



COMÉ POTENTE CON LA LISTA INTELIGENTE

DEL 8 AL 21 DE MARZO DE 2022



AJO



ALBAHACA



CALABACÍN



CHAUCHA



ESPINACA



MANZANA



PEPINO



PERA



RABANITO



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



AJO



CONSERVACIÓN
Fuera de heladera
en un lugar oscuro

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.



ALBAHACA



CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

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..



CALABACÍN



Fuera de heladera
en un lugar oscuro

DURACIÓN
7 días

Es oriundo de América Central y del Norte. En Uruguay es un cultivo estival, pero sus frutos poseen una alta capacidad de conservación por periodos 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 periodos relativamente largos en el hogar.



CHAUCHA

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

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.



ESPINACA

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
7 días

Es un cultivo de ciclo invernal, que se supone es originario del sudoeste asiático. La oferta se concentra entre los meses de abril a octubre. Este cultivo se desarrolla fundamentalmente en el área rural de Montevideo. El consumo de espinaca previene la aparición de varios tipos de tumores por su alto contenido de compuestos antioxidantes. Además, es un producto rico en carotenoides, hierro y magnesio, presenta un alto contenido de vitaminas A, C y K y de ácido fólico. Al momento de la compra se deben elegir aquellos atados con apariencia fresca, con hojas bien hidratadas, sanas, y de color verde intenso.



MANZANA

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

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.



PEPINO

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
7 días
●●●●●●●

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/u opacas indican sobremadurez o producto envejecido por mala conservación. Evitar elegir frutos golpeados o heridos.



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.



RABANITO

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
7 días
●●●●●●●

De la familia de las crucíferas (pariente de repollo, nabo, brócoli), deben elegirse aquellos de tamaño mediano, ya que son menos fibrosos; Elija aquellos firmes, de piel suave y que se presenten enteros, sin rajados y de color rojo intenso (ya que en nuestro país se comercializan básicamente de este color); las hojas de color verde intenso y tamaño no muy grande son un indicador de frescura. Para conservarlos es preferible quitarle las hojas, ya que estas aceleran su deshidratado. Se deben guardar en bolsa de nylon perforadas en la heladera, con el cuidado de lavarlos cuando se vayan a consumir, de esta forma duran hasta una semana.