

50 anys d'evolució de l'alimentació a Catalunya

Descobreix com ha canviat la
nostra manera de menjar en el
darrer mig segle



mercabarna

50 ANYS

Mercabarna celebra aquest 2017 el 50è aniversari de la seva fundació.

En aquests anys s'ha convertit en un equipament indispensable per al manteniment de la nostra dieta mediterrània, del model de comerç de proximitat, i al capdavant, del sector agroalimentari català.

Les més de 700 empreses instal·lades a Mercabarna han viscut en primera persona l'evolució de l'alimentació en aquest mig segle, i han hagut d'adaptar-se a les noves necessitats del comerç i dels consumidors: amb més varietat de productes, nous formats, innovacions en l'envasatge, etc.

L'experiència acumulada ens ha servit per realitzar un estudi, en col·laboració amb la Fundació Alícia, que repassa els hàbits d'alimentació a casa nostra des dels anys 70 del segle passat fins a l'actualitat.

El receptari que teniu a les mans serveix com a resum d'aquest estudi i explica com ha evolucionat la nostra forma de menjar mitjançant les receptes casolanes i d'alta cuina més icòniques de les últimes cinc dècades.

Us animem a provar-les i a (re)descobrir els sabors que formen part de la nostra vida i de la nostra cuina. Bon profit!

50 ANYS



mercabarna

DÈCADA 1970

Una bona carn d'olla a la catalana



Ingredients per a 4 persones

- 250 g de carn de xai o bou
- 1 os de canya o un tros d'orella de porc
- 1 tros de cansalada
- 1 pedrer, coll o qualsevol altre tall de la gallina
- 100 g de cigrons
- Col verda
- Api
- Patates
- Botifarra blanca o negra
- Cansalada rànica
- Arròs o pasta
- Sal i pebre

Per a la pilota

- 300g de carn magra picada de xai o de porc
- All i julivert fresc
- Canyella
- 1 ou
- Molla de pa blanc

Elaboració

1. Rentar les carns i posar-les en una olla amb els cigrons i aigua. Afegir-hi sal i deixar bullir entre dues i tres hores.
2. Per fer la pilota, barrejar la carn amb l'all i el julivert picats i la canyella. Afegir-hi l'ou i la molla de pa. Salpebrar i donar forma allargada o rodona. Enfarinar.
3. Afegir la pilota a l'olla juntament amb la col, l'api, les patates, la botifarra i la cansalada enfarinada. Bullir durant una hora.
4. Escórrer el brou i bullir-hi la pasta o l'arròs.
5. Servir la sopa per una banda, amb part dels llegums i verdures de cocció, i les carns i la resta de verdures i llegums en una safata a banda.

Basada en la recepta de "La Teca", d'Ignasi Domènech

Mentrestant al restaurant...

El plat estrella era el **còctel de gambes**.

Vols recordar aquesta recepta?

mercabarna.es/receptes50aniversari



50 ANYS



mercabarna

DÈCADA 1970

Què passava a la nostra societat?

És un moment de forta transformació social i econòmica a casa nostra. L'onada migratòria entre 1950 i 1975 augmenta la població a Catalunya en 2,5 milions d'habitants, que vénen d'altres indrets d'Espanya. Alhora, hi ha un gran èxode del camp cap a zones urbanes.

Amb el final de la dictadura franquista, s'accelera la modernització del país. La dona s'incorpora al mercat de treball i comencen a canviar els rols socials i les estructures familiars tradicionals.

Quin era l'entorn alimentari?

L'alimentació és la principal despesa de les famílies, que hi destinen un 38% del pressupost familiar de mitjana.

Amb la incorporació de la dona al mercat del treball es comença a trencar la transmissió del coneixement de la cuina entre generacions.

Comença la preocupació per la salut a través de l'alimentació. S'abandona la idea tradicional que associa sobrepès amb bona salut i comença la promoció del consum de peix fresc.

Es consolida el concepte de seguretat alimentària i comença el control.

Sabies que...

