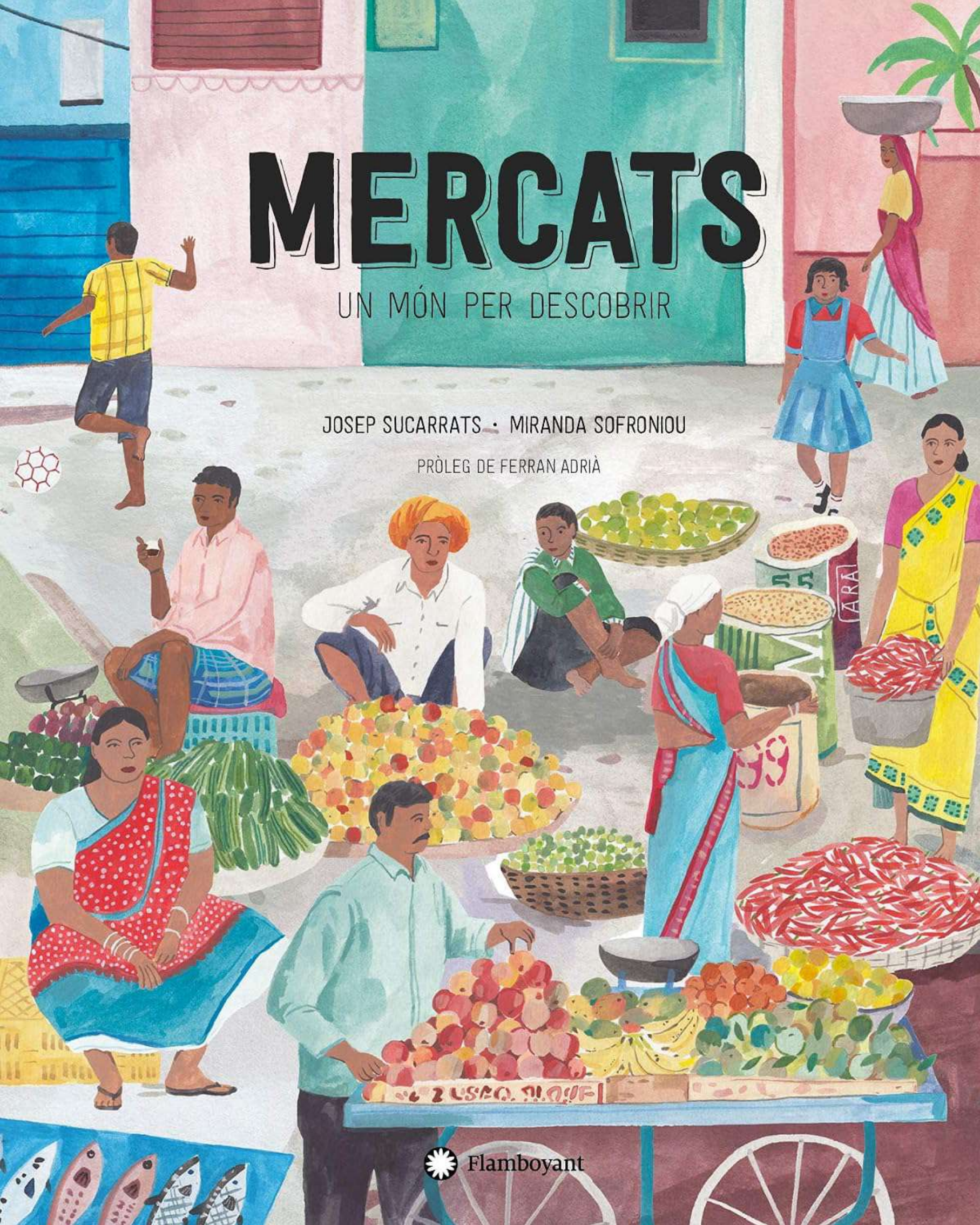


MERCATS

UN MÓN PER DESCOBRIR

JOSEP SUCARRATS • MIRANDA SOFRONIOU

PRÒLEG DE FERRAN ADRIÀ



MERCATS

UN MÓN PER DESCOBRIR



JOSEP SUCARRATS
MIRANDA SOFRONIOU



FERRAN ADRIÀ

Xef de prestigi internacional

Fa alguns anys, quan cada estiu obria el restaurant elBulli ben al costat de la sorra i les aigües del Mediterrani, dedicava part de la resta de l'any a viatjar pel món. Així vaig conèixer, per primera vegada, moltes cuines i ingredients nous per a mi. Una d'aquelles vegades, vaig anar a l'Amazones acompanyat de l'Alex, un bon amic que té un restaurant a São Paulo, i de dos xefs més, el José i el José Mari.

