

# Vista al Mercat Municipal

Guia Didàctica  
Coneguem la nostra vila



**mercatmunicipal**  
CASTELLAN DEL VALLÈS

## Índex

Una mica d'història

    L'actuació municipal en els mercats

    El mercat municipal de Castellar del Vallès

El mercat com a proveïdor d'aliments

    Mercat o supermercat. Aquestes i altres formes de comerç

    Els aliments: els protagonistes del mercat. Classificació, funció i composició.

    Cada cosa al seu temps

    Com saber si són de qualitat?

El mercat com a espai de trobada

El mercat i el medi ambient

    Els envasos

    L'energia i el transport

Activitats

## Una mica d'història...

És difícil saber en quin moment van sorgir els primers mercats o com es va passar dels intercanvis mercantils primitius als intercanvis de mercat. Un dels motius de la seva creació podria ser l'escassetat dels aliments que hi havia amb les aglomeracions humanes provocades per motius religiosos, militars, d'obres públiques... El que sembla bastant clar és que la periodicitat de la celebració dels mercats i l'assentament local van lligats a les festivitats religioses. A partir d'aquí es va veure la necessitat de fixar èpoques per reunir compradors, que necessitaven proveir-se, i venedors, que necessitaven recaptar. D'aquesta manera, es centralitzava l'oferta i la demanda, s'estalviava temps als venedors i s'estimulava la venda.

A l'àgora grega es venien productes provinents de zones properes: llet, ous, verdures, peix i carn i sovint el menjar ja estava preparat.

A la Roma antiga els mercaders viatgers passaven la nit al forum on vendrien també els seus productes. Més endavant van començar a aparèixer botigues especialitzades per cada tipus de producte: olitorum (verdures), piscarium (peix), suarium (porc), vinarium (vi)...

A l'inici de l'Edat Mitjana hi va haver un retrocés en les activitats dels mercats, però no van arribar a desaparèixer.

A partir dels segles XI i XII els mercats va viure una gran expansió, va augmentar la importància i la varietat dels productes que s'hi oferien, i es van establir rutes de mercaders que anaven a indrets molt llunyans a proveir-se de mercaderies que després vendrien als mercats.

Durant els segles XIX i XX es va anar evolucionant i es va culminar un procés d'especialització i sedentarisme, però també van rebre importància els intermediaris de manera que els petits productors passaven a un segon pla. La millora dels mitjans de transport de mercaderies i l'augment significatiu de la població van comportar l'increment de productes. Així es va entrar en una transició que suposava una nova manera d'entendre el mercat a Catalunya, definit com a un emplaçament reservat i cobert.

A Barcelona el mercat de Santa Caterina va ser el primer mercat cobert de la ciutat (les obres es van començar el 1844) i es va edificar, igual que molts altres, sobre l'emplaçament d'un antic convent o església que li dona el nom.

S'ha de destacar que aquesta és l'evolució dels mercats de la majoria de ciutats europees però que encara hi ha a diferents indrets del món molts mercats amb característiques tradicionals, reflex de les diferents cultures.

## **L'actuació municipal en els mercats**

Des de l'època de l'imperi romà, les diferents formes de govern intervenen per controlar els intercanvis i evitar abusos en els pesos i les mesures que s'utilitzaven. Els governs també tenien competències en matèria de proveïments: assegurar que els aliments bàsics arribessin i es distribuïssin a les ciutats. Més tard, els Ajuntaments es van preocupar per les condicions sanitàries dels aliments en els mercats, de l'accés de les mercaderies a les ciutats i de recaptar impostos sobre el consum. Així sorgeixen els mercats municipals, a l'aire lliure primer i amb estructures cobertes després, per assegurar que l'Ajuntament pugui garantir el proveïment alimentari a la ciutadania en bones condicions sanitàries i de preu. Actualment es va més enllà i es garanteixen els drets de la ciutadania com a consumidors. En primer lloc es va posar l'èmfasi en els productes d'alimentació (control sanitari, informació sobre el valor nutritiu dels aliments...) per avançar cap a polítiques municipals de consum més àmplies.

