



**Sábado 7 de marzo, en el DIA DE MERCADO de la Cámara Agraria es tiempo de legumbres: fuente de proteínas, bajo contenido en grasas y cero colesterol. Escoge tu opción.**

Cuando en junio de 2011 la Cámara Agraria puso en marcha la iniciativa del Día de Mercado "Madrid cultiva y produce", quiso llamar la atención sobre una cuestión que ahora, más que nunca, está de plena actualidad: la necesidad de crear canales directos de comercialización, o al menos cortos, como vía para mejorar los precios que los agricultores y ganaderos perciben por sus productos.

El Día de Mercado de la Cámara Agraria responde a esa idea de que el contacto directo entre productores y consumidores favorece a ambos, y por eso te seguimos animando a que colabores al sostenimiento de la agricultura y la ganadería madrileña, viniendo con tu carrito el primer sábado de cada mes a hacer la compra a nuestro recinto de la Casa de Campo. Y, sobre todo, te animamos a que lo cuentes. El boca a boca es la campaña publicitaria más objetiva, más barata y la que mejor funciona.

En la próxima edición queremos prestar especial atención a uno de los productos más humildes del campo madrileño: **las legumbres**, que, por cierto, juegan un papel fundamental en la producción sostenible de alimentos.

El cultivo de legumbres beneficia al suelo, ya que contribuye a fijar y transformar el nitrógeno atmosférico en modo asimilable por las plantas. Además, desde el punto de vista nutricional, tienen un alto contenido en proteína, fibra y hierro, un bajo contenido en grasa y azúcares, gran poder saciante, capacidad antioxidante y contribuyen a reducir el colesterol.

Llevamos comiendo legumbres más de doce mil años -desde que la humanidad se hizo sedentaria y descubrió la agricultura- y a pesar de eso actualmente son unas desconocidas, precisamente porque a causa de su humilde condición y del acelerado modo de vida que llevamos, las hemos relegado a un segundo plano en nuestra cocina.

Sin embargo, es más que evidente que las legumbres volverán a reinar. Su enorme diversidad -más de diez mil especies- las permite crecer en cualquier hábitat del planeta: en las zonas más tropicales y en las más gélidas, en terrenos áridos y debajo del agua, en las cordilleras más altas y en valles que están por debajo del nivel del mar. Y esa adaptabilidad al medio, si pensamos en la necesidad de alimentar a miles de millones de personas, es toda una ventaja.

Desde el punto de vista culinario -y por tanto sensorial- no hay nada tan evocador como un plato de cuchara, hondo y humeante. Si pensamos con nostalgia en la cocina de la abuela, de la madre, e incluso en la del comedor escolar, seguro que se nos viene a la cabeza un plato de judías, de lentejas o de garbanzos.

Y como es tiempo de legumbres, podrás encontrar en nuestro Día de Mercado las variedades que se cultivan en Madrid, garbanzo, lenteja y alubia, de producción limitada y extraordinaria calidad, que no te debes perder. Nos las traerán **Godín y Juan Félix**, ambos de **Daganzo, Finca Casa de Oficios**, de **Torremocha de Jarama** y los **horticultores de Chinchón**. En nuestro puesto de tapas podrás probarlas, ya que entre otras cosas prepararemos para el aperitivo garbanzos con callos y alubias guisadas.

Y, como siempre, encontrarás también una amplia oferta de otros productos madrileños: aceites, vinos, quesos, carnes de cordero, ternera y buey..., sin faltar una gran variedad de verduras y hortalizas de invierno de nuestras huertas de aquí al lado. Podrás hacer una compra completa, de calidad, saludable y directa del productor al consumidor.

Implícate en la defensa del campo madrileño y ven a visitarnos al Día de Mercado de la Cámara Agraria de Madrid. Un estupendo plan para toda la familia. 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)