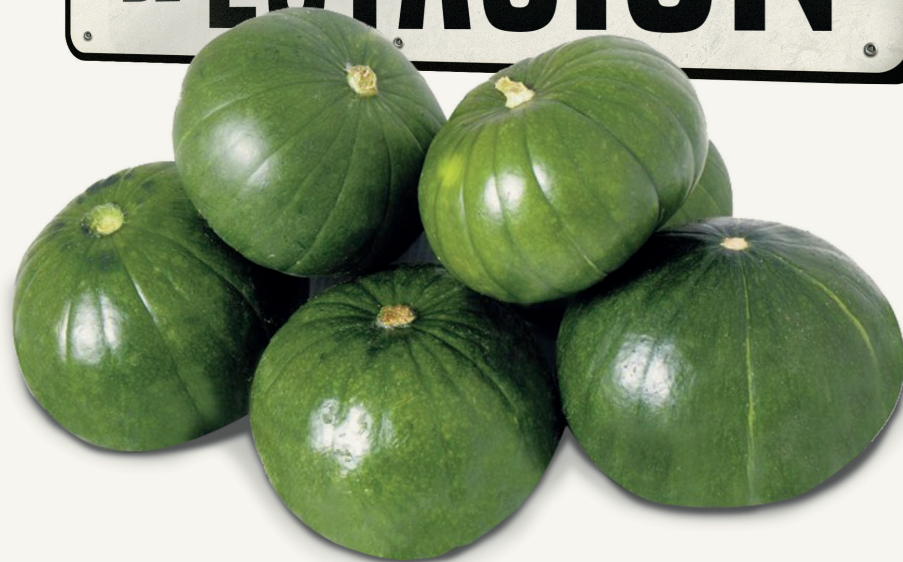


FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



AJO



ALBAHACA



CHOCLO



CIRUELA



DAMASCO



TOMATE



ZANAHORIA



ZAPALLITO



ZUCCHINI

Seguinos en redes MEJORDEESTACION

AJO

CONSERVA Fuera de heladera

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 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.

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.

ALBAHACA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 días



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



Pertenece a las rosáceas, con una amplia gama de tamaños, formas, sabores y colores. En nuestro país las más abundantes son las de cáscaras rojas a violáceas. Tiene alto contenido de agua y es rica en azúcares. Su aporte de vitaminas es relativamente bajo, siendo las provitaminas A y vitamina E las más significativas. La riqueza en potasio, fibras y abundancia de sorbitol y derivados de la hifroxifenilxantina la convierten en un laxante natural. Deben seleccionarse ciruelas firmes al tacto, sin magulladuras ni golpes. Se conservan bien en lugares frescos, secos y protegidos de la luz solar. Tienden a madurar muy rápidamente por lo que, si no se consumen de inmediato, podemos guardarlas en la parte menos fría de la heladera, en bolsas de nylon, hasta no más de 5 a 7 días preferiblemente.

CIRUELA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 a 7 días



En nuestro país se trata de un cultivo menor pero en los últimos años se observa una mayor oferta en el mercado y por un periodo más prolongado. El damasco, albaricoque o chabacano, es originario de Asia y fue introducido en Europa por los romanos a través de Armenia, de ahí su nombre *Prunus armeniaca*. Es de la familia de las Rosáceas al igual que el durazno, la manzana o la pera. Es de bajo aporte energético y rico en fibra. Es rico en provitamina A y Vitamina C. Posee taninos que le proporcionan poder antioxidante. Por su contenido de potasio es recomendable como diurético. Se deben tratar con cuidado por su extremada fragilidad. Una vez maduros se deben conservar en la heladera en un recipiente o bolsa de papel o nylon agujereada.

DAMASCO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 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.

TOMATE

CONSERVA Fuera de heladera DURACIÓN 5 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 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 a la zona del tallo.

ZANAHORIA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 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 periodos, 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 periodos de pocos días. Lo ideal es comprar solo lo que se va a utilizar en los dos o tres días siguientes.

ZAPALLITO

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 horas 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

Incorpora el mejor aceite a tus ensaladas.



MIEL

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



Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca

Dirección General de la Granja

