



FESTIVAL MAR DE MARES

A CORUÑA
DO 21 DE SETEMBRO
AO 27 DE NOVEMBRO
DE 2016

FESTIVALMARDEMARES.ORG

A celebración dos
océanos: exposicións,
encontros, mercado
do mar, obradoiros,
gastronomía,
bautismos de vela...



O FESTIVAL P. 4-5

ONDE SE CELEBRA? P. 6-7

EXPOSICIÓNS P. 8-11

Pel de Mar - Xulio Villarino

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

ENCONTROS E PROXECCIÓNS P. 12-15

eXXpedition - Lucy Gillian

O legado das rías galegas - Jorge Candán

OBRADOIROS E VISITAS P. 16-21

O mar a fondo - Instituto de Ciencias do Mar | CSIC

En busca do tesouro: visita intermareal en familia - Centro Oceanográfico da Coruña

Visitas escolares á exposición Pel de Mar

En busca do tesouro: charla + visita intermareal para estudantes - Centro Oceanográfico da Coruña

Móllate!

GASTRONOMÍA P. 22-25

O cru e o cocido - Javier Ozores e Gabriela Araújo

Cociña sustentable con todo o sabor do mar - Iván Domínguez

MERCADO DO MAR P. 26-29

BAUTISMO DE VELA E 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

O FESTIVAL

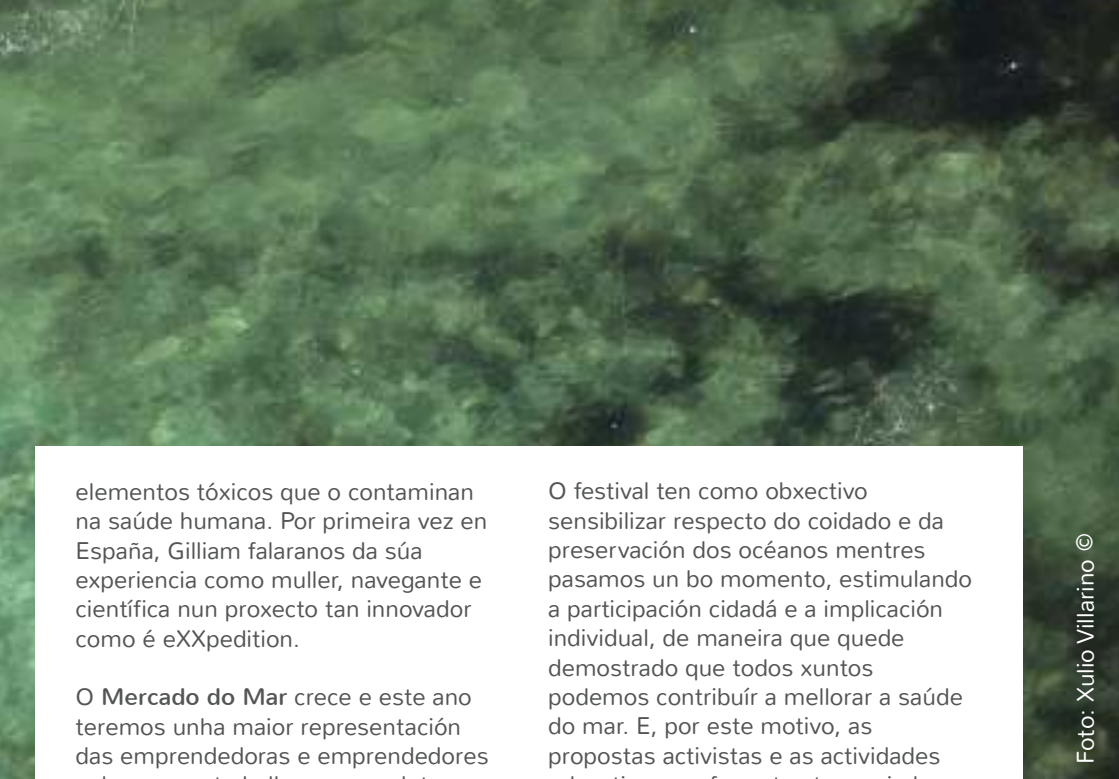
Un ano máis, queremos celebrar o océano como fonte de riqueza natural imprescindible na Coruña, unha cidade que respira mar por todos os seus recantos. O Festival Mar de Mares volve poñerse en marcha cun programa multidisciplinar de actividades que se celebrará entre o 21 e 25 de setembro, e que se prolongará durante o tempo que as súas exposicións permanezan abertas, que será ata o 27 de novembro.

O Festival Mar de Mares é un encontro cultural, educativo e lúdico de celebración e preservación do mar que, nesta terceira edición, achega unha mirada máis profunda e un compromiso aínda máis forte co mar de Galicia. Despois de dous anos poñendo o foco na beleza e nos problemas dos océanos afastados, Mar de Mares 2016 centra a súa atención

nas costas máis próximas coa intención de poñer en valor a súa impresionante paisaxe. Para iso, contamos coa exposición **Pel de mar**, do premiado fotógrafo galego **Xulio Villarino** que, por primeira vez, mostra o conxunto da súa obra arredor da paisaxe mariña.

Viaxaremos ao fondo das augas con **Jorge Candán**, que presenta na Coruña o seu documental **O legado das rías galegas**. E tamén gozaremos, entre outras moitas cousas, da experiencia e das boas artes das redeiras galegas, convertidas nun dos máximos expoñentes da artesanía galega, a través da exposición **Enredadas**.

