FESTIVAL
MAR DE
MARES
A CORUÑA
DEL 21 DE SEPTIEMBRE
AL 27 DE NOVIEMBRE
DE 2016
FESTIVALMARDEMARES.ORG
La celebración de los océanos: exposiciones, encuentros, mercado del mar, talleres, gastronomía, bautismos de vela...

FESTIVAL MAR DE MARES

FESTIVALMARDEMARES.ORG

EL FESTIVAL P. 4-5

¿DÓNDE SE CELEBRA? P. 6-7

EXPOSICIONES P. 8-11

Piel de Mar - Xulio Villarino

Enredadas - Asociaciones de Redeiras Atalaia de A Guarda e Illa da Estrela de Corme

ENCUENTROS Y PROYECCIONES P. 12-15

eXXpedition - Lucy Gillian

El legado de las rías gallegas - Jorge Candán

TALLERES Y VISITAS P. 16-21

El mar a fondo - Instituto de Ciencias del Mar | CSIC

En busca del tesoro: visita intermareal en familia - Centro Oceanográfico de A Coruña

Visitas escolares a la exposición Piel de Mar

Móllate!

GASTRONOMÍA P. 22-25

Lo crudo y lo cocido - Javier Ozores y Gabriela Araújo

Cocina sostenible con todo el sabor del mar - Iván Domínguez

MERCADO DEL MAR P. 26-29

BAUTISMO DE VELA Y REGATA FESTIVAL MAR DE MARES P- 30-31

UN MAR DE LIBROS P. 32-33

ACTÚA P. 34-35

CALENDARIO P. 36-37

CRÉDITOS P. 38-39

Foto: Álvaro Arribi ©

# EL FESTIVAL

Un año más queremos celebrar el océano como fuente de riqueza natural imprescindible en A Coruña, una ciudad que respira mar por todos sus rincones. El Festival Mar de Mares vuelve a ponerse en marcha con un programa multidisciplinar de actividades que se celebrará entre el 21 y 25 de septiembre, y que se prolongará durante el tiempo que sus exposiciones permanezcan abiertas hasta el 27 de noviembre.

El Festival Mar de Mares es un encuentro cultural, educativo y lúdico de celebración y preservación del mar, que en esta tercera edición aporta una mirada más profunda y un compromiso aún más fuerte con el mar de Galicia. Después de dos años poniendo el foco en la belleza y problemas de los océanos lejanos, Mar de Mares 2016 centra su atención en las costas más cercanas con la intención de poner en valor su impresionante paisaje. Para ello, contamos con la exposición Piel de Mar, del premiado fotógrafo gallego, **Xulio Villarino**, que por primera vez muestra el conjunto de su obra en torno al paisaje marino. Viajaremos al fondo de las aguas con **Jorge Candán**, que mostrará en A Coruña su documental El Legado de las Rías Gallegas.

Y también disfrutaremos, entre otras muchas cosas, de la experiencia y buenas artes de las rederas gallegas, convertidas en uno de los máximos exponentes de la artesanía gallega, a través de la exposición Enredadas. Contaremos también con la presencia de **Lucy Gilliam**, científica y activista a favor de los mares que en 2011 puso en marcha el proyecto eXXpedition, en el cual un velero tripulado sólo por

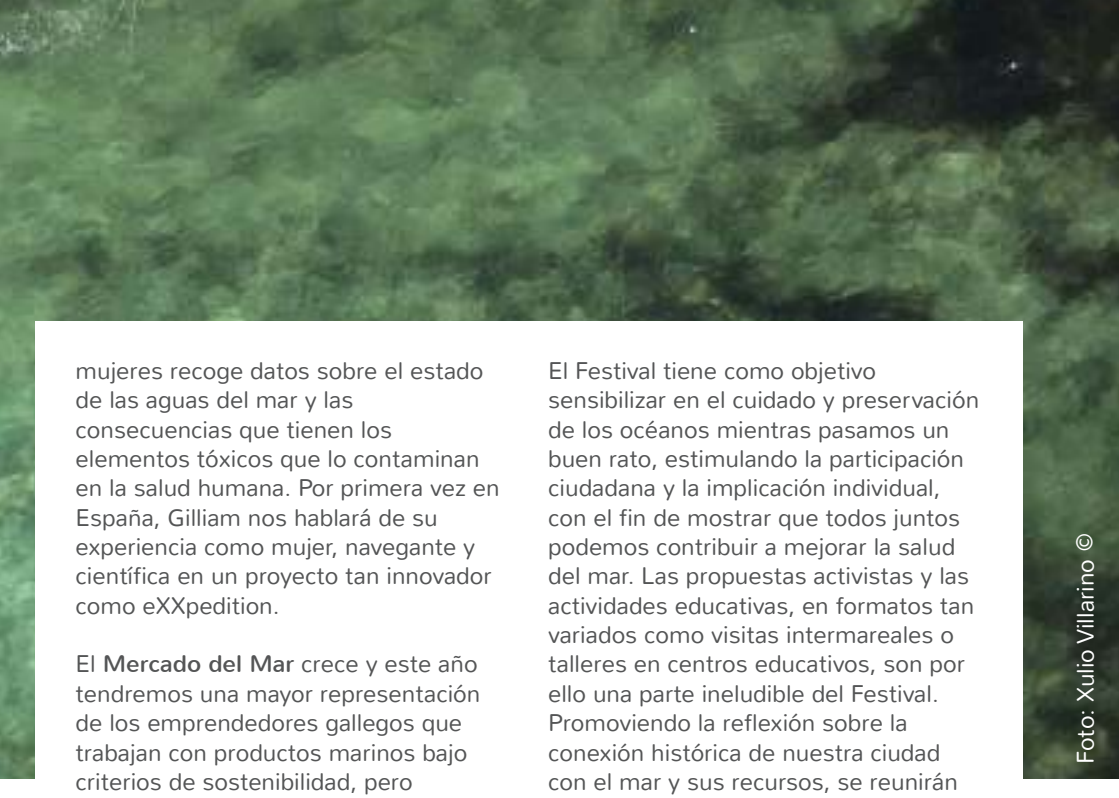

Foto: Xulio Villarino ©

mujeres recoge datos sobre el estado de las aguas del mar y las consecuencias que tienen los elementos tóxicos que lo contaminan en la salud humana. Por primera vez en España, Gilliam nos hablará de su experiencia como mujer, navegante y científica en un proyecto tan innovador como eXXpedition.

