

# Un grappolo d'uva disseta, dà energia e fa bene anche alla pelle

**OGNI** chicco d'uva contiene, sulla buccia e nella polpa, una vera e propria 'mini farmacia'. Pur non essendo ricca di vitamine, l'uva è infatti una preziosa fonte di sali minerali, soprattutto ferro, calcio e potassio. Grazie al suo scarso contenuto di cloruro di sodio favorisce la diuresi e fa bene agli ipertesi. Un grappolo di un paio di etti fornisce 31 grammi di zuccheri immediatamente assimilabili, suddivisi tra fruttosio e glucosio, praticamente la stessa quantità fornita da 300 grammi di mele. Sicuramente quindi l'uva non è adatta ai diabetici e bisogna fare attenzione ad inserirla in una dieta ipocalorica, anche perché non sazia molto quindi è facile mangiarne grandi quantità senza accorgersi. È uno dei pochi frutti che contiene boro, che facilita l'assimilazione del calcio e la deposizione all'interno del tessuto osseo ed ha l'effetto di aumentare il livello degli estrogeni. Quindi a chi è in menopausa, un po' di uva non potrà che fare bene.

**LE PROPRIETÀ** dell'uva bianca e di quella rossa sono praticamente le stesse, quindi la scelta è indifferente dal punto di vista nutrizionale. L'uva bianca, che è preferita da molti, è però più zuccherina e quindi più calorica, mentre quella rossa, più pigmentata, contiene più

antiossidanti, importantissimi per la lotta ai radicali liberi e contro l'invecchiamento cellulare. Attenzione sempre alla buccia, che contiene molta cellulosa, quindi va masticata molto bene o eliminata, per evitare effetti lassativi e problemi gastro-intestinali, soprattutto a chi soffre di colite. L'uva è anche grande amica della bellezza. Già le donne dell'antico Egitto sapevano che, lavandosi il viso con il vino, ottenevano un effetto di ringiovanimento della pelle, ma solo negli ultimi decenni si è scoperto il meccanismo

d'azione degli acidi naturali contenuti nell'uva, sostanze non tossiche indispensabili per la corretta formazione e ricostituzione della pelle, che migliorano quella secca, favoriscono il trattamento delle macchie senili e contribuiscono anche alla pulizia della pelle grassa e predisposta all'acne.

**INFINE**, un piatto leggero e veloce che ha il sapore dell'autunno in arrivo: un'insalata nutriente e fresca. Per 4 persone tagliare a fettine 2 finocchi, metterli in un'insalatiera con 2 etti di bresaola a fettine, 60 grammi di insalatine miste e 12 acini d'uva bianca tagliati a metà e privati dei semi. Condire con una vinaigrette all'aceto balsamico e servire subito.

**A cura del Centro  
Divulgazione Agricola**

## I 'prodotti del venerdì'

*ECCO i prodotti del venerdì (prezzi al dettaglio in euro al chilo).*

*FINOCCHI 1,70/1,90*

*MELANZANE 1,50/1,70*

*PATATE 0,80/1,00*

*POMODORI INSALATARI 1,50/1,70*

*SCAROLE 2,00/2,10*

*ZUCCHINE 1,30/1,50*

*PERE WILLIAM PEZZ.*

*MEDIA 1,30/1,50*

*NETTARINE CAL. AA*

*1,30/1,50*

*PESCHE GIALLE CAL.*

*AA 1,20/1,40*

*SUSINE PRESIDENT*

*1,50/1,70*

*UVA ITALIA 1,30/1,50*

**FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA\***

## In vendita i 'Sapori di Bologna'

**SOLO** a Bologna si riesce ad unire, per lavorare, produttori, commercianti grossisti e addetti alla gestione magazzini agroalimentari. I primi rappresentati dalla Confederazione italiana agricoltori, dalla Confagricoltura e dalla Copagri, i grossisti dalla Fedagromercati Acmo Bologna e dalla Co.fa.m.o. (Cooperativa Facchini Mercato Ortofrutticolo). E se l'unione fa la forza, la professionalità dovrebbe creare un grande interesse attorno all'iniziativa 'Sapori di Bologna' che ha per oggetto l'attività di vendita, sia al dettaglio che all'ingrosso, di prodotti agroalimentari trasformati, coltivati e lavorati nella provincia e nella regione. Si tratta di una gamma merceologica importante per soddisfare le esigenze del negozio, del ristoratore o del consumato-

re finale. Salumi, formaggi e poi vino, miele, marmellate, farina di cereali e tanti altri prodotti trasformati. Dove? Dentro al Caab e l'inaugurazione del punto vendita avverrà giovedì 30 settembre, con entrata solo su invito, all'altezza degli stand 26 e 27. E così si sta chiudendo il cerchio rispetto alle attese di chi privilegia prodotti nostrani e a 'chilometri zero', mentre per l'ortofrutta di 'All'Ortomercato', che nel breve periodo troverà nella stessa zona la sua nuova collocazione, l'offerta privilegerà ugualmente stagionalità e territorialità, senza il fanatismo di chi rifiuta uva da tavola e arance in quanto non prodotte sotto le Due Torri.

**\*Associazione commercianti mercato Ortofrutticolo di Bologna**