

L'opinió de l'especialista

Per conèixer una mica el món de l'enciam, hem anat a visitar a la Pilar Prats, Majorista del Mercat Central de Fruites i Hortalisses de Mercabarna.

Quants anys fa que ven enciams a Mercabarna?

Jo estic des de l'any 1998, però el meu avi estava des de l'inici de Mercabarna. De fet ja estava al Born Vell i es dedicava a comprar enciams als pagesos dels camps del Baix Llobregat i les exportava a Anglaterra.

Quina és la millor època per comprar-ne?

L'enciam es un producte que el podem trobar durant tot l'any.

I quantes tones d'enciams podeu arribar a vendre en un any?

Podem arribar a vendre unes 1500 tones aproximadament cada any.

D'on són els enciams que venen?

Els nostres enciams arriben majoritàriament d'Almeria i Múrcia, encara que també en tenim del Baix Llobregat i del Maresme.

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

La que més consumeixen és l'enciam Iceberg, ja que és més fàcil de transportar, s'aprofita el 95% del producte i també és molt econòmica.

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

Em de fixar-nos que tinguin las fulles fermes i el tall estigui blanc.

Sap quins beneficis té menjar enciams?

És molt saludable, aporta poques calories i també es diu que és un magnífic relaxant, de fet, a la gent que li costa dormir per las nits se'ls hi recomana sopar enciam.

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

L'enciam és molt versàtil, es pot consumir al gust de cadascú fins i tot aprofitant petits restes d'altres menjars, per exemple, si ens sobra mitja poma la podem barrejar amb enciam i un bon oli.

El producte del mes



Maig: enciam

