

FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



AJO

BONIATO CRIOLLO

CIBOULETTE

LECHUGA

MELÓN

MORRÓN

PEPINO

PERA

ZAPALLO KABUTIÁ

Seguinos en redes MEJORDEESTACION

AJO

CONSERVA Fuera de heladera DURACIÓN 6 meses



En los últimos años ha aumentado considerablemente el volumen de ajos nacionales vendidos en cajas de 10 kg o en bolsas de cabezas sueltas. Este último es visto con preocupación por algunos operadores, ya que entienden que el enriestrado es una forma de diferenciar el producto, identificarlo con la mencionada producción artesanal nacional y que si se pierde esta diferenciación se vuelve difícil competir con los ajos importados de la región o de China. La cosecha de ajo comienza a fines de noviembre para las variedades más tempranas y se extiende hasta enero para las más tardías.

El boniato es originario de América Central. Las variedades cultivadas en Uruguay se producen en el sur y en el litoral norte del país. El consumo de boniados reduce los valores de colesterol, previene enfermedades cardiovasculares, varios tipos de cáncer y diabetes. Es una muy buena fuente de energía debido a la cantidad de carbohidratos que contiene y es rico en carotenoides, provitamina A, vitamina C y varía de los complejos B y E. Al momento de la compra, seleccionar aquellos boniados sin lesiones, heridas ni zonas blandas en los extremos, que sean firmes al tacto, y que no tengan aromas de ningún tipo.

BONIATO CRIOLLO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



CIBOULETTE

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 días



El consumo de esta hortaliza (que también califica dentro de la categoría de las hierbas aromáticas) ha crecido durante los últimos años, aumentando su comercialización y superficie de cultivo hasta llegar a la situación actual con abundante oferta durante todo el año. A la hora de elegir se recomienda buscar aquellos atados que sin daños mecánicos, heridas y áreas oscuras. Observar que el elemento usado para mantener el atado unido, en ocasiones una banda elástica, no haya ocasionado daño a las hojas. Por tratarse de una especie que pertenece a la misma familia de la cebolla, el ajo y el puerro entre otros, posee un gran poder antioxidante asociado a su elevado contenido de compuestos azufrados.

En nuestro país se produce a lo largo de todo el año, fundamentalmente en Montevideo y Canelones. Se destacan las mantecosas o arremolladas, las cresas, las romanas u oreja de burro y las polladas, entre otras. Su consumo favorece la digestión, mejora el tránsito intestinal y facilita la baja de peso. Posee acción diurética y depurativa. Es rica en vitaminas A, B, C, D y E, folatos, calcio, cobre, hierro, fósforo y potasio, y es una muy buena fuente de fibra. Al momento de la compra se recomienda elegir el producto de aspecto fresco, turgente, sin daños en las hojas y de colores intensos. Las coloraciones marrones en las nervaduras y tallos principales indican el fin del período óptimo de consumo.

LECHUGA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 días



MELÓN

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 días



Esta típica fruta de esta época del año debe elegirse por su aroma perfumado. Es preferible no elegir aquellas frutas que presenten olores extraños, como por ejemplo a tierra. Tampoco es recomendable seleccionar aquellas que no presenten ningún aroma, ya que seguramente se encuentren inmaduras y el melón no mejorará su sabor con el paso de los días. El fruto maduro presenta una pulpa de color salmón, o naranja en el caso de los melones tipo cantaloupe, llamados en nuestro país reticulados o escritos (mayoritarios en la producción nacional). Se recomienda conservarlo en heladera, cuidando no dejarlo en bolsa de nylon cerrada o en contacto con otras frutas ya que posee una moderada sensibilidad al etileno.

Los morrones rojos y verdes son producidos por la misma planta, solo que el morrón verde se cosecha antes de que comience el proceso de toma de color rojo asociado con la maduración. Cuando es verde es menos dulce. También hay variedades que, al madurar, viran del verde al amarillo, otras al anaranjado e incluso al violeta. En otros países, a nuestro morrón le llaman pimiento dulce y sweet pepper en inglés. Originario de América y también conocido como morrón, aji morrón, pimiento, chile morrón, pimiento morrón o pimentón, tiene propiedades diuréticas. Es un ingrediente tradicional de las comidas de muchos países, tanto como condimento como por su color en la decoración de los platos.

MORRÓN

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



PEPINO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



Esta hortaliza de fruto pertenece al igual que el melón, la sandía, el zapallito, el zucchini y los zapallos a la familia Cucurbitaceae. Es originario del sur de Asia, donde se cultiva hace más de 3.000 años. Se trata de un fruto que presenta su madurez de consumo en estado fisiológico inmaduro. Por eso, a la hora de la compra, deben elegirse aquellos frutos que muestren semillas blancas y blandas sin desarrollar y piel de color verde oscuro e intenso, ya que las zonas amarillentas y/o opacas indican sobremadurez o producto envejecido por mala conservación. Evitar elegir frutos golpeados o heridos.

Esta fruta de hoja caduca presenta la característica similar a la manzana de conservarse por varios meses luego de la cosecha. Por ello existe oferta durante todo el año, pero el periodo en que se cosechan todas las variedades es entre enero y abril, de manera que en este momento se comercializan las peras de reciente cosecha. Al comprar peras, buscar las verdes o las que comienzan a mostrar zonas de la cáscara con coloraciones amarillas, ya que las peras compradas maduras (completamente amarillas) son muy sensibles a los golpes. Se recomienda esperar a que las peras finalicen la maduración en casa. Esta ocurre mejor fuera de la heladera. Una vez que se alcanzó la coloración amarilla en toda la piel, y la pulpa está levemente blanda, se debe conservar en la heladera sin bolsa de nylon.

PERA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 a 7 días



El zapallo es oriundo de América Central y del Norte. En Uruguay se producen y comercializan varias especies o tipos de zapallos, aunque los tres más consumidos son: el kabutiá, el calabacín y el criollo. La mayor oferta se concentra de marzo a octubre. Contiene carotenoides y es una excelente fuente de vitamina A. También se destaca su rol como antioxidante. El consumo de este producto previene el riesgo de contraer cáncer de boca, faringe, laringe y garganta. Al momento de la compra seleccionar aquellos frutos que no presenten heridas ni zonas blandas, con su pedúnculo o cabito de aspecto leñoso, de color beige, y que se sientan pesados en la mano. Los mejores zapallos criollos o kabutiá son aquellos que muestran una cáscara de color verde oscuro y opaco, con un cachete amarillo o anaranjado.

ZAPALLO KABUTIÁ

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



SUMÁ SABOR A TUS RECETAS. Productos uruguayos de alta calidad.

ACEITE EXTRA VIRGEN

Incorporá el mejor aceite a tus ensaladas.



MIEL

Probá las frutas de la lista con un toque de la mejor miel.



Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca

Dirección General de la Granja