L'Alex ens va ensenyar moltíssimes espècies de tot tipus passejant entre les parades del Mercado Ver-o-Peso de Belém, una ciutat brasilera arran de riu. Mai no he oblidat aquella visita. Em vaig adonar que, encara que cuini i mengi cada dia, hi ha moltíssimes coses de la gastronomia i l'alimentació que no conec.

Jo estaria molt content que poguéssiu anar, almenys un cop a la vida, al Mercado Ver-o-Peso. Però si, pel que sigui, no podeu, segur que prop de casa vostra hi ha un mercat on venen menjar i beure. Jo mateix, durant molts anys, vaig tenir un taller a tocar d'un dels mercats més famosos del món: la Boqueria, a Barcelona. Hi anava cada dia! Encara ara el visito de tant en tant, i sempre hi descobreixo coses noves. Molts comerciants coneixen millor que ningú les fruites, verdures, carns o peixos que venen. En poden explicar coses que ni sospiteu i receptes delicioses.

Per això vaig acceptar amb molt de gust de prologar aquest llibre escrit i il·lustrat amb tanta cura. Els mercats són una mica com casa meva! A les pàgines següents, comprovareu com als mercats hi podeu fer coses molt interessants, si teniu els ulls ben oberts.

Quan visitem els mercats se'ns desperten moltes preguntes, però hi trobem moltes respostes. Per això us animo a visitar-los sovint. A cada pàgina d'aquest llibre n'hi trobareu algun que nodreix els veïns del seu racó de món. Perquè el que segur que no trobareu a cap lloc habitat són persones que ni cuinin ni mengin.

Sabeu que una de les primeres habilitats que va desenvolupar el pensament humà va ser la de cuinar? Saber què hem de menjar, com i quan; què podem combinar i què no; quines tècniques de conservació o de cocció milloren els aliments. Fa milers i milers d'anys que els humans ens dediquem a això!

Si teniu una actitud curiosa, us sentireu com a casa a qualsevol lloc del planeta. I ens agradarà molt, si en teniu l'ocasió, que vingueu a elBulli a explicar-nos tot el que heu après menjant, bevent i cuinant al voltant dels mercats que alimenten la humanitat.



MERCATS HISTÒRICS

Totes les cultures de la humanitat han tingut algun sistema organitzat per vendre i comprar. El mercat ha estat el centre de moltes ciutats des de l'antiguitat. I ha servit perquè els ciutadans hi trobessin el que els feia falta per viure i tinguessin, alhora, un espai de trobada i d'intercanvi d'idees i coneixement.

Diuen que els primers comerciants de la història eren ambulants, és a dir, anaven a vendre d'un lloc a l'altre carregats amb les mercaderies. Més endavant, s'aplegarien un dia i hora concrets en un punt concorregut. Havien nascut els mercats!

L'àgora grega. Plató, un filòsof de l'antiga Grècia, explica en l'obra *La República*, que, gràcies als mercats i a la gent que s'hi trobava, es van començar a organitzar les comunitats que acabarien formant les ciutats. De fet, el cor de les ciutats gregues era l'àgora, una plaça on s'anava a fer tractes, a sentir discursos polítics, a debatre... i a comprar!

El *macellum* romà. Si les ciutats gregues tenien l'àgora, les romanes tenien el fòrum. Amb el pas del temps, però, els governants romans van preferir aplegar el comerç d'aliments sota un mateix sostre. Van construir uns edificis, els *macella*, on es venien tot tipus de carns, peixos, espècies i productes importats del món conegut pels romans. El *macellum* de Roma era importantíssim i se sap que al segle II a. de la n. e. ja existia. Els *macella* eren rectangulars, tenien una bassa al mig i fileres de pòrtics amb les parades. Estaven decorats amb molt luxe, perquè els governants volien demostrar el poder de la ciutat.

Les canoes ameríndies. Els pobles amerindis d'Amèrica del Nord intercanviaven béns diversos, sovint remuntant els rius amb les canoes plenes de matèries primeres i productes manufacturats. Com que eren pobles nòmades, es trobaven en llocs estratègics i hi organitzaven fires. Durant els segles XI i XII, per exemple, Cahokia, en l'actual estat d'Illinois, va ser un important punt de trobada. Dinamitzava tota la zona al llarg del riu Mississipí tant en l'aspecte comercial com polític, econòmic i religiós.



Els tianguis asteques. Els mercats de la civilització asteca es deien *tianguis*, i n'hi havia a moltíssimes poblacions de l'Imperi. El més important de tots era el de Tlatelolco, una ciutat que els asteques van fundar l'any 1338 a l'actual Mèxic. Al mig hi van alçar un temple i, al davant, una plaça enorme amb un *tianguis*. Quan hi van arribar els espanyols, van quedar meravellats amb aquest mercat. Tant, que quan van envair la ciutat, gairebé ni el van tocar. S'hi comercialitzaven fruites i verdures de tot l'Imperi asteca, però, per als espanyols, la novetat més fascinant que hi van trobar va ser el cacau.

