



Sábado 1 de Marzo. Día de Mercado de la Cámara Agraria . **¡PINCHA EN VERDE!**

Aunque la globalización permite ahora disponer prácticamente en cualquier momento y lugar de cualquier producto, en esta nueva edición del Día de Mercado queremos llamar especialmente la atención sobre el consumo de los productos de temporada y la cocina estacional, lo que posee unas ventajas incontestables para el bolsillo y para el paladar: nunca un producto tiene mejor precio y resulta más sabroso que cuando está en plena temporada.

Sin duda alguna, las verduras y hortalizas son las que tienen los ciclos más conocidos y evidentes. En el Día de Mercado únicamente encontraremos las verduras y hortalizas que se producen ahora mismo en nuestra Comunidad, pero son muchas y de calidad, y nos llegan con una frescura incomparable. Junto a las tradicionales acelgas, repollo, coliflor, lombarda, espinacas, grelos, zanahorias, puerros, cebolletas..., tenemos también otras más novedosas, como el pak choi, vegetal oriental similar a nuestra acelga, de la familia de las coles chinas, cuyo cultivo se ha introducido por su gran valor nutritivo y el incremento de su demanda. Y, como adelanto de la cercana primavera, también podremos disfrutar ya en esta ocasión de ajetes tiernos y de los exquisitos espárragos de Ciempozuelos y de San Martín de la Vega.

Para destacar aún más la huerta de temporada, vamos a llevar a cabo nuestro particular "*show cooking*", **cocinando en directo** un plato muy sencillo, pero de éxito asegurado: **TORTILLA DE PATATAS CON VERDURAS**. A los ingredientes básicos, patatas y huevos *-por supuesto camperos-*, añadiremos las verduras estacionales y ¡¡¡a chuparse los dedos!!!. Comprobarás que, aparte de su preparación más habitual, las verduras, indispensables para una dieta sana y equilibrada, admiten muchas otras presentaciones.

Tendremos también en este Día de Mercado otro producto de temporada, muy escaso por cierto: **Aceitunas EL GUINDA** presentará una edición limitada de Aceituna Autóctona de Campo Real. Con un proceso de recogida a mano de sus olivos centenarios, llevado a cabo en los meses de octubre y noviembre de 2013, estas aceitunas han madurado entre tres y cuatro meses en cubas con agua y sal, para mantener su color y sacar lo mejor del fruto. Posteriormente, se ha realizado el endulzado y aplicado el aliño tradicional, característico de la Aceituna Denominación de Calidad Campo Real.

Te esperamos en esta nueva edición del Día de Mercado. Directamente de los productores agroalimentarios de nuestra Comunidad, conocerás **los mejores productos para las mejores ideas**. ¡¡¡No faltes a la cita!!!

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**

A las 12 horas, degustación de Tortilla de Patatas con Verduras

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