Durant aquesta dècada es generalitzen els menjadors escolars?

Què menjàvem?

Es comencen a allargar les temporades de fruites i verdures gràcies a les millores agrícoles i logístiques.

Arriben nous productes vinguts en avió d'indrets llunyans. Kiwis de Nova Zelanda, endívies belgues, alvocats d'Amèrica... i pinya fresca de les Açores!

El consum de carn es dispara, passant de 22 kg a 46 kg per persona a l'any. El consum de vedella creix i desplaça la tradicional preferència pel xai.

Arriben els primers ingredients congelats i els primers aliments precuinats.

Sabies que...

La pinya fresca era una raresa ja que aquí sempre s'havia menjat en llauna?

DÈCADA 1980

Macarrons amb tonyina de llauna



Ingredients per a 4 persones

- 350 g de macarrons
- 1 llauna petita de tonyina al natural
- 4 cullerades soperes d'oli d'oliva
- 1 culleradeta de sucre
- 1 ceba mitjana
- 1 gra d'all
- 3 tomàquets grossos madurs
- 30 g de mantega
- ½ got de vi blanc
- 50 g de formatge ratllat
- Herbes aromàtiques
- Sal

Elaboració

1. Coure els macarrons en aigua i refredar-los.
2. Escalfar l'oli i incorporar-hi l'all i la ceba picats. Deixar coure fins que siguin transparents.
3. Pelar els tomàquets, trossejar i treure les llavors. Afegir-los al sofregit.
4. Incorporar el vi, el sucre, la sal i les herbes aromàtiques i deixar coure uns 15 minuts.
5. Posar els macarrons dins de la salsa i afegir-hi la mantega, el formatge i la tonyina en trossos. Remenar i servir.

Basada en la recepta de "1080 recetas de cocina", de Simone Ortega

Mentrestant al restaurant...

Els més gourmets demanaven **l'entrecot o el filet al pebre verd.**

Reviu el que avui ja és un clàssic.

mercabarna.es/receptes50aniversari



50 ANYS



mercabarna

DÈCADA 1980

Què passava a la nostra societat?

Es consolida l'Estat del Benestar i es generalitza l'accés a la cultura, l'oci, la sanitat i l'ensenyament. És, per tant, una època de bonança econòmica i de progrés social.

El 1986 Espanya entra a la Comunitat Econòmica Europea (CEE), obrint-se al mercat global i facilitant el comerç d'aliments des dels principals mercats europeus.

Quin era l'entorn alimentari?

La partida de pressupost familiar mitjana destinada a l'alimentació baixa fins a un 30,7 %.

Es consoliden les guies alimentàries com a eina educativa. La preocupació creixent per la salut, el colesterol i l'obesitat és al punt de mira.

Es viu una situació d'alerta per diverses intoxicacions alimentàries. Un dels casos més sonats va ser el provocat per l'oli de colza.

Sabies que...

A finals de la dècada comença la promoció de la dieta mediterrània, amb la intenció de recuperar els productes tradicionals?

Què menjàvem?

Es normalitza la importació i exportació de productes a nivell internacional i el que era exòtic passa a ser habitual a les cases.

Es trenquen les estacionalitats de verdures i fruites, ja que quan són fora de temporada a casa nostra, es poden portar d'altres indrets amb climes diferents. Aquest productes s'anomenen de contraestació.

Es popularitzen alguns aliments que abans eren més exclusius, com el salmó fumat o el foie d'ànec i d'oca.

Irrrompen els productes *light*, sense sucre o baixos en calories, relacionats amb un concepte estètic de la dieta.

Sabies que...