Contaremos tamén coa presenza de **Lucy Gilliam**, científica e activista a prol dos mares que en 2011 puxo en marcha o proxecto **eXXpedition**, no cal un veleiro tripulado só por mulleres recolle datos sobre o estado das augas do mar e as consecuencias que teñen os



elementos tóxicos que o contaminan na saúde humana. Por primeira vez en España, Gilliam falaranos da súa experiencia como muller, navegante e científica nun proxecto tan innovador como é eXXpedition.

O **Mercado do Mar** crece e este ano teremos unha maior representación das emprendedoras e emprendedores galegos que traballan con produtos mariños baixo criterios de sustentabilidade, pero tamén contaremos con música, degustacións e actividades de reciclaxe. De feito, esta será a primeira vez que teremos un espazo dedicado aos axentes que traballan na xestión de residuos e que, reunidos na **Illa da Reciclaxe**, nos mostrarán de forma amena e participativa como debemos aproveitar o lixo para evitar que este acabe no mar.

A gastronomía será de novo un dos eixes sobre os que xire o festival, polo que profundaremos nos segredos e na variedade da cociña galega de mar, con talleres e degustacións, en restaurantes e na lonxa. A vela é este ano o deporte estrela no festival, unha actividade accesible para todos e que poderemos coñecer mellor grazas ao **Bautismo de Vela** e á regata que realizaremos na baía da Coruña.

O festival ten como obxectivo sensibilizar respecto do coidado e da preservación dos océanos mentres pasamos un bo momento, estimulando a participación cidadá e a implicación individual, de maneira que quede demostrado que todos xuntos podemos contribuír a mellorar a saúde do mar. E, por este motivo, as propostas activistas e as actividades educativas, en formatos tan variados coma visitas intermareais ou talleres en centros educativos, son unha parte ineludible deste festival. Co fin de promover a reflexión sobre a conexión histórica da nosa cidade co mar e os seus recursos, reuniranse na Coruña expertos en materias como a arte, a ciencia, a gastronomía, o emprendemento, a educación ou a reciclaxe, todo iso a través dun programa de actividades imprescindibles para coñecer, tomar conciencia, gozar e actuar en defensa do noso mar, o mar de todos.

Desde o 21 de setembro e ata o 27 de novembro, A Coruña converterase de novo na capital da defensa e conservación do mundo mariño. Benvidos á terceira edición do Festival Mar de Mares!



ONDE SE CELEBRA?

Situada ao noroeste da Península Ibérica, A Coruña é unha cidade aberta e cosmopolita de preto de 250.000 habitantes. Posúe un dos portos históricos máis relevantes de España que é, ademais, un dos motores económicos máis importantes da metrópole. Bañada polo océano Atlántico, á excelencia da súa gastronomía e á riqueza do seu comercio súmanse tamén unha gran tradición pesqueira e unha incansable actividade cultural e de lecer para os públicos máis diversos.

Situada no corazón das Rías Altas galegas, na Coruña pódense visitar monumentos tan significativos como a torre de Hércules ou o impresionante miradoiro do monte San Pedro. En canto ao seu paseo marítimo, con máis de 13 quilómetros de extensión, convén salientar que é o máis longo de toda Europa. E non resulta extraño albiscar intrépidos surfeiros desafiando as ondas das praias do Orzán, Riazor ou Matadoiro, que bañan un dos costados da cidade.



Os museos científicos son un dos grandes atractivos do panorama educativo e expositivo da Coruña. Do mesmo xeito que na primeira e segunda edición, o Festival Mar de Mares elixiu dous deles, a **Domus** e o **Aquarium Finisterrae**, para acoller boa parte do festival. Outras salas e enclaves emblemáticos da Coruña coma o **Kiosco Alfonso** ou os **xardíns de Méndez Núñez**, un bonito pulmón natural no centro da cidade, continuarán sendo sedes deste encontro internacional de preservación do mar. A **Lonxa da Coruña** segue a

ser tamén un dos nosos mellores aliados para celebrar o festival. Ademais, este ano alegrámonos de contar por primeira vez con **Afundación** como sede e de reincorporar ao noso elenco o **restaurante Alborada**. E, como non podía ser menos, nesta edición o mar que baña a cidade e a praia acollerá algunha das propostas.

Para descubrir todos os recantos da Coruña, podes visitar a web oficial: www.turismocoruna.com

PEL DE MAR

EXPOSICIÓN XULIO VILLARINO

Kiosco Alfonso

Do 21 de setembro ao 27 de
novembro. De luns a domingo, de 12 a
14 h e de 18 a 21 h

Entrada gratuíta

+ info: www.xuliovillarino.com

Coa colaboración de:

Concello da Coruña

European Recycling Platform - ERP



Poucos fotógrafos galegos teñen unha relación tan intensa co mar coma Xulio Villarino. Naceu na costa lucense e, despois de percorrer unha boa parte do mundo coa súa cámara, decidiu volver vivir a tan só uns metros da auga, alí onde se unen o Cantábrico e o Atlántico. É por iso que se converteu nun gran coñecedor dos segredos máis profundos que esconde a costa e das xentes que a habitan. Na súa fotografía encérrase a verdade do mar; desde a épica dos percebeiros ao esforzo impagable das mariscadoras, a mística dos faros e a dolorosa vocación dos pescadores atrapados nunha vida entre ondas. O mar como forma de vida, observado e retratado desde todos os puntos de vista e coa mirada atenta de quen sabe que non hai mellor lugar para vivir que xunto ao océano.



