

El producto del mes



noviembre : *Papaya*

La opinión del especialista

Este mes de noviembre seguimos con las frutas exóticas. Por eso hablaremos de la papaya con Sergio Peña Gutiérrez, que es mayorista del Mercado Central de Frutas y Hortalizas de Mercabarna.

¿Cuántos años hace que vende papayas en Mercabarna?

Comencé a trabajar en Mercabarna en el año 1998, pero desde el 2007 soy vendedor.

¿Cuántas toneladas de papayas vende al año?

Aproximadamente unas 41 toneladas.

¿Desde qué países llegan las papayas que vende?

Las papayas que tenemos aquí vienen de Brasil y de Almería (España).

¿Existen variedades de papayas?

Sí, hay diversos tipos. Tenemos la “Papaya Formosa”, la “Papaya Red Lady”, la “Papaya Maradol”, y la “Papaya Sunrise”. Además, en función de las medidas encontramos también la papaya normal (pequeña) y el papayón o papaya gigante.

¿Qué beneficios tiene para la salud comer papayas?

Es muy rica en azúcares, fibra y contiene papaína, que es una enzima que ayuda a hacer la digestión.

¿Cómo debemos conservar la papaya en buenas condiciones?

La mejor manera es conservarla a 8 grados de temperatura.

El producto del mes



noviembre : *Papaya*

¿En qué debemos fijarnos a la hora de comprar papaya?

Sobre todo debemos mirar que el tallo no esté pegajoso, ya que eso indica que está muy madura. Por otro lado, también ha de estar brillante y no muy blanda.

Y para acabar, ¿nos podría decir su receta preferida con papaia?

Como más me gusta es al natural o con zumo de limón o naranja.

