

COMÉ POTENTE CON LA LISTA INTELIGENTE

DEL 19 DE ABRIL AL 2 DE MAYO DE 2022



ACELGA



AJO



BONIATO



CHAUCHAS



HONGOS SILVESTRES



MANZANA



PERA



RÚCULA



ZAPALLO KABUTIÁ



Ministerio
de Ganadería,
Agricultura y Pesca

Dirección General
de la Granja

GRANJEROS
DEL URUGUAY



Ministerio
de Salud
Pública

UAM

EXTRA
VIRGEN
DE URUGUAY

CHDA
COMISION HONORARIA
DE DESARROLLO AGRICOLA

visitanos en www.listainteligente.uy



ACELGA



DURACIÓN
5 días

La acelga es una hortaliza de hoja originaria de la costa mediterránea europea. Es rica en carotenoides, vitaminas A, C y K, ácido fólico y hierro. Su consumo es esencial para la vista, la piel y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Se puede almacenar lavada, con un hervor previo y en recipientes herméticos en el freezer por un período de hasta un año. Al momento de la compra, elegir el producto de aspecto fresco, con hojas de color verde intenso, sin daños por insectos ni manchas. Los tallos o pencas deben presentar un color blanco intenso, sin zonas de coloración marrones.

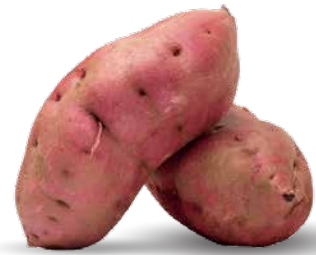


AJO



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 enristrado 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.



BONIATO



DURACIÓN
7 días

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.



CHAUCHAS



DURACIÓN
5 días

Se trata del fruto de la planta de chaucha que se cosecha y consume en forma inmadura previo a que se complete el proceso de formación de los porotos. Existen distintas variedades, en nuestro país se consumen las de sección achatada siendo las más apreciadas las Bombonetas; y las de sección redonda verdes o amarillas (Chaucha Oro). Elegir las de color verde intenso (o amarillo intenso si es Chaucha Oro) sin manchas, heridas o zonas blandas. Son más tiernas cuando los porotos están empezando a formarse. Por tratarse de un fruto inmaduro no tiene una conservación prolongada en condiciones ambiente. En heladera tampoco se recomienda conservar por más de una semana.



HONGOS SILVESTRES



DURACIÓN
3 días

Es de los hongos más consumidos en nuestro país ya que forma parte de los tradicionales condimentos del chivito. Su color es entre amarillento y marrón, y crece en grandes colonias pegadas al pie de los árboles.

Su uso está especialmente indicado para preparaciones tipo escabeche, conservas o encurtidos. Se recomienda elegir aquellos de tamaños más chicos ya que son los más tiernos ya que cuanto más viejos, son de sabor más amargo.

Aportan proteínas, carbohidratos y sales minerales como potasio, magnesio y hierro, vitaminas, mientras que su aporte calórico es bajo al igual que su contenido graso.



MANZANA



DURACIÓN
7 días

El cultivo de manzana en Uruguay se desarrolla fundamentalmente en el área metropolitana del sur. Este producto se oferta durante todo el año. La manzana posee propiedades astringentes y antiinflamatorias. Disminuye el nivel de azúcar en sangre, y por su alto contenido de flavonoides, es un excelente antioxidante. Al momento de la compra se recomienda seleccionar frutas firmes al tacto, sin machucones, golpes ni heridas. El color rojo que cubre algunas variedades no es indicador de madurez, hay que tener en cuenta el color de fondo, que puede ir desde el verde, que indica inmadurez hasta el amarillo intenso y opaco, señal de sobremadurez.



PERA

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
3 a 7 días

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 período 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.



RÚCULA

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
7 días

Esta hortaliza de hoja es tan aromática y sabrosa como perecedera, por lo que se debe extremar los cuidados tanto en su elección como en su conservación. A la compra elegir producto que presente aspecto fresco con hojas color verde intenso, aroma característico fuerte, sin daños mecánicos. Se recomienda consumir lo más próximo posible a la compra. Una buena opción es lavar desarmando el atado o volcando el contenido de la bolsa (esta última presentación generalmente maltrata menos el producto) en una solución de agua con hipoclorito (una cucharadita por litro de agua), enjuagar con abundante agua bajo la canilla, escurrir bien y guardar en recipiente cerrado donde no se acumule el agua libre.



ZAPALLO KABUTIÁ

CONSERVACIÓN
Fuera de heladera
SI ES CORTADO CONSERVAR EN Heladera

DURACIÓN
7 días

DURACIÓN
3 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.