

## L'uva è ricca di proprietà salutari



Gli acini d'uva, per "uso esterno", sono conosciuti per l'effetto salutare sulla pelle, grazie a proprietà rivitalizzanti; la tradizione vuole che siano utili anche applicati sull'herpes.

Per quanto riguarda il consumo alimentare, è importante sottolineare che buona parte dei componenti salutari sono contenuti nella buccia, quindi l'acino andrebbe mangiato intero. Ad esempio, la buccia dell'uva nera contiene notevoli quantità di polifenoli e resveratrolo, che hanno proprietà **antiossidanti**. Questo frutto aiuta anche in caso di **stitichezza** e problemi connessi alla **circolazione venosa**.

Come spiega il nutrizionista dottor Paganelli su [benessere.com](http://benessere.com) tv, l'uva è un frutto estremamente interessante, con caratteristiche organolettiche straordinarie: contiene **zuccheri** semplici facilmente digeribili, oligoelementi, in piccola quantità anche **proteine** e **lipidi**; ma prevalentemente è ricco di **sali minerali**, come **zinco**, **potassio**, **magnesio**, **ferro**, e **vitamine** del gruppo B, A e C. "È un prodotto che può essere consumato da tutti, anche da chi è in sovrappeso, purché non sia diabetico, a causa del contenuto di zuccheri. Nella buccia è stato recentemente scoperto un antiossidante, il **resveratrolo**, che è un antiaggregante piastrinico, fluidificante del sangue. L'uva stimola tre grandi organi, reni, fegato e intestino". Le controindicazioni riguardano, come detto, i soggetti diabetici, ma anche quelli affetti da colite, poiché l'uva fermenta in maniera significativa e ha un elevato contenuto di zuccheri. Per quanto riguarda i semi, utilizzati per fare l'olio di vinaccioli, non è stato dimostrato che abbiano poteri antitumorali, come spiega il nutrizionista, ma sicuramente hanno proprietà antiossidanti, come tutto l'acino; anche i semi però rappresentano una controindicazione per soggetti con problemi di **colite**. La buccia contiene non solo il resveratrolo ma anche flavonoidi, antociani e antiossidanti di varia natura; poiché il colore della buccia dipende da queste sostanze, un'uva scura ne conterrà di più di un'uva chiara.

### Uva passa: una delizia per il palato che cura il mal di gola

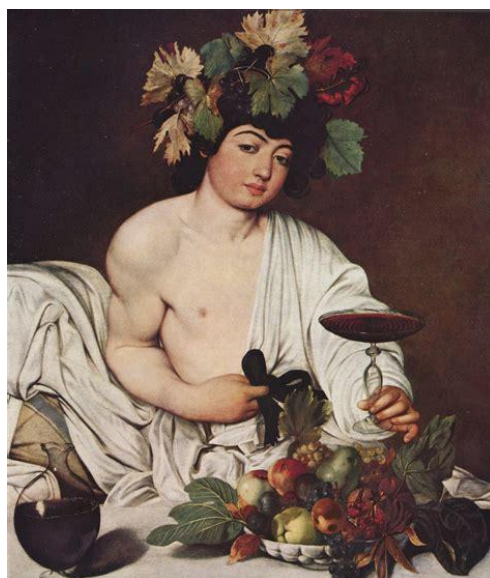
L'**uva passa**, detta anche **uvetta**, è l'**uva essiccata** mediante esposizione al sole o a getti di aria calda. È particolarmente ricca di zuccheri, e quindi molto più calorica dell'**uva** fresca; inoltre è ricca di calcio, ferro, fosforo, potassio e vitamina A. È utile in caso di magrezza, anemia, bronchite e laringite (il decotto, preparato con 2 cucchiaini di **uvetta** per una tazza di acqua in ebollizione; lasciare sobbollire per qualche minuto).

## Un po' di storia....

Dionisio



Bacco( Caravaggio)



Nella mitologia greca arcaica, Dioniso è una delle divinità più strettamente legate alla terra, al ciclo vitale, all'energia naturale. In questa fase è il dio della vite e dell'uva, ed è una presenza benefica, addirittura indispensabile per il progredire della civiltà; solo successivamente verrà indicato anche come dio del vino, dell'estasi, della frenesia, e come il suo corrispettivo romano Bacco, la sua figura inizierà a presentare luci e ombre, tanto che diverrà un personaggio chiave per l'evolversi del pensiero filosofico, da Nietzsche a Hegel. Nel bene e nel male, nella prosperità e nel caos, la civiltà mediterranea ed europea è strettamente legata a una delle sue piante più antiche, la **vite**, ed al suo frutto, l'**uva**. Furono proprio i Greci a sviluppare la viticoltura e la vitivinicoltura in Europa e portarla in Italia, nel meridione; gli Etruschi appresero quest'arte e la trasmisero ai Romani.