

REVISTA OFICIAL

MERCADO CENTRAL



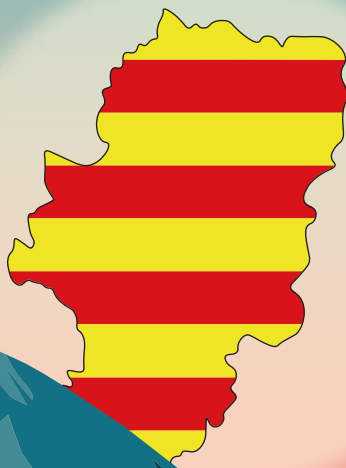
ZARAGOZA

Nº 12
DICIEMBRE 2022

EL MERCADO MÁS SOLIDARIO



UN SUEÑO... UNA REALIDAD... TERNERA 100% ORIGEN ARAGÓN

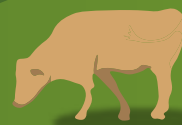


ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES DE CARNE DE

**VACUNO
DE ARAGÓN**

www.carnedevacunodearagon.com

Grupo de Cooperación Vacuno de Aragón,
Consumo Sostenible



Editorial

Solidaridad por partida doble para ayudar a las familias vulnerables



Publicidad:

info@totemcomunicacion.es

Realización:

Totem Comunicación
C/ Joaquín Costa 2, pral. B, izq.
50001 Zaragoza
Te. 976 229 222
Info@totemcomunicacion.es

Consejo Editorial:

Esther Pérez Albuixech
Presidenta de la Asociación de Detallistas del Mercado Central

José Luis Alcázar
Responsable de Comunicación de la Asociación de Detallistas del Mercado Central

Fernando Benito Giménez
Gerente del Mercado Central Lanuza



www.totemcomunicacion.es

Diciembre 2022

Edita Totem Comunicación para:
Asociación de Detallistas del Mercado Central
Plaza Juan Lanuza, s7n.
50003 Zaragoza
Tel. 976 28 19 98

Textos: Alejandro Toquero
Fotos: Aránzazu Navarro y Alejandro Toquero

Teléfono de Redacción:
976 229 222

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de los datos, textos y fotografías sin autorización expresa del editor. TOTEM COMUNICACIÓN no se responsabiliza de las opiniones de sus colaboradores.

El Mercado Central de Zaragoza no solo ejerce una función reguladora de precios en un sector tan trascendental como es el de la alimentación. Su mirada hacia las personas más desfavorecidas y hacia las familias vulnerables es clara y en este número de la revista 'Mercado Central' se plasma perfectamente.

Además, es una atención que se presta desde el Mercado como institución a través de la Asociación de Detallistas, pero también a título individual algunos profesionales apuestan por devolver a la sociedad parte de lo que ellos han recibido a lo largo de su trayectoria.

Durante los meses de diciembre y enero, se está desarrollando el proyecto piloto de Mercado Cercano 2022. Es una acción promovida y gestionada por la junta municipal y el plan integral del Casco Histórico con la colaboración de la Fundación Ozanam y la Asociación de Detallistas.

Su objetivo no es otro que beneficiar o ayudar a familias desfavorecidas de un barrio necesitado de apoyos y acciones de mejora. Pero, además, también se busca colaborar con el pequeño comercio de proximidad que representan los detallistas del Mercado Central.

La asociación que los representa fue la que propuso esta iniciativa y la Fundación Ozanam la que planteó una línea operativa y realizable conjuntamente con el Mercado Central como suministrador, y coordinada por el Ayuntamiento. En definitiva, tres entidades que se ponen de acuerdo para, cada una, desde su ámbito de actuación, poder ayudar a cien familias del Gancho.

Lo relevante de este proyecto es que no solo supone un desahogo para las más de 350 personas a las que se llega, sino que el objetivo también es plantear pautas de alimentación saludable. Además, está demostrado que comprar ingredientes de temporada y frescos es mucho más barato que alimentarse a base de productos procesados. Así que de esta forma se alcanza un doble objetivo.

A título individual, la I edición de los Premios ZAMAS Detallistas de los Mercados de Zaragoza también ha puesto el acento en el espíritu solidario de detallistas como los que están al frente de la carnicería Hermanos Pueyo y la frutería Javi y Silvia. Ellos han recibido sendos galardones en la categoría de 'Compromiso social' por su colaboración desinteresada con entidades como Aspanoa y otras del Casco Histórico.

En este número ...

03 Editorial

04 El Mercado más solidario de la mano del Ayuntamiento y la Fundación Ozanam

06 Tutankamón y la Antigua Roma, protagonistas en 'Gastroarqueología'

09 "La carne de conejo es sana y se puede consumir varias veces por semana"

12 El arte más fresco y colorista se cuele en el Mercado Central

15 Los I Premios ZAMAS reconocen el buen trabajo de los detallistas

18 Hermanos Pueyo pone a Aspanoa en el punto de mira

19 Javi y Silvia, fruteros con un gran espíritu solidario

22 Consejos para una buena alimentación comprando en el Mercado Central

25 Breves

27 El Recetario Del Mercado

28 Directorio de Puestos

El Mercado **más solidario** de la mano del Ayuntamiento y la Fundación Ozanam

Un proyecto piloto busca ayudar a 100 familias vulnerables del barrio de San Pablo para mejorar su alimentación y que se acerquen a los productos de proximidad

El proyecto piloto de Mercado Cercano 2022 es una acción o proyecto piloto promovido y gestionado por la junta municipal y el plan integral del Casco Histórico con la colaboración de la Fundación Ozanam y la Asociación de Detallistas.

Su finalidad es beneficiar o ayudar a familias desfavorecidas de un barrio necesitado de apoyos y acciones de mejora. Y, en segundo lugar, apoyar al pequeño comercio de proximidad que representan los detallistas del Mercado Central. La asociación que los representa fue la que propuso esta iniciativa y la Fundación Ozanam la que planteó una línea operativa y realizable conjuntamente con el Mercado Central como suministrador, y coordinada por el Ayuntamiento.

“Esta iniciativa consiste en ayudar a 100 familias vulnerables, de escasos recursos, que están en programas de servicios sociales del barrio de San Pablo para mejorar su alimentación”, comenta el director de Acción Social de la Fundación Ozanam, Chema Lamana.

Esta entidad tiene una amplia experiencia en el sector y el impacto de la ayuda, que se va a desarrollar durante los meses de diciembre y enero, está previsto que llegue a más de 350 personas. “Se plantea desde la perspectiva de complementar el trabajo de intervención socioeducativa con el apoyo a la mejora de la alimentación de sus hijos y de toda la familia desde la perspectiva de una alimentación saludable”, prosigue. El presidente de la junta de distrito del Casco Histórico, Alfonso Mendoza, comenta que “el presupuesto destinado es de 10.000 euros que provienen del Plan Integral del Casco Histórico y las familias que participan reciben la cantidad de 100 euros para la compra de productos en el Mercado Central”.

En el marco de esta acción, “las familias realizan el gasto de forma directa y autónoma y el Mercado pone a su disposición toda la información sobre productos, precios, descuentos y ventajas que pueden tener, que en buena medida ya conocen al acudir a él de forma más o menos cotidiana”, explica la presidenta de la asociación de detallistas, Esther Pérez.



Mecanismos

El equipo de Fundación Ozanam recoge los tickets de los puestos del Mercado para comprobar el cumplimiento de las condiciones de la ayuda. Desde esta entidad se tiene confianza plena en que la gran mayoría de las familias cumplen con los requisitos exigidos con total normalidad, y se agradece que se les dote de autonomía y confianza para realizar sus compras dentro del Mercado Central de forma responsable.

Una vez finalizada la parte económica se elaborará un informe de seguimiento y resultados relativo a las características de los beneficiarios de la ayuda, las actividades complementarias realizadas alrededor de la alimentación saludable, la educación alimentaria y la relación con la salud, así como la documentación que refleje la realización de las aportaciones a las familias.



Productos de proximidad

Desde las tres entidades participantes se valora la apuesta por una mejora de la alimentación en un segmento de población que tiene escaso y limitado acceso a este tipo de productos de proximidad en sus mercados o comercios de cercanía. "A mismo tiempo –asegura el concejal Alfonso Mendoza– estamos apoyando al mantenimiento y desarrollo del pequeño comercio de un barrio que tradicionalmente ha sido comercial".

Chema Lamana también destaca que esta acción está relacionada con el cuidado de las familias, la protección de la infancia y de la juventud, la asistencia a la tercera edad y a minorías étnicas, refugiados y aislados, transeúntes, y a personas con cargas familiares no compartidas. "En definitiva –prosigue– es una intervención social comunitaria, de barrio y familiar, que se concreta en la prestación de servicios de alimentación".



