



LISTA INTELIGENTE

+ SALUDABLE

+ ECONÓMICO

> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN <



CALABACÍN



ACELGA



AJO



APIO



HONGOS SILVESTRES



MANDARINA



MANZANA



PERA



RÚCULA

>> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN



MIEL



ACEITE DE OLIVA

+ SABOR TODO EL AÑO

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.

CALABACÍN

CONSERVACIÓN ZONA OSCURA | DURACIÓN 7 DÍAS



La acelga es una hortaliza de hoja originaria de la costa mediterránea europea. Es rica en carotenoides, vitaminas A, C y K, ácido fólico y hierro. Su consumo es esencial para la vista, la piel y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Se puede almacenar lavada, con un hervor previo y en recipientes herméticos en el freezer por un período de hasta un año. Al momento de la compra, elegir el producto de aspecto fresco, con hojas de color verde intenso, sin daños por insectos ni manchas. Los tallos o pencas deben presentar un color blanco intenso, sin zonas de coloración marrones.

ACELGA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 5 DÍAS



AJO

CONSERVACIÓN ZONA OSCURA | DURACIÓN 6 MESES



Especie originaria de Asia Occidental. Es una hortaliza que se encuentra disponible todo el año, destacando variedades como el colorado (debido a su tonalidad de cáscara contra el diente), blanco y por último y en menor medida el ajo «elefante» (que son ajos extra grandes que pueden llegar a medir más de 12 cm de diámetro). La mejor calidad proveniente de la producción nacional se encuentra entre diciembre y junio. De agosto a noviembre se consume mayoritariamente ajo importado proveniente de China. Se recomienda elegir cabezas grandes (>7 cm de diámetro), firmes y sin brotes.

La forma tradicional en que los productores familiares comercializan su producción es en ristras que contienen de 20 a 25 unidades. Esta presentación tan característica de este rubro ha ido perdiendo presencia en nuestro mercado por lo que se invita a mantener la tradición adquiriendo el producto de esta manera. Desde el punto de vista nutricional es rico en compuestos sulfúricos, que le dan su aroma característico, destacando, además, por sus propiedades anticancerígenas, anticoagulantes y su capacidad para reducir colesterol y la presión arterial. Se conserva por varias semanas, almacenado en un lugar fresco, seco y sin luz solar directa o en heladera en un recipiente cerrado.

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



HONGOS SILVESTRES

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 3 DÍAS



Es de los hongos más consumidos en nuestro país ya que forma parte de los tradicionales condimentos del chivito. Su color es entre amarillento y marrón, y crece en grandes colonias pegadas al pie de los árboles. Su uso está especialmente indicado para preparaciones tipo escabeche, conservas o encurtidos. Se recomienda elegir aquellos de tamaños más chicos ya que son los más tiernos ya que cuanto más viejos, son de sabor más amargo. Aportan proteínas, carbohidratos y sales minerales como potasio, magnesio y hierro, vitaminas, mientras que su aporte calórico es bajo al igual que su contenido de grasa.

Es originaria de las zonas tropicales de Asia. En el mercado local existen distintos tipos comerciales o variedades, que conforman una abundante oferta entre los meses de febrero a noviembre. Cada variedad presenta sus particularidades en cuanto a sabor, facilidad de pelado, tamaño y cantidad de semillas. El consumo de mandarina previene el riesgo de varias enfermedades no transmisibles, como tumores y afecciones cardiovasculares. Este fruto aporta buenas cantidades de vitamina C, B y ácido fólico. Elegir aquellas que se presentan firmes, sin heridas, hongos ni signos de podredumbre tales como ablandamiento. Si se detecta alguna fruta con signos de podredumbre u hongos separarla inmediatamente de las sanas.

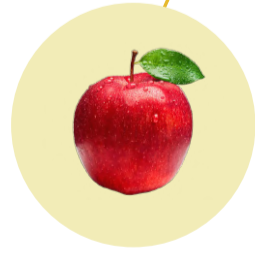
MANDARINA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DÍAS



MANZANA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 7 DÍAS

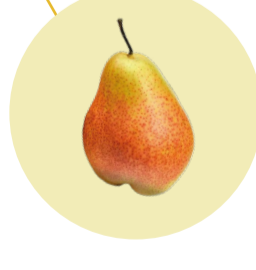


El cultivo de manzana en Uruguay se desarrolla fundamentalmente en el área metropolitana del sur. Este producto se oferta durante todo el año. La manzana posee propiedades astringentes y antiinflamatorias. Disminuye el nivel de azúcar en sangre, y por su alto contenido de flavonoides, es un excelente antioxidante. Al momento de la compra se recomienda seleccionar frutas firmes al tacto, sin machucones, golpes ni heridas. El color rojo que cubre algunas variedades no es indicador de madurez, hay que tener en cuenta el color de fondo, que puede ir desde el verde, que indica inmadurez hasta el amarillo intenso y opaco, señal de sobremadurez.

Esta fruta de hoja caduca presenta la característica similar a la manzana de conservar por varios meses luego de la cosecha. Por ello existe oferta durante todo el año, pero el período en que se cosechan todas las variedades es entre enero y abril, de manera que en este momento se comercializan las peras de reciente cosecha. Al comprar peras, buscar las verdes o las que comienzan a mostrar zonas de la cáscara con coloraciones amarillas, ya que las peras con maduras (completamente amarillas) son muy sensibles a los golpes. Se recomienda esperar a que las peras finalicen la maduración en casa. Esta ocurre mejor fuera de la heladera. Una vez que se alcanzó la coloración amarilla en toda la piel, y la pulpa está levemente blanda, se debe conservar en la heladera sin bolsa de nylon.

PERA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 3-7 DÍAS



RÚCULA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN 3-4 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 bajo la canilla, escurrir bien y guardar en recipiente cerrado donde no se acumule el agua libre.



Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca

Dirección General de la Granja

