

## Propuestas

Viernes. **18.3.** 2011

### MERCADOS ► PARA COCINAR EL FIN DE SEMANA

Comparte nombre con su barrio, el Poblenou, aunque los vecinos lo conocen como el mercado de la Unió. Tiene precios atractivos, dimensiones humanas y una potencia que dan generaciones de tenderos

# Generaciones de tenderos

Miquel  
**Sen**



De dimensiones humanas, cómodo, con unos puestos muy bien iluminados, el mercado de Poblenou, conocido popularmente por el de la Unió, tiene la potencia que da la continuidad generacional en puestos con tradición histórica. Como buen mercado de barrio activo, plantea unos precios que hacen atractivo un viaje gastronómico en el que nos plantearemos la pregunta básica de todo buen aficionado a la cocina: ¿Carne, pescado o las dos cosas?

Sabiendo que el pollo se está vendiendo sobre los 4,75 euros el kilo, lo que garantiza un menú básico, las tentaciones culinarias comenzarán frente a la parada 32, la de Ágata y Toni, donde un excelente chuletón a 18,90 euros el kilo es lo más caro de un muestrario apto para desarrollar un recetario clásico o moderno. La carne para estofar, a 9,90 euros, sugiere una cocina lenta y de gran resultado, de esas que permiten tapar la cazuela y dedicarse a otras cosas. El *tall rodó*, sobre los 15 euros el kilo, sería otra posibilidad que tendría como alternativa la compra de tripa y callos a 7,30 euros, materias primas que se están poniendo de moda a medida que se recupera el recetario y se pierde el miedo a despieces considerados de segunda. Dentro de este esquema, la lengua de ternera, ya cocida y lista para acomodarla en salsa, cuesta 9,90 euros el kilo y nos recuerda los grandes cocidos italianos en los que tiene gran protagonismo.

Otro plato de amplia aceptación, recuperado según criterios del siglo XXI, es decir con control total de los excesos grasos, es el fricandó. Los cortes de carne para prepararlo cuestan entre 12 y 13 euros el kilo. La siguiente posibilidad carnívora nos la plantea el puesto 38, donde el señor Ramon Muntané, heredero de



JOAN PUIG

►► Pescado en Ca la Sara, parada 169 del mercado del Poblenou.

### MERCADO DEL POBLOU SANT MARTÍ

Plaza de la Unió, 25 Bus: 6, 26, 36, 41, 71, 141  
Metro: estación Poblenou (L4)

Teléfono: 93.225.29.37  
Horarios: Lunes, de 8.30 a 14.00 horas. Martes a jueves, de 8.30 a 14.00 y de 17.30 a 20.30 horas. Viernes, de 8.30 a 20.30 horas. Sábado, de 8.30 a 15.00 horas.  
Servicios: Acceso adaptado



una larga tradición familiar de más de 115 años, vende lomo de cerdo procedente de Valderrobles a 8,98 euros, con un punto de sedosidad, de grasa saludable que se aprecia a la hora de guisarlo. Buen puesto para comprar embutidos con el pedigrí artesanal de Can Cruells, una firma elaboradora de Alpens. A destacar sus *bulls* blancos y negros.

Como el rape y los gallos procedentes de los puertos coruñeses han bajado ligeramente de precio, tam-

bién es cuestión de mirar atentamente la oferta del corro del pescado. Ca la Sara, el puesto 169, los vende a 18,50 euros y 12,90 euros el kilo, en seria competencia con la merluza, más barata. Atención a las galeras, vivas, que a 15 euros el kilo pueden dar un sabor preciso y exquisito al arroz del domingo, día del vermut en el que podemos gratificarnos con jugosas ostras de Pontevedra, a 2,30 euros la unidad. ≡

### LA RECETA

## Arroz de galeras con alcachofas y guisantes

#### Ingredientes

12 galeras, dos alcachofas, 150 gramos de guisantes pelados, una cebolla de figuras, tres tomates maduros, dos dientes de ajo, 320 gramos de arroz bomba, un litro y medio (aproximadamente) de fumet de pescado, aceite de oliva, sal, una taza de alioli.

