

El producte del mes



Setembre : Pruna

L'opinió de l'especialista

Aquest mes ens toca conèixer el món de les prunes, por això vam anar al Mercat Central de Fruites i Hortalisses de Mercabarna i ens trobem amb el senyor Vicens Escandell Lluç que es majorista del Mercat i li vam fer estaran preguntes:

Quants anys fa que ven prunes a Mercabarna?

L'empresa porta des de l'any 1941 quan encara existia el Mercat del Born però joestic des que es va crear el Mercat Central de Fruites i Hortalisses de Mercabarna, és a dir des de l'any 1971.

Quan és la millor època per comprar prunes?

La millor època és des del mes de juny al mes de setembre.

Quants quilos de prunes ven per any?

Venem 300.000 quilos de prunes aproximadament.

D'on provenen les prunes que veneu?

Les porten des d'Andalusia, València, Lleida i Extremadura.

Quina és la varietat que més li agrada a la gent?

La varietats que més compra la gent són la "Black Diamond" (pruna vermella) i la "Sun Gold" (pruna groga).

Sap quins beneficis té menjar prunes?

Són molt riques en vitamina C, ens aporten fibra per al nostre organisme i també ens ajuden a regular el trànsit intestinal.

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

Que tinguin un color brillant i sobretot que no estiguin molt toves.

Quina és la millor manera per conservar les prunes en perfectes condicions?

S'han de conservar al frigorífic, entre 3 o 4 graus.

El producte del mes



Setembre : Pruna

I per acabar, quina és la seva recepta preferida amb prunes?

Un plat que m'agrada molt és el "Filet amb Prunes".

