

- @CMercadoCentral
- **f** MercadoCentralBuenosAires
- © @CMercadoCentral
- **▶** CorporaciónMercadoCentraldeBuenosAires

INSTITUCIONAL

Brota un museo

El 27 de noviembre tomó forma aquella idea original de hacer un museo de la vieja chacra Los Tapiales que se encuentra en el corazón de nuestro predio.

PAG 18

DEBATE

Soledad Barruti

La autora de Malcomidos y Mala Leche, Soledad Barruti, habló con Noticias de Tu Lado sobre la importancia de informarse respecto de lo que comemos para poder llevar adelante...

DAG 20

INSTITUCIONAL

Entrega de compost a la Provincia de Buenos Aires

El Mercado Central de Buenos Aires realizó en noviembre la primera entrega de Compost a la Provincia de Buenos Aires...

PAG 17





Por Nahuel Levaggi

La forma en la que nos alimentamos se encuentra hov en debate público. Algunas preguntas empiezan a hacerse recurrentes y la discusión toma fuerza en toda la sociedad argentina: ¿Por qué es caro comer en nuestro país?, ¿qué nos metemos en el cuerpo cuando comemos?, ¿quién produce los alimentos?, ¿cómo puede haber hambre en un país que produce para 400 millones de personas?

Estos interrogantes – impulsados incluso desde diversas realidades - tienen complejas y diferentes respuestas de acuerdo al contexto o la coyuntura del momento. Pero hay una afirmación que se revela de manera obvia: nuestro sistema agroalimentario no está en función de los intereses de las mayorías.

Hay un debate de fondo que es si entendemos a la comida cómo un derecho o cómo una mercancía. Y con esto no omitimos que también se trata de una actividad económica y que, quienes forman parte de las cadenas de todo el sistema, deben tener su rentabilidad racional. Sin embargo, asumir la característica ineludible de la alimentación como derecho humano le otorga a la cuestión una diferencia rotunda: no producimos ni comercializamos "cosas".

Entender desde el Estado v desde el coniunto de la sociedad la alimentación como un derecho.

Alimentos ¿derecho o mercancía?

nos lleva a tener acciones activas para construir un modelo que así lo garantice.

Constantemente planteamos la necesidad de descalzar -lo más posible- la producción primaria del dólar (salir de las semillas importadas y agroquímicos), y avanzar en un modelo sustentable como es la agroecología. También buscamos fortalecer la imperiosa tarea de democratizar y desconcentrar la industria alimentaria. Ambas son herramientas en ese sentido.

Hov tenemos una foto preocupante: una sola empresa láctea controla 9 de cada 10 litros de leche: las cámaras frigoríficas determinan el precio de kilo de carne en función de la exportación; y las grandes corporaciones alimentarias acrecientan sus rentas extraordinarias en plane pandemia mientras que el pueblo sufre cada vez más para llenar la olla.

Estamos en el Mercado Concentrador Frutihortícola más grande de la Argentina. Toda una ciudad comercial dedicada a abastecer de alimentos a miles de ciudadanos y ciudadanas. Hace un año y nueve meses que llevamos adelante una gestión basada en derechos, a partir del trabajo por un cambio hacia el modelo agroalimentario: Impulsar la agroecología, transparentar la cadena comercial, asistir a cientos de comedores, formar promotores/as de alimentación sana, segura y soberana, son algunos de los principios

medulares que profundizamos día a día entre muchos más.

Como comunidad del mercado tenemos la obligación moral de favorecer el acceso a los alimentos para toda la población. Desde el comienzo creamos el Compromiso Social de Abastecimiento, un acuerdo semanal de precios mayoristas de frutas y verduras de estación que sirve de referencia y transparencia en la cadena, así como también logramos operativizar con las carnicerías el acuerdo de precios en cortes de

Entre tanto, llegamos a construir las ofertas de productos secos de la nave S1 "El Reloj" y, ahora que la Feria Minorista volvió a manos de la gestión del Mercado Central para que cumpla su rol social, también potenciaremos más ofertas y más acuerdos de precios.

La alimentación es un derecho, no una mercancía. Desde lo social, económico y político debemos garantizar que este derecho se cumpla, con la formulación de precios accesibles para que todo el pueblo pueda consumir más y con mejor calidad pero, sobre todo, desde la generación de políticas públicas que aborden un esquema productivo planificado que atienda las necesidades alimentarias de la sociedad, fortaleciendo además la divulgación y circulación de información clara respecto a lo que comemos, y asegurando el abastecimiento con un modelo de comercialización cada vez más justo v más transparente.



Otro año de **Compromiso**

2021 fue el año de un nuevo gran desafío para nuestro Compromiso Social de Abastecimiento: mantener una buena oferta, con productos estacionales ante un mayor movimiento social, con los vecinos v las vecinas en las calles y en el Mercado Central.

Con la alegría de volver a encontrarnos, seguimos convocando a operadores y operadoras para ofrecer las mejores frutas y hortalizas.

Hablar de estacionalidad es también irrumpir en la matriz productiva v en los precios: **orientar a un** consumo inteligente según la disponibilidad de los mejores alimentos, creando conciencia y apostando por una alimentación más sana, segura y soberana para todos v todas.

El compromiso sigue siendo el mismo, de **escuchar todas las** voces de la cadena productiva v seguir llamando a este acuerdo voluntario, brindando transparencia a los costos v ayudando a todos los argentinos y argentinas para que puedan llevar lo mejor del Mercado a su mesa.

Tenemos el orgullo, además, de sumar a la Feria Minorista del Mercado Central a este acuerdo de precios. En esta renovación del espacio, además de frutas y hortalizas, vamos a encontrar precios accesibles en carnes, productos de almacén y otros rubros que se irán sumando.

El CSA además sique presente semanalmente en la Feria Minorista S1 "El Reloj", lo que incentiva a las compras hogareñas en el marco del Compromiso, permitiendo que estos precios accesibles lleguen a cada vez más personas.

En este fin de año, agradecemos a quienes trabajan por un país más justo. 🗹





VOS PODÉS SER **UNO DE LOS NIETOS QUE ESTAMOS BUSCANDO**

SI NACISTE ENTRE 1975 Y 1980 Y TENÉS DUDAS **SOBRE TU ORIGEN CONSULTANOS**



LaMatanzaSubSecretariaDDHH @gmail.com



dudas @abuelas.org.ar



RADIOGRAFÍA RADIOGRAFÍA

LECHUGA En Argentina la lechuga ocupa Se cultiva aproximadamente en todo el 40.000 hectáreas. territorio argentino X Según el último registro del programa Se ubica Pro Huerta de Inta. en los cinturones hortícolas. El 90% de En La Plata se la producción 🤨 realizan los mayores En La Plata hay se encuentra volúmenes de producción. zonas de ingreso aproximadamente bajo invernadero 3000 hectáreas de cultivo. Oferta de cada MORADA tipo comercial CAPUCHINA MANTECOSA FRANCESA CRIOLLA

oferta en el central según procedencia ■MENDOZA ■ SANTA FE ■ SGO.ESTERO

Los argentinos comemos aproximadamente 19 kg por habitante por año, cifra que la ubica como la tercera hortaliza más consumida después de la papa y el tomate.