Xulio Villarino

Naceu en 1969 en Fazouro, Foz (Lugo) e desde 1998 reside en Porto de Bares. De formación fotográfica autodidacta, iníciase como fotoperiodista en 1993 en La Voz de Galicia, ata que no ano 2001 decide dedicarse ao fotoperiodismo de forma independente. Foi colaborador habitual de revistas como El País Semanal, Geo, XL Semanal ou Jot Down. Na actualidade, o seu traballo está centrado en proxectos persoais aplicados ao campo editorial, como son Finisterraes (Proxectos Singulares, 2013), A Mariña 43º Norte (Servizo de Publicacións da Deputación de Lugo, 2014), As Pontes Ceo Aberto (Ed. propia 2015) e Mañón Dos Mares (Concello de Mañón, 2016). A súa obra atópase en distintas coleccións

públicas e privadas, como na do Concello de Vigo-Centro de Estudos Fotográficos, no Instituto da Mocidade, na Xunta de Galicia-Xacobeo, na Deputación da Coruña ou en Fujifilm.

A exposición Pel de mar complementábase cun espazo de concienciación ambiental e cun programa de visitas escolares. Máis información na páxina 20.

ENREDADAS

EXPOSICIÓN

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

Sede de Afundación da Coruña
Do 21 de setembro ao 8 de outubro
De 9 a 21 h
Entrada gratuíta

+ info:

www.afundacion.org
www.artesaniadegalicia.xunta.gal

Coa colaboración de:

Xunta de Galicia | Artesanía de Galicia
Afundación

Cando tradición e innovación se dan a man nace Enredadas, un proxecto co que as redeiras artesanás de Galicia demostran que é posible reciclarse e manter vivo un oficio artesanal. Desde 2012, as redeiras participan en accións formativas dirixidas por profesionais do sector da moda e do deseño, o que as converteu nun dos máximos expoñentes da artesanía galega.

A mostra permite realizar un seguimento do proxecto e presenta os prototipos das pezas de artesanía feitas polas redeiras, que agora son xa produtos listos para comercializar e que poderán adquirirse na tenda da sede de Afundación e no Mercado do Mar. Ademais, as redeiras realizarán unha demostración en directo o día da inauguración, o 21 de setembro ás 19 h co que nos brindarán a oportunidade de coñecer de primeira man a súa experiencia e as súas boas artes.



eXXpedition

STORYTELLING

Unha aventura de mulleres que aman o mar

LUCY GILLIAN

presentada por Sofía Toro

Domus

Xoves 22 de setembro. De 20 a 21.30 h

Público xeral (a charla será en inglés con tradución simultánea)

Entrada gratuíta (ata completar capacidade)

+ info: www.exxpedition.com

Coa colaboración de:

Concello da Coruña

En 2011, Lucy Gilliam, investigadora ambiental, doutora en Ecoloxía Microbiolóxica e Ciencias do Solo, experta navegante e activista infatigable a favor dos mares, puxo en marcha, xunto con Emily Penn, o proxecto eXXpedition, unha serie de travesías mariñas nun veleiro tripulado unicamente por mulleres, co fin de facer visible o invisible; a polución plástica das augas e o seu efecto na saúde, non só dos océanos, senón tamén no noso corpo, especialmente o das mulleres. Durante varias semanas, 14 mulleres procedentes de campos tan distintos como a ciencia, a arte, o xornalismo ou a educación, recollen datos cos que xeran material inspirador para lograr o compromiso da sociedade no coidado dos mares. eXXpedition lanzou sete viaxes polo Atlántico, o Ártico ou o Caribe, e xa se está



preparando a aventura de 2017. Ven coñecer a Gilliam, unha muller que foi capaz de xuntar ciencia, navegación, arte, activismo e saúde nun proxecto liderado por mulleres.

Lucy Gilliam estará acompañada por Sofía Toro, coruñesa campioa olímpica de vela en Londres 2012, que presentará a Gilliam. Ao finalizar a charla, haberá unha quenda de preguntas e respostas.

Lucy Gilliam impartiu conferencias en universidades e institucións gobernamentais por todo o mundo, é consultora en temas de medio ambiente e seguridade alimentaria e fundadora e directora de New Dawn Traders, unha asociación de artistas e cociñeiros que traballan por lograr cambios no transporte de mercadorías

mediante a navegación a vela. Cruzou o Atlántico dúas veces e representa a Universidade de Exeter no Campionato Universitario de Navegación a Vela. É a primeira vez que vén a España contar a súa experiencia como muller, científica e activista a bordo desta expedición.



O LEGADO DAS RÍAS GALEGAS

PROXECCIÓN
JORGE CANDÁN

Domus

Venres 23 de setembro

De 20 a 21.30 h

Público xeral

Entrada gratuíta (ata completar
capacidade)

+ info:

www.jjcandan.com

www.frinsa.es

Coa colaboración de:

Frinsa

JJ Candán Producciones de Naturaleza
Concello da Coruña

Galicia ten unha débeda pendente co mar, un mar que ao longo dos séculos lle entregou a súa riqueza natural. Tras unha breve presentación por parte do autor do documental e do director de Sustentabilidade de Frinsa, Jorge Candán e José Aller, teremos a ocasión de ver, por primeira vez na Coruña, a longametraxe **O legado das rías galegas**, unha película para a que Candán, recoñecido fotógrafo e documentalista mariño, percorreu durante máis dun ano o máis profundo das rías galegas, co obxectivo de mostrar a vida salvaxe que se esconde baixo as augas da fin da terra, e plantar así a semente dun compromiso de busca do equilibrio entre produtividade e conservación.

Con esta actividade pretendemos contribuír á divulgación e ao



coñecemento do valor natural das rías galegas para a economía, a gastronomía e a cultura de Galicia. Tras a proxección haberá unha quenda de preguntas e respostas co autor.

Jorge Candán (Vigo) é un dos fotógrafos submarinos máis recoñecidos do noso país. Nos seus máis de 20 anos de traballo nas profundidades mariñas, realizou impresionantes traballos coma Prometeo encadeado, Mar de estrelas e Mar dun bosque encantado, e gañou numerosos premios en distintos festivais de fotografía baixo o mar, como o primeiro premio que obtivo no Festival de Cinema Submarino de San Sebastián. É un experto coñecedor das profundidades do mar galego.



