"La cuina d'un país és el seu paisatge posat a la cassola" ("A country's cuisine is its landscape in a pot") the Catalan Joseph Pla i Casadevall wrote. As for Barcelona, located between the Pirenees and the Mediterranean Sea, being above all one of the most important port cities of Europe, what would you expect to find in her dish?

Undoubtedly, Barcelona offers a "mar y muntanya" (surf 'n turf) cuisine contaminated by Occitan and Valencian influences and enriched by the humongous transit of goods through the port junction, from which a rich variety of recipes where generated.

Pièces de résistance of Catalan cooking are: *tortillas de patatas* (spectacularly thick omelets made with eggs, potatoes and onions), *paella* (of Valencian influence, available in different versions with fish, meat, vegetables and relative combos), *esqueixada de bacallà* (a cold dish made with raw desalted codfish cut in small pieces and combined with tomatoes, onions, peppers and black olives), *pollo asado a la catalana* (chicken seasoned with raisins, dried prunes, almonds and white wines) and, last but not least, the famous *crema catalana*, characterized by her warm, sweet and crunchy sugar crust, perfectly in contrast with the smooth and fresh cream hidden underneath and made with egg yolk spiced with lemon and cinnamon. According to tradition, the crust is caramelized with the *hierro para cremar, a scorching cast iron disk.*

Other dishes belonging to the Catalan cuisine express a more rustic tradition but their delicious taste reflects the brilliance in producing delights starting from simple ingredients. For example *Pa amb tomàquet*: all you have to do to taste this delicacy is to rub a slice of homemade toasted bread with garlic and tomato, then season it with salt pepper and olive oil. Of the same category are *Patatas bravas* (pan-fried potato chunks, seasoned with paprika finished with a dressing of mayonnaise, tomato, tabasco and garlic), the *mel i mató* (fresh goat cheese covered with honey and walnuts or pinenuts), and the *bikini,* a simple but very popular ham-and-cheese toast that has been reinterpreted in several occasions thus becoming a real gourmet. For instance, at the Carles Abellan's *Tapas 24* (Michelin star in 2007), it is known as *Bikini Comerç 24* and is transformed into a yummy toast with Iberian ham, buffalo mozzarella and white truffle.

One of the most rustic traditional dish of Barcelona, the Pa amb tomàquet is made directly by the diner with homemade toasted bread rub with garlic and fresh tomato, with a touch of salt and olive oil.

The Bikini Comerç 24, a gourmet variation of one of the most classic snacks of Barcelona, reinterpreted with fine ingredients such as Iberian ham, buffalo mozzarella and white truffle.

Tapas 24, the small and crowded basement of Carles Abellan, offers rich and interesting variations of tapas and dishes of the local tradition.

The real expression of the port-commercial lively nature of the city reaches the top in the markets: 39 indoor markets, plus 4 outdoor ones represent the real beating heart of Barcelona's gastronomy.

Every day, markets proliferate with sellers, buyers, maintenance staff but also with tourists that, following the tips offered by their tourist guides, cannot avoid visiting markets, being a

fundamental city top ten. And it is a real "discovery" of the *esperit* of Barcelona, indeed, way more thrilling that visiting a museum!

Just take a moment … now close your eyes … you can almost see THE MARKET, the stands … a triumph of choreographies of colorful fruits, flowers, meats, fish, crustaceans, vegetables, sweets, spices, local and exotic products, eggs of any shape or form. You can also see *prêt à porter* food such as fruit salads and fruit shakes (with one Euro or two you can quench your thirst with a glass of healthy and fresh fruit juice with no additive or preservatives, mixed in creative and balanced variations). What about *tapas*? With their amazing variety, they are the undiscussed representatives of the marked and limitless imagination of Catalan people. Many are the restaurants proud of having as pantry the market itself. Freshness, seasonality, variety, Km0 and edible imagination with an awesome view over a market in full swing: super!

Montaditos del Txapela. Imagination and creativity fused together with the amazing variety of Mediterranean ingredients make tapas a daily must not just for aperitif, but also as a snack or light lunch. Tapas can be found everywhere from real tapas bar to restaurant. Dedicated chain restaurants were created around this tradition.

Markets are not only powerful engines of urban economy and places of local trade, employment and business; they also play a pivotal role in social aggregation and cultural promotion thus contributing to processes of urban renewal. Aware of this, in 1991 the *Ajuntament de Barcelona* established an independent institution for the direct management and administration of Barcelona markets, the IMMB (*Institut Municipal de Mercats de Barcelona*). The IMMB is also in charge of the modernization of markets through improvement of infrastructures and personal services, upgrade of the trading offer based on consumers' requests and promotion of markets as bonding poles and cultural development.

