



# Mercados de Cercanía

## CANELONES



# Prólogo

Para el Gobierno de Canelones en coordinación con Gabinete Productivo y la Secretaría de Descentralización y Participación, la promoción de políticas públicas gestadas en los territorios con la participación directa de sus destinatarios y mediante la articulación público-privada, es una de las estrategias más efectivas para el desarrollo local. Este catálogo ilustra de manera concreta los resultados de tres procesos, impulsados desde esta visión.

La Red de los mercados de cercanía como estrategia de desarrollo abarca desde lo social y económico hasta lo cultural y patrimonial. Canelones tiene la mayor diversificación de su estructura productiva a nivel nacional.

Dentro de la variedad de sectores se encuentran los tradicionales productos primarios. Es decir, la explotación de los recursos naturales en general. Pero acompañando estos actores económicos que hacen a la historia del departamento, se han generado las condiciones para que otros procesos productivos agreguen valor a esa producción primaria, generando condiciones para continuar ampliando la base productiva sin perder la identidad local. Es nuestra misión promover, apoyar y fortalecer las cadenas productivas que agregan valor y por lo tanto riqueza a nuestra producción generando empleo y oportunidades.

Canelones cuenta con un gran potencial para seguir profundizando las estrategias de sostenibilidad ambiental, desarrollo productivo con justicia social y producción de alimentos como vocación pero también con una responsabilidad nacional y regional. Promover el desarrollo y permanencia de la agricultura familiar como modo de producción identitario de nuestro departamento y garante de la soberanía alimentaria de nuestro país, implica tener políticas proactivas que generen oportunidades de desarrollo con arraigo local. Promover los territorios rurales como espacio de desarrollo que generen la necesaria rentabilidad pero que a la vez permitan al consumidor acceder a productos frescos a precios justos, solamente es posible si se generan ámbitos de encuentro e intercambio entre el productor y el consumidor.

Los Mercados de Cercanías de Atlántida, Pando y San Jacinto conservan cada uno su propia identidad y tienen en común haber sido creados a instancias de acuerdos entre la sociedad civil organizada y los gobiernos locales, con el apoyo del Gobierno departamental, diferentes Direcciones y la Secretaría de Descentralización y Participación.

Casi una década articulando esta construcción local – regional – departamental, nos ha enseñado que tenemos aquí un camino para ensanchar: generar las condiciones para que las familias productoras de alimentos puedan comercializar directamente con las familias consumidoras, productos de calidad y a un precio justo, estableciendo un intercambio cultural imprescindible para el desarrollo integral del departamento.

Sr. Marcelo Metediera  
Intendente de Canelones

# Contenidos

Mercados de Cercanía.....	4
Mercado de Cercanía Atlántida.....	6
Mercado de Cercanía Pando.....	17
Mercado de Cercanía San Jacinto.....	26
Recetario.....	33

# Mercados de Cercanía

## ¿Qué son?

Espacios de comercialización que facilitan el acceso a alimentos saludables, de producción familiar, de alta calidad, a precios justos.

También son un punto de encuentro cultural donde los consumidores pueden aprender directamente de los productores sobre métodos artesanales de procesamiento y recetas tradicionales, adentrándose así en la rica cultura agrícola de la región.

Funcionan en predios cedidos por la Intendencia de Canelones y los respectivos Municipios o en predios de las Sociedades de Fomento Rural.



## ¿Por qué son necesarios?

- Permiten acceder a **productos frescos a precios justos**.
- Contribuyen al **cuidado del medio ambiente** al evitar **tiempos, costos y contaminación del transporte** desde y hacia los centros de distribución.
- Contribuyen a la **permanencia de las familias rurales en el campo** al reducir el costo de comercialización de sus productos.

## ¿Dónde los puedo ubicar?

**ATLÁNTIDA** Sábados de 8 a 14 h  
Ruta 11 Km. 164.500  
[Facebook: Mercado de Cercanía](#)

**PANDO** Miércoles de 8 a 13 h  
Ruta 8 Km. 31.500  
[Facebook: Mercado de Cercanía Pando](#)

**SAN JACINTO** Viernes de 17 a 21 h (verano)  
de 14 a 17 h (invierno)  
Ruta 7 Km. 53  
[Facebook: Flores Silvestres](#)



**Mercado de Cercanía**

**ATLÁNTIDA**

Directo **del productor al consumidor**



En el Mercado de Cercanía de Atlántida **celebramos la riqueza gastronómica y artesanal de las localidades canarias** al reunir a productores locales y consumidores en un ambiente acogedor que ofrece una amplia variedad de productos directamente del productor al consumidor.

Integrando el **turismo y la gastronomía local**, es un **punto de encuentro** único que ofrece una experiencia completa y enriquecedora.

En el mercado fomentamos la **autogestión** y el **asociativismo** entre los productores, fortaleciendo capacidades locales y promoviendo la **identidad y tradiciones canarias**.