El mercat medieval del Beffroi. A l'Europa de l'edat mitjana, els mercats eren el centre de les ciutats. Solien ser mercats al descobert prop de les esglésies. Les ciutats més riques, però, van començar a construir espais per organitzar-los millor i combinar diversos serveis. Entre els segles XII i XV, a la ciutat belga de Bruges, van construir-hi el mercat del Beffroi. A la planta baixa hi havia els carnisseres, els especiers i els mercers (que venien cintes, vetes, fils, botons...) i, a la planta superior, s'hi va instal·lar l'ajuntament.

Caravanes rumb a Kasgar. Fa uns 700 anys, Marco Polo va escriure: «A Kasgar hi arriben nombroses teles i mercaderies. La gent viu dels tallers i comerços. D'aquesta comarca en surten molts mercaders, que van a vendre arreu del món». Gràcies al viatger italià, sabem que el mercat de Kasgar, avui a la Xina, ja era important a l'edat mitjana i, segurament, molt abans.

Encara avui s'omple de venedors i compradors; alguns fan dos mil quilòmetres de camí per arribar-hi! S'hi ven de tot: tela, sabates, roba, artesanía, bestiar... A les seves tavernes hi serveixen bols de tallarines i carn ben calents perquè hi fa molt fred!

El Gran Basar d'Istanbul. Per a molts, és el mercat cobert més antic que es pot visitar. El van aixecar els sultans poc temps després de conquerir Istanbul, ara fa més de cinc segles. D'aquesta manera, van demostrar el seu poder als ciutadans.

En un principi, va ser un mercat dedicat a productes i objectes de luxe. Cada carrer l'ocupaven artesans diferents (joiers, teixidors de seda, fabricants d'estores...) i l'olor de te, cafè i espècies. El Gran Basar té 58 carrers i 4.000 botigues!

Els camins dels aborígens. En els temps en què Europa i Àsia comerciaven per la ruta de la Seda, els aborígens australians ho feien a través de rutes sagrades o camins que, segons les seves creences, havien traçat els ancestres i en conservaven les direccions a través de cançons. Les cruïlles d'aquests camins, normalment prop de rius o basses, servien de lloc d'intercanvi.

Els aborígens entenien el comerç en un sentit molt ampli. Per tant, a banda d'objectes i productes, als seus mercats s'hi intercanviaven cançons, danses, històries, rituals...

QUÈ ES POT FER ALS MERCATS

**Als mercats s'hi va a comprar,
però també són llocs d'intercanvi, gaudi i aprenentatge.**



OMPLIR EL REBOST
I LA NEVERA

S'hi poden comprar productes frescos, collits, criats o pescats no gaire lluny de casa vostra. Això vol dir que han viatjat menys i conserven més bé el sabor i les propietats nutricionals. També s'hi troben productes elaborats (pa, espècies, begudes, embotits...) i d'arreu del món!



SER MÉS SOSTENIBLES

Els mercats també promouen la sostenibilitat oferint productes km0, utilitzant menys envasos i bosses de plàstic o, com el Queen Victoria Market de Melbourne, incentivant l'ús de granges de cucs domèstiques per tal de reduir els residus i generar fertilitzant.

APRENDRE A CUINAR

Els paradistes són un pou de ciència culinària! Pareu l'orella als seus trucs i consells. A més, hi ha molts mercats que han obert una aula de cuina i alguns fan tallers de cuina per a nens i nenes.

DIVERTIR-S'HI

Els mercats són un gran espectacle: gent amunt i avall, colors, aromes... A l'edat mitjana ja era així. Prop dels comerciants hi havia músics, acròbates, ballarins... El mercat de Djemà-el-Fna de Marràqueix, al Marroc, encara conserva aquest esperit. Hi ha artistes de carrer a cada cantonada. El mercat Chatuchak de Bangkok, Tailàndia, tampoc deu ser gaire avorrit perquè quan obre hi van més de 200.000 persones!

MENJAR I BEURE

Molts mercats tenen almenys un bar i n'hi ha que no tenen parades de vendre, sinó que només hi ha bars i restaurants. Un dels més bonics és el Mercado de San Miguel, a Madrid.

Sabeu què fan, als mercats francesos? Hi ha parades on pots dur el peix, la carn o la verdura que acabes de comprar i te'n preparen un plat per llevar-se'n els dits.

TROBAR-S'HI

Els mercats es van convertir en un lloc de trobada i de reunió de gent diversa i de diferents indrets des dels seus inicis. Si aneu, per exemple, al West Side Market de Cleveland, als Estats Units, hi veureu parades de menjars polonesos, alemanys, irlandesos, perses... I és que la ciutat es va fundar i ha crescut amb gent arribada d'arreu del món.

