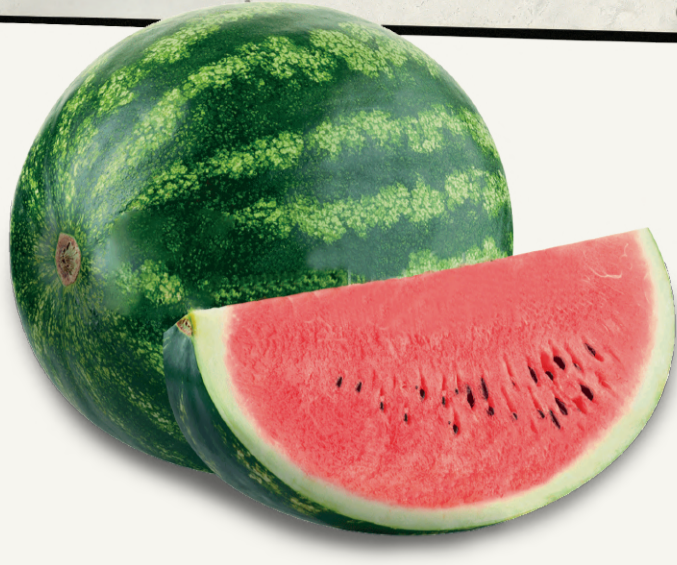


## FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



ALBAHACA



AJO



BERENJENA



CEBOLLA



CHOCLO



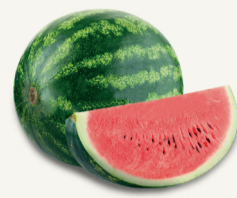
CIRUELA



DURAZNO



MELÓN



SANDÍA

Seguinos en redes  
**MEJORDEESTACION**

### ALBAHACA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 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 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.

### AJO

CONSERVA Fuera de heladera DURACIÓN 6 meses



### BERENJENA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 días



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.

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.

### CEBOLLA

CONSERVACIÓN Heladera cortadas en recipiente DURACIÓN 7 días



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.

### CHOCLO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 a 5 días



Perteneciente a las rosáceas, con una amplia gama de tamaños, formas, sabores y colores. En nuestro país las más abundantes son las de cáscaras rojas a violáceas. Tiene alto contenido de agua y es rica en azúcares. Su aporte de vitaminas es relativamente bajo, siendo las provitaminas A y vitamina E las más significativas. La riqueza en potasio, fibras y abundancia de sorbitol y derivados de la hifroxifenilxantina la convierten en un laxante natural. Deben seleccionarse ciruelas firmes al tacto, sin magulladuras ni golpes. Se conservan bien en lugares frescos, secos y protegidos de la luz solar. Tienden a madurar muy rápidamente por lo que, si no se consumen de inmediato, podemos guardarlas en la parte menos fría de la heladera, en bolsas de nylon, hasta no más de 5 a 7 días preferiblemente.

### CIRUELA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 a 7 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 comprarlo 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



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 cantalupo, 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.

### MELÓN

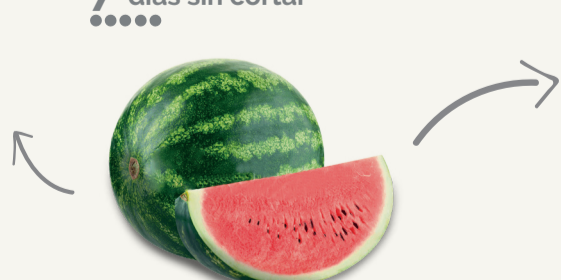
CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 días



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.

### SANDÍA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 días  
CONSERVA Fuera de heladera DURACIÓN 7 días sin cortar



## SUMÁ SABOR A TUS RECETAS.

Productos uruguayos de alta calidad.

#### ACEITE EXTRA VIRGEN

Incorpora el mejor aceite a tus ensaladas.



#### MIEL

Próbalas las frutas de la lista con un toque de la mejor miel.



Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca

Dirección General de la Granja



Ministerio de Salud Pública

