COMÉ POTENTE CON LA LISTA INTELIGENTE

DEL 14 AL 27 DE DICIEMBRE DE 2021

ALBAHACA

CHOCLO

DURAZNO

MELÓN

MORRÓN

PEPINO

TOMATE

ZANAHORIA

ZUCCHINI

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

AÑO INTERNACIONAL DE LAS FRUTAS Y VERDURAS 2021

visitanos en www.listainteligente.uy

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..

CHOCLO

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
3 a 5 días

En la UAM se distinguen los siguientes tipos: superdulces, 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 comercializan a precio más bajo y deben ser consumidos lo más pronto posible. En general, los dulces y superdulces se pueden conservar cinco días en recipiente cerrado en la heladera; los comunes, un máximo de tres días de almacenamiento refrigerado.

DURAZNO

CONSERVACIÓN
Fuera de heladera

DURACIÓN
3 a 5 días

El durazno es originario de Asia. La mayor aceptación se logra con una fruta de alto nivel de dulzura. La acidez de fruta y el contenido de fenoles también son factores importantes. Otro indicador de madurez es el “color de fondo”, observado por debajo de las coloraciones rojas. Debe estar lo más cerca del amarillo para indicar madurez de consumo. Es una fruta que continúa madurando luego de la cosecha, hasta alcanzar cierto punto llamado madurez fisiológica. Lo mejor es conservarlo en condiciones ambiente y manejar el estado de madurez de la fruta. Si bien se conocen pocas variedades de durazno, en nuestro país la oferta está compuesta por más de 15 variedades importantes que presentan características diferentes y fechas de cosecha diferentes.

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.

MORRÓN

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
7 días

Los morrones rojos y verdes son producidos por la misma planta, solo que el morrón verde se cosecha antes de que comience el proceso de toma de color rojo asociado con la maduración. Cuando es verde es menos dulce. También hay variedades que, al madurar, viran del verde al amarillo, otras al anaranjado e incluso al violeta. En otros países, a nuestro morrón le llaman pimiento dulce y sweet pepper en inglés. Originario de América y también conocido como morrón, ají morrón, pimiento, chile morrón, pimiento morrón o pimentón, tiene propiedades diuréticas. Es un ingrediente tradicional de las comidas de muchos países, tanto como condimento como por su color en la decoración de los platos.

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.

TOMATE

CONSERVACIÓN
Fuera de heladera

DURACIÓN
3 a 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 machucones. Expresa sus mejores 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..

ZANAHORIA

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
7 días

Según las investigaciones históricas, sería originaria de Afganistán, desde donde se extendió a gran parte del mundo. En Uruguay se cultiva durante casi todo el año, aunque cada otoño se registra una disminución en la oferta. Este producto previene el riesgo de contraer tumores de boca, faringe, laringe y garganta. Contiene carotenoides y es una excelente fuente de vitamina A, esencial para la salud de la vista, el buen estado de la piel y tejidos y para el buen funcionamiento de nuestro sistema inmunológico. Al momento de la compra elija zanahorias sanas, firmes, crocantes y jugosas, de color anaranjado intenso y uniforme, sin coloración verde o púrpura en la zona del tallo.

ZUCCHINI

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
5 días

Esta hortaliza de fruto pertenece a la familia de las cucurbitáceas. A pesar de su similitud con el zapallito de tronco, tiene mayor parentesco con el tradicional zapallo criollo. En cuanto a la selección a la hora de comprar recomendamos seleccionar las piezas que no presenten golpes ni heridas, color brillante que indique frescura, firmeza, cuanto más pequeños generalmente son más tiernos, la semilla debe estar apenas comenzando a formarse en el interior del fruto. Se conserva por períodos muy cortos en heladera por pocos días. Períodos más largos de conservación a bajas temperaturas pueden generar daño por frío.