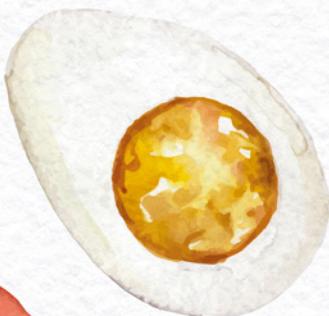
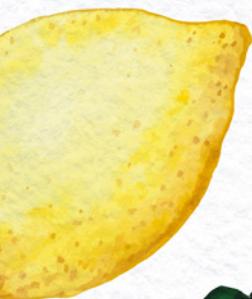


*Guia de compra*  
**MERCADO DE TRIANA**



# Guía de compra

# MERCADO DE TRIANA

## Presentación

En el Mercado de Triana creemos y trabajamos por un consumo responsable con nuestro entorno. Es por ello que hemos creado para ti esta práctica **Guía de Compra**, para que tengas en tus manos toda la información necesaria para **"saber comprar"** en el mercado y reconocer los productos ideales para cada temporada.

De esta forma pretendemos fomentar un consumo responsable y de cercanía, que beneficia a comerciantes y consumidores, además de a nuestro medio ambiente.

En nuestra Guía encontrarás prácticos **"trucos"** específicos por cada tipo de producto que te facilitarán mucho cómo efectuar tu compra.

**¡Ven al Mercado con esta Guía y compra como un experto!**



Productos de temporada  
**Primavera**

**Verduras  
y hortalizas**

Alcachofas  
Habas  
Guisantes  
Brécol  
Coliflor  
Calabaza  
Judías verdes  
Espinacas  
Acelgas  
Puerros  
Espárragos  
Rábanos  
Apio  
Remolacha  
Pimiento  
Patata nueva  
Tomate  
Pepino  
Repollo  
Berenjena  
Cebolla

**Frutas**

Aguacate  
Arándanos  
Limon  
Naranja  
Nispero  
Fresa  
Fresón  
Cereza  
Frambuesa  
Albaricoque  
Piña  
Pomelo  
Ciruela  
Pera



**Pescados y  
mariscos**

Atún  
Anchoa  
Arenque  
Caballa  
Sardina  
Jurel  
Anguila  
Bacalao fresco  
Cabracho  
Dorada  
Lenguado  
Lubina  
Merluza  
Mero  
Palometa  
Perca  
Pez espada  
Rape  
Raya  
Salmon  
Congrio

**Carnes**

Liebre  
Codorniz  
Conejo de monte  
Corzo  
Jabalí  
Cochinillo



Productos de temporada  
**Verano**

**Verduras  
y hortalizas**

Calabacín  
Calabaza  
Cebolla  
Judía verde  
Nabo  
Pepino  
Pimiento  
Rábano  
Remolacha  
Tomate  
Zanahoria



**Frutas**

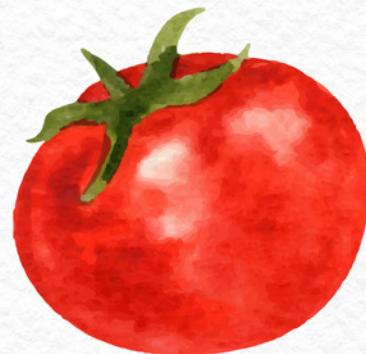
Aguacate  
Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Frambuesa  
Higo  
Mango  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Paraguaya  
Sandía

**Pescados y  
mariscos**

Melva  
Cabracho  
Atún rojo  
Bonito del norte  
Caballa

**Carnes**

Capón  
Cerdo  
Conejo  
Codorniz  
Paloma  
Pollo



Productos de temporada  
**Otoño**

**Verduras  
y hortalizas**

Acelgas  
Berenjenas  
Boniatos  
Batatas  
Calabazas  
Coles  
Espinacas  
Pimientos  
Zanahorias  
Setas y hongos

**Frutas**

Cañi  
Castañas  
Chirimoyas  
Granadas  
Higos  
Mandarinas  
Manzanas  
Membrillo  
Peras  
Uvas

**Pescados y  
mariscos**

Bacalao  
Palometa  
Pez espada  
Salmonete  
Dorada  
Lubina  
Besugo  
Caballa

**Carnes**

Becada  
Cerdo  
Codorniz  
Conejo  
Faisán  
Gallina  
Pato  
Perdices  
Pollo  
Ternera  
Vaca



