

Uva da tavola: dalla notte dei tempi

” Dalla notte dei tempi, e fino alla metà dell'800, il consumo di quella che oggi definiamo "uva da tavola" si confonde con l'uva da vinificazione. Era nera o bianca e la troviamo rappresentata nelle pitture mesopotamiche, egizie e greche; durante il fiorire di queste due ultime civiltà, l'uva acquista sempre più importanza come "status symbol", tanto da arrivare a essere presente su tutte le tavole più aristocratiche del tempo, a uscire dalle stesse come semplice alimento e diventare corona per dei, ninfe o eroi. Anche nella mitologia la troviamo come frutto del piacere nei banchetti di nobili principi o degli dei (i famosi nettare e ambrosia erano in buona parte composti da succo d'uva); è per questo motivo che Polifemo si entusiasma del dono di Ulisse e viene da questi ingannato. ..”

Queste citazioni sul meraviglioso prodotto di questa stagione autunnale, l'uva da tavola appunto, si possono trovare anche sul sito di BUSSOLA VERDE, che accompagna l'educazione alla spesa, l'orientamento ai consumi e anche l'educazione alimentare del territorio. Tabelle stagionali definiscono mese per mese i frutti e gli ortaggi che è meglio preferire, per gusto e qualità, provenienza e sicurezza alimentare. Oltre alla pagella che di settimana in settimana viene compilata dai componenti il gruppo di lavoro, che ogni mercoledì si incontra al CAAB per fare il punto della situazione, agricoltori, consorzi di commercializzazione, grossisti del mercato, istituzioni coinvolte, comune e provincia, e la distribuzione. Le esperienze di tutti in tempo reale, convergono in voti e consigli. Ma torniamo alla nostra uva da tavola...che comincia a distinguersi dalla sorella da vino a partire dall'Unità d'Italia, ed esattamente nel 1887, quando nella "Nuova rassegna di viticoltura della Regia scuola di Conegliano", vista anche la concorrenza straniera, veniva auspicato che "concorsi banditi dal Ministero dell'agricoltura, per l'uva da tavola, facciano conoscere cosa possediamo e le nostre potenzialità". Agli inizi degli anni '30, troviamo che la maggiore produzione arriva da Lazio, Puglia, Emilia, Sicilia, e Toscana. Oggi, a distanza di quasi ottant'anni, il nostro paese è diventato il maggior produttore mondiale di uva da tavola.

Anche i vari tipi di uve da tavola, fin dalla fine dell'800, hanno subito l'evoluzione del miglioramento genetico, per affinare in maniera naturale la qualità degli acini e la varietà: precoci, medie e tardive; ad acino di colore bianco, nero o rosato. Le migliori sono le gialle "Italia", "Pizzutella" e "Regina"; ottime le nere "M. Palieri" e "Cardinal", le rosate "Red Globe", ma la moda è oggi quella delle "apirene" vale a dire senza semi, che hanno già sedotto il mercato inglese e quello americano e adesso si stanno imponendo da noi anche da quando il loro prezzo si è maggiormente livellato rispetto alle altre tipologie di uve da tavola. E quanto alla salute, l'uva ci fa bene per un sacco di motivi: favorisce la digestione, contribuisce a ridurre il livello del colesterolo "cattivo" e ad alzare quello "buono", elimina l'acido urico, è ricco di antiossidanti e la presenza di flavonoidi conferisce spiccate proprietà antitumorali. Possiede discrete quantità di acidi organici, vitamine, tannini ed enocianina (uva rossa o nera). La vitamina B6, presente in buona quantità, è utile per combattere nervosismo, insonnia e stress. Il potassio facilita la diuresi e gli zuccheri semplici, di cui l'uva è molto ricca, esercitano un'azione stimolante sul sistema nervoso, regalando ai neuroni una buona dose di energia. L'acqua, le pectine e la cellulosa, presenti nella polpa dell'uva, oltre alla buccia del frutto, facilitano l'emissione delle scorie.