

## UVA DA TAVOLA

Se partiamo dalle immagini mitologiche dove vediamo che Noè pianta la vigna, produce vino e...prende una delle prime sbornie della storia; Bacco gaudente e...sbronzo, con la testa coronata di pampini di vite; Ulisse che sfugge a Polifemo, dopo averlo fatto ubriacare (sic!)...con il "mosto" appena ricavato dalla pigiatura degli acini e ancora non trasformato in vino..., è quello che ci tramanda "l'antichità"; ma la vite, con i suoi grappoli è ancora più antica dell'uomo. Esistono resti fossili che lo testimoniano: la vite risale all'era quaternaria e il suo aspetto, contorto e rugoso, sembra testimoniare la vera e propria...vecchiaia.

E' una pianta che incute riverenza, anche per quel suo legame con il sacro: "Io sono la vite e voi siete i tralci", disse il Cristo. Ancor prima, ai tempi dei re di Roma, solo ai sacerdoti spettava il diritto di potare le viti.

La pianta continuò a prosperare in Italia nonostante le invasioni barbariche, grazie anche ai monaci che la conservarono al riparo dei monasteri.

La vite rischiò l'estinzione vanificando lo sforzo dei Romani a farla diffondere in tutta l'Europa, da loro conquistata (erano tenuti a piantarla accanto ad ogni nuovo "castrum"), quando ci fu la dominazione araba, in quanto quel popolo considerava una crociata eliminare "alle radici" il vino, bevanda proibita da Maometto. Dobbiamo ringraziare Carlo Martello che fermandone l'avanzata, salvò oltre che il vino, anche, logicamente...l'uva!

Quando si parla di viti e di uva, il discorso scivola immancabilmente al vino. Qui, però, cerchiamo di considerare soltanto l'uva, e precisamente quella da "tavola", che non è possibile "vinificarla".

Ricchissimo alimento che la natura produce a fine estate e che allietta la tavola; frutto che ha caratteristiche un po' diverse da quelle dell'uva da vino. L'acino da "mensa" ha infatti buccia più elastica e sottile, polpa più soda, più zuccherina e contiene meno semi.

Esistono anche qualità chiamate "uve apirene", varietà i cui "chicchi" sono privi di "vinaccioli" ed il cui impiego è destinato a preparare le "uve secche", o "uva passa", o "uvetta".

Le uve apirene italiane più note appartengono alle varietà Moscato di Alessandria (d'Egitto...logicamente), chiamato anche "Zibibbo", "Sultanina" ed "Uva di Malaga": da queste viene ricavata l'uva passa "dolce". L'"Uva di Corinto" e la "Passolina", che forniscono dei chicchi piccolissimi, scuri ed aciduli: sono quelle varietà impiegate in cucina per la preparazione di diversi piatti "salati".

Per l'essiccazione dell'uva apirene, in Italia si usa ancora il vecchio procedimento di "essiccazione al sole", e a tal proposito ci facciamo una domanda dandoci-vi la risposta.

Perché l'uva si conserva più a lungo se viene tenuta sospesa?

Perché l'uva posata su un piano emette umidità, la quale si condensa su di essa, formando acqua che favorisce l'insorgere di muffe dannose, mentre se l'uva è sospesa, l'umidità si disperde nell'aria e quindi essa dura più a lungo.

La tecnologia moderna ha ampiamente superato "l'opera del sole" con dei tunnel lunghissimi, a temperature graduate, dove viene immessa l'uva diraspata; all'uscita, questa è secca al punto giusto dove viene immediatamente imballata.

Dopo aver parlato dell'uva "secca", ci delizieremo nel dare accenni sulla vera e propria uva da tavola.

L'azzeccata "sentenza" di Gioacchino Rossini: "l'uva = vino in pillole", è soprattutto, non dimentichiamolo, ogni chicco (...pillola) come un piccolo scrigno naturale ricolmo di sostanze salutari e stimolanti per il nostro organismo.

Le persone che rimangono indifferenti di fronte ad un grappolo "turgido" sono ben poche; quasi tutti attendiamo la comparsa dell'uva, pronti all'assalto dei gustosi acini, perché è opinione oramai radicata che l'uva faccia bene non solo dal punto di vista alimentare; si parla, infatti, di una vera e propria "cura dell'uva".

La "cura dell'uva" chiamata "ampeloterapia" o "botrioterapia", non è una moda e lo conferma il fatto che si fa da sempre, nel mese di settembre, quando la materia prima non manca.

## Bruno Pistoni consulente enogastronomico

Le virtù terapeutiche di questo frutto, infatti, sono confermate dalla medicina e dall'esperienza.

