

Agosto 2019, nº 13 | Exemplar gratuito | Primeira edición

A praza é túa

FEDERACIÓN DE PRAZAS DE ABASTOS DE GALICIA

GUERRA CONTRA
O PLÁSTICO
COÑECES A NOVA
NORMATIVA
DO PAN?

sumario

A PRAZA É TÚA
Primeira edición - nº13

🏠 www.fepragal.es
📱 www.facebook.com/fepragal
☎ Tfn. 669 776 017

EQUIPO EDITORIAL
Xunta Directiva da Federación
de Prazas de Abastos de Galicia

COORDINACIÓN:
Mari Rodríguez

REDACCIÓN:
Alba García

FOTOGRAFÍA:
Oscar Vifer

DIRECCIÓN DE ARTE Y MAQUETACIÓN:
La Lonja Estudio

LA LONJA
estudio **ILUSTRACIÓN &
DISEÑO GRÁFICO**

www.lalonjaestudio.com
hablemos@lalonjaestudio.com
604 001 750

D.L.: PO 268-2018
© FEPRAGAL 2018
Patrocinado pola Dirección Xeral de Comercio
da Consellería de Economía e Emprego e
Industria da Xunta de Galicia



03 III CONCURSO
FOTOGRAFICO

06 VERÁN NAS PRAZAS
DE ABASTOS

08 PLÁSTICOS

10 ENTREVISTA
SCALA

14 O ABC
DO MERCADO

16 HISTORIA DAS
NOSAS PRAZAS

18 NOVA NORMATIVA
DO PAN

20 PRODUTO
DA TERRA

22 REFORMA DA
PRAZA DE LALÍN

Galicia **FEDERACIÓN**
Prazas DE
Abastos

DE AGORA EN
DIANTE AS
NOSAS REVISTAS
SÓ EN DIXITAL!



En fepragal queremos avanzar cos tempos que corren. Pensamos que reducir o consumo de papel axuda a contribuir co medio ambiente. “A praza é túa” se publicará só en dixital. Poderás consultala no noso portal web:

www.fepragal.es

Séguenos tamén en
Facebook



o teu
mercado



Envía as túas fotos a marketing@fepragal.es
do 25 de maio ata o 25 de xullo de 2019

III CONCURSO FOTO GRÁ FICO

1º PREMIO:
IPAD PRO
2º PREMIO
200€ EN
COMPRA ONLINE EN
plazasabastosgalicia.com

Descarga as BASES LEGAIS en:
[facebook/traballamosprati](https://www.facebook.com/traballamosprati)
Buscamos as fotografías que mellor
reflexen a vida diaria das nosas prazas.

AS NOSAS PRAZAS ASOCIADAS SON:



Mercado
Conchiñas



Abastos
Moaña



Abastos Vilanova
de Arousa



Abastos
Cangas



Abastos
Sanxenxo



Abastos
O Grove



Abastos
Portonovo



Abastos
Bueu



Abastos
Padrón



Abastos
Balona



Abastos
Pontevedra



Mercado
da Elviña



Mercado
de Monte Alto



Mercado
San Agustín



Abastos
Lalín

galicia **FEDERACIÓN**
PRAZAS DE
Abastos



XUNTA
DE GALICIA

III CONCURSO FOTOGRÁFICO

Retratar a vida diaria dos mercados e prazas de abastos de FEPRAGAL. Este é o obxectivo que busca a Federación a través do seu concurso fotográfico. QUEREOTEUMERCADO celebrou entre o 25 de maio e o 25 de xullo a súa terceira edición, ofrecendo unha oportunidade aos clientes de achegarse aos mercados e motivándoos para mergullarse nunha realidade cotiá que moitas veces pode pasar desapercibida.

Para este terceiro aniversario renováronse as bases e o concurso. Durante dous meses, os participantes enviaron as súas propostas de instantáneas realizadas nas prazas e mercados de abastos de FEPRAGAL. Cada persoa enviou de unha a tres fotos, entre as que un xurado escollido pola Federación fixo un primeiro filtrado. As mellores sometéronse a votación popular na páxina de Facebook para escoller o segundo premiado. A fotografía gañadora do primeiro premio foi elixida polo xurado, buscando a instantánea que combinara o mellor reflexo da vida das prazas co maior interese estético. Hai que ter en conta que o obxectivo final da convocatoria é poñer en valor os mercados e prazas de abastos que pertencen a FEPRAGAL.

A fotografía que Ana María Muñoz fixo na Praza de Abastos de Bueu foi a escollida polo xurado para facerse co primeiro premio, un Ipad Pro. Tamén foi a máis votada polo público, pero nas bases do concurso recóllese que ningún participante poderá ser premiado máis dunha vez. Así que a segunda con máis respaldo popular foi a que recibiu tamén o segundo premio: a instantánea presentada por Aida Rado do Mercado das Conchiñas, na Coruña. Ela recollerá un cheque regalo valorado en 200 euros de compra no portal de venda online www.plaza-sabastosgalicia.com posto en marcha polas prazas e mercados de FEPRAGAL. O acto de entrega de premios celebrábase o 19 de outubro.

