

Sábado 5 de febrero, **DÍA DE LAS LEGUMBRES** en el Día de Mercado de la Cámara Agraria: las semillas nutritivas de la naturaleza.

Aprovechando el éxito obtenido con el Año Internacional de las Legumbres que dirigió la FAO en 2016, la Asamblea General de las Naciones Unidas designó el **10 de febrero** como **Día Mundial de las Legumbres**. Nosotros hemos querido aprovechar la edición más cercana a esa fecha para sensibilizar a nuestros visitantes acerca de los beneficios que aportan las legumbres, beneficios y ventajas de los que nos podrán informar en primera persona los propios productores.

Tras décadas de bajada de consumo, en los últimos años se ha podido percibir una importante revalorización de los platos típicos de legumbres, que constituyen un pilar fundamental de la cocina tradicional mediterránea y, por supuesto, de la cocina madrileña. No en vano, culinariamente hablando, el plato más conocido y universal de nuestra región es sin duda alguna el **cocido madrileño** que, por supuesto, no faltará en la jornada, elaborado exclusivamente con productos de nuestra Comunidad, cocinado a fuego lento, ideal para reconfortar el ánimo frente a los rigores de las temperaturas invernales.

Compartiendo con las legumbres el estrellato de la jornada por el hecho de ser productos básicos en la alimentación, asequibles, deliciosos y versátiles, destacarán en la edición las verduras y hortalizas propias de la estación: lombarda, coliflor, repollo, acelgas, espinacas, brócoli... y... los primeros espárragos de **EL HUERTECITO de San Martín de la Vega**. No traerá muchos y como las primicias siempre llaman nuestra atención, tendrás que madrugar si quieres hacerte con algún manojito. Completando este apartado, hemos de destacar también las setas que "*cultivando tu bienestar*" nos ofrecerá **HORTÍCOLAS BUCERO**: se trata de un alimento rico en agua, sin grasa, con proteínas de alta calidad y fibra. En definitiva, un alimento muy saludable recogido por este horticultor en las vegas de **Perales de Tajuña**.

Presentaremos en este Día de Mercado a un participante nuevo. Se trata de un pequeño apicultor radicado en **El Vellón**: **LAS ABEJAS DE EMILIO**. Aparte de miel de romero y de encina, jalea y polen fresco, así como tabletas de propóleo bruto -*considerado un potente antiviral, antibiótico y antibactericida natural*-, es uno de los pocos apicultores que obtiene el llamado "*pan de abejas*", producto con unas propiedades nutricionales excepcionales.

Novedad también en esta edición será la presentación del **CACHOPO MÁS CASTIZO DE MADRID**, con ternera IGP Sierra de Guadarrama de **GRANJA COLMENAR**, queso **PEÑA RUBIA** y paleta ibérica de **JP MARABOTTO**. Ya no necesitamos ir a un restaurante para disfrutar de un buen cachopo. Con los ingredientes mencionados, la calidad está garantizada. Además, es un cachopo sin gluten y con un tamaño apto para todas las cocinas. Elaborado con producto cien por cien de nuestra Comunidad, **¡¡este cachopo sabe a Madrid!!!**

Aunque el próximo mes lo dedicaremos más especialmente al AOVE (aceite de oliva virgen extra) madrileño, también te anticipamos que la mayor parte del que encontrarás en esta edición será ya de la nueva campaña. En resumen, no te puedes perder la primera cita del año de nuestro Día de Mercado. Volvemos con ilusión renovada por seguir haciendo visible en la capital el valioso potencial del campo y de la pequeña industria agroalimentaria madrileña. Sin intermediarios, del productor al consumidor, podrás hacer una compra completa, saludable y de cercanía. Tráete tu carrito de la compra y ven a visitarnos. Un estupendo plan para toda la familia. Acertarás seguro porque... **MADRID CULTIVA Y PRODUCE PARA TI.**

Lugar: Sede de la Cámara Agraria de la Comunidad de Madrid. Pº Puerta del Ángel, 4.
Recinto Ferial Casa de Campo,  Lago  Puerta del Ángel

Horario: de 10 a 15 horas. **ENTRADA LIBRE**

Información: 91 463 81 50/91 463 57 05 www.camaraagraria.org