Otras medidas

Esta iniciativa se complementa con otras medidas de ámbito municipal que van más allá del programa de ayudas de urgencia. En concreto, el apoyo que se presta al Banco de Alimentos de Zaragoza, cuya zona logística está en Mercazaragoza.

En el caso del Casco Histórico, la junta distrito, a través del PICH, mantiene un acuerdo con la parroquia de San Pablo para el proyecto de mejora de reparto de alimentos denominado 'Supermercado social', ubicado en la calle San Blas. Este proyecto parroquial se plantea desde la experiencia de reparto clásico de alimentos, mejoras de la acción basadas en el cambio de gestión de los recursos y los procesos de acción con las personas destinatarias.

También en el distrito se apoyan dos actuaciones relevantes: la labor social de la Fundación San Blas en su programa de atención a personas sin hogar, y la meritoria y discreta presencia del proyecto de 'Duchas y Lavadoras' que se ubica en esta misma calle y complementa las acciones de alimentación referidas.



Tutankamón y la Antigua Roma, protagonistas en 'Gastroarqueología'

El Mercado Central se ha animado este fin de año con la actividad denominada 'Gastroarqueología' que se ha desarrollado en forma de talleres gastronómicos (a mediodía y por la noche) teniendo como argumentos centrales 'Los sabores de la Antigua Roma' y 'El descubrimiento de la tumba de Tutankamón'.

En los dos casos hemos acompañado a la arqueóloga e historiadora Ana María Royo, y a la educadora Alicia Escanilla, artífices de este proyecto a través de la Asociación Cultural Ideo. En sendas actividades han participado alrededor de 30 personas.

Viaje a Roma

En la incursión gastronómica en el Imperio Romano el objetivo principal era preparar una de sus recetas más conocidas: moretum. Ana María y Alicia, transformadas en Flavia y Ania, quedaron con el grupo en la zona de hostelería del Mercado Central para, inmediatamente, comprar los ingredientes que iban a utilizar para prepararlo: queso, especias, verduras, aceite, olivas, pan... Con la cesta de la compra hecha, el grupo viajó a los sótanos del Mercado Central donde se dispuso a seguir todos los pasos para elaborar el moretum. En cualquier caso, no fue esta la única receta que probó el público, ya que la experiencia también dio de sí para probar altramuces lavados con agua y sal, y aliñados con aceite y eneldo. Los participantes también probaron garbanzos con comino, cilantro, aceite y sal. También se dio a degustar un paté de olivas casero.

Pero el gran protagonista de la jornada matinal fue el moretum, así que para el que desee prepararlo en casa, ahí va la receta.



Moretum romano

Ingredientes:

- Queso más bien seco, 2 o 3 dientes de ajo, sal gruesa, hojas verdes de apio, hojas de rúcula, granos de cilantro molido, aceite de oliva, vinagre y especias al gusto.

Preparación:

- Machacar en un mortero los dientes de ajo remojados con unos granos de sal gruesa, hojas de apio, un poco de rúcula y cilantro.
- Se mezcla todo con unos trocitos de queso, trabajándolo poco a poco, de manera circular, mientras se va añadiendo el aceite de oliva, y cuando ya está ligado todo, se pone un poco de vinagre para rectificar y blanquear.
- Se van incorporando diferentes especias al gusto. Debe quedar una salsa de consistencia densa para untar el pan.



Tutankamón

Por otra parte, la periodista de Heraldo de Aragón, Camino Ivars, vivió la experiencia del taller del 'Centenario del descubrimiento de la tumba de Tutankamón' y así lo contó en este periódico:

"Fue el 4 de noviembre de 1922 cuando Howard Carter, arqueólogo y egiptólogo inglés que descubrió el primero de los peldaños de una de las reliquias mejor conservadas del Antiguo Egipto. Una tumba que llevaba cerrada a cal y canto 3.325 años. Algo inusitado en aquel momento", recuerda Ana María, ataviada con un traje de mujer de alta alcurnia de la época, peluca incluida.

En su caso, porta una túnica de lino –solían usarse telas muy livianas para hacer frente a las altas temperaturas– a la que se une una capa, denominada kalastris, y un sash, o fajín. "La verdad es que muy cómodo no era", reconoce, mientras se mueve por la sala.

En cuanto al objetivo de esta actividad, este no es otro que realizar un viaje al Antiguo Egipto a través de los cinco sentidos. "Queremos desmontar algunos mitos que se han instalado en nuestra cultura por culpa de Hollywood y los medios de comunicación, y acercar esta interesante cultura a los vecinos de la capital aragonesa", reivindica la zaragozana que trabajó durante cuatro años en el Museo Egipcio de Barcelona. Para disfrutar de este viaje – de algo más de dos horas de duración– por la vida faraónica y aquella de a pie de calle, hicieron uso de la recreación de sus indumentarias, música y danza, cosmética, perfumería y, por supuesto, de sus alimentos.

De la mano de ocho platos, los asistentes degustaron algunos de los alimentos más consumidos en la época, como lentejas, lechuga, huevos, codorniz, cebolla o cerveza. "Gracias a las investigaciones e iconografías de las tumbas, hemos podido reproducir recetas, rituales e incluso una serie de danzas", afirma.

Dentro del menú, los asistentes pudieron degustar una ensalada de lentejas, tahina –una pasta de sésamo– o una tosta dulce de dátiles: "Se sabe que el pez Mújol era muy consumido, también incluido en el menú, como las legumbres, que eran muy apreciadas en la época junto con las especias".

En cuanto a las prácticas en materia de cosmética, sorprende que la mayoría de los materiales utilizados eran tóxicos: "Usaban plomo, amapola, antimonio o cerusita". ¿Otro dato curioso? Cuando perdían a un ser –o animal– queridos, se depilaban. "Si era un gato, se quitaban las cejas. Un perro conllevaba depilarse todo el cuerpo", señala. Los asistentes también tuvieron la oportunidad de oler algunos perfumes de moda en la época, a base de almendra, cáñamo o uno de los más famosos: la flor de loto azul.

Otro de los momentos estrella lo protagoniza la bailarina Silvana Solías, encargada de interpretar una sesión de 'Arqueodanza', reproduciendo una serie de pasos de baile que la joven ha sacado de imágenes, textos y músicas de la época".



LO QUE VES, ES.

Aⁿ



Aragón,
alimentos
nobles



aragonalimentos.es

 GOBIERNO
DE ARAGON

“La carne de conejo es sana y se puede consumir varias veces por semana”

Javier Conesa, del Grupo Arco Iris, da a conocer sus propiedades y los nuevos formatos dirigidos a los jóvenes



Aragón Alimentos se está haciendo eco de la campaña europea ‘Carne de conejo, el secreto de la Dieta Mediterránea’ promocionando la innovación que se está llevando a cabo en Aragón para facilitar el consumo de esta carne blanca, noble y saludable, tan apreciada por los consumidores preocupados por una dieta saludable y equilibrada.

Precisamente, este no es un dato muy conocido por los consumidores y en él incide Javier Conesa, responsable del área de conejo del Grupo Arco Iris.

La Ciudad de la Carne de Valderrobres en Teruel cuenta con un moderno matadero y una industria especializada en nuevos formatos destinados perfiles de consumidores que buscan una dieta equilibrada a la vez que quieren facilidad a la hora de cocinar.

Por ejemplo, lomos, hamburguesas, salchichas, albóndigas... son nuevos formatos y transformados de carne de conejo muy versátiles y prácticos y que además gustan a toda la familia.

La cocina con conejo atesora una interesante gastronomía en Aragón y en Europa. En el sitio web de la campaña promocional de INTERCUN ‘Carne de Conejo, el secreto de la Dieta Mediterránea’ <https://elsecretoescarnedeconejo.eu/> hay una colección de recetas para cocinar esta carne noble, además de una completa información sobre los nuevos formatos y beneficios nutricionales.

En relación a la carne de conejo hay bastantes cosas que se desconocen, como que Aragón es uno de los territorios donde más se produce esta carne.

Efectivamente, se produce aproximadamente el 10% de la producción nacional.

En la Ciudad de la Carne de Valderrobres hay un moderno matadero y una industria especializada en nuevos formatos. ¿Qué características tienen?

Los nuevos formatos buscan la facilidad de consumo, están dirigidos a la gente joven que no tiene tiempo para preparar platos con mucha elaboración, pero que busca una carne sana y que puede consumir varias veces a la semana.

¿Cuántos conejos se sacrifican en el matadero y cuál es la previsión para los próximos años?

Actualmente se sacrifican 1.300.000 conejos semanales y la previsión es que nos mantengamos en esos volúmenes en los próximos años.

Lomos, hamburguesas, salchichas,... Hasta ahora no se había consumido así la carne de conejo. ¿Supone un salto cualitativo importante?

