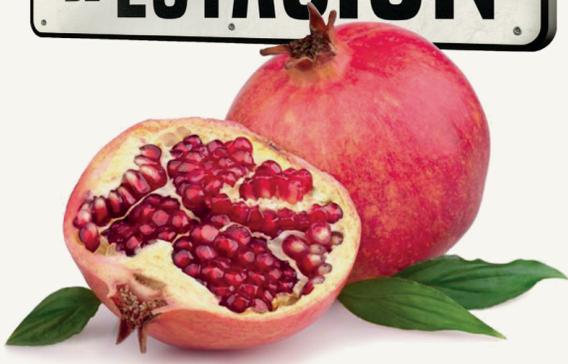


FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



ACELGA



AJO



ALBAHACA



BERENJENA



GRANADA



LECHUGA



MANDARINA



MEMBRILLO



ZAPALLITO

Seguinos en redes
MEJORDEESTACION

ACELGA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 días



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 enriado 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 DURACIÓN 3 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 enfermedades cardiovasculares. Ayuda al buen 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.

GRANADA

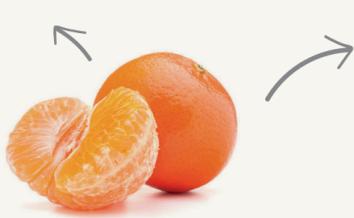
CONSERVA Fuera de heladera DURACIÓN 5 días CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 2 semanas



En nuestro país se produce a lo largo de todo el año, fundamentalmente en Montevideo y Canelones. Se destacan las mantecosas o arpeolladas, 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. Es rica 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, turgente, 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.

MANDARINA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



Se trata de una fruta del grupo de los frutales de hoja caduca, especialmente emparentado con la manzana y la pera. A la hora de elegirlo, seleccionar frutas sin manchas, con la piel seca y de color uniforme sin puede ir del verde al amarillo claro (este fruto continúa madurando luego de la cosecha y al avanzar la maduración avanza del verde al amarillo y luego este se vuelve más intenso). Para la conservación en el hogar se recomienda en condición ambiente. En caso de que se desee promover la maduración se recomiendan condiciones de refrigerador.

ZAPALLITO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 días



Se deben elegir los frutos de zapallito uno a uno, seleccionando los más firmes al tacto, sin golpes, heridas o machucos. La piel debe mostrarse verde claro brillante y fresca al tacto. El fruto del zapallito no se conserva por largos períodos, ya que al conservarse en heladera por una semana o más comienza a mostrar daños por frío, que se observan como zonas de podredumbre. 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.

MEMBRILLO

CONSERVA Fuera de heladera DURACIÓN 7 días



Es originaria de las zonas tropicales de Asia. En el mercado local existen distintos tipos comerciales o variedades, que conforman una abundante oferta entre los meses de febrero a noviembre. Cada variedad presenta sus particularidades en cuanto a sabor, facilidad de pelado, tamaño y cantidad de semillas. El consumo de mandarina previene el riesgo de varias enfermedades no transmisibles, como tumores y afecciones cardiovasculares. Este fruto aporta buenas cantidades de vitamina C, B y ácido fólico. Elegir aquellas que se presentan firmes, sin heridas, hongos ni signos de podredumbre tales como ablandamiento. Si se detecta alguna fruta con signos de podredumbre u hongos, separarla inmediatamente de las sanas.

LECHUGA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 días



Es un árbol originario de Asia central, utilizado en las cocinas tradicionales libanesas, iraní e india, por siglos. Los árabes le llevaron a España y desde ahí fue introducida a las Américas. Se destaca por su bajo contenido calórico y su aporte de potasio y vitamina C. A la hora de elegir la fruta no debe presentar grietas ni arrugas en la piel, pero sí un elevado peso respecto a su tamaño. Se pueden abrir para su consumo cuando su cáscara adquiere tonos pardos o amarillos. Se puede consumir directamente, en jugos (granadina) o en la elaboración de platos de las diversas cocinas donde es utilizada.

BERENJENA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 días



Es 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.

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.

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 CONSEJO PRODUCTORES DE ESPECIALIDAD