TU LISTA INTELIGENTE

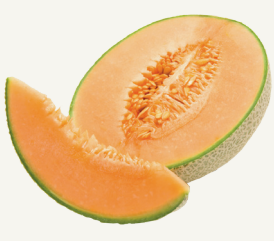
Del 10 de enero al 23 de enero.

FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN

CHOCLO

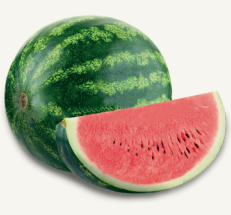
CIBOULETTE

DURAZNO



MELÓN

PEPINO



SANDÍA

TOMATE

ZAPALLITO

ZANAHORIA

Seguinos en redes
MEJORDEESTACION

CHOCLO

CONSERVACIÓN **Heladera** En recipiente cerrado | DURACIÓN **3 a 5 días**

En nuestro país 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.

CIBOULETTE

CONSERVACIÓN **Heladera** En recipiente cerrado | DURACIÓN **3 días**

El consumo de esta hortaliza (que también califica dentro de la categoría de las hierbas aromáticas) ha crecido durante los últimos años, aumentando su comercialización y superficie de cultivo hasta llegar a la situación actual con abundante oferta durante todo el año. A la hora de elegir se recomienda buscar aquellos atados que sin daños mecánicos, heridas y áreas oscuras. Observar que el elemento usado para mantener el atado unido, en ocasiones una banda elástica, no haya ocasionado daño a las hojas. Por tratarse de una especie que pertenece a la misma familia de la cebolla, el ajo y el puerro entre otros, posee un gran poder antioxidante asociado a su elevado contenido de compuestos azufrados.

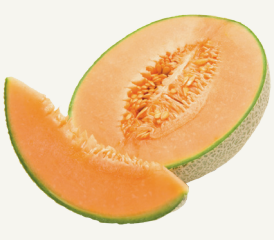
DURAZNO

CONSERVA **Fuera de heladera** | DURACIÓN **3 a 5 días**

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 fenoles también 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.

MELÓN

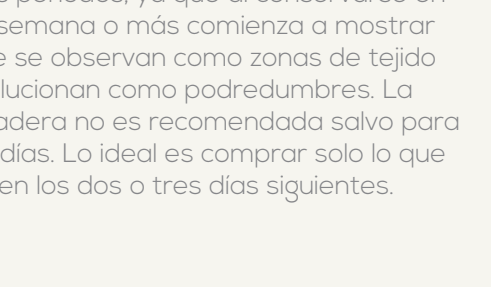
CONSERVACIÓN **Heladera** En recipiente cerrado | DURACIÓN **5 días**



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 moderada sensibilidad al etileno.

PEPINO

CONSERVACIÓN **Heladera** En recipiente cerrado | DURACIÓN **7 días**

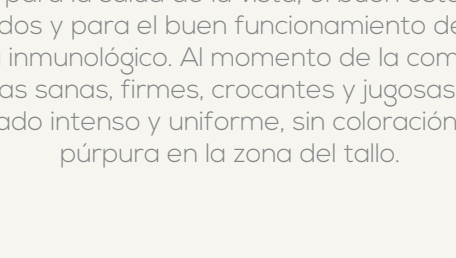


Esta hortaliza de fruto pertenece al igual que el melón, la sandía, el zapallito, el zucchini y los zapallos a la familia Cucurbitaceae. Es originario del sur de Asia, donde se cultiva hace más de 3.000 años. Se trata de un fruto que presenta su madurez de consumo en estado fisiológico inmaduro. Por eso, a la hora de la compra, deben elegirse aquellos frutos que muestren semillas blancas y blandas sin desarrollar y piel de color verde oscuro e intenso, ya que las zonas amarillentas y/o opacas indican sobremadurez o producto envejecido por mala conservación. Evitar elegir frutos golpeados o heridos.

SANDÍA

CONSERVACIÓN **Heladera** En recipiente cerrado | DURACIÓN **3 días**

CONSERVACIÓN **Fuera d helade** | DURACIÓN **7 días sin cortar**



A la hora de elegir una de estas deliciosas frutas, buscar aquellas que estén libres de heridas, manchas o zonas blandas. Entre los "prácticos" se menciona que las sandías maduras producen un sonido hueco al ser golpeadas. Las variedades predominantes en la producción nacional son de tipo Crimson, caracterizadas por presentar la corteza rayada (en tonos de verde) y la pulpa generalmente de rojo intenso. Esta hortaliza de fruto se conserva muy bien por algunos días en condiciones ambiente estando entera. Luego de cortada, se recomienda conservar en heladera, con un nylon cubriendo la superficie de pulpa expuesta. De esta forma la conservación llega a dos o tres días.

TOMATE

CONSERVA **Fuera de heladera** | 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.

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 machucones. 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 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.

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.

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 Honoraria de Desarrollo Apícola

visitanos en **www.listainteligente.uy**