



Sábado 4 de septiembre, SABOREA LA CALIDAD, #MELONCHALLENGE en el Día de Mercado de la Cámara Agraria ¿te atreves con el reto?

Dentro de los clásicos del verano, no podía faltar la edición cuya estrella indiscutible es el melón. Y hablar de melones es sinónimo de hablar de **Villaconejos**, municipio del sureste de nuestra Comunidad, en la comarca de Las Vegas, de merecido renombre gracias a sus melones, cuya fama reflejan los libros de historia desde hace siglos. ¿Y por qué su protagonismo en esta edición, cuando ya llevamos comidos unos cuantos riquísimos melones de Madrid? Aunque muchos ya lo sabéis, recordemos que, de las variedades cultivadas en nuestra región, el melón por excelencia es el acreditado **MOCHUELO**, un melón algo tardío, cuya calidad y sabor están asegurados. **JOSÉ CARLOS VELASCO**, en cuya explotación se lleva a cabo una cuidadosa recolección que garantiza su consumo en el punto justo de maduración, nos garantiza también su degustación durante toda la jornada. Por cierto, aunque le solemos llamar fruta porque es ideal como postre, el melón es en realidad una hortaliza de la misma familia que el pepino, la calabaza o el calabacín, pudiéndose tomar también en sopa o acompañado de alimentos salados. Sus saludables beneficios son muy numerosos, resultando ideal para dietas bajas en contenido energético, ya que contiene mucha agua (90-95 %), pocas calorías (unas 28 kcal por 100 g) y una cantidad de azúcares inferior a la mayoría de las frutas (en torno al 6 %), siendo asimismo destacable su aporte de vitamina C, ácido fólico y minerales como potasio, fósforo y magnesio. En resumen, un alimento riquísimo y muy, muy saludable.

Y como la huerta sigue a pleno rendimiento, podremos llenar el carrito de una gran diversidad de hortalizas y verduras frescas, de producción ecológica o tradicional, recién cortadas directamente por sus productores para acudir al Día de Mercado, deleitándonos no solo con una amplia gama de productos, sino también con distintas variedades de un mismo producto. La capacidad de combinar lo tradicional y autóctono con la innovación y adaptación a los gustos y necesidades de los consumidores y de la cocina de autor, evidencian la profesionalidad de nuestros horticultores.

Para los que no nos visitaron en agosto, en cuya edición tuvimos una primicia, os informamos de la presentación oficial en esta edición de septiembre de **PASTELERÍA CUETO**, sueño realizado de un joven emprendedor que siempre quiso ser repostero, al que deseamos y auguramos los mayores éxitos. El Día de Mercado nos permitirá conocer una pequeña parte de sus elaboraciones, pero, si visitas su establecimiento recién abierto en **Galapagar**, quedarás sorprendido por sus

creaciones: un sinfín de palmeritas de distintos sabores, pasteles, tartas, empanadas, hojaldres y un largo etcétera. Sin duda triunfará.

Completarán la edición los diferentes productos que conforman la riqueza agroalimentaria de nuestra región: vinos, aceites, quesos, lácteos, carnes, ahumados, miel, café, infusiones, mermeladas, embutidos... lo que te permitirá hacer una compra completa y llenar la nevera y la despensa de productos frescos, saludables y cien por cien madrileños. Cada cita es única, así es que, coge tu carrito y ven sin prisa a llenarlo. Sin salir de la capital, disfrutarás y valorarás todo lo que son capaces de ofrecerte los productores de nuestra Comunidad.

¡ATRÉVETE CON EL RETO! Sábado 4 de septiembre, visita obligada al Día de Mercado de la Cámara Agraria. Consume local, ya sabes que **MADRID**, que también es campo, **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

