



UVA

Proprietà benefiche

L'uva è ricca in sali minerali, in particolare potassio (192 mg/100g); presenti, anche rame, fosforo e ferro.

Tra le vitamine dell'uva non possono mancare la C (6 mg %), la B1, la B2, PP ed A.

Indicata per anemia, affaticamento, uricemia e gotta, artrite, vene varicose, iperazotemia, stitichezza atonica, malattie della pelle.

Ha proprietà antiossidanti dovute soprattutto al contenuto di polifenoli e di resveratrolo, presente nella buccia dell'uva nera.

Ha inoltre proprietà antivirali, grazie all'acido tannico e fenolo, in grado di contrastare il virus dell'herpes simplex (applicazioni di succo d'uva o di mosto sulle labbra affette da herpes ne velocizzano la guarigione).

È consigliabile mangiare i semi contenuti nell'uva; infatti, nei semi dell'uva sono contenuti degli acidi che possono combattere alcune malattie tumorali; inoltre mangiando il chicco senza sbucciarlo possiamo ottenere le vitamine A e K.

Guida all'acquisto

Essendo la buccia degli acini d'uva molto sottile, i grappoli risultano molto delicati. Non andrebbero mai conservati in casse troppo fonde e al massimo con due strati di grappoli separati tra loro da un apposito tessuto, o conservati in scatole di plastica perforate. I grappoli sono raccolti maturi, poichè dopo la raccolta, non maturano ulteriormente, quindi, non si corre quasi mai il rischio di acquistare grappoli acerbi. Il colore ne indica lo stato di maturazione: gli acini di uva bianca devono tendere al giallo e quelli di uva nera devono avere un colore molto scuro, tendente al nero.

Gli acini devono essere saldamente attaccati al grappolo e il gambo deve essere flessibile.

Il tipico strato di polverina che avvolge ogni acino è un importante segnale della freschezza del frutto, poichè tende a scomparire con il tempo anche a causa dei "passaggi di mano".

Come conservare

Una volta acquistata, bisogna asportare gli acini marci e riporre i grappoli in frigorifero all'interno di una scatola di plastica perforata. In questo modo si conserverà anche per una settimana. L'uva va lavata solo prima di essere consumata.



Valori nutrizionali medi

Composizione chimica e valore energetico per 100g di parte edibile.

Parte edibile (%):	94
Acqua (g):	80.3
Proteine (g):	0.5
Lipidi (g):	0.1
Carboidrati disponibili (g):	15.6
Zuccheri solubili (g):	15.6
Fibra totale (g):	1.5
Energia (kcal):	61
Energia (kJ):	257
Sodio (mg):	1
Potassio (mg):	192
Ferro (mg):	0.4
Calcio (mg):	27
Fosforo (mg):	4
Zinco (mg):	0.12
Rame (mg):	0.27
Tiamina (mg):	0.03
Riboflavina (mg):	0.03
Niacina (mg):	0.4
Vitamina A retinolo eq. (µg):	4
Vitamina C (mg):	6

Fonte: TABELLE "Composizione degli Alimenti" - Aggiornamento 2010
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Roma - Italia

Valore energetico

100 gr contengono 62 Kcal

Stagionalità

G F M A M G L A S O N D



La stagione migliore dell'uva è la tarda estate e l'autunno.