O MAR A FONDO

OBRADOIRO

**EQUIPO INVESTIGACIÓN -
INSTITUTO DE CIENCIAS DO
MAR (BARCELONA)**

Aquarium Finisterrae

Do 25 de outubro ao 1 de novembro

25 de outubro, de 16 a 19 h

26, 27, 28 e 31 de outubro, de 10 a
13.30 h e de 16 a 19 h

Sábado 29 e domingo 30, de 11 a 14 h
e de 17 a 20 h

Martes 1 de novembro, de 11 a 14 h
(acceso ata 1 h antes do peche)

Público: xeral, familias e grupos
escolares (educación primaria -ciclos
2.º e 3.º-, ESO, bacharelato, os días
lectivos pola mañá)

Entrada: gratuíta a talleres O mar a
fondo, logo de pagar a entrada ao
Acuario*

+ info e material educativo:

www.elmarafondo.com

www.mc2coruna.org

Coa colaboración de:

Obra Social La Caixa

Instituto de Ciencias do Mar
CSIC

Ocean Literacy

O Mar a Fondo

Museos Científicos da Coruña

* Familias e público xeral polas tardes os
días lectivos e mañás e tardes a fin de
semana e o martes 1 de novembro.

Consultar prezos e gratuidades en
<http://mc2coruna.org/es/horarios.html>.

Grupos escolares: enviar unha solicitude de
reserva e, unha vez confirmada, aboar só o
prezo da entrada ao Aquarium Finisterrae
que corresponda, xa que é unha actividade
sen custo adicional. A folha de solicitude está
dispoñible no enderezo:

<http://mc2coruna.org/escolares/reserva.html>.

Ao cubrila, indicar no recadro de
observacións "Actividade do festival O mar a
fondo no Aquarium Finisterrae".



Incluso os mares máis próximos son natureza descoñecida para o home. Isto converte a súa exploración en todo un aliciente. Co programa O mar a fondo, desenvolvido polo Centro Superior de Investigacións Científicas e o Instituto de Ciencias do Mar foméntase o coñecemento a partir dun proceso de ensino-aprendizaxe práctico e teórico que, ademais, xera interese na preservación do medio mariño. O mar a fondo distribúese en catro módulos cuxos formatos se adaptan ao público xeral, familias, profesores, alumnos e investigadores.

Que se esconde dentro e debaixo do xeo mariño antártico?

Da man dos investigadores do ICM que viaxaron en numerosas ocasións á Antártida, poderemos observar pezas de xeo mariño —krill liofilizado, entre outros elementos— que nos axudarán a comprender a importancia de preservar a Antártida para preservar pola súa vez a saúde do planeta.

O Submarino

Mergúllate nas profundidades do océano a bordo dun submarino e pon a proba todos os teus sentidos de investigador.

Os bosques do mar

Nas profundidades do océano, onde nunca chega a luz, hai vida rica e variada, moito máis parecida á dos bosques da terra do que imaxinamos. Ven e descúbree ti mesmo.

Medusas: o éxito dunha estrutura morfolóxica simple e un ciclo de vida complexo

As medusas apareceron na terra hai uns 600 millóns de anos e desde entón conservan unha estrutura morfolóxica simple, que é o que lles permitiu sobrevivir todo este tempo. Aprende a coñecelas e a protexelas e mesmo a saber como se han de tratar as súas picaduras.

EN BUSCA DO TESOURO

OBRADOIROS E VISITAS

Visita intermareal en familia
**BIÓLOGOS DO CENTRO
OCEANOGRÁFICO DA
CORUÑA**

As Xubias (punto de encontro nas
Xubias de Arriba, 15 - 15006 A Coruña,
fronte ao CEE María Mariño)

Venres 23 de setembro

De 16 a 17.30 h

Público xeral e familias

Entrada gratuíta logo de inscribirse en
www.festivalmardemares.org

Coa colaboración de:
Centro Oceanográfico da Coruña
Instituto Español de Oceanografía

Moi preto de nós escóndese un gran tesouro. Baixo as augas salgadas hai estrelas de mar, bivalvos, estrugas de mar e lapas, entre outras moitas especies, que só podemos ver se nos achegamos nun breve momento do día ao mar, xusto cando se retira ao seu nivel máis baixo. Descubrir toda esa importante fauna e flora que se esconde na franxa costeira da Coruña é posible durante unha visita intermareal, un paseo con ollos de observador por esa superficie de area e rochas situada entre os niveis coñecidos das mareas máximas e mínimas.

Só necesitas un bo calzado impermeable, preferiblemente botas de auga, e moitas ganas de atopar tesouros. Ademais, poderás escoitar as explicacións dos biólogos do Centro Oceanográfico da Coruña, que che axudarán a descubrir e a lle poñer nome a todo o que atopes. Sorprenderate a cantidade de especies que viven nesa zona do mar que queda sometida ao ritmo diario das mareas.



OBRADOIROS E VISITAS

Charla + visita intermareal para estudantes

BIÓLOGOS DO CENTRO OCEANOGRÁFICO DA CORUÑA

Centro educativo y franja costera de As Xubias

Público: Estudantes de secundaria e bacharelato

Entrada gratuíta, logo de inscribirse en www.festivalmardemares.org

Capacidade: 50 estudantes

Se percorrer as praias da zona intermareal da man dos expertos do Centro Oceanográfico da Coruña é todo un luxo, os alumnos do centro escolar que se apunten a esta actividade terán un extra engadido que fará a visita aínda máis proveitosa. E ese extra é unha charla que impartirá no seu centro uns días antes un dos biólogos mariños que servirá de iniciación ao alumnado no apaixonante mundo das especies mariñas e nos labores da súa profesión. Nunha data posterior, os estudantes acudirán á zona intermareal das Xubias guiados polo mesmo profesional que os acompañará na procura de seres vivos que habitan entre rochas, area e auga, e que quedan ao descuberto durante a baixamar.