20 markets have been renovated in the last 10 years with an investment of over 150 million Euros. The market of Santa Caterina is an example of the most successful work of renovation, the first indoor market of the city built in 1848 and renovated by Miralles and Tagliabue, who designed the "fifth wall" (the roof) as a pop art composition, realized with multicolor tiles. The idea was to recall the multitude of colors of fruit and vegetables sold in the market. Nowadays, the Market of Santa Caterina has become an icon of the contemporary urban sightseeing of Barcelona (*bar a tapas* and *Cuines Santa Catarina* restaurant are worth of a visit).

[one_half]

[/one_half]

[one_half_last] [/one_half_last]

The Santa Caterina Market, with its newly renovated structures and services and modernized with the roof by Miralles and Tagliabue, is one of the most lively and frequented places of historical center.

An example of a different kind of urban renovation is the Market of Born, built with glass and iron infrastructures dated back to the end of the Ninetieth century: exhausted of its commercial function, in 2013 the market enjoyed a second birth thanks to the project made by Enric Sòria e Rafael de Càceres. Flaunting its brand new name, the *Born Centre Cultural* now is an exhibition center with bars and bookshops mainly hinged on the promotion of the archeological relics of the Eighteenth Century that were discovered during the work of renovation. The market also wants to divulgate historical events regarding the Barcelona siege of 1714 and promote cultural events.

In order to fulfill the variety of goods and to sustain the economy of the traditional offer, the renovated markets have been upgraded with installment of grocery stores that offer prepacked food. (Supermarkets are given the opportunity to allocate inside the areas of the city with the most active commercial activity, in exchange they are asked to provide services

and incentive for the maintenance of historical markets). One example is the Market of Ninot, refurbished in 2009. It embodies the new model of urban market promoted by the IMMB; it provides last generation services such as Wi-Fi, tasting areas, the restaurant *El Ninot Cuina* (an open space kitchen inside the market area characterized by the finest indoor design enriched by prime natural materials derived from wood, metal, glass; it offers a menu with dishes from the traditional Catalan cuisine exclusively made using seasonal biological ingredients). The Ninot's market also has its own website with a customer service section listing recommended recipes, it offers a two-storey car park for clients, loading/unloading areas, storage/disposal of waste. Special attention is paid to the development of the energetic efficiency of the building.

The Ninot's Mercat, completely renovated in 2009, with sales desks on the ground floor, a supermarket downstairs and the restaurant El Ninot with open kitchen Cuina and menu

dedicated to traditional Catalan dishes revisited in fresh and modern reissues.

To render last generation markets more appealing, it is necessary to create new and various ways to live and enjoy them. It goes without saying that the most compelling function of markets remains good fresh food, however this does not mean that one goes to the market only for food procurement. Newly refurbished markets must be envisaged as a place for recreational-cultural experiences, as an alternative to the simple lunch break or traditional restaurants.

The Caballa Canalla restaurant with open kitchen on the market in the Barceloneta district.

The markets of Barcelona are lively, glorious, gluttonous and joyful places where the energy of trade turns into happiness, where anyone can buy (or eat) something he didn't know he wanted to buy (…or eat!) and after that gets out of there completely satisfied and not just for the high quality and variety of products found, but mainly for having enjoyed an unexpected adventure … low-cost!

Try "the market experience" at least once in your life, it's a must, and when you step out of the door don't forget to check your "level of happiness"!

English translation by Ester Badami

Head image: "Shush and eat, jackass!"

I mercati urbani di Barcellona

"La cuina d'un país és el seu paisatge posat a la cassola" (la cucina di un paese è il suo paesaggio messo in pentola), scriveva il catalano Josep Pla i Casadevall. Quanto a Barcellona, tra i Pirenei e il Mediterraneo e soprattutto una delle città portuali più importanti d'Europa, cosa ci si aspetta di trovare nel suo piatto?