Amb l'arribada de les grans superfícies i l'autoservei, els clients comencen a tocar les fruites per comprovar-ne l'estat de maduració? Això fa que cada cop es cullin més verdes per aguantar més temps al punt de venda.



mercabarna

DÈCADA 1990

Salmó en papillote



Ingredients per a 4 persones

- 4 rodanxes de salmó
 - 1 patata
 - 1 carbassó
 - 2 porros
 - 1 ceba tendra
 - 100 ml de vi blanc
 - Oli d'oliva verge extra
 - Sal, pebre i julivert
- Per a la salsa tàrtara*
- 2 ous
 - 2 cogombres en vinagre
 - 1 cullerada de tàperes
 - 1 ceba tendra
 - Vinagre
 - Oli d'oliva verge extra
 - Sal
 - Julivert picat

Elaboració

1. Per a fer la maionesa posar un ou, un bon raig d'oli, un raig de vinagre i una mica de sal en el got de la batedora. Batre amb la batedora de mà immòbil al fons. Un cop comenci a emulsionar anar movent la batedora de dalt a baix. Reservar.
2. Coure l'altre ou en aigua amb sal durant 10 minuts. Refredar, pelar i picar. Barrejar amb la maionesa i les tàperes, les cebetes i els cogombrets picats. Afegir-hi julivert picat, remenar i reservar. Ja tenim la salsa tàrtara.
3. Preescalfar el forn a 190°C.
4. Pelar la patata i tallar-la amb la mandolina a làmines fines. Tallar de la mateixa manera el carbassó amb pell. Tallar els porros i la ceba tendra a juliana.
5. Tallar quatre trossos de paper d'alumini. En cada tros posar-hi una capa de patata, una de carbassó, els porros i les cebes tendres i a sobre de tot el salmó. Salpebrar i ruixar amb oli i un rajolí de vi blanc. Tancar els paquets per totes bandes i enfornar a 190°C durant 15 minuts o fins que s'inflin.
6. Obrir els paquets i servir el contingut amb la salsa tàrtara.

Basada en la recepta de Karlos Arguiñano

Mentrestant al restaurant...

Es popularitza el **carpaccio de vedella**.
Una recepta fàcil i ràpida.
mercabarna.es/receptes50aniversari



50 ANYS



mercabarna

DÈCADA 1990

Què passava a la nostra societat?

Els Jocs Olímpics de Barcelona de 1992 fan que la ciutat s'obri al món i que s'incrementi el nombre de visitants. El mateix any, l'Ajuntament crea l'Institut Municipal de Mercats de Barcelona (IMMB).

A causa dels canvis socials de les dècades anteriors, s'endarrereix l'edat d'emancipació dels joves i, en conseqüència, l'edat en què les parelles tenen fills. Això tindrà efectes en l'organització de les famílies i els hàbits de consum.

Amb el tractat de Maastricht, es defineix la salut com a quelcom prioritari i s'unifiquen les lleis d'alimentació dels diferents països d'Europa.

Quin era l'entorn alimentari?

Les recomanacions alimentàries per part de l'administració, les empreses i les institucions tenen molta presència als mitjans. Objectiu prioritari: fomentar la salut.

La ciència investiga les relacions de causa-efecte entre la presència de malalties i el consum de certs aliments.

S'incrementa el culte al cos amb la idealització d'un bust prim i esvelt.

Sabies que...

L'alta cuina catalana adquireix aleshores un caràcter propi que destaca per la innovació i comença a tenir renom internacional?

Què menjàvem?

Millora la qualitat i la seguretat del menjar gràcies als avenços del transport i la conservació dels aliments.

Cada cop hi ha més varietat de productes precuinats i congelats, i el seu consum augmenta i es consolida.

Arriben peixos de tot el món en pocs dies des de la seva pesca. Creix el consum de salmó.

Arriba la banana i comença la competència amb el plàtan de Canàries. S'importen fruites exòtiques com els mangos i les papaies.

Sabies que...

