

FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



AJO

AJÍ CATALÁN

ALBAHACA

CIBOULETTE

CHOCLO

MELÓN

TOMATE

UVA

ZAPALLO KABUTIÁ

Seguinos en redes MEJORDEESTACION

AJO

CONSERVA Fuera de heladera DURACIÓN 6 meses



Conocidos localmente como Ajíes Catalanes, pertenecen a la misma familia que el morrón o pimiento. Pueden ser dulces o picantes. Se utilizan en conservas por su forma o preparados a la parrilla junto con el asado. Elegir los de aspecto turgente, carnosos y pesados en proporción a su tamaño. Cuanto más brillante sea su color son de mejor calidad y frescos. La piel debe ser lisa, sin manchas ni arrugas. Evitar los que tengan magulladuras, golpes, o zonas blandas. Se pueden congelar para conservarlos durante meses con todo su sabor, aunque se pierde su textura. Aportan color y sabor a los platos con muy pocas calorías, son fuente de fibra, tienen propiedades antioxidantes y son muy ricos en vitamina C, provitamina A y potasio. Al cocinarlos en aceite pueden absorber mucho de este líquido.

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 enriestado 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.

AJÍ CATALÁN

CONSERVA Fuera de heladera DURACIÓN 3 a 5 días

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



Es originaria de zonas tropicales de Asia. Es una planta herbácea anual cuyo principal uso es como condimento y aromatizante. A la hora de la compra se deben elegir aquellas de color verde intenso y aspecto fresco y turgente, sin heridas. Se puede congelar tanto fresca como escaldada y de esa forma conservar por varios meses. Para el consumo fresco, lavar y desinfectar minutos antes de consumirla. Entre sus principales propiedades se menciona que combate el insomnio, la fatiga y la ansiedad; mejora la digestión y tiene propiedades analgésicas, antisépticas y cicatrizantes.

ALBAHACA

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.

CIBOULETTE

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 días



Se distinguen los siguientes tipos: super dulces, dulces y comunes. Los primeros presentan excelentes características de calidad en cuanto al sabor, color y textura. Sutilmente por debajo en cuanto a sabor y vida poscosecha se encuentran los dulces. Los choclos comunes poseen la ventana temporal de estado óptimo para el consumo más estrecha, lo que determina que sean los que se comercializa a precio más bajo y deben ser consumidos lo más pronto posible. En general, los dulces y super dulces se pueden conservar cinco días en recipiente cerrado en heladera; los comunes, un máximo de tres días de almacenamiento refrigerado.

CHOCLO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 a 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 continúa madurando luego de la cosecha, por lo que 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.

MELÓN

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 días



Esta especie es originaria de nuestra América. Las principales zonas de producción en nuestro país son el litoral norte (Salto y Bella Unión) con productos en invernáculos que nos abastecen durante todo el año pero concentrando la producción en invierno y primavera; y la zona sur, donde se concentra la producción en verano y otoño. Los tomates se deben elegir uno a uno, los más firmes al tacto y sin golpes, heridas o machucos. Expresa sus golpes características de sabor y aroma si madura a temperaturas de entre 15 y 20 grados, mientras que la mejor conservación se da entre 10 y 15 grados. No se recomienda su conservación en heladera sino en lugares frescos, ventilados, sin exposición a la luz directa del sol y sin bolsa de nylon ya que provoca una maduración innecesaria.

TOMATE

CONSERVA Fuera de heladera DURACIÓN 3 a 5 días



Comularen a la zafra de una de las variedades de uva más populares, la Moscatel. A la hora de elegir los racimos, buscar aquellos cuyos raquis (la parte verde del racimo que conecta las uvas entre sí) estén verdes, ya que este es el órgano que muestra primero las señales de deshidratación. Las bayas (granos) deben estar bien adheridas al raquis (no desprenderse fácilmente) y deben tener aspecto sano, sin heridas o signos de podredumbre. Se puede agitar levemente el ramo para comprobar si se desprende los granos.

UVA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 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 calabacin 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

Incorpora el mejor aceite a tus ensaladas.



MIEL

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



Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca

Dirección General de la Granja

GRANJEROS DEL URUGUAY



Ministerio de Salud Pública

UAM

EXTRA VIRGEN DE URUGUAY

CHDA CONFEDERACIÓN URUGUAYA DE DESARROLLO RURAL