Gracias a todos os que participastes e vémonos o ano que vén!

Ana María Muñoz é a gañadora da terceira edición do concurso de fotografía QUEREOTEUMERCADO. Fotógrafa de profesión dende hai sete anos, o seu é un caso curioso. É de Cidade Real pero vive en Córdoba, e estaba en Galicia visitando uns familiares en Marín cando decidiron ir mercar á praza de abastos de Bueu. Ela ía equipada coa súa cámara para retratar a vida do mercado e, tras ver o cartel anunciando o concurso, animouse a participar.

Por que decidiches facer a fotografía gañadora?

Foi un pouco improvisado. Estaba na praza retratando a súa vida para documentar a miña viaxe. Gústame meterme en todas partes. Esta escena animoume porque pensei que reflectía a vida do mercado. A praxeira facendo o seu traballo, os peixes... Despois vin o cartel anunciando o concurso e ao chegar a casa comprobei que a foto cumpría as bases e decidín enviála.



Participaches por casualidade, entón. Mandaches algunha fotografía máis?

En total, presentei tres. Aquelas que me daban máis sensación de reflectir vida e como a xente na praza está feliz. Non quería que se presentara como un traballo tedioso, senon como o que é... todo o contrario!

Vives en Córdoba pero estabas en Marín de vacacións, e decidistes ir mercar á praza de abastos de Bueu...

Si, e fomos a Bueu expresamente para comprar no mercado. Á familia gústalle coller o pan e algún produto máis aí, e así tamén aproveitamos para facer turismo pola zona.

Que che atrae dos mercados?

Atráeme que os produtos son frescos e ecolóxicos, e tamén me gusta comprar ao pequeno comerciante. Gústame o ti a ti. Ese día merquei peixe, froitas, plantas que despois plantamos aquí,

en Córdoba. Aquí tamén son usuaria da praza de abastos.

Atopaches moitas diferenzas entre os mercados da túa zona e o de Bueu?

Pareceume moi completo, con moitos produtos e servizos. Como persoa que non vivo no mar, o que máis me chamou a atención foi o peixe, claro. Pero tamén a cantidade de oferta que hai. Aquí as prazas teñen carnicería, peixería, froitería e xa. O mercado de Bueu pareceume grande e completo.

Como recibiches a nova de que eras a gañadora da terceira edición do concurso fotográfico QUEREOTEUMERCADO?

Non o agardabada! O segundo premio dependía dos votos da xente, entón aí tiña máis posibilidades... pero o do xurado, o primeiro, foi unha sorpresa! Chegoume un correo electrónico avisándome e emocionéime moitísimo. Ademais, encántame Galicia e tiña moitas ganas de volver... así que xa teño e a excusa perfecta.

Se o primeiro premio da terceira edición do concurso QUEREOTEUMERCADO marchou para Córdoba, o segundo queda moito máis preto. Aida Rado conseguiu coa súa fotografía do Mercado das Conchiñas, na Coruña. Unha instantánea coa que quere animar as novas xeracións a converterse en compradoras das prazas de abastos.

Como che animaches a participar no concurso?

Estaba mercado nun dos postos de peixería cando vin un cartel no que se anunciaba, e a praceira explicoume un pouco que era. Xusto nese momento apareceu unha señora cunha nena pequena... e xurdiu todo en cinco segundos! Pareceume que esa era a fotografía que tiña que facer, así que pedín permiso á nai para facer a foto da cativa... e a rapaza encantada!

Por que? Tiñas clara a mensaxe que querías transmitir.

Si. Eu son das que di que nos mercados cada vez a xente que vai é maior, así que a foto pareceume unha boa idea para demostrar que os nenos teñen que estar tamén nas prazas de abastos. Pareceume un bo xeito de promocionalo, e era o que quería expresar.

Era a primeira vez que facías fotos no mercado?

Gústame facelas en todas partes, aínda que só son unha afeccionada. Na praza xa as teño feito algunha vez, porque a onde

vou, fago fotografías e vídeos. Creo que os mercados si que inspiran.

És clienta habitual do Mercado de Conchiñas?

Si, ademais teño moi boa relación cos seus praceiros. Eu fago uns eventos pola Coruña, unha 'Papanoelada', e eles sempre colaboran moito comigo. Merco na praza o peixe, a carne, as empanadas, os biscoitos... e iso que vivo non vivo preto!

E por que mercas nas prazas de abastos?

Pola confianza que me dan, e porque

sempre me dan o que lles pido. Ademais, gústanme moito os postos aos que vou. Son sitios que teño escollidos pola confianza, e sei que os chamo e vanme poñer os produtos que eu quero.

Como recibiches a noticia de que eras a segunda gañadora?

Mandei a fotografía sen aspiracións, porque vin o concurso e pareceume boa idea participar. Foi máis ben para colaborar un pouco cos mercados e así ser unha concursante máis. Sorprendinme moito, a verdade!



Como se vive o verán nas prazas de abastos?

