DEL 29 DE ABRIL AL 12 DE MAYO

LISTA INTELIGENTE

SALUDABLE

ECONÓMICO

> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN <

LECHUGA

AJÍES

ALBAHACA

BONIATO

CALABACÍN

CAQUI

MANDARINA

MEMBRILLO

PEPINO

>> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN

MIEL

ACEITE DE OLIVA

SABOR TODO EL AÑO

LECHUGA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 3 DIAS

La lechuga es originaria de Medio Oriente y la zona del Mediterráneo. En nuestro país se produce a lo largo de todo el año, fundamentalmente en Montevideo y Canelones. La oferta se compone de varios tipos comerciales o variedades, entre las que se destacan las mantecosas o arrepolladas, las crespas, las romanas u oreja de burro y las moradas, entre otras. Su consumo favorece la digestión, mejora el tránsito intestinal y facilita la baja de peso. Posee acción diurética y depurativa. Este producto es rico 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, turgentes, 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.

AJÍES

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 3 – 5 DIAS

Conocidos localmente como Ajíes Catalanes, pertenecen a la misma familia que el morrón o pimiento. Generalmente utilizados por su forma y sabor, estos pueden ser dulces o picantes. Tradicionalmente se utilizan en conservas por su forma o preparados a la parrilla junto con el asado. Se recomienda elegir los de aspecto turgentes, 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. Evitando los que tengan magulladuras, golpes o zonas blandas. Se conservan bien en lugares frescos y ventilados por pocos días o en heladera en recipiente (con ventilación) por varios días. Al igual que el morrón, 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, son ricos en provitamina A y potasio. Un dato interesante es que al cocinarlos en aceite pueden absorber mucho de este líquido.

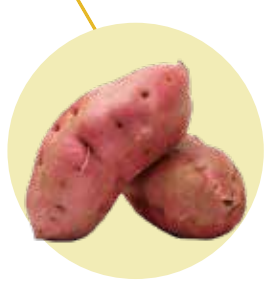
ALBAHACA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 3 DIAS

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.

BONIATO

CONSERVACIÓN ZONA OSCURA | DURACIÓN 7 DIAS



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 boniato 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 varias de los complejos B y E. Al momento de la compra, seleccionar aquellos boniatos sin lesiones, heridas ni zonas blandas en los extremos, que sean firmes al tacto, y que no tengan aromas de ningún tipo.

CALABACÍN

CONSERVACIÓN ZONA OSCURA | DURACIÓN 7 DIAS

Es oriundo de América Central y del Norte. En Uruguay es un cultivo estival, pero sus frutos poseen una alta capacidad de conservación por períodos relativamente prolongados. Contiene carotenoides y es una excelente fuente de vitamina A. También se destaca su rol como antioxidante. 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 calabacines son los que tienen color anaranjado uniforme, sin zonas verdes o blancas. Se conservan muy bien por períodos relativamente largos en el hogar.

CAQUI

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS

Fruta tropical y árbol de hoja perenne, el nombre científico significa “fruta del fuego divino” (Diospyros kaki). El más consumido hoy en día es el que procede del este de Asia como China y Japón. Propiedades: gran contenido en carotenos, dado su pulpa naranja, dulce y jugosa, con una ligera astringencia, según su contenido en taninos. Aporta una importante cantidad de hidratos de carbono aumentando así su valor calórico si se compara con otras frutas. Por este motivo es recomendado para adultos deportistas, mujeres lactantes y embarazadas, personas mayores y jóvenes. Se recomienda elegir aquellos de color más rojo brillante, siendo que son los menos astringente y más dulces. Estando firmes al tacto se pueden conservar en refrigerador como máximo 3 semanas. Se puede congelar entero o su pulpa, recomendando añadir para este último, el jugo de limón para no alterar el color.

MANDARINA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS

Es originaria de las zonas tropicales de Asia. En el mercado local existen distintos tipos comerciales o variedades, que conforman una abundante oferta entre los meses de febrero a noviembre. Cada variedad presenta sus particularidades en cuanto a sabor, facilidad de pelado, tamaño y cantidad de semillas. El consumo de mandarina previene el riesgo de varias enfermedades no transmisibles, como tumores y afecciones cardiovasculares. Este fruto aporta buenas cantidades de vitamina C, B y ácido fólico. Elegir aquellas que se presentan firmes, sin heridas, hongos ni signos de podredumbre tales como ablandamiento. Si se detecta alguna fruta con signos de podredumbre u hongos separarla inmediatamente de las sanas.

MEMBRILLO

CONSERVACIÓN ZONA OSCURA | DURACIÓN 7 DIAS

Se trata de una fruta del grupo de los frutales de hoja caduca, especialmente emparentado con la manzana y la pera. A la hora de elegirlo, seleccionar frutas sin manchas, con la piel sana y de color uniforme que puede ir del verde al amarillo claro (este fruto continúa madurando luego de la cosecha y al avanzar la maduración avanza del verde al amarillo y luego este se vuelve más intenso). Para la conservación en el hogar se recomienda condiciones ambientes. En caso de que se desee promover la maduración se recomiendan condiciones de refrigerador.

PEPINO

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS

Esta hortaliza de fruto pertenece al igual que el melón, la sandía, el zapallito, el zuchini 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 herido.

Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca | Dirección General de la Granja

GRANJEROS DEL URUGUAY | Ministerio de Salud Pública | UAM | EXTRA VIRGEN DE URUGUAY | CHDA COMISIÓN HONORARIA DE DESARROLLO APÍCOLA