

LISTA INTELIGENTE

SALUDABLE

ECONÓMICO

> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN <



CALABACÍN



ALBAHACA



CHOCLO



BONIATO



APIO EN PLANTA



MELÓN



MEMBRILLO



MORRÓN



ZUCCHINI

>> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN



MIEL



ACEITE DE OLIVA

SABOR TODO EL AÑO

CALABACÍN

CONSERVACIÓN EN ZONA FRESCA | 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.

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 5 DÍAS

BONIATO

CONSERVACIÓN EN ZONA FRESCA | DURACIÓN 7 DÍAS



El boniato es originario de América Central. Las variedades cultivadas en Uruguay se producen en el sur y en el litoral norte del país. El consumo de boniato reduce los valores de colesterol, previene enfermedades cardiovasculares, varios tipos de cáncer y diabetes. Es una muy buena fuente de energía debido a la cantidad de carbohidratos que contiene y es rico en carotenoides, provitamina A, vitamina C y varias de los complejos B y E. Al momento de la compra, seleccionar aquellos boniatos sin lesiones, heridas ni zonas blandas en los extremos, que sean firmes al tacto, y que no tengan aromas de ningún tipo.

Pertenece a la familia de las apiáceas. Es conocido y utilizado desde la época de los romanos y el antiguo Egipto ya que crecía espontáneamente en la zona mediterránea. Se puede consumir tanto crudo en ensaladas como cocido. Generalmente el apio de planta es más adecuado para consumo crudo y aquel comercializado en atados de hojas, "gusto", lo es para el cocido. A la hora de elegir, optar por aquel de apariencia lustrosa, tallos compactos, firmes, crujientes y de color verde claro o blanco; con las hojas verdes y frescas. Desde el punto de vista nutricional, aunque no aporta mucha energía, sí aporta una gran variedad de vitaminas y minerales por lo que se considera un alimento regulador.

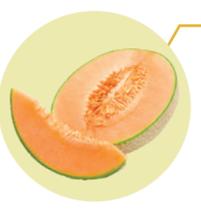


APIO

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 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.

Se trata de una fruta del grupo de los frutales de hoja caduca, especialmente emparentado con la manzana y la pera. A la hora de elegirlo, seleccionar frutas sin manchas, con la piel sana y de color uniforme que puede ir del verde al amarillo claro (este fruto continúa madurando luego de la cosecha y al avanzar la maduración avanza del verde al amarillo y luego este se vuelve más intenso). Para la conservación en el hogar se recomienda condiciones ambientes. En caso de que se desee promover la maduración se recomiendan condiciones de refrigerador.

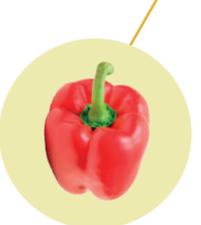


MEMBRILLO

CONSERVACIÓN EN ZONA FRESCA | DURACIÓN 7 DÍAS

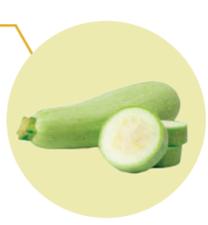
MORRÓN

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 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 sweetpepper en inglés. Originario de América y también conocido como morrón, ají 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.

Esta hortaliza de fruto pertenece a la familia de las cucurbitáceas. A pesar de su similitud con el zapallito de tronco, tiene un 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, la semilla debe estar apenas comenzando a formarse en el interior del fruto. Se conserva por períodos muy cortos en heladera por pocos días. Períodos más largos de conservación a bajas temperaturas pueden generar daño por frío.



ZUCCHINI

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 5 DÍAS

ALBAHACA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 3 DÍAS



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 propiedades más importantes se menciona que combate el insomnio, la fatiga y la ansiedad; mejora la digestión y tiene propiedades analgésicas, antisépticas y cicatrizantes.



Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca

Dirección General de la Granja

