formatge amb cervesa.

Diumenge 24

11.30 h - Tye die

Els participants del taller aprendran a tenyir els seus teixits de manera natural amb fruites i verdures de temporada, afegint flors per donar-li olor. Els participants s'enduran el teixit que hagin tenyit a casa.

15.00 h - Una altra forma de consumir cafè i cacau

La Carmen d'SlowMov farà viatjar els participants als orígens del cafè i del cacau amb una xerrada acompanyada d'un mapa virtual on s'assenyalaran els orígens del cafè i del cacau. Es donaran a conèixer les característiques tècniques i organolèptiques de cada àrea. El tast del cacau el faran juntament amb el projecte Original Beans, que s'encarrega de controlar tota la producció des de la selecció de faves de cacau en origen, fins a la comercialització de la seva xocolata en el món sencer. Tenen total traçabilitat del producte i venen xocolata ecològica de manera sostenible.



SHOWCOOKINGS

Divendres 22

18.30 h - Cuina de mercat amb Xef Rafuel

Rafuel mostrarà als assistents una sèrie de receptes per a tots els públics, de mercat, Km 0 i fàcils d'elaborar, mentre explica la importància de comprar productes als mercats.

Dissabte 23

15.00 h - D'aquest peix no en llencem res!

La Montse, comerciant del mercat de la Barceloneta, presentarà la brotula i la canana, dos peixos poc coneguts, locals, econòmics i fàcils de cuinar. Farà una demostració de com netejar-lo, tallar-lo i cuinar-lo sense deixar-ne ni un tall.

19.15 h - Lékué. Cuina fàcil, saludable i sostenible al microones

Lékué ens ensenya com cuinar de manera saludable sense perdre temps ni el sabor del producte.

20.30 h - Cocktails saludables amb Royal Bliss

Royal Bliss ens ensenyarà a fer cocktails deliciosos i sans, combinant-los amb productes naturals.

Diumenge 24

13.00 h - Una verdura, mil maneres amb Chloe Sucreé

La Chloe ens donarà consells per organitzar-nos a l'hora de cuinar, mentre ens mostra receptes amb productes de temporada amb la finalitat de poder optimitzar el temps a la cuina, menjar millor i evitar el malbaratament alimentari. La carabassa, vegetal polivalent, serà la protagonista d'aquest taller en el qual s'ensenyarà a cuinar-la de diferents formes. Des de plats principals, a entrants i postres: porridge de carabassa, risotto de carabassa i lassi (batut de carabassa).

16.30 h - Lékué. Cuina fàcil, saludable i sostenible al microones

Lékué ensenya com cuinar de manera saludable sense perdre temps ni el sabor del producte.

Espai família

Mercat de Mercats és producte, socialització, amics i família. Una festa oberta que convida a venir a tothom. I, perquè els més petits també treguin tot el suc a la fira, s'ha tornat a organitzar l'Espai Familiar, on els nens i nenes de 0 a 8 anys trobaran tot tipus de jocs i activitats relacionades amb el món del producte i els mercats.

Els petits de la casa comptaran amb una zona de joc perquè puguin aprendre a comprar al mercat de manera lúdica. Hi haurà botigues de mercat on els nens i nenes podran: triar fruites i



verdures, comprar i vendre. D'aquesta manera es pretén que l'hora d'acompanyar als familiars sigui una activitat entretinguda.

L'horari serà de 11.30 a 14.00h i de 15.00h a 20h - La botigueta del mercat/Mural artístic (divendres, dissabte i diumenge)

Espai hort urbà

Divendres 22

17.00 h: Taller de sembra

Taller de sembra d'hortalisses de temporada en pots reciclats.

18.30 h: Com creixen les verdures?

Explicació del paper de l'agricultura urbana i la importància de seguir potenciant-la. A més a més, s'exposaran tècniques per ser sostenibles i els processos de germinació de les seves plantes.

Dissabte 23

11.30 h: La digestió de la terra (abonokm0)

En aquest taller s'explicarà de manera dinàmica i divertida què són el compostatge i el vermicompostatge. La transformació de la matèria orgànica a través d'aquestes biotecnologies és reconegut mundialment com la manera més simple de convertir restes d'aliments de les llars en una oportunitat per a obtenir un producte d'alt valor afegit.

16.00h: Taller de l'hort

Els nens i nenes aprendran com fer un hort, plantant-hi una verdura. Aquesta verdura la plantaran a un test construït per ells a partir d'una ampolla de plàstic.

Diumenge 24

12.00 h: Avui cuino jo

Hamburgueses casolanes fetes pels més petits i acompanyades de verdures collites a l'hort. Amb Groots i el Gremi de Carnissers de Barcelona.

16.00 h: Taller de plantes aromàtiques amb Cooperativa Tapruna

Espais

Parades de Mercat

Espai de compra de productes fresc on participaran els comerciants de les parades dels Mercats Municipals de Barcelona, alimentaris i no alimentaris.

Zona de Barbacoes i Microones

Espai per fer degustacions del producte fresc venut pels comerciants del Mercat, com la carn, el peix i les verdures. Els assistents que comprin producte fresc podran gaudir de l'experiència de comprar i menjar al moment.

Restaurants

Diversos restaurants de la ciutat de Barcelona que treballen amb producte de mercat i de proximitat. Els assistents podran comprar directament als restaurants sense tiquets previs.

Espai pícnic

Espai reservat per menjar

Espai infantil

Espai amb activitats per a infants, amb la dinamització del grup Marinva.

L'hort urbà

La gran novetat d'aquest any, hi haurà un espai d'hort urbà amb activitats per a infants fins a 12 anys i també per a adults que podran aprendre a crear el seu propi hort a casa.

Tallers

Espai per tallers i xerrades relacionades amb l'alimentació sostenible i de proximitat.

Zona Llac

Espai de pícnic amb programació de Djs del col·lectiu Salva Discos amb barra de bar.

Barra de begudes

A la barra de begudes es vendran tiquets de consumició de cerveses i aigües Damm, Coca Cola, Nestea, Fanta, Vins i Caves de les D.O's Alella, Empordà, Catalunya, Terra Alta

Zona expositiva

En aquesta exposició es podran veure una selecció de dibuixos dels mercats de Barcelona. Urban Sketchers va fer una crida a la creativitat dels consumidors dels mercats i es podran veure parades, detalls, productes, persones, estructures, amb diferent estètica i estils.



Amèlia Mateos, mercat del Ninot



Antoni Barreda, mercat de la Llibertat



Bea de Quintana, mercat de Santa Caterina

Música i espectacles

La Fira estarà amenitzada tots els dies amb diferents espectacles i actuacions musicals.



Organització, patrocinadors, col·laboradors i altres expositors

Organitzadors:

Ajuntament de Barcelona
Institut Municipal de Mercats de Barcelona
Barcelona Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible

Col·laboradors:

Federació de Mercats Municipals

Entitats col·laboradores

Incavi
Mercabarna
Catalunya Denominació d'Origen
Denominació d'Origen Terra Alta
Denominació d'Origen Empordà
Denominació d'Origen Alella

Patrocinadors:

Damm
Enkanterri (visit Euskadi)
Incapto
Lékué
Royal Bliss
Weber

Gestió Logística:

Gastronòmada

Adreça i horaris

Plaça Josep Antoni Cordech, S/N
Carrer Àlava amb Meridiana



Horaris

22 d'octubre d'11h a 22h

23 d'octubre d'11h a 22h

24 d'octubre d'11h a 21h