

La opinión del especialista

Para conocer un poco más el mundo de la lechuga, hemos ido a visitar a Pilar Prats, Mayorista del Mercado Central de Frutas y Hortalizas de Mercabarna.

¿Cuántos años hace que vende lechugas en Mercabarna?

Yo estoy desde el año 1998, pero mi abuelo estaba desde el inicio. De hecho ya estaba en el Born Vell y se dedicaba a comprar lechugas a los payeses de los campos del Baix Llobregat y las exportaba a Inglaterra.

¿Cuándo es la mejor época para comprarlas?

La lechuga es un producto que podemos encontrar durante todo el año.

¿Cuántas toneladas de lechugas podéis llegar a vender en un año?

Podemos llegar a vender unas 1500 toneladas aproximadamente al año.

¿De dónde provienen las lechugas que vende?

Nuestras lechugas llegan, mayoritariamente, de Almería y Murcia, aunque también tenemos del Baix Llobregat y del Maresme.

¿Cuál es la variedad que más le gusta a la gente?

La que más consumen es la lechuga Iceberg, ya que es más fácil de transportar, se aprovecha el 95% del producto y también es muy económica.

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

Tenemos que mirar que tenga la hoja firme y el corte blanco y limpio.

¿Sabe que beneficios tiene comer lechuga?

Es muy saludable, aporta pocas calorías y también es un magnífico relajante, de hecho, a la gente que le cuesta dormir por las noches se le aconseja cenar lechuga.

El producto del mes



Mayo: Lechuga

Y para acabar ¿cuál es su receta preferida con lechuga?

La lechuga es muy versátil, se puede consumir al gusto de cada uno, también podemos aprovechar restos de otros alimentos, por ejemplo, si nos sobra media manzana la cortamos y la mezclamos con la lechuga y un un buen aceite de oliva.