A la gent li agrada anar als mercats i, de tant coincidir amb altres persones, sovint comencen parlant de receptes i trucs de cuina i acaben explicant-se la vida!

Els mercats han inspirat obres d'art, pel·lícules i, fins i tot, idees polítiques i revolucions. És part de la seva gràcia.



QUÈ HI HA ALS MERCATS

**Sabeu per què comprar als mercats
ens ajuda a menjar més variat?**

Perquè hi trobem de tot! Als millors mercats d'arreu del món hi ha verdures, fruites, carns, peixos i algunes coses més que fan que, encara que siguem a l'altra punta del planeta, ens hi sentim com a casa. És clar que els productes poden variar segons el país on siguem.

*Reconeixeu tots
els ingredients que apareixen
en aquestes pàgines?*

VERDURES

Pocs aliments ens donen tantes vitamines i tanta fibra, és a dir, una energia increïble!

Les verduries tenyeixen de verd els mercats, en especial els mesos d'hivern, que és quan hi ha més verdures. És important comprar-ne de variades i conèixer-ne bé les propietats. Així es pot seguir una dieta equilibrada. A més, cada cop hi ha més persones que no mengen carn ni peix.

De verdures també n'hi ha sota l'aigua: les algues! En països com el Japó, les fan servir en moltes receptes. Són molt sanes!

FRUITES

Les fruites ens agraden perquè són dolces i, moltes, ens treuen la set. Menjar-ne és una manera molt saludable d'aconseguir més energia!

Als països on tenen menys hores de sol, les fruites són una mica menys vistoses, però a mesura que ens acostem a l'equador —la part del planeta on toca més el sol— són més acolorides.

La ciutat de Belém, a Brasil, és com la porta d'entrada a la selva amazònica. El seu mercat, Ver-o-peso, té més de cent tipus de fruita diferents! La més popular és l'açaí.

HORTALISSES

No heu pensat mai què és el més semblant a una joieria que hi ha al mercat? Les parades d'hortalisses! Fixeu-vos-hi: albergínes morades, pebrots vermells, carbassons verds i pastanagues taronges... A l'estiu és quan hi ha més colors, mentre que a l'hivern —quan es cullen hortalisses que creixen sota terra, com les patates, els moniatos o la remolatxa— tenen colors més apagats.

[illegible]

Són un dels aliments més delicats. Per això, al mercat, molta gent hi busca una carnisseria de confiança.

PEIXOS

El mercat de peix més gran del món és el Tsukiji, a Tòquio, al Japó. Cada dia hi arriben 3.000 tones de peix de 450 espècies diferents!

Rèptils, insectes, amfibis, crustacis, bivalbes...
Els humans mengem de tot. El que en algunes cultures pot fer molta angúnia, en d'altres és del tot normal.

15

ALTRES MERCATS

Hi ha alguns tipus de mercat que són tan especials que acaben tenint un nom propi.

Continuen sent mercats, és clar, però si els anomenem pel seu nom precís, ja sabem de quina mena són. La majoria venen aliments, però n'hi ha que no. I, tot i això, si hi aneu, veureu com l'ambient que s'hi respira s'assembla moltíssim al de la resta de mercats.



ENCANTS

A l'exterior d'alguns mercats de Barcelona, però enganxades a la façana, hi ha parades de roba, estris de la llar, sabates i altres productes. D'aquests petits mercats no alimentaris se'n diuen encants, i als paradistes, encantistes. A Barcelona també hi ha un mercat molt gran, el Mercat dels Encants, que es dedica a la venda de mobles i estris de segona mà o antics.

A moltes ciutats hi ha mercats d'aquest tipus, però amb noms diferents. A Madrid en diuen Rastro. I a París, Brussel·les o Praga tenen un nom molt divertit: en diuen mercats de les puces.

SOCS I BASARS

Els mercats de les ciutats islàmiques, és a dir, on la religió que predomina és la musulmana, s'anomenen socs o basars. Khan al-Khalili, al Caire, en seria un exemple, però també n'hi ha de molt importants a Tunis, Marràqueix, Istanbul... Acostumen a ocupar el centre de la ciutat i hi podeu trobar joies, estores, mobles, estris de cuina. La majoria són a l'aire lliure, però n'hi ha que s'aixopluguen en edificis medievals molt bonics. Un dels més grans és el Gran Basar de Teheran, a l'Iran. Tot i que és molt famós per les joies i els rellotges, hi venen menjars tradicionals, sobretot fruits secs i, especialment, panses.



Ah! Si hi aneu a comprar, sapiguen que us tocarà regatejar!