Variedades

En cuanto a las variedades, las estadísticas demuestran que las lechugas del tipo comercial Criolla, Mantecosa y Capuchina son ingresos registraron. A estas le siguieron la Francesa o Crespa y las variedades Moradas.



La cosecha es principalmente en Mayo y Junio.

Variedades

Variedades y tipos comerciales de melones hay muchos, pero en nuestro país los más populares y consumidos son dos. Por un lado, el melón tipo Honey Dew o Rocío de Miel que se caracteriza por ser esférico de piel lisa, con pulpa verde clara y muy dulce. Por el otro, el meló amarillo -por el color de su piel-que tiene forma alargada, su pulpa es de color blanca y de textura cremosa. Ambos componen el 95% de la oferta Argentina. En ocasiones

también pueden encontrarse melones tipo escrito o reticulado, tipo Galia, tipo Charentais y el melón Piel de Sapo.

Melón made in San Juan: ¡Sabías que Media Agua es conocida fuera de las fronteras saniuaninas justamente por su melón? Son los más famosos del país.

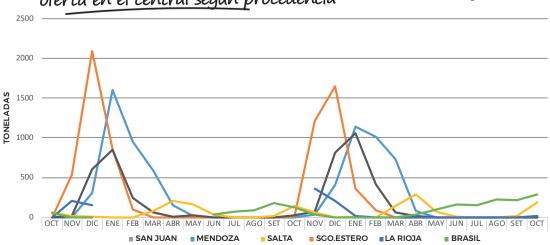
Temporada

Desde septiembre y hasta abril estaremos en temporada de melones en Argentina.

zonas de ingreso



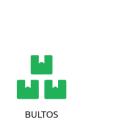
oferta en el central según procedencia



Variaciones mensuales e interanuales de ingresos























Precio promedio por kilo de los 10 productos con mayor



Nota: Los valores presentados se construyen gracias al relevamiento diario que se realiza en los puestos frutihortícolas de venta mayorista del Mercado. En base a este relevamiento se construye un promedio mensual cada uno de los productos, considerando los precios modales (más frecuentes) relevados en todas sus variedades, procedencias y formatos de presentación.

Frutas y hortalizas de la temporada

Hubo en este mes, ingresos abundantes de tomate, pimiento, berenjena, chaucha, choclo, zapallito desde la zona de primicia del NOA (Salta y Jujuy) complementándose con partidas procedentes de Corrientes también.

También se registró buena presencia de partidas de naranja tanto de jugo (Valencia) como de mesa (ombligo) procedentes mayoritariamente del Litoral y algunas partidas de San Pedro y la terminación del NOA. En el caso de mandarinas predominaron las variedades Encore, Ellendale y Murcott procedentes también del Litoral.

Para la hoja, la oferta fue normal desde el cinturón hortícola de Bs. As., con ingresos específicos en el caso de lechuga de los tipos comerciales criolla, francesa y capuchina desde Santiago del Estero y Santa Fe. ∠

participación en la oferta



Frutas y hortalizas de la temporada

En estos meses se fue acabando la cebolla bonaerense para dar lugar a las variedades tempranas de cebolla de Santiago del Estero y Salta. En octubre comenzaron los ingresos de papa nueva procedente de Tucumán. Comenzó el ingreso del Ajo Morado Chino procedente de San Juan conviviendo con algunos lotes tempranos de Rosado Paraguayo procedente Córdoba.

Fueron mermando los ingresos de naranja (tanto de jugo como de ombligo). Lo mismo pasó con la mandarina con volúmenes en disminución quedando solamente las variedades Encore y Murcott. El Limón se mantuvo con oferta abundante tanto de Tucumán con del Litoral. Se mantuvo estable la oferta de peras y manzanas de Rio Negro y Neuguén.

Ingresaron ciruelas importadas (Angeleno) desde España con valores de venta elevados y comenzó la cosecha de durazno de partidas de primicia nacional procedente de la provincia de Jujuy. También se registraron los primeros ingresos de cereza de Mendoza y de damasco de San Juan. En el caso de sandía siguieron registrándose ingresos desde Brasil, pero comenzó la cosecha de la producción nacional procedente de Formosa y de Salta con ingresos de sandías mini de invernadero. ∠

Fuente: Toda la información presentada ha sido relevada y procesada por el Departamento de Información Estadística y Transparencia de Mercado, Gerencia de Calidad y Transparencia de la CMCBA.

El Mercado Central presente en la Semana de la Alimentación



El presidente del Mercado Central de Buenos Aires, Nahuel Levaggi, viajó a Barcelona por la Semana de la Alimentación, organizada por el Ayuntamiento de esa ciudad en el marco del séptimo foro del Pacto de Milán del 14 al 24 de octubre. El objetivo fue dar a conocer el rol social del Mercado y el trabajo por la transformación del sistema alimentario en Argentina. Se reflexionó acerca de los hábitos alimenticios que se mantienen en las ciudades y se analizaron aspectos transversales como la crisis climática, el desarrollo económico, la cultura, la política, los derechos sociales y la salud.

Levaggi expresó a Noticias de tu Lado: "el haber estado allá nos permitió reforzar nuestra decisión de tener políticas activas". Las diferentes realidades entre Barcelona y Buenos Aires son absolutamente notables, aún más pensando en las diferentes comunidades y clases sociales. "Fui convocado para tratar de que se escuche algo distinto", agregó.

Nahuel Levaggi viajó a este evento para que se

conozcan y difundan las ideas y proyectos que se trabajan en el Mercado Central de Buenos Aires, razón por la que fue convocado por una ONG llamada *Grain* para esta actividad tan importante, que se llevó adelante en la *Capital de la Alimentación*, tal y como la denominaron en este año.

Aitor Urkiola y Carlos Soler son dos referentes de *Grain* que propusieron a Levaggi viajar a esta *Semana de la Alimentación*. El encuentro contó con diversas actividades, la primera de ellas fue un diálogo que Levaggi mantuvo con Urkiola en el Parque de la Barceloneta, lugar en el que explicó el rol social que tiene su gestión y donde se afirmó que "la respuesta para el problema de la alimentación en Argentina es plenamente política, no es técnica".