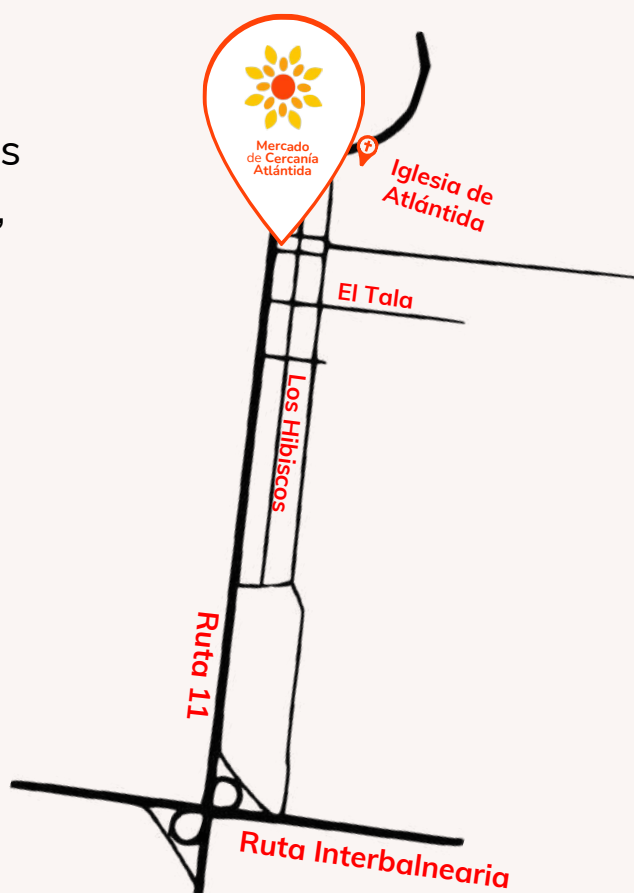
# ¡Vení a vivir la experiencia del Mercado de Cercanía de Atlántida!

## Ubicación

Ruta 11 Km 164.500 entre los Paraísos y Petiribí (Atlántida, Canelones).

## Horario

Todos los sábados  
De 8 a 14 h



## Estarás apoyando:

Productores familiares - Economía local- Turismo local - Una filosofía de conciencia y compromiso ambiental - El intercambio de conocimientos - El compromiso con la comunidad - La autenticidad y la calidad de los productos - La comercialización de alimentos de calidad - La transparencia en la producción



## ¡Conocé a las y los protagonistas!

### Red de grupos de Mujeres Rurales del Uruguay

Alimentos y tejidos artesanales.



Norma Carugno 099338571 - Yolanda Martínez 099991053 -  
Perla Delgado 098708951 - Yoli Britos - Nelly Marichal -  
Adriana Torterolo

### Sociedad de Fomento Rural Los Cerrillos

Producción hortícola convencional.



Alicia Arrozagaray 091838445



## Sociedad de Fomento Rural Tapia

Producción orgánica y convencional. Quesería.



Wilmar Marrero - Romina y Omar González - María Cancela - Irma Padrón - Daniel Suárez 099334488 - Silvia Lecuna - Martha Cabrera 097494849

## Sociedad de Fomento Rural Santa Rosa Grupo de Mujeres Rurales Las Roseñas



Néstor Fernández, producción orgánica - Andrea Da Silveira, pastas artesanales - Lourdes Santos, producción orgánica 094551126 - Fabiana Reyes, vivero 095015697

# Sociedad de Fomento Rural TALA

Producción hortícola convencional.



Alberto Estévez y Ana Laura 091240688

# Grupo Flores Silvestres



Mariángeles de los Reyes  
093770728

Grupo de mujeres de la Sociedad de Fomento Rural de San Jacinto. Acercan propuestas gastronómicas, productos locales y artesanales.



Facebook: Flores Silvestres

# Sociedad de Fomento Rural Piedra del Toro



## TEKO bioinsumos

Pablo Marrero y Daniel Delgado 096160107

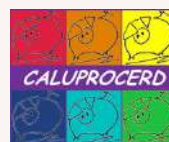
Abonos, fertilizantes, mejoradores de suelos.



## CALUPROCED

Chacinados

Norma Griego 095773218



[facebook.com/AUPCerdos](https://facebook.com/AUPCerdos)



## Los Nikitos

Hortencia Cabrera

092449100

Mermeladas, conservas, salsas, patés vegetales. Puramente artesanales y naturales, no contienen agregados químicos. Elaboradas con ingredientes locales y de temporada.



## Ecoapi

Apicultura sostenible

Ricardo Carrera 099043147 - Nelson Gómez - Enilda Brites

Nos hemos esforzado en cultivar nuestros apiarios en campos cuidadosamente seleccionados para ofrecer productos saludables, obtenidos bajo prácticas artesanales que permiten garantizar la máxima calidad.

ECOAPI



ECOAPICULTORES.com



[www.ecoapicultores.com](http://www.ecoapicultores.com)

## Sociedad de Fomento Rural Cercanía



### Granja Verde

María Elena Rodríguez - 096660358



Nuestros huevos Kosher los producen gallinas felices, libres de jaulas, de stress, de sufrimiento.

[www.granjaverde.com.uy](http://www.granjaverde.com.uy)



### Veté medicina natural

Paula Padilla

Preparados con hierbas medicinales para el tratamiento de la salud de forma natural.

[www.facebook.com/vetenatural](http://www.facebook.com/vetenatural)



### Puro Coco

Allison Aristegui - 094260980

Comestibles artesanales, SIN gluten, lácteos, ni azúcares agregados.

Orgánicos y bajos en carbohidratos.