O verán é a época de vacacións por excelencia. Aínda que cada ano son máis os que escollen repartilas cara outros momentos, o bo tempo e os días máis longos seguen a facer dos meses de xuño, xullo e agosto os preferidos para descansar. Tamén para desprenderse da rutina que se segue durante o resto do ano. As altas temperaturas e, sobre todo, o non ter que ir ao traballo, anima aos consumidores a mudar os seus costumes: dedícase máis tempo ao ocio e menos a outras tarefas típicas do día a día. Como, por exemplo, facer a compra.

Estes cambios nótanse na vida das prazas de abastos galegas. Como bo reflexo que son da realidade que as rodea, experimentan de pleno as modificacións das rutinas da súa clientela e das súas vilas. No verán, hai localidades que son receptoras de turistas, sobre todo as costeiras, e ven como se multiplica (por moito) a súa poboación; outras, principalmente as cidades grandes ou as vilas do interior, quedan baleiras polo éxodo dos seus habitantes cara outros destinos ou para volver aos concellos dos que son naturais.

Como se vive o verán nos mercados de abastos? Como bos galegos, depende. O verán pode ser “unha avalancha de traballo” ou “o momento do ano no que as vendas son máis baixas”. As dúas son descriucións de prazas de abastos de Galicia, pero a súa percepción varía en función da localidade na que están situadas.

Portonovo: destino turístico preferente



O verán no concello de Sanxenxo deixa unhas cifras que producen vertixe. A vila é destino preferente para moitos turistas que chegan dende diferentes puntos da Península Ibérica. Entre os meses de xullo e setembro, a súa poboación dispárase: segundo o Instituto Nacional de Estatística, pode pasar dos 17.000 habitantes a superar os 32.000. A vila de Portonovo non escapa a este fenómeno.

Unha vez máis, praia, a paisaxe e as temperaturas suaves das Rías Baixas son un dos principais reclamos para a xente que decide visitar este municipio. Unha listaxe na que cada vez rouba máis protagonismo a gastronomía, e acaso non son as prazas de abastos un dos principais escaparates dos produtos típicos de cada zona?. “No verán vén todo o calor xunto e toda a xente xunta”, bromea Víctor Rodiño, presidente da asociación de prazeiros de Portonovo. “Notamos unha suba de xente importante... a clientela multiplícase por moito. De repente, temos unha avalancha de traballo”.

Nesta praza de abastos, o traballo concéntrase na segunda quincena de xullo e todo o mes de agosto. Así as cousas, estas datas

poden variar en función do condicionante rei das vacacións de verán: o tempo. Pero faga sol ou chova, o mercado de Portonovo xa é un atractivo máis para os turistas que se achegan ata a vila. “A xente de fóra vén á praza porque pensan que o produto é mellor que o que se atopan noutros sitios. Ademais, moitos non teñen mercados onde viven e teñen que ir ás grandes áreas, así que aproveitan a viaxe para coñecer o que temos nas prazas de abastos”, explica Víctor. O novidoso do ambiente e a confianza que transmiten os mercados, son os principais reclamos para que os turistas rematen facendo as súas compras estivais neles. “Valoran tamén a diferenza de calidade que se atopan na maioría dos produtos”, asegura.

Con esta afluencia de visitantes, o verán muda de xeito importante o ambiente da praza de abastos de Portonovo. Tamén cambia os hábitos alimentarios. “Non ten que ver o que cociña un cliente en pleno agosto co que fan cando empeza a refrescar. Ao final, todo depende do tempo”, resume Víctor. As grelladas de carne, os peixes e os mariscos son os reis da gastronomía do verán, tamén entre os turistas.

Pola contra, este incremento de compradores de fóra vén acompañado dun descenso dos consumidores locais. “En Portonovo temos problemas de aparcadoiro, de atascos, de colas... a xente que é de aquí traballa moito durante o verán para aproveitar a

campana, así que non ten toda a mañá para vir comprar”, comenta o presidente dos praceiros. “Entón o cliente de todo o ano si que diminúe ata o mes de setembro. Aquí é cando cae o pico de compradores turistas”.

As prazas coruñesas baléiranse co verán



A afluencia de xente que se ve no mercado portonovés contrasta co baleiro dos coruñeses. Non importa se falamos co Mercado de Montealto, co de Conchiñas ou co de Elviña; a estampa é a mesma. “Aquí pasa ao revés que nos pobos turísticos: a xente no verán marcha. Temos máis venda o resto do ano”, resume Mónica Carballo, presidenta da asociación de praceiros de Conchiñas.

Os veciños da Coruña aproveitan a época estival para deixar a cidade; algo que se nota nas prazas de abastos. “Os nosos clientes ou teñen casa de campo fóra ou marchan para as súas aldeas. Por iso o mercado queda morto”, explica Pablo Barbeito, presidente dos vendedores de Elviña. “A maioría da xente que vive no barrio non é de aquí”, coincide Cruz Fernández, representante dos praceiros de Montealto. “No verán volven ás súas vilas, así que notamos moita merma de clientes ata que empezan de novo os colexios”.

