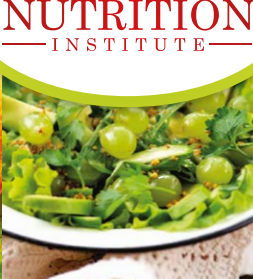


# UVA

I quaderni #MY ENERGY - Speciale PRODOTTI



# Elementi nutritivi

Un grappolo d'uva, con i suoi piccoli e succosi acini, racchiude numerose proprietà benefiche!

Innanzitutto, composta principalmente da acqua, l'uva è fonte preziosa di **vitamine**, **sali minerali** e **fibre**.

É, inoltre, tra i frutti più ricchi in polifenoli, come **quercetina**, **resveratrolo**, **antocianine**: queste sostanze fitochimiche, importanti per la salute dell'organismo, sono antiossidanti naturali in grado di contrastare l'invecchiamento cellulare, sostenendo il benessere di cuore e cervello.

I nutrienti dell'uva sono anche un valido aiuto per le ossa: agevolando l'assorbimento del calcio aiutano a prevenire l'osteoporosi e combattendo le infiammazioni riducono il rischio di perdita di massa ossea.



# Proprietà benefiche

La ricerca scientifica in corso mette in evidenza tanti altri benefici derivanti dal consumo dell'uva.

Berne regolarmente il succo, ad esempio, può migliorare la memoria a breve termine, la coordinazione e l'equilibrio.

Inoltre, molte delle salutari proprietà attribuite al vino rosso, come l'innalzamento del livello di colesterolo "buono" HDL (in grado di mantenere il cuore in buona salute), sono garantite anche dal succo d'uva, con l'ulteriore vantaggio di eliminare eventuali problematiche e rischi legati al consumo di alcool.

Non solo: è stato dimostrato che l'organismo riesce ad assorbire le antocianine, responsabili di tali effetti, più facilmente dal succo d'uva che dal vino.



# Varietà

Esistono molteplici varietà di uva che, in base alla modalità di consumo, viene innanzitutto distinta tra uva da vino e uva da tavola: quest'ultima, infatti, viene messa in commercio a piena maturazione degli acini, quando gli zuccheri hanno sostituito gli acidi presenti nel frutto.

Con o senza semi, rossa, bianca o nera, l'uva è disponibile a seconda della tipologia lungo tutto l'anno. In generale, più la colorazione della buccia è intensa e più il sapore è aromatico e sfaccettato.

Il gusto dolce e tendente all'asprigno la rendono un frutto versatile: perfetta al naturale, spiluccata come snack, l'uva può essere impiegata come ingrediente nella preparazione di numerose pietanze, dolci e salate.



# Come scegliere e conservare l'uva

Scegli grappoli dall'aspetto fresco e dal colore intenso, facendo attenzione che gli acini siano sodi e ben attaccati al raspo, che deve essere verde. Evita grappoli con acini molli al tatto e che presentano macchie o muffa.

Puoi conservare l'uva, riposta in una busta di plastica, sul ripiano basso o nel cassetto del frigorifero, lontano dalle verdure: si manterrà per circa una settimana.

Per preservarne al massimo la freschezza e l'aroma, ricorda di lavarla accuratamente solo prima di servirla e degustarla!



# 10 ricette con l'Uva protagonista.

## 1

### Insalata con l'uva.

Mixa chicchi di uva rossa tagliati a metà con fettine di mela, sedano tagliato finemente e noci tritate. Disponi il tutto su foglie di lattuga e condisci con una emulsione composta da 2 cucchiaini di aceto di mele, 3 cucchiaini di olio evo e ½ cucchiaino di senape di Digione. Un po' di sale, pepe e... che fresca bontà!