Productos de temporada  
**Invierno**

**Verduras  
y hortalizas**

Acelgas  
Alcachofa  
Berenjena  
Cardo  
Coliflor  
Endibia  
Escarola  
Espinacas  
Guisante  
Haba  
Lombarda  
Remolacha  
Repollo

**Frutas**

Aguacate  
Caqui  
Castaña  
Chirimoya  
Granada  
Kiwi  
Limón  
Manzana  
Mandarina  
Naranja  
Plátano  
Pomelo

**Pescados y  
mariscos**

Anchoa  
Berberecho  
Besugo  
Bogavante  
Caballa  
Cigala  
Congrio  
Dorada  
Lubina  
Mero  
Mejillón  
Salmon

**Carnes**

Capón  
Cerdo  
Ciervo  
Cochinillo  
Codorniz  
Conejo  
Jabali  
Liebre  
Pato  
Perdiz  
Pollo  
Pularda



*Guía de compra*  
**MERCADO DE TRIANA**  
**Carnes**



**Consejos y Trucos**

Pedir la carne al corte o picada en el instante

Evitar cortes ya envasados

Atemperar la carne antes de cocinarla

**Visceras:** Que estén brillantes, compactas y NO pegajosas.



## Cerdo Blanco

Tiene un característico color rosado claro

Cuanto **más veta de grasa** mejor, estará **más jugoso**

El color de la grasa no determina la calidad de la carne

Hay que cocinarlo bien para evitar **triquinosis**

### Aguja / Cabeza de Lomo

Ideal para **asados** (carne mechada)

Ideal para **picar** (hamburguesas y albóndigas)

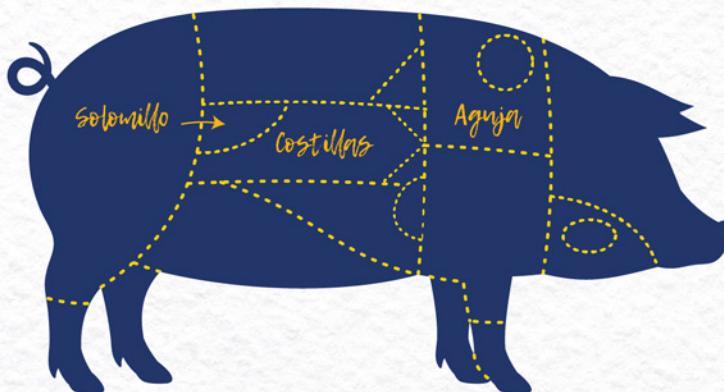
### Solomillo

Ideal para **plancha**

**Hacerlo "al punto"** para que no se reseque

### Costillas

Para **guisos, horno y barbacoa**



## Cerdo Ibérico

**No tiene triquinosis** por lo que se puede dejar al punto que queramos  
Es **carne veteadada** con pequeños filones blancos de grasa  
Es **más oscura** que la carne de cerdo blanco  
Cuanto más **oscura** más **sabrosa**

### Solomillo

Ideal para **plancha**  
Corte más **magro**  
Pedir **cortes transversales a la veta** : entero o medallones

### Lomo

Muy similar al solomillo pero algo **menos jugoso**

### Presca

Menos grasa  
Ideal para **plancha**  
Pedir **cortes** de 3cm de grosor y **diagonales a la veta**

### Pluma

Muy similar a la presa pero algo más pequeña

### Secreto

Más **grasa** que la presa y la pluma  
Ideal para **parrilla**  
Tiene un **corte estándar** (no se suele filetear)

### Lagarto

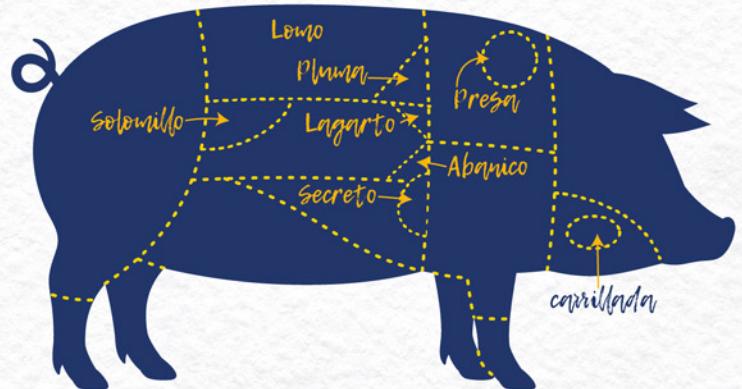
Es una pieza en forma de "cordón"  
Muy sabrosa pero más "basta"  
Ideal para **plancha y parrilla**  
Cortar en trozos pequeños una vez cocinado