세계의 시장

놀라운 발견이 가득한 곳

글 호셉 수카라츠 | 그림 미란다 소프로니오
추천 페란 아드리야 | 옮김 문주선



키다리

세계의 시장

놀라운 발견이 가득한 곳



글 호셉 수카라츠 | 그림 미란다 소프로니오
추천 페란 아드리야 | 옮김 문주선

키다리



추천의 말

페란 아드리아

세계적인 요리사이자 요리 연구가

저는 몇 년 전까지 지중해 바로 옆에 있는 엘볼리 레스토랑을 운영했어요. 레스토랑이 잠깐 문을 닫는 기간에는 남은 시간 동안 세계 곳곳을 여행했지요. 덕분에 낯선 음식과 생소한 음식 재료들을 많이 알게 되었습니다.

한번은 브라질 상파울루에서 식당을 하는 친구인 알렉스와 요리사 호세, 호세 마리와 함께 아마존 열대 우림에 가게 되었어요. 알렉스는 파라강과 가까운 도시 벨렝의 베로페소 시장 노점상을 돌아다니면서 다양한 향신료를 알려 주었습니다. 그 여행을 절대 잊을 수 없습니다. 저는 날마다 요리하는 요리사이고 끼니마다 특별한 요리를 먹는 사람임에도, 여전히 모르는 요리와 음식이 많다는 것을 깨달았거든요.

이 책을 읽는 여러분도 베로페소 시장에 가 볼 수 있다면 좋겠지만, 그럴 수 없다면 음식과 음료가 가득한 가까운 시장에 가 보는 것도 좋을 거예요.

스페인 바르셀로나에 있던 예전 작업실 근처에는 세계적으로 유명한 시장인 보케리아 시장이 있습니다. 저는 날마다 그 시장에 가곤 했지요.

아직도 가끔 보케리아 시장에 갑니다. 시장에 갈 때마다 새로운 것을 발견하지요. 상인들은 과일과 채소, 고기와 생선을 그 누구보다 잘 알고 있습니다. 생각지 못했던 맛있는 조리법을 알려 주기도 하지요.

그래서 저는 정성 가득한 이 그림책을 추천하기로 마음먹었습니다. 시장은 저의 또 다른 집이니까요. 눈을 크게 뜨고 책을 구석구석 살펴보세요. 시장에서 할 수 있는 재미있는 일들을 발견할 수 있을 겁니다. 실제로 시장에 가 보면 궁금한 것이 생겨날 거예요. 답도 찾을 수 있을 거고요. 그래서 저는 시장에 자주 가 보라고 권한답니다.

이 책의 각 장에는 먹고 마시는 사람들의 모습이 그려져 있습니다. 먹거나 마시지 않는 곳은 세상 어디에도 없으니까요.

인간이 개발한 최초의 기술 중 하나가 요리라는 것을 알고 있나요? 무엇을, 언제 어떻게 먹을지, 어떤 음식끼리 잘 어울리는지, 어떤 저장법과 요리법이 음식 재료를 더 맛있게 살리는지 등 우리는 이 일을 수천 년 동안 해 왔지요.

새로운 음식을 받아들이고 기꺼이 맛볼 자세가 되어 있다면 전 세계 어디에서나 집에 있는 것처럼 느껴질 거예요. 기회가 된다면 엘볼리에 와서 인류 전체를 먹여 살리는 시장에서 배운 모든 것을 알려 주세요. 여러분을 기다리겠습니다.



역사적인 시장들

모든 사회에는 아주 오래전부터 무언가를 사고파는 제도가 체계적으로
갖추어져 있었어요. 시장은 고대부터 도시의 중심이었지요.
살아가는 데 필요한 것들을 얻을 수 있는 장소이자, 사람과 사람이 만나고
생각과 생각을 주고받을 수 있는 공간이기도 했어요.

인류 최초의 상인은 ‘행상’이에요. 그들은 물건을 가지고 이곳에서 저곳으로 떠돌아다니며 장사를 하다가 사
람이 많이 다니는 길목에서 한날한시에 모여 물건을 팔기 시작했어요. 비로소 시장이 생겨난 거예요.

고대 그리스의 아고라

고대 그리스의 철학자 플라톤은 《국가》에 시장과 그곳에 모인 사람들이 장차 도시가 될 공동체를 조직하기
시작했다고 썼어요. 고대 그리스 도시 국가의 중심은 ‘아고라’였어요. 아고라는 사람들이 거래를 하고, 정치
연설을 듣고, 토론을 하고, 물건을 사는 광장이었지요.

고대 로마의 마첼룸

고대 그리스 도시 국가에 아고라가 있었다면, 고대 로마에는 ‘포럼’이 있었어요. 시간이 흐르면서 로마 관리
들은 한 지붕 아래에서 식품 거래가 이루어지길 바랐어요. 그들은 ‘마첼룸’이라는 건물들을 지었고, 그곳에서
세계 각지의 고기와 생선을 비롯한 다양한 식자재를 팔도록 했지요.

