

## FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



AJO



ALBAHACA



BERENJENA



HIGO



CHOCLO



MELÓN



PERA



UVA



ZUCCHINI

Seguinos en redes MEJORDEESTACION

### AJO



CONSERVA Fuera de heladera

DURACIÓN 6 meses



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.

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 enstrado 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



### BERENJENA



CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado

DURACIÓN 5 días



La berenjena se cultiva tanto en el litoral norte como en el sur del país. La variedad más común es la berenjena negra, aunque también se encuentran blancas, veteadas y rojas. Es rica en antioxidantes, lo que la hace un buen preventivo de varios tipos de enfermedades no transmisibles, como tumores y funcionamiento del hígado y de la vesícula. Es destacable su alto contenido de potasio, vitamina B9 y antocianinas. Al momento de la compra, elegir berenjenas firmes al tacto, livianas, con color brillante, sin golpes ni manchas.

### HIGO



CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado

DURACIÓN 3 a 5 días



Este fruto continúa madurando luego de la cosecha, siempre y cuando esta 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.

En el Mercado Modelo se distinguen los siguientes tipos: super dulces, 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 super dulces se pueden conservar cinco días en recipiente cerrado en la heladera; los comunes, un máximo de tres días de almacenamiento refrigerado.

### CHOCLO



CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado

DURACIÓN 3 a 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 muy adecuada sensibilidad al etileno.

### MELÓN



CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado

DURACIÓN 5 días



Esta fruta de hoja caduca presenta la característica similar a la manzana de conservarse por varios meses luego de la cosecha. Por ello se cosecha durante todo el año, pero el periodo en que se cosecha 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.

### PERA



CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado

DURACIÓN 3 a 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.

### UVA



CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado

DURACIÓN 7 días



Esta hortaliza de fruto pertenece a la familia de las cucurbitáceas. A pesar de su similitud con el zapallito de tronco, tiene 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 periodos muy cortos en heladera por pocos días. Periodos más largos de conservación a bajas temperaturas pueden generar daño por frío.

## SUMÁ SABOR A TUS RECETAS. Productos uruguayos de alta calidad.

### ACEITE EXTRA VIRGEN

Incorporá el mejor aceite a tus ensaladas.



### MIEL

Probá las frutas de la lista con un toque de la mejor miel.



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 NACIONAL DE DESARROLLO RURAL