Esistono però delle controindicazioni per chi soffre di ulcera, colite, calcolosi renale e, per l'elevato contenuto in zuccheri, per diabetici e obesi.

Si tratta di consumare quasi solo uva in quantità considerevole (2 Kg al giorno) per un periodo non superiore alle 2-4 settimane.

Occorre procedere, ovviamente, per gradi, cominciando a consumare da mezzo a un chilo al giorno, aumentando via via la dose e diminuendo gli altri alimenti.

Si deve, infatti, continuare a mangiare un po' di pane integrale e soprattutto carne o pesce per garantire le proteine pressoché assenti nella frutta.

Andranno eliminati tutti i grassi, ogni altro tipo di frutta e verdura, le sostanze eccitanti come caffè, vino, liquori. Ammesso, inizialmente, il tè.

Da evitare semi e bucce, se non in minima parte, come scorie per l'intestino.

Meglio ricorrere a questa dieta nel momento della maturazione e raccolta dell'uva.

A parte la "cura dell'uva", la medicina moderna conferma le virtù terapeutiche del frutto uva, senz'altro indicata per i bambini gracili, le donne in stato interessante o che allattano, per chi fa attività muscolare; è ottima per gli epatici, i reumatici, gli ipertesi e per chi soffre di malattie della pelle.

Ci si domanda: perché si fa la "cura dell'uva" e non degli altri frutti? Perché l'uva, oltre ad avere gli stessi benefici effetti degli altri frutti, è l'unico che contenga eteri volatili, i quali eliminano dall'organismo le scorie lasciate da un'insufficiente combustione ed accelerano quindi i processi di rinnovamento dei tessuti.

Altra domanda: "ma perché l'uva fa bene?" Cosa contiene esattamente? Di seguito precisiamo la carta di identità chimico-analitica dell'uva e succo che fa rilevare la seguente composizione.

Acqua distillata, purissima, amicrobica, in quanto filtrata dalla buccia (provenienza transvegetale).

Glicidi o zuccheri semplici, presenti nella quantità del 15-25%: tra essi predominano il glucosio e il levulosio, e in minor misura saccarosio e

## Bruno Pistoni consulente enogastronomico

arabinosio; inoltre esistono dei glicidi colloidali o pectine, molto utili per certe funzioni intestinali.

Inoltre l'uva può considerarsi una vera e propria "miniera" di minerali, che si trovano nella percentuale di 4 grammi per ogni chilo di frutto. Questi minerali sono: potassio, calcio, ferro, magnesio, silicio, iodio, cobalto, manganese.

Acidi organici: tra questi prevale l'acido tartarico, mentre dell'acido citrico e malico esistono tracce.

Proteine: come si sa le sostanze proteiche che adempiono una funzione plastica, cioè formativa, per la "carrozzeria dell'organismo" sono elementarmente costituite da aminoacidi. Nell'uva troviamo: acido glutammico, amino butirrico, alanina, arginina e altri.

Enzimi: si tratta di diastasi, cioè ossidasi, invertasi e lattasi.

Vitamine: sono la A, B1, B2, P, e soprattutto C.

A proposito della composizione: perché è bene sciacquarsi la bocca dopo aver mangiato dell'uva? Perché essa contiene degli acidi, i quali, pur utilissimi per far digerire le bucce degli acini, possono intaccare lo smalto dei denti se restano in prolungato contatto con essi.

Le uve più comunemente commercializzate in Italia sono:

Regina: acino grosso, leggermente allungato, colore da paglierino chiaro a giallo dorato, dolcissima.

Italia: acino grosso, tondo, colore da giallo chiaro a verde erbaceo, croccante e con tipico sapore moscato.

Matilde: acino medio, tondo, colore giallo, croccante, gusto neutro-dolce.

Vittoria: acino grosso, leggermente allungato, colore giallo chiaro, gusto neutro-dolce.

Cardinal: acino grosso, tondo, croccante, colore rosso scuro (è classificata tra le uve nere), gusto neutro-dolce.

Red Globe: acino grosso, tondo, colore rosso chiaro (è classificata tra le uve rosate), gusto neutro.

Fragola nera: acino medio, tondo, colore viola cupo, dolcissima.

Thompson Seedless (di importazione): acino medio, leggermente allungato, senza semi, colore giallo, gusto neutro.

## Bruno Pistoni consulente enogastronomico

Ruby Seedless (di importazione): acino medio, oblungo, colore rossiccio, gusto neutro.

Per finire un accenno enoico: secondo i canoni classici della gastronomia, mangiando l'uva è consigliabile bere vino o acqua? Tranne casi speciali, nei quali può risultare gradevole un vino bianco (con uva bianca), è consigliabile soltanto l'acqua.