

A la platja!
Proposem
rutes per
les platges
de l'àrea de
Barcelona. 4 i 5

Arròs de l'Ebre
Viatgem al
Delta per
conèixer més
bé l'arròs que
s'hi produeix. 8



En vaixell
Nou itinerari
en Golondrina
que trasllada
el viatger al
segle XVIII. 11

FLEACELONA, LA BARCELONA DELS MERCATS

La crisi ha provocat el *boom* dels *flea markets*, d'influència anglosaxona. Es basen en el *low cost*, en el reciclatge i en l'intercanvi. És així com Barcelona ha esdevingut Fleacelona. 2 i 3



En ruta  **Barcelona DC**



BENVINGUTS AL NOU MÓN DE FLEACELONA

MERCATS DE SEGONA MÀ

Barcelona atrau cada cop més mercats d'intercanvi i de venda de productes de segona mà. Amb la crisi, estan apareixent per places i carrers d'arreu. N'hi ha de tot tipus i amb preus diferents. Només cal triar i remenar.

JOSEP MASFERRER
ocicat@20minutos.es/twitter:@20m
20minutos

Els primers mercats de la història es basaven en l'intercanvi de productes i els que ara estan més de moda a les ciutats són, precisament, els que promouen el reciclatge i un consum responsable. Barcelona sempre ha tingut present aquest model. Una bona prova són els Encants Vells o el Mercat de Sant Antoni del diumenge. Però, darrerament, apareixen com bolets per les places i carrers dels barris de la ciutat multitud de mercats de segona mà, també anomenats *flea market* per influència anglosaxona, que, a més, potencien el *low cost*, és a dir, la compra-venda a baix preu. Benvinguts a Fleacelona!

● RUTA DELS MERCATS

Encants Vells. Comencem el recorregut amb un mercat que es remunta al segle XIV. La Fira de Bellcaire presumeix de ser una de les decanes d'Europa i ara que té nou emplaçament a les Glòries, atreu tant als compradors de tota la vida com als turistes. S'hi troba de tot, des d'antiguitats fins a roba interior. Les xifres són espectaculars: més de 500 professionals, 15.000 m² i 100.000 visitants a la setmana. Dilluns, dimecres, divendres i dissabte de 9.00 h a 20.00 h. Avinguda Meridiana, 69. Metro: Glòries L1 (www.encantsbcn.com). Dins del recinte dels Encants s'ha celebrat també el Festival Vintage in Barcelona (www.vintageinbarcelona.com).

Mercat dominical de Sant Antoni. Un altre clàssic, punt de trobada de col·leccionistes de llibres, postals antigues, còmics, monedes, segells, pel·lícules, videojocs... Els infants hi intercanvien cromos o compren els que no hi ha manera que surtin en els sobres. Té una ubicació provisional a l'espera que acabin els treballs de remodelació del edifici modernista. Diumenge de 8.30 h a 14.30 h. Als carrers Tamarit i Compte d'Urgell. Metro: Sant Antoni L2 (www.dominicaldesantantoni.com).

Flea market. Mercat de segona mà on tothom és benvingut a comprar i vendre. En aquest segon cas cal ser-ne soci (costa 5 euros l'any) i sol·licitar una parada abans que s'acabin (costen uns 30 euros). Funciona des del 2007 i només s'hi poden vendre objectes de segona mà, en bon estat i a un preu raonable. El segon diumenge de cada mes de 9 h a 19 h, a la plaça de Blanquerna. Metro: Drassanes L3. (www.fleamarketbcn.com).

On the garage. És una versió a la barcelonina dels típics Garage Sales americans, dedicats a la venda d'objectes de segona mà de tot tipus, com roba *vintage* o articles de col·leccionisme. També hi ha un espai dedicat a l'intercanvi. El tercer diumenge de cada mes, d'11 h a 20 h, a l'Ovella Negra del Poblenou, carrer Zamora 78. Metro: Marina L1 o Bogatell L4. (www.facebook.com/onthegarage).

Fleadonia. Mercat a l'aire lliure al costat de la Filmoteca. S'hi venen productes de segona mà i també noves creacions d'artesans, dissenyadors, pintors, il·lustradors... Un dissabte al mes a la plaça

1.150.000

objectes de segona mà es calcula que s'han reciclat aquest any a tot Espanya amb la compra i la venda d'aquests productes per Internet

Salvador Seguí, de les 11 h a les 20 h. Metro: Drassanes L3. El proper serà el 21 de juny. (www.freedonia.eu).

Eat Street. La peculiaritat d'aquest mercat és que és un festival gastronòmic de menjar de carrer, de recent creació i de caràcter itinerant. Reivindica que es pot menjar bé i segur a peu de carrer. S'hi poden tastar plats d'arreu del món que no superen els cinc euros. És de periodicitat bimensual i cal estar atent a la propera convocatòria. (bcnmes.com/eatstreet).



Two market. Aquest col·lectiu promou la reutilització amb a millor manera de reciclar i organitza mercats de segona mà on hi tenen cabuda expositors no professionals. Cal veure la seva web per estar al dia. El proper mercat serà aquest diumenge 15 de juny de 12 h a 20.00 h al Centre Comercial l'Àncel Blau de Castelldefels. (<http://www.twomarket.es>).

Demanoenmano. Mercat social i itinerant d'articles de segona mà i creacions d'artistes i artesans. També s'hi organitzen

cursos (joieria, enquadernació, brodat...), espectacles i actuacions de dj's. Acostuma a celebrar-se durant un cap de setmana a diferents localitzacions, com el Convent de Sant Agustí o l'Estació de França. Cal estar pendent al seu Facebook per conèixer la propera edició, al juliol. (www.facebook.com/demanoenmano.bcn).

Pequeño Deseo. Mercat solidari on es poden adquirir productes de marca a baix preu. La recaptació es destina a l'entitat Pequeño Deseo que treballa per fer rea-

Festival Vintage in Barcelona, al recinte dels Encants de les Glòries, amb tot tipus d'objectes a la venda.

FOTO: JOSEP MASFERRER



UNA AUTÈNTICA CAPSA DE SORPRESES.
L'atractiu dels mercats, com el Vitage in Barcelona o el Fleadonia, és que s'hi poden trobar tresors de tot tipus a uns preus més assequibles.



ELS SIS MANAMENTS DELS FLEACELONINS

Hi ha diferents aspectes a tenir en compte si vols passar una estona remenant en un mercat de segona mà. Abans de res, cal anar-hi amb la mentalitat ben oberta, el que pot semblar una andròmina pot convertir-se en aquell objecte que fa tant de temps que buscaves. Aquí van els sis manaments del flea market.

1 INTERCANVIARÀS
No sempre és necessari comprar i gastar diners per obtenir el producte que et fa falta o et fa gràcia. L'intercanvi és el primer sistema que es va utilitzar abans de la moneda. Hi ha mercats de segona mà que disposen d'una àrea habilitada per dur a terme aquesta pràctica, que pot resultar molt entretinguda i una manera de relacionar-se.



4 CREARÀS
Acostumen a haver-hi creadors o artesans que posen a la venda els seus propis productes, molts elaborats a partir d'elements reciclats. Representen una bona oportunitat per adquirir peces úniques i originals. Com aquests artesans, també podem adquirir articles vells i transformar-los, donant-los altres usos. Només cal imaginació i un xic de traça.



2 RECICLARÀS
És una de les normes bàsiques de qualsevol mercat de segona mà. Tots apel·len al consum responsable i sostenible. Es tracta de donar sortida als objectes que ja no utilitzes fent possible que altres persones en puguin fer ús, és a dir, fomentar la reutilització. Així s'allarga la vida del producte, cosa que també implica una reducció de residus.



5 ET BARREJARÀS
Només qui busca, troba. Per això és tan necessari remenar amunt i avall i observar. Aquests mercats posen a la venda articles molt variats i que poden procedir d'arreu del món. La diversitat, en tots els seus aspectes, hi és ben present. Hi ha visitants i venedors de totes les edats i orígens. Els flea market no deixen de ser una expressió de la multiculturalitat.