El consumo en estas presentaciones es reciente, pero ha irrumpido con fuerza, la facilidad de preparación, el aspecto inmejorable y las cualidades de la carne están ayudando.

¿Hacia qué perfiles de consumidores se enfoca la carne de conejo a través de estos nuevos formatos?

El perfil es de gente joven, familias con niños, deportistas y, en general, personas que quieren una alimentación sana.

Hay una campaña europea, de la que se hace eco Aragón Alimentos, con el lema 'Carne de conejo, el secreto de la dieta mediterránea'. ¿Encaja esta carne en este tipo de dieta? ¿Por qué?

La carne de conejo es la más sana que tenemos en los mercados, su bajísimo contenido en grasas y sodio, y alto contenido de proteínas la hacen ideal para la dieta mediterránea. Siempre aconsejamos a los consumidores que pierdan unos segundos leyendo las etiquetas. Es muy importante que seamos conscientes de lo que comemos.

Respecto a otras carnes blancas que hay en el mercado, ¿cuáles diría que son los aspectos más destacados de la carne de conejo?

Por un lado, la mejor composición nutricional y, por otro, el exquisito sabor y la multitud de posibilidades que tiene de preparación.



CARNE DE CONEJO
EL **SECRETO** DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



Recetario histórico de Fray Altamiras,
reinterpretación de relevantes chefs
contemporáneos, jornadas gastronómicas
y rutas turísticas de Aragón





La carne de conejo es un alimento adecuado para incluir en una dieta equilibrada y variada

- Alto contenido en fósforo, selenio y potasio.
- Alto contenido en vitaminas del grupo B.
- Bajo contenido en sal.
- Gran versatilidad gastronómica.
- Carne sabrosa.
- Carne de fácil digestión.
- Carne magra, baja en grasa y colesterol.
- Alto contenido en proteínas.



En Aragón se produce hasta un 10% de toda la carne de conejo de España, contando con una industria moderna, especializada y en constante evolución.

Valores Medios por 100 g	Pierna y lomo	Bistec	Costilla	Lomo	Muslo sin piel
Proteínas (g)	21.9	16.6	14.6	15.9	19.1
Grasa (g)	4.0	22.8	35.4	29.5	5.5

Propiedades nutricionales de diferentes carnes (Tres Oliver, 2009)



COCINA MEDITERRÁNEA

Es una carne tradicional de nuestra cocina mediterránea. La carne de conejo es una de las más saludables debido principalmente a su bajo contenido en grasas y alto contenido en proteínas. Además, su sabor permite innovar con nuevas recetas de cocina.



El arte más fresco y colorista se cuelga en el Mercado Central

Las Jornadas de Pintura en los Mercados de Zaragoza, de la mano de Rouge Bohème, han acercado a la clientela distintas obras

El arte se abre camino en los mercados de Zaragoza y, especialmente, en el Mercado Central. Del 18 al 20 de noviembre se celebraron unas Jornadas de Pintura en los Mercados de Zaragoza 'Arte Fresco', desde la mañana hasta la noche. Esta iniciativa ha sido promovida por la Federación de Galerías de Alimentación y Mercados Detallistas de Zaragoza (ZAMAS) y el Ayuntamiento de Zaragoza con el comisariado artístico de Rouge Bohème.

Los artistas que han dado vida a estas intervenciones han sido Noelia Marín y Alain Larreina, que han dejado su sello en los mercados de Puerta Sancho, Delicias, Valdespartera, Las Fuentes y, por supuesto, el Mercado Central.

A la hora de llevar a cabo su trabajo se han planteado grandes formatos, como el de Valdespartera, de Alain Larreina, sobre cristal, que tiene unas dimensiones de 12 por 2,25 metros. Se trata de un bodegón de temporada muy llamativo.

En la fachada del Centro Comercial Delicias la intervención ha sido sobre muro. 'A mano', se llama el trabajo, que también es de grandes dimensiones: 10 por 3 metros. En el Mercado Puerta Sancho, Alain Larreina trabaja distintas figuras sobre cristal, mientras que en Las Fuentes la obra 'De corazón y manzanas' se ha llevado a cabo sobre muro, cristal y una cámara frigorífica.

Finalmente, Noelia Marín es la autora de la intervención 'Cercanía' en el Mercado Central sobre lienzo de lino de 4,40 por 2,12 metros. En todos los casos, la técnica que se ha utilizado es acrílico.



Las actuaciones artísticas en los mercados de Zaragoza tienen un valor transversal que genera debates.



Trabajo intenso

Natalia Rouge Bohème está al frente de la factoría de expresión artística y publicitaria de Aragón que ha impulsado estas jornadas de arte en los mercados de la mano de Noelia Marín y Alain Larreina.

La idea inspiradora ha sido un bodegón, del que han ido saliendo distintas piezas en las intervenciones en los mercados. El trabajo ha sido intenso. Así lo reconoce Noelia, que pasó bastantes horas trabajando sus obras, especialmente la del Mercado Central. “Me siento muy orgullosa de haber pintado en un escenario tan maravilloso; estuve por la noche, e incluso de madrugada, para no interrumpir la actividad normal del mercado, aunque tal vez lo más bonito fue poder trabajar de cara al público”.

La intervención ‘Cercanía’ se sitúa en uno de los pasillos laterales del Mercado Central, el que da a las calles San Blas, Predicadores y San Pablo. Mira al exterior, como queriendo simbolizar las ganas de acercarse a los vecinos del barrio y atraer su atención para que compren en sus puestos.

Casi todos los clientes que pasan por la zona se paran a ver la obra de Noelia. Ella explica que “en la composición no solo intervienen los alimentos que se venden en los puestos, sino que el foco también se pone en las manos que aparecen y que simbolizan la cercanía entre el vendedor y el cliente”.

Ella misma describe que el suyo es un estilo vanguardista en el que se mezclan el diseño gráfico más actual con el cubismo o el surrealismo.

La intervención ‘Cercanía’ se sitúa en uno de los pasillos laterales del Mercado Central, el que da a las calles San Blas, Predicadores y San Pablo. Mira al exterior, como queriendo simbolizar las ganas de acercarse a los vecinos del barrio y atraer su atención para que compren en sus puestos.

Casi todos los clientes que pasan por la zona se paran a ver la obra de Noelia. Ella explica que “en la composición no solo intervienen los alimentos que se venden en los puestos, sino que el foco también se pone en las manos que aparecen y que simbolizan la cercanía entre el vendedor y el cliente”.

Ella misma describe que el suyo es un estilo vanguardista en el que se mezclan el diseño gráfico más actual con el cubismo o el surrealismo.



Noelia Marín es la autora de la intervención Cercanía en el Mercado Central sobre lienzo de lino de 4,40 por 2,12 metros



Acercar el arte

Natalia Rouge Bohème valora muy positivamente estas jornadas “por lo que suponen a la hora de que la gente entienda cómo se trabaja una obra de arte y que, de alguna forma, participe en el proceso creativo”. A su juicio, estas intervenciones artísticas le dan un valor añadido a los mercados. “Han exigido mucha preparación previa y hay que entenderlas como un valor transversal que genera debate”.

Natalia también considera que con estos trabajos se consigue que la creación artística “salga de los museos y se acerque a los lugares donde las personas conviven en su día a día y realizan tareas tan cotidianas como hacer la compra”. Además, en el caso del Mercado Central, “el edificio es una obra de arte en sí mismo, un escenario magnífico en el que a partir de estas actuaciones conviven y dialogan artistas y disciplinas diferentes”.

Según Natalia Rouge Bohème, “lo que también demuestra este proyecto de llevar el arte a los mercados es que la gente es muy sensible a este tipo de actuaciones y valora la belleza y las nuevas formas de plasmar diferentes valores. Eso, precisamente, es lo que queremos resaltar en nuestra factoría poniendo color a los mercados, que nos parece un auténtico hito”.



EN 2023 EL MERCADO CUMPLE 120 AÑOS



ASOCIACIÓN DE DETALLISTAS DEL

MERCADO
Central
Zaragoza

WWW.MERCADOCENTRALZARAGOZA.COM



Los I Premios ZAMAS reconocen el buen trabajo de los detallistas



La I edición de los Premios ZAMAS Detallistas de los Mercados de Zaragoza ha reconocido, en seis categorías, el trabajo de los detallistas que se encuentran en los 49 mercados que tiene la ciudad. Así, Marina Martínez ha sido premiada en la categoría de 'Imagen visual del puesto'; Javier González y Rosa González, en la de 'Innovación', Cristina Prieto, en la de 'Productos aragoneses'; los Hermanos Franco, por la 'Continuidad o relevo generacional'; Javier Gómez y David Pueyo han empatado en la categoría de 'Compromiso social', y en la 'Digitalización' el ganador ha sido Víctor Salvo.

