

La opinión del especialista

Para conocer un poco más a esta maravillosa hortaliza que es la coliflor, hemos ido a visitar a Montserrat Triguero, mayorista del Mercado Central de Frutas y Hortalizas de Mercabarna.

¿Cuántos años hace que vende coliflores en Mercabarna?

Yo estoy desde 1986 vendiendo hortalizas en Mercabarna, eso quiere decir que llevo 29 años.

¿Cuándo es la mejor época para comprarlas?

La mejor época para comprarlas es en invierno, de octubre a marzo, más o menos, ya que con el calor se espigan y se ponen negras.

¿Cuántas toneladas de coliflores vende por temporada?

A las coliflores las contamos por unidades y vendemos unas 22500 piezas, eso quiere decir que son 22,5 toneladas de coliflores.

¿De dónde provienen las coliflores que vendéis?

Las nuestras vienen del Baix Llobregat, del Maresme y de Benicarló (Castelló) y cuando se acaba la temporada llegan desde la Bretaña francesa y también algunas de Alemania.

¿Cuál es la variedad que más le gusta a la gente?

Existen muchas variedades pero la más común y la que tenemos nosotros es la variedad "Cerci".

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

Sobre todo debemos fijarnos que la flor sea muy blanca y que las hojas tengan un color verde muy intenso, que no esté mustia, ni apagada.

¿Sabe qué beneficios tiene comer coliflor?

Va muy bien para las dietas, ya que tiene muy pocos hidratos de carbono y poca grasa, también tiene mucha vitamina C y es regeneradora de células

El producto del mes



Marzo: Coliflor

muertas.

Y para acabar ¿cuál es su receta preferida con coliflor?

Mi favorita es la coliflor al horno con bechamel, ya sea gratinada con queso o sin gratinar, ¡esta buenísima igual!