3 REGATEJARÀS
Encara que la nostra cultura no estigui habituada al regateig, de vegades és imprescindible aquesta pràctica en alguns mercats, com en certes parades dels Encants Vells. No hi ha cap norma escrita, però sovint es comença la negociació rebajant fins a la meitat el preu de sortida. Alerta! De vegades els venedors es fan els ofesos i no hi ha manera de culminar la venda.



6 NO MALGASTARÀS
Els venedors han d'oferir els productes a uns preus raonables, però, preferentment, a la baixa. Es pot fer negoci, però cal tenir un respecte pel reciclatge i per la reutilització. De la mateixa manera, millor no emocinar-se i aplicar el sentit comú a l'hora de comprar. No s'hi val adquirir un objecte per tenir-lo oblidat en un racó de casa. Cal responsabilitat.



FOTOS: JOSEP MASFERRER

litat els desitjos dels infants amb malalties cròniques o de mal pronòstic. Se celebra durant tota una setmana als jardins del Palau Robert, al Pg de Gràcia 115. Metro: Diagonal L3 i L5. (<http://www.fpdeseo.org>). **Lost & Found.** Aquest mercat de segona mà acostuma a tenir un parell d'edicions l'any a diversos emplaçaments. També està obert a tothom que vulgui tenir la seva parada (costa 40 euros). S'hi poden trobar tot tipus d'objectes. Aquest diumenge 15 de juny se celebra una nova edició a

la plaça del Mar, a la platja de Sant Sebastià, de les 11 h a les 20 h. Metro: Barceloneta L4. (www.lostfoundmarket.com). **El rastro de la virgen.** Aquest mercat a l'aire lliure promou la venda d'art reciclat i també de tot producte de segona mà. Va néixer el 2012 de la mà d'una entitat veïnal del Raval amb el propòsit de recuperar la vida de barri i les fires de carrer. El primer dissabte de mes al carrer de la Verge de 12 h a 20 h. Metro: Universitat L1 i L2. (www.elarcodelavirgen.es).

OCIpèdia

FLEA MARKET
Significa *mercat de les puces* i és una traducció del francès *marché aux puces*, el nom d'un mercat dels afores de París, Saint Ouen, on s'hi instal·laven els drapaires i, amb ells, les puces.

IN QUANTUM
Aquesta expressió llatina designava la venda en subhasta i sembla que sigui l'origen de la paraula encants. En occità també trobem *en cant* perquè aquest sistema de compra i

venda es feia cantant.

PORTOBELLO ROAD MARKET
El mercat de segona mà de Londres, fundat als anys 40, és un dels més coneguts, però n'hi ha de més antics,

com els Encants Vells (documentat al segle XIV), el Rastro de Madrid (1740) o el *Marché aux puces* (1885). També destaquen el Waterloplein d'Àmsterdam (1940) i el Porta Portese de Roma (dècada dels 60).

ESTIU METROPOLITÀ AMB 39 PLATGES

Barcelona i set municipis més de l'àrea metropolitana ja tenen a punt les 39 platges per a aquest estiu. Hi ha novetats, com l'app d'Infoplatges, la nova megafonia, els nous camps de Korfball o més pàrquings per a bicis.



JOSEP MASFERRER
 oci.cat@20minutos.es/twitter:@20m
 20minutos

Les platges de la ciutat de Barcelona (St. Sebastià i St. Miquel, Barceloneta, Somorrostro, la Nova Icària, el Bogatell, la Mar Bella i Nova Mar Bella, Llevant i banys del Fòrum) reben una puntuació dels usuaris de 8,75, fregant l'exel·lent. Però, als gairebé 5 km de litoral barceloní, s'hi sumen la resta de platges de l'àrea metropolitana (www.amb.cat). Enguany, amb megafonia sense fils, l'aplicació per a smartphones Infoplatges, nous camps de Korfball, més aparcaments per a bicis i la recuperació dels ecosistemes dunars. Hi ha 39 platges.

● CASTELLDEFELS

Tres platges (Baixador, Lluinetes, La Pineda). Tenen una extensió de gairebé cinc quilòmetres i es troben entre dos sistemes ben diferents: el Delta del Llobregat i el massís del Garraf. Són platges de sorra fina amb una llarga tradi-

ció turística. La del Baixador fa referència al baixador del tren de Rodalies que es troba molt a prop, cosa que fa que sigui molt accessible i, per tant, una de les platges amb més afluència de banyistes arribats de tota l'àrea metropolitana de Barcelona. Hi ha Club Nàutic, un Club Marítim i diferents escoles de vela on es poden practicar diferents activitats aquàtiques i nàutiques. Un bon complement és el Canal Olímpic (canalolimpic.com), que organitza activitats d'estiu.

● GAVÀ

Tres platges (Ponent, Central Mar i Llevant). Ofereixen un espai d'oci permanent, amb oferta de restauració ben a prop de la platja i amb infraestructures integrades a l'entorn. Les platges estan situades a uns quatre quilòmetres del nucli urbà del municipi. Són molt accessibles en bicicleta. Un sistema de dunes i camins recrea la imatge d'una platja mediterrània poc humanitzada

amb una pineda litoral que n'accentua el valor paisatgístic. A la platja de Llevant hi ha l'últim càmping litoral que queda al Delta del Llobregat, dels molts que van aparèixer als anys 1950 i 1960.

● VILADECANS

Quatre platges (Murtra, La Pineda, Cal Francès, Remolar). Enguany estrenen el nou sistema de megafonia sense fil, que millora la seguretat i la reacció a les emergències. Les platges s'estenen des de la desembocadura de l'estany del Remolar fins a la de l'estany de la Murtra. Hi destaca l'extensa pineda litoral de pi pinyer. Presenten un paratge de dunes que conserva comunitats vegetals i animals pròpies dels sorralers costaners. Recomanem passejar fins al mirador que hi ha entre les platges del Remolar i Cal Francès i gaudir de les vistes de l'entorn. Us aconsellem Cal Francès, perquè és una platja molt tranquil·la, pràcticament solitària, situada a continuació de la

platja de la Pineda. S'hi pot accedir a peu o en bicicleta a través del camí cap a l'Espai Natural del Remolar.

● EL PRAT

Quatre platges (Militars, El Prat, Carrabiners i Ca l'Arana). Estan situades en el Delta del Llobregat, un espai on conviuen grans infraestructures com l'aeroport amb espais naturals excepcionals com llacunes, aiguamolls i pinedes litorals. La posada en funcionament de la depuradora del Baix Llobregat, que elimina les aportacions contaminants del riu, va permetre la recuperació de les platges, que avui dia estan regenerades i, fins i tot, ofereixen espais autènticament idíl·lics. Un total de 3,4 km de litoral és apte per a l'ús públic. De fet, la platja dels Carrabiners és un espai protegit i tancat al públic. El Consorci per a la Protecció i la Gestió dels Espais Naturals del Delta del Llobregat s'encarrega de la seva gestió i conservació.

Les platges de Barcelona ciutat són ja el tercer atribut que més destaquen els turistes de la capital catalana, gràcies a la qualitat de l'aigua, els serveis, l'oferta d'oci i la neteja. FOTOS: TURISME DE BARCELONA



● SANT ADRIÀ DE BESÒS

Dues platges (Fòrum i del Litoral). La depuradora del Besòs va suposar un gir radical en l'estat de les platges de Sant Adrià, tant pel que fa a la millora de la qualitat de l'aigua, com a l'eliminació de les pudors. La platja del Fòrum es va recuperar arran de la transformació urbana de la zona del Fòrum de les Cultures i es caracteritza per la seva tranquil·litat. Cal distingir-la de la zona de banys del Fòrum, a Barcelona. També ha vingut acompanyada de la regeneració del riu. Actualment tant les platges com el seu entorn immediat mostren un bon estat de qualitat. La platja del Litoral està presidida per les tres xemeneies de l'antiga central tèrmica. Un atractiu extra és passejar o anar en bici pel Parc Fluvial del Besòs (*parcs.diba.cat/uebf/fluviat/linici*).