Segundo a experiencia destes praceiros, o tipo de turismo que recibe a cidade herculina non merca nos mercados. As prazas tampouco están ubicadas en zonas céntricas, senon que se reparten por barrios, así que non notan un incremento das visitas como si pasa noutras vilas galegas. “Non temos vendas turísticas

porque o turismo de Coruña come fóra da casa. Pode que veña algún cliente con familiares que están de vacacións e merquen algo, pero en xeral as vendas baixan”, explica Mónica. “Moitos de nós aproveitamos tamén para coller días libres”, asegura Pablo. “Eu pecho a segunda quincena de agosto, e coma mín varios compañeiros”.

En canto ao impacto que pode ter o incremento do traballo da hostalería nas vendas, varía en función da praza e do tipo de produto do praceiro. Mónica Carballo, por exemplo, reconece que o peixe e o marisco de tempada é algo que se move ben durante o verán. “Os bares de tapeo e restaurantes cos que traballo si que mercan máis, porque eles teñen máis clientes que durante o inverno grazas ao turismo”, comenta. Así as cousas, na maioría dos casos os mercados reflicten a realidade dos seus barrios. Como explica Pablo Barbeito, da praza de Elviña: “Eu a hostalería que traballo é a que teño ao lado e estamos todos no mesmo saco. A xente da zona que vai tomar o viño marcha para as aldeas e xa non se pasa”, asegura.

Iso si, coa volta ao cole, regresa a normalidade tamén ás prazas de abastos.

A GUERRA CONTRA O PLÁSTICO, UN ANO DESPOIS

O 1 de xullo cumpriuse un ano dende a entrada en vigor da directiva europea que limita o uso de bolsas de plástico. O aniversario chega no marco dun movemento mundial en defensa do planeta e contra o cambio climático; unha loita na que o excesivo consumo de plásticos dun só uso é un dos principais cabalos de batalla.

As prazas de abastos asumiron a norma co lema “Non queremos un planeta asfixiado en plástico” e, como no resto de establecementos, comezaron a cobrar as bolsas. Agora, un ano despois fan balance da implantación.

Emilio Regos é o responsable da Polería Charcutería Emilio, na praza de abastos de Conchiñas, na Coruña. Para el, a lei foi todo un éxito. “Creo que foi moi efectiva, sobre todo á hora de reducir o uso das bolsas de plástico de asas”, asegura. “No meu posto, o cobro baixou moito o consumo... diría que se emprega un 60% menos das que se utilizaban antes”. Pouco a pouco, o cliente foi adaptándose a esta nova realidade. “A xente dáse de conta que ten que ser así”, explica Víctor Rodiño, de Carnicería Rodiño, no mercado de Portonovo. “Cando se olvidan a bolsa ás veces non lles gusta que se lles cobre, pero non hai maior problema”. Recoñecen que as mensaxes que se ven nos medios de comunicación axudan á concienciación da clientela. “Había máis comentarios e protestas ao principio”, comenta Juan Carlos Presas. El ten a peixería Juan Carlos, no mercado coruñés de Montealto. “Eu xa lles digo, que o ‘táper’ é moi cómodo: podes usalo mil veces e lavallo. O peixe vai ben e pode ir directo á nevera”.

Atopar alternativas é o proceso que o consumidor está a facer de xeito máis lento. Coa entrada en vigor da normativa, volveron os

carrinhos da compra e as bolsas de tela, pero “plásticos como os das bandexas ou o das bolsas pequenas sen asas son máis difíciles de eliminar ata que a xente se acostume”, reconece Emilio. Ir á compra equipado con recipientes reutilizables é aínda unha tarefa pendente, a pesares de que os praceiros insisten na comodidade que supón para o cliente. “Hai que mentalizarse. A xente pode levar dous ou tres ‘tápers’ no carro. O produto non mancha e pode conservarse aí mesmo, non sería necesario manipular nada ao chegar á casa. Do bolso á nevera”, resume Víctor.

Tamén hai percepcións diferentes en función do tipo de produto que se venda. A renuncia ao plástico é máis maioritaria nos postos de froitas e legumes, por exemplo. Onde atopan máis reticencias é no caso das peixerías. “No peixe a xente é máis reacia”, asegura Mónica Carballo, propietaria de “Peixes e mariscos Costa da Morte”, no mercado coruñés das Conchiñas. “A bolsa non pode ser de tela, porque se molla, máchase, colle cheiros... Entón nós usamos case tantas bolsas de plástico coma sempre”.

Segundo comentan os praceiros, estes cambios foron mellor asumidos pola clientela máis nova ou de maior idade. “A xente de mediana idade case non trae bolsa”, comenta Mónica. “Os clientes moi maiores si que traen bolsa ou ‘táper’, e lévano todo no seu carrinho”. Para Cruz Fernández, responsable da Polería Estrella do mercado de Montealto, os clientes de máis idade adaptanse mellor a ter que botar man destas alternativas reutilizables porque era algo que xa facían antes de que o plástico dominara todos os eidos. “Ao final son os que mellor asumen os cambios. Usan ‘táper’ ou a bolsa reutilizable de toda a vida”, asegura.