La consejera de Economía, Innovación y Empleo del Ayuntamiento de Zaragoza, Carmen Herrarte, destacó en la entrega de los premios la labor de ZAMAS para impulsar estos galardones y el trabajo conjunto con los mercados de Zaragoza. "Es muy importante que este año trabajemos mucho y muy bien para que los clientes tengan bien claro y conozcan la diferencia de lo que significa comprar en un mercado".

En su intervención, la presidenta de ZAMAS, María Pilar García de Pe, animó a los detallistas a continuar con su trabajo y a seguir creciendo "día a día". La primera en recoger el premio por la 'Imagen visual del establecimiento', fue Marina Martínez. El jurado destacó la apuesta "moderna y atractiva a través de la remodelación de espacio" que ha realizado en los últimos años. La premiada ha unido seis puestos del mercado y ha convertido su pollería de Hernán Cortes en un espacio donde los clientes pueden comprar y llevar a los niños, ya que ha unido un espacio de entretenimiento.

Cristina Prieto ganó en la categoría de 'Productos aragoneses'. Cristina vende sus productos de panadería en los mercados de Parque Venecia y Agroalimentario Campus San Francisco. Su apuesta es por el pan sin gluten, exclusivamente hecho con masa madre, sin añadir levadura y con ingredientes ecológicos

Javier González y Rosa González del Mercado Puerta Sancho consiguieron el premio a la 'Innovación'. Con La Boutique de la Carne (carnicería) fueron pioneros en la venta 'on line' de productos frescos gracias a la plataforma Frescos-Zaragoza.

El premio a la 'Continuidad y/o Relev' lo recibió Hermanos Franco, con puestos en el Centro Comercial Delicias, Mercado Casablanca y Hernán Cortés. El galardón a la 'Digitalización' recayó en Víctor Salvo con un puesto en el Mercado Gran Vía. Tiene más de 83.000 seguidores en algunas redes sociales como Facebook e Instagram. Dispone de venta 'on line' a nivel nacional con récord de España de venta de chuleta de vaca y de chuleta de vaca de Aragón.

El Mercado Central también ha estado representado en estos premios con los detallistas Javier Gómez y David Pueyo, que ganaron en la categoría 'Compromiso social'. De su trabajo en este ámbito se da buena cuenta en este número de la revista 'Mercado Central'.

Somos COLECCIÓN PREMIUM 2022



SABER MÁS

Reciba en su domicilio
los 12 vinos de la Colección Premium 2022
"El Vino de las Piedras" por tan solo 147€
(IVA y transporte a península incluidos. Otros destinos, consultar)



WINE MODERATION
ELEGIR, COMPARTIR Y CUIDAR

El vino D.O. Cariñena Premium 2022 es un vino de alta calidad.



D.O. CARINENA
EL VINO QUE NACE DE LAS PIEDRAS



N

Cariñena "EL VINO DE LAS PIEDRAS"



☎ 976 655 555

✉ comercial@grupoelportal.com



Hermanos Pueyo pone a Aspanoa en el punto de mira

Los hermanos David y Erika Pueyo colaboran con esta entidad organizando eventos y realizando donaciones.

Los I Premios ZAMAS Detallistas de los Mercados de Zaragoza han reconocido el compromiso social de la carnicería Hermanos Pueyo del Mercado Central. Los hermanos David y Erika Pueyo están al frente de este popular puesto en el que trabajan 14 personas.

Este reconocimiento que acaban de recibir está relacionado con las actividades solidarias en las que participan. “De alguna forma –comenta David–, tenemos el sentimiento de estar en deuda con la sociedad, por lo mucho que nos da, así que es algo que hacemos con un gran sentimiento de gratitud”.

La principal colaboración de Hermanos Pueyo es con Aspanoa, la asociación que lucha contra el cáncer infantil. “Lo más reciente que hemos organizado ha sido su torneo de pádel en el que hemos conseguido 8.200 euros que se han destinado íntegramente a esta entidad”.

David Pueyo afirma que “su puesta en marcha ha requerido tres meses de trabajo y hemos contado con las colaboraciones, entre otros, de B Vocal, las hermanas Sánchez Alayeto y el montañero Carlos Pauner, además de muchos más profesionales que nos han grabado vídeos y se han difundido por redes sociales”.



David también recuerda con cariño las jornadas de remo que organizó en el Club Deportivo Helios en las que participaron 37 niños con cáncer, “que disfrutaron durante un día de sus instalaciones y conocieron de primera mano este deporte que se practica en el río Ebro”.

Hermanos Pueyo ha incorporado recientemente esta colaboración con Aspanoa a su modelo de trabajo. “Estoy intentando eliminar el plástico y la mayor parte de la carne se la llevan los clientes en unas cajitas de cartón reciclado parafinado. Por cada una de esas cajas dono 10 céntimos de euro a Aspanoa”.

Además, los hermanos Pueyo también participan activamente en algunas actividades sociales de Casademont Zaragoza y con una entidad que se dedica a la acogida de gatos.

Las jornadas de David y Erika son intensas al frente de los tres puestos en uno que dan vida a la carnicería Hermanos Pueyo. No hay más que acercarse a cualquier hora para comprobar el intento ajetrete que tienen. “Pero hay que hacer un esfuerzo –concluye David–, hay vida más allá del trabajo y mucha gente que necesita un apoyo”.

“Tenemos el sentimiento de estar en deuda con la sociedad por lo mucho que nos da y agradecidos de poder colaborar con entidades como Aspanoa”

Javi y Silvia, fruteros con un gran espíritu solidario

Colaboran con proyectos y entidades como la Olla Solidaria, la parroquia de San Pablo o la Hermandad del Refugio.

Javier Gómez y Silvia Navarro tienen una dilatada trayectoria como detallistas en el Mercado Central que han mantenido siguiendo un legado familiar. Javier recuerda que su abuela “ya tenía un puesto dedicado a la confección y a la bisutería”. El relevo lo tomaron su padre y una tía suya, pero ya vinculados a la fruta, como él y Silvia, su pareja.

Su trabajo al frente del puesto de frutas Javi y Silvia lo compaginan desde hace muchos años con una intensa labor social, que recientemente ha sido reconocida en la primera edición de los Premios ZAMAS. “Desde hace tiempo colaboramos con muchas entidades sociales –explica Javier–, así entendemos nuestro trabajo, que en una parte implica devolverle a la gente todo lo que nos da en el día a día, y especialmente a las personas más vulnerables”.



Javier y Silvia participan desde hace algunos años en la logística que supone la preparación de la Olla Solidaria que organiza el centro comunitario Luis Buñuel de la plaza de Santo Domingo. No es la única entidad, ya que también realizan aportaciones a la Asociación Sonrisas Aragón.

Por otra parte, ese espíritu solidario llega a otros ámbitos como el deportivo, ya que Javi y Silvia participan donando fruta en el maratón de Zaragoza y en una de las pruebas de 10 K más prestigiosas de la ciudad.

En este caso, su aportación, sobre todo, es de plátanos de Canarias para los avituallamientos de las carreras; energía sana y de calidad para afrontar y recuperar el esfuerzo.

La parroquia de San Pablo o la Hermandad del Santo Refugio son otras entidades con las que habitualmente colabora este puesto entregando piezas de fruta y verdura para que puedan atender sus necesidades. En su día a día, Javier Gómez también trabaja con un espíritu solidario.

Durante la pandemia amplió notablemente el servicio a domicilio, que es algo que no ha abandonado. Hay mucha gente mayor a la que le va muy bien y otra que se ha acostumbrado por comodidad”, explica Javier. Por este reparto no cobra nada. “Tan solo hay que hacer un pedido mínimo”, comenta. Para él supone hacer un esfuerzo grande, ya que hay días que entrega hasta 40 pedidos en domicilios. “Pienso que más que clientes tengo amigos, y eso es algo muy bonito”, concluye.

“Pienso que más que clientes tengo amigos y esa es una sensación muy bonita”

Garnacha & Navidad

La tradición que nos une



WINE in MODERATION

ELIGE | COMPARTE | CUIDA

EL VINO SOLO SE DISFRUTA CON MODERACIÓN

Feliz Navidad y Año 2023



ARAGONESAS
BODEGAS/WINERY

www.bodegasaragonesas.com

Carlos Olmos y su programa para perder peso en 28 días

El wellness coach o entrenador personal Carlos Olmos tiene una experiencia de 37 años ayudando a las personas a estar mejor. En la actualidad, uno de los programas que dirige se llama '28 días. Transformación total'. Su objetivo principal es ayudar a la gente a perder peso reduciendo la grasa corporal.

Carlos comenta que en este programa la alimentación es muy importante, "centrada en una correcta combinación de los alimentos y sin utilizar pastillas ni batidos". Esta parte se combina con un entrenamiento físico específico para cada persona. "Me adapto plenamente a la disponibilidad de los clientes y a las posibilidades que tienen de hacer ejercicio".