El **Mercado del Mar** crece y este año tendremos una mayor representación de los emprendedores gallegos que trabajan con productos marinos bajo criterios de sostenibilidad, pero también contaremos con música, degustaciones y actividades de reciclaje, porque este año inauguramos un espacio dedicado a los agentes que trabajan en la gestión de residuos y que, reunidos en **la Isla de Reciclaje**, nos mostrarán de forma amena y participativa, cómo aprovechar la basura para evitar que ésta acabe en el océano.

La gastronomía será de nuevo uno de los ejes sobre los que gire el Festival, por lo que profundizaremos en los secretos y variedad de la cocina gallega de mar, con talleres y degustaciones, en restaurantes y en la Lonja. La vela es este año el deporte estrella en el Festival, una actividad asequible para todos que podremos conocer mejor gracias al Bautismo de vela y la regata que celebraremos en la bahía de A Coruña.

El Festival tiene como objetivo sensibilizar en el cuidado y preservación de los océanos mientras pasamos un buen rato, estimulando la participación ciudadana y la implicación individual, con el fin de mostrar que todos juntos podemos contribuir a mejorar la salud del mar. Las propuestas activistas y las actividades educativas, en formatos tan variados como visitas intermareales o talleres en centros educativos, son por ello una parte ineludible del Festival. Promoviendo la reflexión sobre la conexión histórica de nuestra ciudad con el mar y sus recursos, se reunirán en A Coruña expertos en materias como el arte, la ciencia, la gastronomía, el emprendimiento, la educación o el reciclaje, todo ello a través de un programa de actividades imprescindibles para conocer, tomar conciencia, disfrutar y actuar en defensa de nuestro mar, el mar de todos.

Desde el 21 de septiembre y hasta el 27 de noviembre, A Coruña se convertirá de nuevo en la capital de la defensa y conservación del mundo marino.

¡Bienvenidos a la tercera edición del Festival Mar de Mares!

# ¿DÓNDE SE CELEBRA?

Situada al noroeste de la Península Ibérica, A Coruña es una ciudad abierta y cosmopolita de cerca de 250.000 habitantes. Posee uno de los puertos históricos más relevantes de España, que es, además, uno de los motores económicos más importantes de la metrópoli. Bañada por el Océano Atlántico, a la excelencia de su gastronomía y la riqueza de su comercio se suman también una gran tradición pesquera y una incansable actividad cultural y de ocio para los públicos más diversos.

Situada en el corazón de las Rías Altas gallegas, en A Coruña se encuentran monumentos tan significativos como la Torre de Hércules o el impresionante mirador del Monte San Pedro. Su paseo marítimo, con más de 13 kilómetros de extensión, puede presumir de ser el más largo de toda Europa. Y nunca resulta extraño avistar a intrépidos surferos desafiando las olas de las playas del Orzán, Riazor o Matadero, que bañan uno de los costados de la ciudad.

Foto: Xurxo Lobato 2009 ©

Los Museos Científicos son uno de los grandes atractivos del panorama educativo y expositivo de A Coruña. Al igual que en la primera y segunda edición, el Festival Mar de Mares ha elegido dos de ellos, **la Domus y el Aquarium Finisterrae**, para acoger buena parte del festival. Otras salas y enclaves emblemáticos de A Coruña como **el Kiosco Alfonso o los Jardines de Méndez Núñez**, un bonito pulmón natural en el centro de la ciudad, continuarán siendo sedes de este encuentro internacional de preservación del mar.

**La Lonja de A Coruña** sigue siendo uno de nuestros mejores aliados para celebrar el Festival. Además este año nos alegramos de contar por primera vez con **Afundación** como sede y de reincorporar a nuestro elenco el **restaurante Alborada**. Y como no podía ser menos en esta edición, también el mar que baña la ciudad y la playa acogerán algunas de las propuestas.

Para descubrir todos los rincones de A Coruña, puedes visitar la web oficial: **www.turismocoruna.com**

# PIEL DE MAR

## EXPOSICIÓN
### XULIO VILLARINO

Kiosco Alfonso
del 21 de septiembre al 27 de noviembre. De lunes a domingo de 12 a 14 h y de 18 a 21 h
Entrada gratuita

**+ info: www.xuliovillarino.com**

**Con la colaboración de:**
Ayuntamiento de A Coruña
European Recycling Platform - ERP

Pocos fotógrafos gallegos tienen una relación tan intensa con el mar como Xulio Villarino. Nació en la costa lucense y después de recorrer una buena parte del mundo con su cámara, decidió volver a vivir a tan solo unos metros del agua, allí donde se marca la unión entre Cantábrico y Atlántico. Es por ello que se ha convertido en un gran conocedor de los secretos más profundos que esconde la costa y de las gentes que la habitan. En su fotografía se encierra la verdad del mar; desde la épica de los percebeiros al esfuerzo impagable de las mariscadoras, la mística de los faros y la dolorosa vocación de los pescadores atrapados en una existencia entre olas. El mar como forma de vida, observado y retratado desde todos los puntos de vista y con la mirada atenta de quien sabe que no hay mejor lugar para vivir que junto al océano.

