

La opinión del especialista

Este mes de enero seguimos con las frutas exóticas, por eso hablaremos de la yuca con Jonathan Pascual, mayorista del Mercado Central de Frutas y Hortalizas de Mercabarna.

¿Cuántos años hace que trabajas en Mercabarna?

Hace 13 años que trabajo en Mercabarna, pero en ésta parada como vendedor llevo desde el 2008.

¿Cuántas toneladas de yucas vende al año?

Aproximadamente unas 130 toneladas al año.

¿Desde qué países llegan las yucas que vende?

Todas las yucas que vendemos vienen de Costa Rica.

¿Existen variedades de Yucas?

Sí, pero nosotros vendemos la variedad “Manihot esculenta” y tenemos la yuca dura y la blanda. La diferencia es que la dura tarda más en cocinarse, por eso se vende más la blanda.

¿Qué beneficios tiene para la salud comer yucas?

Es un tubérculo que nos aporta muchos hidratos de carbono, da mucha energía al cuerpo y nos ayuda a reducir el colesterol.

¿Cómo debemos conservar la yuca en buenas condiciones?

La temperatura ideal para conservarla en perfectas condiciones son 7 grados.

¿En qué debemos fijarnos a la hora de comprar yuca?

Debemos tocarla para comprobar que esté firme, mientras que el interior ha de ser muy blanco y acuoso.

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

A mi me gusta frita o en sopa como si fuera una patata.

El producto del mes



Enero : Yuca

