

Sábado, 7 de Febrero: ¡Ama las legumbres! Día Mundial de las legumbres 10 de febrero

Atrás quedaron las Navidades y teniendo en cuenta los casi inevitables excesos gastronómicos de esas fechas, nuestro próximo Día de Mercado girará en torno a las legumbres que como dice el refrán "Legumbre, hortaliza y verdura...frenan las apreturas", siendo ellas lógicamente las protagonistas de la jornada. Por supuesto, las de nuestra Comunidad, conociendo en primera persona quién es el productor, las variedades que cultiva, las hectáreas sembradas, el tipo de suelo....

Son un alimento clave para la salud, la sostenibilidad y la seguridad alimentaria, además de una fuente esencial de proteínas vegetales, fibra, vitaminas y minerales, además de ser bajas en grasa y no contener colesterol. Su consumo regular contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la obesidad, favoreciendo una dieta equilibrada y accesible para toda la población.

Desde el punto de vista ambiental, las legumbres desempeñan un papel clave en la agricultura sostenible, ya que mejoran la fertilidad del suelo al fijar nitrógeno de forma natural, reducen la necesidad de fertilizantes químicos y requieren menos agua que otras fuentes de proteína. Esto las convierte en un aliado estratégico frente al cambio climático y la degradación de los ecosistemas.

Bajo el lema de "promover sistemas alimentarios más sostenibles y resilientes", el Día Mundial de las Legumbres invita a revalorizar su producción y consumo, así como a incorporar estos alimentos en la dieta diaria. En este 10 de febrero, se hace un llamado a redescubrir las legumbres como un alimento tradicional, económico y versátil, capaz de contribuir a un futuro más saludable y sostenible para las personas y el planeta.

"Porque las legumbres no son solo parte del pasado, sino una solución para el futuro"

El Día de Mercado celebra el sabor auténtico de los productos locales, tradicionales y de calidad que ponen en valor la gastronomía de proximidad.

Destacamos **"los huevos camperos ahumados"** de Ahumados Pastor, ahumados de forma artesanal únicamente con roble americano, el huevo se transforma con la técnica de ahumado en frío, se ahuma en crudo, y se mantiene a una temperatura adecuada donde el huevo absorbe el humo dándole un toque especial y único que seguro conquista a los paladares más exigentes. El ahumado permite que la fecha de caducidad aumente hasta los 45 días.

Y como no podía ser de otra manera, tenemos un participante nuevo "**ACEITUNAS HIJOS DE SEGUNDO GONZALEZ, S.L.**", ubicados en **Campo Real**, empresa dedicada a la producción de encurtidos desde 1930. Elaboran los aliños de las aceitunas - campo real, de la abuela, al pesto, con ajo y tomate...- así como gildas y banderillas, productos emblemáticos que combinan tradición, saber hacer y una calidad contrastada generación tras generación.

Además de todo lo dicho, podrás llenar tu carrito de todo lo que necesitas para comer sano y bien. Encontrarás variedades para todos los gustos de aceites, carnes, pan, dulces y miel, hortalizas y verduras, lácteos y quesos, vinos y vermut, cerveza, aperitivos....

TRADICIÓN Y SALUD. Apoya a nuestros productores locales viniendo al **DÍA DE MERCADO**. No te pierdas esta edición. **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

