### Extra Barcelona

# También hay que comer pescado

El Centro Interactivo del Pescado de Mercabarna acorta distancias entre el mar y la mesa

#### **MÓNICA L. FERRADO**

La complicada relación de mesa entre los niños y el pescado es un clásico. Muchas madres se ven obligadas a aplicar las mil y una estrategias para conseguir que su hijo o hija lo ingiera. Desde camuflarlo muy disimuladamente entre otros alimentos hasta utilizar barritas de merluza congeladas. Al final, pues, cualquier parecido entre lo que hay en el plato y los pescados que aparecen en los bonitos documentales de La 2 es pura coincidencia. El Centro Interactivo del Pescado (CIP) tiene como objetivo acabar con la distancia que separa la realidad del plato.

Se trata de una iniciativa pionera en España, impulsada por el Gremio de Mayoristas del Pescado de Barcelona y Provincia, en colaboración con Mercabarna. De hecho, el CIP de Mercabarna servirá de modelo para crear en un futuro una red de

El proyecto pionero se expandirá a otras ciudades españolas

#### La exposición traza un itinerario interactivo desde el mar a la mesa

centros interactivos del pescado en las principales ciudades españolas, impulsados por la Asociación Nacional de Mayoristas de Pescado de Mercas (Anmape). El proyecto también cuenta con la colaboración de un gran número de entidades públicas y privadas.

El CIP ocupa más de 220 m² en el Mercado Central del Pescado cedido por Mercabarna. Se trata de un espacio museográfico interactivo que tiene como objetivo educar y divulgar todo sobre el pescado. Para conseguirlo, se propone utilizar todos los sentidos. Se trata de una atractiva apuesta enfocada a incidir en la nutrición de todos los públicos, pero, sobre todo, para conseguir que los niños y las niñas se familiaricen con el pescado como alimento saludable y sabroso.

Conocer mejor el pescado permite disfrutarlo más. Y saber que para seguir una dieta sana y equilibrada el pescado no puede faltar, ayuda a ser más conscientes de que hay que comerlo. En este sentido, el CIP potencia la inclusión del pescado en la gastronomía y la cocina experimental. Por eso, desde el centro también se espera dar a conocer campañas de promoción y comunicación sobre productos pesqueros.

La visita se estructura en un



Los niños utilizan uno de los interactivos del centro./MASSIMILIANO MINOCRI

itinerario que sigue de forma rigurosa todo el proceso del pescado y el marisco desde que se captura en el mar hasta que llega a la mesa.

La exposición descubre los cuatro ecosistemas a los que pertenecen: roca, arena, poseidonia y mar abierto. Muestra las diferentes artes de pesca y explica qué es la acuicultura y cómo son las piscifactorías. También se adentra en las cofradías de pescadores, en la actividad de los puertos y la lonja, la subasta del pescado. Las explicaciones se complementan con juegos, sonidos y otros interactivos.

El centro también dedica un espacio a explicar todo lo que ocurre en el propio Mercado Central del Pescado de Mercabarna. Detalla las procedencias del pescado que se recibe de todo el mundo. Hay un juego de etiquetaje en el que se puede

aprender a interpretarlas y, en definitiva, entender cómo se sigue la trazabilidad de las capturas. También se cuenta la historia del centro de Mercabarna, desde que empezó hace 25 años, y qué tareas se llevan a cabo durante las 24 horas, incluida la noche.

Otro módulo reproduce una pescadería en la que se explica cómo se lleva a cabo la venta al menor del producto. Además de dar a conocer la frenética actividad propia del mercado, se cuenta cómo se conserva el pescado. Un juego interactivo enseña la ubicación de los mercados y tiendas de pescado en toda Cataluña.

El circuito se cierra con una amplia explicación sobre los beneficios del pescado para la salud. Y para que no haya excusas para no comerlo, se enseña la mejor manera de cortarlo. Para ello, se muestra el interior de un pescado y sus espinas e interesantes trucos para cortarlo y comerlo con toda tranquilidad.

El centro también cuenta con un juego de olores con diferentes pescados cocinados y recetas que se pueden llevar a casa. Para acabar, se puede ver un audiovisual y acceder al carrito Toca-Toca, en el que se pueden tocar diferentes peces del día. Para las escuelas, la visita se completa con el programa educativo *Crece con pescado*.

Según el presidente del Gremio de Mayoristas del Pescado de Barcelona, Leandre Serra, "el CIP es una herramienta para acercar el pescado a los niños". Desde el pasado mes de septiembre, el espacio está abierto a las escuelas de toda Cataluña. Se espera que cada año más de 6.000 niños tengan la oportunidad de descubrir el pescado a través del CIP.

## Rico, sano

M. L. F.

Los expertos recomiendan comer cada semana unas cuatro raciones de pescado. Hay mucho donde elegir. Y muchas cualidades nutricionales de las que beneficiarse. En términos generales, se trata de un alimento fácil de digerir y apto para todas las edades. Supone un gran aporte de proteínas importantes para la dieta y pocas grasas.

Contiene vitaminas y minerales que mejoran nuestra concentración y nuestra memoria. Por ejemplo, las almejas y las ostras son una buena fuente de vitamina B12.

Entre los minerales más abundantes están el fósforo, el potasio, el sodio, el yodo, el hierro y el calcio, este último sobre todo en algunas especies cuando se ingieren con espinas.

Sardinas, atún, jurel, salmón, boquerón y arenques son algunos ejemplos de pescado azul. Sus ácidos omega 3 contribuyen a "limpiar" nuestras venas y arterias, contribuyen a regular los niveles de colesterol.

El pescado blanco es menos graso, no supera el 2% de su peso. Algunos ejemplos son la merluza, el rape, el lenguado, el También es cierto que los contenidos nutricionales de los pescados varían según la especie, las aguas en que se hayan criado, según la edad a la que se hayan capturado y según su conservación. Por ejemplo,

bacalao o el rodaballo.

más proteínas que el fresco. Todo esto y más se puede aprender en el espacio museográfico del CIP, que también cuenta

el bacalao seco contiene

CIP, que también cuenta con una completa web en la que se pueden descargar informes explicativos dirigidos tanto a alumnos como a profesores: http://www.cipmercabarna. org/