고대 로마의 마첼룸은 매우 중요한 장소였으며, 기원전 2세기부터 존재해 왔어요. 마첼룸에는 여러 개의 기
둥을 줄지어 세운 주랑 현관을 비롯해 연못도 있었어요. 정치가들은 자신의 힘을 과시하려고 마첼룸을 무척
호화롭게 장식했지요.

북아메리카 토착민의 카누

북아메리카 대륙 토착민들은 카누를 타고 강을 오르내리며 원료부터 가공품까지 다양한 상품을 교환했어
요. 그들은 한곳에 정착하지 않는 유목민이었기 때문에 시장을 열 수 있는 교통의 요지에서 만났어요.
11세기와 12세기에는 지금의 미국 일리노이주의 커호키아에서 주로 만났는데, 미시시피강을 낀 이 지역은 정
치적, 경제적, 종교적으로 무척 중요한 장소였어요.



아스테카 왕국의 티앙기스

아스테카 왕국에는 ‘티앙기스’라고 불리는 시장이 도시마다 있었어요. 가장 규모가 큰 티앙기스는 틀라텔롤코에 있었지요. 틀라텔롤코는 1338년 아즈텍족이 세운 도시로, 지금은 멕시코 땅이에요. 틀라텔롤코의 티앙기스는 도시 중앙에 지어진 사원 앞 광장에 있었어요.

남아메리카 대륙을 침략한 스페인 정복자들은 티앙기스의 규모와 물건을 보고 깜짝 놀랐어요. 도시를 정복하면서 티앙기스에는 피해가 없도록 거의 건드리지 않았지요. 주로 과일과 채소를 파는 이곳에서 스페인 사람들에게 가장 흥미로웠던 것은 바로 코코아였답니다.

중세의 종탑 시장

중세 유럽 전역에서 시장은 도시의 중심이었어요. 부유한 도시들의 시장은 좀 더 좋은 공간에서 더 많은 물건과 시설을 갖추기 시작했어요.

벨기에 브루게의 종탑은 13세기에서 15세기 사이에 지어졌어요. 1층에는 정육점과 향신료를 파는 식료품점을 비롯해 리본이나 실, 단추 등을 취급하는 잡화점이 자리 잡았지요. 맨 위층에는 시청이 있었고요.

카슈가르 시장으로 가는 카라반

‘카라반’은 사막이나 초원과 같이 교통이 발달하지 않은 지방에서, 낙타나 말에 짐을 싣고 떼를 지어 먼 곳으로 특산물을 판매하러 다니는 상인의 집단을 말해요. 700년 전, 이탈리아 여행가이자 상인인 마르코 폴로는 《동방견문록》에 “수많은 식물과 상품이 카슈가르에 도착한다. 사람들은 공방과 상점에서 먹고 잔다. 그리

고 수많은 상인이 전 세계에 상품을 판매하려고 이곳을 거쳐 간다.”라고 썼어요. 덕분에 카슈가르 시장이 중세와 그 이전부터 중요한 장소였음을 알 수 있지요.

오늘날 중국 땅인 카슈가르 시장에는 여전히 물건을 팔려는 사람과 사려는 사람으로 붐벼요. 이곳에 오르고 1,900킬로미터가 넘는 거리를 이동하는 상인들도 있지요. 옷감, 신발, 옷, 소와 공예품까지, 카슈가르 시장에는 없는 게 없어요. 선물집에 가면 카라코람산맥의 추위를 이겨 낼 수 있는 뜨끈한 고기 완자 국수를 맛볼 수 있답니다.

터키 이스탄불의 그랜드 바자

가장 오래되고, 가장 많은 사람이 드나드는 시장이에요. 1455~1461년, 오스만 제국의 술탄은 이스탄불을 정복하자마자 ‘그랜드 바자’를 지었어요. 사람들에게 자신의 힘을 과시하려고요.

원래 이 시장에서는 주로 사치품을 사고팔았어요. 보석상과 재단사, 양탄자 제작자 등 다양한 장인들이 거리마다 자리를 잡았고, 차와 커피, 향신료 냄새가 물씬 풍겼지요. 지금 그랜드 바자에는 58개의 통로와 4,000여 개의 노점이 있답니다.

오스트레일리아 토착민의 노랫길

유럽과 아시아가 실크 로드를 오가면서 무역을 하는 동안, 오스트레일리아 토착민들은 조상들이 전해 준 신성한 노랫길을 따라 물물 교환을 했어요. 강이나 연못과 가까운 이 길의 교차로는 물물 교환이 이루어지는 만남의 장소였어요. 이곳에서 물건과 물건을 맞바꿀 뿐만 아니라, 노래나 춤, 이야기나 의례도 나누곤 했지요.

무엇을 할 수 있을까요?

우리는 물건을 사러 시장에 가지만,
무언가를 교환하고, 즐기고, 배울 수도 있지요.