**“Creo que a normativa foi moi efectiva,
sobre todo á hora de reducir o uso das
bolsas de plástico de asas”**

Óscar Vidal:

“É moi fácil traballar cos praceiros. Sempre están dispostos”

O Asador O Pazo, en Padrón, é a aposta do Grupo Scala polo mundo da cociña máis sofisticada. A súa carta xira ao redor da gastronomía autóctona, baseada na tradición e na que a grella é a protagonista e as materias primas moi seleccionadas os actores principais, tal e como eles mesmos confesan na súa páxina web.

Dende hai once anos, os fogóns deste asador están dirixidos por Óscar Vidal. É un chef novo, criado na tradición hostaleira e que aposta polo respecto aos produtos da súa cotorna. Partindo destes principios, Vidal tiña que ser á forza cliente da praza de abastos de Padrón.

Como é a vosa relación coa praza?

Xa hai tempo que temos varios provedores no mercado de Padrón. Mercamos froitas, verduras e carne, principalmente. Sobre todo a de porco e a de tenreira, que son das mellores que podemos atopar na zona.

Entón a calidade é un dos motivos polos que comprades aí...

Si. A calidade, a frescura dos produtos que nos traen e que rinden moi ben. Ademais é moi fácil traballar cos praceiros. Calquera cousa que necesites, eles sempre están dispostos a atenderte do mellor xeito posible, e iso agrádese moito.

Para vós, a compra que facedes na praza de abastos de Padrón é garantía de calidade?

Si, sempre cumpren. Sempre o dan todo. Ás veces pode ser que se nos meta na cabeza algún produto que non está no seu momento óptimo e loxicamente temos que agardar.

Nestes casos, eles tampouco poden facer máis porque o calendario é o que é. Así é que sempre é todo moi fresco, aguanta moito, vén todo sen mazar... A carne, por exemplo, nola escollen de marabilla, pezas pequenas e tenras. E os porcós tamén, sempre da casa e moi ben coidados.

Hai variedade?

Si. A verdade é que para ser un pobo pequeno como é Padrón, a praza de abastos está moi ben. Hai moito onde escoller.

Que consello darías ao comprador para mercar na praza?

Hai que deixarse guiar, confiar no profesional que no está a atender. Si que podemos mirar o produto ben e, por suposto, intentar mercar o mellor sempre, pero o mellor xeito de conseguilo é deixando que o praceiro nos aconselle. Ao fin e ao cabo, son os que traballan co produto todos os días e os que mellor o coñecen.



PROPOSTA DE ÓSCAR VIDAL: Guiso de cabeza de porco e porro asado

As posibilidades culinarias dos produtos que mercamos nas prazas de abastos son infinitas. Así nolo demostra Óscar Vidal coa súa proposta: un guiso de cabeza de porco e porro asado que fará as delicias dos padares máis esixentes.

Para poñer as nosas cociñas a funcionar, necesitamos:

- *Porros asados (cantidade ao gusto)*
- *Media cachucha de porco*
- *200 gramos de tendóns de tenreira*
- *Tres cenouras*
- *Unha cebola*
- *Un pemento vermello e medio*
- *Cinco dentes de allo*
- *Aceite*
- *750 gramos de manteiga*
- *Zume dun limón*
- *200 gramos de garavanzos*
- *2 culleres sopeiras de pimentón*

Con todos estes ingredientes a receita podería parecer complicada, pero de seguido vemos que é ben sinxela. O primeiro é poñer a branquear as “manitas” a cachuca. Despois, cócese todo xunto aos garavanzos na ola a presión durante unha hora e media.

Mentres, pochamos os vexetais, fondeamos o pimentón e engadimos un pouco do caldo da cocedura. Picamos a carne e a poñemos ao fondo, cubríndoa co caldo.

Nunha tixola salteamos a manteiga coas alcaparras e, por último, botamos o limón. Engadimos todo ao guiso.

Fervemos durante 2 minutos e deixamos repousar.

Que aproveite!





OS MIL NOMES DA CROCA



É unha peza de carne de tenreira de primeira, perfecta para facer filetes e moí de moda entre os consumidores e a hostalería. Se preguntamos por ela, en practicamente toda Galicia chamáranos 'croca', pero se nos falan de 'rabadilla', 'cuada', 'culata' ou cadeira, probablemente tamén estarán a referirse a esta parte tan cotizada.

"Ten corenta mil nomes pero a peza é a mesma sempre. Non é que se inventen novas, porque o animal ten as partes que ten", bromea Luis Otero, carnicero da praza de Lalín. Pero, de que parte estamos a falar exactamente? Sería a que nace na perna da tenreira e remata no inicio do chuleteiro. "Nos chamámola a toda 'croca', pero practicamente son tres pezas diferentes", explica Javier Paz, do mercado de Vilanova de Arousa. "Eu entendo que son tres músculos. Está a punta dun, a parte central e logo outra zona máis pequena, que podemos chamar 'cadeira' (a máis tenra), 'picaña' e 'rabillo da cadeira', respectivamente".