Grain es una organización a nivel internacional, que apoya a campesinos, campesinas, y movimientos sociales que luchan en forma comunitaria para lograr una alimentación sana. En este equipo se encuentra Urkiola. Le consultamos respecto a la convocatoria

del presidente del Mercado Central de Buenos Aires y afirmó que "la ONG venía observando desde hacía tiempo el trabajo de la UTT (Unión de Trabajadores de la Tierra) a favor de la soberanía alimentaria, la agroecología y las luchas campesinas" y agregó que "el hecho singular de que un referente de la UTT haya asumido la presidencia del Mercado para promover la agroecología y la soberanía alimentaria, es algo que había que conocer más de cerca e informar".

La propuesta de esta difusión del trabajo que el Mercado Central lleva adelante, se amplió cuando se realizó durante esa misma semana el séptimo foro del Pacto de Milán, donde Levaggi disertó junto a directores de distintos mercados de otras partes del mundo, como el del mercado de Barcelona (Mercabarna), el de Milán, de París y de China. "En el encuentro del Foro estaban muy contentos con mi visita, ya que hubo muchos aportes constructivos entre lo que presentamos nosotros y lo que expusieron los demás", afirmó Levaggi.

Viajamos al MercaBarna!



En diálogo con este medio, Levaggi destacó que desde el Mercado Central de Buenos Aires se promueve una mirada de gestión (extraordinaria para muchos) vinculada a fomentar políticas sociales. "El Mercabarna es exactamente igual al Mercado Central, en el sentido que no comercializa, sino que administra. Y una de las características que tenemos y que ellos destacaron, es que nosotros realizamos también políticas de asistencia", desarrolló.

Mercabarna consolida, fomenta y promueve un sistema agroalimentario industrial y una distribución basada en el libre comercio que favorece a la agroindustria de mayor escala, según sus registros institucionales. Desde este punto, Urkiola rescató el aporte de lo expuesto por Levaggi y precisó lo interesante de replicar el programa de Promotores de Alimentación Sana, Segura y Soberana del Mercado Central, "porque representa fielmente el intento de transicionar la producción alimentaria bajo el paradigma de la soberanía alimentaria, mediante la agroecología, para alimentar a la población".

Se trató de la primera vez que una autoridad del Mercado Central de Buenos Aires participara de una actividad con estas características para la promoción de una alimentación sana. Sobre este punto, Urkiola ratificó que "no se hubiera convocado a otra persona, ya que es precisamente el cambio de rumbo de la presidencia actual lo que interesa dar a conocer".







¡Gracias por acompañarnos en Tecnópolis!

Luego de más de un año de restricciones por la pandemia. reabrió Tecnópolis y el Mercado Central fue convocado para participar en un stand para promover la alimentación sana, segura y soberana. Fueron miles las personas las que realizaron las diversas actividades propuestas: recorridos por la huerta, juegos interactivos para compartir con los más chicos y talleres para problematizar nuestra alimentación diaria, siempre desde el diálogo y la reflexión, con información y elaborando criterios para saber qué comemos.

Actividad de cierre **

El 10 de diciembre, con motivo del Día de los Derechos Humanos, se realizó el cierre de año con los promotores y promotoras de la formación llevada a cabo en el Mercado, con una comida homenaje para más de 20 personas que finalizaron su formación.

"En estos momentos, donde el mundo v el país están afectados por una pandemia de sobrepeso v malnutrición, un espacio como este que tenemos en Tecnópolis es necesario para que podamos reflexionar acerca de determinados temas, como el etiquetado frontal de alimentos, el consumo de ultraprocesados, los alimentos sanos, la producción de frutas y verduras en nuestro país, y un modelo de producción más sustentable", afirmó la gerenta de la Unidad de Coordinación de Alimentación Sana, Segura y Soberana del Mercado Central. Noelia Vera.

El stand del Mercado Central, llamado Alimentación Sana, Segura y Soberana, retomará sus actividades en el predio de Av. De Los Constituyentes este verano, desde el 7 de enero, todos los viernes, sábados, domingos y feriados, de 16 a 22 horas, y permanecerá en el sector de Humedales (como lo estuvo hasta el 12 de diciembre) que recorren a diario miles de personas.

Tecnópolis ¡Vení a visitarnos!

Desde el 7 de Enero el parque estará abierto los viernes, sabados, domingos y feriados de 16 a 22hs. hasta Marzo

Entrada gratuita





Octubre, mes por un Mercado sin drogas ni alcohol





Seguimos trabajando por un Mercado Central saludable y sin excesos. Por este motivo octubre fue denominado el "Mes por un Mercado sin drogas ni alcohol" con actividades de todo tipo para acercar a la comunidad esta propuesta y dialogar con todos y todas quienes a diario recorren el predio.

La campaña la llevó adelante la gestión del Mercado Central de Buenos Aires, junto a Sedronar, Hogar de Cristo "San Cayetano" y Casa Red Puentes de Villa Celina, para promover un trabajo permanente de lucha contra la droga y el alcohol en el Mercado.

El mes comenzó con una caravana a la que se sumaron muchas personas de la comunidad del Mercado: se recorrieron las naves con bombos y batucadas.

De esta manera se difundieron además las actividades para invitar a cambiar la vida de quienes sufren las adicciones. "Acá se ve el mayor compromiso: sacar a otros y otras de situaciones muy difíciles. Ayudar. De esto se trata la vida, una de las mayores virtudes, el valor de poder brindarnos hacia el otro y la otra", reflexionó el presidente del Mercado Central de Buenos Aires, Nahuel Levaggi.

Una propuesta que incluyó desde campeonatos de fútbol hasta cine comunitario. Momentos compartidos entre charlas y ollas por las noches de laburo. Un aprendizaje permanente, con oraciones de buena fe y la inauguración del centro de día para mujeres "Guadalupe" en El Reloj. Marcas que buscan dar un nuevo comienzo a la vida de mucha gente.

"Abrazamos la vida como viene", es la consigna que abre las puertas del Hogar de Cristo y de todos los espacios de contención, para recibir a compañeros y compañeras que necesitan el acompañamiento para transformar su vida. Nadie está solo ni sola. El referente de Hogar de Cristo Nicolás Angelotti, más conocido como "El Padre Tano" de la Parroquia San José, expresó que "se rezó a San Cayetano pidiendo pan y trabajo, pero sin drogas y sin alcohol, lo que se da por una decisión política del Mercado y una opción profunda de la comunidad, donde en el centro del trabajo se ponga al hombre y a la mujer por su bienestar y felicidad".

Durante la inauguración del Centro barrial de Mujeres "Guadalupe", la compañera Dolores expresó: "Me encuentro agradecida y orgullosa, formó parte de Casa Madre Teresa en la que hoy acompañó y colaboró después de que me ayudaron en todo momento".



