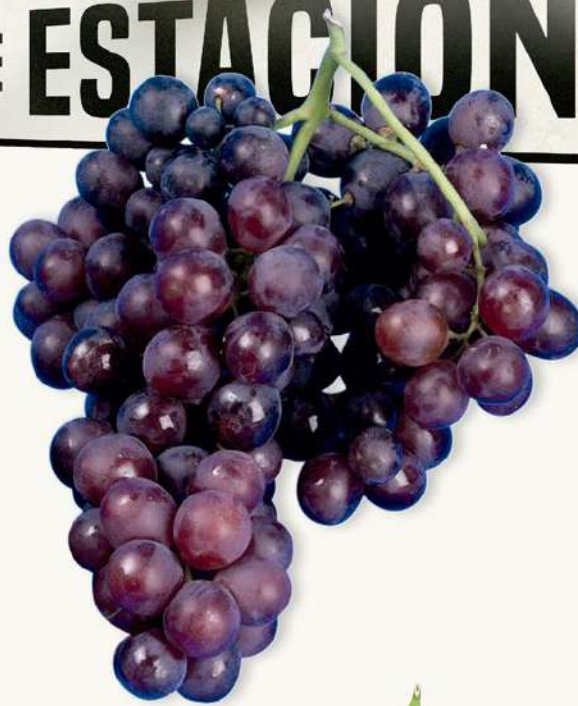


TU LISTA INTELIGENTE

Del 24 de enero al 06 de febrero.

FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



AJO



ALBAHACA



BERENJENA



CHOCLO



MELÓN



MORRÓN VERDE



RÚCULA



UVA



ZUCCHINI

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 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.

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
●●●●



BERENJENA



CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
5 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.

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 postcosecha 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
●●●●●



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.

Los morrones rojos y verdes son producidos por la misma planta, solo que el morrón verde se cosecha antes de que comience el proceso de toma de color rojo asociado con la maduración. Cuando es verde es menos dulce. También hay variedades que, al madurar, viran del verde al amarillo, otras al anaranjado e incluso al violeta. En otros países, a nuestro morrón le llaman pimiento dulce y sweet pepper en inglés. Originario de América y también conocido como morrón, ají morrón, pimiento, chile morrón, pimiento morrón o pimentón, tiene propiedades diuréticas. Es un ingrediente tradicional de las comidas de muchos países, tanto como condimento como por su color en la decoración de los platos.

MORRÓN VERDE



CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
3 días
●●●●



Los morrones rojos y verdes son producidos por la misma planta, solo que el morrón verde se cosecha antes de que comience el proceso de toma de color rojo asociado con la maduración. Cuando es verde es menos dulce. También hay variedades que, al madurar, viran del verde al amarillo, otras al anaranjado e incluso al violeta. En otros países, a nuestro morrón le llaman pimienta dulce y sweet pepper en inglés. Originario de América y también conocido como morrón, aji morrón, pimienta, chile morrón, pimienta morrón o pimentón, tiene propiedades diuréticas. Es un ingrediente tradicional de las comidas de muchos países, tanto como condimento como por su color en la decoración de los platos.

MORRÓN VERDE

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
3 días
●●●●●



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.

RÚCULA

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
3 o 4 días
●●●●



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.

UVA

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
7 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 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 periodos muy cortos en heladera por pocos días. Periodos 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

Incorporará 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 AGRÍCOLA