

---

# L'uva

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

L'uva è la frutta ideale per il cambio di stagione.

Ogni chicco è ricco di sostanze che hanno benefici effetti per la nostra salute. L'uva è energetica, diuretica, depurativa, antiurica. È mineralizzante perché è una preziosa fonte di sali minerali soprattutto potassio, calcio, fosforo e ferro. È ricca di acidi organici utili per l'equilibrio acido basico dell'organismo.

C'è da notare l'importante presenza di una potente sostanza antiossidante, il resveratrolo, che si trova soprattutto nell'uva nera ed in particolare nella sua buccia. L'uva stimola la funzione biliare, è lassativa ed è indicata per chi soffre di stipsi. È consigliata anche per chi ha la pressione alta perché povera di sodio.

Per il contenuto di zuccheri (circa il 15 per cento) è sconsigliata ai diabetici. Dai semi, i cosiddetti vinaccioli, si estrae un olio ricco di acidi grassi polinsaturi che aiutano a tenere sotto controllo i livelli dei grassi del sangue.

L'Italia detiene il primato per la produzione dell'uva da tavola con circa 15 milioni di quintali. Le due regioni che primeggiano per la produzione di uva da tavola sono la Puglia (65 per cento) e la Sicilia (25 per cento).

La cura dell'uva, la cosiddetta ampeloterapia, consiste nel nutrirsi solamente di uva per alcuni giorni o per un periodo lungo sotto controllo medico secondo diverse metodologie. Alcuni raccomandano durante la cura dell'uva di mangiare anche la buccia ed i semi masticandoli accuratamente, altri invece consigliano di assumere solamente il succo. Questa cura è considerata medicamentosa e veniva praticata anche dalle antiche popolazioni arabe, dai romani e perfino dagli antichi greci. La cura dell'uva è soprattutto disintossicante.

Tutto l'anno possiamo trovare al mercato l'uva sultanina chiamata anche uva passa o uvetta che è una varietà priva di semi usata prevalentemente per produrre chicchi essiccati.

Questa uva per l'elevata concentrazione zuccherina è dolcissima e se viene conservata per lunghi periodi presenta molti granuli di zucchero cristallizzato.

Per eliminare questo difetto basta immergere i chicchi per qualche minuto in acqua calda.