El 1992, un 14 % de les llars espanyoles tenien microones i un 8 % aspirava a comprar-lo?



mercabarna

DÈCADA 2000

Salsa romesco per a calçots



Ingredients per a 4 persones

- 4 tomàquets madurs escalivats
- 2 grans d'all escalivats
- 1 nyora
- 50 g d'avellanes torrades
- 50 g d'ametlles torrades
- 2 llesques de pa fregit
- 1 tassa de vinagre de xerès
- ½ litre d'oli d'oliva

Elaboració

1. Remullar la nyora en mig got d'aigua durant 1 hora. Passat aquest temps rascar-li la polpa amb una cullereta i reservar.
2. Treure la pell i les llavors dels tomàquets, pelar els alls, les ametlles i les avellanes.
3. Posar tots els ingredients excepte l'oli en un recipient i triturar-los amb la batedora de mà. Deixar reposar durant unes hores a la nevera.
4. Tornar a triturar amb la batedora de mà i afegir-hi a poc a poc l'oli d'oliva. Rectificar de sal.

Basada en la recepta de "La cuina de la Barceloneta", de Quim Marquès.

Mentrestant al restaurant...

Es van començar a presentar aliments sota la sorprenent tècnica de l'esferificació. T'atreveixes amb els 872/**raviolis esfèrics de pèsols a la menta** d'El Bulli?
mercabarna.es/receptes50aniversari



DÈCADA 2000

Què passava a la nostra societat?

El nou mil·lenni comença amb un *boom* econòmic i amb l'entrada en funcionament de l'euro, que comporta una pujada generalitzada dels preus al nostre país. Alhora, Catalunya rep una gran entrada de migració estrangera. Entre el 2000 i el 2012, la població catalana augmenta en aproximadament 1 milió d'habitants.

El 2008 esclata una forta crisi econòmica que tindrà greus efectes en els hàbits de consum i la forma com entenem el menjar en endavant.

Quin era l'entorn alimentari?

Les recomanacions alimentàries ja no parlen d'aliments bons i dolents, sinó de dietes correctes o incorrectes.

L'alteració de l'alimentació per a fins estètics en molts casos porta a dietes extremes i trastorns alimentaris.

Les alarmes alimentàries, com el cas de les vaques boges, es diversifiquen i s'amplifiquen a causa d'internet.

A partir de 2008, el preu passa a ser un dels principals motius de compra i proliferen les marques blanques i els supermercats de baix cost.

Els formats de venda es tornen més petits i augmenten els productes "monodosi", amb el conseqüent augment de la generació de residus.

Sabies que...

Amb la crisi es va augmentar un 10% el temps destinat a la compra com a estratègia d'estalvi?

Què menjàvem?

El consum de carn arriba al topall de 119 kg per persona i any respecte als 22 kg que es consumien el 1961. El de llegums cau de 20 g per persona i dia a 12 g.

Els productes elaborats agafen força. Congelats i precuinats es normalitzen com a productes de consum habitual. L'enciam net de bossa s'estén per tot arreu.

Amb l'arribada massiva de nouvinguts, entren productes com la iuca i el plàtan mascle, i repunta el consum de menuts.

Es popularitzen les cuines ètniques, al restaurant i a casa.

S'estén el consum d'aliments funcionals. Aquells que incorporen algun element que promet beneficis per a la salut (Omega-3, antioxidants, bífids...).

Sabies que...

En aquesta dècada es dona el gran *boom* en el consum de calçots? Tot i semblar un costum molt arrelat, es tracta d'un fenomen bastant recent.



mercabarna

DÈCADA 2010

Truita de patata sense ou



Ingredients per a 4 persones

- 200 g de nata líquida
- 200 g d'aigua
- 1 culleradeta de cafè de safrà torrat
- Sal
- 2 patates mitjanes
- 1 ceba
- Oli d'oliva
- 2 g d'agar-agar

Elaboració

1. Pelar i tallar les patates i la ceba en làmines fines i fregir en oli d'oliva fins que estiguin daurades. Salar-les. Un cop fet, escórrer en un colador.
2. Portar la nata, l'aigua i el safrà a ebullició. Parar el foc i deixar infusionant uns 10 minuts perquè agafi color i sabor. Posar al punt de sal.
3. Posar la patata en un motlle o en una paella.
4. Posar en un cassó el líquid (250 g) i afegir l'agar-agar. Portar a ebullició sense deixar de batre.
5. Posar aquest líquid al motlle o paella, barrejar bé perquè no quedi aire i deixar quallar a temperatura ambient (15 min) o a la nevera.
6. Un cop hagi quallat, desemmotllar-ho amb compte, tallar-la i servir.
7. Es pot menjar freda o escalfar-la al microones 20-25 segons fins que estigui tèbia.