Barcellona, senza tema di smentita, offre una cucina di *mar y muntanya*, contaminata da influenze provenzali e valenziane e impreziosita dal transito di merci del crocevia portuale

da cui deriva una ricca varietà di ricette. 'Cavalli di battaglia' della cucina catalana sono le *tortillas de patatas* (le spettacolarmente alte frittate a base di uova, patate e cipolle), la *paella* (di influenza valenziana, nelle varianti di pesce, carne, verdure e relative combinazioni), l'*esqueixada de bacallà* (piatto freddo di baccalà crudo dissalato e spezzettato accompagnato da pomodori, cipolle, peperoni e olive nere), il *pollo asado a la catalana* (impreziosito da uvetta sultanina, prugne secche, mandorle e vino bianco) e la più che celebre *crema catalana*, la cui superficie calda, dolce e croccante dello zucchero, perfetto contrappunto con la morbidezza e la freschezza della sottostante crema a base di tuorli d'uovo aromatizzata con limone e cannella, viene caramellata – secondo tradizione – con lo *hierro para cremar*, un disco di ghisa arroventato.

Di tradizione più rustica, ma di gustosità pari all'ingegno di ricavare delizie da ingredienti semplici, sono il *pa amb tomàquet* (per gustare questa prelibatezza basta munirsi di una fetta di pane casereccio tostata, sfregarla con aglio e mezzo pomodoro crudo e rifinirla con sale, pepe e olio d'oliva), le *patatas bravas* (tocchetti di patate saltati in padella, aromatizzati con paprika e conditi con salsa a base di maionese, pomodoro, tabasco e aglio), il *mel i mató* (formaggio fresco ovino o caprino ricoperto da miele e, secondo varianti, noci o pinoli tostati) e il *bikini*, un semplice ma molto popolare toast di prosciutto e formaggio che ha avuto modo di essere più volte reinterpretato in chiave *gourmet*, come ad esempio al *Tapas 24* di Carles Abellan (stella Michelin 2007) dove viene servito il *Bikini Comerç 24* con prosciutto iberico, mozzarella di bufala e tartufo bianco.

Uno tra i piatti più rustici e tradizionali di Barcellona, il Pa amb tomàquet, viene preparato direttamente dal commensale con pane casereccio tostato da sfregare con aglio e pomodoro crudo e condire con sale e olio.

Il Bikini Comerç 24, una rivisitazione gourmet del più classico degli snack barcellonesi, reinterpretato con ingredienti pregiati come il prosciutto iberico, la mozzarella di bufala e il tartufo bianco.

Tapas 24, il piccolo e affollatissimo seminterrato di Carles Abellan, offre una ricca e interessante rivisitazione di tapas e piatti della tradizione locale.

Il riflesso culinario della vivace natura portuale-commerciale della città raggiunge però l'apice della sua spettacolarizzazione nei mercati: 39 mercati coperti, più 4 mercati all'aperto, sono il vero cuore pulsante della gastronomia barcellonese.

Ogni giorno i mercati pullulano non solo di venditori, compratori e addetti alle manutenzioni, ma anche di turisti che, seguendo i consigli delle loro guide, non rinunciano ad una visita al mercato come ad una delle tappe fondamentali per conoscere la città. Ed è una vera 'scoperta', molto più emozionante di una visita ad un museo, dell'*esperit* di Barcellona!

I banchi dei mercati sono un trionfo di coreografie di frutti multicolori, di fiori, carni, pesci, crostacei, verdure, funghi, dolci, spezie, prodotti tipici e prodotti esotici, uova di tutte le specie e misure ma anche di cibo *prêt à porter*, come macedonie e frullati di frutta (con un euro o poco più potete dissetarvi con un salutare bicchiere di frutta freschissima senza aggiunta di additivi né di conservanti, mixata in tanto fantasiose quanto armoniose combinazioni), *tapas*, la cui impressionante varietà corrisponde alla spiccata creatività e infinita fantasia del popolo catalano, e non mancano locali di ristorazione il cui infinito pregio è quello di avere a disposizione, come dispensa, il mercato stesso. Freschezza, stagionalità, varietà, Km 0 e fantasia commestibile con imperdibile vista sul mercato in piena attività: incomparabile!

Montaditos del Txapela. La fantasia e la creatività abbinate alla grande varietà degli ingredienti mediterranei fanno delle tapas un appuntamento quotidiano imperdibile non solo all'ora dell'aperitivo o come antipasti, ma anche come snack o alternativa al pranzo. Le tapas si trovano dappertutto, dai tapas bar ai ristoranti e attorno a questa tradizione sono sorte nuove catene di ristorazione dedicate.