## **El mercat municipal de Castellar del Vallès**

Durant l'època medieval i fins a la Revolució Industrial la majoria de ciutadans de Castellar es dedicaven a fer de pagès, criar bestiar i a oficis manuals. Calia un espai on vendre o canviar el que cadascú tenia pel que necessitava dels altres. Com a la resta de Catalunya, els mercats eren parades al aire lliure ubicades majoritàriament a les places. En el cas de Castellar hi havia mercat a la Plaça Mestre Gelonch els diumenges al matí. No només es venien productes de menjar: carn, ous, verdures i fruita sinó cistells, càn timers, espartenyas... que feien els artesans del poble.

Durant la Guerra Civil Espanyola l'església de Castellar es va convertir en el primer edifici amb sostre que resguardava els paradistes del fred i la pluja perquè s'hi van muntar les parades dins.

Als anys 40 la família Tolrà va fer construir un local on poder fer el mercat. Va ser on actualment hi ha la Escola Bressol "El Coral".

Els anys 70 es va construir l'edifici del mercat a la Plaça Major. Més de 35 anys després s'ha construït un nou mercat, més modern i espaiós, amb unes instal·lacions més accessibles i amb un supermercat i un pàrquing per facilitar la compra. L'interior del mercat té una superfície de 1.000 metres quadrats de superfície de venda, distribuïts en dues zones de parades; una central, de disposició circular, i una altra de perimetral, on les parades són lineals. Pel que fa al supermercat, la seva superfície de venda és de 1.295 metres quadrats, més 1.000 metres quadrats de magatzem i dependències pròpies. L'horari comercial de les dues instal·lacions és de dilluns a dissabte, de 9 a 21 hores ininterrompudament, tot i que algunes parades del mercat fan festa els dilluns. Aquests equipaments es completen amb un bar que funciona de dilluns a diumenge des de les 7 del matí fins al vespre. El local té una superfície de 90 metres quadrats i una terrassa exterior de 50 metres quadrats.

## El mercat, com a proveïdor d'aliments

### Mercat o supermercat? Aquestes i altres formes de comerç

Actualment als nostres municipis hi ha diferents formes de comerç alimentari que responen a les necessitats i als estils de vida de la seva ciutadania. Es podria distingir entre botiga de queviures, mercat, supermercat i hipermercat, tot i que també hi ha altres opcions més minoritàries: cooperatives de consum (el 2008 es va crear l'Economat, primera cooperativa de consum de Castellar), mercat de productors, internet, botigues a la finca, botiga de gasolinera... Cada forma de comerç té les seves característiques i cada família opta per la que millor s'adequa a la seva forma de vida. Aquí veiem algunes de les diferències entre el mercat, el supermercat i hipermercat:

MERCAT	SUPERMERCAT	HIPERMERCAT
Establiment petit	Establiment amb venda en autoservei menys 2500m2	Grans superfícies (entre 7000 i 10000 m2)
Ubicat al centre de les ciutats	Ubicats al centre o a les afores	Ubicats a les afores i, sovint, en espais amb oferta d'oci
Especialitzats en producte fresc	Menjar elaborat, botigues de fresc i productes per la llar	Un 40% dels seus productes no són d'alimentació
Tracte humà i personal	Autoservei	Autoservei
Els diners es queden en un àmbit proper	Molts dels seus proveïdors són grans multinacionals	Un 41% de la superfície d'híper a l'Estat espanyol és Carrefour
Els aliments es poden veure i tocar, es ven més a granel	Els aliments van majoritàriament envasats	Els aliments van majoritàriament envasats

A part dels mercats municipals, hi ha altres tipus de mercats:

#### Mercats majoristes:

A Catalunya hi ha 5 mercats majoristes que venen productes frescos d'alimentació: Mercabarna, MercaVallès, Mercat del Camp, MercaGirona i Mercat de Lleida. Tots ofereixen un mercat central de fruites i hortalisses, però a Mercabarna hi ha també peix, carn i flor.

El Mercat de Flor i Planta Ornamental de Catalunya, ubicat a Vilassar de Mar, també és un mercat majorista però està especialitzat en un sol producte. Un altre exemple de mercat especialitzat és el Mercat de Plantes Aromàtiques i Medicinals.

### Mercats ambulants:

Són el conjunt de parades que es col·loquen a la via pública normalment un cop a la setmana per vendre productes com ara: sabates, roba, estris de cuina, bolsos... Sovint s'hi poden trobar pagesos de la zona que porten els seus productes per vendre. A Castellar es fa el dissabte al matí a la Plaça Major i a la Plaça del Mercat.