Espacios de cuidados gratuitos

Hogar de Cristo San Cayetano: De la Huerta y La Rastra (M. Central) Tel: 11 4436-9411

Sedronar: De la Huerta 220 (Galería El Reloj, piso 1. M. Central) Tel: 11 2408-0573

Centro Médico Dr. Ramón Carrillo (M. Central) Tel: 6091-5215/5296

Atención Psicológica: Centro Administrativo asistenciapsicosocial@mercadocentral.gob.ar

Casa Red Puentes Celina: Chilavert 1469 (V. Celina) Tel: 2112-4018

La última actividad de esta serie de jornadas estuvo en manos de Cine en Movimiento, un grupo de documentalistas que proyectaron varios cortos para la comunidad del Mercado, acerca del consumo problemático de sustancias y todo lo que las adicciones arrastran.

"Fundamentalmente, le ponemos palabra a lo que venimos haciendo. Y en ese recorrido, junto con un montón de pibes y pibas de organizaciones sociales, de escuelas, de algunos penales carcelarios, institutos de menores, centros de jubilados, fuimos entendiendo que lo que nosotros hacíamos era un tipo de cine que hoy podemos nombrar como Comunitario", afirmó uno de los referentes de Cine en Movimiento.

Con esta actividad se dio el cierre a un trabajo que es en realidad el comienzo de un largo camino por recorrer para poder ayudarnos entre todas y todos.∠



Ley Micaela en el Mercado Central

La *Ley Micaela* ya es un hecho en el Mercado Central de Buenos Aires después de años de lucha y resistencia contra los diferentes tipos de violencias hacia las mujeres. Desde octubre, trabajadores y trabajadoras de la Corporación avanzan en su formación con perspectiva de género.

La implementación de la ley representa un giro de 360 grados en la estructura de este organismo que, desde sus inicios, ha sido un espacio de trabajo masculinizado, con una clara mayoría de varones frente a las mujeres en todos sus ámbitos. Esta situación generó la naturalización e incluso luego la negación de las situaciones de violencia sufridas por las mujeres en el espacio de trabajo.

Incluir la perspectiva de género en el Mercado permitió, desde marzo de 2020, empezar a visibilizar estas violencias e incluso los micromachismos que se producen a diario en el trabajo. Así, se creó la primera Comisión de Género para convocar a las distintas mujeres para alzar en alto las voces feministas en un Mercado que respondió durante tres décadas a la hegemonía patriarcal.

Las capacitaciones previstas por la Ley, han comenzado a ser impartidas tanto a autoridades como a trabajadores y trabajadoras para que puedan disponer de herramientas a la hora de actuar frente a situaciones de violencia hacia las mujeres como parar poder empezar a revisar las propias prácticas diarias y crear entre todos y todas, un espacio mejor de trabajo.

¡Estamos transformando nuestro Mercado Más derechos para mujeres y disidencias.



Seguimos trabajando en la construcción de una vida libre de violencias para todos y todas.



Micaela García

Recordemos que la ley debe su nombre en honor a Micaela García, una joven militante de 21 años que fue asesinada en Gualeguay (Entre Ríos) por un hombre que - con antecedentes penales por violaciónse encontraba en con libertad condicional. La Ley establece la responsabilidad absoluta de funcionarios y funcionarias del Estado y del Poder Judicial en estar capacitados/as en género a los fines de erradicar la violencia hacia las mujeres.

¡Arte muralista en nuestras paredes!



La agrupación Muralismo Nómade en Resistencia desplegó todo su arte en nuestras paredes! La primavera llegó con mucho color al mercado: con temáticas vinculadas a la producción frutihortícola se encaró un proyecto de muralismo que incluyó todas las paredes laterales del ingreso a gateras por la colectora de la Autopista Ricchieri.

Esta propuesta representa los valores de todas las personas que trabajan a lo largo de la cadena productiva y puso en valor los alrededores de nuestro Mercado, convirtiéndolo en otro punto de referencia que pueden conocer quienes a diario acceden al predio.

Una de las integrantes de la agrupación, definió la experiencia como "un trabajo simbólico para representar la soberanía alimentaria y el rol social del Mercado Central" valorando "la ayuda de los y las trabajadoras del Mercado, que se comprometieron con el proyecto". ✓





"Muchos comedores no tienen recursos y desde el área tratamos de combinar sabores, gustos, mejorar el consumo de frutas, hortalizas y legumbres, siempre creando y llevando recetas saludables"



"Concientizar sobre nuestra alimentación es una mejora colectiva"

Es muy difícil encontrar a María Rocío Cabral en el Mercado Central. Puede aparecer en su oficina un rato, puede resolver alguna cuestión en Acción Comunitaria y generalmente la vemos en dónde más cómoda se siente: cocinando y enseñando a cocinar en territorio. Hoy vamos a conocer un poquito más de su día a día para que nos cuente su trayectoria y anécdotas más divertidas.

¿Cómo llegaste al Mercado Central?

Yo conocí el área de Alimentación del Mercado como participante, desde el comedor en el que también trabajo, yendo a capacitaciones y talleres. De ahí, me invitaron a la cocina a intercambiar saberes y generé un vínculo muy lindo con el área de Alimentación y el Mercado Central en general.

¿Y tú buena relación se dio por el lado de la cocina?

Claro, vine a un curso de cocina porque me gusta capacitarme y estuve en las diplomaturas, ya desde ese momento no perdimos contacto, quedé fascinada por todo lo que es el Mercado.

El Programa de Donaciones Voluntarias une a operadores y operadoras que quieren donar a los comedores, ahí hay un lazo fuerte también. Por supuesto, yo sigo siendo parte del comedor "Extiendo mi mano y mi corazón" de Villa Celina. Estaba trabajando cuando nos empezaron a avisar de los cursos que el Mercado Central brindaba en territorio y no lo dudé, me dio una intriga increíble.

Ahora que ya conocés las dos partes de la propuesta, ¿qué nos podés contar de estos cursos y talleres?

El objetivo es poder capacitar a los comedores y sus responsables como promotores en Alimentación Sana, Segura y Soberana, con la función de difundir conocimiento y ayudar. Se brindan herramientas al territorio para cocina sustentable, como la Olla Bruja; muchos comedores no tienen recursos y desde el Área tratamos de combinar sabores, gustos, mejorar el consumo de frutas, hortalizas y legumbres, siempre creando y llevando recetas saludables.

Los comedores y ollas populares suelen ser los sectores más afectados por las crisis, y esto debe generar hábitos poco saludables en la alimentación. ¿Qué cambios se pueden proponer para empezar?