Estas diferenzas nos nomes para referirse ao mesmo, dependen fundamentalmente do lugar no que esteamos. Polo norte de España, dende Asturias ata o País Vasco, a 'croca' chámase 'rabadilla'. Se estivesemos na parte central da Meseta, falaríanos de 'cadera'. En Galicia, o termo que domina entre clientela, carniceros e hostalería é o de 'croca', aínda que nalgúns zonas do interior de Ourense podemos oír falar de 'cuada'.

"Ás veces, a xente que vén de fóra usa uns nomes que non das acertado co que queren", ri Víctor Rodiño, carnicero da praza de abastos de Portonovo. Para Javier Paz, estas diferenzas son tamén froito da especialización da súa profesión e do coñecemento, cada vez maior, dos clientes. "A xente interésase máis polo que come e nós, que antes practicamente só despachábamos a carne, evolucionamos e somos máis pulcros á hora dos cortes", asegura.

No que coinciden estes tres profesionais é en que é unha das pezas máis valoradas na actualidade da tenreira.

A 'croca' está de moda.

Máis dun século de vida da praza de abastos máis antiga de Galicia



As prazas de abastos teñen un forte arraigo en Galicia. O importante peso dos frescos (peixe, carne, verdura) na nosa gastronomía e o papel dos mercados como principal escaparate do produto de proximidade, fan delas unha parada obrigada para coñecer a idiosincrasia do pobo galego.

Na actualidade, Galicia conta con 102 prazas en activo. Pontevedra é a provincia que conserva máis, con 51 repartidas polo seu territorio. Na Coruña mantéñense 36, mentres que o número cae de xeito importante nas zonas do interior: 8 en Ourense e 7 en Lugo. Cifras que poden ser indicativas do estreito vínculo que existe entre os mercados e o peixe fresco.

As prazas de abastos como as coñecemos hoxe en día son herdeiras directas dos mercados que se celebraban nos pobos. Facíanse para vender excedentes das materias primas que se producían nas casas e sempre nas prazas máis importantes das vilas por ser as zonas máis transitadas. Xa antes de que se unificaran os postos dentro de moitos dos edificios que coñecemos hoxe en día, os mercados exercían un importante papel dinamizador e revitalizador dos centros urbanos. Non en van, eran o lugar onde se podían atopar produtos frescos sen necesidade de facer longos desprazamentos.

Se buscamos o mercado de abastos máis antigo de Galicia, temos que mirar cara a cidade da Coruña. Atopámolo na Praza de Lugo, co nome de **Eusebio da Guarda**, o filántropo que doou no seu testamento os cartos necesarios para a súa construción. O edificio inaugurouse en 1910, converténdose nun dos enclaves con máis vida da cidade coruñesa. Remodelouse nos anos 60 e no 2005 construíuse de novo, conseguindo o aspecto moderno que ten na actualidade. Hoxe en día acolle máis de 150 postos que funcionan de xeito continuo en pleno corazón da vila.

Os seus 109 fan do mercado da praza de Lugo o máis antigo de Galicia, pero non podemos deixar de lado o de **Santiago de Compostela**. A súa ubicación é a mesma dende o 1870; nese ano, os postos que estaban espallados por toda a cidade decidiron unirse aí para facilitar as compras. No 1937 comezouse a deseñar o edificio actual, que entrou en funcionamento no 1941.

Na actualidade, as prazas de abastos mesturan a tradición coa modernidade. Co paso do tempo e os cambios na sociedade moitas foron quedando esquecidas. Foron vítimas dos cambios nos costumes do consumo e, sobre todo, do vórtice urbanístico no que se sumiron a mediados do século XX gran parte dos concellos. Moitos deles comezaron a conceder licenzas a supermercados e grandes superficies sen ningún tipo de límite, prexudicando fortemente o comercio de proximidade que representaban os mercados. A pesares de todas estas trabas, conseguiron sobrevivir.

No ano 2016, a Dirección Xeral de Comercio da Xunta apuntaba que máis do 76% dos postos das prazas de abastos galegas están en activo, xerando emprego para seis mil persoas. As instalacións, pola súa banda, acumulan décadas ás súas costas: a idade media é de 62 anos. Hoxe en día, no marco de correntes que apostan polo consumo consciente e responsable e polo coidado da saúde a través da nutrición, os mercados están a vivir unha época de rexurdimento, reivindicando o papel que lles corresponde como dinamizadores e escaparates do mellor produto que se pode obter das nosas terras e dos nosos mares.

Unha nova lei para actualizar o mundo do PAN

Dende o 1 de xullo deste ano, o sector do pan conta en España cunha nova lexislación. A norma chegou para substituír unha de 1984... o que significa que esta industria estivo 35 anos sen cambios na lei para regularla, a pesares dos cambios que asumiu para adaptarse aos novos gustos do consumidor, aos mercados e ás súas propias innovacións.

Crear un marco de calidade respecto á produción do produto e dar máis seguridade ao consumidor, son os obxectivos fundamentais que se buscaron con esta nova Lei do Pan. O documento fixa definicións de distintas tipoloxías que antes estaban nunha especie de “baleiro legal”. Agora, por exemplo, queda perfectamente establecido que podemos entender (e vender) como pan integral: o 100% da fariña empregada terá que ser integral e, no caso de non selo toda, terá que aparecer a porcentaxe na etiqueta.

