

# COMÉ POTENTE CON LA LISTA INTELIGENTE

DEL 8 AL 21 DE FEBRERO DE 2022



AJO



ALBAHACA



CEBOLLA ROJA



HIGO



KALE



MELÓN



PERA



UVA



ZAPALLITO



## 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 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.



## ALBAHACA



**DURACIÓN**  
**3 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..



## CEBOLLA ROJA



**DURACIÓN**  
**7 días**

La cebolla es originaria de las zonas montañosas de Asia Central. En Uruguay, se cultivan dos variedades: las blancas y las coloradas y su período de cosecha se extiende desde setiembre hasta febrero. Este producto tiene alto poder diurético y antioxidante, disminuye el riesgo de contraer cáncer de boca, faringe, laringe, esófago y estómago. También es muy beneficiosa para la salud de las vías respiratorias por su alto contenido de compuestos azufrados y es rica en vitamina C. Al momento de la compra elegir el producto firme, sin brotes ni raíces nuevas, con la mayor cantidad de cáscara posible, excepto en el caso de las cebollas tempranas. Se debe revisar especialmente la firmeza a nivel de cuello, porque allí se comienzan a expresar las podredumbres.



## HIGO

**CONSERVACIÓN**  
**Heladera**  
En recipiente cerrado

**DURACIÓN**  
**3 a 5 días**

Este fruto continúa madurando luego de la cosecha, siempre y cuando ésta se haya realizado luego de la madurez fisiológica, su tasa respiratoria es moderada y responde bien a la conservación en heladera lo más cerca posible de 0°C en bolsa de nylon con pequeñas perforaciones para reducir la deshidratación sin favorecer los procesos fermentativos. En el punto de venta se recomienda seleccionar frutas con relativa firmeza, sin heridas abiertas ni zonas blandas. Recordar que se trata de una especie altamente sensible a los daños mecánicos, por ello no es apropiado apoyar cosas pesadas encima de los frutos. Para las variedades de piel verde-amarilla, se conservan mejor las frutas de color verde, mientras que en el caso de variedades moradas, elegir frutas que aún presentan tonalidades claras, ya que el oscurecimiento se profundiza con la maduración



## KALE

**CONSERVACIÓN**  
**Heladera**  
En recipiente cerrado

**DURACIÓN**  
**7 días**

De origen asiático, es de los vegetales más completos en nutrientes y minerales. De la familia Brassicaceae junto al coliflor, col chino, repollo, brócoli y repollitos de Bruselas. Últimamente ha sido muy difundido por sus propiedades benéficas para la salud. Considerado un superalimento por su gran poder anticancerígeno y antioxidante. Es fuente de hierro y calcio, potasio, magnesio y omega-3. Posee vitaminas del grupo A, B, C y K. Rico en fibra y de bajo contenido calórico. Elegir aquellas de hojas turgentes y verde intenso, con el tallo firme. Se puede consumir, entre otras formas, en batidos, ensaladas crudas, cocidos al vapor, blanqueado, salteado, en sopas.



## 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 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.



## PERA



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.



## UVA



DURACIÓN  
**7 días**

Comienza 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 desprenden los granos.



## ZAPALLITO



DURACIÓN  
**5 días**

Se deben elegir los frutos de zapallito uno a uno, seleccionando los más firmes al tacto, sin golpes, heridas o machucones. La piel debe mostrarse verde claro brillante y fresca al tacto. El fruto del zapallito no se conserva por largos períodos, ya que al conservarse en heladera por una semana o más comienza a mostrar daños por frío, que se observan como zonas de tejido oscuras que evolucionan como podredumbres. La conservación en heladera no es recomendada salvo para períodos de pocos días. Lo ideal es comprar solo lo que se va a utilizar en los dos o tres días siguientes.