[instagram.com/puro\\_coco](https://www.instagram.com/puro_coco)



### Panacea

Guillermo González - 092145256

Elaboración artesanal y venta de variedad de panes, sándwiches de harina integral, panes saborizados tipo catalán y de harina de maíz. Línea vegana.



[www.establecimientosvicca.uy](http://www.establecimientosvicca.uy)

## Establecimientos Vicca

Gabriel Carrión 098821456  
Cooperativa vitivinícola de productores familiares del departamento de Canelones



## Finca Pomies & Perdomo

Lucía Perdomo 094922709  
Tambo agroecológico y quesería artesanal.  
Productores familiares de gran variedad de quesos y otros derivados como mateca y crema de leche.



## Parrillada

Paulo Larrosa y Marisa Rivero.  
El primer y tercer sábado del mes el menú del día es a la parrilla y los postres son de Marisa.



**¿Te quedaste con ganas de  
saber más?**

**¡Escaneá el código qr!**



 [mercado.cercanias.atlantida@gmail.com](mailto:mercado.cercanias.atlantida@gmail.com)

 [instagram.com/mercadodecercania](https://www.instagram.com/mercadodecercania)

 [facebook.com/MercadodeCercania](https://www.facebook.com/MercadodeCercania)

## Mensaje del Alcalde



**Gustavo González**  
**Alcalde del Municipio de Atlántida**

"Apoyamos desde que se empezó a gestar el proyecto y las conversaciones con las organizaciones de productores y el estudio de mercado previo. Apoyamos el inicio, el arranque, las dificultades, el aprender a convivir. Porque son realidades bien diferentes; salir de una chacra a vender con otros y conocer a la población que va a comprar. Ha sido mágico todo este proceso. Surge saludar a los protagonistas que la cincharon siempre. Hay un eslogan que aquí se cumple: CONSUMO SANO, SEGURO Y SOBERANO".





7 años del Mercado de Cercanía de Atlántida



FAMILIAR







**Mercado de Cercanía**

**PANDO**

Lo **LOCAL** es **NUESTRA ESENCIA**



### **¡Corazón de la producción familiar en Pando!**

El Mercado de Cercanía de Pando es testimonio de la fuerza de la colaboración comunitaria, que promueve la **producción familiar**, la **soberanía alimentaria** y el **desarrollo** de la **economía local**.

**Una iniciativa única que refleja el espíritu emprendedor y la identidad de Pando.**

Nuestras raíces se encuentran en el proyecto "Canelones Te Alimenta – el Camión de las Chacras, de la tierra a su mesa" y en el Mercado de Cercanía de Atlántida. Dada la demanda y aceptación por parte de la población, con el impulso del Municipio de Pando, decidimos llevar la experiencia a la Plaza Bicentenario.

## ¡Vení a vivir la experiencia del Mercado de Cercanía de Pando!



*“Somos productores, artesanos, y emprendedores locales unidos por el amor a nuestros productos. Cada miércoles te encontrarás con un ambiente familiar y amigable; inigualable. Cada artículo cuenta nuestra historia y la riqueza de nuestras tierras”*

### **Estarás apoyando:**

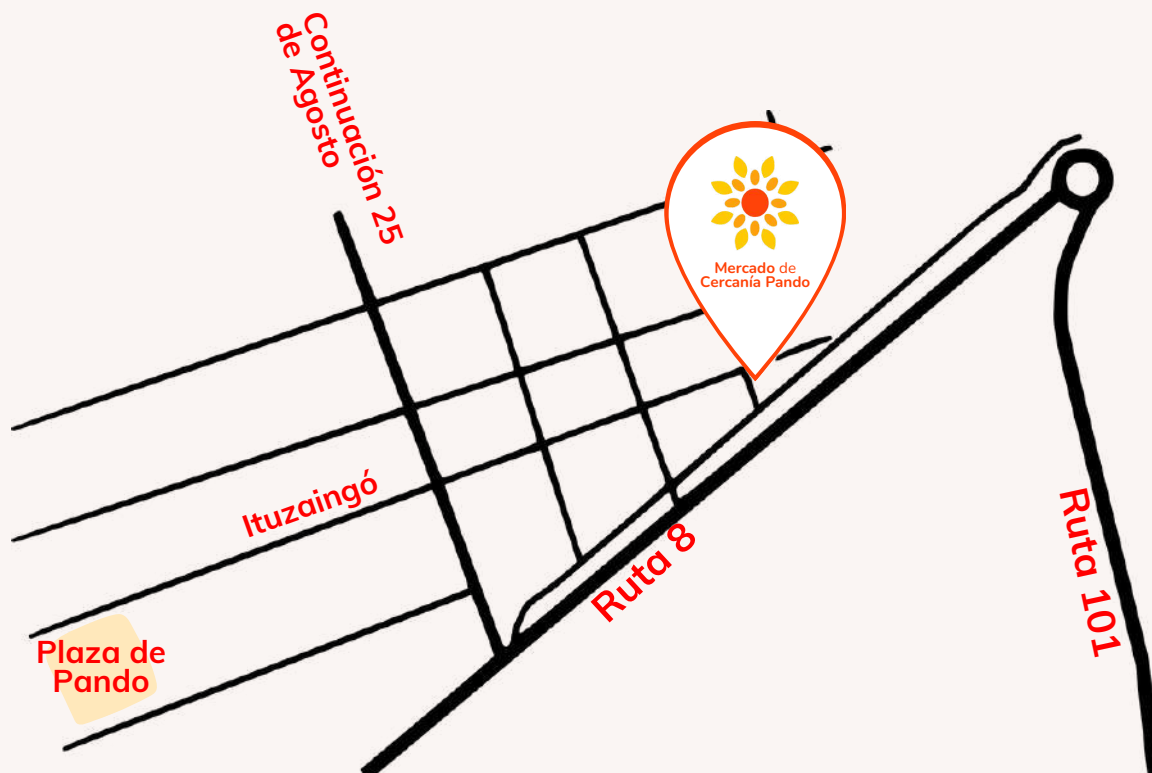
- La economía local, productores familiares, artesanos y emprendedores.
- La salud y la producción de calidad, la riqueza de nuestras tierras, la unión y el trabajo colaborativo, la superación y el compromiso, la soberanía alimentaria, el trato directo con el productor y las historias detrás de los productos.

