

## **L'opinió de l'especialista**

Aquest mes de gener seguim amb la fruites exòtiques, per això parlarem de la iuca amb en Jonathan Pascual, majorista del Mercat Central de Fruites i Hortalisses de Mercabarna.

### **Quants anys fa que ven iuca a Mercabarna?**

Fa 13 anys que treballo a Mercabarna, però en aquesta parada com a venedor porto des del 2008.

### **Quantes tones de iuca ven a l'any?**

Aproximadament 130 tones de iuca per any.

### **Des de quins països arriben les iuca que ven?**

Totes les iuques que venem vénen de Costa Rica.

### **Existeixen varietats de iuca?**

Sí, però nosaltres venem la varietat "Manihot esculenta" i tenim la iuca dura i la tova. La diferència és que la dura triga més a cuinar-se, però això es ven més la tova.

### **Quins beneficis té per a la salut menjar iuca?**

És un tubercle que ens aporta molts hidrats de carboni, dóna molta energia al cos i ens ajuda a reduir el colesterol.

### **Com hem de conservar la iuca en bones condicions?**

La temperatura ideal per conservar-la en perfectes condicions són 7 graus.

### **En què ens hem de fixar a l'hora de comprar iuca?**

Hem de tocar-la per comprovar que està ferma, mentre que l'interior ha de ser molt blanc i aquos.

### **I per acabar ¿ens podria dir la seva recepta preferida amb iuca?**

A mi m'agrada fregida o en sopa, com si fos una patata.

El producte del mes



Gener: *iuca*