Lo más habitual es que los comedores reciban muchos hidratos; sobre esta problemática, nuestra área lleva recetas para compensar: menús con legumbres, suplantando frituras por recetas saludables. Un ejemplo de eso es el chapati, un pan de harina donde no se usa aceite e incluso se puede rellenar con hortalizas de estación.

¿Cuántos referentes de comedores se formaron durante este año?

Sólo en este año se han formado más de 115 personas, referentes de los mismos comedores que reciben las donaciones voluntarias de operadores y operadoras del Mercado. Trabajamos con la gente que viene a retirar de Acción Comunitaria, pero la idea es mantener un lazo: capacitar

y brindar frutas y hortalizas en buen estado para distintas recetas saludables que proponemos en los talleres.

Debe ser fuerte la repercusión positiva en los comedores...

Es muy emocionante. Con las y los referentes armamos grupos de whatsapp, generalmente por zona, para que nos cuenten cómo les fue. Replican nuestras recetas v nos cuentan algunas modificaciones creativas. Muchas veces nos piden volver, les encanta venir al Mercado a capacitarse. Es una forma de transmitir e intercambiar mientras ayudamos a modificar hábitos alimenticios. La gente se asombra cuando explicamos lo que es un ultraprocesado, cómo se vincula con la malnutrición, entonces nos permite concientizar sobre las dos cosas: lo divertido de cocinar y lo necesario de llevar una Alimentación Sana, Segura v Soberana en los comedores, evitando problemas nutricionales. No decimos que vayamos a cambiar todo ya, pero

ir concientizando nos permite una mejora colectiva, la gente aprende y nosotros aprendemos de sus realidades, sus padecimientos, y nos adaptamos a eso, nos hace bien ayudar y entender el funcionamiento.

Muchas veces se escucha por los pasillos del Mercado la consigna "cocinamos con lo que tenemos". ¿Qué receta caracteriza esta forma de pensar?

El ejemplo más clásico son las legumbres. A mí me encantan hervidas, en guisos, pero a veces hay que saber improvisar cosas nuevas y, por ejemplo, tenemos una receta de hamburguesas de lentejas que no falla nunca.

¿Qué significa la cocina para vos?

Siempre me gustó cocinar, desde que era chiquita, me gustaba aprender, saber y manipular. Soy una apasionada de cocinar, por eso me hacía cargo del menú en el comedor. Cocinar me recuerda a mi familia, abuelos, abuelas, madre y padre, buenas costumbres y recuerdos de mi hogar.

"somos un equipo que está al servicio y tenemos que dar lo mejor para los demás en esta tarea de dar y recibir conocimiento"

Te vamos a pedir que nos cuentes uno de los grandes secretos de la cocina del Mercado: Cocinan con "rocket" ¿Qué es?

La rocket o cohete es un brasero que, con leña, maderitas, hojas y cualquier material sustentable, permite que el fuego dure un montón y conserve bien el calor. Se puede mandar a hacer en una herrería y hay versiones caseras con ladrillos que funcionan muy bien: para los comedores con problemas en las cocinas, mantiene un calor constante y no requiere demasiados recursos. Y este recurso lo usamos cuando cocinamos en Olla Bruja, que se arma con una caja y una tela o una manta, cualquier abrigo. Se empieza la cocción en el cohete y la olla es una caja de madera o tergopol aislada, donde dejás que se termine de cocinar sin fuego de 2 a 3 horas.

¿Podemos decir que es una experiencia de dar y recibir conocimiento?

Mi equipo es impecable, aprendo todos los días y siempre están atentos a las necesidades de compañeros y compañeras, todo lo que hace falta, me hace sentir privilegiada y me encantaría seguir creciendo y desarrollándome. Me dicen todo el tiempo "estás en tu salsa" (ríe) y sí, me puedo poner un poquito ansiosa, la noche anterior antes de ir a territorio me emociono mucho, me ocupo de todo, somos un equipo que está al servicio y tenemos que dar lo mejor para los demás en esta tarea de dar y recibir conocimiento.

¿Alguna receta favorita de los comedores?

Un guiso muy práctico de vegetales y legumbres, con la Olla Bruja ¡todo es sorprendente! La gente se sorprende con el método, cuando abrimos y se evapora es como un truco de magia, y ni hablar cuando lo prueban, les encanta, además es para compartir. De lo dulce me quedo con un budín de zanahoria y galletitas de polenta que son ideas muy creativas.





Un pasatiempo Leer variedad de libros.

Un género musical o artista Marcos Brunet.

Una cábala No tengo y no me gustan mucho.

Una fruta o verdura

Serie o película Gladiador.

Batata o membrillo Membrillo.

Mate o tereré Tereré.



¡Entregamos compost para pequeños productores!



En la primera semana de noviembre, el Mercado Central de Buenos Aires realizó la primera entrega de compost a la provincia de Buenos Aires.

Se trató de 10 toneladas entregadas a la Estación Experimental del Ministerio de Asuntos Agrarios de Gorina, que a su vez, tuvo a cargo la entrega en los campos de producción agroecológica del Cordón Verde de toda la zona.

Esto es posible luego de un año del lanzamiento del Programa de Reducción de Pérdidas y Valorización de Residuos.

Para la entrega se realizó un pequeño acto junto con el ministro de Desarrollo Agrario de la Provincia de Buenos Aires, Javier Rodríguez, con quien ya se había firmado un convenio anteriormente en el marco del programa.

Al evento acudieron también representantes del sector productivo de la economía popular quienes se mostraron muy entusiasmados con la posibilidad de sumarse a este proceso virtuoso.

Durante el evento, llevado a cabo en los patios de compostaje del Mercado, el presidente del Mercado Central, Nahuel Levaggi, destacó la importancia de la decisión política de este tipo de acciones y remarcó que "era necesario mejorar la realidad de compañeros y compañeras, que revisaban containers para buscar comida" reforzando las palabras de Zulma Molleja, productora de UTT, presente en el acto quien señaló: "es un orgullo demostrar que esa verdura, que antes se tiraba y que parecía inservible, ahora es tierra y es abono, algo que nadie sabía". "

"El compost es la mitad del trabajo, la otra mitad se recupera en alimento para la gente que lo necesita"

Nahuel Levaggi





Brota un museo en el mercado

El 27 de noviembre tomó forma aquella idea original de hacer un museo en la vieja chacra Los Tapiales que se encuentra en el corazón de nuestro predio. En un trabajo conjunto con las diferentes áreas del organismo y museólogos profesionales se ideó este proyecto cultural que busca volver a habitar, recorrer y preservar este lugar histórico.

"Brota", fue el nombre elegido para representar este proyecto-museo de revalorización de este patrimonio que está resurgiendo desde abajo, desde la tierra y atendiendo al rol social del Mercado para con toda la comunidad.

