

El producte del mes



*Maig/Juny : Albergínia*

## **L'opinió de l'especialista**

Aquest cop hem escollit a l'albergínia com hortalissa del mes , per aquesta raó vam anar a parlar amb Josep Calvo, Majorista del Mercat Central de Fruites i Hortalisses de Mercabarna, perquè ens expliqués algunes coses.

### **Quants anys fa que ven albergínies a Mercabarna?**

Joestic des de fa 20 anys , però el meu pare ja tenia una parada al Mercat del Born i l'any 1971 es va traslladar a Mercabarna.

### **Quina és la millor època per comprar-ne?**

Gràcies als hivernacles l' albergínia la podem trobar durant tot l'any.

### **Quants quilograms de albergínies ven per dia?**

Venem 1 tona ( 1000 quilos ) per dia.

### **D'on són les albergínies que venen?**

Principalment vénen des d'Almeria ,tot i que també arriben albergínies des del País Valencià i Catalunya.

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

Nosaltres tenim l'albergínia ratllada , la blanca i l'albergínia negra , que és la que més li agrada a la gent , encara que la blanca no és tan amarga i té menys llavors.

### **Sap que beneficis té menjar albergínies?**

Les albergínies tenen poc greix, pocs hidrats de carboni i és molt saciant , per això és molt recomanable per a dietes d'aprimament. També combat l'insomni i és molt bona per a la pell cremada pel sol.

### **En què ens hem de fixar a l'hora de comprar albergínies?**

Hem de mirar que tingui un color intens i brillant, també que no estigui tova.

El producte del mes



Maig/Juny : Albergínia

**Com podem conserva un albergínia en perfectes condicions?**

La millor manera per conservar-la és en una bossa a la nevera, ja que les albergínies es posen toves quan els toca l'aire.

**I per acabar, quina es la seva recepta preferida amb albergínies?**

El meu plat favorit són les albergínies arrebossades i fregides.