Coa colaboración de:

Centro Oceanográfico da Coruña
Instituto Español de Oceanografía



PEL DE MAR

OBRADOIROS E VISITAS

Visitas dinamizadas para escolares á
exposición Pel de Mar

Kiosco Alfonso

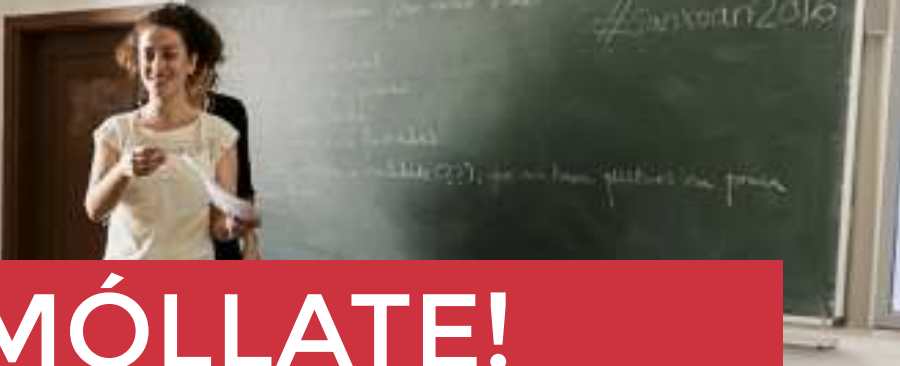
Do 17 de outubro ao 25 de novembro

Público: grupos escolares de educación
primaria (ciclos 2.º e 3.º) da Coruña

Entrada: gratuíta, logo de inscribirse en
www.festivalmardemares.org

Coa colaboración de:
Concello da Coruña

Propoñémoslles aos estudantes e aos seus profesores unha apaixonante viaxe polo noso mar a través das fotografías de Xulio Villarino. Observarémolo detidamente, coma se estivésemos mergullados nel, desde o alto ou desde terra firme. Descubriremos así a súa beleza, a súa riqueza, os seus moi distintos habitantes e a importancia que ten nas nosas vidas e para o conxunto do planeta. A través de distintas propostas e dinámicas, reflexionaremos xuntos sobre as múltiples ameazas que ha de afrontar e trataremos de situarnos na súa defensa de xeito proactivo. Que non che caiba dúbida, ti podes facer moito para mellorar a saúde do noso mar, de todos os mares, e a visita á exposición é un lugar perfecto para empezares a contribuír ao seu coidado.



MÓLLATE!

OBRADOIROS E VISITAS

Obradoiro para estudantes

EDUCADORES DO FESTIVAL MAR DE MARES

Centros Educativos da Coruña

Público: estudantes de secundaria, bacharelato, ciclos formativos ou universitarios da Coruña

Entrada: gratuíta, logo de inscribirse en www.festivalmardemares.org

+ info:

www.festivalmardemares.org/mollate/

Coa colaboración de:

Concello da Coruña

A educación, a ferramenta máis poderosa para cambiar conciencias, é un dos alicerces fundamentais de Mar de Mares e por iso volvemos con **Móllate!**, un programa de sensibilización ambiental que busca promover a reflexión e a acción partindo dunha investigación sobre o mundo mariño. Un educador desprazarase ao centro educativo, onde dará a coñecer os principais problemas que afectan os ecosistemas mariños e convidará os estudantes a reflexionar sobre a súa conexión co noso estilo de vida. Desde o coñecemento adquirido e de forma participativa, os estudantes explorarán maneiras realistas de acción ambiental en defensa dos mares no seu contexto inmediato, como pode ser o seu centro educativo, a súa casa, o seu barrio, a súa cidade...

A actividade implica que o alumnado traballe autonomamente e proponlle deseñar campañas e accións de sensibilización ao redor dos problemas específicos que afectan o medio mariño que poden transformarse en realidade. A finalidade é mover conciencias e cambiar as actitudes de cada un deles e de quen os rodea. A que esperas para inscribir o teu alumnado ou para convencer o teu profesor para que solicite esta actividade?



O CRU E O COCIDO

GASTRONOMÍA

**JAVIER OZORES E GABRIELA
ARAÚJO**

Lonxa da Coruña

Xoves 22 de setembro de 6 a 9 h da
mañá

Entrada: gratuíta, logo de inscribirse en
www.festivalmardemares.org

Capacidade: 20 persoas

Coa colaboración de:

Gadís

Lonxa da Coruña

Fundación Rendemento Económico
Mínimo Sostible e Social - FREMSS

Un mundo, a lonxa, dentro dunha cidade, A Coruña. Dous universos paralelos que dependen un do outro, pero que viven en tempos diferentes, coma nas historias de amantes enfeitizados. Cando a cidade aínda dorme, a lonxa, unha das maiores de Europa, acolle por centos a pescadores, armadores, vendedores de peixe, intermediarios e cociñeiros, que buscan o mellor para os seus negocios e que participan na poxa diaria do peixe. En definitiva, todo un espectáculo que moi poucos habitantes da cidade coñecen de primeira man e ao que poderemos asistir en vivo e en directo. Posteriormente, representantes da lonxa e do seu tecido empresarial desvelarannos as reviravoltas do seu funcionamento e convidarannos a tomar un café.



