

FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



ACELGA



ALBAHACA



CEBOLLA ROJA



CHAUCHA



DURAZNO



REMOLACHA



ZANAHORIA



ZAPALLITO



ZUCCHINI

Seguinos en redes MEJORDEESTACION

La acelga es una hortaliza de hoja originaria de la costa mediterránea europea. Es rica en carotenoides, vitaminas A, C y K, ácido fólico y hierro. Su consumo es esencial para la vista, la piel y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Se puede almacenar lavada, con un hervor previo y en recipientes herméticos en el freezer por un período de hasta un año. Al momento de la compra, elegir el producto de aspecto fresco, con hojas de color verde intenso, sin daños por insectos ni manchas. Los tallos o pencas deben presentar un color blanco intenso, sin zonas de coloración marrones.

ACELGA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 días



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.

La cebolla es originaria de las zonas montañosas de Asia Central. En Uruguay, se cultivan dos variedades: las blancas y las coloradas y su período de cosecha se extiende desde setiembre hasta febrero. Este producto tiene alto poder diurético y antioxidante, disminuye el riesgo de contraer cáncer de boca, faringe, laringe, esófago y estómago. También es muy beneficiosa para la salud de las vías respiratorias por su alto contenido de compuestos azufrados y es rica en vitamina C. Al momento de la compra elegir el producto firme, sin brotes ni raíces nuevas, con la mayor cantidad de cáscara posible, excepto en el caso de las cebollas tempranas. Se debe revisar especialmente la firmeza a nivel de cuello, porque allí se comienzan a expresar las podredumbres.

CEBOLLA ROJA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



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.

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 fibras de tanino 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.

DURAZNO

CONSERVA Fuera de heladera DURACIÓN 3 a 5 días



REMOLACHA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



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. 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.

ZANAHORIA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días

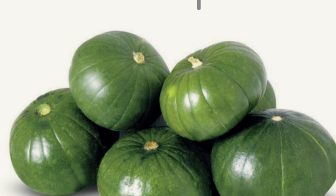


Según las investigaciones históricas, sería originaria de Afganistán, desde donde se extendió a gran parte del mundo. En Uruguay se cultiva durante casi todo el año, aunque cada otoño se registra una disminución en la oferta. Este producto previene el riesgo de contraer tumores de boca, faringe, laringe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

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 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 períodos 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 trinchera, 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.

ZUCCHINI

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 días



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