# 2

## Uva smoothie.

In un frullatore ad alta velocità unisci 1 tazza di uva bianca, 1 di ananas fresco a cubetti, 1 di latte di mandorla non zuccherato, 1 banana a rondelle, una manciata di spinacini, un po' di sedano affettato, un pezzettino di zenzero fresco e 3 cucchiaini di semi di chia.  
Bello, verde e buonissimo!



# 3

## Spiedini d'uva.

Su un vassoio da portata versa un filo di olio extra vergine di oliva, aceto balsamico e un pizzico di sale e pepe. Prepara degli spiedini inserendo in ognuno 1 chicco di uva, 1 foglia di basilico, 1 mozzarellina e una fettina di fico. Disponi gli spiedini sul vassoio e...via con l'aperitivo!





# 4

## Sorbetto d'uva bicolore.

Per un fine pasto leggero e raffinato,  
frulla separatamente con un mixer  
½ kg di uva bianca e ½ kg di uva nera.

Versa il composto in stampini e poni  
in congelatore fino a completa solidificazione.  
Una vera delizia!



# 5

## Involtini di bresaola e uva.

Un'idea per un antipasto fresco e sfizioso? Condisci con succo di limone della bresaola tagliata finemente; disponi su ciascuna fetta, chicchi di uva tagliati a metà, peperoni arrostiti a listarelle, parmigiano a scaglie e un po' di pepe; arrotola e lega l'involantino con dell'erba cipollina.



# 6

## Muffin all'uva.

Fai ammorbidire 1 tazza di cereali di crusca in  $\frac{1}{2}$  tazza di latte scremato; aggiungi la purea di 2 banane, 1 uovo, 2 cucchiaini di miele e 2 di olio evo. Mescola il tutto ed unisci 1 tazza di farina integrale mixata con 1 cucchiaino di bicarbonato e un pizzico di sale.

Aggiungi 1 tazza di uva, versa negli stampini ed inforna a 200° per circa 15 minuti.



# 7

## Crostini con uva e spinacini.

Ricopri alcune fette di pane tostato con formaggio spalmabile magro; aggiungi spinacini freschi, acini d'uva tagliati a metà, mela a cubetti, del cipollotto tagliato sottilmente, prezzemolo tritato, un filo di olio extra vergine di oliva e... ecco pronto l'aperitivo per i tuoi ospiti!



# 8

## Chicche gelate all'uva.

Infila degli acini di uva bianca e di uva rossa negli stuzzicadenti. In un frullatore ad alta velocità mixa dello yogurt greco magro alla vaniglia, così da ottenere un composto molto denso; immergici gli acini d'uva, quindi disponili su un vassoio ricoperto con carta da forno.

Metti in freezer per almeno un'ora e servi.

Uno tira l'altro!



# 9

## Focaccia con l'uva.

Stendi l'impasto della pizza su una teglia da forno.

Fai scaldare un filo di olio evo con uno spicchio d'aglio, aggiungi 3 tazze di uva bianca e lascia cuocere per due minuti; unisci parmigiano grattugiato e rosmarino fresco; distribuisce il composto sulla focaccia e inforna a 200° per circa 10/15 minuti, fino a che la superficie risulterà dorata.





# 10

## Spigola all'uva.

Fai marinare 1 cipolla tagliata sottilmente in aceto bianco e un pizzico di zucchero.

Unisci 1 finocchio affettato finemente, 1 mela a cubetti e 1 tazza di uva bianca.

Condisci con olio evo, una spruzzata di succo di limone, sale e pepe.

Cuoci il pesce alla griglia e servilo sul letto di insalata.



Segui uno stile di vita sano!

Colleziona i nuovi quaderni #MY ENERGY:

*tanti consigli per una vita all'insegna del benessere!*

# Seguici sul blog Dole ed unisciti alla nostra comunità su FB.

Consigli, notizie, curiosità, suggerimenti, ricette e tanto altro  
ancora su alimentazione, benessere e sport.



[blog.dole.eu/it](http://blog.dole.eu/it)

 /Doleitalia