### Carrillada

Ideal para **guisos**  
No tiene grasa tiene **colágeno** (hace untuosa la salsa)  
Cocción: 35' Olla Express / 2h 30' Olla Normal

### Abanico

Se le llama así por tener "surcos" al estar junto a las costillas  
Tiene un 50% Magro - 50% grasa  
Ideal para **plancha y parrilla**



## Ternera

Debe tener un **color rojo vivo**  
Cuanto más **veta** intramuscular **mejor**

### Cortes para plancha

#### Solomillo

Es el corte **más tierno**  
Debe ser cortado en **perpendicular a la veta**  
Lo ideal son **medallones de 4-5 cms**

#### Entrecot (sin hueso) chuletón (con hueso)

Puede ser de:

**Lomo ALTO:** Más grasa, más sabor

**Lomo BAJO:** más magro

Para **plancha o sartén:** máximo **600 grs**

Para **parrilla** hay que **"sellar"** primero la carne

Cuantas **más vueltas** a la carne **más uniforme la cocción**

#### Filete de primera

Puede ser de **aguja** o de la parte magra de la **cadere**

El **corte** ideal es de **0,5 cm** aproximadamente

Cocinar **vuelta y vuelta** rápido **para no resecar**

#### Entraña

En las partes junto al **diafragma** hay que **quitar la membrana**

Hacer **"al punto"** para que esté tierna (no cocinar demasiado)

Es de **corte único**

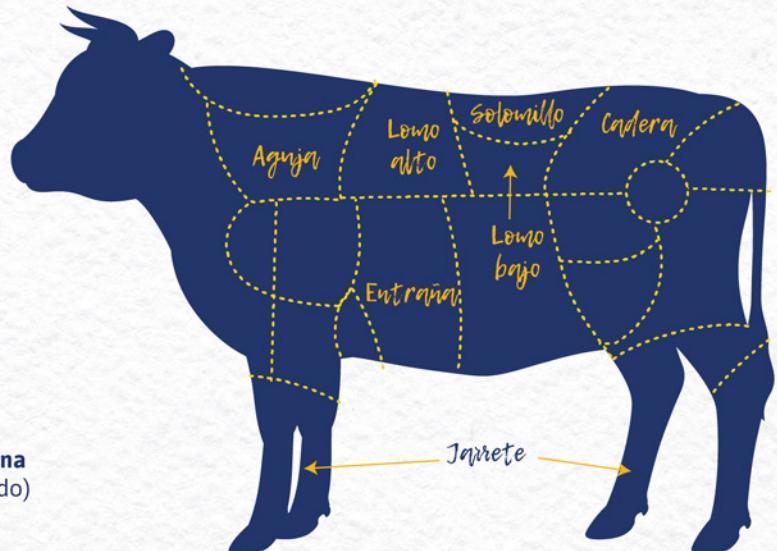
### Cortes para estofados y guisos

#### Jarrete / Aguja / Cadere

Pedir en **tacos**

#### Carne picada

Ideal al menos **20% de grasa**



## Pollo

Ideal que sea de **corral/campo**  
Ver Etiqueta para **comprobar origen**  
**Textura más elástica** que el pollo común



## Cordero

Ideal **cordero lechal** (- de 6 meses)  
Chuletas - vuelta y vuelta, **ideal plancha**  
Pierna / brazuelo - más tiempo, **ideal horno / brasa**



Guía de compra

# MERCADO DE TRIANA

# Pescados



## Consejos y Trucos

Deben tener **ojos muy brillantes**

Si tienen **ojos esféricos y hacia afuera** son **frescos**

**Escamas y piel** deben estar **bien pegadas**

Las **agallas** deben estar al **rojo vivo**

Los **pescados de roca** son ideales para **guisos**

El pescado **azul y blanco** es ideal para **plancha, parrilla y horno**



## Atún rojo

Para saber si de verdad es **atún rojo** debemos fijarnos que en la zona donde se apoya la pieza **no haya demasiado líquido rosáceo**

### Lomo

El **atún no tiene “solomillo”** tiene 4 lomos

Mejor pedir **lomo bajo**, es **más jugoso** al estar cerca de la ventresca

Lo ideal es pedir **filetes de 2-3 cm**

Ideal **plancha/parrilla** o crudo para **tartar**

Para preparar **tataki** hay que **sellar la pieza** de lomo entera por los 4 lados dejando crudo el centro