식품 저장고와 냉장고 채우기

시장에 가면 우리가 사는 곳과 멀리 않은 곳에서 키우고 잡은 농수산물을 구할 수 있어요. 이것은 재료 본연의 맛과 영양이 잘 보존되어 있다는 뜻이지요.
세계 각지에서 온 가공식품과 빵, 향신료, 음료, 냉장육도 만날 수 있습니다.

환경 보호

시장에서는 지역 농산물을 유통하고, 플라스틱 용기나 비닐을 적게 사용하도록 권장해요. 자연 생태계가 다양하고 균형 있게 유지되게 하려고요. 이것을 '지속 가능성'이라고 하지요.
오스트레일리아 멜버른의 퀸 빅토리아 시장은 쓰레기를 줄이려고 '웜 팜'을 설치했어요. 웜 팜은 지렁이들이 들어 있는 상자인데, 이곳에 음식물 쓰레기를 넣으면 쓰레기는 분해되고 퇴비가 남지요.

다양한 볼거리

시장에 가면 구경할 게 많아요. 사람들은 저마다의 방식으로 시장을 즐기지요. 이미 중세부터 시장 근처는 공연을 펼치는 음악가와 곡에서, 무용가들이 가득했어요.
모로코 마라케시의 제마 엘프나 시장에서는 아직도 이런 광경을 볼 수 있어요. 태국 방콕의 짜뚜짝 시장도 무척 흥미로운 곳이에요. 시장이 열릴 때면 무려 20만 명이 넘는 사람들이 모이기 때문이지요.
미국 볼티모어에는 미국에서 가장 오래된, 200년의 역사를 지닌 렉싱턴 시장이 있습니다. 유서 깊은 경마 대회인 프리크니스 스테이크스가 펼쳐지는 동안, 시장에서는 프리크니스 크래브 더비라는 게 경주가 열려요. 게는 이 시장의 대표 상품이에요.



커다란 요리 교실

시장 상인들은 자신들이 판매하는 음식 재료의 요리법을 잘 알고 있어요. 상인들의 조언과 제안에 귀를 기울이세요.
요리 학교나 어린이 요리 교실이 열리는 시장도 많답니다.

훌륭한 식당

대부분 시장에서는 음식 재료만 팔아요. 그런데 이 시장에는 만들어진 음식을 파는 카페와 바, 식당만 있습니다. 세계적으로 아름다운 시장으로 손꼽히는 스페인 마드리드의 산미겔 시장이지요.
이외에도 세계 각국 시장에는 방금 산 생선이나 고기, 채소로 바로 요리해 주는 노점들이나 식당들이 있습니다.

만남의 장소

시장은 처음 생겼을 때부터 여러 지역에서 온 사람들이 만나는 장소였어요.
미국 클리블랜드의 웨스트사이드 시장에는 폴란드와 독일, 아일랜드, 이란 음식을 판매하는 노점이 있어요. 클리블랜드는 세계 각국에서 온 사람들이 모여 살면서 만들어지고 성장한 도시이기 때문이지요.
사람들은 시장에서 여러 번 만난 사람들과 요리법과 유용한 정보를 나누기 시작하고, 사는 이야기와 마음도 터놓아요.
시장은 위대한 문학 작품과 영화, 심지어 정치사상과 혁명에도 영감을 주었어요. 시장은 이 모든 것의 일부랍니다!

시장에서는 무엇을 팔까요?

시장에서 파는 음식 재료가
더 건강하다는 사실을 알고 있나요?

시장에는 무엇이든 있어요. 지구 반대편에 있는
시장이라 할지라도 익숙한 채소와 과일, 고기와 생선을
비롯해 신선한 음식 재료와 가공품을 만날 수 있지요.
나라마다 조금씩 차이는 있지만요.

→ 그림 속 채소와 과일이
무엇인지 알아맞혀 보세요.

녹색 채소

녹색 채소에는 비타민과 섬유질이 풍부하게 포함되어 있어요!

농산물 시장의 채소 가게에는 일 년 내내, 한겨울에도 다양한 종류의 녹색 채소들이 있어요. 여러 가지 채소를 먹고 그에 포함된 영양소를 잘 아는 것은 중요해요. 그래야 균형 있는 식사를 할 수 있거든요. 최근에는 가치관과 신념 때문에 생선이나 고기를 먹지 않는 사람들이 늘면서 채소 소비가 더욱 증가하고 있어요. 물속에도 채소가 자라요. 바로 해초이지요. 이 역시 건강한 음식 재료랍니다. 우리나라나 일본에는 해초를 이용한 요리법이 다양해요.