A continuación, Javier Ozores, vicepresidente da Academia Galega de Gastronomía, e Gabriela Araujo impartirán un showcooking na sala acristalada da lonxa, aproveitando a mellor materia prima do día, que degustaremos tamén a modo de almorzo mariñeiro. Prepárate para a madrugada, será a máis divertida da túa vida.





COCIÑA SUSTENTABLE CON TODO O SABOR DO MAR

GASTRONOMÍA

IVÁN DOMÍNGUEZ

Restaurante Alborada

Sábado 24 de setembro de 10 a 12 h

Entrada gratuíta, logo de inscribirse en
www.festivalmardemares.org

Capacidade: 20 persoas

Coa colaboración de:
SOGAMA

Para unha cociña sustentable é imprescindible elixir o peixe de proximidade, de tempada e que respecte os talles mínimos. Eses son os criterios que priman na afamada cociña atlántica de Iván Domínguez, director gastronómico do Grupo Alborada, gañador dunha estrela Michelin no seu restaurante da Coruña. Este taller de cociña, conducido por Domínguez no seu establecemento coruñés Alborada, está dirixido a todo aquel afeccionado que estea interesado en ampliar os seus coñecementos para elaborar succulentos pratos mariñeiros da maneira máis eficiente e sustentable, aplicando os criterios de redución. Unha ocasión única para lembrar, entre pucheiros, a importancia que como cociñeiros e consumidores temos á hora de contribuír á saúde dos mares.



A actividade conta co apoio de Sogama, que editou un receptorio de cociña, Aproveítate do que che sobra, dispoñible en www.sogama.es e que ofrece interesantes recomendacións sobre como evitar o desperdicio alimentario. Podes consultalo na web www.aproveitadedoquechesobra.es

MERCADO DO MAR

Xardíns de Méndez Núñez

Sábado 24 de setembro, de 12 a 21 h e

domingo 25 de setembro, de 11 a 20 h

Entrada gratuíta

Coa colaboración de:

Unión Europea | Xunta de Galicia

European Recycling Platform – ERP

Concello da Coruña

Edar de Bens

Ecoembes

PescadeRías

Centro Oceanográfico de A Coruña IEO

Museos Científicos de A Coruña

Biblioteca Verde | Bibliotecas de A

Coruña

O mar, imponente paisaxe, lugar de recreo e fonte de inspiración. En Galicia, o mar é ademais un dos principais motores financeiros e Mar de Mares quere demostrar que o potencial económico non está rifado coa sustentabilidade e co coidado dos océanos.

O **Mercado do Mar**, que nesta edición terá unha maior representación de emprendedores, é unha exposición de produtos e servizos do tecido produtivo galego arredor do mar. Empresas, cooperativas e asociacións mostrarán, difundirán e venderán os seus artigos nos postos habilitados nos xardíns de Méndez Núñez. Gastronomía, artesanía, turismo mariñeiro e cosmética estarán representados no mercado, para lles ofrecer aos visitantes o mellor produto e a certeza de que están a contribuír á preservación do ecosistema mariño sen poñer en perigo a súa continuidade.



O mercado dinamizarase cunha carpa de actividades paralelas na que poderemos coñecer de primeira man as iniciativas de emprendedores galegos que traballan con produtos mariños. Contaremos coa zona **Gastromar**, onde terán lugar demostracións gastronómicas da man de cociñeiras do nivel de **Beatriz Sotelo** do restaurante estrela Michelin **A Estación de Cambre** e as food trucks **A Pulponeta**, **Cudbe Food Truck** e **Josmaga** ofrecerán as súas exquisitas especialidades.

Ademais, poderemos escoitar concertos de **música en directo** en senllas sesións vermú e vespertinas, participar nun taller científico, visitar o Aquarium Finisterrae móbil ou xogar nas actividades infantís.

Como novidade, este ano o Mercado do Mar incorpora **A Illa da Reciclaxe**, un espazo dedicado a algúns dos axentes de xestión de residuos máis importantes do país, así como a Área de Medio Ambiente do Concello da Coruña, que mostrará de forma práctica distintas formas de reciclar e falarannos da necesidade de reducir, reutilizar e reciclar correctamente para evitar que o lixo que produzamos acabe no mar. Neste espazo terán lugar diversos talleres sobre reciclaxe, ideais para as familias con nenos. Tamén teremos colectores onde poderás depositar as túas pilas e baterías, así como o aceite de cociña xa usado.



MERCADO DO MAR

EXPOSITORES

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

Conservas Currimar, conservas artesás de bonito e polbo (www.conservascurrimar.es).

Conservas Galuriña, empanadas galegas con algas mariñas e conservas artesás (galurina.blogspot.com.es).

Obrador de lamprea, conservas e afumados de lamprea (www.obradordelamprea.com).

Mariscos do Ortegal, marisco galego de primeira calidade (www.mariscosdelortegal.com).

Pulponor Sociedade Cooperativa Galega, distribución de polbo conxelado (www.pulponor.com).

DaVeiga, galletas mariñeiras (www.daveiga.es).

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

PescadeRías selo da Xunta para a promoción do peixe e mariscos procedentes da frota 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 Pecesitos, artesanía con restos atopados en el mar (www.cuatropecesitos.com).

Tódai, deseño, serigrafía e moda con tecidos ecolóxicos (www.todai.bigcartel.com).



APAMP, artesanía con deseños mariños. (www.apamp.org).

Retoque Retro, reciclaxe e arte con restos atopados no mar (www.facebook.com/RetoqueRetro).

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

Asociación Galega de Actividades Náuticas - Agan+, cruceiros costeros polas rías galegas (www.nauticdestination.com).

ILLA DA RECICLAXE

Un lugar para aprender como funciona unha depuradora ou como converter o lixo electrónico en pezas artísticas ou novos xoguets, entre outras moitas actividades para aprender a reciclar e salvar os mares.