**Xulio Villarino**

Nació en 1969 en Fazouro, Foz (Lugo) y desde 1998 reside en Porto de Bares. De formación fotográfica autodidacta, se inicia como fotoperiodista en 1993 en la Voz de Galicia, hasta que en el año 2001 decide dedicarse al fotoperiodismo de forma independiente. Ha sido colaborador habitual de revistas como El País Semanal, Geo, XL Semanal o Jot Down. En la actualidad su trabajo está centrado en proyectos personales aplicados al campo editorial, como son Finisterraes (Proyectos Singulares, 2013), A Mariña 43º Norte (Servicio Publicacións Dep Lugo, 2014), As Pontes Ceo Aberto (Ed. Propia 2015) y Mañón Dous Mares (Concello Mañón, 2016). Su obra se encuentra en distintas colecciones públicas y privadas, como la del Concello de Vigo-Centro de Estudios Fotográficos, Instituto de la Juventud, Xunta de Galicia-Xacobeo, Deputación de A Coruña o Fujifilm.

La exposición Piel de Mar se complementa con un espacio de concienciación ambiental y con un programa de visitas escolares. Más información: página 20.

# ENREDADAS

## EXPOSICIÓN

### ASOCIACIONES DE REDEIRAS ATALAIA DE A GUARDA E ILLA DA ESTRELA DE CORME

Sede Afundación A Coruña
Del 21 de septiembre al 8 de octubre
De 9 a 21 h
Entrada gratuita

**+ info:**
**www.afundacion.org**
**www.artesaniadegalicia.xunta.gal**

**Con la colaboración de**:
Xunta de Galicia | Artesanía de Galicia
Afundación

Cuando tradición e innovación se dan la mano nace Enredadas, un proyecto con el que las rederas artesanas de Galicia demuestran que es posible reciclarse y mantener vivo un oficio artesanal. Desde 2012, las rederas participan en acciones formativas dirigidas por profesionales del sector de la moda y el diseño, lo que las ha convertido en uno de los máximos exponentes de la artesanía gallega.

La muestra permite realizar un seguimiento del proyecto y presenta los prototipos de las piezas de artesanía hechas por las rederas, que ahora son ya productos listos para su comercialización, y que podrán adquirirse en la tienda de la sede de Afundación y en el Mercado del Mar. Además, la rederas llevarán a cabo una demostración en directo el día de la inauguración, el 21 de septiembre a las 19 h, brindándonos la oportunidad de conocer de primera mano su experiencia y buenas artes.

Foto: César Martínez ©

# eXXpedition

## STORYTELLING

**Una aventura de mujeres que aman el mar**

### LUCY GILLIAN

presentada por Sofía Toro

Domus
Jueves 22 de septiembre. De 20 a 21.30 h
Público General (la charla será impartida en inglés con traducción simultánea)
Entrada gratuita (hasta completar aforo)

**+ info: www.exxpedition.com**

**Con la colaboración de**:
Ayuntamiento de A Coruña

En 2011, Lucy Gilliam, investigadora medioambiental, doctora en Ecología Microbiológica y Ciencias del Suelo, experta navegante y activista infatigable a favor de los mares, puso en marcha, junto con Emily Penn, el proyecto eXXpedition, una serie de travesías marinas en un velero tripulado únicamente por mujeres, con el fin de hacer visible lo invisible; la polución plástica de las aguas y su efecto en la salud, no solo de los océanos, sino también en nuestro cuerpo, especialmente el de las mujeres. Durante varias semanas 14 mujeres procedentes de diversos campos tan distintos como la ciencia, el arte, el periodismo o la educación, recolectan datos con los que generan material inspirador para lograr el compromiso de la sociedad en el cuidado de los mares. eXXpedition ha lanzado siete viajes por

el Atlántico, el Ártico o el Caribe y ya se está preparando la aventura de 2017. Ven a conocer a Gilliam, una mujer que ha sido capaz de aunar ciencia, navegación, arte, activismo y salud en un proyecto liderado por mujeres.

Lucy Gilliam estará acompañada por Sofía Toro, coruñesa campeona olímpica de vela en Londres 2012 será la encargada de presentar a Lucy Gilliam. Al finalizar la charla habrá un turno de preguntas y respuestas.

Lucy Gilliam ha impartido conferencias en universidades e instituciones gubernamentales por todo el mundo, es consultora en temas de medio ambiente y seguridad alimentaria y fundadora y directora de New Dawn Traders, una asociación de artistas y cocineros que trabajan por lograr cambios en el transporte de mercancías mediante la navegación a vela. Ha cruzado el Atlántico dos veces y representa a la Universidad de Exeter en el Campeonato Universitario de Navegación a Vela. Es la primera vez que viene a España a contar su experiencia como mujer, científica y activista a bordo de esta expedición.

# EL LEGADO DE LAS RÍAS GALLEGAS

## PROYECCIÓN
### JORGE CANDÁN

Domus
Viernes 23 de septiembre
De 20 a 21.30 h
Público General
Entrada gratuita (hasta completar aforo)

**+ info:**
**www.jjcandan.com**
**www.frinsa.es**

**Con la colaboración de:**
Ayuntamiento de A Coruña
Frinsa
J.J. Candán Producciones de Naturaleza

Galicia tiene una deuda pendiente con el mar, un mar que a lo largo de los siglos le ha entregado su riqueza natural. Tras una breve presentación por parte del autor del documental y del Director de Sostenibilidad de Frinsa, Jorge Candán y José Aller, tendremos la ocasión de ver, por primera vez en A Coruña, el largometraje **El legado de las rías gallegas**, una película para la que Candán, reconocido fotógrafo y documentalista marino recorrió, durante más de un año, lo más profundo de las rías gallegas, con el objetivo de mostrar la vida salvaje que se esconde bajo las aguas del fin de la tierra, y plantar así la semilla de un compromiso de búsqueda del equilibrio entre productividad y conservación.

Con esta actividad pretendemos contribuir a la divulgación y el

Foto: Juan Cuetos ©

conocimiento del valor natural de las Rías Gallegas para la economía, gastronomía y cultura de Galicia. Tras la proyección habrá un turno de preguntas y respuestas con el autor.

Nacido en Vigo, Jorge Candán es uno de los fotógrafos submarinos más reconocidos de nuestro país. En sus más de 20 años de trabajo en las profundidades marinas ha realizado impresionantes trabajos como Prometeo encadenado, Mar de estrellas y Mar de un bosque encantado, y ha ganado numerosos premios en distintos festivales de fotografía bajo el mar, como el primer premio que obtuvo en el Festival de Cine Submarino de San Sebastián. Es un experto conocedor de las profundidades del mar gallego.