I mercati non sono solo potenti dinamizzatori dell'economia urbana come luoghi del commercio di prossimità, dell'occupazione e dell'imprenditorialità, ma svolgono un importante ruolo di aggregazione sociale e di promozione culturale che concorre ai processi di rigenerazione urbana. Ben consapevole di tali funzioni, l'*Ajuntament de Barcelona* ha istituito nel 1991 un organismo autonomo per la gestione diretta e l'amministrazione dei mercati di Barcellona, l'IMMB (*Institut Municipal de Mercats de Barcelona*), che provvede anche alla modernizzazione dei mercati attraverso il miglioramento delle infrastrutture e dei servizi alla persona, l'adeguamento dell'offerta merceologica in base alle nuove richieste dei consumatori e la messa in atto di politiche di promozione dei mercati come poli di coesione sociale e valorizzazione culturale.

Negli ultimi 10 anni sono stati ristrutturati 20 mercati con un investimento di oltre 150 milioni di euro. Tra gli esempi di maggior successo è il Mercato di Santa Caterina, il primo coperto della città costruito nel 1848, ristrutturato con l'intervento di Miralles e Tagliabue

che con una originale composizione *pop* della "quinta facciata", realizzata con piastrelle multicolori, richiama i colori della frutta e della verdura vendute nel mercato ed è oggi divenuto un'icona del paesaggio urbano contemporaneo di Barcellona (meritano una visita il *bar a tapas* e il ristorante *Cuines Santa Catarina*).

Il Mercat Santa Caterina, rinnovato nelle strutture e nei servizi e innovato con la copertura di Miralles e Tagliabue, è uno dei luoghi più frequentati e vitali del centro storico.

Un esempio diverso di rigenerazione urbana è il Mercato del Born, con strutture in ferro e vetro risalenti alla fine dell'800: esauritasi la sua funzione commerciale, dal 2013 è rinato a nuova vita con il progetto di Enric Sòria e Rafael de Càceres come *Born Centre Cultural*, un centro espositivo con bar e bookshop incentrato sulla promozione dei reperti archeologici settecenteschi riemersi durante la ristrutturazione, sulla divulgazione degli eventi storici relativi all'assedio di Barcellona del 1714 e sulla promozione di eventi culturali.

Nei mercati rinnovati, per completare la gamma merceologica e per la sostenibilità economica dell'offerta tradizionale, sono stati inseriti anche dei supermercati per l'offerta di prodotti confezionati (i supermercati ricevono l'opportunità di allocarsi nei centri di maggior commercio della città e corrispondono servizi e incentivi per il mantenimento dei mercati storici). Ne è un esempio il Mercato del Ninot, ristrutturato nel 2009, che rappresenta il nuovo modello di mercato urbano promosso dall'IMMB, con l'offerta di servizi di nuova generazione come il Wi-Fi, spazi degustazione, il ristorante *El Ninot Cuina* (una cucina aperta sull'area del mercato, una raffinata architettura di interni che utilizza materiali naturali come legno, metallo, vetro e propone ricette della tradizione catalana con alimenti bio e di stagione), un sito web con servizi per i clienti e ricettari consigliati, due piani interrati per i parcheggi, aree di carico e scarico, stoccaggio e trattamento dei rifiuti, con particolare attenzione anche al miglioramento dell'efficienza energetica dell'edificio.

Il Mercat del Ninot, completamente ristrutturato nel 2009, con i banchi di vendita al piano terra, un supermercato al piano inferiore e il ristorante con cucina a vista El Ninot Cuina con menù dedicato ai piatti della tradizione catalana rivistati in freschissime e moderne riedizioni.

La grande leva per l'attrattività dei mercati di nuova generazione consiste nella diversificazione delle loro funzioni, di cui la più irresistibile rimane sempre la ristorazione che rende il mercato un luogo da frequentare non solo per esigenze di rifornimento alimentare ma anche per esperienze ludico-culturali alternative alla semplice pausa-pranzo

o al ristorante tradizionale.

Il ristorante Caballa Canalla con cucina a vista e veduta sul mercato nel quartiere Barcelloneta.

I mercati di Barcellona sono luoghi vitali, gloriosi, golosi e gioiosi, dove l'energia del commercio si trasforma in buonumore, dove chiunque può riuscire a comprare (o a mangiare) quello che non sapeva ancora di voler comprare (o mangiare) e uscirne pienamente soddisfatto, sia per l'alta qualità e varietà dei prodotti che per il basso costo dell'avventura.

Provateci almeno una volta nella vita, e, all'uscita dal mercato, date un'occhiata al vostro 'tasso di buonumore'!

Head image: "Zitto e mangia, cialtrone!".