

L'opinió de l'especialista

Aquest mes de novembre seguim amb las fruites exòtiques. Per això parlarem de la papaia amb en Sergio Peña Gutiérrez, que és majorista del Mercat Central de Fruites i Hortalisses de Mercabarna.

Quants anys fa que ven papaies a Mercabarna?

Vaig començar a treballar a Mercabarna l'any 1998, però des del 2007 sóc venedor.

Quantes tones de papaies ven a l'any?

Aproximadament unes 41 tones.

De quins països arriben les papaies que ven?

Les papaies que tenim aquí vénen del Brasil i d'Almeria (Espanya).

Existeixen varietats de papaies?

Sí, hi ha diversos tipus. Tenim la "Papaia Formosa", la "Papaia Red Lady", la "Papaia Maradol" i la "Papaia Sunrise". A més, en funció de les mides trobem també la papaia normal (petita) i el papayón o papaia gegant.

Quins beneficis té per a la salut menjar papaies?

És molt rica en sucres, fibra i conté papaïna, que és un enzim que ajuda a fer la digestió.

Com hem de conservar la papaia en bones condicions?

La millor manera és conservar-la a 8 graus de temperatura.

El producte del mes



Novembre: Papaia

En què ens hem de fixar a l'hora de comprar papaia?

Sobretot hem de mirar que la tija no estigui enganxifosa, ja que això indica que està molt madura. D'altra banda, també ha d'estar brillant i no molt tova.

I per acabar, ¿ens podria dir la seva recepta preferida amb papaia?

Com més m'agrada és al natural o amb suc de llimona o taronja.