# EL MAR A FONDO

## TALLER

### BIÓLOGOS DEL INSTITUTO DE CIENCIAS DEL MAR (BARCELONA)

**Janire Salazar, Stefano Ambroso, Jordi Grinyó, Patricia Baena, Andreu Santín, Josep Maria Gili**

Aquarium Finisterrae

Del 25 octubre - 1 noviembre

25 de octubre de 16 a 19 h

26, 27, 28 y 31 de octubre de 10 a 13.30 h y de 16 a 19 h

Sábado 29 y domingo 30 de 11 a 14 h y de 17 a 20 h

Martes 1 de noviembre de 11 a 14 h

Público: general, familias y grupos escolares (Educación Primaria -ciclos 2º y 3º-, ESO, Bachillerato los días lectivos por la mañana)

Entrada: gratuita a talleres El mar a fondo con la entrada al Acuario*

**+ info y material educativo:**

**www.elmarafondo.com**

**www.mc2coruna.org**

**Con la colaboración de:**

Obra Social La Caixa

Instituto de Ciencias del Mar

CSIC

Ocean Literacy

El Mar a Fondo

Museos Científicos de A Coruña

* Familias y público general por las tardes los días lectivos y mañanas y tardes el fin de semana y el martes 1 de noviembre.

Consultar precios y gratuidades en mc2coruna.org

Grupos escolares: enviar una solicitud de reserva y, una vez confirmada, abonar sólo el precio de la entrada al Aquarium Finisterrae que corresponda, ya que es una actividad sin coste adicional.

La hoja de solicitud está disponible en la dirección http://mc2coruna.org/escolares/reserva.html.

Al cubrirla, indicar en el recuadro de Observaciones "Actividad del Festival Mar de Mares en el Aquarium Finisterrae".

Incluso los mares más cercanos son naturaleza desconocida para el hombre. Esto convierte su exploración en todo un aliciente. Con el programa El mar a fondo, patrocinado por la Obra Social La Caixa y desarrollado por el Centro Superior de Investigaciones Científicas y el Instituto de Ciencias del Mar, se fomenta el conocimiento a partir de un proceso de enseñanza-aprendizaje práctico y teórico que además genera interés en la preservación del medio marino. El mar a fondo se distribuye en cuatro módulos cuyos formatos se adaptan al público general, familias, profesores, alumnos e investigadores:

**¿Qué se esconde dentro y debajo del hielo marino antártico?**
De la mano de los investigadores del ICM que han viajado en numerosas ocasiones a la Antártida, podremos observar piezas de hielo marino, krill liofilizado entre otros elementos que nos ayudarán a comprender la importancia de preservar la Antártida para proteger a su vez la salud del planeta.

**El Submarino**
Sumérgete en las profundidades del océano a bordo de un submarino y pon a prueba todos tus sentidos de investigador.

**Los bosques del mar**
En las profundidades del océano, donde nunca llega la luz, hay vida rica y variada, mucho más parecida a la de los bosques de tierra de lo que imaginamos. Ven y descúbrelo tú mismo.

**Medusas: el éxito de una estructura morfológica simple y un ciclo de vida complejo**
Las medusas aparecieron en la tierra hace unos 600 millones de años y desde entonces conservan una estructura morfológica simple, que es lo que las ha permitido sobrevivir todo este tiempo. Aprende a conocerlas y a protegerlas e incluso a saber cómo tratar sus picaduras.

# EN BUSCA DEL TESORO

## TALLERES Y VISITAS

Visita intermareal en familia

### CENTRO OCEANOGRÁFICO DE A CORUÑA

As Xubias (punto de encuentro en As Xubias de Arriba, 15 - 15006 A Coruña frente al CEE María Mariño)

Viernes 23 de septiembre. De 16 a 17.30 h

Público general y familias

Actividad gratuita, con reserva previa en www.festivalmardemares.org

**Con la colaboración de:**
Centro Oceanográfico A Coruña
Instituto Español de Oceanografía

Un gran tesoro se esconde muy cerca de nosotros. Bajo las aguas saladas se ocultan estrellas de mar, bivalvos, tomatitos de mar y lapas, entre otras muchas especies que solo podemos ver si nos acercamos en un breve momento del día, cuando baja la marea. Descubrir toda esa importante fauna y flora que se esconde en la franja costera de A Coruña es posible durante una visita intermareal, un paseo con ojos de observador por esa superficie de arena y rocas situada entre los niveles conocidos de las máximas y las mínimas mareas.

Necesitas un buen calzado impermeable, preferiblemente botas de agua, y muchas ganas de encontrar tesoros y escuchar las explicaciones de los biólogos del Centro Oceanográfico de A Coruña, que nos ayudarán a descubrir y poner nombre a todo lo que encontremos. Te sorprenderá la cantidad de especies que viven en esa zona del mar que queda sometida al ritmo diario de las mareas.

# TALLERES Y VISITAS

Charla y visita intermareal para estudiantes

## CENTRO OCEANOGRÁFICO DE A CORUÑA

Centro educativo y franja costera de As Xubias

Público: Estudiantes de Secundaria y Bachillerato

Actividad gratuita previa reserva en www.festivalmardemares.org

Capacidad: 50 estudiantes

**Con la colaboración de:**
Centro Oceanográfico A Coruña
Instituto Español de Oceanografía

Si recorrer las playas durante la intermareal de la mano de los expertos del Centro Oceanográfico de A Coruña es todo un lujo, los alumnos del centro escolar que se apunten a esta actividad tendrán un extra añadido que hará la visita aún más provechosa: disfrutarán de la charla que impartirá en su centro unos días antes uno de los biólogos marinos que iniciará a los alumnos en el apasionante mundo de las especies marinas y en las labores de su profesión. En una fecha posterior, los estudiantes acudirán a la zona intermareal de As Xubias guiados por el mismo profesional que les acompañará en la búsqueda de seres vivos que habitan entre rocas, arena y agua y que quedan al descubierto durante la bajamar.

