

L'opinió de l'especialista

Aquest mes, i com farem durant tot l'any, hem triat una de les fruites exòtiques més conegudes per tots, la banana. Per això hem entrevistat a Joan Munné, majorista del Mercat Central de Fruites i Hortalisses de Mercabarna, que ens explica algunes curiositats sobre aquesta fruita.

Quants anys fa que ven bananes a Mercabarna?

Porto 9 anys comercialitzant bananes a Mercabarna.

Quants quilograms de bananes ven a l'any?

Aproximadament uns 10 milions de quilograms a l'any.

Des de quins països arriben les bananes que ven?

Les bananes arriben de diferents països, com ara Colòmbia, Costa Rica, Camerun, República Dominicana, etcètera.

Existeixen varietats de bananes?

Existeixen diverses varietats, però nosaltres comercialitzem la varietat Cavendish que compleix amb les característiques que busquem. Per exemple, cada peça mesura 20 centímetres.

Ens podria explicar la diferència entre un plàtan i una banana?

Els plàtans només vénen de Canàries i tenen més sucre que les bananes.

Quins beneficis té per a la salut menjar bananes?

Té molt fòsfor i potassi que ens ajuda a prevenir les rampes si fem esport de forma continuada.

Com hem de conservar la banana en bones condicions?

Si està molt verda, hem d'embolicar-la en un paper de diari fora de la nevera fins que maduri. Si no, dins de la nevera a 12-13 graus.

El producte del mes



Octubre: Banana

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

Cal fixar-se en el color (groc brillant), la duresa i que no tinguin taques negres.

I per acabar ¿ens podria dir la seva recepta preferida amb bananes?

La meva postra ideal són les bananes amb caramel.