Mauro Leonel Herrera es un compañero del departamento de Comunicación y Relaciones Institucionales de la Corporación y estuvo a cargo de la realización del evento: "la Chacra era un espacio que estuvo olvidado y sin vida durante muchos años, pero desde que se empezó a laburar esta idea de ponerla en valor, de ponerla en funcionamiento como un espacio de intercambio y encuentro, para que la gente pueda venir y conocerla y vincular su historia con el Mercado, surgió esta actividad que se llamó BROTA".

Herrera también afirmó que "este evento llegó para devolver esa frescura, ese aliento a la Chacra, para poder darle nuevamente esa vida que no venía teniendo, donde se vincularon muchísimas cosas, donde hubo gente que la pudo conocer por primera vez, y donde se pudo mostrar el rol social del Mercado".

Por su parte, Johanna Palmeyro y Mario Amatiello Kawano, museólogos profesionales colaboradores del proyecto, expresaron que "pocas veces se puede hacer un museo desde cero" y agregaron que "ahora está la responsabilidad para darlo todo y acompañar el proceso que el Mercado lleva adelante".

Brota un museo 🙌

Pic-nic, mates e intercambio de saberes

Durante la jornada de lanzamiento se invitó a todo el mundo a recorrer la estancia, el patio de la casona, apreciar la estructura antigua construida durante el 1700 y empezar a intercambiar saberes desde una simple pregunta: "¿Conocés la Chacra?".

Hubo talleres en distintos puntos del parque. En uno de los árboles, se realizó una actividad para crear el boceto de un mural, a cargo de *Muralismo Nómade* en *Resistencia*, que señalizará y será la costa de esta chacra en los próximos meses.

En el vivero ubicado al fondo del terreno, se abrió un taller de huerta y compostaje, a cargo de Cristian y



Marcelo, al cual se acercaron muchas personas desde el momento uno en el que se abrieron los portones del lugar. Por su parte, Carla realizó un taller de reciclaje para que todas y todos puedan realizar su maceta y llevarse un plantín del taller de huerta para la casa.

Leticia hizo mover a toda la gente con su taller de zumba. Y la celebración continuó debajo de la sombra de los árboles. Carmencita, con su vestimenta de chola, nos hizo mover los pies y la cintura al ritmo del salay, danza típica del norte y de Bolivia.

¡Música en vivo! 🜆

Evelio y Karina, hermoso dúo que se fusionó junto a un grupo de Sikuris para dar música y devolvernos la imagen de pueblos originarios que habitaron el suelo querandí, donde también se encuentra esta chacra, con tanta historia y tanto para contarnos. Cande Nazer conmovió al público con su maravillosa voz. La fiesta continuó con Toti y su banda de folclore, y con Jam Block, que dio un show de cumbia a todo ritmo.

La comida estuvo a cargo (por supuesto!) de la Unidad de Coordinación de Alimentación Sana, Segura y Soberana, que nos ofrecieron una degustación de su taller de cocina y cocinaron para todos y todas un tomaticán exquisito.





"La soberanía alimentaria es un cambio de narrativa hacia una revinculación de las personas con sus territorios"

La autora de Malcomidos y Mala Leche, Soledad Barruti, habló con Noticias de Tu Lado sobre la importancia de informarse respecto de lo que comemos para poder llevar adelante una vida sana, segura y soberana en el plano de la alimentación.

Según la autora, "hablar de alimentación no precisamente es hablar de comida", ya que los territorios, las tradiciones y la industria también tienen que ver con la cultura alimentaria de la sociedad. Para la periodista y escritora, investigar, analizar e informar sobre los problemas que trae a nuestra salud la mala nutrición, equivale a buscar ampliar derechos, ya que llevar adelante una vida sana es un derecho humano.

-¿De qué hablamos cuando decimos "Soberanía Alimentaria"? ¿Hablamos de comida?

-Cuando hablamos de soberanía alimentaria hablamos de algo muy complejo y, a la vez, muy concreto que hace al derecho y a la posibilidad de los pueblos a producir sus alimentos según sus necesidades culturales, sus deseos y, a la vez, sus requerimientos nutricionales. Todo esto tiene que estar pensado alrededor de todo el esquema productivo de cada territorio, que es lo contrario a lo que ocurre hoy, donde guiados por una visión mercantilista de la

producción alimentaria, lo que se produce es lo que es mejor para vender, no lo que se necesita para comer. Entre esto, lo que se va son los territorios, las capacidades productivas, los saberes y la relación de las personas con el lugar que habitan. Así, la comida no sale de ningún lado y eso hace que nadie mantenga una raíz. Justamente por eso, se generó una oleada violenta contra campesinos e indígenas de América Latina, para terminar de desterritorializar a la población y hacer que todo sea producción industrial para un sistema de mercados bursátiles, para llevar adelante una producción de objetos comestibles

que detonan los cuerpos, porque es la mejor manera de hacer que las personas se olviden de quiénes son, qué hacen, de dónde vienen. Esto ya lo hicieron con una gran masa urbana que desconoce cuál es el ciclo productivo de una planta, cómo se puede cocinar, y qué necesitamos. Esto mismo están terminando de hacer con los avances sobre los territorios. De esta manera, la soberanía alimentaria busca erigir una forma de defensa muy concreta, bajo un nombre para reclamar este arraigo. No es solamente un derecho alimentario, es también un cambio de narrativa hacia una revinculación de las personas con

sus territorios, con su historia, con toda su potencia vital.

¿Observas en la gente el deseo por cambiar sus hábitos alimentarios?

-Es obvio que las personas están más violentadas por este sistema alimentario, tanto en sus cuerpos como en lo simbólico de los alimentos. Hoy, la narrativa alimentaria es absolutamente neurótica y psicópata, porque se les pide a las personas que coman siguiendo dietas nutricionales que nadie entiende a base de productos que fueron hechos iustamente para activar una adicción y, encima, se les exige que lo hagan con moderación. Se exige que las infancias estén atravesadas por una idea de peso que se impone sobre los cuerpos, pero por otra parte, tenés una idea de "lucha contra el sobrepeso" que es totalmente demencial. Todo está hecho para volver locas a las personas alrededor de la comida. Por último, enfermarlas, debilitando sus cuerpos y la potencia vital. Hay muchísimas personas cada vez más conscientes de no querer esto v que desean buscar otra cosa. Si salimos de esos lugares, lo que hay son espacios de resistencia y transformación increíbles en todos los territorios. Hay una búsqueda muy importante de familias que buscan no adentrar a sus hijos a esta cultura alimentaria devastadora.

-Tenemos una situación social que se reitera y eso tiene que ver con el hambre. Este tema aparece de manera permanente en el debate ¿Cómo pensamos esta situación económica y social en relación con lo alimentario desde una perspectiva crítica?