En este sentido, asegura que cada caso es un mundo y no se puede hablar de unos resultados concretos en estas cuatro semanas. "Lo que sí garantizo es que las



personas que han participado en el programa han dado un cambio increíble". En cualquier caso, prosigue, "los verdaderos resultados se perciben una vez que han pasado 10 u 11 semanas".

Carlos Olmos trabaja de forma presencial en Zaragoza en el centro New Hércules (www.newhercules.com) del barrio de San José y en la clínica de fisioterapia Quiro-Tec (Paseo de los Rosales, 32). Además, ofrece esta

formación a través de video conferencia a clientes de toda España.

Este entrenador personal insiste en que el desarrollo del programa "está totalmente individualizado, ya que no es lo mismo intentar perder peso con 20 años que con 50". "Lo más importante -concluye- es que consigo introducir el hábito de hacer ejercicio para que se quede porque la gente ve rápido los resultados".

28 DÍAS TRANSFORMACIÓN TOTAL

¿Quién más quiere perder de 4 a 12 kilos de peso en 28 días?

WELLNESS
COACH



SOY CARLOS OLMOS
Y TRANSFORMO VIDAS

ES UN PROGRAMA DE PERDIDA DE GRASA CORPORAL "NO UNA DIETA QUE ACABARÁS DEJANDO".

UN PROGRAMA EN EL QUE APRENDERÁS UNA FORMA INTELIGENTE DE ALIMENTARTE PARA SIEMPRE.

TODO DE MANERA NATURAL, SIN BATIDOS NI PASTILLAS.

EN EL QUE CREAREMOS UN ENTORNO SALUDABLE.

CREAREMOS EL HÁBITO DE HACER EJERCICIO CON EL MÍNIMO ESFUERZO.

PERDER PESO PARA SIEMPRE.

Historias de Éxito



Alejandro



Pablo



Ezequiel



Lolo

Más información en:



Carlos Olmos - Wellness Coach



[carlosolmos.wellnesscoach](https://www.instagram.com/carlosolmos.wellnesscoach)



658 974 404



Consejos para una **buena alimentación** comprando en el Mercado Central

La veterinaria y experta en gastronomía Patricia Sola ofrece algunas claves para cuidar este invierno nuestra salud y nuestro bolsillo comiendo de forma saludable

La veterinaria y experta en gastronomía y marketing, Patricia Sola, ofrece a continuación algunos consejos interesantes para afrontar el invierno bien alimentados y sin tener que gastar mucho dinero en el empeño.

Patricia Sola tiene claro que “alimentarnos en invierno, no tiene por qué ser ni aburrido, ni poco saludable.

Podemos conseguir un equilibrio perfecto entre alimentación sostenible para el medio ambiente, nuestro bolsillo y nuestra salud, algo que podemos lograr comprando en el Mercado Central de Zaragoza gracias a la cantidad y variedad de productos que ofrecen sus detallistas”.

Frutas, verduras, pescados y carne. Estos son sus consejos que Patricia relata en primera persona:

Frutas y la vitamina c

Siempre que hablamos de salud en invierno pensamos en vitamina C, vitamina que durante los últimos tiempos ha estado en el centro de la controversia, ya que pasó de ser el perfecto método preventivo frente a los catarros a ser poco menos que una sustancia ineficiente frente nuestras toses y mocos de invierno.

Hasta la fecha, se han realizado infinidad de estudios y pruebas de laboratorio que poco a poco, van dejando claro que la vitamina C, efectivamente, sí que juega un papel importante en las defensas de nuestro cuerpo frente a los resfriados y otras enfermedades.

Entre otras funciones ejercidas por esta molécula, estimula la función de los neutrófilos, unos glóbulos blancos que se encargan de reparar los tejidos lesionados y combaten las infecciones, incrementan la acción del interferón, una molécula que impide el acceso de los virus a las células, ayudan a la proliferación de linfocitos T, la producción de citoquinas e inmunoglobulinas y la efectividad de las células natural killer, entre otras. Ahí es nada. Así que sí, tomar vitamina C en invierno es un buen modo de reforzar nuestro sistema inmunitario.

Inevitablemente, cuando pensamos en esta vitamina, nuestro cerebro visualiza limones, naranjas y mandarinas, frutas sostenibles, al estar en plena temporada, y que podemos conseguir a buen precio. Pero no solo de cítricos nos abastecemos de vitamina C. También podemos comer kiwi, con casi el doble de esta vitamina, uvas, fresas o kakis, también en temporada, con mayor cantidad de ácido ascórbico.

Aunque no solo las frutas tienen vitamina C. También hay verduras con altos contenidos en esta vitamina, superiores incluso a las frutas mencionadas anteriormente, como es el caso de pimiento rojo, perejil, brócoli o hinojo.



Verduras y el selenio

Aunque la vitamina C es la estrella de la película hay otros micronutrientes, como es el caso de los minerales, que también juegan un papel importante en el refuerzo de nuestro sistema inmunitario.

Así, tenemos el zinc, que entre otras funciones promueve el adecuado funcionamiento del sistema inmunitario, previniendo el resfriado y aliviando sus síntomas o el selenio, un oligoelemento fundamental para tener una respuesta inmunitaria adecuada, ya que su déficit altera la producción de las inmunoglobulinas IgM e IgG y entorpece la motilidad de los neutrófilos.

Afortunadamente, el selenio es un mineral muy extendido, ya que podemos encontrarlo en alimentos como los mariscos, carne, huevos, cereales, frutas y por supuesto, verduras como pepinos, ajos, cebollas, espárragos, lechuga, tomate, espinacas...

Aunque una verdura estupenda de temporada y que podemos encontrar a muy buen precio es la col y su amplia familia: lombarda, de Bruselas, repollo, coliflor, brécol, romanesco... Todas ellas son fuente importante de vitamina C, siempre que se consuman crudas o ligeramente cocidas (cocinadas pueden llegar a perder cinco veces la cantidad de vitamina que contienen en crudo), que además ofrecen vitaminas del grupo B, vitamina A, ácido fólico, selenio, hierro, calcio, magnesio, potasio y distintos flavonoides en dosis importantes.

En definitiva, son auténticas bombas de buenos nutrientes y de sabor, que podemos consumir en ensaladas, al vapor, como 'oblea' para hacer rollitos asiáticos... Son tremendamente versátiles en la cocina y son súper sanas.



Pescados de temporada y los Omega3

Siempre que hablamos de productos de temporada, pensamos en frutas y verduras, pero los pescados también tienen temporalidad.

Así, para realizar un consumo sostenible del pescado, tenemos que elegir especies que vengan de caladeros cercanos, para reducir la huella de carbono en su transporte, que hayan sido capturados por métodos de pesca lo más sostenibles posibles, y que sean de temporada, lo que garantiza su frescura, que tenga las mejores cualidades nutricionales y que sean más económicos, ya que hay más disponibilidad de los mismos en las pescaderías.

Así, en invierno, los productos del mar de temporada son bacalao, besugo, mero, palometa, emperador, caballa o salmonete entre los pescados de mar; carpa y perca entre los pescados de río...

Este producto cuenta con muchísimos nutrientes tremendamente beneficiosos para nuestra salud, aunque cabe destacar los omega-3, un tipo de ácidos grasos poliinsaturados que juega un papel fundamental en la regulación de la inflamación y modulación de la inmunidad, aspectos clave para evitar el desarrollo de enfermedades crónicas.

Siempre que hablamos de productos de temporada, pensamos en frutas y verduras, pero los pescados también tienen temporalidad.

Así, para realizar un consumo sostenible del pescado, tenemos que elegir especies que vengan de caladeros cercanos, para reducir la huella de carbono en su transporte, que hayan sido capturados por métodos de pesca lo más sostenibles posibles, y que sean de temporada, lo que garantiza su frescura, que tenga las mejores cualidades nutricionales y que sean más económicos, ya que hay más disponibilidad de los mismos en las pescaderías.

Así, en invierno, los productos del mar de temporada son bacalao, besugo, mero, palometa, emperador, caballa o salmonete entre los pescados de mar; carpa y perca entre los pescados de río...

Este producto cuenta con muchísimos nutrientes tremendamente beneficiosos para nuestra salud, aunque cabe destacar los omega-3, un tipo de ácidos grasos poliinsaturados que juega un papel fundamental en la regulación de la inflamación y modulación de la inmunidad, aspectos clave para evitar el desarrollo de enfermedades crónicas.



Carne y vitamina B6

La mayoría de nosotros hablamos de vitamina B, sin saber que hay varios tipos de esta vitamina. Entre todas ellas, la que nos interesa hoy es la vitamina B6, involucrada, entre otras funciones, en el metabolismo de aminoácidos y proteínas...

