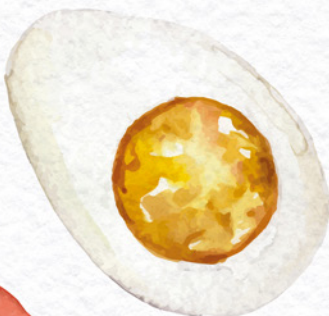


Guia de compra
MERCADO DE TRIANA



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
Limón
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

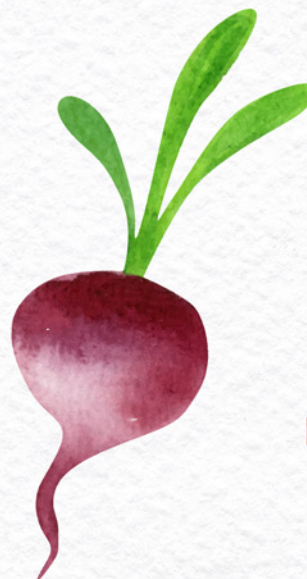
Aguacate
Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Frambuesa
Higo
Mango
Melocotón
Melón
Nectarina
Paraguaya
Sandía

**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

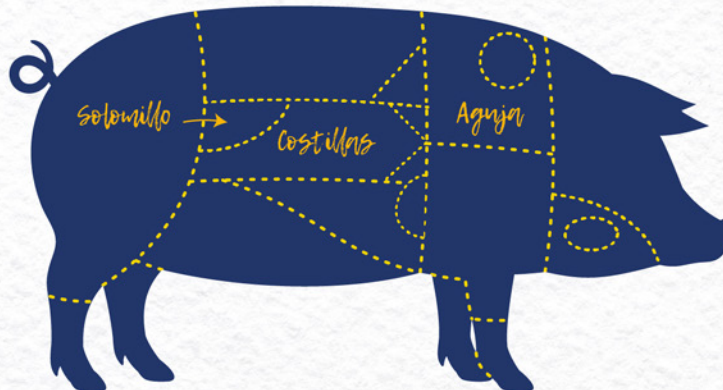
Ideal para **asados** (carne mechada)
Ideal para **picar** (hamburguesas y albóndigas)

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

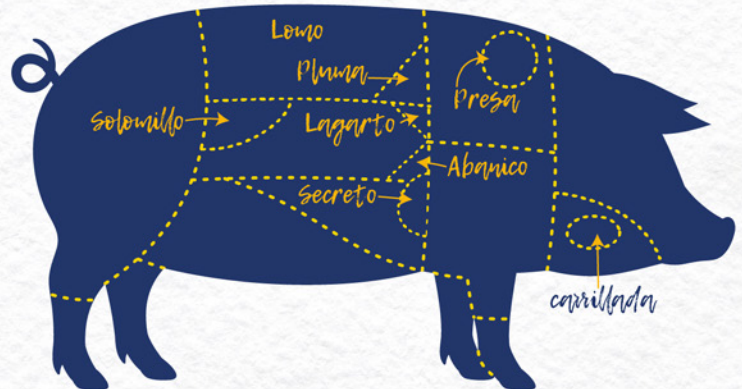
Es una pieza en forma de "cordón"
Muy sabrosa pero más "basta"
Ideal para **plancha y parrilla**
Cortar en trozos pequeños una vez cocinado

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 **cadera**

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**

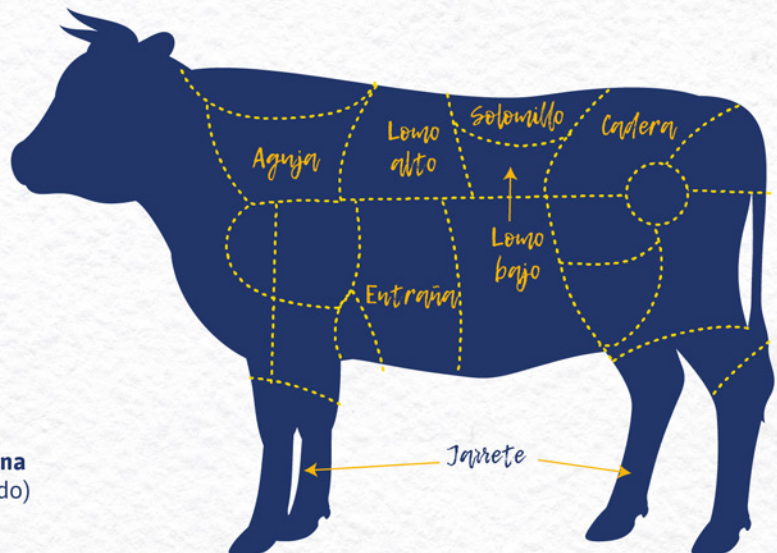
Cortes para estofados y guisos

Jarrete / Aguja / Cadera

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

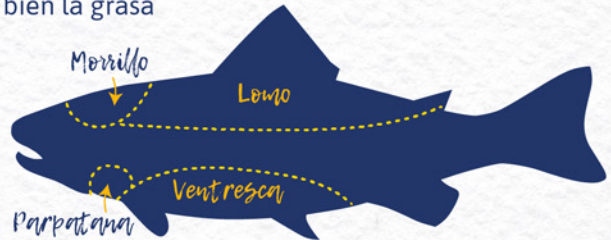
Es ideal para **plancha y parrilla**

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

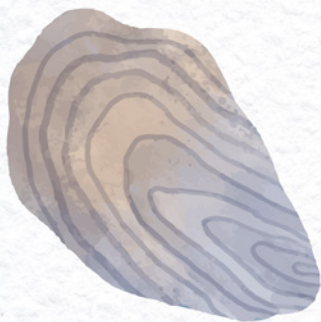


Guía de compra

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



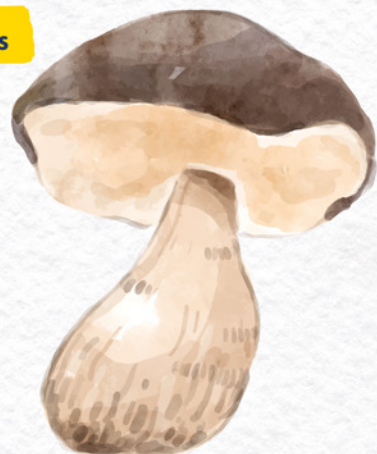


Guía de compra
MERCADO DE TRIANA
Setas

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