

## Sábado 4 de Marzo, DÍA DE MERCADO Y TÚ... ¿CON CUÁL TE QUEDAS?

---

Pues con todas, porque todas las **hortalizas y verduras** de la huerta madrileña están estupendas: Acelgas, espinacas, guisantes, alcachofas, brócoli, habas, calabaza, calabacín, lechuga, apio, puerros y, si el tiempo no lo impide, los primeros espárragos de la temporada...verde **que te quiero verde**.

El consumo de verduras y hortalizas nos aporta vitaminas, sales minerales, antioxidantes y fibra. Son bajas en calorías y favorecen la eliminación de toxinas del organismo. Si te gusta la verdura este es tu sitio, y si todavía crees que no te gusta es porque no has probado la de la huerta de Madrid.

En nuestro próximo Día de Mercado contaremos, como siempre, con la presencia de los mejores horticultores de la Comunidad de Madrid, que nos traerán verduras y hortalizas de temporada recién cortadas en sus huertas de Villa del Prado, San Martín de la Vega, Perales de Tajuña, Torremocha de Jarama y Fuenlabrada. **Más Kilómetro Cero, imposible**.

Aunque todavía estemos en invierno y nos queden días de frío intenso por delante, ya empieza a notarse que la primavera está a la vuelta de la esquina.

Las zonas de pasto de la sierra madrileña empiezan a lucir un **verde intenso**, coincidiendo con la época de paridera de los rebaños de ovejas. Te animamos a que pruebes el **cordero de Colmenar**, una especie autóctona en peligro de extinción que se está recuperando gracias al trabajo de nuestros ganaderos.

La oveja Colmenareña, de gran pureza racial, se alimenta exclusivamente de los pastos que proporcionan los montes adhesados y los eriales. Los corderos lechales se crían exclusivamente con leche materna y se sacrifican a los 30 - 40 días, con un peso medio por canal de 5 - 6 Kg., obteniéndose así productos de una calidad extraordinaria, con una carne blanca de fibra fina, muy tierna y jugosa, baja en grasa, digestible y muy aromática gracias a la diversidad de plantas que las madres consumen en el pastoreo. En nuestro Día de Mercado lo encontrarás, directo del productor al consumidor.

También podrás elegir entre una amplia variedad de productos para hacer una compra completa: cárnicos de la IGP Carne de la Sierra de Guadarrama, aceites, quesos y lácteos, garbanzos, huevos, ahumados, pasta fresca, embutidos, cerveza, vermut, café, té, panes, mermeladas, mieles, dulces y repostería. Todo excelente, fresco, artesanal y producido, elaborado o transformado en **Madrid**, que es el sello de distinción del Día de Mercado de la Cámara Agraria.

Y, por supuesto, Vinos de Madrid. Como novedad destacable contaremos con la presencia de Bodegas Andrés Morate, de **Belmonte de Tajo**, la primera bodega **ecológica-orgánica-vegana** en la Comunidad de Madrid. Moscatel de grano menudo, Tempranillo, Syrah y Cabernet Sauvignon. Elaborados con la más alta calidad por esta bodega familiar, a la que echábamos de menos. No te los pierdas.

Después de llenar tu carrito (no te olvides de traerlo porque lo necesitarás) tómate un respiro y un aperitivo. Esta vez prepararemos para la ocasión tortilla tradicional, mini burger de ternera, callos con garbanzos y paella de verduras.

Disfruta y presume de Madrid, que está para comérselo **¡TE ESPERAMOS!**

**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](http://www.camaraagraria.org)