Recepta de Fundació Àlicia

Mentrestant al restaurant...

Arriba un plat asiàtic molt apreciat: el **ramen**.

Prepara aquesta recepta centenària a la teva cuina!

mercabarna.es/receptes50aniversari



50
ANYS



mercabarna

DÈCADA 2010

Què passa a la nostra societat?

Barcelona es converteix en una ciutat de referència per al turisme internacional i es consolida com a capital cosmopolita del sud d'Europa. Tot i que la crisi no es pot donar per superada, la situació econòmica presenta alguns indicis de millora i això afecta els hàbits de consum alimentari.

Amb l'era d'internet plenament consolidada, els models de compra i de gestió de l'alimentació, així com les modes i les preferències, canvien a una velocitat vertiginosa.

Quin és l'entorn alimentari?

El pressupost familiar destinat a l'alimentació se situa per sota del 15% de la despesa domèstica mitjana. El més baix de la història.

Es recupera el comerç de caràcter familiar i de barri, actualment regentat sobretot per persones nouvingudes.

S'instaura el fenomen *foodie* i el gust per les tendències: productes i plats com el ceviche, la salsa sriracha o el ramen. I altres com l'hummus o les *tortillas* mexicanes.

Les dietes de moda es tornen més complexes, com la "detox", la "paleodieta" o la dieta voluntària sense gluten.

Cada cop hi ha més particularismes alimentaris, ja sigui per motius de salut -al·lèrgies i intoleràncies- o per motius de consciència -veganisme, flexiterianisme o crudivorisme-.

Sabies que...

La gent cada cop dedica menys temps a la cuina? 7,9 hores setmanals, les dones; i 5,6 hores setmanals, els homes.

Què mengem?

Augmenta la preocupació per la sostenibilitat: es valoren més els productes de proximitat i els aliments ecològics, que tenen menys impacte en el medi ambient. També les varietats locals, per preservar la biodiversitat.

Les modes i les tendències alimentàries provoquen forts creixements de demanda de productes concrets, com per exemple l'alvocat, la quinoa o la col kale.

Augmenta i es consolida el consum de productes precuinats. En alguns casos, com els brous o les croquetes, superant els d'elaboració casolana.

El consum de carn baixa fins a 93 kg per persona i any.

Es popularitzen els anomenats superaliments: ingredients que de manera natural tenen propietats potencialment beneficioses per a la salut.

Sabies que...

El consum de pa per persona i any a Espanya ha disminuït de 134 kg el 1964 a 36 kg el 2012?



mercabarna

EL FUTUR

Avui, tots tenim davant nostre un gran repte pel que fa a l'alimentació: la gestió conscient del menjar.

Alimentació conscient també és tenir en compte l'impacte del que mengem en termes de sostenibilitat. Des de reduir el malbaratament d'aliments a casa o minimitzar els residus d'embalatge, fins a tenir en compte quines condicions de treball tenen les persones que han produït aquests aliments.

Però sobretot, cadascú a casa seva ha d'aprendre a gestionar la pròpia alimentació de manera equilibrada i saludable. Apostant sempre que sigui possible per ingredients frescos i de qualitat. Fomentant el gust per la varietat i educant els més petits de casa perquè aprenguin a gaudir de la cuina i el temps de menjar.

En el futur, per tant, l'alimentació haurà de ser més bona, més sana i més sostenible. Per aconseguir-ho, és clau prendre decisions conscients i responsables a l'hora d'escollir el que mengem. El futur de l'alimentació és a les nostres mans.



mercabarna



mercabarna

50 ANYS

Segueix-nos a
facebook.com/mercabarnabarcelona