-El hambre siempre fue utilizado por el agronegocio para mantener su sistema productivo y la promesa de solucionarlo. Los dueños de la narrativa y repetidores del discurso hegemónico -que lograron conseguir a fuerza del poder-, nos van introduciendo cada vez a las formas directas de incrementar e incentivar el problema, a través de muchas formas publicitarias, comunicacionales en medios formales como diarios, revistas y programas de televisión. El hambre está, sobre todo, en las áreas rurales y en los sectores que no son invitados a participar del esquema productivo, sino que son descartados, va que son excluidos en los márgenes de las vías urbanas que los desprecian. Hay personas que tienen voz para replicar este sistema, como por ejemplo, de SYNGENTA, que pasean por programas de televisión, porque les resulta redituable a las empresas que las personas bien intencionadas, progresistas, incluso colegas periodistas, piensen que todavía ahí hay una solución posible, cuando esto no es así. Eso es lo que mantiene vivo y exaltado a un modelo que, desde hace muchísimos años, muestra que para lo único que sirve es para matar de diferentes maneras, entre ellas, de hambre. Hay que cambiar la narrativa, algo que sólo se puede hacer polinizando historias de recuperación, de transformación y de reconexión con la comida de verdad

-¿Por qué en las zonas rurales, donde se producen los alimentos en primera instancia, las personas son las principales que sufren hambre? ¿Cómo es que llega a ocurrir esto?

-En el campo, el agronegocio es la forma productiva del capitalismo que necesita cada vez más tierras, para sostener un negocio de acumulación y especulación.

Desde esta misma base ideológica que organiza este sistema, y la intoxicación que propaga con su modelo de venenos, fertilizantes, químicos, semillas transgénicas en el agronegocio, lo que hacen es impedir la vida de quiénes están en el campo, que se alimentan de sus producciones propias de manera digna y genuina. Estas



Soledad Barruti es periodista y escritora. Trabaja en temas vinculados a la alimentación en programas de radio, televisión y distintos medios gráficos como el diario La Nación, The New York Times, Revista Gatopardo, Revista Mu y Anfibia. Publicó dos libros de investigación periodística: Malcomidos, cómo la industria alimentaria argentina nos está matando (2013) y Mala Leche, el supermercado como emboscada (2018).

"La narrativa alimentaria es absolutamente neurótica y psicópata, porque se les pide a las personas que coman siguiendo dietas nutricionales que nadie entiende a base de productos que fueron hechos justamente para activar una adicción y, encima, se les exige que lo hagan con moderación"

DEBATES PANORAMA SECTORIAL



"EL AGUA SE SUSTITUYÓ POR BEBIDAS AZUCARADAS O GASEOSAS"

personas son las que primero sufren las consecuencias del hambre v la malnutrición, teniendo a mujeres y niñes como principales víctimas. Son quienes menos están incluidos en este esquema de trabajo, gobernado cada vez más por personas de mucho poder que no pisan el campo ni por casualidad. Estos modelos son de expulsión y asistencia perversa, ya que no hacen una asistencia en recuperación de saberes o aperturas de nuevos espacios para el buen vivir, sino que se trata de una asistencia para que las personas acomoden sus vidas a nuevas vidas. Es un sistema perverso, atroz.

-La respuesta tuya es obvia, pero sería bueno saber más bien el por qué: Entre procesados y elaborados en la cocina de casa ¿cuál preferís?

-La comida es un evento humano. En esta medida, puede haber pequeñas empresas que colaboren para que la producción alimentaria

del hogar sea facilitada. Esto es. por ejemplo, ofrecer tomates triturados, vegetales cortados y congelados, harina como procesamiento virtuoso; ya nadie muele trigo en sus casas. Éstas son formas de procesamiento que contribuyen a que el evento alimentario sea meior. Ahora bien. diferente es el fideo con salsa que te ofrece la agroindustria, ya que es un producto ultra procesado, donde el tomate no es tomate y el fideo tiene más de 540 aditivos para evitar el proceso de cocción. Las diferencias son entre procesados, bien procesados, mínimamente procesados o ultra procesados. El ultraprocesado es un problema, ya que es algo que no deberíamos comer nunca.

Si alguno guiere, cada tanto. comerse una golosina es una cosa, pero hav que saber que no es algo que pueda ser parte de nuestra alimentación. Las empresas no cocinan, sino que procesan y ganan más dinero cuanto más procesan. Si logramos entender eso, vamos a entender por qué la agroindustria nunca nos va a dar de comer, porque la comida debe ser preparada por personas, desde el fuego, hervores, amasados, recetas culturalmente adecuadas a cada familia y que correspondan al sabor de cada comunidad. Esto es muy distinto a las empresas que buscan estandarizar paladares para proveer, desde una empresa, la comida de todo el planeta.∠

"El hambre siempre fue utilizado por el agronegocio para mantener su sistema productivo y la promesa de solucionarlo"



Pérdidas en peras y manzanas luego de una intensa caída de granizo

A principios de octubre el sector sufrió unas heladas muy dañiñas sobre los frutales. Las heladas provocaron la pérdida de gran cantidad de fruta tanto en Río Negro como en Neuquén. Por si fuera poco una gran tormenta con piedras afectó la producción en diciembre. La Federación de Productores aseguró que el volumen total de la cosecha estará de un 30% a un 50% por debajo

del promedio. Luego, con la Resolución 287/2021 se estableció en Neuquén el Estado de Emergencia y/o Desastre Agropecuario. El mismo abarca desde el 7 de octubre de 2021 y hasta el 7 de octubre de 2022 y a las explotaciones frutícolas afectadas por heladas intensas, en los departamentos de Añelo y Confluencia. ∠

En 2001 se controlaron más de 30.000 hectáreas de cítricos por HLB

El Senasa, el Gobierno de Entre Ríos, el Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA) y la Federación del Citrus de Entre Ríos (Fecier) controlaron durante el 2021 más de 30.000 hectáreas citrícolas para prevenir casos de Huanglongbing (HLB). Los organismos protagonistas del convenio elaboraron un plan de información para concientizar sobre lo que implica el HLB, hicieron acento en la necesidad de apropiarse del problema y controlar a las plantas para evitar la propagación. También se capacitaron más de 700 productores sobre cómo identificar la sintomatología en las plantas y se analizaron más de 6.000 muestras precisas para focalizar y erradicar los casos positivos.



Exportaciones 2021

La Subsecretaría de Mercados Agropecuarios, perteneciente al Ministerio de Agricultura de la Nación, publicó los datos de exportación de las Economías Regionales argentinas, comparando los números de enero - septiembre del 2020 con el mismo período de 2021.

