

L'opinió del especialista

Aquest mes parlarem de l'alvocat, una fruita exòtica molt saborosa i amb infinitat de propietats beneficioses per a la nostra salut i que actualment ha augmentat moltíssim el seu consum a casa nostra. És per això que hem anat al mercat per parlar amb Emilio Díez, Majorista del Mercat de Fruites i Hortalisses de Mercabarna.

Quants anys fa que ven alvocats a Mercabarna?

Jo fa 30 anys que veng a Mercabarna.

Quan és la millor època per comprar alvocats?

Alvocats tenim durant tot l'any, però la millor època són els mesos de setembre, octubre i novembre, ja que és l'alvocat nacional i ve des de Granada i Màlaga majorment.

Quants quilos d'alvocats ven per any?

Aproximadament uns 20.000 quilos d'alvocats a l'any.

D'on provenen els alvocats que veneu?

Quan aquí no és temporada vénen des de Xile, Perú i Mèxic.

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

Aquí tenim alvocats de varietat Hass i varietat Bacó i la que més venem és l'alvocat de la varietat Hass.

Sap quins beneficis té menjar alvocats?

És una fruita que conté Omega 3, fibra, potassi, magnesi, també controla el colesterol i és antioxidant ja que posseeix gran quantitat de vitamina E.

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

Hem de fixar-nos que conservi la tija i sigui de color verd, que el fruit no estigui massa dur ni massa tou i no estigui negre.

El producte del mes



Octubre: Alvocat

Quina és la millor manera per conservar els alvocats en perfectes condicions?

Les condicions òptimes són 10 graus, en el cas que calgui madurar-lo s'ha de deixar fora de la nevera i també es pot embolicar en paper de diari durant 1 o 2 dies.

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

La meva recepta preferida amb alvocats és el guacamole.