### Mercats puntuals:

Són els mercats que es fan un cop l'any a diferents municipis de Catalunya per promocionar un producte, normalment de temporada. Per exemple, el mercat del bolet a Can Rosal, mercat del Ram de Vic... A Catalunya s'hi fan moltes fires i festes al voltant d'un producte alimentari: fires de la mel, de la cirera, de l'oli, de l'arròs, de formatges, del vi, de la ratafia... La Fira de Sant Josep que es fa el 19 de març a Castellar és un exemple d'aquest tipus d'acte.

### Mercats especials, no alimentaris:

El mercat de les Flors de la Rambla de Barcelona, el Mercat de Gàbies i Ocells de la Rambla de Barcelona, els Encants, el Mercat del Llibre Vell de Diputació... són alguns exemples de mercats setmanals amb productes especialitzats que no tenen a veure amb l'alimentació.

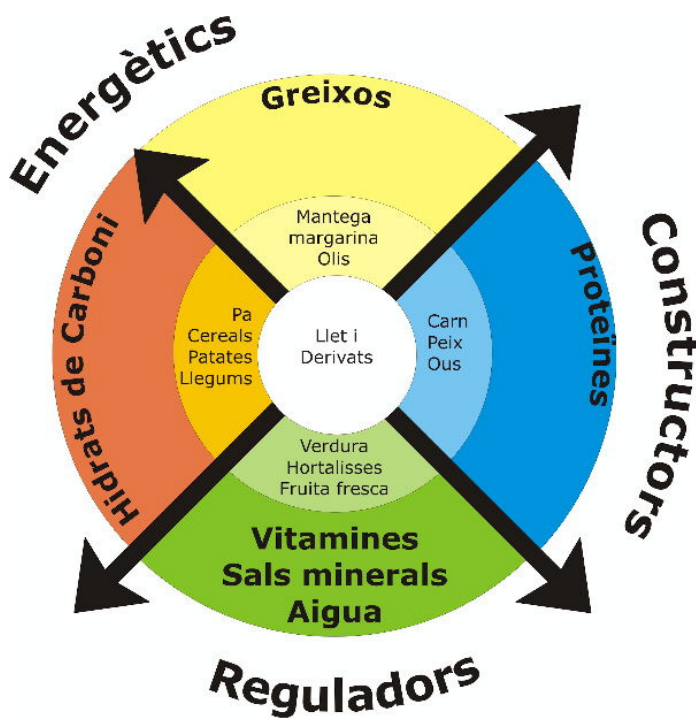
## **Els aliments: els protagonistes del Mercat.**

### **Composició, funció i classificació**

Els aliments ens aporten els nutrients que ens permeten créixer i mantenir-nos sans i actius. L'ésser humà necessita molts nutrients diferents que es poden dividir en:

- Macronutrients: són els que necessitem en quantitats grans i que ens aporten energia (calories) pel funcionament del nostre organisme. Són:
  - o Els glúcids
  - o Els lípids (popularment coneguts com a greixos i olis)
  - o Les proteïnes (d'origen animal i vegetal)

- Micronutrients: són els que necessitem en quantitats petites i que no ens aporten energia. Són:
  - o Els minerals
  - o Les vitamines



Cada nutrient té una funció específica dins l'organisme que pot ser **energètica** (quan aporten energia per al funcionament de les cèl·lules), **plàstica o reparadora** (quan proporcionen components per al creixement i la renovació de les cèl·lules que es destrueixen) o **reguladora** (quan subministren substàncies que controlen les reaccions químiques de les cèl·lules).

