



✓ Canasta Inteligente



UNA SELECCIÓN DE LAS MEJORES Y MÁS ABUNDANTES FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN, PARA UNA DIETA EQUILIBRADA Y CONVENIENTE.

FRUTAS Y VERDURAS PARA LA CANASTA DEL 26 DE FEBRERO AL 11 DE MARZO DE 2019:



CONSERVACIÓN



Se recomienda conservar en la heladera, en la parte para vegetales.



Se recomienda conservar fuera de la heladera, en lugar fresco y ventilado.



uva Moscatel



7 días
(en bolsa de nylon)

Comienza la zafra de una de las variedades de uva más populares, la Moscatel.

A la hora de elegir los racimos, buscar aquellos cuyos raquis (la parte verde del racimo que conecta las uvas entre sí) estén verdes, ya que este es el órgano que muestra primero las señales de deshidratación.

Las bayas (granos) deben estar bien adheridas al raquis (no desprenderse fácilmente) y deben tener aspecto sano, sin heridas o signos de pudredumbre.

Se puede agitar levemente el ramo para comprobar si se desprenden los granos.



pera



3 a 7 días

Esta fruta de hoja caduca presenta la característica similar a la manzana de conservarse 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 compradas 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.



manzana Gala



7 días
(en bolsa de nylon)

El cultivo de manzana en Uruguay se desarrolla fundamentalmente en el área metropolitana del sur del país. 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 flavanoides, es un excelente antioxidante.

Al momento de la compra, se recomienda seleccionar frutas firmes al tacto, sin machucones, golpes o heridas.

El color rojo que recubre 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.



choclo



5 días
(en bolsa de nylon
con perforaciones)

En nuestro país, su producción se concentra en verano, aunque existe oferta durante todo el año por la importación.

En el Mercado Modelo se distinguen fundamentalmente dos tipos: choclos dulces y choclos comunes. Como su nombre indica, los primeros son especialmente dulces y presentan mejores características de calidad en cuanto al sabor, color y textura. Por ello, las cotizaciones son sensiblemente superiores a las de los choclos comunes.

Para su conservación, se recomienda la colocación en la heladera en bolsa de nylon con pequeñas perforaciones.



berenjena



5 días
(en bolsa de nylon
con perforaciones)

La berenjena se cultiva tanto en el litoral 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 o enfermedades cardiovasculares. Ayuda al buen funcionamiento del hígado y de la vesícula.

Es destacable por su alto contenido de potasio, vitamina B9 y antocianinas.

Al momento de la compra, elegir berenjenas firmes al tacto, livianas, con color brillante y sin golpes ni manchas.



albahaca



3 días
(en bolsa de nylon
cerrada)

Es originaria de zonas tropicales de Asia. Es una planta herbácea cuyo principal uso es como condimento y aromatizante. A la hora de la compra, deben elegirse aquellas de color verde intenso y aspecto fresco y turgente, sin heridas.

Se puede congelar tanto fresca como escaldada y, de esa forma, conservarse por varios meses. Para el consumo fresco, el lavado y desinfección son necesarios pero se recomienda hacerlo unos 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



6 meses
(lugar oscuro)

En los últimos años ha aumentado el forma importante el volumen de ajos nacionales vendidos en cajas de 10 kg o en bolsas de cabezas sueltas.

Este hecho es visto con preocupación por algunos operadores, ya que entienden que el enriestrado 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.



cebolla



7 días
(en bolsa de nylon)

La cebolla es originaria de las zonas montañosas de Asia Central.

En Uruguay, se cultivan dos variedades: las blancas y las coloradas. El 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, esófago y estómago. También es muy beneficioso para la salud de las vías respiratorias por su alto contenido de compuestos azufrados. Además, es rica en vitamina C.

Al momento de la compra, elegir el producto firme, sin brotes ni raíces nuevas y 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.



zapallo Kabutiá



7 días
(una vez cortado, en heladera hasta 3 días)

El zapallo es oriundo de América Central y del norte. En Uruguay se producen y comercializan varios tipos de zapallos, aunque son tres los más destacados de acuerdo a su consumo, el kabutiá, el calabacín y el criollo. Es un cultivo estival, pero sus frutos poseen una alta capacidad de conservación por períodos 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 zapallos criollos o kabutiá son aquellos que muestran una cáscara de color verde oscuro y opaco, con un cachete amarillo o anaranjado.