Concello da Coruña, Área de Medio Ambiente e Mobilidade Sustentable (www.coruna.es/medioambiente).

European Recycling Platform - ERP, sistema integrado de xestión de residuos de aparellos eléctricos e electrónicos, pilas e acumuladores (www.erp-recycling.es).

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

Consulta o programa completo de actividades na web
www.festivalmardemares.org

BAUTISMO DE VELA E REGATA MAR DE MARES

REAL CLUB NÁUTICO DA CORUÑA

Edificio Deportivo do Real Club Náutico
da Coruña (próximo a castelo de San
Antón)

Domingo 25 de setembro, 10 a 14 h

Público maior de 8 anos, que saiba
nadar

Entrada*: 20 € por persoa. Inscripción e
pago en www.festivalmardemares.org

+ info: www.rcncoruna.com

Coa colaboración de:

Real Club Náutico da Coruña (RCNC)
Bonilla a la vista

Tras dúas edicións dedicadas ao surf e
ao submarinismo, este ano o festival
pon a súa atención na vela. Un deporte
para todos que se desprende da súa
imaxe elitista e que nos mostra os
grandes valores que fomenta: traballo
en equipo, solidariedade e afán de
superación, entre outros. Ademais, os
tripulantes de veleiro son xente
comprometida co mar e saben de
primeira man da importancia da
preservación.

Se nunca subiches a un barco de vela,
este ano Mar de Mares poncho fácil. E
divertido. En colaboración co Real Club
Náutico da Coruña, terás a posibilidade
de converter un bautismo de vela
nunha trepidante experiencia: unha
regata pola baía da Coruña. Na
actividade, poderá participar calquera
persoa maior de 8 anos que saiba
nadar, sen necesidade de que teña



experiencia previa en navegación. Podes vir en familia, con amigos ou só. O bautismo comeza cunha primeira toma de contacto co barco, onde un patrón te iniciará nas nocións básicas da navegación a vela a bordo dun 550 con capacidade para 5 tripulantes, para despois competir na regata que se desenvolverá na baía coruñesa. Cada participante recibirá un diploma acreditativo do bautismo e a tripulación gañadora terá premio. Vento en popa a toda vela, e que gañe o mellor!

E se dispós de barco propio e che apetece participar na regata, non tes máis que sumarte para apoiar este deporte e celebrar e defender os mares co Festival e co RCNC. Envíanos un correo electrónico a info@festivalmardemares.org para confirmares a túa asistencia.

**A celebración desta actividade está suxeita a condicións meteorolóxicas e a alcanzar o mínimo de inscritos (15). En caso de que se cancele, devolverase o importe íntegro e notificarase con suficiente antelación.*

UN MAR DE LIBROS

A vida cabe nun libro. E os mares tamén. Aventuras imaxinarias, historias reais de viaxeiros que se enfrontaron ao mar, lendas de mariñeiros, contos para nenos, e non tan nenos... Se queres vivir o mar dunha forma diferente, dá unha volta polas bibliotecas e polas librerías da Coruña, nelas atoparás unha chea de relatos sobre os océanos que te farán vibrar coma se estiveses a tripular unha goleta.

Coa colaboración de:

Biblioteca Verde | Bibliotecas da Coruña
FNAC
Librarías do barrio da Peixería

SOBE A BORDO DA TÚA BIBLIOTECA

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

Desde as aventuras do capitán Ahab ao desconsolo do pai de Nemo, enrólate nas bibliotecas municipais da Coruña e no seu programa Biblioteca Verde, un espazo para informar, reflexionar e compartir. As súas reunións mensuais teñen como obxectivo crear un foro de debate sobre temas de actualidade relacionados co medio ambiente e coa sustentabilidade.

Desde o 12 ao 30 de setembro, en cada unha das bibliotecas municipais atoparás un punto de interese, con libros e material audiovisual sobre os océanos e os mares.

Ademais, poderás gañar entradas para participar no Bautismo de Vela e na regata Mar de Mares (páx.30), no Taller de cociña sustentable con todo o sabor do mar de Iván Domínguez (páx. 24) e no Showcooking do Cru e do Cocido, con visita á lonxa (páx. 22).

+info: www.coruna.es/bibliotecas

As bibliotecas municipais tamén estarán presentes na Illa da Reciclaxe do Mercado do Mar (páx. 26) e no espazo de concienciación ambiental da exposición Pel de Mar de Xulio Villarino, no Kiosco Alfonso (páx. 8).

ENRÓLATE EN TU LIBRERÍA

FNAC

O gran buque da cultura únese ao festival. Na súa tenda da Coruña, poderás atopar unha caseta cunha selección de vídeos e libros sobre o mar. E poderás participar no sorteo de dúas entradas para o Bautismo de Vela e a regata Mar de Mares (páx. 30) e para o Taller de cociña sustentable con todo o sabor do mar de Iván Domínguez (páx. 24).

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

Librerías do Barrio da Peixería

As librerías do barrio poñen rumbo a océanos reais e imaxinarios e ofrécennos unha gran variedade de libros e películas sobre o tema. Neles podes recoller o programa do festival, ademais de gozar durante uns días de toda a épica das aventuras nos mares sen saír do barrio máis mariñeiro da cidade. Ademais, podes conseguir a través da túa librería de barrio favorita unha invitación para participar na visita intermareal en familia (páx. 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. FAI COMPRAS SEGURAS E SUSTENTABLES DE PEIXE

Respecta os talles mínimos, consume peixe de proximidade e de tempada e non compres peixe de especies que se estean esgotando. Valora a sustentabilidade dos produtos que compres, repara nas etiquetas.

