

El Mercado Modelo lanza recomendaciones para elegir bien las verduras

Una serie de consejos para elegir mejor la espinaca, el zapallo kabutiá, la papa, la acelga y el morrón rojo en ferias y supermercados



El Mercado Modelo lanzó una serie de recomendaciones para elegir de mejor manera las verduras de estación. También incluye indicaciones para su buena conservación.

Lista de consejos:

Espinaca. Recomiendan elegir los atados frescos, turgentes, con las hojas sanas y un color verde oscuro intenso. Esta hortaliza de hoja no presenta un período prolongado de conservación. Por algunos días se puede conservar en la heladera en bolsa de nylon con pequeñas perforaciones.

Zapallo Kabutiá. Se deben elegir los frutos que muestren color verde oscuro opaco, con un “cachete” amarillo o anaranjado y el pedúnculo o “cabito” debe estar de color beige y seco. Hay que seleccionar aquellos que no presenten 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. Lo ideal es conservarlas en lugares ventilados, no expuestas a luz y en lo posible frescos.

Papa. Comprar aquellas que estén firmes y sanas, sin brotes, sin manchas en la piel de ningún tipo, especialmente aquellas de color verde, ni heridas profundas. Recomiendan solo comprar la

cantidad que se utilizará en la semana. La papa responde de buena forma a la conservación al aire libre por varios días incluso semanas en ciertas épocas. De manera que debe conservarse fuera de la heladera. Lo ideal es conservarlas en lugares ventilados, no expuestas a luz (especialmente en papas de piel blanca) y en lo posible frescos.

Acelga. Elegir los atados con aspecto fresco, turgente, con las hojas sanas, color verde intenso. Este producto no presenta un período prolongado de conservación, por algunos pocos días se puede conservar en la heladera en bolsa de nylon con pequeñas perforaciones. Una muy buena opción es dar una cocción rápida al vapor y guardar el producto en el congelador o freezer. Es importante destacar que existe bibliografía que indica que es mejor la calidad nutricional de un producto congelado cerca de la cosecha (fresco) que la de un producto conservado a temperatura de heladera doméstica (5°C) por varios días. Otra excelente opción es emplear las pencas o tallos cocidos al vapor o como milanesas fritas o al horno.

Morrón Rojo. Se trata de la forma madura del morrón verde, y se debe comprar aquellos que presenten buen nivel de turgencia (firmeza) sin daños, heridas o lesiones, con el pedúnculo (cabito) sano y entero, preferiblemente con un corte neto (no arrancado). La conservación en heladera en bolsa de nylon con pequeñas perforaciones da muy buenos resultados por varios días incluso semanas. Para períodos más prolongados se puede congelar en el freezer la fruta cortada en cascós sin las semillas y el pedúnculo.