## Ubicación

Ruta 8 km 31.500.  
Plaza Bicentenario - Lavalleja  
esq. Ituzaingó (Pando,  
Canelones).

## Horario

Todos los miércoles  
De 8 a 13 h



## ¡Llévate tu canasta!

Todos los miércoles  
preparamos canastas con  
productos de estación al  
mejor precio.

La podés pasar a retirar o  
pedir que te la llevemos a  
domicilio.

**CANASTA DIARIA**

- 1 salsa criolla (800g)
- 1 und lechuga
- 1at Acelga
- 500g Cherry
- 1 doc huevos
- 1 suprema de pollo
- 1doc huevos
- 1k fruta

**\$500**

Mercado de Cercanía Pando  
Municipalidad de Pando

Oferta válida febrero 2024

# ¡Conocé a las y los protagonistas!



## Artesanales Los Nikitos

Hortencia Cabrera 092449100  
Mermeladas, conservas, salsas, patés vegetales. Puramente artesanales y naturales, no contienen ningún agregado químico.



La receta de la salsa criolla la conservo de la escuela rural, donde se concentraban los saberes de toda la comunidad y se preparaba esta salsa que se usaba durante todo el año y quedaba para el año siguiente, cada vez más gustosa. Con ella se preparaban tucos, guisos y riquísimas pizzas. Tiene todo, tomates, morrones, cebolla, ajo, orégano y condimentos, pronta para consumir.



## Granja Verde

María Elena Rodríguez  
096660358  
Nuestros huevos Kosher los producen gallinas felices, libres de jaulas, de stress, de sufrimiento.

[www.granjaverde.com.uy](http://www.granjaverde.com.uy)



## Cosas Ricas

María Celina de los Santos

094583330

Alimentos caseros, hechos con amor.

Menú, tartas, postres, servicio de lunch.

[instagram.com/cosas\\_rica\\_y\\_cafe](https://www.instagram.com/cosas_rica_y_cafe)

Para la receta de mi tarta de zapallitos, los ingredientes los llevo todos del Mercado de Cercanía de Pando. Los zapallitos son de Paula, las cebollas de Carolina, los huevos de Elena, y el queso sumidero y la crema de Hortencia.



## Establecimiento Filippini

Rosiley Figueredo 093 678796

Nadya Filippini - Paula Filippini.

Productores hortícolas convencionales.



## ROA

Roxana Ortelli

095439650

Cosmética natural y artesanal. Shampoo sólido, cremas corporales y faciales, jabones, maquillaje, ungüentos medicinales.

[instagram.com/roxanaortelli](https://www.instagram.com/roxanaortelli)



## Parrillada

Paulo Larrosa, Marisa Rivero y familia.

Todos los miércoles, el menú del mercado es a la parrilla acompañado de las exquisiteces de Marisa.



## Puro Coco

Allison Aristegui - 094260980

Comestibles artesanales, SIN gluten, lácteos, almidones, azúcares agregados, cereales y aceites hidrogenados.

Orgánicos y bajos en carbohidratos.

[instagram.com/puro\\_coco](https://www.instagram.com/puro_coco)



## Vicnic

Carolina Rebagliati  
094347361



Productores orgánicos.  
Frutas y verduras de estación,  
directo de la chacra a su casa.

¿Te quedaste con ganas de saber más?

¡Escaneá el código qr!



✉ [mercadodecercaniaspando@gmail.com](mailto:mercadodecercaniaspando@gmail.com)

f Mercado de Cercanía Pando

📷 [instagram.com/mercadodecercaniaspando](https://www.instagram.com/mercadodecercaniaspando)

## Mensaje del Alcalde



**Alcides Pérez**  
**Alcalde del Municipio**  
**de Pando**

"Con el Mercado de Cercanía en Pando nadie se va a hacer rico, pero todos seremos menos pobres. Porque dinamiza la economía local, facilitando que los vecinos de Pando adquieran productos locales o regionales a un precio accesible".









## Mercado de Cercanía

# SAN JACINTO



Somos mujeres que nos unimos para generar un espacio de identidad y comercialización de nuestra producción rural a través de un proyecto de la Sociedad de Fomento Rural de San Jacinto.

*El primer Mercado de Cercanía del país*

El nombre Flores Silvestres hace referencia a la diversidad de este grupo de mujeres. Un espacio cargado de tradición, identidad y comunidad.

