

Mayoristas de  
Alimentos Frescos  
de Mercabarna,  
*¡Cerca de ti!*

# Estas Fiestas, Alegria y Buena Mesa



Los Mayoristas de Pescado y Marisco, Fruta y Hortaliza, y Carne y Aves de Mercabarna

*¡Os desean Feliz Navidad y un delicioso 2020!*

[www.pernadalbonacuina.com](http://www.pernadalbonacuina.com)

Una iniciativa de:



# De Navidad a Reyes, ¡buen producto y buena cocina cada día!



## Pescado y Marisco

Clásicos de las Fiestas

La **cola de rape** y la **dorada** son clásicos de las Fiestas. En ambos casos, pescados blancos de sabor suave, idóneo para toda la familia. El rape nos aporta una gran versatilidad en la cocina. Podemos hacer desde un **suquet** a una **zarzuela**. La dorada, al horno, os quedará perfecta y sacaréis todo el sabor. Y, si la hacéis “a la sal”, os resultará especialmente jugosa.

Por su parte, el marisco aporta el toque más festivo a las mesas y tenéis mucho donde escoger: **gambas, langostinos, cigalas, almejas, mejillones...** Y, por supuesto, el **bogavante** y las **ostras**, ¡apuestas seguras! **Un consejo:** si tenéis que cocer el bogavante en casa, hacedlo con agua de mar y sal, y sólo 10 minutos sin que llegue a hervir. Después dejadlo enfriar sumergiéndolo en agua de mar fría y hielo.



## Fruta y Hortaliza

Color en las mesas navideñas

Ya sean de temporada, de proximidad o exóticas, las frutas y hortalizas son protagonistas en las mesas festivas aportando **color, sabor y distinción**. Dad un punto gourmet y sorprended con las **hortalizas mini**: zanahorias de colores, berenjenas, calabacines, pepinillos, tomates cherry o puerros. Su tamaño es mini, ¡pero el sabor es grande! También disponéis de **pataatas violeta** y **brócoli de colores**. Estas hortalizas hacen de un buen

plato ¡un plato extraordinario! **Un consejo:** Si no encontras estos productos en tu puesto habitual, ¡encárgaselos a tu frutero de confianza!

¿Y qué decir de las frutas? A los riquísimos **cítricos de temporada**, se suman la casi tradicional piña, vistosa y digestiva, las uvas de Nochevieja, las tentadoras **fresas** y los siempre **festivos frutos rojos** (arándanos, frambuesas, moras).



## Carne y Aves

Selecta tradición

El **cabrito**, la **pularda** y el **capón** forman parte de la tradición gastronómica de la Navidad en Catalunya. Sin duda, una gran ocasión para disfrutar de la carne, fina y tierna, del cabrito, ya sea la **paletilla al horno** o unas **costillitas rebozadas**. Si hablamos de aves, pulardas y capones son tradicionales en casa. La pularda tiene un sabor delicado y fino. La podéis cocinar rellena, asada o “a la sal”. El capón (¡puede llegar a pesar 3 kg.!) es tierno y sua-

ve. Se prepara habitualmente asado. **Un consejo:** probad también la **pintada**.

Otro plato de carne especialmente interesante de reciente introducción en nuestra cocina es el **rosbif de ternera o de buey**. Son muchos los amantes de esta receta que se hace con parte del **lomo** o del **solomillo**. La pieza se asa entera al horno de forma que el interior de la carne quede bien rosado.



ASSOCIACIÓ GREMIAL D'EMPRESARIS MAJORISTES DE FRUITES I HORTALISSES DE BARCELONA I PROVINCIA

## Asociación Gremial de Empresarios Mayoristas de Frutas y Hortalizas de Barcelona y Provincia

AGEM agrupa todas las empresas mayoristas hortofrutícolas que operan en el Mercado Central de Frutas y Hortalizas de Mercabarna. En el año 1977, este colectivo empezaba a trabajar con el nombre con el que hoy lo conocemos. Sin embargo, mucho antes el sector ya estaba organizado y unido. En 1971, el mercado central se trasladaba del Borne a Mercabarna y, con este cambio, también llegaban nuevas oportunidades de crecimiento. Hoy día, este mercado está a la cabeza de los mercados mayoristas europeos.

Entre las prioridades actuales de AGEM destacan la potenciación del producto de proximidad y su normalización, y proseguir con la promoción de los buenos hábitos alimentarios en la infancia ('5 al día'), entre otros.

[www.agem.mercabarna.com](http://www.agem.mercabarna.com)



Recetas y sugerencias en [www.fernadalbonacuina.com](http://www.fernadalbonacuina.com)

#mayoristasMercabarna  
#cercadeti

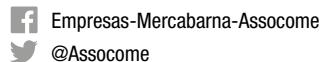


ASSOCIACIÓ DE CONCESSIONARIS DE MERCABARNA

## Asociación de Empresarios de Mercabarna

ASSOCOME, asociación sin ánimo de lucro, constituida el 8 de junio de 1999, agrupa la mayoría de los empresarios y los operadores que, bajo un régimen de autorización administrativa de uso o de alquiler, desarrollan su actividad en Mercabarna. Actualmente, reúne un total de 140 asociados, además de los gremios mayoristas AGEM y GMP. Traducido en número de empresas se sitúa en las 770, de las cuales unas 350 empresas son compañías mayoristas de productos frescos. Los operadores instalados en la unidad alimentaria constituyen un verdadero motor de dinamismo económico para Catalunya. Generan 7.500 puestos de trabajo. **El sector cárnico:** ASSOCOME cuenta con las 6 grandes empresas del sector de la carne y las aves que operan en Mercabarna, asociadas. Todas ellas destacan por ser líderes en España.

[www.assocome.com](http://www.assocome.com)



Gremi de Majoristes del Mercat Central del Peix de Mercabarna

## Gremio de Mayoristas del Mercado Central del Pescado de Mercabarna

El GMP está integrado por las 47 empresas que operan en el Mercado Central del Pescado de Mercabarna. Muchas de estas empresas mayoristas están lideradas por segundas y terceras generaciones familiares dedicadas a la comercialización de pescado y marisco. Este hecho favorece una dinámica que combina la experiencia y el conocimiento con la innovación en servicios y productos. Estos hombres y mujeres son el motor del Mercado Central del Pescado de Mercabarna que ya ha celebrado 30 años. Actualmente, el empuje de estos mayoristas, con la ayuda de Mercabarna, ha hecho de este mercado la mejor plataforma de recepción y distribución de pescado y marisco, fresco, elaborado y congelado de todo el mundo. El objetivo de los profesionales que forman el GMP es consolidar esta lonja mayorista de productos del mar en el Mercado de Europa.

[www.gmpbcn.com](http://www.gmpbcn.com)  
[www.jomenjopeix.com](http://www.jomenjopeix.com)

#JoMenjoPeix

Con la colaboración de