● BADALONA

Nou platges (Mora, Coco, Pont del Petroli, L'Estació, Patins de Vela, Pescadors, Pont

d'en Botifarreta, Cristall i Barca Maria). El litoral de Badalona s'estén al llarg de gairebé 5 quilòmetres, 3,7 dels quals són de platges. Un element identificatiu és el pont del petroli: una antiga estructura de pilones, que avança uns 250 metres mar endins i ofereix vistes privilegiades de la ciutat. Un dels atractius és poder fer submarinisme, ja que ben a prop de la platja, a molt poca fondària, ja es pot observar una gran diversitat d'organismes marins. Darrera de cada platja s'amaga una història. La del Coco rep el seu nom a causa de l'activitat de l'antiga fàbrica CACI, sigla de la Companyia Auxiliar del Comerç i la Indústria coneguda popularment com «la fàbrica del coco». La platja del Cristall també rep el seu nom d'una antiga fàbrica, anomenada originàriament Cristall Badalona i dedicada a la producció artesanal del vidre. La platja Patins de Vela és la més coneguda de Badalona, ja que s'hi troba el Club Natació Badalona i s'hi



0
OCidades
30
km de platges hi ha al litoral metropolità

2
milions de m² suma tota la superfície de la sorra de les platges

9
milions d'usuaris van tenir les platges metropolitanas l'any passat

226
senyals informatius hi ha a les platges

61
xarxes de volei, 8 camps de futbol, 8 de Korfball i 33 jocs infantils

305
dutxes, 73 rentapeus i 247 bancs



TURISME DE BARCELONA

concentren tots els amants de la vela. Una altra de les més concorregudes és la del Pont d'en Botifarreta, on es troba l'actiu Club Nàutic Bétulo, que organitza tot tipus d'activitats esportives.

● MONTGAT

Quatre platges (Moreres, Pla de Montgat, Sant Joan i Cala Taps). Fàcilment accessibles amb el ferrocarril, aquestes platges són molt visitades per usuaris de tota l'àrea metropolitana de Barcelona. Els prop de dos quilòmetres de platges de sorra daurada del litoral de Montgat incorporen un sortint rocallós que afegeix encant i varietat al paisatge. La Cala Taps està protegida del vent pel mur de les antigues fàbriques. La platja de les Moreres és petita i amb forma de cala. Es troba limitada al nord pel que queda de les roques del Turó de Montgat, les mateixes que es van fer servir per a realitzar la base de la via del ferrocarril construïda al 1848.

ITINERARIS URBANS

Les platges metropolitanas ofereixen moltes possibilitats de fer itineraris a peu o en bicicleta pels espais naturals, com a l'entorn del Delta del Llobregat. Però, les platges més urbanes de Barcelona ciutat també permeten cobrir circuits que combinen la cultura, la gastronomia, l'oci o les compres com a complement ideal per acabar de completar un bon dia de platja.

RUTA 1 (MUSEUS) ▶ Un matí de museus i una tarda de platges. Podeu començar pel Picasso, visitar l'església gòtica de Santa Maria del Mar, i anar baixant tot passejant fins a la Barceloneta. Hi ha una gran oferta de museus, també, a prop de la platja, com l'MHC.

RUTA 2 (COMPRES) ▶ Anar de compres al centre de Barcelona des de la platja és una opció ben a la vora. En transport públic, caminant o en bicicleta, la zona comercial del Born, el Porta del l'Àngel, el Raval o el Passeig de Gràcia estan ben a prop.

RUTA 3 (GAUDÍ) ▶ Arquitectura i platja. No en va Gaudí es va inspirar en la natura mediterrània. Els mosaics del Park Güell evoquen fons marins; la façana de la Casa Batlló recorda els esculls de la Costa Brava i les torres de la Sagrada Família, cargols de mar.

RUTA 4 (BUS TURÍSTIC) ▶ Recorre la ciutat en el Bus Turístic abans o després de fer estada a la platja. Fins i tot, ho pots fer en horari nocturn. Podeu anar de la platja fins al Park Güell o aturar-vos a veure l'espectacle de les fonts de Montjuïc, també, refrescant.

RUTA 5 (A PEU) ▶ Una opció és apuntar-se a algun dels itineraris a peu, els anomenats Walking Tours, que et permeten descobrir amb l'acompanyament d'un guia els racons i les històries que amaguen barris com el de la Ribera, que està gairebé a tocar de la platja.

RUTA 6 (HISTÒRIA) ▶ Des de les restes del temple d'August al gran patrimoni d'esglésies i la catedral, sense oblidar els nous gratacels més moderns. Per als banyistes amants de la història i l'arquitectura, una bona opció és fer alguna visita d'aquestes.

RUTA 7 (DISTRICTES) ▶ No cal quedar-se només amb la Barceloneta, el Born o la Rambla. Des de la platja i amb transport públic es pot fer una ràpida visita a la resta d'atractius que ofereixen barris com Gràcia, Sants, Sarrià, Sant Andreu o el Guinardó.

RUTA 8 (OCI) ▶ A tocar de la platja hi ha una àmplia oferta de restauració, per exemple, al Port Olímpic o al litoral de la Barceloneta i els entorns de l'Hotel Vela. Al Port Vell es combinen els locals de restauració, de lleure, com ara els cinemes i l'Aquarium, i les botigues.

En ruta  **Comarques**

SABORS I OLORS DE LA TERRA

L'interès pels mercats de pagès creix de forma paral·lela a la cultura gastronòmica del km 0 ● La tradició d'anar a comprar als mercats setmanals i de temporada ve de lluny ● El producte de proximitat és cada cop més preuat i atrau cada vegada més turisme



JOSEP CANO / DIPUTACIÓ DE BARCELONA

ARRELATS AL TERRITORI Els mercats de pagès formen part de la història i del patrimoni. És el cas del mercat generalista de Vilafranca del Penedès (foto), el Mercat del Bolet de Cal Rosal o el Mercat de les pageses de Montserrat.

XAVIER CUEVA
ocicat@20minutos.es / twitter:@20m
20minutos

En els darrers temps els anomenats mercats de pagès han tornat amb força, especialment, a les comarques barcelonines, on la Diputació de Barcelona els està posant en valor. El productor efectua la venda del producte alimentari directament al consumidor, sense intermediaris. Les raons d'aquest creixement es deuen principalment a l'existència d'una gran quantitat de productes agroalimentaris de qualitat i a l'increment progressiu del nombre de petits productors. Així mateix, també s'ha produït un augment de la demanda de productes autòctons i de gastronomia de km 0. Aquest tipus de mercats s'acostumen a celebrar de forma periòdica en un mateix indret.

● **ALGUNS MERCATS ENTORN A BARCELONA**

Mercat de Calaf. Aquesta població del nord de l'Anoia organitza el seu mercat cada dissabte des de l'any 1226. De fet, aquest mercat ha donat peu a una de les frases més conegudes d'arreu del país: «Hi ha més xivarri que al mercat de Calaf». Podeu trobar més informació al web www.calaf.cat/turisme.

Mercat de Vic. Sens dubte, un dels mercats més populars de Catalunya. La Plaça Major acull cada dimarts i dissabte des del segle IX un munt de parades amb flors, artesanía, aviram, així com roba i com-



JOSEP CANO / DIPUTACIÓ DE BARCELONA

DEL CAMP A TAULA Les campanyes de promoció dels productes de la terra, lligats amb la gastronomia, com *Del mercat a la taula*, dels Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona, estan posant encara més en valor la cuina mediterrània.



OCipèdia

MERCATS DE TEMPORADA

Són mercats tematitzats al voltant d'un producte, que es realitzen durant la temporada de recol·lecció o producció.



MERCATS GENERALISTES

En aquests mercats s'hi poden trobar tota mena de productes, des de menjar a roba i complementos.



MERCATS FUNCIONALS

Aquests mercats es dediquen a una tipologia de productes que tenen unes característiques i unes funcions determinades.