## ¡Vení a vivir la experiencia del Mercado de Cercanía Flores Silvestres!

Punto de referencia para aquellos que buscan conectar con las raíces locales y descubrir sabores y recetas auténticas.

Nuestro objetivo es brindar un espacio que albergue la **producción familiar de mujeres**, fomentando el **consumo local y artesanal**, así como las actividades sociales, los espacios de información y las oportunidades que nos permiten **crecer en redes de apoyo mutuo**.

### Ubicación

Ruta 7 km 53.  
Sociedad de Fomento Rural de  
San Jacinto Av. Artigas esq.  
Teodoro Piñatares (San Jacinto,  
Canelones).

### Horario

Todos los viernes  
De 17 a 21 h (verano)  
De 14 a 17 h (invierno)



El grupo

## FLORES SILVESTRES representa

Colaboración - calidad de vida - resistencia - socialización - tradición - cooperación - calidad - lucha - conexión - manualidad - confraternidad - pertenencia - producción orgánica - diálogo - local - artesanal - casero - comunidad - rural - diversidad - corazón

**¡Conocé a las protagonistas!**



**Mariangel de los Reyes** 093770728 - Semillas, plantines, árboles frutales, productos gluten free, pan casero, hierbas aromáticas y medicinales orgánicas.

**Lilians Morales** 095681358 - Huevos caseros, quesos, miel y más.

**Irma Lara** 094018803 - artesanías en madera y repujado en metal

**Carmen Borello** - confecciones en tela.

**María Lubara** - elaboración de alimentos caseros



**Gladys Suárez** 095162823 - artesanías en tela, reciclado.

**Irma Umpierrez** 099957653 - conservas artesanales dulces y saladas.

**Zulma Matos** 092438688 - artesanías en crochet.

**Leticia Martínez** 099725924 - frutas y verduras.

**Maira Silveira** 092711516 - mix de ensaladas orgánicas, hierbas aromáticas y medicinales.



Todas nuestras integrantes forman parte de la Sociedad de Fomento Rural de San Jacinto y de la Red de Grupos de Mujeres Rurales.



¿Te quedaste con ganas de  
saber más?

¡Escaneá el código qr!



✉ gfsilvestres@gmail.com

f Flores Silvestres

## La ruta del pan y las guardianas de saberes



Estamos lanzando el proyecto "La ruta del pan y las guardianas de saberes", cuyo propósito es resaltar el papel de las mujeres rurales "guardianas" de la cultura intangible chacarera de Canelones.

Se trata de un recorrido sensorial e inmersivo en el que se podrá interactuar con el entorno, aprender sobre gastronomía, probar platos típicos, adquirir conocimientos de diversas técnicas de cultivo, y mucho más.

## Mensaje del Alcalde



### **Cristian Ferraro** **Alcalde del Municipio de** **San Jacinto**

“El Mercado de Cercanía es un espacio social, económico y cultural cargado de oportunidades que buscan el desarrollo humano. Este Mercado, que ya cumple 8 años - desde su grupo motor: Flores Silvestres de la Sociedad Fomento Rural San Jacinto - refleja la vida de las mujeres rurales, su empuje, su lucha, su solidaridad entre ellas y con la comunidad”.









**¡EXTRA!**

**Recetario con secretos  
y recomendaciones**

# RECETARIO

## Verano

Tomates fritos con queso y albahaca sobre pan.  
Bastones de zucchini, zanahoria y morrón con salsa de cebolla asada.  
Especial navideño: Pan dulce.

## Otoño

Chuletas de cerdo con salsa de champiñones.  
Hamburguesas de quinoa y vegetales.  
Cazuela de matambre.

## Invierno

Sopa fogón de San Juan.  
Guiso de cerdo.  
Budín de manzana.  
Faina de perejil.

## Primavera

Budín de calabaza.  
Ensalada tibia de zapallo, papa y huevo.  
Postre de Caléndula.

## Todo el año

*Pan de molde.*  
*Alfajores de maicena.*  
*Scones de queso.*  
*Budín de zanahoria.*



Cada tipo de verdura y fruta tiene su temperatura ideal de almacenamiento. En general, las verduras suelen preferir temperaturas más bajas entre 0 y 5 grados. Mientras que la mayoría de las frutas se mantienen bien a temperaturas entre 5 y 10 grados.

# Verano

En enero comienza el año y finaliza la época de siembra de la **milpa**\*

Como lo hicieron los Incas, los Aztecas y tantos ancestros, colocar en una pelotita de tierra una semilla de maíz, una de poroto y una de zapallo.

\*Milpa: asociación de cultivos ancestrales originarios de América.

El año comienza con celebraciones de aniversarios

**27 de enero** aniversario del Mercado de Cercanía de Atlántida.


**7 de febrero** aniversario del Mercado de Cercanía Flores Silvestres de San Jacinto.

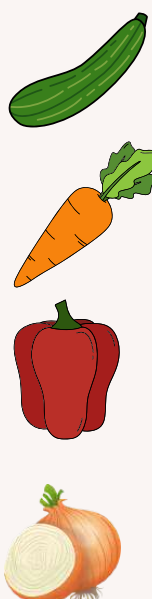


## Tomates fritos con queso y albahaca sobre pan

Cortar los tomates en rodajas, dorarlos con apenas aceite, agregar queso en trozos finos para que funda y por último la albahaca.

Colocar la mezcla sobre el pan de su preferencia y servir.