¿Qué tiene que ver esto con el sistema inmunitario? Bien, parte importante de nuestras defensas son los anticuerpos, unas proteínas muy sofisticadas, que en ausencia de esta vitamina, su producción no será adecuada.

Además, este micronutriente, también tiene un rol importante en la diferenciación, maduración y proliferación de linfocitos, de modo que el aporte adecuado de vitamina B6 permite que tengamos la cantidad y calidad necesaria de células de defensa.

¿Dónde podemos encontrar esta vitamina? En pescados, frutos secos como las nueces, algunas frutas y verduras, pero también en la carne y vísceras.



El Mercado Central se vuelca con la Gala del Club Inclucina

El Mercado Central acogió el 12 de diciembre la presentación de la VII Gala del Club Inclucina con los alumnos y alumnas de ATADES que participan en sus talleres. A la cita acudieron la madrina institucional de este año, la directora general de Turismo de Aragón, Gloria Pérez García, y el alcalde de Zaragoza, Jorge Azcón, quienes celebraron "la pericia y las habilidades de los alumnos y alumnas de ATADES entre fogones".

También estuvieron presentes algunos de los cocineros que intervinieron el 19 de diciembre en la gala celebrada en el Teatro de las Esquinas, como Carmelo Bosque, presidente de honor del Club Inclucina; Ramsés González, de Cancook, y Rubén Martín, de La Flor de Lis. Todos ellos, junto a los alumnos de ATADES que han participado en los talleres, aprovecharon para comprar en los puestos del Mercado Central los ingredientes que días después cocinaron en el Teatro de las Esquinas.

El Mercado Central y su apoyo a la jota

En el número anterior de esta revista se informaba que el Mercado Central se ha sumado a #yoapoyoalajota, y a que esta tradición tan arraigada en nuestra historia tenga el reconocimiento como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO.

En esa misma noticia se decía que el Gobierno de Aragón fue el impulsor de la candidatura de la jota, algo que Carmelo Artiaga, presidente de la Academia de Artes del Folclore y La Jota de Aragón, asegura que no es así. Esta iniciativa la lidera Aragón y a ella se han sumado otras 15 comunidades autónomas, además del respaldo de la Red de Escuelas Asociadas de la Unesco.



A ritmo de salsa y bachata por los pasillos del Mercado

“Dis-fruta y baila en el Mercado Central con Salson”. Así, a ritmo de baile, han disfrutado muchos clientes en el Mercado Central durante el último trimestre del año a lo largo de varios sábados.

El número máximo de participantes previsto ha sido de 20 parejas, es decir, 40 personas. Las inscripciones las realizaron en el puesto de atención al cliente del Mercado y, a partir de ahí, a disfrutar de la salsa acompañados de los bailarines de Salson.

Aunque en esta actividad se han apuntado parejas con destreza y buenos conocimientos de bailes como salsa o bachata, lo cierto es que durante las sesiones en el Rombo Zentral se han ido sumando muchas personas de forma improvisada. Sin duda alguna ha sido una actividad muy llamativa.

Apoyo a la X Andada 'No os olvidamos'

El Mercado Central ha apoyado a los participantes de la X Andada de Zaragoza 'No os olvidamos' con una donación de fruta. Esta carrera se organiza desde hace diez años en recuerdo de las víctimas del atentado al cuartel de la Guardia Civil de la avenida Cataluña y, en general, de todas las víctimas del terrorismo.

Durante el recorrido de 19 kilómetros en el que hubo centenares de participantes, se repartieron alrededor de 700 piezas de fruta cedidas por detallistas del Mercado Central.



Siguen las visitas de escolares

Cada vez son más los escolares que se acercan a conocer el Mercado Central de Zaragoza y que se quedan sorprendidos al descubrir que otra forma de comprar es posible y que los productos de temporada y proximidad de los detallistas son muy buenos.

Recientemente, se han acercado los alumnos de los colegios Marianistas Bajo Aragón de Zaragoza y Santa María del Pilar. Además, también se han paseado por sus instalaciones estudiantes procedentes de Francia que estaban de intercambio.

Los tesoros gastronómicos de Aragón

El 16 de noviembre se celebró en los sótanos del Mercado Central una sesión sobre 'Los tesoros gastronómicos de Aragón y su potencial turístico en los mercados'. La charla la impartió la veterinaria y experta en gastronomía y marketing, Patricia Sola, que estuvo apoyada por la arqueóloga e historiadora Ana María Royo. La parte teórica se complementó con una degustación de productos de nuestra tierra.

El evento estuvo organizado por la Asociación Profesional de Guías de Turismo de Aragón y ZAMAS, en colaboración con el Ayuntamiento de Zaragoza.



El Recetario Del Mercado

Dos tapas de mucho nivel

De la mano del cocinero Luis Vicente del bar El Escondite (Paseo de Rosales, 30) ofrecemos el paso a paso de dos de sus tapas más aclamadas: Capricho-Aragón en un bocado y Dorondón. A disfrutar.

Capricho-Aragón en un bocado



INGREDIENTES (4 personas):

- Una base de bizcocho para tarta
- Zumo de dos tomates
- 2 Huevos
- 1 filete de trucha del Cinca mediana
- 8 tallos de borraja con sus hojas
- 100 gr. de paté oliva negra
- Un cuarto de melocotón de Calanda en almíbar
- 6 ajos
- 2 hojas de laurel
- Harina de arroz
- Pétalos comestibles
- Agua, sal, laurel, pimienta, aceite de oliva virgen extra y vinagre de vino blanco

ELABORACIÓN:

- ✓ Limpiamos y separamos los tallos de la borraja de las hojas. Reservamos las hojas, los tallos los cortamos y escabechamos en una mezcla de una parte de aceite, una de vinagre y una de agua. Añadimos tres dientes de ajo, sal, pimienta y una hoja de laurel. Cocinamos durante 20 minutos a fuego medio.
- ✓ Utilizamos la misma fórmula para el escabechado de nuestro filete de trucha, una vez pasado por harina de arroz. Dejamos reposar las dos elaboraciones un mínimo 12 horas.
- ✓ Cortamos el bizcocho en trozos de 4 por 4 centímetros y los bañamos ligeramente en el zumo de los dos tomates. Aliñamos con un poco de sal y pimienta. Seguidamente, pasamos por huevo y freímos creando una mini-torrija.
- ✓ Enharinamos las hojas de borraja para freírlas unos segundos y depositarlas sobre papel de cocina. Untamos las mini-torrijas con una fina capa de paté de oliva y colocamos sobre ellas los tallos de borraja y la trucha.
- ✓ Terminamos cubriendo la tapa con la hoja de borraja frita decorada con trocitos de melocotón de Calanda y pétalos de flores.

Dorondón



INGREDIENTES (4 personas):

- Para el vasito: 500 ml de agua, 10 g de agar-agar y 3 g de polvo de remolacha.
- Para el arroz: media taza de arroz integral, 1 ramita de tomillo, 1 ramita de romero, 3 tazas de agua, 1 taza de aceite de oliva virgen, 1 taza de vinagre de vino y 1 cucharadita de sal.
- Para las setas y el pescado: 100 g de esturión, 4 rebollones, 1 zanahoria, 1 puerro, 1 taza de aceite de oliva virgen, 1 taza de vinagre de vino, 1 cucharadita de sal y pimienta negra.
- Para adornar: mezclum y flores comestibles.

ELABORACIÓN:

- ✓ Disolvemos el agar-agar en agua caliente. Separamos una parte para las bases del vasito y la mezclamos con el polvo de remolacha. Echamos dos cucharaditas de la mezcla en los moldes y dejamos enfriar unos minutos para rellenar con la otra parte del agar-agar. Dejamos enfriar para desmoldar.
- ✓ Salpimentamos el esturión, pasamos por harina de arroz y marcamos en aceite de oliva. Reservamos. Seguidamente, ponemos a hervir el agua para cocinar el arroz durante 50 minutos con el tomillo, el romero y la sal. A los 25 minutos de cocción añadiremos el aceite y el vinagre. Dejamos enfriar.
- ✓ Cortamos a rodajas el puerro y la zanahoria y ponemos a cocinar en la sartén donde hemos marcado el esturión, añadiendo una taza de aceite y otra de vinagre para, a continuación, poner los rebollones. Después de 10 minutos podremos incorporar el esturión. Dejamos 3 minutos y reservamos.
- ✓ Desmoldamos nuestros vasitos y al relleno de ellos con un poco de arroz, trocitos de rebollón y unas migas de esturión. Para terminar, adornamos con flores comestibles y una pipeta con el jugo del escabechado. Se puede servir frío o templado.