과일

달콤한 맛과 아삭한 식감, 시원한 과즙까지. 과일을 좋아하지 않는 사람은 없을 거예요. 화려한 색깔도 한몫하는데, 일조량이 많은 나라일수록 과일의 색과 모양이 화려해요. 과일을 먹으면 건강한 에너지를 얻을 수 있어요. 브라질의 벨렝은 아마존 열대 우림 입구에 위치한 도시예요. 그곳의 베로페소 시장에는 100가지가 넘는 과일이 있지요. 이 시장에서 가장 인기 있는 과일은 아사이랍니다.

색색의 채소

시장에서 보석상과 가장 비슷한 곳이 어디일까요? 바로 채소 가게예요. 자세히 들여다보세요. 가지와 고추, 호박과 당근 등 색색의 채소들이 마치 보석과도 같아요.

여름에는 색이 더 선명하고 싱싱한 채소를, 겨울에는 색이 덜 알록달록하지만 감자와 고구마, 비트 등 땅속에서 자라는 채소를 만날 수 있어요.

놀라우리만큼 다양한 고기가
우리의 식탁에 오른답니다.

고기

고기는 부패하기 쉬운 음식 재료 중 하나예요. 그래서 많은 사람들은 믿을 수 있는 정육점을 시장에서 찾지요.

아르헨티나같이 드넓은 초원이 있는 나라에서는 소고기가 많이 나요. 양고기도 쉽게 살 수 있어요. 돼지고기는 미국과 중국 및 유럽에서 흔한 고기예요. 하지만 이슬람교를 믿는 사람들은 돼지고기를 먹지 않기 때문에 아랍 국가에서는 찾아볼 수 없지요.

생선

수 세기 동안 생선은 바다나 강 또는 호수 근처에 사는 사람들만 먹을 수 있었어요. 하지만 요즘은 냉장 시설 덕분에 어디서든 생선을 살 수 있지요. 캐나다 뉴브런즈윅주의 세인트존 시티 시장에는 냉장고가 발명되기 전에 식품을 보관했던 얼음 창고가 남아 있어요.

세계에서 가장 큰 수산 시장은 일본 도쿄의 쓰키지 시장이에요. 날마다 450여 종, 3,000톤 이상의 생선을 사고파는 곳이지요.

기타

사람은 파충류와 곤충, 양서류, 갑각류와 패류까지 거의 모든 것을 먹어요. 어떤 나라에서는 거북하게 여기는 음식도 다른 나라에서는 평범한 음식일 수 있지요.

무분별한 포획과 소비로 멸종 위기에 처한 동물들이 생겨나고 있어요. 그 대안으로 등장한 음식 재료가 곤충이에요.

곤충은 단백질이 많고 번식시키기 쉬워서 수많은 사람을 먹여 살릴 미래 음식으로 관심을 끌고 있지요. 아시아와 남아메리카에서는 이미 수 세기 전부터 곤충으로 만든 음식을 먹어 왔답니다.

그 밖의 시장들

파는 물건이 독특해 이름마저도 독특한 시장들이 있어요.

물론 이곳들도 시장이에요. 이름만 들어도 어떤 시장인지 알 수 있을 거예요.

대부분 음식 재료나 음식을 팔지만, 그렇지 않은 곳들도 있지요.

시끌벅적하고 분주한 분위기는 여느 시장과 다르지 않아요.



중고품 시장

바르셀로나의 몇몇 시장 가까운 곳에는 옷이나 신발, 가정용품 등을 판매하는 노점이 있어요. 음식 재료나 음식을 팔지 않는 이 작은 시장을 매력이라는 뜻의 '엔칸츠'라고 부르지요. 가구나 중고품 또는 골동품을 파는 큰 규모의 엔칸츠도 있어요. 중고품 시장은 나라마다 도시마다 있어요. 스페인 마드리드에서는 흔적이라는 의미를 지닌 '엘 라스트로'라고 불러요.

오래전 프랑스 파리에서 중고품 시장을 벼룩이라는 뜻을 지닌 '푸세'라고 부른 것이 기원이 되어, 오늘날 중고품 시장을 전 세계적으로 '벼룩시장'이라 부릅니다.

엔칸츠

스페인
바르셀로나

수크와 바자

이슬람교를 믿는 나라에서는 시장을 '수크' 또는 '바자'라고 불러요.

이집트 카이로의 칸 엘칼릴리 시장이나, 모로코 마라케시, 튀니지와 터키 이스탄불의 시장이 대표적이지요.

이 시장들은 도시 중심에 있으며 보석이나 양탄자, 가구, 조리 기구 등을 팔아요. 대부분 야외에 있지만, 아름다운 중세 건물에 있기도 하지요.

이란 테헤란의 그랜드 바자는 세계적인 규모의 시장이에요. 보석과 시계로 유명하지만 견과류나 견과일도 판매되지요.

그랜드
바자

이란 테헤란



이곳에서
물건을 살 때에는
가격 흥정이 필수라는 것,
잊지 마세요!