

## **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.