 También se puede servir la mezcla en un bol con el pan a su lado. A gusto del consumidor.




## Bastones de zucchini, zanahoria y morrón con salsa de cebolla asada

Cortar el zucchini, la zanahoria y el morrón en bastones.

Colocar 2 cebollas con cáscara en el horno o hervir, cuando estén tiernas retirar, pelar y procesar con un chorrillo de aceite.

Colocar en un bol y poner al centro, rodear con los bastones.

Saborizar con sal o especias a gusto. Aunque la versión sin  agregados es interesante.

# Verano



## Especial navideño: Pan dulce

### Ingredientes:

1/4 kg de harina (de trigo, de arroz, de avena. La que prefiera).

1/2 taza de azúcar o el equivalente del endulzante que prefiera

1 huevo

10 gr de levadura fresca

1/4 taza de aceite

ralladura de limón

1/4 taza de leche o agua tibia

A elección: fruta abrillantada, chispitas de chocolate, pasas de uvas o maní.

### Preparación:

Colocar la harina mezclada con el azúcar en un bol, hacer un hoyo al centro, colocar la levadura y agregarle un chorro de leche tibia. Dejar espumar 10 minutos.

Luego agregar el huevo, la leche y el aceite al centro de a poco para ir uniando los ingredientes.



Espolvorear la fruta abrillantada y la cáscara de limón con harina e incorporar a la masa, hacer lo mismo si fuesen chispitas de chocolate. Esto hace que se sostengan los agregados en la masa y no se deslicen libremente hacia el fondo de la preparación.

La masa debe quedar un tanto pegajosa, con una consistencia pesada pero no dura. Esta no es una masa de amasado, sino de manejo con espátula envolvente.

Colocar la mezcla en el casquete siempre con la masa hasta la mitad. Dejar leudar hasta que duplique y llevar a horno medio por aprox. 30 minutos.

Aun caliente, humedecer con almíbar o espolvorear azúcar.

# Otoño

## Chuletas de cerdo con salsa de champiñones

Asociación uruguaya de productores de cerdo



### Ingredientes:

4 chuletas de cerdo (paleta o jamón)

2 cebollas

crema de leche 300cc

1 cucharada de mostaza

vino blanco 250cc

harina, sal y pimienta

champiñones enteros.



### Procedimiento:

Salpimentar las chuletas, pasarlas por harina y cocinar en sartén con 2 cucharadas de aceite.

Sofreír la cebolla, incorporar champiñones, vino blanco, crema de leche y mostaza, Esperar a que reduzca y agregar las chuletas.

## Hamburguesas de quinoa y vegetales



### Ingredientes:

2 tazas de quinoa cocida

1 brócoli chico cocido al vapor

1 remolacha rallada fina

2 huevos

4 cucharadas de rebozador de arroz o pan rallado

2 cucharadas de aceite de oliva

Condimentos a gusto: pimienta, sal, comino, 1 cucharadita.

### Preparación:

Lavar y cocinar la quinoa. En un bol incorporar la quinoa con el brócoli picado bien chiquito, la remolacha rallada y el huevo o harina de garbanzos y los condimentos.

Mezclar todo y armar hamburguesas.

Cocinar en una asadera bien aceitada en el horno o en sartén vuelta y vuelta hasta dorar.



Los huevos se pueden sustituir por 4 cucharadas de harina de garbanzo

**QUINOA:** para una taza de quinoa, 2 tazas y media de agua, cuando hierva, bajar el fuego y cocinar hasta que evapore el agua.

# Otoño

El **30 de abril** se celebra en Uruguay el **DÍA DEL TRABAJADOR RURAL**, declarado por la Ley 19000 del 15/11/12.

## Cazuela de matambre



### Ingredientes:

1 cebolla



1 morrón



1/4 litro de salsa de tomate



hojas de laurel



1 zanahoria

1/2 kg de matambre



2 litros de agua

1 kg de papas

### Preparación:

Rehogar la cebolla y el morrón cortados en cubos.

Agregar la salsa de tomate, hojas de laurel y zanahoria rallada.

Condimentar a gusto y agregar el matambre previamente cocido y cortado en tiras de 3 cm por 1 cm aprox.

Agregar 2 litros de agua y cocinar durante 10 minutos.

Agregar 1 kg de papas cortadas en trozos medianos, cocinar y dejar reposar.



Para que la cebolla no te haga llorar, al picarla, tener una vela prendida o encender un fósforo.

Para que largue el agua más fácilmente al freirla ponerle una cucharadita de sal.



Para opciones más intensas, agregar al rehogado chorizo colorado, patitas, huesitos o cuerito de cerdo.

# Invierno

En San Juan, 24 junio, se da lugar a las hogueras para iluminar la noche más larga y el solsticio de invierno, pero también hay prácticas ancestrales en la agricultura, como por ej. hacer los almácigos de puerro para obtener los mejores y más tiernos ejemplares .

## Sopa fogón de San Juan



### Ingredientes:

1 puerro  
2l de agua  
1kg zapallo  
aceite de oliva o vegetal

### Preparación:

Rehogar el puerro picado y agregar el agua.  
Colocar el zapallo cortado en cubos y hervir hasta que se deshaga  
Revolver enérgicamente para que se incorpore, condimentar a gusto y agregar un chorro de aceite de oliva o vegetal.



