

LUGARES DONDE COMER Y BEBER



BAR - RESTAURANTE
LA PLAYA
C/ El Fontanón, s/n - Igüeña
Tels. 987 519 517 - 659 920585

CAFÉ-BAR
SABUGO

50 años a tu servicio



Paseo del Catoute, 21 • Tel. 987 519 656 IGÜEÑA (León)

bar ansbal
Tapas

Teléfono 634 589 709
Pº del Catoute, 23
Igüeña (León)



Café-Bar
El Aguzo

Colinas del Campo
de Martín Moro
Teléfono 987 519 672

COMO LLEGAR



Ayuntamiento
de Igüeña
El Bierzo (León)



Ayuntamiento
de Igüeña
El Bierzo (León)

NAVARRA · BARCELONA · LÉRIDA · GERONA · GIJÓN · BALEARES · LEÓN

FERIA DE LA CALABAZA

IGÜEÑA (LEÓN) 12 OCTUBRE 2014

FERIA DE LA CALABAZA

La calabaza es el fruto en baya de la calabacera y pertenece a la familia de las Cucurbitáceas. Esta familia comprende unas 850 especies de plantas, en su mayoría herbáceas, trepadoras o rastreras, que producen frutos grandes y protegidos por una corteza firme.



En un principio, la calabaza se cultivaba para el aprovechamiento de sus semillas más que para ser consumida como hortaliza. Pero esta costumbre fue desapareciendo a medida que surgieron variedades con más pulpa y sabor más afrutado.

El componente principal de la calabaza es el agua, lo que, unido a su bajo contenido en hidratos de carbono y a su casi inapreciable cantidad de grasa, hace que sea un alimento con un escaso aporte calórico.

Es buena fuente de fibra que ofrece valor de saciedad y mejora el tránsito intestinal por la alta presencia de mucílagos.

La calabaza es rica en beta-caroteno o provitamina A y vitamina C. Presenta cantidades apreciables de vitamina E, folatos y otras vitaminas del grupo B tales como la B1, B2, B3 y B6.

EXPOSICIÓN, MERCADO Y CONCURSOS



PROGRAMA

- 9:00 h Montaje de puestos
- 10:00 h Apertura de la feria
- 12:30 h Vino español para todos los inscritos
- 18:00 h Entrega de premios

Durante la tarde habrá baile popular

PREMIOS

- Premio a la calabaza más grande 100 €
- Premio a la mejor decorada 50 €
- Premio a la más original 25 €

Inscripciones antes del 8 de octubre en

Ayuntamiento: 987 519 507

Javier: 608 735 049

VEN, PARTICIPA

IGÜEÑA (LEÓN) 12 OCTUBRE 2014