DEL 25 DE NOVIEMBRE AL 8 DE DICIEMBRE

LISTA INTELIGENTE

SALUDABLE

ECONÓMICO

> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN <

ZANAHORIA

CEBOLLA

TOMATE CHERRY

ZAPALLITO

DURAZNO

PEREJIL

REMOLACHA

MELÓN

MORRÓN VERDE

>> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN

MIEL

ACEITE DE OLIVA

+ SABOR TODO EL AÑO

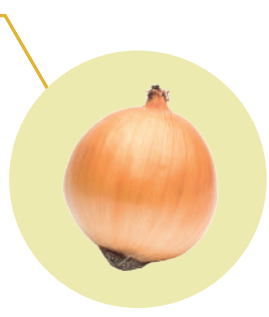
ZANAHORIA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS

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.

CEBOLLA

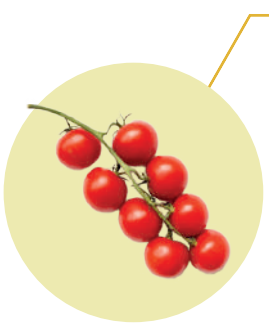
CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS



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.

TOMATES CHERRY

CONSERVACIÓN FUERA DE HELADERA | DURACIÓN 7 DIAS



Los tomates cherry, también conocidos como cereza o cóctel, son pequeños y dulces, ideales como snack o adorno en platos debido a su bajo contenido calórico y alto aporte de agua. Son una buena fuente de fibra, minerales (potasio, magnesio) y vitaminas (C, E, pro-vitamina A). En su mayoría son redondos, aunque también se comercializan tipo perita u oblongo, principalmente de color rojo intenso, sin embargo, los hay amarillos y en menor medidas de colores verdes, morados o veteados. Se deben elegir los más firmes al tacto, sin golpes, heridas o machucones. Para una mejor conservación, se recomienda guardarlos fuera de la heladera en un lugar fresco y ventilado, lejos de la luz solar directa, y sacarlos de las bolsas de plástico.

ZAPALLITO

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 5 DIAS

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.

DURAZNO

CONSERVACIÓN ZONA OSCURA | DURACIÓN 7 DIAS

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.

PEREJIL

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS

Es una hortaliza empleada como condimento muy habitual en nuestra dieta, oriunda del mediterráneo oriental europeo. Aporta provitamina A o beta-caroteno, vitamina C y E en cantidades apreciables, así como determinados minerales (principalmente fósforo, hierro, calcio y azufre). Deben elegirse los atados que presenten la hojas de color verde intenso y de aspecto fresco sin manchas ni lesiones. Esta hierba se deteriora si se guarda muchos días en la heladera; si no se va a utilizar enseguida, se puede congelar bien lavada y escurrida y de esta forma se mantiene en perfecto estado sin perder su sabor original.

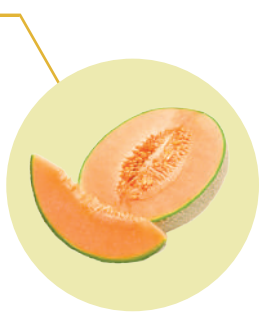
REMOLACHA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DIAS

La remolacha es originaria de las zonas costeras del norte de África. En Uruguay se produce durante todo el año y se consume mayoritariamente la raíz bulbosa, aunque las hojas también son comestibles y pueden utilizarse de forma similar a la acelga. Los mayores ingresos al Mercado Modelo se registran desde setiembre a diciembre. La unidad de comercialización minorista es el atado de 5 a 7 plantas, es decir, las raíces con hojas. El consumo de remolacha contribuye a reducir el riesgo de padecer accidentes cardiovasculares y cerebrovasculares. Contienen gran cantidad de vitamina C, hierro y ácido fólico. Al momento de la compra, elegir remolachas de color rojo intenso, de aspecto fresco y firme, sin daños, heridas ni manchas. Las hojas deben ser de aspecto fresco y color verde intenso.

MELÓN

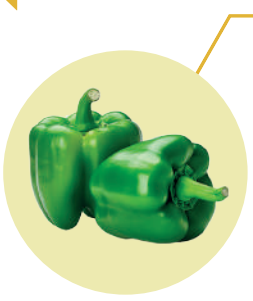
CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 5 DIAS



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.

MORRÓN VERDE

CONSERVACIÓN FUERA DE HELADERA | DURACIÓN 7 DIAS



El morrón verde es un pimiento que se cosecha antes de madurar, por lo que presenta una textura más firme y su sabor es algo más amargo que la fruta madura. Si se deja en la planta, eventualmente se volverá rojo, amarillo u otro color, según la variedad y más dulce. Es muy nutritivo, rico en vitaminas A, C y E, minerales y fibra. Es un ingrediente tradicional de variedad de platillos de muchos países, tanto como condimento como por su color en la decoración de los platos. Seleccionar aquellos que presentan piel sana, sin manchas, golpes, zonas deprimidas o podredumbres ya que si los frutos están blandos indican sobremadurez. La conservación de morrón cortado es excelente en freezer limpios y, la fruta sin procesar dura varios días en heladera, en bolsas de nylon con pequeñas perforaciones.

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