

Sábado 4 de febrero, DÍA DE MERCADO con un buen puchero como protagonista de la edición.

Teniendo en cuenta los rigores invernales y los casi inevitables excesos de las celebraciones navideñas que quedaron atrás, **indudablemente es tiempo de legumbres y verduras, de platos calentitos cocinados a fuego lento que reconforten el ánimo.**

Aquí te esperan los productos de temporada de las huertas de nuestra Comunidad, que están en plena producción de lombardas, repollos, coliflores, brócoli, acelgas, espinacas, nabos, zanahorias, grelos, patatas, etc. para que, junto con las legumbres de la región, puedas preparar variadas y sabrosas recetas.

Las lentejas, garbanzos y judías han ganado muchísimos adeptos en España en los últimos años. Productores y consumidores reivindican su protagonismo, constituyendo, además, uno de los cultivos más sostenibles por su captación de nitrógeno del aire.

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**, de ahí que en la edición más cercana a esa fecha el Día de Mercado se sume a intentar 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.

Las legumbres, de precio muy asequible y de fácil y duradero almacenaje, constituyen una comida apta para todas las edades y para todo tipo de público, incluidos celíacos, diabéticos, vegetarianos y veganos. La FAO recomienda su ingesta como parte de las dietas para tratar la obesidad y las denomina **"superalimento"** porque son una fuente de proteínas, fibra, hierro, zinc, vitaminas del grupo B y carecen de colesterol. Con la ventaja añadida de que el auge de la gastronomía a todos los niveles ha ayudado a recuperar, tanto en hogares como en restaurantes, no solo las tradicionales recetas de legumbres sino también a probar y descubrir otras nuevas, incorporándolas a las ensaladas y a otras variadas y exquisitas elaboraciones.

En el Día de Mercado nos sentimos orgullosos de esta 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 **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 en vivo a fuego lento, ideal para caldear esta edición invernal.

Además de las legumbres y verduras, estrellas de la edición, volvemos en esta primera cita del año con ilusión renovada por seguir haciendo visible en la capital el valioso potencial de nuestra agricultura, ganadería y pequeña industria agroalimentaria, porque recordemos que Madrid también es campo, y campo productivo, y que en nuestra Comunidad tenemos de todo: aceites, vinos, quesos, encurtidos, panes, dulces, mermeladas, conservas, miel... y de todos los productos muchas variedades para que cada uno pueda elegir la que más se adapta a sus gustos, preferencias y necesidades. Sin intermediarios podrás hacer una compra completa, saludable y de cercanía.

Apoya a nuestros productores locales y no dejes de visitarnos: es un estupendo plan para toda la familia. Y no tengas miedo al frío. Además del riquísimo cocido madrileño, podrás entrar en calor saboreando el café Premium de **SUPRACAFÉ** o el personal y exclusivo **TÉ ORGÁNICO** de Celia, productora ecológica de Brunete, quien sin duda sabrá aconsejarte la infusión más adecuada para la ocasión.

Y por cierto, tendremos también los primeros espárragos gracias a **EL HUERTECITO** de San Martín de la Vega. No traerá muchos porque las temperaturas son las que son, pero como las primicias siempre llaman nuestra atención, si quieres hacerte con algún manojo tendrás que venir de los primeros.

En resumen, no te pierdas esta edición que, tras el paréntesis de enero, muchos estábamos ya echando de menos. ¡¡¡TE ESPERAMOS!!! No olvides que **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