#### Preparación

En una cazuela –a ser posible de hierro colado– con un poco de aceite dorar las galeras y reservarlas. En la misma cazuela, utilizando el mismo aceite enriquecido con el sabor de las galeras, sofreír la cebolla picada finamente, sin que llegue a tomar color y, seguidamente, los ajos cortados a láminas. Incorporar los tomates rallados, sin piel ni semillas, salar y dejar que se haga el sofrito lentamente a fuego bajo. Limpiar las alcachofas, cortarlas a láminas finas e incorporarlas al sofrito junto con los guisantes, remover unos minutos y añadir el arroz. Mezclar el arroz dándole vueltas con la cuchara hasta que se impregne y mojar con el fumet. Salar y dejar cocer unos 14 minutos. Un minuto antes de acabar la cocción repartir las galeras. Dejar reposar unos tres minutos y servir acompañado del alioli.

#### El vino

### Atrium Chardonnay 2009

El vino blanco propuesto es un coupage de 85% de chardonnay y 15% de parellada. Como una tercera parte del chardonnay ha tenido una crianza en barrica nueva de roble, el Atrium tiene cuerpo, aroma y paladar que lo hacen muy indicado con arroces marineros y suquets. Precio: 6,75 €.



### Barcelona

#### CINE

**Mujer** Entrega de los premios Dona'Mcine y pase de los cortos seleccionados. Con **Carles Llorens**, **María Jesús Pinto**, **Montse Benito** y **Yolanda Olmos**. Pati Manning. Montalegre, 7. 18.45 horas.

**Cortos** Abre el festival de temática social Solo para cortos, con pases de la edición anterior (19.00 h); sesión dedicada a México (21.30 h) y exhibiciones (22.30 h). Ateneu 9 Barris. Portlligat, 11. Gratuito.

#### CONFERENCIAS

**Religión** *Influencia del budismo en el arte occidental*, con **Josep Maria Rovira**. Dharmadhatu. Castillejos, 274. 19.30 h. Aportación voluntaria.

#### FERIAS

**Mineralexpo** Abre sus puertas en las Cotxeres de Sants, con exposiciones, charlas, cine y talleres. Sants, 79. De 15.00 a 21.00 h. Entrada libre.

#### JORNADAS

**Primavera** La Casa Asia celebra la fiesta del *Nouruz*, el año nuevo persa, con actividades y concierto de komuz por **Tanzilya Faizullaeva**. Diagonal, 373. De 19.00 a 21.00 h. Gratuito.

#### LECTURAS

**Poesía** Recital de poemas a cargo de **Vers i Revers**. Centro cultural Toni i Guida. Romani, 6. 19.30 h. Gratuito.

#### MÚSICA

**TMB** Presentación de la Primavera Cultural de TMB, con actuación de **Folkincats**. Vestíbulo de la estación de metro Universitat. 19.00 horas.

**Folk** Concierto de **Xabier Aburruzaga**. Centro Euskal Etxea. Placeta de Montcada, 1. 20.00 h. Gratuito.

**Piano** En el concurso internacional María Canals, maratón de piano, con la participación de estudiantes, artistas y público. Plaza Reial. De 10.00 a 22.00 h. Gratuito.

**Coral** Concierto de **Madrigalistas de Catalunya y Som**. Oratorio St. Felip Neri. Sol, 8. 21.00 h. Gratuito.

**Cotxeres Borrell** Concierto de **The Load y The Whole Band**. Viladomat, 2. A las 20.00 horas. Gratuito.

#### TEATRO

**Lliure** *You're pretty and I'm drunk*, ensayo abierto sobre la obra teatral *Les tres germanes*, con dirección de **Marilia Samper**. Plaza de Margarida Xirgu, s/n. A las 17.30 h. Gratuito.

Mercats de Barcelona  
**menja de mercat**

**INTEGRADOR**  
Obert al barri i al món  
www.mercatsbcn.cat

Ajuntament de Barcelona