Sònia Serés i Egido

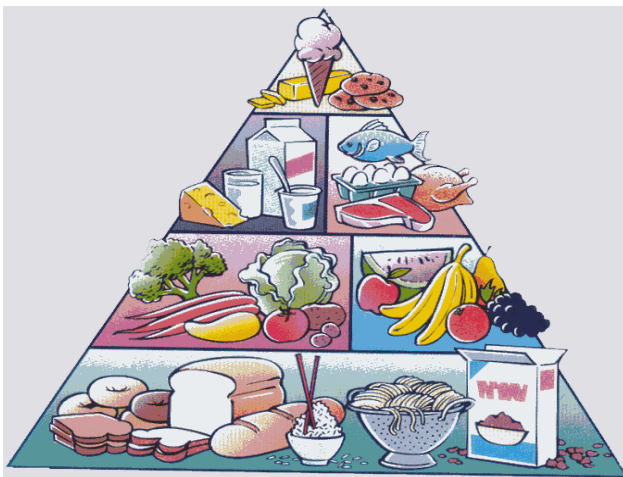
Hi ha cinc grups bàsics d'aliments:

- carn, peix i ous: Són aliments rics en proteïnes.
- llet i derivats: La llet conté gairebé tots els nutrients (hidrats de carboni, proteïnes, greixos, vitamina A i D, calci), per això és un aliment molt recomanable especialment per les persones que necessiten més calci (infants, dones embarassades i gent gran)
- cereals, llegums i patates: Els cereals i els seus derivats aporten quantitats importants de midó i de proteïnes. Els cereals integrals aporten, a més, vitamina B. Els llegums tenen un nombre semblant de nutrients al dels cereals, però aporten més proteïnes.
- verdures i hortalisses: Són aliments amb molta aigua, fibra, vitamines i minerals, per això són molt beneficiosos per a la salut.
- fruites: tenen una composició similar a les verdures i hortalisses, però a més contenen sucres d'absorció ràpida.



També hi ha altres aliments que no són indispensables per una alimentació adequada però que formen part de l'alimentació habitual:

- greixos: els d'origen vegetal contenen àcids grassos insaturats. Són els olis, que aporten energia. Els greixos de la carn, els ous, la nata, la mantega... contenen àcids grassos saturats per això cal prendre'n una quantitat moderada especialment les persones amb el colesterol alt.
- dolços: contenen molts hidrats de carboni i sucres d'absorció ràpida.
- begudes: l'única beguda imprescindible és l'aigua.



La piràmide dels aliments és una representació gràfica que mostra les racions diàries recomenades de cada grup d'aliments.

## **Cada cosa al seu temps.**

La distribució geogràfica de les explotacions i la diversitat de microclimes permeten que puguem gaudir d'una àmplia gama de productes al llarg de l'any, siguin cultivats a ple camp o sota hivernacle.

Si mengem els aliments que la terra ens dóna sense forçar-la, contribuïm a mantenir-la sana i sentim en el nostre cos el pas de les estacions, gaudint a cada temporada de les fruites i verdures que li són pròpies. La producció industrial i el transport a grans distàncies, ha provocat que moltes persones que no estan lligades al camp hagin perdut el coneixement ancestral de saber quan la terra produeix un o altre aliment. Els quadres que apareixen a continuació indiquen quines fruites i verdures estan en el seu millor moment cada mes de l'any.



# Visita al mercat municipal

Guia Didàctica  
Coneguem la nostra vila

	gener	febrer	març	abril	maig	juny	juliol	agost	setembre	octubre	novembre	desembre
Albergínia	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Pink	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow
All sec	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
All tendre	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Api	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Bleda	Pink	Pink	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Bròquil	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Cabdell	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Carbassa cacahuè	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Carbassa Potimarro	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Carbassó	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Pink	Green	Green	Green	Green	Green	Pink	Yellow
Carxofa	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Ceba seca Figueres	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Ceba tendre	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Cogombre	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Pink	Yellow	Yellow
Col-i-flor	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Col Verda	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Enciam Fulla de Roure	Pink	Pink	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Pink	Pink
Enciam Meravella	Pink	Pink	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Pink	Pink
Enciam trocadero	Pink	Pink	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Pink	Pink
Espinacs	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Faves	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Mongeta plana	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Pink	Green	Green	Green	Green	Pink	Yellow	Yellow
Mongeta rodona	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Moniato	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Pastanaga	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Patata Kenebek	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Patata Red Pontiac	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Pebrot vermell	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Pink	Pink	Yellow
Pebrot verd	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Pink	Pink	Yellow
Porros	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Tomàquet penjar	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Tomàquet madur	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Pink	Green	Green	Green	Green	Green	Pink	Yellow
Tomàquet amanir	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Pink	Green	Green	Green	Green	Green	Pink	Yellow
Shii take	Brown	Brown	Brown	Brown	Brown	Brown	Brown	Brown	Brown	Brown	Brown	Brown
Xampinyons	Brown	Brown	Brown	Brown	Brown	Brown	Brown	Brown	Brown	Brown	Brown	Brown

