

La opinión del especialista

Este mes hablaremos del aguacate, una fruta exótica muy sabrosa y con infinidad de propiedades beneficiosas para nuestra salud y que actualmente ha aumentado muchísimo su consumo en nuestro país. Por esta razón hemos ido al mercado para hablar con Emilio Díez, Mayorista del Mercado de Frutas y Hortalizas de Mercabarna.

¿Cuántos años hace que vende aguacates en Mercabarna?

Yo hace 30 años que vendo en Mercabarna.

¿Cuándo es la mejor época para comprar aguacates?

Aguacates tenemos durante todo el año, pero la mejor época son los meses de septiembre, octubre y noviembre, ya que es el aguacate nacional y viene desde Granada y Málaga mayormente.

¿Cuántos kilos de aguacates vende por año?

Aproximadamente unos 20.000 kilos de aguacates al año.

¿De dónde provienen los aguacates que vendéis?

Cuando aquí no es temporada vienen desde Chile, Perú y México.

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

Aquí tenemos aguacates de variedad Hass y variedad Beicon y la que más vendemos es el aguacate de la variedad Hass.

¿Sabe qué beneficios tiene comer aguacates?

Es una fruta que contiene Omega 3, fibra, potasio, magnesio, también controla el colesterol y es antioxidante ya que posee gran cantidad de vitamina E.

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

Debemos fijarnos que conserve el tallo y sea de color verde, que el fruto no esté demasiado duro ni demasiado blando y no esté negro.



El producto del mes

Octubre: Aguacate

¿Cuál es la mejor manera para conservar los aguacates en perfectas condiciones?

Las condiciones óptimas son 10 grados, en el caso de que haya que madurarlo se deja fuera de la nevera y también se puede envolver en papel de periódico durante 1 o 2 días.

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

Mi receta preferida con aguacates es el guacamole.

