

## UVA



Si dice che nel 600 a.C. i Fenici abbiano portato in Europa e più precisamente in Francia la vite, e da lì sia poi approdata in Italia grazie ai Romani. Oggi, l'Italia è il maggiore produttore al mondo di uva da tavola.

**Proprietà:** L'uva è costituita per l'80% da acqua ma data l'alta concentrazione di zuccheri è un frutto abbastanza calorico, quanto altamente energetico. Povera di proteine e grassi, l'uva contiene vitamina A, B e C la buccia degli acini contengono resveratrolo che ha proprietà antiossidanti e svolge un effetto cardioprotettivo. L'uva ha proprietà antiossidanti, anticancro e antianemiche. Grazie all'acido tannico e al fenolo, l'uva è in grado di contrastare il virus dell'herpes.

Composizione chimica (%) e valore energetico per 100 gr di parte edibile	
Proteine	3%
Lipidi	1%
Carboidrati	96%
Calorie	61

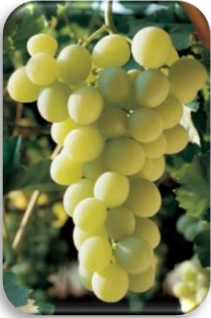
Fonte INRAN



**Lo sapevi che:** i Romani usavano l'uva come un antico metodo di cura sfruttandone le proprietà diuretiche (potassio) e lassative del frutto.

## VARIETÀ

### *Varietà con semi*



**UVA ITALIA** È tra l'uva da tavola bianca più richiesta dai consumatori per la bellezza dei suoi grappoli, per gli acini gustosi e croccanti e per l'ottima resistenza ai trasporti e alla conservabilità. È disponibile da agosto a settembre.

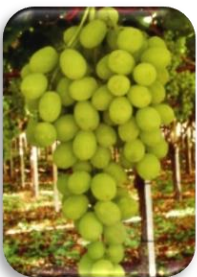


**UVA PALIERI** di buona conservabilità e resistenza ai trasporti è molto apprezzata sui mercati per le caratteristiche qualitative del grappolo oltre che al suo bell'aspetto. È disponibile da agosto a novembre.



**UVA PIZZUTELLO** è chiamata anche uva cornetta per la caratteristica forma degli acini. Bianca o rossa ha polpa croccante, succosa e dolce, a sapore semplice ma molto gradevole. È disponibile da agosto a novembre.

### *Varietà senza semi*



**UVA SAGRAONE** precoce ed eccellente sia per le qualità organolettiche, che dal punto di vista estetico, è presente da fine luglio a metà settembre.