Outro dos axustes que afecta ao pan integral é que pasa a estar incluído

na definición de “pan común” (na norma de 1984 só se consideraba así o elaborado con fariña de trigo). De xeito paralelo, ampliáanse das variedades ás que se lles aplica o IVE superreducido do 4%, destinado aos produtos de primeira necesidade. Ata o de agora, as fariñas diferentes á de trigo ou aos pans baixos en sal, había que aplicarlles o 10%. Polo tanto, deberían ser máis asequibles para os petos dos consumidores.

Delimitar cal é o proceso de elaboración do pan para que poida ser vendido como “de masa nai” é outra das medidas. Tamén se aclara a definición de “artesán”: na súa produción ten que primar o factor humano sobre o mecánico, non se pode elaborar en grandes series e o proceso ten que estar dirixido por un mestre panadeiro. Para que na etiqueta poida recollese que un pan é “de leña”, o forno no que se cocera integralmente ten que empregar leña como combustible, e se queremos dicir que é “multicereais”, terá que estar

elaborado con tres ou máis fariñas diferentes e, alomenos dúas delas, procedentes de cereais.

Un dos aspectos máis curiosos da norma non entrará en vigor ata o ano 2022: a nova lei establece a contía máxima de sal que se pode empregar na elaboración do pan común.

Aínda que son cuestións que poden parecer obvias, o certo é que ata o de agora non existía unha norma que establecera un marco legal tan exhaustivo e adaptado á realidade actual. Iso si, dende o sector xa se deixaron oír voces descontentas: só o pan elaborado en España terá que adaptarse á lei. O que veña de países da Unión Europea poderá chegar ao consumidor sen ter en conta todas estas especificacións, o que pode afectar á competitividade da industria española. Haberá que deixar un certo marxe para ver como o pan se adapta á súa nova lei.

Pans galegos

Se hai algo do que podemos presumir en Galicia, é de ter os pans máis afamados de todo o Estado. Repasamos algúns dos máis populares:

- **Pan de Cea.** Tan importante que foi o primeiro en contar con Indicación Xeográfica Protexida. Elabórase en San Cristobo de Cea, en Ourense, onde é o principal motor económico. Recoñécese pola especie de apertura que ten no centro da bola, que se consegue facéndolle un corte á masa.

- **Pan de Ousá.** Este bolo alongado cun gran corte central é propio do concello lucense de Ousá. Pode conservarse ata 20 días grazas ao uso de fermento no lugar da levadura.

Tamén atópase en forma de rosca.

- **Pan de Carral.** Elabórase dende o século XVIII no municipio coruñés que lle dá o nome. Emprégase trigo do país, que consegue unha masa branda e esponxosa.

- **Pan de Neda.** Como os anteriores, é propio do concello que o nomea que, ademais, ten unha longa tradición panadeira. De feito, foi considerado a capital do trigo de Galicia durante varios séculos. Este pan conta co rexistro de Marca de Calidade. É moi famosa a súa variante Bola de ovo de Neda, que incorpora ovo, manteiga, azucre e anís.

- **Pan de Carballo.** Segundo a súa receita máis tradicional, o trigo empregado ten que moerse nos muíños de

Cheda, Ponte de Rosende e Quinto. A fariña mestúrase con auga do río Anllóns para formar unha masa que debe cocerse nun antigo forno de pedra.

- **Pan de Porriño.** Elabórase de xeito totalmente tradicional no concello pontevedrés de Porriño, e caracterízase pola súa miga esponxosa.

- **Pan de millo** (máis coñecida como brona en gran parte de Galicia). É característico de varios puntos do territorio, e normalmente leva mesturada un pouco de fariña de trigo ou centeo. O resultado: unha cortiza escura e miga compacta que fan as delicias dos que o proban.

Da terra á 'Hortiña da Praza'

O papel das prazas de abastos como escaparates dos produtos de tempada da súa zona é unha das súas principais fortalezas. Nos mercados atópase mercadería de proximidade, que chega na súa maioría de pequenos produtores da contorna. De feito, en moitas ocasións o praceiro que está a vender un artigo é a mesma persoa que o cultivou, pescou ou criou. Complicado conseguir máis trazabilidade do que estamos a consumir: da terra á praza e, de aí, ás nosas mesas.

Un destes casos atopámolo na praza de abastos de Lalín. Vanessa Vidueiros ten ese dobre papel dende o seu posto, 'Hortiña da Praza'. Ela cultiva as verduras e hortalizas que ofrece aos seus clientes. Algo que, asegura, o comprador dos mercados sabe valorar. "Aquí vén xente a buscar produto de primeira calidade. Non que compres unha leituga e dure quince días na nevera", explica. "Son consumidores que aprezan que sexa todo de cercanía e de tempada. En xeral, non é xente que veña no mes de decembro a pedir tomates".