### Morriño

**Parte alta del lomo**

**Más tierno** que el lomo

**Tiene muy pocas fibras y 0% grasa**

### Ventresca o barriga

Es **más clara y jugosa** que el lomo al tener más grasa

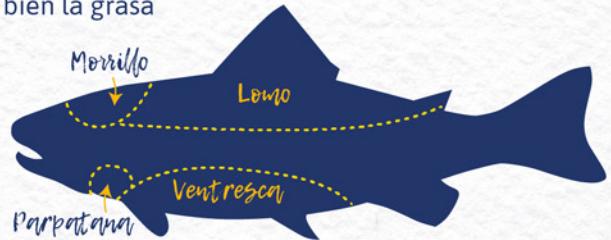
Es ideal para **plancha y parrilla**

**Pedir cortes de 1-2 cms** máximo para que se derrita bien la grasa

### Parpatana

Está al **final de la ventresca**

**Más grasa** que la ventresca y muy jugosa



## Lenguado

Pedir **piezas no demasiado grandes** ya que son más manejables y sabrosas para consumir en casa

## Atún común o "aleta amarilla"

Mismos cortes que el atún rojo  
Más **económico**  
Carne de color **ocre más pálida**

## Merluza / Pescadilla

Pedir en **rodajas**  
La carne debe ser **brillante, compacta y muy blanca**  
El **tono amarillento** denota **mala calidad**

## Bonito

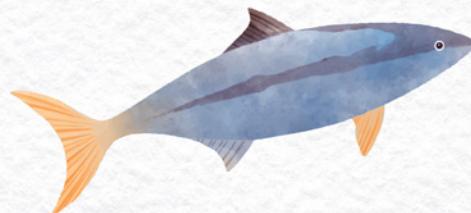
Idéntico al atún común  
Más **pequeño y menos grasa**

## Dorada

**Salvaje:** debe tener una **marca dorada** entre los ojos y la boca  
**Piscifactoria:** la marca no es dorada

## Pez espada

Más **graso** que el atún  
Lo ideal pedir **rodajas de lomo**  
Si es **fresco** debe tener una **veta color rojizo** en el centro  
Si la **veta es marrón** oscuro es **congelado**  
**El emperador** es muy similar pero la **carne algo más oscura**





*Guía de compra*  
**MERCADO DE TRIANA**  
**Mariscos**

**Consejos y Trucos**

Mejor si están **vivos**

**Colores brillantes y vivos**

Hay que fijarse en que **no** tengan **tonos oscuros en la cabeza**



## Gambas y Langostinos

Tamaño **pequeño**: ideales para arroces y guisos

Tamaño **mediano**: para cocidos, plancha y fritos

Tamaño **grande**: plancha

**Gamba blanca**: tienen las **estrías de color violáceo**

## Bogavante (tiene pinzas) y langosta (no tiene pinzas)

Muy similares

## Cigala

Ideal para arroces y plancha

## Galera

Ideal para caldos y guisos

## Carabineros

Ideal para arroces y parrilla

## Buey de mar

Se hace cocido

Tiene forma de **cangrejo gigante**

**Caparazón liso**

Sabor **más intenso** que el centollo

## Centollo

Muy similar al Buey de mar

Se hace cocido

Tiene **8 patas más largas** y **pinzas más finas**

**Caparazón rugoso** y más pequeño

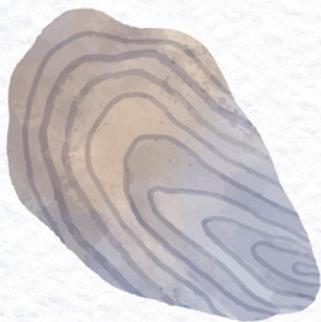


Guía de compra

# MERCADO DE TRIANA

Mariscos

## Moluscos y Bivalvos



### Consejos y Trucos

Elegir según temporada

Deben estar muy bien cerrados

Limpiar muy bien dejándolos 1h-2h en agua salada

Al cocinarlos los vivos se abren y hay desechar los cerrados

Navajas / vieiras / zamburiñas: ideales a la plancha



Guía de compra  
**MERCADO DE TRIANA**

### Mejillón

Época ideal **invierno**

Cocción ideal al **vapor**

**No comprarlos demasiado grandes**

Deben estar **bien cerrados**

El **color** de su carne **no determina la calidad del sabor**

**Quitar** siempre la **“barba”**

**Si no van al vapor limpiar muy bien la concha**

### Choco / sepiá / jibia

Mejor con **piel** (“sucio”) para asegurarnos que sean frescos

**Olor intenso pero no a amoníaco.**

“Almendritas” son **chocos sucios pequeñitos** con el hueso o “diente”