MERCATS DE PRODUCTES DE LA TERRA

Corresponen als mercats destinats als productes i productors d'un àmbit territorial concret.



MERCATS DE FIRES I FESTES

Aquest tipus de mercats complementen altres fires monogràfiques o esdeveniments lúdics i culturals.



MERCATS TRADICIONALS

Degut a la seva antiguitat, són l'origen dels 130 mercats municipals sedentaris de Catalunya.

plements. Molts veïns de la comarca d'Osona hi acudeixen setmanalment. Més informació al web www.victurisme.cat.

Mercat de productes agraris de Manresa. Com indica el seu nom, en aquest mercat de la capital del Bages s'hi poden trobar, de dilluns a divendres, productes de l'hort. Les parades s'ubiquen a la Plaça Europa, a la Muralla del Carme i a la Plaça del Mercat. En podeu saber més consultant el lloc web www.cedem.ajmanresa.cat.

Mercat del préssec de l'Ordal. Ara que arriba el bon temps ve de gust prendre una fruita tan saborosa i refrescant com el préssec. En aquest mercat podreu tastar tots els dissabtes i diumenges al matí durant els mesos de juny, juliol i agost el préssec de la Fortesa, considerat el millor préssec del país. Si us interessa, feu un cop d'ull al web www.pressecdordal.cat.

Mercat ecològic del Moianès. El mercat de Moia, que se celebra cada tercer diumenge de mes, s'ha ampliat recentment amb una nova secció, on els visitants hi poden trobar diversos productes ecològics. Pots trobar més informació al lloc web www.consorcidelmoianes.cat.

Mercat de Granollers. El mercat del dijous és un dels esdeveniments més importants de

21 mercats

de tipologies diferents són **els més significatius a les comarques de Barcelona**, com el figueter de Capellades o el de la ratafia de Centelles

la capital del Vallès Oriental. Actualment, compta amb més de 400 parades, que s'ubiquen al centre de la vila. Aquest mercat s'ha vingut celebrant de forma ininterrompuda des de l'any 1040 fins a l'actualitat. Si teniu més curiositat, podeu consultar la pàgina web www.granollers.cat/ajuntament/mercat-del-dijous.

Mercat de la fruita dolça. Si us agrada la fruita dolça, especialment el préssec, en aquest mercat de Piera també hi podreu tastar el préssec de la Fortesa, amb denominació d'origen Penedès. Trobareu les nou parades que conformen el mercat tots els diumenges de l'estiu fins setembre als voltants de la rotonda de la carretera B-224, en direcció a Capellades. Teniu més informació al web www.viladepiera.cat/actualitat/mercat-de-la-fruita-dolca.

Mercat de pagès del Parc Agrari. Al Baix Llobregat, entre els municipis de Sant Joan Despí i Sant Just de Desvern, es troba situat el Parc de la Torreblanca, un espai natural d'unes dotze hectàrees que acull cada diumenge un mercat amb fruites i hortalisses conreades per productors de la comarca. Podeu trobar més informació al web www.elbaixllobregat.cat/parctorreblanca/mercatdepages.

 **Propostes a:**

www.barcelonaesmoltmes.cat

    @bcnmoltmes

 **BarcelonaEsMoltMes**

Parada i fonda  A la carta

TAST A LA RAMBLA

Festival culinari rambler

Proposta: 42 dels millors restaurants, bars i pastisseries de Barcelona ofereixen degustacions.

Quan? Dijous, 12 (de 12 a 22 h); Divendres, 13 i dissabte, 14 (11 a 22 h); diumenge, 15 (d'11 a 20 h).

On? Rambla Sta Mònica. www.tastalarambla.cat.

Preu: 4,50 euros/tapa.



La cuina surt al carrer en aquesta primera Setmana de Gastronomia de Barcelona, ja coneguda com a Tast a La Rambla, perquè una quarantena de restaurants, bars i pastisseries de la ciutat ocuparan durant quatre dies la Rambla de Santa Mònica per presentar-hi les seves propostes gastronòmiques. A banda d'una zona de degustació, habilitada com si fos un jardí urbà, hi haurà 20 taquilles

Albert Adrià, Carles Gaig, Nandu Jubany, Jean Louis Neichel, Carles Abellán formen part del repertori de xefs del primer Tast a la Rambla

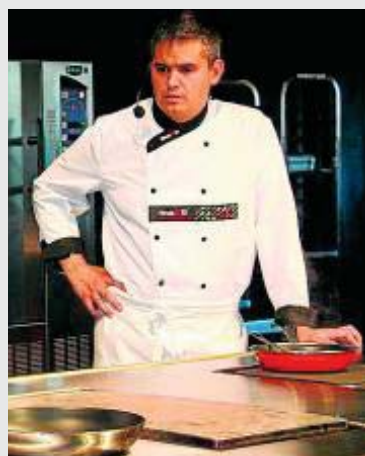
per treure els tiquets i 150 metres lineals de barres. Entre el repertori de cuiners n'hi ha que ostenten l'estrella Michelin. En l'apartat de Cuines d'Autor, amb xefs com Albert Adrià o Jean Louis Neichel, s'hi podran tastar plats com el Capuccino de foie amb escuma de poma verda o el Mojito japonès. També hi haurà un espai de Cuines Tradicionals, amb creacions de cuiners com Carles Abellán, Josep Mª Freixa, Carles Gaig o Nandu Jubany. Hi haurà lloc per a tapes i els *platillos*, amb locals com Cafete o L'Eggs, i de pastisseries, com Escribà o Oriol Balaguer.

Tastets

Si voleu fer més d'una tapa és preferible que agafis el tiquet de quatre (16 euros). La cervesa us costarà 2 euros

El Centre d'Arts Santa Mònica organitza tallers i conferències oberts al públic. És gratuït, però l'aforament és limitat a 156 persones.

Si et vols estalviar diners, és preferible que tastis les tapes dels 15 locals que participen al Concurs de Tapes. El preu està rebaixat a 3,50 euros.



RIOJA I TAPES

Maridatge de vi a 65 restaurants

Proposta: Un total de 65 bars i restaurants ofereixen una tapa i una copa de Rioja a preu especial.

Quan? Fins al 22 de juny.

On? A 65 bars i restaurants. Consulta'ls a www.riojacelebralavida.com.

Preu: 3 i 5 euros.



Una tapa i un Rioja negre, rosat o blanc. Això és el que ofereixen 65 bars i restaurants de diferents estils de cuina a Barcelona, dins de la campanya *Celebra la vida amb Rioja & Tapes*, que el Consell Regulador d'aquesta DO ha organitzat a la capital catalana per promocionar aquest vi durant tres setmanes. Per això, la tapa –elaborada especialment per cada establiment per a l'ocasió– i la copa de vi tenen un preu especial. La web www.riojacelebralavida.com inclou la guia dels locals participants, tant de Barcelona com d'altres ciutats.

STREET FOOD BORN

Mostra de gastronomia al carrer

Proposta: Barcelona Born Gourmet organitza un tast popular de la gastronomia del Born, amb diferents xefs i restaurants.

Quan? Dissabte, 14 de juny, de 12 a 21 h.

On? Pla de Palau.

Preu: 10 euros.



Barcelona Born Gourmet (BBG) recull l'essència del barri del Born, el qual va ser el centre econòmic i social de Barcelona dels segles XIII al XV. Els seus carrers atresoren els aromes i essències de la ciutat dels mercaders, que proporcionaven a la ciutat productes que arribaven d'arreu del món conegut. Restaurants de l'històric barri del Born, amb xefs com Oriol Rovira, Santi Hoyos, Manel Jiménez, Ramon Parellada, Joan Bagur o Iñaki Lz. de Viñaspre, ofereixen un tast culinari popular al carrer, batejat com Street Food Born. Es podran adquirir un mínim de 10 tiquets, amb una copa de regal.

El restaurant a casa

SARSUELA



TOMÁS BAQUEDANO

Envia'ns a ocicat@20minutos.es la teva recepta preferida, amb la fitxa dels ingredients i l'explicació de com l'elabores a casa teva. No t'oblidis d'incloure-hi la teva fotografia a la cuina i una imatge del plat un cop ja el tens enllestit.

