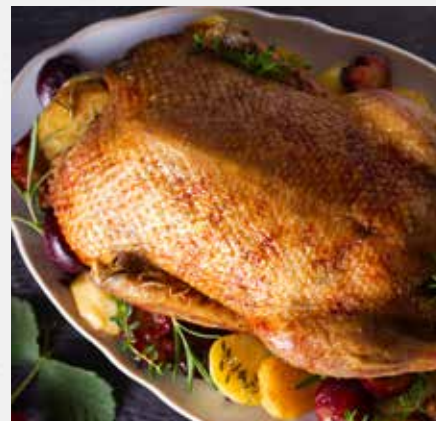


Majoristes
d'Aliments Frescos
de Mercabarna,
Molt a prop teu

Aquestes Festes,
Recuperem l'Alegria
amb Bona cuina



Els Majoristes de Peix i Marisc, Fruita i Hortalissa, i Carn i Aviram de Mercabarna

al vostre costat, més que mai!

www.pernadalbonacuina.com

Una iniciativa de:



Gremi de Majoristes del
Mercat Central del Peix
de Mercabarna



De Nadal a Reis, bona cuina cada dia!



Peix i Marisc

Clàssics de les Festes

La **cua de rap** i l'**orada** són clàssics de les Festes.

En ambdós casos, peixos blancs de sabor suau, idonis per a tota família. El rap ens aporta una gran versatilitat a la cuina. En podem fer des d'un **suquet** fins a una **sarsuela**. L'orada, al forn, us quedarà perfecte i n'extraureu tot el sabor. I, si la feu "a la sal", us resultarà especialment sucosa.

I si parlem de marisc, la "**closca**" dóna el toc més festiu a les taules i teniu molt per triar: **gambes, llagostins, escamarlans, cloïsses, musclos...** I, per descomptat, el **llamàntol** i les **ostres**, apostes segures! **El consell:** si heu de coure el llamàntol a casa, feu-ho amb aigua de mar i sal, i només 10 minuts sense que arribi a bullir. Després deixeu refredar submergint-lo en aigua de mar freda i gel.



Fruita i Hortalissa

El color, a taula

Siguin de temporada i de proximitat, siguin exòtiques, fruites i hortalisses són protagonistes a les taules festives tot aportant **color, sabor i tradició**. També podeu donar un punt gourmet amb les **hortalisses mini**: pastanagues de colors, albergínies, carabassons, cogombrets, tomàquets xerri o porros. La seva mida és mini, però el seu sabor és gran! **El consell:** Si no trobes aquests productes a la teva parada habitual, fes l'encàrrec al teu fruiter de confiança!

El sabor tradicional ens l'aporten **les hortalisses pel caldo**: col, pastanaga, xirivía, api, porro i nap. I també, **les bones amanides** de Nadal amb escarola, raves vermells, endívies, ceba tendra, etc. I què dir de les fruites? A **pomes, peres i boníssims cítrics de temporada**, se suma la quasi tradicional pinya, vistosa i digestiva, el raïm de Cap d'Any, les **temptadores cireres** i els sempre festius **fruits vermells** (nabius, gerds, móres).



Carn i Aviram

Selecta tradició

El **cabrit**, la **pularda** i el **capó** formen part de la tradició gastronòmica del Nadal a Catalunya. Sens dubte, una gran ocasió per gaudir de la carn, fina i tendre, del cabrit, ja sigui **l'espalla rostida** al forn o unes **costelletes arrebossades**. Si parlem d'aviram, tradicionals a casa nostra són les pulardes i els capons. La pularda té un sabor delicat i fi. La podeu cuinar farcida, rostida, o "a la sal". El capó (pot arribar a fer 4 kg.

de pes!) és tendre i suau. Es prepara habitualment rostit. **El consell:** tasteu també la **pintada**.

Altre plat de carn especialment interessants d'introducció més recent a la nostra cuina és el **rosbif de vedella o de bou**. Són molts els amants d'aquesta recepta que es fa amb la part de la **mitjana** o el **filet**. La peça es rosteix sencera al forn de manera que l'interior de la carn quedi ben rosada.



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

Associació Gremial d'Empresaris Majoristes de Fruïtes i Hortalisses de Barcelona i Província

L'AGEM agrupa totes les empreses majoristes horto-fructícoles que operen al Mercat Central de Fruïtes i Hortalisses de Mercabarna. L'any 1977, aquest col·lectiu començava a treballar amb el nom amb què avui el coneixem. Tanmateix, molt abans el sector ja estava organitzat i unit. L'any 1971, el mercat central es traslladava del Born a Mercabarna i, amb aquest canvi, també arribaven noves oportunitats de creixement. Avui dia, aquest mercat està al capdavant dels mercats majoristes europeus.

Entre les prioritats actuals de l'AGEM destaquen la potenciació del producte de proximitat i la seva normalització, i prosseguir amb la promoció dels bons hàbits alimentaris entre els infants ('5 al dia'), entre altres.

www.agem.mercabarna.com

 AgemFrutasyHortalizasMercabarna

 @Agem_majoristes

 agem_fruitahortalissa

#FruïtesIhortalissesSempre

Majoristes
d'Aliments Frescos
de Mercabarna,
Molt a prop teu

Receptes i suggeriments a
www.pernadalbonacuina.com

#majoristesMercabarna
#Moltaprop



ASSOCIACIÓ DE CONCESSIONARIS DE MERCABARNA

Associació d'Empresaris de Mercabarna

L'ASSOCOME, associació sense ànim de lucre, constituïda el 8 de juny de 1999, agrupa la majoria dels empresaris i els operadors que, sota un règim d'autorització administrativa d'ús o de lloguer, desenvolupen la seva activitat a Mercabarna. Actualment, reuneix un total de 140 associats, a més dels gremis majoristes AGEM i GMP. Traduït en nombre d'empreses se situa en les 770, de les quals unes 350 empreses són companyies majoristes de productes frescos. Els operadors instal·lats a la unitat alimentària constitueixen un veritable motor de dinamisme econòmic per a Catalunya. Generen 7.500 llocs de treballs. **El sector de la carn i l'aviram: ASSOCOME** compta amb 6 grans empreses del sector de la carn i l'aviram, que operen a Mercabarna, associades. Totes elles destaquen per ser capdavanteres a Espanya.

www.assocome.com

 Empresas-Mercabarna-Assocome

 @Assocome



Gremi de Majoristes del
Mercat Central del Peix
de Mercabarna

Gremi de Majoristes del Mercat Central del Peix de Mercabarna

El GMP està integrat per les 47 empreses que operen al Mercat Central del Peix de Mercabarna. Moltes d'aquestes empreses majoristes estan liderades per segones i terceres generacions familiars dedicades a la comercialització de peix i marisc. Aquest fet afavoreix una dinàmica que combina l'experiència i el coneixement, amb la innovació en serveis i productes. Aquests homes i dones són el motor del Mercat Central del Peix de Mercabarna que ja ha celebrat 30 anys. Actualment, l'empenta d'aquests majoristes, amb l'ajut de Mercabarna, ha fet d'aquest mercat la millor plataforma de recepció i distribució de peix i marisc, fresc, elaborat i congelat d'arreu del món. L'objectiu dels professionals que formen el GMP és consolidar aquesta llotja majorista de productes del mar en el Mercat d'Europa.

www.gmpbcn.com

www.jomenjopeix.com

#JoMenjoPeix

Amb la col·laboració de:




Mercats de Barcelona

Ajuntament de
Barcelona

