

UVA DA TAVOLA, MEGLIO COI SEMI

Giallo, dorata o verde, ma anche rosa, viola o nera, sono i tanti colori dell'uva, grappoli prelibati che rappresentano la stagione autunnale sulle tavole italiane. E c'è l'uva da vino e quella da tavola, che vede l'Italia primo produttore al mondo: si mangia fresca come frutta, secca (come uva passa, utilizzata in cucina e nella preparazione dei dolci); infine dall'uva si estrae il succo d'uva (bevanda non alcolica), e dai semi si estrae l'olio di vinaccioli.

Le ricerche scientifiche hanno evidenziato che l'assunzione di vino rosso in moderata quantità comporti una migliore stabilità del plasma, una diminuita aggregazione piastrinica, un calo del LDL (lipoproteine a bassa densità) e un corrispondente aumento del HDL (lipoproteine ad alta densità), grazie alla presenza di sostanze appartenenti ai polifenoli comprendenti i flavonoidi, che attuano una efficace protezione contro il fenomeno di ossidazione. Un'altra proprietà molto interessante che viene attribuita all'estratto dei semi d'uva è l'effetto antimutageno. I mutageni sono in grado di assumere un ruolo importante in alcune malattie croniche degenerative come quelle presenti in certi tipi di tumore. Per questo motivo si suppone che i semi d'uva possano proteggere contro lo sviluppo di queste malattie, e proprio adesso sono in concorso diversi studi affidati alle Università soprattutto del sud dell'Italia che tendono a dimostrare questi effetti. Sarebbe utile non solo per la salute, ma anche per i produttori, in quanto i consumatori prediligono sempre più uve apirene, cioè le varietà senza semi, mentre le nostre varietà tradizionali (Italia, Vittoria, Regina) sono ottime, profumate, croccanti e succose, ma ahimè con i semi!

Tra l'altro le uve apirene sono frutto di incroci naturali a partire dall'uva sultanina, un'uva bianca caratterizzata dal possedere acini piccoli, senza semi ed alto contenuto di zucchero. L'uva era tradizionalmente importata nei paesi anglosassoni dai territori dell'Impero ottomano, da cui il collegamento del nome dell'uva con la figura del sultano. In accordo con la tradizione dell'impero ottomano, il nome dell'uva fu inventato dopo che il sultano fu costretto a lasciare esposta al sole l'uva per sfuggire ad un attacco di una tigre, da cui derivò il nome sultana. Attualmente la Turchia e l'Australia sono i maggiori produttori di questa uva. Negli Stati Uniti l'uva sultanina è conosciuta anche con il nome di Thompson Seedless, dal nome di William Thompson, il primo viticoltore a coltivare quest'uva in California. L'uva è particolarmente nota per il fatto che, dopo essiccazione, può essere utilizzata per ottenere l'uva passa.

Oggi rispetto alle apirene da consumo fresco, il lavoro fatto e da fare è quello di ingrossare gli acini. Ma forse capire quanto quei semini racchiudano gocce di sostanze nutraceutiche, potrà davvero dare una svolta ai consumi, valorizzando le produzioni del nostro meridione.