Tradicionalmente, se acompaña con pan y vino



## Faina de perejil

### Ingredientes:

200 g de la harina de su preferencia  
3 huevos  
aceite  
1 vaso de agua o leche  
rama de perejil

### Preparación:

Colocar en un bol la harina puede ser de trigo, arroz, garbanzo, avena o la mezcla que prefiera, hacer un hoyo, agregar los huevos, un chorro de aceite generoso, el agua o la leche, el perejil picado, sal, pimienta, polvo leudante e integrar bien.

Colocar en asadera, llevar a horno 25 minutos. Opcional espolvorear queso antes de hornear.

En la manguante de agosto hay que sembrar perejil para tener este follaje todo el año y que no florezca rápidamente con los primeros calores de primavera.

# Invierno

## Guiso de cerdo

Asociación uruguaya de productores de cerdo



### Ingredientes:

1 pechito de cerdo  
2 cebollas  
1 puerro  
aceite  
200 g de panceta  
caldo de carne (cantidad necesaria)  
4 papas  
1 chorizo  
2 latas de porotos  
1 lata de choclo en grano  
1 cucharada de pimentón  
sal y pimienta a gusto

### Preparación:

Cortar el pechito en trozos grandes y separar los huesos con la carne. Picar la cebolla y el puerro, sofreír revolviendo bien, añadir la panceta cortada en cubos pequeños. Luego añadir caldo de carne hasta cubrir, tapar y dejar cocinar durante 1 hora y media agregando caldo de vez en cuando.  
Colocar el chorizo cortado en rodajas y las papas en cubos, los porotos y el choclo. Cocinar 30 minutos más.

## Budín de manzana



### Ingredientes:

2 huevos  
1/2 taza de aceite  
2/3 taza de pasas de uva  
Cáscara de una manzana  
1 manzana rallada  
1 y 1/2 taza de harina de avena  
1/2 cucharada de polvo de hornear  
1/2 cucharadita de canela  
pizca de sal

### Preparación:

Precalentar el horno a 180 grados.  
Licuar los huevos con el aceite, la avena, las pasas, la cáscara de manzana, la canela y la sal.  
Agregar la manzana rallada y entreverar.  
Verter en budinera previamente aceitada y hornear por 30 minutos aproximadamente hasta que esté dorado y firme.



Octubre es el mes de la Mujer Rural, el 15 de octubre se conmemora el día internacional de la Mujer Rural desde 1995.

*“La población rural sigue bajando, hoy situada en el 4% de la población total del Uruguay, según datos del último censo. De esta población, más del 50% son mujeres. Estas mujeres son las guardianas de los saberes, protegen celosamente nuestra cultura de los vientos feroces de la globalización, sin distinción ni identidad. Ellas son las guardianas de semillas y reproductoras de las especies nativas”.*

## Ensalada tibia de zapallo, papa y huevo

### Ingredientes

1/2 kg de papas  
1/2 kg de zapallo  
4 huevos  
aceite y limón a gusto



Octubre mes de siembra de zapallos y melones. Nunca juntos ni siquiera cerca, ya que su polen puede cruzarse.

### Preparación:

Cortar las papas y el zapallo en cubos y hervir durante 10 minutos. Agregar los huevos y hervir por 15 minutos más.

Colar la preparación.

Colocar los huevos en agua fría, pelarlos e incorporarlos cortados a la mezcla con las papas y el zapallo, agregar aceite y limón a gusto.

Una ensalada tibia que puede acompañarnos siempre.

## Postre de Caléndula

### Ingredientes

1 l de leche de su preferencia  
Pétalos de 6 caléndulas  
3 cucharadas de almidón  
6 cucharadas de azúcar o edulzante de preferencia

### Preparación

Colocar en una cacerola la leche. Agregar los pétalos de caléndulas y llevar al fuego. Aparte en un bol colocar el almidón de maíz, el edulzante y diluir con leche hasta generar una mezcla homogénea, cuando rompa el hervor de la leche de la cacerola agregar esta mezcla lentamente y bajar el fuego. Seguir revolviendo hasta que espese, colocar en potes individuales y decorar con pétalos frescos si gustan.

# Primavera

## Budín de calabaza

**Opción ideal para celíacos e intolerantes a lácteos**



### Ingredientes

- 1 taza de zapallo o calabacín
- 1 y 1/2 taza de harina de arroz
- 1 y 1/2 taza de fécula de mandioca
- 150 ml de agua
- 3 huevos
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de aceite o aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de goma xántica
- 1 cucharada de levadura seca
- 60 g de coco seco rallado sin azúcar (opcional)
- 1 cucharada de chía (opcional)



### Preparación

En un bol añadimos la harina de arroz, la fécula de mandioca, el azúcar, la levadura y la goma xántica. Mezclamos bien.

Hacemos un hueco en medio de la harina y colocamos los huevos, el aceite, la calabaza y la sal. Añadimos el agua y mezclamos la masa.

Necesitamos batir bien la masa con un batidor de alambre (o lo hacemos todo en licuadora) para que quede suave. La masa es similar a la masa de una torta, pero no se cae fácilmente de la cuchara. Por último, añadimos el coco rallado y las semillas de chía (opcional) y mezclamos con una cuchara.

Aceitamos bien un molde mediano (unos 23 cm) y colocamos la masa.

