

L'opinió de l'especialista

En aquest mes ja fa calor i vénen de gust coses fresques, per aquesta raó ens tocarà parlar sobre la pinya, que és una de les fruites més delicioses i refrescants que existeixen.

Ens acostem a una parada de Mercabarna i parlem amb Manuel Pérez Delgado, que és Majorista del Mercat Central de Fruites i Hortalisses.

Quants anys fa que ven pinyes a Mercabarna?

Jo porto 29 anys venent a Mercabarna.

Quan és la millor època per comprar pinyes?

En ser un producte tropical i per tant d'importació, tenim pinyes durant tot l'any, perquè el clima a les zones de producció és càlid tot l'any.

Quants quilos de pinyes ven per any?

Només a la nostra parada cada any podem arribar a vendre uns 200.000 quilos, aproximadament.

D'on provenen les pinyes que venen?

El 90% de les pinyes de la nostra parada vénen des de Costa Rica, a l'Amèrica central, encara que també tenim algunes que arriben de Costa d'Ivori, a l'Àfrica.

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

La varietat més comuna i la que més ens demanen és la "Pinya Gold", que és especialment dolça.

Sap quins beneficis té menjar pinyes?

A l'estar composta majorment per aigua, és diürètica i desintoxicant. També conté molta fibra, àcid fòlic, magnesi, ferro, vitamines com la C, B1 i B6; i minerals com el calci, sodi i potassi.



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

Hem de saber que si estan toves, o massa fosques i les seves fulles es deixen anar amb massa facilitat, això vol dir que estan massa madures. I si estan molt dures, amb la fulla molt verda i que no es pot arrancar sense fer molta força, és que estan massa verdes. S'ha de buscar el punt mig.

Quina és la millor manera per conservar les pinyes en perfectes condicions?

Les pinyes podem conservar-les a la nevera a 7º de temperatura aproximadament.

I per acabar, quina és la seva recepta preferida amb pinyes?

La pinya a la planxa amb una mica de pebre està molt bona.