**Llegenda:**

Green Conreu a ple camp  
Yellow Conreu sota hivernacle

Pink Conreu a ple camp i sota hivernacle  
Brown Conreu en cava

## **Com saber si són de qualitat?**

### El peix:

El peix blanc viu a les capes profundes del mar i el peix blau viu en les aigües més superficials del mar. Pot ser d'aigua dolça o salada i el podem comprar fresc o congelat.

Al comprar el peix hem de mirar que l'olor sigui suau i agradable, que tingui els ulls brillants i no estiguin enfonsats, que les brànquies siguin vermelloses i que tinguin la carn dura i consistent.

El peix fresc està en zones inclinades perquè no entri en contacte amb l'aigua resultant de la fusió del gel. La temperatura ha d'estar entre 0° i 7°.

El peix congelat ha d'estar col·locat de manera que sempre es mantingui la temperatura de congelació. Mai ens poden vendre un peix que hagi estat descongelat.

### La carn:

La carn dels animals aptes per al consum es ven per peces, les quals es classifiquen en diferents categories comercials. El seu contingut nutritiu no varia en funció de la categoria.

Igual que amb la resta d'aliments, és important que els establiments que la venen tinguin garanties d'higiene (pel producte i pel dependent) i que en garanteixin la seva conservació.

La carn ha de fer una olor agradable i ha de tenir un color adequat (tenint en compte les característiques de cada animal).

Es pot vendre fresca, refrigerada i congelada i sempre s'ha de mantenir la temperatura adequada per cada cas. És millor guardar-la sense embolicar-la amb plàstics i sense amuntegar-la i consumir-la abans de 48 hores.

### La fruita i la verdura:

Cada vegada trobem més varietat de fruita als nostres mercats. De tota manera, consumir productes del temps ens assegura una millor qualitat-preu i que s'aprofitin al màxim els valors nutritius. A més, quan no són de la temporada acostuma a venir de països bastant llunyans i, per tant, contribuïm a augmentar les despeses d'energia i de transport amb tot el que això comporta.

No ens poden vendre productes ni massa verds ni massa madurs i les peces han d'estar senceres i netes.

La fruita es classifica de la següent manera: color vermell per l'extra, color verd per a la primera, color groc per a la segona i color blanc per a la tercera. Aquesta classificació es farà en funció del pes i dels possibles defectes externs.

Pel que fa a la seva conservació, cal tenir present que la temperatura alta fa madurar i que la baixa impedeix el desenvolupament de l'aroma i del color. Sempre cal rentar o pelar la fruita.

## El pa:

Les peces que es venen al forn han d'estar en lleixes separades i indicant la denominació, el pes i el preu de cadascuna d'elles. Els altres productes del forn han d'estar protegits en una vitrina. Les peces s'han d'agafar amb unes pinces o amb protecció. Els preus i els pesos dels productes, així com les balances, han d'estar a la vista del públic.

## Els ous:

Es venen classificats per categories en funció del pes que tenen. El color de la closca depèn del tipus de gallina i el color del rovell de l'alimentació que ha tingut.

A l'envàs dels ous cal que hi hagi el número del registre sanitari, la marca, el domicili del centre classificador, la classe, el pes en grams, la categoria i la data o la setmana en què han estat envasats. Si es compren sense envasar cal que la parada tingui un rètol amb la setmana d'arribada.

Es podem guardar unes dues setmanes a la nevera. Per saber si és fresc s'hauria d'enfosar si el posem en un recipient amb aigua amb sal. A l'obrir-lo el seu rovell és centrat i arrodonit.

## **Per saber-ne més...**

[www.fao.org](http://www.fao.org): organització de les nacions unides per l'agricultura i l'alimentació.

Té un apartat d'educació nutricional.