Dejamos reposar durante unos 30 min o hasta que la masa suba cerca de la parte superior del molde.

Llevamos al horno precalentado a 200 grados por 25 min aprox.

Retiramos del horno y esperamos a que se enfríe para desmoldar.

# Todo el año



**Opciones para celíacos e intolerantes a lácteos**



## Pan de molde

### Ingredientes

6 claras de huevo  
20 g de azúcar  
100 g de fécula de maíz  
50 g de leche de coco en polvo  
10 g polvo de hornear

### Preparación

Batir a nieve las claras y el azúcar.  
Agregar tamizada la fécula de maíz, leche de coco en polvo y polvo de hornear.  
Precalentar el horno a 150° y hornear por 40 minutos aproximadamente, tapar con papel manteca para que no se quemem

## Alfajores de maicena

### Ingredientes

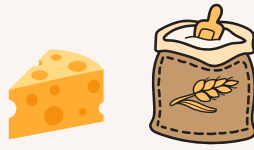
100 g de premezcla 3 féculas para celíacos  
150 g de fécula de maíz  
1/2 cucharada de Stevia  
Pizca de bicarbonato  
1 cucharadita de polvo de hornear  
Pizca de sal  
2 yemas  
50 g de Ghee  
50g de aceite de coco  
Vainilla y ralladura de limón a gusto

### Preparación

Mezclar ingredientes secos y añadir los húmedos, dejar reposar en heladera, estirar entre 2 nilón, cortar y colocar en asadera, llevar a horno unos minutos hasta que estén apenas dorados, dejar enfriar y rellenar con mantequilla maní, y pasar por coco rallado los bordes.

# Todo el año

## Scones de queso



### Ingredientes para 20 scones

1/2 k de harina  
250 g de manteca  
200 g de queso rallado  
Un poquito de levadura y sal  
Leche

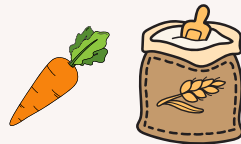
### Preparación

Mezclar la harina, la manteca, el queso, hasta que quede bien molida la manteca entre la harina y después agregarle un poquito de leche y la levadura, mezclar e incorporar leche hasta que quede una masa blanda, pero no muy blanda.

Dejar reposar media hora.

Hacer bollitos y hornear, cuando estén doraditos está pronta la preparación.

## Budín de zanahoria



### Ingredientes

250 g de zanahorias  
250 g de harina  
250 g de azúcar  
150 ml de aceite  
3 huevos  
1 cucharadita de bicarbonato  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1 cucharadita de canela  
1 cucharadita de vainilla 1 pisco de sal

### Preparación

Batir el azúcar con el aceite y agregar los huevos de a uno, siempre batiendo. Incorporar de a poco la harina cernida, junto con sal, polvo de hornear, canela, bicarbonato y vainilla.

Por último agregar la zanahoria rallada y mezclar bien.

Volcar en budinera enmantecada y llevar a horno precalentado a unos 170° por aproximadamente 30 a 35 minutos.

Enfriar y espolvorear con azúcar impalpable.

MERCADOS DE CERCANÍA  
Versión 1 - Canelones, Uruguay - 2024

INTENDENCIA DE CANELONES

Intendente de Canelones: Marcelo Metediera

Secretario General: Dr. Esc. Francisco Legnani

Coordinadora del Gabinete Productivo: Tania Yanes

Director General de Desarrollo Económico: Álvaro Suárez

Director General de Secretaría de Descentralización y Participación: Ruben Moreno

Equipo de dirección Secretaría de Descentralización y Participación:  
Mauricio Chiesa  
Nery Fernández  
Gustavo da Rosa

MUNICIPIO DE ATLÁNTIDA

Concejo Municipal: Gustavo González, Adriana de Sosa, Juan Díaz, Daniel López, William Bermolén.

MUNICIPIO DE PANDO

Concejo Municipal: Alcides Pérez, Nelson Warren, Sergio Ramos, Edgardo Giudice, Cristian Franco.

MUNICIPIO DE SAN JACINTO

Concejo Municipal: Cristian Ferraro, Yanina Curbelo, Javier Garcia, Nicolás Cabrera.

Edición: Integrantes Mercados de Cercanía, Andrea Baccino, Tangerina Comunicación.

Diseño: Tangerina Comunicación.

Fotografía: Tangerina Comunicación y archivo Mercados de Cercanía.



Esta publicación fue posible gracias a la asistencia financiera de la Asociación Uruguayo Japonesa de Cooperación Técnica (AUJCT), con el apoyo de la Agencia de Cooperación Internacional del Japón (JICA), y la Global Agriculture Crossroad, TERRAKOYA.

Ex becarios JICA Curso “Construcción de Marcas Territoriales (Territorial Branding) para la Revitalización Comunitaria en países Latinoamericanos” Mauricio Chiesa y Andrea Baccino.

JICA

Encargada de Becas de JICA Uruguay, Naomi Hiroi  
Coordinadora de JICA Tsukuba del Curso Branding Territorial, Akiyama Sachiyo

AUJCT

Presidente  
Prof. Juan Carlos Cibic

Vicepresidente  
Dr. Juan Carlos Barranquet

Secretaria  
Quim. Elizabeth Cerrutti

TERRAKOYA

Roy Yajima por Global Agriculture Crossroad.





