

## **L'opinió de l'especialista**

Per conèixer una mica més aquesta meravellosa hortalissa que és la coliflor, hem anat a visitar a la Montserrat Triguero, majorista del Mercat Central de Fruites i Hortalisses de Mercabarna.

### **Quants anys fa que ven coliflor a Mercabarna?**

Jo fa des de l'any 1986 que estic venent hortalisses a Mercabarna, això vol dir que porto 29 anys.

### **Quina és la millor època per comprar-ne?**

La millor època per comprar coliflor és a l'hivern, d'octubre a març, més o menys, ja que amb la calor s'espiguen i es posen negres.

### **Quantes tones de coliflor ven per temporada?**

A les coliflors les contem per unitats, i venem 22500 peces , això vol dir que són unes 22,5 tones de coliflor.

### **D'on són les coliflors que venen?**

Las nostres vénen del Baix Llobregat, del Maresme i de Benicarló (Castelló), i quan s'acaba la temporada, arriben també de la Bretanya francesa i algunes d'Alemanya.

### **Quina es la varietat que més li agrada a la gent?**

Existeixen moltes varietats, però la més comuna i la que tenim nosaltres és la varietat "Cerci".

### **En què ens hem de fixar a l'hora de comprar coliflor?**

Ens hem de fixar que la flor sigui molt blanca i que les fulles tinguin un color verd mot intens, que no estiguin mústigues ni apagades.

### **Sap quins beneficis té menjar coliflor?**

Sí, va molt bé a l'hora de fer dieta, ja que conté molts pocs hidrats de carboni i no té greix, també te molta vitamina C i és regeneradora de les cèl·lules mortes.

El producte del mes



*Març: Coliflor*

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

La meva recepta favorita és la coliflor al forn amb beixamel, ja sigui gratinada amb formatge o sense gratinar, està boníssima igual!!