DIRECTORIO PUESTOS DEL MERCADO CENTRAL

Horario comercial: De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h y de 17:30 a 20:00 h (pescaderías cerradas los lunes). Sábados: de 9.00 a 14.30 horas.



ALIMENTACIÓN VARIA

PUESTO 17

ALBERTO Y YOLANDA

Encurtidos, conservas y salazones



☎ 615 850 085



PUESTO 26

ENCURTIDOS CÉSAR GADEA

Bacalao, encurtidos y conservas



☎ 976 443 447

☎ 655 474 724



PUESTO 35

LA TIENDA DE IDOYA

Frutos secos, especias, legumbres, infusiones y té, productos Gourmet, mieles, comida liofilizada



☎ 639 164 743

✉ latiendaideidoya@gmail.com



PUESTO 39

FRUTOS SECOS SOLANILLA



Establecimiento especializado en la venta de frutos secos a granel de alta calidad. Amplia selección de frutas deshidratadas, legumbres nacionales, especias, semillas, dulces y productos de Aragón

☎ 623 037 267

✉ solanillamercadocentral@gmail.com



PUESTO 49

PANADERÍA SAN BLAS

Pan, repostería, herboristería



☎ 662 335 917

✉ admin@mipanaderiaonline.com



PUESTO 51

REZUSTA

Amplia selección de conservas vegetales y de pescado, legumbre seca, encurtidos, salazones... Vino nacional e internacional, cerveza Estrella Galicia y toda su gama



☎ 976 211 471

☎ 652 533 223

✉ sara@rezusta.com



PUESTO 61

EL BUEN SABOR

Productos típicos de Aragón. Entre otras especialidades: Mielles y sus derivados, Frutas de Aragón, repostería, vinos y souvenirs

☎ 976 298 576

☎ 627 127 544

✉ rosymirynay27@hotmail.com



PUESTO 65

BACALAO PIL PIL

Puesto de venta especializada en bacalao en salazón, lo importamos directamente de Islas Feroe desde 1989

☎ 661 351 308

✉ luisargon@hotmail.com



PUESTO 68

69

FRUTOS SECOS SOLANILLA



Establecimiento especializado en la venta de frutos secos a granel de alta calidad. Amplia selección de frutas deshidratadas, legumbres nacionales, especias, semillas, dulces y productos de Aragón

☎ 615 924 320

✉ solanillamercadocentral@gmail.com



PAGO CON TARJETA



PAGO CON MÓVIL



SERVICIO A DOMICILIO

RESTAURACIÓN

PUESTO 27

Un recorrido por el recetario universal, basado en ingredientes frescos del propio Mercado en formato de ensalada o cocinados bajo inspiración oriental.



Todo ello, gracias a nuestra gran plancha de acero, la verdadera protagonista de este espacio al más puro estilo TeppanYaki.

Disfruta de unas sabrosas y saludables verduras, carnes o pescados a la plancha, combinados con arroz ¡Y no te pierdas nuestra especialidad: una deliciosa hamburguesa de sepia!

PUESTO 28

Comenzar la mañana con un chocolate con churros recién hechos, con el sabor y la calidad de siempre. Todo un ritual que cobra sentido en esta parada obligatoria del Mercado Central



de Zaragoza. Una parada que, sin darnos cuenta, puede alargarse todo el día.

El desayuno deja paso al vermú, la comida y también la cena, con una sabrosa carta de bocadillos y raciones, además de patés gourmet, dulces y la marca de la casa: una amplia carta de tortillas rellenas de autor.

Y todo con materias de primera calidad, donde el sabor a lo auténtico define todas nuestras recetas.

www.rombozentral.com @rombozentral @rombo_zentral

DIRECTORIO PUESTOS DEL MERCADO CENTRAL

Horario comercial: De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h y de 17:30 a 20:00 h (pescaderías cerradas los lunes). Sábados: de 9.00 a 14.30 horas.

CARNES



PUESTO
70

ELENA LUMHINTA NICOARÁ

Panadería, pastelería y
alimentación varia

☎ 642 963 331

✉ electronico-elenaluminicoara@gmail.com



PUESTO
1

CARNES LORVI

Especialistas en carne y servicio
a domicilio propio. Pedido
por whatsapp o tienda online.

☎ 976 442 409

☎ 625 496 989

✉ info@carneslorvi.es



PUESTO
4 5

CARNICERÍA HNOS. PUEYO

Elaboración propia de embutidos.
Carne de potro. Especialidad en chuletones
(Angus, potro, Carnes La Finca)

☎ 976 438 683

☎ 652 848 548



PUESTO
8

CARNICERÍA M.M. MIRANDA

Elaboración de embutidos
casera. Ternasco propio, criado y
sacrificado a mano. Ternera propia,
criada y sacrificada en casa

☎ 976 047 366

☎ 645 843 284



PUESTO
30

CARNICERÍA M.M. MIRANDA

Elaboración de embutidos
casera. Ternasco propio, criado y
sacrificado a mano. Ternera propia,
criada y sacrificada en casa

☎ 976 047 366

☎ 645 843 284



PUESTO
32

CARNICERÍA OSCAR

Carnes de ternera asturiana y gallega.
Ternasco de Aragón.
Embutidos artesanos, fabricación propia

☎ 600 892 642



PUESTO
33

CARNICERÍA HNOS. PUEYO

Elaboración propia de embutidos.
Carne de potro. Especialidad en chuletones
(Angus, potro, Carnes La Finca)

☎ 976 438 683

☎ 652 848 548



PUESTO
37

ANTONIO Y MERCEDES

Maestros del corte en Ternasco de Aragón, vaca,
cerdo D.O. Teruel. Disponemos de pago con tarjeta
física, móvil, pulsera, Bizum. Pedidos por Whatsapp
en horario comercial, con 24 horas de antelación.

☎ 976 441 353

☎ 691 483 181

✉ langoan37@gmail.com



PUESTO
40

CARNICERÍA ÁNGEL PUIG

Especialistas en ternera y
ternasco de Aragón. Elaboración
propia de embutidos selectos

☎ 976 440 835

☎ 686 807 795



PUESTO
42

VALENTÍN CANTALAPIEDRA

Ternasco y ternera de Aragón.
Cogemos pedidos por Whatsapp
de un día para otro, sin esperas

☎ 976 441 427

☎ 630 449 289



PUESTO
45

CÁRNICAS DUBÓN

Embutidos artesanales,
frescos y cocidos, de fabrica-
ción propia y carnes frescas
de ternera y cerdo

☎ 976 440 998

☎ 608 032 360



PUESTO
76

CARNES PACO EL RIOJANO

Embutidos y adobos caseros, salchichas trufa natural, cerdo
Ibérico, ternera Asturias nacida y criada, toro de lidia

☎ 976 441 141

☎ 639 762 402

✉ anacalleja12@gmail.com



CHARCUTERÍA



PUESTO
78

MARIANO REDONDO BELENGUER

Cerdo Duroc, Ternera
del Pirineo y productos
de Soria (Ólvega).

☎ 605 219 327

☎ 615 409 692



PUESTO
29

MONTORI Y BARRANCO

Venta de productos de Charcutería
Tradicional al Corte. Jamón Serrano.
Jamón Ibérico. Jamón D.O Teruel.

☎ 976 438 487

☎ 686 710 245

✉ montoriybarranco@gmail.com



PUESTO
38

LA CHARCUTERÍA DE ANTONIO

Especialidad en jamón D.O. e Ibérico.
Quesos nacionales y de importación.

☎ 976 440 162

☎ 627 435 932

✉ asg100111@hotmail.com



PUESTO
43

MONTORI Y BARRANCO

Venta de productos de Charcutería
Tradicional al Corte. Jamón Serrano.
Jamón Ibérico. Jamón D.O Teruel.

☎ 976 438 298

☎ 686 710 245

✉ montoriybarranco@gmail.com



PUESTO
46

CONSTAN

Embutidos,
jamones y quesos

☎ 976 440 688

☎ 658 036 373



PUESTO
72

CHARCUTERÍA MIGUEL ÁNGEL

Venta de embutidos,
jamones, quesos y fiambres
Servicio de envasado al vacío.

☎ 677 153 968



DIRECTORIO PUESTOS DEL MERCADO CENTRAL

Horario comercial: De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h y de 17:30 a 20:00 h (pescaderías cerradas los lunes). Sábados: de 9.00 a 14.30 horas.

