

DESTACADOS DEL MERCADO



SEMANA DEL 4 AL 10 DE NOVIEMBRE

PARA UNA ECONOMÍA SALUDABLE
PRODUCTOS DESTACADOS



CEBOLLA TEMPRANA

Continúa aumentando la presencia de cebollas tempranas de la zafra del Litoral Norte, sus cotizaciones oscilan entre los \$200 y \$250 la bolsa a nivel mayorista.



LECHUGA

Con la primavera se incrementan los volúmenes de lechuga en el Mercado y por lo tanto caen los precios de este producto. Las hay de diferentes tipos o variedades, Mantecosa, Crespa, Morada, Iceberg, Romana, Hoja de Roble, Frisboa, etc. Los precios de las mejores calidades no superan los \$80 el cajón a nivel mayorista.



FRUTILLA

Plena zafra de frutilla a precios más que accesibles para el consumidor, en un emporio de variedades, tamaños y calidades.



BERENJENA

Altísima oferta de esta hortaliza de fruto, quizás a los menores valores de referencia mayorista que se pueda conseguir durante esta época del año.



ARVEJA

Como es tradicional cada primavera, están llegando a buen ritmo las arvejas frescas a la oferta. Fáciles de preparar y con excelente aceptación entre los niños, las arvejas son una guarnición perfecta para darle un toque diferente a los platos clásicos y también un ingrediente infaltable en las comidas de olla.

PIQUES PARA MAXIMIZAR EL DISFRUTE DE LAS FRUTAS Y HORTALIZAS FRESCAS, RECOMENDADAS DE LA SEMANA DEL LUNES 4 DE NOVIEMBRE DE 2013.



CEBOLLA TEMPRANA

Las cebollas 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 solo 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.



LECHUGA

En el caso de lechugas en esta época, se recomienda elegir aquellas plantas que no presentan daños o manchas en las hojas. Verificar que no haya insectos (pulgones) en las hojas interiores. Que se trate de lechugas arrepolladas (que forman una pequeña cabeza) o de hoja suelta, o de hoja lisa o crespa, o verdes o rojas, no determinan diferencias de calidad si no que están relacionadas con las preferencias del consumidor. Nuestra recomendación es comprar una de cada una de las variedades que se oferten en el punto de venta y preparar la ensalada con la mezcla de todas, incluso agregando hojas de espinaca frescas o rúcula y disfrutar con sal, aceite, vinagre y salsa de soja (ojo con la sal que contiene).



FRUTILLA

Esta hortaliza de fruto no se adecua a la conservación por períodos prolongados. La temperatura óptima para su conservación es de 0 a 0.5°C y la humedad relativa óptima de 90 a 95%, de manera que la temperatura de heladera, si bien es superior al óptimo, se aproxima bastante y la precaución a tomar es en la humedad relativa, ya que en general las heladeras domésticas presentan valores muy inferiores a los óptimos y si la frutilla no se guarda en bolsas de nylon o recipientes cerrados se deshidrata rápidamente. Los indicadores de calidad a considerar son: Apariencia (color, tamaño, forma, ausencia de defectos), firmeza, sabor (sólidos solubles, acidez titulable y compuestos aromáticos) y valor nutricional (Vitamina C). Para un sabor aceptable se recomienda un mínimo de 7% de sólidos solubles y/o un máximo de 0.8% de acidez titulable (<http://postharvest.ucdavis.edu>). Dado que para medir estos parámetros se requiere equipo específico y que generalmente no se dispone en el hogar, se recomienda probar la fruta antes de la compra.



BERENJENA

Esta hortaliza de fruto pertenece a la familia de las solanáceas, al igual que el tabaco, la papa, el tomate y el morrón. En inglés se la llama “eggplant” (planta de huevos) por la forma de sus frutos que recuerda la forma de los huevos. Si bien las variedades más frecuentes son las de piel violeta oscuro (casi negro), también existen variedades de piel blanca (las que se parecen más a huevos aún), y lisas o rayadas con tonalidades del púrpura. Los frutos deben elegirse por el estado del cáliz (zona verde que acompaña al pedúnculo) el cual debe presentar color verde intenso, sin signos de marchitamiento o envejecimiento. En cuanto a la piel del fruto debe presentar color brillante, sin golpes ni manchas y firme al tacto (si bien siempre presenta cierto grado de elasticidad). Según <http://es.wikipedia.org>, la conservación debe ser en un lugar refrigerado hasta su consumo y debe consumirse lo más pronto posible (aguanta poco más de diez días), ya que el fruto pronto desarrolla manchas pardas y empieza a amargar.



ARVEJA

Esta legumbre de estación primaveral debe seleccionarse en el punto de venta por presentar vainas sanas, cerradas, sin manchas, con aspecto fresco de color verde intenso, al abrir las vainas, los granos deben estar bien formados y con tamaño uniforme y sanos. La conservación es buena por varios días en heladera, en bolsas de nylon con pequeñas perforaciones.

RECOMENDADO DE LA QUINCENA

DEL 4 AL 17 DE NOVIEMBRE

FRUTILLA



Las frutillas o fresas pertenecen a la familia *Rosaceae* y al género *Fragaria*.

Son cultivadas en huertas por pequeños productores, debido a la intensa mano de obra que requiere su producción, especialmente en la cosecha.

En nuestro país, existen dos zonas de producción de importancia, en los departamentos de Salto y San José; éstas, en combinación con la estacionalidad del cultivo determinan que la oferta de frutilla, si bien se verifica todo el año, muestre un pico en los meses de setiembre, octubre y noviembre. En este período la frutilla tiene precios relativamente bajos y por ello se ven aparecer puestos callejeros de venta de frutilla por kilo. Ese es el momento de aprovechar para comer mucha frutilla e incluso para hacer ricos dulces o jalea de frutilla.

En nuestro país, el INIA ha venido trabajando junto con los productores desde hace muchos años en el desarrollo de variedades adaptadas a nuestras condiciones, logrando un importante número de estas, las cuales son muy cultivadas especialmente en el litoral norte del país, donde se concentra un poco menos de la mitad de la producción.