

La opinión del especialista

Para aprender más cosas acerca de las habas, hemos ido a visitar a Kima Pujol Vinyals, Mayorista del Mercado Central de Frutas y hortalizas de Mercabarna.

¿Cuántos años hace que vende habas en Mercabarna?

Ya llevo 35 años vendiendo habas y otras hortalizas aquí en Mercabarna.

¿Cuándo es la mejor época para comprarlas?

La mejor época es en Semana Santa, aunque de marzo a mayo también encontraremos habas muy buenas.

¿De dónde provienen las habas que vendéis?

Nuestras habas las traen del Maresma (Calella) y desde el Baix Llobregat (Gava, Viladecans) y cuando aquí no es temporada, vienen desde Murcia o Granada.

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

La variedad que más le gusta a la gente son las habas “Baby” y las “Medianas”

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

Debemos fijarnos que tengan un buen color y que estén firmes, que no se doblen.

¿Sabe qué beneficios tiene comer habas?

Si, las habas son un alimento muy energético, ya que tienen un alto contenido de proteínas, también contienen minerales, hierro y calcio.

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

A mi me gusta muchísimo un plato que se llama “Habas ahogadas”.

El producto del mes



Marzo: Habas