# PIEL DE MAR

## TALLERES Y VISITAS

**Visitas dinamizadas para escolares a la exposición Piel de Mar**

Kiosco Alfonso

Del 17 de octubre al 25 de noviembre

Público: grupos escolares de Educación Primaria (ciclos 2º y 3º) de A Coruña

Entrada gratuita, con reserva previa en www.festivalmardemares.org

**Con la colaboración de:**
Ayuntamiento de A Coruña

Proponemos a los estudiantes y sus profesores un apasionante viaje por nuestro mar a través de las fotografías de Xulio Villarino. Lo observaremos detenidamente, como si estuviéramos sumergidos en él, a vista de pájaro o desde tierra firme. Descubriremos así su belleza, su riqueza, a sus muy distintos habitantes y la importancia que tiene en nuestras vidas y para el conjunto del planeta. A través de distintas propuestas y dinámicas reflexionaremos juntos sobre las múltiples amenazas que lo acechan y proactivamente trataremos de posicionarnos en su defensa. Que no te quepa duda, tú puedes hacer mucho para mejorar la salud de nuestro mar, de todos los mares y la visita a la exposición es un lugar perfecto para empezar a contribuir a su cuidado.

Foto: Óscar Górriz ©

# MÓLLATE!

## TALLERES Y VISITAS

Taller para estudiantes

**Centros educativos de A Coruña**

### EDUCADORES DEL FESTIVAL MAR DE MARES

Público: estudiantes de Secundaria, Bachillerato, Ciclos Formativos o universitarios de A Coruña

Entrada gratuita previa reserva en www.festivalmardemares.org

**+ info:**
**www.festivalmardemares.org/mollate/**

**Con la colaboración de:**

Ayuntamiento de ACoruña

La educación, la herramienta más poderosa para cambiar conciencias, es uno de los pilares fundamentales de Mar de Mares y por ello volvemos con **Móllate!**, un programa de sensibilización ambiental que busca promover la reflexión y la acción partiendo de una investigación sobre el mundo marino. Un educador se desplazará al centro escolar donde dará a conocer los principales problemas que afectan a los ecosistemas marinos, e invitará a los estudiantes a reflexionar sobre su conexión con nuestro estilo de vida. Desde el conocimiento adquirido y de forma participativa, los estudiantes explorarán maneras realistas de acción ambiental en defensa de los mares en su contexto inmediato: su centro educativo, su casa, su barrio, su ciudad...

La actividad implica el trabajo autónomo del alumnado y le propone diseñar campañas y acciones de sensibilización en torno a los problemas específicos que afectan al medio marino que pueden transformarse en realidad, ayudando a mover conciencias y cambiar actitudes propias y de los que les rodean. ¿A qué esperas para inscribir a tu alumnado o convencer a tu profesor para que solicite esta actividad?

# LO CRUDO Y LO COCIDO

## GASTRONOMÍA

### JAVIER OZORES Y GABRIELA ARAÚJO

Lonja de A Coruña

Jueves 22 de septiembre de 6 a 9 h de la mañana

Entrada gratuita, con inscripción previa en www.festivalmardemares.org

Capacidad: 20 personas

**Con la colaboración de:**

Gadis

La Lonja de A Coruña

Fundación Rendemento Económico Mínimo Sostible e Social - FREMSS

Un mundo, la Lonja, dentro de una ciudad, A Coruña. Dos universos paralelos que dependen uno del otro, pero que viven en tiempos diferentes, como en las historias de amantes hechizados. Cuando la ciudad aún duerme, la Lonja, una de las mayores de Europa, acoge a cientos de pescadores, armadores, vendedores de pescado, intermediarios y cocineros que buscan lo mejor para sus negocios y participan en la subasta diaria del pescado. Todo un espectáculo que muy pocos habitantes de la ciudad conocen de primera mano y al que podremos asistir en vivo y en directo. Posteriormente, representantes de la Lonja y su tejido empresarial nos desvelarán los entresijos de su funcionamiento y nos invitarán a tomar un café.

Foto: María Martul ©

A continuación, Javier Ozores, Vicepresidente de la Academia Galega de Gastronomía, y Gabriela Araujo impartirán un showcooking en la sala acristalada de la Lonja, aprovechando la mejor materia prima del día, que degustaremos también a modo de "desayuno marinero". Prepárate para el madrugón; será el más divertido de tu vida.

# COCINA SOSTENIBLE
## CON TODO EL SABOR DEL MAR

### GASTRONOMÍA

**IVÁN DOMÍNGUEZ**

Restaurante Alborada

Sábado 24 de septiembre de 10 a 12 h

Entrada gratuita previa inscripción en www.festivalmardemares.org

Capacidad: 20 personas

**Con la colaboración de:**

SOGAMA

Para una cocina sostenible es imprescindible elegir el pescado de proximidad, de temporada y que respete las tallas mínimas. Esos son los criterios que priman en la afamada cocina atlántica de Iván Domínguez, Director Gastronómico del Grupo Alborada, ganador de una estrella Michelín en su restaurante de A Coruña. Este taller de cocina, conducido por Domínguez en su establecimiento, está dirigido a todo aficionado que esté interesado en ampliar sus conocimientos para elaborar suculentos platos marineros de la manera más eficiente y sostenible aplicando, también en la cocina, los criterios de reducción. Una ocasión única para recordar, entre pucheros, la importancia que como cocineros y consumidores tenemos a la hora de contribuir a la salud de los mares.

