

Del 31 de octubre al 13 de noviembre.

## FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



ARÁNDANO



ARVEJA



CEBOLLA TEMPRANA



CEBOLLA DE VERDEO



FRUTILLA



LECHUGA



LIMÓN



RÚCULA



ZANAHORIA

Seguinos en redes MEJORDEESTACION

Esta pequeña fruta de la familia de las Ericaceae se destaca por su alto contenido de antioxidantes, lo que la hace muy interesante entre los alimentos saludables. Perteneció al grupo de los frutos rojos junto con la frutilla, la frambuesa y la mora. Si la partida presenta sabor ácido, se puede dejar unos días para consumirla en su punto óptimo de madurez. A la hora de elegir, verificar que no presente daños, heridas o lesiones. Debe estar turgente y sin arrugas que indiquen deshidratación. Rechazar las partidas que presentan frutas deformes o con colores verdosos o azul oscuro opaco. Pueden conservarse frescos por varias semanas y congelado por varios meses.

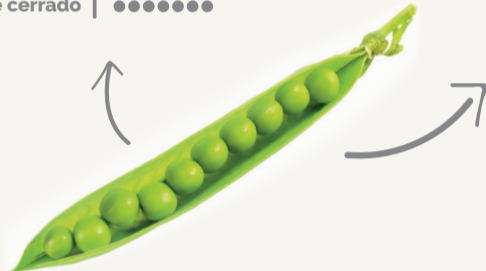
### ARÁNDANO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



### ARVEJA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



Esta típica legumbre de estación primaveral debe seleccionarse en el punto de venta por presentar vainas sanas, cerradas, sin manchas, con aspecto fresco de color verde intenso. Al abrir las vainas, los granos deben estar bien formados y con tamaño uniforme y sano. Son generalmente más dulces y con menor contenido calórico que las arvejas secas. La conservación es buena por varios días en heladera, en bolsas de nylon con pequeñas perforaciones. También admite congelarlas para su conservación.

A la hora de elegir las se debe optar por aquellas firmes y sanas, sin brotes, con la mayor cantidad de cáscaras de protección (cáscaras) posibles, revisar especialmente la firmeza a nivel del cuello, donde muchas veces se empiezan a expresar las podredumbres. Es importante adquirir solo lo necesario para la semana dado la menor conservación que una cebolla seca. En esta época es conveniente guardarlas en la heladera, en un recipiente cerrado ya que libera aromas que pueden contaminar otros alimentos.

### CEBOLLA TEMPRANA (origen Salto)

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 días



### CEBOLLA DE VERDEO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



En nuestro país, las variedades empleadas para su cultivo son las de cebolla colorada o blanca que también se emplean para obtener cebolla seca o de verdeo. En ocasiones si el precio es conveniente, entre julio y diciembre se obtiene cebolla de verdeo entresacando plantas de un cultivo con destino a cebolla colorada. Cuando se siembra específicamente para este tipo de cebolla, el cultivo se puede realizar de semilla o plantando bulbos madre que dan lugar a brotes. Se comercializa en atados de entre 5 y 11 plantas según el tamaño de cada una de las plantas y el desarrollo de cada uno de los bulbos.

Son cultivadas en huertas por pequeños productores debido a la menor mano de obra que requiere su producción especialmente en la cosecha. En nuestro país existen dos zonas de producción de importancia, en los departamentos de Salto y San José. Estas, en combinación con la estacionalidad del cultivo, determinan que la oferta de frutilla muestre un pico en los meses de setiembre, octubre y noviembre. Los indicadores de calidad a considerar son: apariencia (color, tamaño, forma, ausencia de defectos), firmeza, sabor (sólidos solubles, acidez y compuestos aromáticos) y valor nutricional (Vitamina C).

### FRUTILLA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 2 días



### LECHUGA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 días



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.

### LIMÓN

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días CONSERVACIÓN Fuera de Heladera DURACIÓN 5 días



### RÚCULA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 a 4 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 corriente donde, escurrir bien y guardar en recipiente cerrado donde no se acumule el agua libre.

### 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 cada otoño 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

Incorpóralo a tus ensaladas.



#### MIEL

Próbalas 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 RURAL