



COMÉ POTENTE CON LA LISTA INTELIGENTE

DEL 6 AL 19 DE OCTUBRE DE 2020



LECHUGA



ZAPALLO KABUTIÁ



REMOLACHA



ZANAHORIA



ALCAUCIL



CEBOLLA DE VERDEO



ARÁNDANO



LIMÓN



NARANJA



Ministerio
de Ganadería,
Agricultura y Pesca

Dirección General de la GRANJA

GRANJEROS
DEL URUGUAY



Ministerio
de Salud Pública



Intendencia
de Montevideo



MERCADO
MODELO



ALCAUCIL

Originaria del Mediterráneo occidental, se pueden comer crudas, hervidas, al vapor, fritas, rebozadas, guisadas, en sofrito, a la brasa o al horno. La flor del alcaucil o alcachofa requiere una cuidadosa manipulación para evitar daños y que ésta se deseeque. Elegir aquellas robustas y pesadas en proporción a su tamaño, compactas y de hojas comprimidas ya que son las más tiernas. Los tipos de alcauciles comercializados en el Mercado son "porteño" y "espiná", siendo el primero de consistencia más carnosa que el segundo. El tamaño no afecta a la calidad de la alcachofa. Aunque la preparación de las alcachofas es bastante laboriosa y se aprovecha tan solo el 20% de cada flor, su sabor suave y delicado hace que merezca la pena el esfuerzo. Se destacan el aporte de minerales como el calcio, hierro, potasio, fósforo y magnesio, además de vitaminas del grupo A, C E y B. Protege y desinflama el hígado estimulando la producción de bilis, lo que ayuda a facilitar la digestión de grasas.



REMOLACHA



La remolacha es originaria de las zonas costeras del norte de África. En Uruguay se produce durante todo el año y se consume mayoritariamente la raíz bulbosa, aunque las hojas también son comestibles y pueden utilizarse de forma similar a la acelga. Los mayores ingresos al Mercado Modelo se registran desde setiembre a diciembre. La unidad de comercialización minorista es el atado de 5 a 7 plantas, es decir, las raíces con hojas. El consumo de remolacha contribuye a reducir el riesgo de padecer accidentes cardiovasculares y cerebrovasculares. Contienen gran cantidad de vitamina C, hierro y ácido fólico. Al momento de la compra, elegir remolachas de color rojo intenso, de aspecto fresco y firme, sin daños, heridas ni manchas. Las hojas deben ser de aspecto fresco y color verde intenso.



ZAPALLO KABUTIÁ



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.



LECHUGA



DURACIÓN
3 días

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.



CEBOLLA DE VERDEO



DURACIÓN
7 días

En nuestro país, las variedades empleadas para su cultivo son las de cebolla colorada o blanca que también se emplean para obtener cebolla seca o de verdeo. En ocasiones si el precio es conveniente, entre julio y diciembre se obtiene cebolla de verdeo entresacando plantas de un cultivo con destino a cebolla colorada. Cuando se siembra específicamente para este tipo de cebolla, el cultivo se puede realizar de semilla o plantando bulbos madre que dan lugar a brotes. Se comercializa en atados de entre 5 y 11 plantas según el tamaño de cada una de las plantas y el desarrollo de cada uno de los bulbos.



ZANAHORIA



DURACIÓN
7 días

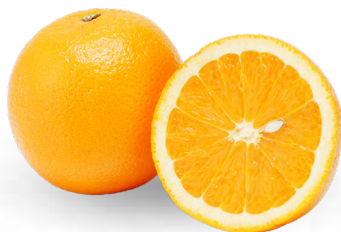
Según las investigaciones históricas, sería originaria de Afganistán, desde donde se extendió a gran parte del mundo. En Uruguay se cultiva durante casi todo el año, aunque cada otoño se registra una disminución en la oferta. Este producto previene el riesgo de contraer tumores de boca, faringe, laringe 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.



ARÁNDANO



Esta pequeña fruta de la familia de las Ericaceae se destaca por su alto contenido de antioxidantes, lo que la hace muy interesante entre los alimentos saludables. Pertenece al grupo de los frutos rojos junto con la frutilla, la frambuesa y la mora. Luego de la cosecha, continúa madurando. Si la partida presenta sabor ácido, se puede dejar unos días para consumirla en su punto óptimo de madurez. A la hora de elegir en el punto de venta, verificar que no presente daños, heridas o lesiones. La fruta debe estar turgente, sin arrugas que indiquen deshidratación. Rechazar las partidas que presentan frutas deformes o con colores verdosos o azul oscuro opaco. Para la conservación en el hogar, en heladera en recipiente cerrado. Puede conservarse frescos por varias semanas y congelado por varios meses.



NARANJA



En Uruguay, este producto se cultiva principalmente en el litoral norte. Se distinguen dos grandes grupos varietales, la Navel y la Valencia. Estas últimas tienen forma redonda algo achatada, de tamaño medio a grande y sin ombligo. Algunas variedades de este grupo presentan muchas semillas, pero aportan muy buena cantidad de jugo. El consumo de naranjas previene el cáncer, las afecciones cardiovasculares y las infecciones. Son ricas en vitamina C, también contienen calcio, magnesio, fósforo y potasio. Al momento de la compra se deben elegir aquellos frutos que presenten moderada firmeza, sin manchas, golpes ni podredumbres.



LIMÓN



El limón es originario del sudeste asiático y del sur de China. Las principales zonas de producción en Uruguay se encuentran en el litoral y en el sur del país, existiendo oferta de producto nacional a lo largo de todo el año. Su consumo previene el riesgo de padecer tumores de esófago y aporta buenas cantidades de Vitamina C, B y ácido fólico. Al momento de la compra, recordar que el color de la cáscara no es indicador del estado de madurez ni de la calidad del fruto. Conviene elegir aquellos limones pesados al tacto, de cáscara lisa, firme, brillante, sin heridas y evitar los que tengan cáscara muy gruesa.