## **El mercat, com a espai de trobada**

Està clar que la primera funció dels mercats és econòmica. Malgrat això, la funció social hi és molt present. Els mercats són espais de sociabilitat on es creen lligams de confiança i d'amistat entre clients o bé entre clients i comerciants. Són nuclis que aglutinen la vida d'un poble o d'un barri. Anar al mercat vol dir, també, trobar-se amb la gent, conèixer les novetats d'altres famílies, saber de fets importants ocorreguts al municipi o al món.

D'altra banda, també cal tenir present la idea del mercat com a nucli dinamitzador del municipi i com a equipament de gran influència. Al seu voltant s'hi poden trobar entitats bancàries o d'altres serveis que són d'interès per la gent que va al mercat, per exemple, un bar, un pàrquing o un supermercat.

## El mercat i el medi ambient

### Els envasos:

Està clar que la gran majoria de productes necessiten un envàs que els protegeixi de la humitat, la oxidació, la llum... i que en faciliti la manipulació i la venda. Una altra finalitat dels envasos és la d'informar sobre el producte. Però només una part de l'envàs compleix aquestes funcions, mentre que la resta respon a criteris de màrqueting i de publicitat per incitar a la compra. Estem en una època d'empaquetatge excessiu dels productes i de generalització d'envasos d'un sol ús. La millor alternativa per disminuir residus és utilitzar envasos retornables, però hi ha altres coses que, com a consumidors, hem de tenir en compte per avançar cap a la reducció, reutilització i reciclatge. Algunes propostes podrien ser:

- Utilitzem el carro o el cistell.
- Comprem productes a granel.
- Triem els productes amb l'embolcall mínim.
- Utilitzem envasos reutilitzables.
- Triem paper reciclat.
- Evitem les safates de porexpan.

L'envàs de vidre és molt higiènic, impermeable als gasos, resistent a la corrosió i a l'oxidació... A més, és fàcilment reciclable. Però per aconseguir la reducció dels residus caldria que l'envàs de vidre fos retornable.

L'envàs de paper és recomanable per als productes que transpiren, com la fruita i la verdura. També cal tenir en compte, però, que la producció de paper de pasta verge de fusta contribueix a la desforestació del planeta i consumeix grans quantitats d'aigua i d'energia. El seu efecte més perillós per a la salut i el medi ambient és l'abocament de compostos organoclorats, que es produeixen com a residu per la utilització del clor o de compostos clorats per a blanquejar la pasta de paper. Per això és important que el paper que utilitzem sigui reciclat i lliure de clor i també, com en la resta d'envasos, que intentem suprimir els que són superflus i innecessaris.

Els tetrabrics es componen de cel·lulosa, alumini i polielité. Per les seves característiques (lleugeresa, que ocupa poc espai...) el tetrabric és un envàs molt utilitzat però només se'n recicla un 1%. Seria bo substituir-los per envasos retornables de vidre que, a més, són de superior qualitat com a envasos d'ús alimentari.

Cal evitar al màxim els envasos de plàstic d'un sol ús perquè es fabriquen a partir d'un recurs no renovable, el petroli, al qual s'apliquen processos industrials altament contaminants.

### **Per saber-ne més...**

[www.arc-cat.net](http://www.arc-cat.net): Agència de Residus de Catalunya

[www.ecoembes.com](http://www.ecoembes.com): Ecoembalajes España. Informació sobre recollida selectiva d'envasos.

[www.cicloplast.com](http://www.cicloplast.com): informació sobre el reciclatge de residus plàstics a Espanya.

[www.compostadores.com](http://www.compostadores.com): empresa de venda de compostadors i altres accessoris. Informació de com fer el compostatge, problemes de poden sorgir...

[www.ecodes.org/lifepapel](http://www.ecodes.org/lifepapel): Informació sobre paper (tipus de paper, certificats forestals...)

[www.ecovidrio.es](http://www.ecovidrio.es): entitat que gestiona la recollida selectiva i reciclat dels residus de vidre.

[www.redcicla.com/index.htm](http://www.redcicla.com/index.htm): pàgina informativa sobre el reciclatge, empreses...