Según las estadísticas oficiales, el sector tuvo una facturación de poco más de 9.800 millones de dólares, lo que representa un incremento del 8% interanual. Es decir, una buena performance sobre todo si el dato se lee en el contexto de la pandemia. Sin embargo, la geografía productiva a lo largo y ancho de nuestro país varía considerablemente, y por lo tanto cada actividad tiene sus propios números para mostrar.

En el caso de las hortalizas encontramos que el **ajo** exportó en 2020 unas 72.974 toneladas, mientras que en 2021 fueron 81.614; un incremento del 12% interanual. En la categoría **Otras hortalizas frescas**, los números marcan un incremento del 10%, con 14.771 toneladas enviadas en 2020 versus las 16.307 de 2021.

No corrió la misma suerte el sector **cebollero**, que el año pasado envió al exterior 188.014 toneladas y este año 139.799, una caída del 26%. Lo mismo sucedió con los envíos de **tomate**: 23.988 en 2020, contra 14.965 en 2021 (-38%). Además disminuyeron los envíos de **papa fresca**, aunque en menor porcentaje: 49.242 toneladas en 2020, contra las 46.032 de 2021 (-7%). Finalmente, también cayeron los envíos de **hortalizas deshidratadas**: en 2020 fueron 297 toneladas y 198 en 2021 (-33%).

En las frutas **cítricas**, el limón, la mandarina y las naranjas mejoraron sus campañas, con la mandarina con un repunte marcado en su porcentaje: pasó de exportar 31.812 toneladas en 2020, a unas 46.529 toneladas en 2021 (+46%).

En peras y manzanas, dos de las más importantes frutas de pepita de exportación que tiene nuestro país, los números fueron decididamente malos, acompañando la marcada tendencia hacia la baja en la última década. Entre los cultivos que, en los últimos años, vienen mejorando su potencial productivo y comercial se encuentra el arándano: en 2020 Argentina exportó 1438 toneladas de este berrie, mientras que en 2021 unas 1673 (+16%). Los frutos secos también entran en esta categoría. 🗸



Misiones: quieren "una red" de Mercados Concentradores

En octubre pasado, la provincia de Misiones inauguró un nuevo Mercado Concentrador en la localidad de Eldorado, al noroeste de la provincia integrado por un total de 50 productores. La creación de este mavorista se encuentra enmarcada en la Lev de Soberanía Alimentaria provincial que, entre otras cosas, propone implementar mercados en cada municipio para fomentar la venta directa del productor familiar al consumidor final. La administración estará a cargo del Instituto de Fomento Agropecuario e Industrial (IFAI). Cabe recordar que actualmente Misiones cuenta con tres mercados (todos administrados por el IFAI) en funcionamiento: uno en Posadas -el más grande-, el mencionado en Oberá y otro en Puerto Rico. Los mercados misioneros están categorizados

doblemente como mayoristas y minoristas. Una vez que los productores acceden a los puestos -luego de una serie de requisitos fiscales y sanitarios- el Estado provincial les subsidia el "alquiler" y el traslado de los productos desde el interior de Misiones. Esto quiere decir que los productores llevan sus alimentos al predio, los almacenan en cámaras frigoríficas y los venden con costo cero en logística. "

LA PANDEMIA NO TERMINÓ

ES OBLIGATORIO:



El uso de barbijos o tapabocas siempre. Se debe cubrir nariz y boca.



Lavarse las manos o usar alcohol en gel con frecuencia.



Mantener las distancias.



No compartir mate, vajilla, ni otros elementos de uso personal.



Financiamiento para expansión de montes frutícolas en Buenos Aires



El ministerio Desarrollo Agrario de la provincia de Buenos Aires presentó una línea de financiamiento para la producción frutícola en el marco del Plan Provincia en Marcha durante el 10° aniversario de la Federación de Productores de la Provincia de Buenos Aires (FEBAPRI).

Los créditos están dirigidos a productores y productoras frutícolas de la provincia que deseen realizar una inversión para ampliar o renovar montes frutícolas. Para ello, el ministerio, en conjunto con el Banco Provincia de Buenos Aires, otorgará créditos de hasta 10.000.000 de pesos con tasas de interés del 30%, dos años de gracia sobre el capital y una periodicidad de pago que podrá ser semestral o anual.



Aniversario n° 37

¡Celebramos el trigésimo séptimo aniversario del Mercado Central de Buenos Aires desde nuestra inauguración en 1984!

En un pequeño acto se entregaron bolsas con compostaje obtenidas del primer patio de compostaje al personal y quienes se acercaron al encuentro. Se trata del compost elaborado en el marco del programa de Reducción de Pérdidas y Valorización de Residuos Orgánicos.















En estas fiestas les deseamos lo mejor a todas las familias que forman el Mercado Central. Celebramos por un 2022 con salud y trabajo, donde siga nuestro compromiso por ofrecer los mejores alimentos.







Haciendo escuela de trabajo.

Mercado Central de Buenos Aires Nave 6. Puesto 4 - 6

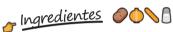


Hoy: Melón



Sopa fría de melón y puerros 🚄

Tengo amigos, un montón. Tengo vino y un melón.





- Puerro 2u. (solo la parte blanca)
- Napa 2u.
- Melón 1u.
- N Cebolla 1/2u.
- Pan 1 u.
- Aceite de oliva
- Sal

¿Para qué lo usamos?

- Solo
- En sopas frías o calientes
- **Mermeladas**
- **Dulces**
- **Ensaladas**
- Postres
- Rellenos
- ▶ Helados
- **Licuados**
- Aperitivos

¿Cómo lo elegimos?

- Su color debe ser homogéneo.
- > Elegí el que más pesa de su especie.
- Su aroma debe estar presente, sino lo dejamos de lado.
- Si le damos unos golpecitos y suena hueco, está ok.

Paso a paso

- (1) Cortamos el puerro y las cebollas en cubos y llevamos a la sartén hasta que transparenten.
- (2) Agregamos las papas ralladas y el melón limpio sin semillas ni piel.
- (3) Cubrimos la preparación con agua o un caldo limpio de vegetales

(agua-apio-cebollas-ajo-puerro-zanahorias-vino blanco).

(4) Cocinamos por 20 minutos aproximadamente y dejamos enfriar por unos minutos, salamos y procesamos todo de manera que quede espumoso. Lo llevamos a heladera hasta la hora de servir.

Dato: Para el pan crocante con uno tipo mignon basta, lo rompemos con la mano y cocinamos hasta que dore en el horno con un poco de oliva.

Emplatar y servir:

Podemos servirlo en copas con un dadito de melón y pan crocante. Terminamos con un hilo de crema fresca.



¿Querés ser parte de este Boletín?

¿Tenés aportes o comentarios?



Sumate como auspiciante o envianos tus sugerencias: detulado@mercadocentral.gob.ar