La actividad cuenta con el apoyo de SOGAMA, que ha editado un recetario de cocina "Aprovéitate do que che sobra" disponible en www.sogama.es y ofrece interesantes recomendaciones sobre cómo evitar el desperdicio alimentario en la web www.aproveitatedoquechesobra.es

# MERCADO DEL MAR

Jardines de Méndez Núñez

Sábado 24 de septiembre, de 12 a 21 h y domingo 25 de septiembre, de 11 h a 20 h

Entrada gratuita

**Con la colaboración de:**

Unión Europea | Xunta de Galicia

European Recycling Platform - ERP

Ayuntamiento de A Coruña

Edar de Bens

Ecoembes
PescadeRías
Centro Oceanográfico de A Coruña IEO
Museos Científicos de A Coruña
Biblioteca Verde | Bibliotecas de A Coruña

El mar, imponente paisaje, lugar de recreo y fuente de inspiración. En Galicia, el mar es además uno de los principales motores financieros y Mar de Mares, junto con la Consellería do Mar de la Xunta de Galicia, quiere demostrar que el potencial económico no está reñido con la sostenibilidad y el cuidado de los océanos.

El Mercado del Mar, que en esta edición tendrá una mayor representación de emprendedores, es una exposición de productos y servicios del tejido productivo gallego en torno al mar. Empresas, cooperativas y asociaciones mostrarán, difundirán y venderán sus artículos en los puestos habilitados en los jardines de Méndez Núñez. Gastronomía, artesanía y turismo marinero y cosmética estarán representados en el Mercado, para ofrecer a los visitantes el mejor

producto y la certeza de que están contribuyendo a la preservación del ecosistema marino sin poner en peligro su continuidad.

El mercado se dinamizará con una carpa de actividades paralelas en la que podremos conocer de primera mano las iniciativas de emprendedores gallegos que trabajan con producto marino. Contaremos con una zona **Gastromar** donde tendrán lugar demostraciones gastronómicas de la mano de cocineras de la talla de **Beatriz Sotelo** del **Restaurante A Estación de Cambre** y las food trucks **A Pulponeta, Cudbe Food Truck y Josmaga** ofrecerán sus exquisitas especialidades.

Además podremos escuchar conciertos de música en directo en sendas sesiones vermú y vespertinas, participar en un taller científico, visitar el Aquarium Finisterrae móvil o jugar en las actividades infantiles.

Como novedad, este año el Mercado del Mar incorpora **La Isla del Reciclaje**, un espacio dedicado a algunos de los agentes de gestión de residuos más importantes del país, así como el Área de Medio Ambiente del Ayuntamiento de A Coruña, quienes mostrarán, de forma práctica, distintas formas de reciclar y nos hablarán de la necesidad de reducir, reutilizar y reciclar correctamente para evitar que la basura que producimos acabe vertida al mar. En este espacio tendrán lugar diversos talleres sobre reciclaje, ideales para las familias con niños. También tendremos contenedores donde podrás depositar tus pilas y baterías así como el aceite de cocina ya usado.

# MERCADO DEL MAR

## EXPOSITORES

**Conservas Mar de Ardora**, algas marinas (www.mardeardora.es).

**Conservas Currimar**, conservas artesanas de bonito y pulpo (www.conservascurrican.es).

**Conservas Galuriña**, empanadas gallegas con algas marinas y conservas artesanas (galurina.blogspot.com.es).

**Obrador de lamprea**, conservas y ahumados de lamprea (www.obradordelamprea.com).

**Mariscos del Ortegal**, marisco gallego de primera calidad (www.mariscosdelortegal.com).

**Pulponor Sociedade Cooperativa Galega**, distribución de pulpo congelado (www.pulponor.com).

**DaVeiga**, galletas marineras (www.daveiga.es).

**Coído de Sabadelle**, agua de mar embotellada para uso alimentario (www.augasdemar.com).

**PescadeRías** sello de la Xunta para la promoción del pescado y mariscos procedentes de la flota artesanal (www.deondesenon.xunta.gal).

**Asoc. Redeiras Illa da Estrela de Corme**, artesanía elaborada con redes de pesca.

**Asoc. de Redeiras do Baixo Miño Atalaia de A Guarda**, artesanía elaborada con redes de pesca.

**Cuatro Pececitos**, artesanía con restos encontrados en el mar (www.cuatropececitos.com).

**Tödai**, diseño, serigrafía y moda con tejidos ecológicos (www.todai.bigcartel.com).

**APAMP**, artesanía con diseños marinos. (www.apamp.org).

**Retoque Retro**, reciclaje y arte con restos encontrados en el mar (www.facebook.com/RetoqueRetro).

**Sálvora cosmética**, cosmética ecológica a partir de algas pardas de Galicia (www.salvora.eu).

**Asociación Galega de Actividades Náuticas - Agan+**, cruceros costeros por las rías gallegas (www.nauticdestination.com).

## ISLA DEL RECICLAJE

Un lugar para aprender cómo funciona una depuradora y convertir la basura electrónica en piezas artísticas, entre otras muchas actividades que nos enseñarán cómo reciclar para salvar los mares.

**Concello de A Coruña**, Área de Medio Ambiente y Movilidad Sostenible (www.coruna.es/medioambiente).

**European Recycling Platform - ERP**, sistema integrado de gestión de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos, pilas y acumuladores (www.erp-recycling.es).

**ECOEMBES**, sistema de recuperación de envases en España (www.ecoembes.com).

Consulta el programa completo de actividades en la web
**www.festivalmardemares.org**

# BAUTISMO DE VELA Y REGATA MAR DE MARES

## REAL CLUB NÁUTICO DE A CORUÑA

Edificio Deportivo del Real Club Náutico de A Coruña (próximo a Castillo de S. Antón)

Domingo 25 de septiembre, 10 a 14 h

Público mayor de 8 años, que sepa nadar

Entrada*: 20 € por persona. Inscripción y pago en www.festivalmardemares.org

**+ info: www.rcncoruna.com**

**Con la colaboración de:**

Real Club Náutico de A Coruña (RCNC)
Bonilla a la vista

Tras dos ediciones dedicadas al surf y el submarinismo, este año el Festival pone su atención en la vela. Un deporte para todos que se desprende de su imagen elitista y que nos muestra los grandes valores que fomenta: trabajo en equipo, solidaridad y afán de superación, entre otros. Además, los tripulantes de velero son gente comprometida con el mar y saben de primera mano de la importancia de la preservación.