PREPARACIÓ:

He volgut suggerir-vos la sarsuela, en certa manera, perquè sigui un plat commemoratiu d'una notícia que està de plena actualitat aquests dies: l'abdicació del rei Joan Carles I. Per a l'elaboració de la sarsuela, que és una proposta culinària molt completa, saborosa i molt rica en ingredients provinents del mar, necessitem, bàsicament, els musclos, les cloïsses, el rap, l'orada, el lluç, les gambes, els llagostins, els carabiners i el calamar. És preferible que el calamar sigui de tamany mitjà. Pel que fa al vi blanc, amb una copa n'hem de tenir prou. Un cop tenim clar tot això, procedim, doncs, a elaborar el plat. Primer de tot, fregim,



INGREDIENTS

- 12 musclos.
- 12 cloïsses.
- 4 rodanxes de rap, d'orada i de lluç.
- 4 gambes i 4 llagostins.
- 4 carabiners.
- 1 calamar.
- 2 tomàquets, 1 ceba, 3 dents d'all i 1 fulla de llorer.
- Vi blanc.
- Fumet de peix.
- Farina, oli i sal.

només volta i volta, el peix, el calamar tallat a rodanxes i les gambes i llagostins, tot salat i enfarinat prèviament. A mesura que ho anem fent, ho anem posant tot en una cassola ben col·locat. En el mateix oli fem un sofregit amb la ceba, l'all, el tomàquet i la fulla de llorer. Afegim el vi –com ja he dit abans, una copa és una bona mida per a una cassola amb aquests ingredients– i esperem que redueixi. A continuació, colem el sofregit a la cassola del peix i afegim el brou. Ara és el moment de l'espera, ja que hem de deixar-ho coure a foc suau, tot sacsejant la cassola. I, ara, hem de tenir clar el darrer toc: i és que, al final de la cocció, és quan hi hem d'afegir els musclos i les cloïsses. I vet aquí que ja tenim preparada la nostra sarsuela. Que vagi de gust!!!



DOP DELTA DE L'EBRE

La **sigularitat geogràfica del Delta de l'Ebre** i la saviesa heretada dels avantpassats han fet que la mà de l'home hi hagi deixat la seva empremta convertint aquest paratge natural en immensos camps d'arròs. El conreu és respectuós amb l'entorn. La característica principal de l'arròs amb DOP Delta de l'Ebre és la categoria. No presenta mescles de varietats, tots els seus grans són homogenis i sense defectes, un arròs amb personalitat pròpia, reconegut i avalat per la DOP Arròs del Delta de l'Ebre (www.do-deltadelebre.com). La Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya n'ha fet aquesta selecció.



ARRÓS BOMBA MONTSIÀ

És ideal per a paelles i arrossos caldosos. La varietat bomba es caracteritza per grans tendres i suaus al paladar un cop cuit, d'una gran capacitat d'absorció de sabors i resistència a la sobrecocció. **Càmara Arrossera del Montsià** (www.lacamara.es).



ARRÓS EXTRA MONTSIÀ

Es distingeix per contenir una sola varietat seleccionada. D'aquesta manera tots els grans tenen el mateix temps de cocció i una gran capacitat d'absorció de gustos i sabors. **Càmara Arrossera del Montsià**. (www.lacamara.es)



LICOR DE CREMA D'ARRÓS

Un licor d'exquísita textura i un sabor a crema amb notes de canyella i llimona, fruit de més de 150 anys de tradició i dels millors arrossos conreats al Parc Natural del Delta de l'Ebre. No té DOP. **Arrossaires del Delta de l'Ebre** (www.arrossaires.com).



SEGADORS DEL DELTA BOMBA

El compromís d'aquesta cooperativa amb l'entorn del Delta de l'Ebre queda palès amb el fet que destina l'1% dels seus beneficis a les accions de protecció del Parc Natural. **Arrossaires del Delta de l'Ebre** (www.segadorsdeldelta.cat).



SEGADORS DEL DELTA EXTRA

Des del 1860, més de 5 generacions d'arrossaires l'avalen. Creix al Parc Natural del Delta de l'Ebre, sota un clima humit i temperat, idoni per a la sembra i el cultiu amb mètodes tradicionals. **Arrossaires del Delta de l'Ebre** (www.segadorsdeldelta.cat).

Ohtels!

BOUTIQUE PER AL PALADAR



DO: PLAÇA REIAL

Aquest hotel, ubicat en un edifici neoclàssic del 1856 totalment rehabilitat, practica el *slow dream*-té poques habitacions- i el *slow food*, amb un destacat restaurant gastronòmic fidel als productes locals i ecològics. La terrassa val la pena.
18 habitacions ● Cuina d'autor, tapes i *platillos* en tres espais gastronòmics diferents.
● Spa, piscina ● Plaça Reial, 1, Barcelona ● Telf. 934 813 666 ● www.hoteldoreial.es

UN RACÓ D'ESTIL COLONIAL



CAN RAFEL

No gaire lluny de Barcelona, als afores del poble de Cervelló, trobem aquest hotel d'ambient tranquil, aires rústics i entorn natural. Va néixer d'una antiga masia del segle XVI i s'ha anat ampliant. Té racons captivadors, com l'antiga cuina i el celler.
24 habitacions ● Golf, wifi gratuït, piscina i spa ● Restaurant amb cuina de proximitat i celler ● Can Rafel s/n. Cervelló (Barcelona) ● Telf. 93 650 10 05 ● www.canrafel.com

NATURA I CICLOTURISME



MONTARTO

Situat a 1.500 d'altitud, és un hotel molt apreciat pels amants del BTT, ja que ofereix serveis per als ciclistes, com rutes amb guia acompanyant. També té atractius familiars, com ara un programa gratuït d'excursions pels atractius del Pirineu.
137 habitacions i suites ● Lloguer de bicicletes, spa, tennis, pàdel i futbol ● Baqueira Beret, Nucli 1500. Naut Aran-Lleida ● Telf. 973 645 200 ● www.montarto.com

Fet a mà  Oci creatiu

PAS A PAS

La transformació de les tradicionals pinces de fusta d'estendre la roba en unes de decoratives és d'allò més senzill. També es poden fer servir a la cuina per tancar els paquets de sucre, farina, pasta... o fins i tot per penjar-hi fotos. Només cal imaginació per trobar-hi tants usos com vulgueu. MENTA VENTURA



1 Recopilem tot el material. Només necessitem pinces (del tamany que preferiu), un cúter i *washi tapes* (també anomenats *masking tapes*, són cintes adhesives decoratives que s'usen en multitud de treballs i de maneres diverses.



2 Enganxem el *washi tape*. Cobriu les dues parts exteriors de la pinça amb el *washi tape*. És recomenat enganxar-lo arran de la banda on està el metall i que el sobrant quedi a la zona on només hi ha la fusta per facilitar el següent pas.



3 Tallem el paper sobrant. Amb un cúter retallem el *washi tape* que ha sobrat per totes bandes, ajustant-lo a la forma de la pinça. Feu-ho amb delicadesa per evitar que el paper s'aixequi i es trenqui.



4 Acabem d'ajustar la forma. Ara només cal fer un tall arran del fil de metall que travessa la pinça i enganxar el *washi tape* al petit calaix on s'hi assenta. Ja ho tenim fet! Ara ja podeu decorar tantes pinces com vulgueu.

PAS A PAS

PINÇA MULTIÚS

Podem donar un *new look* a les pinces per transformant-les en un element útil i decoratiu per dur a la motxilla de cap de setmana. Ens servirà per anar recollint targetes de restaurants, botigues... o per tancar la bossa dels *snacks* que no acabem.