2. REDUCE O USO DE PRODUTOS DE PLÁSTICO

Poderían acabar afogando un animal ou destruíndo un hábitat mariño. Dilles non aos produtos envoltos en plástico innecesariamente e leva sempre as túas propias bolsas á compra.

3. AXUDA A COIDAR AS PRAIAS

Un bo día de mergullo, surf ou praia en familia é moito mellor nunha contorna limpa. Non deixes lixo cando marches e recolle o que atopas.

4. NON COMPRES PRODUTOS QUE SE APROVEITAN DA VIDA MARIÑA

A xoiería de coral, os accesorios de pelo feitos con cunchas de carei e os produtos derivados da quenlla contribúen á desaparición destas especies.

5. COMPROMÉTETE CO NOSO LITORAL

Presta atención e alza a túa voz fronte ao excesivo formigón das nosas costas. A construción mal planificada de estruturas para o turismo, instalacións portuarias, barreiras etc. pode supoñer serias alteracións do territorio e do litoral.



6. APOIA AS ORGANIZACIÓNS QUE TRABALLAN PARA PROTEXER O MAR

Moitas entidades e organizacións están a loitar para protexer os hábitats mariños. Busca unha organización coa que simpatices e colabora con eles con apoio financeiro ou de voluntariado.

7. RECICLA, REDUCE, REUTILIZA

Xa sabes de que van os 3R, pero seguro que podes mellorar o teu nivel de reciclaxe, redución e reutilización. E lembra que polo váter só debes botar o papel hixiénico.

8. REDUCE AS EMISIÓNS DE CO₂ E O CONSUMO DE ENERXÍA

Cambia o coche polas camiñadas, usa lámpadas compactas de luz fluorescente ou sube polas escaleiras no canto de polo ascensor. É bo para ti. E para todos.

9. SUCA OS MARES RESPONSABLEMENTE

Tanto se navegas por oficio coma por lecer, faino de forma responsable e pensando sempre nas especies que habitan as augas que te rodean. Se planeas facer un cruceiro nas próximas vacacións, elixe a opción que sexa máis respectuosa co medio ambiente.

10. OBTÉN INFORMACIÓN SOBRE OS OCÉANOS E A VIDA MARIÑA

Toda a vida na terra está conectada co océano e cos seus habitantes. Canto máis saibamos acerca dos problemas aos que se enfronta este sistema vital, máis desexaremos axudar a garantir a súa protección e a inspirar a outras persoas para que fagan o mesmo. Podes empezar participando nas actividades do Festival Mar de Mares!



CALENDARIO

EXPOSICIÓN

21 DE SETEMBRO A 27 DE NOVIEMBRE
Luns a domingo, de 12 a 14 h e de 18 a 21 h
Kiosco Alfonso

PEL DE MAR

Xulio Villarino

21 DE SETEMBRO A 8 DE OCTUBRO
De 9 a 21 h
Sede Afundación A Coruña

ENREDADAS

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

OBRADOIROS E VISITAS

25 DE OCTUBRO A 1 DE NOVIEMBRE
(consultar horarios en pax. 16)
Aquarium Finisterrae

O MAR A FONDO

Obradoiros para grupos escolares

17 DE OCTUBRO A 25 DE NOVIEMBRE
(consultar en pax. 20)
Kiosco Alfonso

PEL DE MAR

Visitas escolares á exposición

ACTIVIDADES

XOVES, 22 DE SETEMBRO

6 a 9 h da mañá
Lonxa da Coruña

O cru e o cocido

Javier Ozores e Gabriela Araújo

20 a 21:30 h
Domus

eXXpedition. Unha aventura para mulleres que aman o mar
Lucy Gillian (presenta Sofía Toro)

VENRES, 23 DE SETEMBRO

16 a 17:30 h
As Xubias

En busca do tesouro: visita intermareal en familia

Biólogos do Centro Oceanográfico da Coruña

20 a 21:30 h
Domus

O legado das rías galegas
Jorge Candán

SÁBADO, 24 DE SETEMBRO

10 a 12 h
Restaurante Alborada

Cociña sustentable con todo o sabor do mar

Iván Domínguez

12 a 21 h
Xardíns de Méndez Núñez

Mercado do Mar

DOMINGO, 25 DE SETEMBRO

10 a 14 h
Edificio Deportivo do R. Club Náutico

Bautismo de vela e Regata Mar de Mares

Real Club Náutico da Coruña

11 a 20 h
Xardíns de Méndez Núñez

Mercado do Mar

CRÉDITOS

DIRECCIÓN

Silvia Oviaño
Merce Carballo

COORDINACIÓN

Luis Cousillas
James McSherry
Olga Romasanta

COMUNICACIÓN

Christian Sellés
Diego Jiménez
Paula Gómez de la Fuente

DESEÑO

Carlos Lorenzo
Diego Jiménez
Marta Paz

DESEÑO WEB

Quino Melguizo

AUDIOVISUAL

Oscar Górriz

ORGANIZADORES

CREARTE SERVICIOS 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



O organismo Forest Stewardship Council (consello de administración ambiental), coñecido como FSC, é unha entidade de certificación internacional sen ánimo de lucro. É o único recoñecido por organizacións ecoloxistas como WWF/Adena. A misión do Consello é “promover o manexo ambientalmente apropiado, socialmente benéfico e economicamente viable dos bosques do mundo”. Ao imprimir o noso programa en papel FSC, contribuímos á xestión responsable



ORGANIZA



FESTIVAL
**MAR DE
MARES**

A CORUÑA
DO 21 DE SETEMBRO
AO 27 DE NOVEMBRO
DE 2016

FESTIVALMARDEMARES.ORG

ÁLVARO WILLAR