

El producte del mes



*Desembre: Magrana*

## L'opinió de l'especialista

L'últim mes de l'any el dedicarem a la magrana, una fruita de tardor i amb infinitat de beneficis. Per això hem anat a parlar amb Antonio Lorenzo Sáez, majorista del Mercat Central de Fruites i Hortalisses de Mercabarna, perquè ens expliqui algunes coses que no sabíem sobre la magrana.

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

Jo porto treballant a Mercabarna 32 anys.

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

Aproximadament 50.000 quilograms de magranes per temporada.

### **Des de quins llocs arriben les magranes que ven?**

La majoria de les magranes que venem nosaltres vénen d'Alacant i alguna de Múrcia.

### **Quines varietats de magranes té a la parada? I quina és la més venuda?**

Hi ha unes quantes varietats com ara la "Granada Valenciana", la "Granada Acco", la "Mollar", la "Wonderful", i algunes més. Però la que venem en aquesta parada és la "Granada Mollar".

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

Compleix una funció antioxidant, també posseeix fibra, potassi, magnesi, calci vegetal en menor mesura, vitamina C així com ferro i coure.

### **Com hem de conservar les magranes en bones condicions?**

La magrana es pot mantenir durant diversos dies a temperatura ambient i, si no es consumiran immediatament, es poden guardar a la nevera i "la seva vida" s'allargarà durant diverses setmanes.

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

A mi m'agrada molt una bona amanida amb magrana per sobre o també un suc de magrana amb pinya i raïm als matins.

El producte del mes



Desembre: Magrana