UN MATERIAL

Segell de silicona en català. Els famosos *stamps*, que s'adhereixen a una base de metraquilat per a l'estampació, estan més que de moda. Són fàcils d'utilitzar, de netejar i n'hi ha una infinitat de models. La majoria provenen del món anglosaxó i les paraules que inclouen són en anglès. Per



això són tan benvingudes les col·leccions que es fan aquí en català o en castellà. Les dissenyadores d'*Scrapgourmand* acaben de treure una nova línia de cara a l'estiu amb conceptes

molt propers, com *Costa Brava*, *Passeig Marítim*, *Vacances memorables*, *Visca l'estiu!*... a més dels sempre útils *Fet a mà*. Podeu trobar els segells, per exemple, a Conesa (carrer Petritxol 10, Barcelona).

UNA BOTIGA

Costuretas Social Club. Si aneu al barri de Gràcia i sou uns apassionats i apassionades del *handmade*, val la pena que us apropieu fins al número 81 del carrer Verdi per conèixer aquest espai de *craft social*. Podríem dir que

funciona com un cibercafé o fabcafè. A Costuretas Social Club entres amb el teu projecte, agafes una de les màquines de cosir que hi ha a dins i et poses a treballar. No cal que hi portis res més, ja que et deixen les tissores, el fil... fins i tot patrons. A més, s'hi organitzen tallers, *workshops* i classes personalitzades. www.costuretas.com.



OCIPèdia

CROP
Segur que recordeu quan de petits quedàveu amb altres infants per jugar i cadascú hi anava amb les seves joguines. Doncs, una *crop* és una trobada d'*scrap* en la qual s'hi fa un mateix projecte, però cadascú amb el seu estil i aportant-hi materials per utilitzar i compartir.

Agenda de tallers

● BRODAT AMB MIGA DE PAN

DUDUÀ

L'artista argentina Adriana Torres, de Miga de Pan, ha vingut a fer una gira de *workshops*. A Barcelona, impartirà tres tallers a Duduà, en els que mostrarà l'ús del cercle cromàtic en el brodat, com transformar un brodat en un fet artístic o com fer un *amigurumi* molt especial. On? Duduà (Diluvi, 5, Barcelona) Quan? 13 de juny, a les 17 hores; 14 de juny, a les 11 hores, i 15 de juny a les 11 hores. www.duduadudu.com

● TRANSFERÈNCIES

PAPERGUAY

Aquest taller mostra com transferir una imatge al damunt de diferents materials, el que resulta molt útil per decorar mobles i personalitzar-los al màxim. On? Paperguay (Marià Cubí 76, Barcelona) Quan? 14 de juny, a les 9.30 h. <http://paperguay.blogspot.com.es>

● MINI ÀLBUM

BLOKUM

Amb el nom de *Mirades*, Almudena Fernández proposa un taller que permet aprendre un grapat de tècniques, com l'*embossing*, l'ús de segells, tintes... a més de crear l'estructura de l'àlbum des de zero. On? Blokum (carrer Mallorca 144, Barcelona) Quan? 13 de juny, a les 16 h. <http://www.blokum.es/>

● COSTURA CREATIVA

LIANA TALLERS

Ve l'estiu i ja és hora de preparar l'armari amb roba còmoda i fresca, com un pantaló brasiler. Aquest taller ensenya a craer-lo a partir d'un pareo. On? Liana Tallers (Perpetuo Socorro 10, baixos, Poble Sec, Sitges) Quan? 13 de juny, a les 17 h. <http://www.lianatalers.com>

● CABÀS

CASA LA IAIA

Anar al mercat ja no tornarà a ser el mateix amb el cabàs personalitzat que proposa Xènia Romera utilitzant pintura, *décolpage*, roba... S'hi pot anar acompanyat amb un nen o nena amb ganes d'aprendre. On? Somewhere café (Sant Antoni 56, Sant Cugat del Vallès) Quan? 15 de juny, a les 10 h. www.casalaiaia.com

● ÀLBUM DE FOTOS

EL DESVÁN DE CARLOTA

El diari d'una dama és el nom del projecte que us ensenyaran en aquest taller. Té un estil molt *vintage*. On? El desván de Carlota (Calaf, 10, Barcelona) Quan? 13 de juny, a les 16.30 h i 14 de juny, a les 10.30 h. <http://eldesvandecarlota.blogspot.com.es/> i eldesvandecarlota@hotmail.es.

● CAPSETA DE TE

CHÂTELET DU MEMORIES

Què millor que tenir els sobres de te ben ordenats en una capsita feta per un mateix. La decoració es farà amb la tècnica del *décolpage*. On? Châtelet du memories (Dos de maig 229 Passadis B Botiga 34, Encants Nous, Barcelona) Quan? 14 de juny, a les 10.30 h. <http://www.chatelet-du-memories.es/>



Festival d'art jove al carrer

Proposta: Assistir a un cabaret amb diverses actuacions escèniques de les companyies i col·lectius emergents seleccionats per al Besmina 2014.

Quan? Dijous, 12 de juny, a les 18 hores.

On? Centre Cultural Font de la Mina. Carrer Ponent. Sant Adrià de Besòs. <http://besmina.wordpress.com>



Cabaret de talent emergent per a espectadors amb ganes de noves experiències

Besmina és una mostra de joves artistes, grups i col·lectius emergents i iniciatives juvenils vinculades al món de les arts i la cultura, organitzada des de l'Espai Jove La Mina (Sant Adrià de Besòs) i el Centre Cívic Besòs (barri Besòs-Marseme de Barcelona). El festival, que enguany arriba a la setena edició, vol ser una plataforma de presentació i difusió de propostes elaborades per joves artistes. Al mateix temps, aquest projecte vol ser una via per apropar l'art i la cultura, entesos com a eines de reflexió i transformació

social, al públic més jove, així com a la resta de la ciutadania. En aquest sentit, aquesta setmana us proposem que assistiu a l'actuació de les companyies que han estat seleccionades a participar al Besmina2014. En primer lloc, Cabaret K-Barat, de la cia Espai Dual, un espectacle d'entreteniment, on destaca la complicitat amb el públic i el pur *divertimento* del xou. Proposa fer gaudir a l'espectador amb una successió de números, on els tres personatges muts, interactuen amb gags i petites històries sempre amb música de fons i amb una

Tingues en compte

► **NO ET PERDIS ELS CONCERTS.** Dissabte 28 de juny, el Besmina pren la vorera central de la Rambla Prim, a l'alçada de Ferrer Bassa, amb les actuacions musicals de Moods, Sajazz Band, Complejo, Alquimia, La Gran Bestia Pop i Aldato. <http://besmina.wordpress.com>

► **EXPOSICIÓ DE FOTOS.** Es pot veure la mostra *Y como por Arte de Circo*, de Daniela Frechero. www.lacentraldelcirc.cat/

► **MÉS MÚSICA.** El festival també ha programat concerts de grups nous fora de concurs, l'Off Besmina, y l'actuació de The Trees a l'Fnac. <http://besmina.wordpress.com>

proposta escènica propera a la sala de cabaret, on tot s'hi val. El segon grup en cartell és *Animal Religion*, que presenta *Indomador*. Aquest animalari és una aposta pel risc constant, un espectacle que ens mostra la força incontrolable que tots tenim a dins i que ens connecta amb la nostra animalitat més profunda. Cossos trágics, verticals, acrobàcies amb talons, balls rituals... formen part del muntatge. Per últim, també entraran en escena els Arritmados, que faran una adaptació del seu espectacle *Menás a trúa... amb orgull i dignitat*. Conviden l'espectador al circ o «el que queda d'ell». Aprofiten per fer una reflexió sobre la dolçor d'assaborir l'èxit, que acaba resultant essent efímera al mateix temps.

Què passa si...