Si nunca te has subido a un barco de vela, este año Mar de Mares te lo pone fácil. Y divertido. En colaboración con el Real Club Náutico de A Coruña, tendrás la posibilidad de convertir un bautismo de vela en una trepidante experiencia; una regata por la bahía de A Coruña, En la actividad, podrá participar cualquier persona mayor de 8 años que sepa nadar, sin necesidad de experiencia

previa en navegación. Puedes venir en familia, con amigos o solo. El bautismo comienza con una primera toma de contacto con el barco, donde un patrón nos iniciará en las nociones básicas de la navegación a vela a bordo de un 550 con capacidad para 5 tripulantes para después competir en la regata que se desarrollará en la bahía coruñesa. Cada participante recibirá un diploma acreditativo del bautismo y la tripulación ganadora tendrá premio. Viento en popa a toda vela, y ¡qué gane el mejor!

Y si dispones de barco propio y te apetece participar en la regata, no tienes más que sumarte para apoyar este deporte y celebrar y defender los mares con el Festival y con el RCNC. Envíanos un correo electrónico a info@festivalmardemares.org confirmando tu asistencia.

*La celebración de esta actividad está sujeta a condiciones meteorológicas y a alcanzar el mínimo de inscritos (15 personas). En caso de cancelación se devolverá el importe íntegro y se notificará con suficiente antelación.

# UN MAR DE LIBROS

La vida cabe en un libro. Y los mares también; aventuras imaginarias, historias reales de viajeros que se enfrentaron al mar, leyendas de marineros, cuentos para niños (y no tan niños)... Si quieres vivir el mar de una forma diferente, date una vuelta por las bibliotecas y las librerías de A Coruña, en ellas encontrarás un sin fin de relatos sobre los océanos que te harán vibrar como si estuvieses tripulando una goleta.

**Con la colaboración de:**

Biblioteca Verde | Bibliotecas da Coruña

FNAC

Librerías Barrio da Peixaría

## SUBE A BORDO DE TU BIBLIOTECA

**Biblioteca Infantil e Xuvenil, Biblioteca Sagrada Familia, Biblioteca Castrillón, Biblioteca Fórum Metropolitano, Biblioteca Os Rosales, Biblioteca Monte Alto, Biblioteca Ágora.**

Desde las aventuras del Capitán Ahab al desconsuelo del padre de Nemo, enrólate en las Bibliotecas Municipales de A Coruña y su programa **Biblioteca Verde**, un espacio para informar, reflexionar y compartir. Sus reuniones mensuales tienen como objetivo crear un foro de debate sobre temas de actualidad relacionados con el medio ambiente y la sostenibilidad.
Desde el 12 al 30 de septiembre en cada una de las Bibliotecas Municipales encontrarás un punto de interés con libros y material audiovisual sobre los océanos y los mares.

Foto: Xulio Villarino ©

Además, podrás ganar entradas para participar en el Bautismo de vela y la Regata Mar de Mares (pag. 30), en el Taller de Cocina Sostenible con todo el sabor del mar de Iván Domínguez (pag. 24) y Showcooking de Lo Crudo y Lo Cocido con visita a la Lonja (pag. 22).
**+info: www.coruna.es/bibliotecas**

Las Bibliotecas Municipales también estarán presentes en la Isla del Reciclaje del Mercado del Mar (pag. 26) y en el espacio de concienciación ambiental de la exposición Piel de Mar de Xulio Villarino en el Kiosco Alfonso (pag. 8).

## ENRÓLATE EN TU LIBRERÍA

**FNAC**
El gran buque de la cultura se une al festival; en su tienda de A coruña podrás encontrar un stand con una selección de vídeos y libros sobre el mar. Y podrás participar en el sorteo de dos entradas para el Bautismo de vela y Regata Mar de Mares (pag.30) y el Taller de Cocina Sostenible con todo el sabor del mar de Iván Domínguez (pag. 24).

FNAC. Mercado Eusebio da Guarda.
Plaza de Lugo s/n.
www.fnac.es

**Librerías del Barrio de A Peixería**
Las librerías del barrio ponen rumbo a océanos reales e imaginarios y nos ofrecen una gran variedad de libros y películas sobre el tema. En ellas puedes recoger el programa del Festival, además de disfrutar durante unos días de toda la épica de las aventuras en los mares sin salir del barrio más marinero de la ciudad. Además, puedes conseguir a través de tu librería de barrio favorita, una invitación para participar en la Visita Intermareal en Familia. (pag. 18)

**Librería Arenas.** Cantón Pequeno, 25
www.libreriaarenas.com
**Librería Berbiriana.** Rúa Santiago, 7 (Porta Real) www.berbiriana.com
**Librería Cascanueces.** Rúa Cordonería, 10
www.zaerasilvar.es/libreriacascanueces
**Librería Moito Conto.** Rúa San Andrés, 35 www.moitoconto.com
**Librería Sisargas.** Rúa San Roque, 7
libreriasisargas.blogaliza.org

# ACTÚA

### 1. HAZ COMPRAS SEGURAS Y SOSTENIBLES DE PESCADO

Respeta las tallas mínimas, consume pescado de proximidad y de temporada y no compres pescado de especies que se están agotando. Valora la sostenibilidad de los productos que compres, fíjate bien en las etiquetas.

### 2. REDUCE EL USO DE PRODUCTOS DE PLÁSTICO

Podrían acabar ahogando a un animal o destruyendo un hábitat marino. Di no a los productos envueltos en plástico innecesariamente y lleva siempre tus propias bolsas a la compra.

### 3. AYUDA A CUIDAR LAS PLAYAS

Un buen día de buceo, surf o playa en familia, es mucho mejor en un entorno limpio. No dejes basura cuando te marches y recoge la que encuentres.

### 4. NO COMPRES PRODUCTOS QUE SE APROVECHAN DE LA VIDA MARINA

La joyería de coral, accesorios de pelo hechos con conchas de carey y los productos derivados del tiburón contribuyen a la desaparición de estas especies.