### Calamar / chipirón / puntilla

Mejor con **piel** (“sucio”) y que **no esté rota**

**No deben tener tonos violáceos** (señal de deterioro)

### Pulpo

**Comprar entero** (3kg aproximadamente)

Tiene en cada brazo **parejas de ventosas**

### Rejo

Son **tentáculos de calamar gigante**

Tiene en cada brazo **línea de 1 sola ventosa**



*Guía de compra*  
**MERCADO DE TRIANA**  
**Frutas**



**Consejos y Trucos**

Preguntar origen y buscar **productos de cercanía**

Deben estar maduros y no demasiado duros

**Bonus Track - Aguacate:** está maduro si vemos **color verde oscuro** al quitar el pedúnculo



*Guía de compra*  
**MERCADO DE TRIANA**  
**Verduras**



**Consejos y Trucos**

**Pieles compactas y sin arrugas**

**Tallos verdes y no secos**

**Los pequeños defectos determinan el menor uso de pesticidas**

**Bonus track - Espárragos verdes: los silvestres son más finos y desiguales**





*Guía de compra*  
**MERCADO DE TRIANA**  
**Setas**

**Consejos y Trucos**

La mayoría son de cultivo

Silvestres origen local: **boletus edulis / gurumelos / niscalos**



# DIRECTORIO DE COMERCIOS



# DIRECTORIO DE COMERCIOS

01. Frutería José Chavés
02. Confitería Delicias
03. La Huerta de Miguel
04. Casala Teatro
- 05-06. Bocasú
07. Carne y Chacina Joaquín Romero Torres
08. Carnicería Carlos Acosta
09. Semillería Altozano
10. TOC AWAY
- 11-12. Casala Teatro
13. Carnicería Antonio Ortega
- 14-15. La alegría de la huerta
16. El Rincón de Cantabria
17. Frutas Cristóbal e Hijos
18. Antonio Conde Barral
19. Pescadería Joselito
- 20-21. Lechazos y Selectos
22. El puesto 22. Comida Tradicional y Freiduría
23. Pescadería Carmen Ruiz
- 24-25. Cervecería Loli
- 26-28. Arrocería Criaito
29. Zapatero del Altozano
30. Manuel Oliver frutas y verduras
- 31-32. Joaquín Pérez Aranda, Nta. Sra. del Carmen
33. Majarete 33
- 34-35. Cafeteate
36. La Doma
37. Dónde Juan Carlos
38. La Casa Fundida
39. El rincón de Eva
40. Arrocería Criaito
41. Recova Cordero y Caza Fco Javier Ojeda
42. Pollería M. Illagua
43. Pollería Cristina Ruiz
44. Sapori D'Italia
45. Frutas y Verdura Mora Triana
- 46 A-B. La Casa Fundida
- 46 C-D. El loco de Sanlúcar
47. Aceitunas El Puente
48. Charcutería Los Bernales
49. Semillería Altozano
50. Milanabonita
51. Emilio y Silvia Carnicería
- 52-53. Carnicería Pedro G. Elena
54. Confitería Ana
55. Floristería Antonio
56. Regalos Souvenirs Concha Barral
- 57- 59. Jamonería Jose Luis Romero
60. Pescadería EL PIPA
63. La Cafetería del Mercado
64. Charcutería J. Alfredo
65. Pescadería Joselito
66. F.J. Hermosín Pescados y Mariscos de Huelva
67. Souvenirs
68. Pescadería Conde
69. Pescadería J. Machuca
- 70-71. Pescadería Carmelita Pescadería Antonio
72. Bar La Muralla
73. La Cafetería del Mercado
74. Obrador la OSA
- 75 - 79. Taller Andaluz de Cocina
80. Asociación de Comerciantes del Mercado de Triana

Accede a la versión digital  
de la Guía de Compra



*Guía de compra*  
**MERCADO DE TRIANA**



c/ Plaza del Altozano s/n  
674 074 099  
hola@mercadodetrianasevilla.com  
**mercadodetrianasevilla.com**