XAVIER GARCIA

Director del servei terapèutic de l'Associació Cel Obert (933116905)

«...EL MEU FILL EM PREN EL PÈL»

Hi ha nens a qui els costa afrontar situacions d'exigència per part de les seves persones de referència. És com si s'enfrontessin a una avaluació, jugant-se l'estima i l'acceptació dels pares. Pot passar que, malgrat l'infant tingui les capacitats per fer la tasca, no sigui capaç de fer-hi front per posar-se a treballar. Si és així, com a pares i mares no tenim més que acompanyar-lo i ajudar-lo a iniciar la tasca, com vam fer quan va començar a menjar o a caminar. El Pere és un nen de 12 anys, arriba a la meua consulta

SI CONNEXEM AMB LA DIFICULTAT DEL NOSTRE FILL, NO DISCUTIREM I EL FAREM SENTIR MÉS SEGUR I ESTIMAT

amb la seva mare, preocupada per les fortes discussions que tenen a l'hora de fer els deures. Mai vol posar-s'hi i respon d'una manera provocadora. El

Pere es bloqueja quan està davant del paper, no sap què li passa, pensa que tornarà a fallar als pares, sent molta ràbia i reacciona de manera agressiva. Sap que aquest bloqueig portarà a una escalada de crits que acabaran amb ell castigat i la mare molt empipada. Però no ho pot evitar. La mare diu que si no es manté dura, ell li pendrà cada cop més el pèl. No s'atura a pensar que la seva estratègia no ha funcionat i que el Pere no guanya res «prenent-li el pèl». No sabem el motiu, segurament antic, que li crea aquest bloqueig, però sí sabem que el Pere necessita de l'acompanyament de la mare. Si ens n'adonem i som capaços de connectar amb la dificultat i el dolor del nostre fill, guanyarem temps i energia, que es perd quan la dediquem a discutir. L'ajudarem no només a fer els deures; també, a sentir-se més segur i estimat.

Oci sense barreres...

● THE FAMILY RUN

Mares i pares, fills i filles, poden participar en la cursa The Family Run, que promou la pràctica esportiva en família i vol fomentar bons hàbits, un estil de vida saludable i valors com ara la solidaritat, l'amistat i el respecte.



Primer començarà la categoria per a cadires de rodes i cotxets. La corran familiars amb cotxets amb infants nascuts

entre 2011 i 2014, o amb infants amb algun tipus de discapacitat que no siguin autònoms o que es moguin amb cadira de rodes. Quan? Diumenge, 15 de juny, a partir de les 9.00 hores. Montjuïc. Informació i inscripcions al web www.thefamilyrun.com.



Explora el Parc de l'Alt Pirineu

Proposta: Passaport de visita per a les famílies que el van segellant mentre exploren el Parc de l'Alt Pirineu. Inclou obsequis.

Quan? Vàlid per a tot l'any.

On? Oficines centrals del Parc Natural de l'Alt Pirineu a Llavorsí i a Montferrer. www.exploraparc.cat.

Preu: 1 euro.



Turisme familiar al Parc Natural de l'Alt Pirineu, que ha posat en marxa el programa *Explora el Parc*, adreçat a les famílies amb menors d'edat. Pretén oferir una manera original de visitar l'espai natural per mitjà dels seus equipaments, miradors, fires, esdeveniments i activitats guiades. Consisteix en un passaport que els interessats poden adquirir al preu d'1 euro i que es va segellant a mesura que es van completant etapes de visita. Segons el nombre de segells, els exploradors reben més o menys regals.



Ritme en el temps

Proposta: Creació escènica a càrrec de 10 dones, d'entre 64 i 90 anys, que mantenen viva la memòria del Casc Antic de Barcelona.

Quan? Dijous 12 de juny, i divendres 13 de juny, 20 h.

On? Antic Teatre. Verdguer i Callís, 12, Barcelona. www.anticteatre.com.

Preu: Taquilla inversa.



La Carmen, la Teresa, la Pepi, l'Aurora, l'Alsi, la Pilar, la Núria, la Mª Carme i la Rosario són veïnes del Casc Antic i s'han passat més d'un any realitzant una creació de dansa i moviment, relacionada amb la memòria del barri, dins del projecte artístic comunitari de l'Antic Teatre amb els seus veïns. El resultat és l'espectacle *Ritme en el temps*, que ha donat una alenada de vida a totes les protagonistes, cadascuna de les quals hi ha posat de la seva part per fer-lo realitat.

11 JUNY / 18 JUNY: AGENDA D'ACTIVITATS

DIMECRES 11

DANSA

'BOURBON STREET', DEL CORELLA BALLET

Ángel Corella (Madrid, 1975) dirigeix el Corella Ballet amb l'espectacle de dansa *Bourbon Street*. Ballen ell, la seva germana Carmen Corella i Dayron Vera, Kazuko Omori i Russell Ducker. El muntatge consta de quatre coreografies amb música en directe: *String Sextet* (amb melodia de Txaikovski); *D'Castà*; *Sombras Ajenas* (amb música de Yuri Abdokov) i *Built to Fall Apart* (amb partitura de David Kannack).

BARCELONA. Teatre Tívoli. Casp, 10. Dimecres i dijous a les 20.30 hores; Divendres i dissabtes a les 20.30 hores; Diumenge a les 18.00 h; Preu: de 25 a 45 euros. www.grupbalana.com.

DIJOUS 12

CONFERÈNCIA

LA GUERRA DEL FRANCÈS

Dins dels actes de commemoració del setge de Tarragona del 1811, el catedràtic d'Història Robert Vallverdú i Martí imparteix la conferència *La milícia urbana de Tarragona, una força popular dirigida per les classes privilegiades durant la guerra del francès*.

TARRAGONA. Sala d'actes de l'Ajuntament de Tarragona. Plaça de la Font, s/n. A partir de les 20.00 hores.

DIVENDRES 13

FIRA

TAST TIANA AMB LA XEF CARME RUSCALLEDA

La cuinera amb estrelles Michelin Carme Ruscalleda dona suport als vins i als productes locals del Mareme a la 6a fira Tast Tiana. La xef fa el pregó inaugural a la plaça de la Vila de Tiana. La festa es durà a terme durant tot el cap de setmana amb tastos, degustacions, maridatges i música en directe.



TRICENTENARI

Avui fa tres segles ● 1714 / 2014

RUTA

EL 1714 EN GOLONDRINA

Les golondrines del Port Vell recorden el setge del 1714 amb un passeig en vaixell per descobrir de primera mà la importància d'aquest escenari a l'hora d'allargar la resistència de la ciutat davant les tropes borbòniques. L'itinerari destaca per dos elements, que encara hi són presents: Montjuïc i la Torre de la Llanterna, l'antic far del Port, ara reconverit en un rellotge. Els mariners van jugar un paper molt rellevant en la resistència de la ciutat durant 14 mesos, fent arribar al poble tot el que necessitava. **BARCELONA.** Port Vell.

Preu: 10 euros (adults) 15 euros (nens de 4 a 10 anys). www.lasgolondrinas.com.

TIANA. Plaça de la Vila de Tiana. A partir de les 19.00 hores. www.tiana.cat.

MÚSICA

FESTIVAL MIRALLSONOR

La cinquena edició del Festival Mirallsonor arriba a Tarragona després d'haver itinerat per altres localitats catalanes. Enguany puguen a l'escenari Cálido Home y Ramón Mirabet en format de concert intimista a l'Espai Jove La Palmera. Mirabet presenta les cançons del seu disc *Happy Days*, mentre que la parella musical Cálido Hombre han editat *Vulpes* amb el segell BCORE.

TARRAGONA. 22.00 h. Espai Jove La Palmera. Preu: 6 i 8 euros. www.tarragonajove.org.

DISSABTE 14

TEATRE

CÀPSULES DE CIRC

La programació del mes de juny a L'Estruch de Sabadell programa avui *Càpsules de circ* a l'espai L'Estru-

chBAR (activitat gratuïta). **SABADELL.** Carrer de Sant Isidre, 140. A les 22.00 hores. Entrada lliure. www.lestruch.cat.