### **L'energia i el transport:**

Anar al mercat municipal és com fer un viatge arreu del món. El comerç internacional té alguns aspectes positius però no és sostenible ja que cal consumir molta energia pel transport dels aliments. Els anomenats aliments quilomètrics són els productes que, malgrat poder-se cultivar al lloc on es mengen o en una zona propera, procedeixen de països allunyats. Són aliments que contribueixen al reescalfament global, a la contaminació atmosfèrica i a incrementar els residus perquè necessiten més embalatge. A més, com que el temps transcorregut entre la collita i la comercialització és llarg han d'incorporar productes químics conservants. D'altra banda, els petits agricultors locals surten perjudicats per aquest sistema, que afavoreix la producció intensiva. Davant d'això també podem fer alguna cosa quan anem al mercat:



- Fixar-nos en la procedència dels productes i escollir els aliments conreats el més aprop possible (amb menys transport)
- Escollir fruites i verdures del temps (amb menys costos energètics)
- Triar productes ecològics (sense plaguicides ni fertilitzants i respectuosos amb el medi ambient)

## **Per saber-ne més...**

[www.vidasostenible.com](http://www.vidasostenible.com): Pàgina amb consells pràctics per fer la nostra vida diària més sostenible.

[www.opcions.org](http://www.opcions.org): revista amb informació pràctica per a un consum conscient, responsable i transformador.

## Activitats

### PER CONÈIXER EL MERCAT

- A quantes parades venen carn?
- i peix?
- i fruita?
- Escriu quatre coses que faci la gent al mercat, a part de comprar.
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
- Com es diu el supermercat que hi ha dins el mercat?
- Què podem prendre a la parada de fruites i verdures?

### PER CONÈIXER ELS PRODUCTES QUE HI PODEM TROBAR

- Prepareu un àpat sencer amb menjars preparats que trobeu al mercat.  
Quant val?  
1r plat:  
2n plat:  
Postres:
- Quants tipus de pomes veieu? Com es diuen?
- Podem comprar llegum cuïta? On?
- Podem comprar un anell al mercat?
- Escriu dos peixos blancs i dos peixos blaus que trobis al mercat.

### PER APRENDRE A COMPRAR

- Quant val un quilo d'espínacs?
- Ordena el que hem de fer quan anem a comprar:
  - Pagar
  - Fer la compra
  - Saludar al venedor/a (hola, bon dia)
  - Anar a la parada
  - Demandar tanda (qui és l'últim?)
- Què hem de portar quan anem a comprar?

## L'ALIMENTACIÓ DEL MÓN AL MERCAT

- De quina zona o país són típics els plats següents:

Paella	Astúries
Escudella i carn d'olla	Andalusia
Favada	Vallès i Maresme
Gazpatxo	Galícia
Empanada	Catalunya
Cuscús	València
Mongetes del ganxet	Catalunya
- Hi ha fruites tropicals? Quines?
- Digues 3 fruites/verdures que siguin cultivades a Catalunya.

## CURIOSITATS

- Per què la parada del peix és inclinada?
- Quines són les carns vermelles?
- Quina és la manera més fàcil de diferenciar un peix blanc d'un peix blau?

Heu de fer una celebració a la classe i tots/es col·laboreu a preparar el dinar. Aquí teniu el menú. Cada grup ha de buscar els ingredients que estan en negreta, anoteu a quina parada els comprareu i quant valen. Finalment, heu de contar el cost total del vostre plat.

	PARADA	PREU
<b>PICA-PICA</b> ½ kg de formatge tendre 2 fuets Olives		Total:
<b>AMANIDA VERDA</b> 2 enciams llargs 5 pastanagues 2 cebes 5 tomàquets		Total:
<b>CARN A LA BRASA</b> 5 botifarres 10 pinxos		Total:
<b>PA AMB TOMÀQUET</b> 2 rodons de quilo ½ kg tomàquet sucre pa 1 litre d'oli		Total:
<b>MACEDÒNIA</b> 1 Kg de taronges ½ kg de peres ½ kg de pomes 1 kg de plàtans 1 kg de kiwi		Total:

Escriviu 5 diferències que hi ha a l'hora d'anar a comprar al mercat o al supermercat:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Què hi fa la gent al mercat? Escriviu 6 coses diferents que hi faci la gent.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Segurament heu pogut veure algun aliment que no coneixeu o que no mengeu habitualment. Expliqueu quin és, com és, d'on ve i quant val:

	NOM DEL PRODUCTE	COLOR	LLOC D'ORÍGEN	PREU (unitat, quilo...)
FRUITA				
HORTALISSA				
CARN				
PEIX				