

L'opinió de l'especialista

Per conèixer una mica més aquesta meravellosa hortalissa que és la fava, hem anat a visitar a la Kima Pujol Vinyals, majorista del Mercat Central de Fruites i Hortalisses de Mercabarna.

Quants anys fa que ven faves a Mercabarna?

Jo porto 35 anys venent faves i altres hortalisses aquí a Mercabarna.

Quina és la millor època per comprar-ne?

La millor època és per Setmana Santa, encara que de març a maig també trobarem faves molt bones.

D'on són les faves que veneu?

La nostra faves les porten del Maresme (Calella) i des del Baix Llobregat (Gavà, Viladecans) i quan aquí no és temporada, vénen des de Múrcia o Granada.

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

La que més li agrada a la gent són les faves "Baby" i les "Mitjanes".

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

Hem de fixar-nos que tinguin un bon color i que estiguin fermes, que no es dobleguin.

Sap quins beneficis té menjar faves?

Si, les faves són un aliment molt energètic, ja que tenen un alt contingut de proteïnes, també contenen minerals, ferro i calci.

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

A mi m'agrada moltíssim un plat que es diu "Faves ofegades".

El producte del mes



Maig: Faves

