

## **L'opinió de l'especialista**

Aquest mes parlarem del préssec, una fruita de temporada, és a dir que només està disponible al mercat durant un període de temps. Hem anat a parlar amb Lluís Roca, majorista del Mercat Central de Fruites i Hortalisses de Mercabarna, perquè ens expliqui algunes coses dels préssecs que té a la seva parada.

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

Jo porto aquí des de l'any 1985. Això vol dir que ja són 34 anys a Mercabarna.

### **Quants quilograms de préssecs ven a l'any?**

Aproximadament un milió de quilograms de préssecs a l'any.

### **Des de quins llocs arriben els préssecs que ven?**

Arriben des de Lleida, Osca i el Baix Cinca.

### **Quines varietats de préssecs té a la parada? I quina és la mes venuda?**

Aquí tenim varietats com l'Andros, Campiel, Caterine, Romea, etc. I els préssecs que més venem són de la varietat Babigol.

### **Quins beneficis té per a la salut menjar préssecs?**

És ric en minerals, potassi, fòsfor i magnesi, també és poc pesant per a l'estómac i ajuda a fer la digestió.

## Com hem de conservar els préssecs en bones condicions?

S'han de conservar a la nevera entre 5 o 6 graus, encara que aquí a la parada els guardem a la nostra cambra a 2 graus.

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

Hem de mirar que siguin frescos, que tinguin bon color, que facin bona olor i que no estiguin tous.

## I, per acabar, ens podria dir la seva recepta preferida amb préssecs?

A mi m'agrada molt una bona amanida amb préssecs.