<p>PUESTO 75</p> <h2>CHARCUTERÍA CARMEN</h2> <p>Jamones y quesos</p> <p>☎ 663 490 055</p> <p>📞 📠 🚚</p>	<p>📞 PAGO CON TARJETA</p> <p>📞 PAGO CON MOVIL</p> <p>🚚 SERVICIO A DOMICILIO</p>	<p>PUESTO 64</p> <h2>FLORES JARA</h2> <p>Flores Jara es un espacio donde puedes encontrar plantas, centros de flores y ramos</p> <p>☎ 876 041 582</p> <p>☎ 625 075 500</p> <p>☎ 654 886 529</p> <p>✉ mvalera@jarajardineria.com</p> <p>📞 📠 🚚</p>
---	---	---

<p>FRUTAS Y VERDURAS</p> <p>PUESTO 50</p> <h2>FRUTAS PATRI Y JUANK</h2> <p>Gran apuesta en calidad precio, aquí además de comprar con confianza pasará un rato muy entretenido</p> <p>☎ 608 765 689</p> <p>✉ patri_ara20@hotmail.com</p> <p>📞 📠 🚚</p>	<p>PUESTO 52</p> <h2>FRUTAS y VERDURAS EVA MAQUEDA</h2> <p>Frutas selectas</p> <p>☎ 652 067 753</p> <p>📞 📠 🚚</p>	<p>PUESTO 53</p> <h2>EL REY DEL CARACOL</h2> <p>Ajos, frutas y caracoles</p> <p>☎ 677 88 88 36</p> <p>✉ lugrape@telefonica.net</p> <p>📞 📠 🚚</p>
---	---	--

<p>PUESTO 54</p> <h2>GARDENIERS Centro especial de empleo de Atades</h2> <p>Agricultura ecológica en Zaragoza.</p> <p>☎ 689 471 272</p> <p>✉ gardeniers.mcentral@atades.org</p> <p>📞 📠 🚚</p>	<p>PUESTO 55 56</p> <h2>FRUTAS JAVI Y SILVIA</h2> <p>Fruta y verdura del campo a su mesa. Calidad a buen precio para el disfrute de su paladar</p> <p>☎ 976 536 019</p> <p>☎ 630 451 519</p> <p>✉ javiandfamilycentral@gmail.com</p> <p>📞 📠 🚚</p>	<p>PUESTO 57 58</p> <h2>FRUTAS FURRUCHAGAS</h2> <p>Frutas y verduras</p> <p>☎ 976 316 303</p> <p>☎ 645 013 521</p> <p>📞 📠 🚚</p>
---	--	--

<p>PUESTO 59 60</p> <h2>FRUTAS LOS POCHOLOS</h2> <p>Frutas y verduras</p> <p>☎ 675 740 498</p> <p>✉ ornadbel@gmail.com</p> <p>📞 📠 🚚</p>	<p>PUESTO 63</p> <h2>FRUTERÍA JUAN PÉREZ</h2> <p>Frutas y verduras</p> <p>☎ 648 532 582</p> <p>📞 📠 🚚</p>	<p>PUESTO 67</p> <h2>MARTIN & MARIFÉ</h2> <p>Más de 50 años de antigüedad en el Mercado Central. Comercialización de frutas y verduras locales, nacionales e internacionales de primera calidad</p> <p>☎ 976 280 565</p> <p>☎ 665 836 249</p> <p>✉ marife-sati@hotmail.com</p> <p>📞 📠 🚚</p>
--	---	--

<p>MENUCELES</p> <p>PUESTO 34</p> <h2>MENUCELES CRISTINA</h2> <p>Madejas, callos, cabezas, hígados...</p> <p>☎ 976 442 397</p> <p>☎ 610 756 990</p> <p>📞 📠 🚚</p>	<p>PUESTO 36</p> <h2>ANTONIO Y MERCEDES</h2> <p>☎ 976 440 640</p> <p>☎ 627 447 623</p> <p>✉ tobescar1974@gmail.com</p> <p>📞 📠 🚚</p>	<p>PUESTO 41</p> <h2>MENUCELES LUMI</h2> <p>Menuceles y casquería</p> <p>☎ 666 809 439</p> <p>📞 📠 🚚</p>
--	--	--

RESTAURACIÓN

<p>PUESTO 47</p> <p>Un succulento mordisco de auténtica brasa para los paladares más exquisitos. ¡Y con la mejor carne de la ciudad! Para algo estamos ubicados dentro de un mercado...</p> <p>Hamburguesas, brochetas, pizzas, chuletón sagital y un sinfín de opciones para los más carnívoros ¡y también los más veggies! Y para acompañar: huevos rotos, papas o unas ricas gambitas.</p> <p>¡Vive una explosión de sabor bajo el crepitar del fuego!</p> <p>MUESO</p> <p>📞 📠 🚚</p>	<p>PUESTO 48</p> <p>El puesto más "canalla", donde disfrutar de una amplia carta de coctelería premium y los bocados de sabrosuras más selectas.</p> <p>Empanadillas de sorprendentes sabores, coquetos postres y mucha inspiración aragonesa para maridar con las fórmulas líquidas más chispeantes. El rincón perfecto para disfrutar del vermú, el afterwork y de la primera (segunda, tercera...) copa de tarde o noche. Cualquiera hora es buena para "un poco de mambo". Y avisamos: produce adicción...</p> <p>MAMBO</p> <p>📞 📠 🚚</p>
---	--

DIRECTORIO PUESTOS DEL MERCADO CENTRAL

Horario comercial: De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h y de 17:30 a 20:00 h (pescaderías cerradas los lunes). Sábados: de 9.00 a 14.30 horas.

PESCADOS 

PUESTO PUESTO
13 14

PESCADOS JOSÉ LUIS

José Luis
Pescados, mariscos y congelados. Tres generaciones a su servicio

☎ 976 281 959
☎ 685 745 428

PUESTO PUESTO
15 16

PESCADOS JOSÉ LUIS

José Luis
Pescados, mariscos y congelados. Tres generaciones a su servicio

☎ 976 281 959
☎ 685 745 428

PUESTO
18

JUANJO Y BEGOÑA

Pescados y mariscos

☎ 976 433 823
☎ 675 906 812

PUESTO PUESTO
19 20

PESCADOS Y MARISCOS CHUECA

Pescados, mariscos y congelados

☎ 976 441 671
☎ 600 433 271

PUESTO PUESTO
21 22

PESCADOS Y MARISCOS PEDRO

Pedro
Especialidad en vender y trabajar pescado y marisco selecto nacional e importado, y la mejor relación calidad precio

☎ 976 441 180 y ☎ 683 552 724
✉ pedrohuerta1996@gmail.com

PUESTO
23

PESCADOS Y MARISCOS MATOSAS

Matosas
Gran variedad de pescados

☎ 680 127 364
☎ 680 127 365
✉ david_raquel@hotmail.es

PUESTO
24

MARE SÁNCHEZ

Mare Sánchez
Amplia gama de alimentos congelados, especializados en mariscos y pescados. Además de diferentes tipos de croquetas

☎ 683 278 307
✉ congeladosmaresanchez@gmail.com

PUESTO
25

PABLOMAR

Pescados y mariscos

Pablomar
☎ 976 441 438
☎ 635 866 530
✉ pmvalnotivol@gmail.com

PLATOS COCINADOS 

PUESTO
3

MAMÁ TERE

☎ 976 405 939
☎ 676 112 978

Mamá Tere
Pollería y platos cocinados

POLLERÍA 

PUESTO
2

MAMÁ TERE

Mamá Tere
Pollería y platos cocinados

☎ 976 405 939
☎ 676 112 978

PUESTO
31

POLLERÍA JULIA

Julia
Venta de aves, caza, elaboración de productos caseros, salchichas, hamburguesas, precocinados y rellenos

☎ 976 440 105
☎ 618 127 376
✉ jcgran@gmail.com

PUESTO
44

POLLERÍA OLGA

Pollería Olga
Pollería

☎ 876 041 399
☎ 652 035 552

PUESTO
71

MAMÁ TERE

Mamá Tere
Pollería y platos cocinados

☎ 976 405 939
☎ 676 112 978

PUESTO
74

POLLERÍA OLGA

Pollería Olga
Pollería

☎ 976 444 739
☎ 625 881 869
☎ 645 372 176

PUESTO
77

LA FLOR DE ARAGÓN

La Flor de Aragón
Aves selectas, precocinado casero y platos preparados

☎ 699 001 207
✉ Itaca74@gmail.com



IDEAS QUE MUEVEN NEGOCIOS







N

FELIZ
ÑAVIDAD

FELIZ
ÑAVIDAD

Se avecinan días de felicidad e ilusión. Llega la ÑAVIDAD y la escribimos con Ñ porque es el símbolo de la D.O. Cariñena, que acabamos de estrenar y que representa toda la ilusión de un territorio por el futuro de sus vinos. Ojalá que en sus próximas celebraciones los vinos de Cariñena acompañen sus mejores momentos. Esa también es nuestra esperanza, unida al deseo de paz, amor y prosperidad para 2023.



D.O. CARIÑENA
EL VINO QUE NACE DE LAS PIEDRAS