



DESTACADOS DE LA SEMANA PARA UNA ECONOMÍA SALUDABLE

Productos recomendados de la semana del 13-02-12 al 20-02-12

PERA: una verdadera exquisitez para consumir en esta época, las peras Francesas o William's recién cosechadas.

MANZANA GALA: plena cosecha de frutas ricas y apetitosas, con precios que han continuado evolucionando a la baja.

SANDIA: las altas temperaturas provocan el consumo de esta exquisita fruta, que ya va finalizando su zafra. Aproveche las últimas partidas.

CEBOLLA: alto nivel de oferta en el Mercado, con "buenos" estándares de calidad. Las cotizaciones se sitúan alrededor de los 6 \$/Kg. a nivel mayorista. Momento ideal para adquirir cebollas chicas para aquellos que realizan conservas, a precios aún más bajos.

ZAPALLO KABUTIÁ: adquiéralos en plena cosecha a precios bajos. Muy buena calidad, para preparar y consumir de múltiples formas.



PERA

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 el mes de enero y abril, de manera que en este momento se comercializan las peras de reciente cosecha, fundamentalmente de las variedades tempranas entre las que se destaca la variedad Williams, también llamada "pera de agua" o "francesa". A la hora de comprar peras buscar preferiblemente aquellas 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 en bolsas de nylon.



MANZANA

en el punto de venta las manzanas se deben elegir una a una, buscando las más firmes al tacto, sin golpes o machucones (la mejor forma de detectarlos es pasando las yemas de los dedos con cuidado buscando zonas deprimidas o irregulares), ni heridas, si las presentes no cumplen con estas condiciones es mejor no comprarlas y buscar en otro comercio. En el hogar la manzana se conserva bien en condiciones de heladera, en bolsa de nylon cerrada lo más herméticamente posible ya que esta fruta libera gas etileno, el cual puede perjudicar la calidad de otras frutas u hortalizas guardadas y a su vez las manzanas pueden absorber aromas de otros alimentos que estén en la heladera.



SANDIA

a la hora de elegir una fruta de sandía para comer, buscar aquellas que estén libres de heridas, manchas o zonas blandas. Entre los “prácticos” se menciona que las sandías maduras producen un sonido hueco al ser golpeadas. Las variedades predominantes en la producción nacional son las de tipo Crimson, caracterizadas por presentar la corteza rayada (en tonos de verde) y la pulpa generalmente de color rojo intenso. Esta hortaliza de fruto se conserva muy bien por varios días en condiciones ambiente estando entera, luego de cortada se recomienda conservar en heladera, con un nylon cubriendo la superficie de pulpa expuesta, aunque de esta forma la conservación no deber ser mayor a dos o tres días.



CEBOLLA

a la hora de la compra se deben elegir firmes y sanas, sin brotes de hojas ni raíces nuevas, con la mayor cantidad de catáfilas de protección (cáscaras) posibles, revisar especialmente la firmeza a nivel del cuello, donde muchas veces se empiezan a expresar las podredumbres, compre sólo la cantidad que utiliza en la semana. La cebolla, al igual que la papa, responde de buena forma a la conservación al aire libre por varios días incluso semanas en ciertas épocas, pero responde mejor aún al ser conservada en la heladera, de manera que se recomienda su conservación en la heladera y en bolsas de nylon cerradas ya que libera aromas que contaminan otros alimentos.



ZAPALLO KABUTIÁ

a la compra se deben elegir los frutos que muestren color verde oscuro opaco, con un “cachete” amarillo o anaranjado y el pedúnculo o “cabito” debe estar color beige y seco; seleccionar aquellos que no presentan heridas ni zonas blandas y que se sientan pesados en las manos. El fruto de zapallo Kabutiá se conserva muy bien por períodos largos, llegando a varios meses, las condiciones de conservación recomendadas para el hogar son fuera de la heladera (la conservación a bajas temperaturas perjudica la calidad del producto), lo ideal es conservarlas en lugares ventilados, no expuestas a luz y en lo posible frescos y se recomienda sacar el producto de las bolsas de nylon en que son vendidos porque en ellas son más sensibles a las podredumbres y al brotado.



RECOMENDADO DE LA QUINCENA LA PERA

Nombre científico: *Pyrus communis*

Esta especie pertenece a la familia de las rosáceas al igual que manzanas, duraznos, ciruelas, frutillas, moras, zarzamoras y frambuesas; se cree que es originaria de las regiones de Europa oriental y de Asia occidental.

Se trata en nuestro país de una de las frutas de consumo tradicional del verano y otoño, si bien su período de oferta es prácticamente todo el año.

La cosecha de pera en nuestro país se ubica entre los meses de enero y abril, según la variedad, siendo las principales la William's de cosecha de enero y principios de febrero y la Packham's Triumph en marzo. La William's presenta una duración de apenas 2 o 3 meses en condiciones óptimas de conservación (-1 a 0°C y 90 a 95 % de HR) por lo que esta variedad constituye la mayor parte de la oferta de pera de los meses de enero a abril; de hecho esta es la pera de consumo más popular por presentar en estos momentos de abundante oferta, un precio accesible y buenas características de calidad (el sabor de la pera William's es el preferido por la mayor parte de los consumidores uruguayos).

A partir del mes de abril las frutas que son comercializadas son en su mayoría de la variedad Packham's Triumph, cuyo potencial de conservación con buena calidad alcanza a 6 meses en cámara común (Temperatura y Humedad Relativa controladas) e incluso a superar los 9 meses en cámaras de atmósfera controlada (las cuales además de Temperatura y Humedad Relativa, controlan la composición del aire, bajando la concentración de oxígeno para minimizar los procesos de respiración de la fruta y enlentecer el envejecimiento). El mayor período de conservación y la oferta más reducida y extendida en el tiempo determinan que esta variedad alcance precios más altos que la William's durante los meses de invierno y primavera.