

El producto del mes



Diciembre : Granada

La opinión del especialista

El último mes del año se lo dedicaremos a la granada, una fruta de otoño y con infinidad de beneficios. Por eso hemos ido a hablar con Antonio Lorenzo Sáez, mayorista del Mercado Central de Frutas y Hortalizas de Mercabarna, para que nos explique algunas cosas que no sabíamos sobre la granada.

¿Cuántos años hace que vende granadas en Mercabarna?

Yo llevo trabajando en Mercabarna 32 años.

¿Cuántos kilogramos de granadas vende por temporada?

Aproximadamente unos 50.000 kilogramos por temporada.

¿Desde qué lugares llegan las granadas que vende?

La mayoría de granadas que vendemos nosotros vienen de Alicante y alguna de Murcia.

¿Cuántas variedades de granadas conoce y cuál tiene en esta parada?

Hay unas cuantas variedades como por ejemplo la “Granada Valenciana”, la “Granada Acco”, la “Mollar”, la “Wonderful”, y algunas más. Pero la que vendemos en esta parada es la “Granada Mollar”.

¿Qué beneficios tiene para la salud comer granadas?

Cumple una función antioxidante, también posee fibra, potasio, magnesio, calcio vegetal en menor medida, vitamina C así como hierro y cobre.

¿Como debemos conservar las granadas en buenas condiciones?

La granada se puede mantener durante varios días a temperatura ambiente y, si no se van a consumir inmediatamente, se pueden guardar en el frigorífico y “su vida” se alargará durante varias semanas.

Y para acabar ¿nos podría decir su receta preferida con granadas?

A mi me gusta mucho una buena ensalada con granada por encima o también un zumo de granada con piña y uvas por las mañanas.

El producto del mes



Diciembre : Granada