MOSTRA D'ARTS ESCÈNIQUES DEL POBLE SEC

Les noves creacions dels artistes residents del Centre Cívic El Sortidor tenen cabuda a la setena Mostra d'Arts Escèniques del Poble Sec, Projecte Thalia. Les peces artístiques es mostren en diferents espais culturals del barri. Dissabte dia 14 de juny es posen en escena una obra de dansa per a infants d'Angela Peris Alcantud i Koldo Arostegui (12.00 hores), els muntatges teatrals *Caragil i Perejil* (13.30 hores), *Los 3 nombres de un gato* (17.30 hores), *La reial canina* (18.00 hores), *Santornem-hi* (20.00 hores) i *Atristas en acció* (21.15 hores). Totes es poden veure al Centre Cívic El Sortidor. **BARCELONA.** Centre Cívic El Sortidor. De l'11 al 21 de juny. Gratis amb aforament limitat. Cal fer reserva prèvia de 10.00 a 20.00 hores al telèfon 93 443 43 11 i al correu electrònic ccelsortidor@bcn.cat.

DIUMENGE 15

INFANTIL

CONTE AMB TITELLES

Espectacle infantil de titelles, En Blauet i el follet, ambientat a l'Estany de Banyoles i ple d'aventures i sorpreses. **BANYOLES.** 11.30 h. Museu Darder. Cal reserva: turisme@ajbanyoles.org.

DILLUNS 16

MOSTRA

'CAVALL FORT, TAN DIVERTIT COM UN JOC'

La Biblioteca del Barri de Montserrat de Torelló acull l'exposició *Cavall Fort, tan divertit com un joc*, organitzada amb motiu dels 50 anys de la revista *Cavall Fort* i amb el suport de la Xarxa de Biblioteques Municipals de la Diputació de Barcelona. **TORELLÓ.** Des del passat 23 de

maig. Biblioteca Montserrat. Carrer Núria, 91. Gratuït. www.bibliotecatorello.blogspot.com.es.

LECTURA DRAMATITZADA

'EL SOMNI' DE BERNAT METGE

Els actors Joan Pera i Ferran Frauca es posen al capdavant de la lectura dramatitzada d'*El Somni*, de Bernat Metge, al Teatre Auditori de Granollers, amb guió de Miquel Pujadó i direcció de Carles Canut. **GRANOLLERS.** Teatre Auditori. Carrer Torras i Bages, 50. A les 19.00 hores. Gratis. www.teatreauditoridegranollers.cat.

DIMARTS 17

CONCERT

RAPHAEL AL FESTIVAL JARDINS DE PEDRALBES

El cantant Raphael, amb una dilatada carrera a l'escena musical espanyola, està a punt de complir 55 anys sobre els escenaris. L'artista participa a la nova edició del Festival Jardins de Pedralbes amb un recull en directe de les seves cançons imprescindibles, peces com *Qué sabe nadie*, *Amor mío*, *Será mejor*, *Provocación*, *No puedo arrancarte de mí*, *En carne viva*, *Desde aquel día* o *Frente al espejo*. **BARCELONA.** Festival Jardins de Pedralbes. A partir de les 22.00 hores. Preu: de 15 a 148 euros. www.festivalpedralbes.com.

DIMECRES 18

ESCENA

'ELS DIES FELIÇOS'

La intèrpret Emma Vilarasau actua sota les ordres de Sergi Bebel a *Els dies felços*, de Samuel Beckett, un cant a la vitalitat davant la fragilitat i el pas del temps. Vilarasau és Winnie, un personatge desarrelat, desnonat i desposseït, però ben visible i de completa actualitat. **BARCELONA.** 21.00 h. Teatre Lliure. Passeig de Santa Madrona, 40. Noves funcions del 17 al 22 de juny. www.teatrelivre.com.



RECOMENAT A LES XARXES

I MOSTRA DE CIÈNCIA I TECNOLOGIA I INNOVACIÓ.

@EntreCelTerra: 1a Mostra Audiovisual de Ciència, Tecnologia i Innovació, 12-13-14-15 de juny al

@BornCC. **BARCELONA.** Plaça Comercial, 12. Del 12 al 15 de juny. #FestivalCTI i @BCNinnovacio. www.barcelonacultura.bcn.cat.
► TORNEIG SOLIDARI @univpompeufabra

El 15 de juny MOU-TE CONTRA LA POBRESA! torneig solidari @_caritas de Futbol 7, Futbol Sala i bàsquet 3x3! + info a: <http://www.brafa.org>.

BARCELONA. Carrer Artesania, 75. Col·laboració a partir de 5 euros per persona. www.brafa.org.
► II FIRA EQUÈSTRE @costabrava: 14 i 15 de juny arriba la Equifira 2014

de #Bàscara, la 2a Fira Professional Equèstre de #Catalunya. **BÀSCARA.** Dies 14 i 15 de juny. Facebook.com/equifira.
► VISUALS A MANRESA @ajmanresa Presentem el

programa de la vuitena edició del Vi_suals que es farà del 6 al 15 de juny a #Manresa. **MANRESA.** www.ajmanresa.cat www.dopladebages.com.

T&T BCN



TRANSPORT PÚBLIC

► CONCERT DE MILEY CYRUS: El divendres, 13 de juny, per anar al **Palau Sant Jordi**, agafeu el 150 (Pl. Espanya - Castell de Montjuïc). A la sortida del concert hi haurà un bus especial fins a Pl. Espanya per 1,50 euros.
► RECOMANACIÓ: A la **Festa Major de la Font d'en Fargues**, fins al 16 de juny, pots arribar-hi amb bus (H6, V17, 19, 24, 32, 39, 45, 55, 117 (no el diumenge) i 119 (tampoc en diumenge), o bé en metro: El Carmel (L5) o Maragall (L4/L5).



OBRES A L'ESPAI PÚBLIC

► **BARCELONA CIUTAT.** **Reurbanització de la plaça de la Gardunya:** Segona fase dels treballs d'urbanització de la vorera del carrer Floristes de la Rambla al costat Llobregat de la plaça (àmbit de la futura escola Massana), i de la meitat costat muntanya de la plaça. Es tallarà al trànsit el carrer Floristes de la Rambla (carrer de connexió entre Carme i Hospital). Els vehicles de mercaderies que vagin al pàrquing ho faran pel carrer Hospital.

oci.Cat

SETMANARI DIVULGATIU EN CATALÀ D'OCI I CULTURA DE 20MINUTOS

Han col·laborat en aquest número. Toni Ayala (redactor en cap), David Velasco (redactor en cap de disseny), Henar de Pedro (disseny), Puri Caro (agenda), Xavier Cueva i Josep Masferrer (redacció), Menta Ventura (Fet a Mà) i Xavier Pons (distribució).



Exposició

29.05.2014 – 24.08.2014
Sala 1

Prix Pictet. Consumption

El tema de la cinquena edició del Prix Pictet és Consumption (consum). En pocs anys, el Prix Pictet s'ha establert com el premi fotogràfic més prestigiós a nivell internacional sobre sostenibilitat. L'objectiu principal és el d'utilitzar el poder de la fotografia per conscienciar el planeta sobre els reptes socials i mediambientals que presenta el nou mil·lenni.



Exposició

14.05.2014 – 31.08.2014
Sala 2

Love Me. Fotografies de Zed Nelson

"Love Me" és una reflexió sobre les pressions culturals i comercials que provoquen una obsessió mundial per la joventut i la bellesa. Aquest projecte explora la nova forma de globalització que es dona actualment, basada en l'exportació a tot el món d'un ideal de bellesa occidental cada cop més restringit, com si d'una vulgar marca universal es tractés.

Aquesta exposició forma part de la programació del festival DOCTEKT-14. Fotografia documental Barcelona (del 19 de maig al 31 de juliol de 2014). Per a més informació: www.docfotobarcelona.org



Exposició

08.05.2014-29.06.2014
Sala 4 Cotxeres

1714. Memòria gràfica d'una guerra

L'exposició exhibeix prop de 80 gravats de diversos formats, estils i procedències, que han permès construir un discurs històric fluid sobre la Guerra de Successió, sobretot a Catalunya. Un conflicte internacional en el qual es varen veure implicats els estats europeus i de tant transcendents conseqüències en l'immediat escenari polític i socioeconòmic a Europa i el Nou Món. En aquest sentit, l'art i la cartografia s'han aliat amb la història en una perfecta unió, no sempre possible de manera tan clara.