DEL 3 AL 16 DE MARZO

LISTA INTELIGENTE

SALUDABLE

ECONÓMICO

> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN <

HIGO

AJO

CEBOLLA

CALABACÍN

LECHUGA

MELÓN

PERA

RÚCULA

UVA

>> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN

MIEL

ACEITE DE OLIVA

SABOR TODO EL AÑO

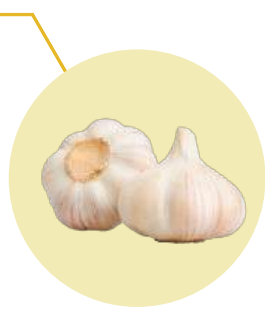
HIGO

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 3-5 DIAS

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

AJO

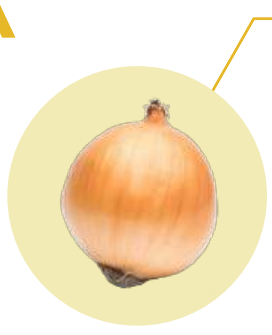
CONSERVACIÓN ZONA OSCURA | DURACIÓN 6 MESES



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 enristrado 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.

CEBOLLA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS



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.

CALABACÍN

CONSERVACIÓN ZONA OSCURA | DURACIÓN 7 DÍAS

Es oriundo de América Central y del Norte. En Uruguay es un cultivo estival, pero sus frutos poseen una alta capacidad de conservación por períodos relativamente prolongados. Contiene carotenoides y es una excelente fuente de vitamina A. También se destaca su rol como antioxidante. 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 calabacines son los que tienen color anaranjado uniforme, sin zonas verdes o blancas. Se conservan muy bien por períodos relativamente largos en el hogar.

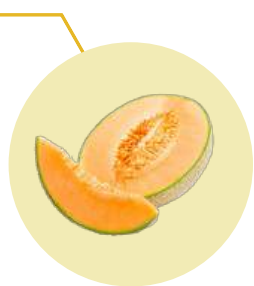
LECHUGA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 3 DIAS

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.

MELÓN

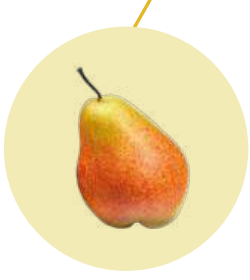
CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 5 DIAS



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 moderada sensibilidad al etileno.

PERA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 3 DIAS



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

RÚCULA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 3-4 DIAS

Esta hortaliza de hoja es tan aromática y sabrosa como perecedera, por lo que se debe extremar los cuidados tanto en su elección como en su conservación. A la compra elegir producto que presente aspecto fresco con hojas color verde intenso, aroma característico fuerte, sin daños mecánicos. Se recomienda consumir lo más próximo posible a la compra.
Una buena opción es lavar desarmando el atado o volcando el contenido de la bolsa (esta última presentación generalmente maltrata menos el producto) en una solución de agua con hipoclorito (una cucharadita por litro de agua), enjuagar con abundante agua bajo la canilla, escurrir bien y guardar en recipiente cerrado donde no se acumule el agua libre.

UVA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS

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.

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 HONORARIA DE DESARROLLO APÍCOLA