Para ela, o verán é unha boa época. O tomate, o pemento e a leituga son os produtos máis demandados e que dominan os pratos estivais, pero en xeral é o momento do ano no que as hortalizas están case todas en produción. Nestes meses, no seu posto atópanse case a diario pementos de Padrón, italianos ou morróns, cabazas, cabaciñas, remolacha, porro... "Teño algo de todo",

explica Vanessa. "Esta é a mellor época para o negocio. Teño poucos gastos porque a produción é miña e, ademais, é cando mellor se vende". Como marca o calendario do agricultor, durante o inverno a oferta é menor, cos grelos e os repolos como principais protagonistas dos cocidos que dominan as cociñas galegas.

Xa hai anos que se dedica a producir para abastecer a súa 'Hortiña da Praza', pero por mor da demanda hai un mes que aumentou o volume. Agora ten un invernadoiro de 1.300 metros cadrados dedicado unicamente ao cultivo de leituga. "Cabem 16.000 plantas e nós queremos que saian 4.000 todos os meses", comenta Vanessa. "Entón estaremos todo o rato cortando e plantando. É moito traballo e tes moi poucas horas para cortar moita leituga".

Esta ampliación supón un importante salto no seu volume de produción. Antes, os cultivos saían adiante nun invernadoiro de 400 metros cadrados, no que convivían leitugas, tomates, espinacas, cabaciñas... Sempre, iso si, en función do momento do ano no que nos atopemos. "Teríamos que concienciarnos todos da importancia de consumir o produto de tempada", asegura Vanessa. "Pero non o facemos porque somos moi cómodos e queremos comer o mesmo durante todo o ano". Aínda así, insiste en que o cliente das prazas de abastos é unha excepción e un consumidor máis responsable. Por iso, a pesares de que o traballo se lle duplique, Vanessa desfruta do seu dobre papel como praceira e agricultora.





FRUTAS
P.V.P. Euros / Kg.
1 9 0

FRUTAS
P.V.P. Euros / Kg.
2 0 0

Unha praza máis moderna e acolledora para Lalín

Xa non queda nin rastro das paredes verdes que recibían ao cliente na praza de abastos de Lalín. Dende o mes de abril, o mercado presume de nova imaxe, moito máis moderna e acolledora. “Agora vése que é unha praza”, explica Vanessa Vidueiros, presidenta dos praceiros lalinenses. “Antes non sabías se entrabas nun mercado ou nun parking. Era todo de cor verde”.

Había oito anos que non se actuaba na praza de abastos de Lalín. Finalmente, foron os propios vendedores os que tomaron a iniciativa, e a asociación financiou o proxecto de reforma cunha deseñadora e un arquitecto, que foi elaborado en colaboración cos praceiros atendendo ás súas necesidades. Entregárono no concello para levar adiante a obra e agora xa gozan dos resultados.


As obras interviron en todo o edificio, respectando os requisitos fixados por estar catalogado pola Dirección Xeral de Patrimonio. Instaláronse paneis de madeira na zona baixa das paredes, combinados coa parte superior pintada de gris escuro. Tamén melloraron a iluminación, baixando luminarias e plantas decorativas da parte máis alta do inmoble para resaltarlle profundidade. Ademais, mudaron a cor verde do solo para substituíla por unha pintura con area moito máis clara. “Quedamos moi contentos co resultado”, asegura Vanessa Vidueiros. “E os clientes están encantados”.

Pero a actuación non só converteu a praza de abastos de Lalín nun espazo máis atractivo. Tamén fixoa máis funcional para os praceiros que ocupan os seus postos, sobre todo no caso dos que se instalaban nas bancadas centrais. “Eran de inox, e non tiñamos nin vertedoiro, nin auga, nin luz. Ademais, eran totalmente abertos”, comenta a presidenta dos praceiros. Tralas obras, substituíronse por postos completamente pechados e dotados de todos os servizos, que facilitan o traballo aos seus titulares. “Antes tiñamos que recoller a froita todos os días e levar o produto para a casa. Ao día seguinte, volvíamos montar”, recorda Vanessa. “Agora pechamos e baixamos os estores e queda todo colocado. É unha comodidade, e daste de conta unha vez que o vives”.

Mentres se levaban a cabo os traballos, os praceiros optaron por diferentes alternativas. Uns aproveitaron para coller vacacións; outros, alugaron un local próximo á praza de abastos para seguir coa súa actividade. Ademais, o concello de Lalín puxo á súa disposición unha carpa no exterior do edificio, na que se instalou un vendedor de peixe. “Eramos conscientes de que había que pechar. Unha reforma no interior da praza sen pechala non era posible”, recorda Vanessa. A pesares de que os traballos remataron vinte días máis tarde do previsto, o balance é positivo. “Pagou a pena”, asegura. “Agora podemos dicir que temos unha boa praza de abastos en Lalín”.



FORON OS PROPIOS
VENDEDORES OS QUE
TOMARON A INICIATIVA
DA REFORMA DA PRAZA



‘Ouro negro’ das nosas costas, o mexillón é un dos protagonistas indiscutibles da gastronomía galega. Ao vapor, en empanada, á vinagreta, en escabeche, con arroz, en conserva. As propostas son innumerables para converter a este bivalvo no rei da mesa!



XUNTA
DE GALICIA