



più sani più belli

I benefici effetti dell'uva: pelle pura e levigata, capillari tonificati, cellule protette dall'invecchiamento, organismo idratato, disintossicato e remineralizzato. L'uva è uno dei frutti più sani e completi: ricca di zuccheri direttamente assimilabili, di vitamine (A, B1, B2, PP e C) e sali minerali (calcio, magnesio, sodio, potassio, ferro). Il contenuto salino e vitaminico dell'uva favorisce l'attività cardiaca e la secrezione dell'apparato digestivo, del pancreas e del fegato. Possiede proprietà disinfettanti ed antivirali, giova al sistema nervoso, è utile nei processi di demineralizzazione dell'organismo, quali gravidanza ed allattamento. Oltre ad essere consumata allo stato fresco, in cucina l'uva può essere utilizzata nella preparazione di dolci, marmellate, gelatine e sorbetti, oltre che in piatti salati, in salse, ripieni, insalate miste. L'uva fresca conferisce una nota particolare alla selvaggina di penna e al fegato; negli antipasti si associa ottimamente ai formaggi dal sapore forte. Il succo d'uva è un ottimo alimento, definito un vero e proprio latte vegetale, consigliato ai bambini piccoli, agli sportivi, alle donne in allattamento, agli anziani. L' uva secca è un alimento energetico, un dolcificante naturale. Ha le stesse proprietà dell'uva fresca, è emolliente e adatta nella cura dei raffreddori, è digeribile, ricca di calcio, ferro e fosforo. Le foglie dell'uva sono utilizzate in ambito gastronomico in primavera e per uso terapeutico in autunno, quando sono rosse. In fitocosmesi si usa il succo per schiarire ed ammorbidire la pelle, in lozioni e maschere idratanti. L' olio di semi di vinacciolo è un ottimo olio base da utilizzare per i massaggi, dalle proprietà decongestionanti e facilmente assorbito. Scopriamo insieme origini, coltivazione, varietà, calendario, modalità di consumo e di conservazione, ricette per questo frutto dal notevole valore nutrizionale ed altamente energetico. » [Invia tramite EMAIL](#) » [Versione per la STAMPA](#) » [Le vostre opinioni](#)