### 5. COMPRMÉTETE CON NUESTRO LITORAL

Presta atención y alza tu voz frente al excesivo "hormigonado" de nuestras costas. La construcción mal planificada de estructuras para el turismo, instalaciones portuarias, barreras, etc. pueden suponer serias alteraciones del territorio y del litoral.

### 6. APOYA A LAS ORGANIZACIONES QUE TRABAJAN PARA PROTEGER EL MAR

Muchas entidades y organizaciones están luchando para proteger los hábitats marinos. Busca una organización con la que simpatices y colabora con ellos con apoyo financiero o de voluntariado.

### 7. RECICLA, REDUCE, REUTILIZA

Ya sabes de qué van las 3R, pero seguro que puedes mejorar tu nivel de reciclaje reducción y reutilización. Y recuerda que por el WC sólo debes arrojar el papel higiénico.

### 8. REDUCE LAS EMISIONES DE CO2 Y EL CONSUMO DE ENERGÍA

Cambia el coche por las caminatas, usa bombillas compactas de luz fluorescente o sube por las escaleras en vez de por el ascensor. Es bueno para ti. Y para todos.

### 9. SURCA LOS MARES RESPONSABLEMENTE

Tanto si navegas por oficio o por ocio, hazlo de forma responsable y pensando siempre en las especies que habitan las aguas que te rodean. Si planeas hacer un crucero en las próximas vacaciones, elige la opción que sea más respetuosa con el medio ambiente.

### 10. OBTÉN INFORMACIÓN SOBRE LOS OCÉANOS Y LA VIDA MARINA

Toda la vida en la Tierra está conectada con el océano y sus habitantes. Cuanto más sepamos acerca de los problemas a los que se enfrenta este sistema vital, más desearemos ayudar a garantizar su protección e inspirar a otras personas a hacer lo mismo. ¡Puedes empezar participando en las actividades del Festival Mar de Mares!

# CALENDARIO

## EXPOSICIONES

**21 DE SEPTIEMBRE A 27 DE NOVIEMBRE**
Lunes a domingo, de 12 a 14 h y de 18 a 21 h
Kiosco Alfonso

**PIEL DE MAR**
Xulio Villarino

**21 DE SEPTIEMBRE A 8 DE OCTUBRE**
De 9 a 21 h
Sede Afundación A Coruña

**ENREDADAS**
Asociación de Redeiras Atalaia de A Guarda e Illa da Estrela de Corme

## TALLERES Y VISITAS

**25 DE OCTUBRE A 1 DE NOVIEMBRE**
(consultar en pag. 16)
Aquarium Finisterrae

**EL MAR A FONDO**
Talleres para grupos escolares

**17 DE OCTUBRE A 25 DE NOVIEMBRE**
(consultar horarios en pag. 20)
Kiosco Alfonso

**PIEL DE MAR**
Visitas escolares a la exposición

# ACTIVIDADES

Foto: Ledicia Bellón ©

## JUEVES, 22 DE SEPTIEMBRE

**6 a 9 h de la mañana**
Lonja de A Coruña

**Lo crudo y lo cocido**
Javier Ozores y Gabriela Araújo

**20 a 21:30 h**
Domus

**eXXpedition. Una aventura para mujeres que aman el mar**
Lucy Gillian (presenta Sofía Toro)

## VIERNES, 23 DE SEPTIEMBRE

**16 a 17:30 h**
As Xubias

**En busca del tesoro: visita intermareal en familia**
Biólogos del Centro Oceanográfico de A Coruña

**20 a 21:30 h**
Domus

**El legado de las rías gallegas**
Jorge Candán

## SÁBADO, 24 DE SEPTIEMBRE

**10 a 12 h**
Restaurante Alborada

**Cocina sostenible con todo el sabor del mar**
Iván Domínguez

**12 a 21 h**
Jardines de Méndez Núñez

**Mercado del Mar**

## DOMINGO, 25 DE SEPTIEMBRE

**10 a 14 h**
Edificio Deportivo del R. Club Naútico

**Bautismo de vela y Regata Mar de Mares**
Real Club Naútico de A Coruña

**11 a 20 h**
Jardines de Méndez Núñez

**Mercado del Mar**

# CRÉDITOS

**DIRECCIÓN**
Silvia Oviaño
Merce Carballo

**COORDINACIÓN**
Luis Cousillas
James McSherry
Olga Romasanta

**COMUNICACIÓN**
Christian Sellés
Diego Jiménez
Paula Gómez de la Fuente

**DISEÑO**
Carlos Lorenzo
Diego Jiménez
Marta Paz

**DISEÑO WEB**
Quino Melguizo

**AUDIOVISUAL**
Óscar Górriz

**ORGANIZADORES**
CREARTE SERVIZOS CULTURAIS
www.creartesc.es
CARAVAN PROYECTOS DE CULTURA
www.caravancultura.com

**FESTIVAL MAR DE MARES**
www.festivalmardemares.org
info@festivalmardemares.org
prensa@festivalmardemares.org
T. 881 91 30 55 (festival)
T. 639 102 742 (prensa)
Twitter: FestMardeMares
Facebook: /FestivalMardeMares
Instagram: @FestivalMardeMares

FSC

El organismo Forest Stewardship Council, conocido por sus iniciales FSC, es una entidad de certificación internacional sin ánimo de lucro. Es el único reconocido por organizaciones ecologistas (como WWF/Adena). Su objetivo principal es promover una gestión forestal medioambientalmente responsable y socialmente equitativa y económicamente viable en los bosques de todo el mundo. Imprimiendo nuestro programa en papel FSC contribuimos a la gestión responsable de las explotaciones forestales de las que proviene este papel.

ORGANIZA

FESTIVAL
MAR DE
MARES
A CORUÑA
DEL 21 DE SEPTIEMBRE
AL 27 DE NOVIEMBRE
DE 2016
FESTIVALMARDEMARES.ORG