

Muévete, haz deporte y disfruta comiendo uvas. ¡A por ellas!



Su mejor momento de septiembre a diciembre.

La **uva** es el fruto de la vid, un arbusto trepador de la familia de las Vitáceas y una de las primeras plantas que cultivó el hombre; se cree que ya era recolectada en el Paleolítico. Los egipcios conocían la vid, pero fueron los griegos y los romanos las dos civilizaciones que desarrollaron la viticultura. Hoy en día, se cultiva en las regiones cálidas de todo el mundo.



El fruto de la vid, la uva, es una baya redonda, pequeña y jugosa, que crece formando racimos de frutos agrupados. Existen unas 3.000 variedades, que se clasifican por su uso en:

- **Uvas de mesa:** que se consumen frescas o como uvas pasas. Son más carnosas y de semillas grandes y pueden ser amarillas, verdes, granates o violetas. Las más consumidas son: albillo, moscatel (la más dulce de todas), alledo, villanueva, chelva, vinalopó y palomino.

Las uvas son muy fáciles de comer.

Tómalas en cualquier momento del día.



Como fruta de mesa, en macedonias, zumos, batidos, con queso, membrillo, etc.

Cómo elegir las y conservarlas.

Los racimos deben ser macizos y los frutos firmes, con piel lisa y de color y tamaño uniformes; las variedades negras o rojas no deben presentar ninguna señal verde.

Al comprarlas, se debe agitar el racimo muy suavemente: los granos deberán permanecer en su sitio y, si cae alguno, la uva estará demasiado madura. Se conservan durante mucho tiempo en bolsas especiales de papel y colgadas hacia abajo, para que los granos se separen unos de otros y no se toquen. En el frigorífico, se conservan hasta quince días.

Es recomendable sacarlas de la nevera una hora antes de consumirlas para que mantengan todo su sabor y aroma.



¿Sabías que...?

- Las doce uvas de la suerte tomadas al comienzo de cada Año Nuevo es una costumbre que data de principios del siglo XIX. El origen de esta tradición radica en la excesiva cosecha que se produjo por entonces, razón por la cual los cosecheros decidieron deshacerse de las uvas sobrantes sugiriendo que la gente las tomara al ritmo de las últimas campanadas del año.

- 120g. de uvas equivalen a una ración o pieza de esta fruta.

- España cuenta con una denominación de calidad que ampara a esta fruta: la DOP Uva de mesa embolsada de Vinalopó.



Propiedades Nutricionales:

- Proporcionan mucha energía. Su aporte de hidratos de carbono es superior al de otras frutas, excepto el plátano y la chirimoya.

- Contiene minerales: destaca su contenido en potasio (en mayor proporción en las uvas negras), magnesio y calcio (más cantidad en las uvas blancas). En menor proporción, hierro y yodo.

- Vitaminas: ácido fólico y vitamina B6 o piridoxina.

¡Soplaré fuerte la tuba comiendo uva!

- **Uvas viníferas:** son menos dulces que las de mesa y más ácidas.

Para hacer **vino blanco** se utilizan algunas variedades como: palomino, macabeo, malvasía, moscatel, chardonnay y garnacha blanca, etc.

Para elaborar **vino tinto:** garnacha tinta, cabernet - sauvignon, merlot, pinot noir, cariñena, tempranillo, tintorera y graciano, etc.

Para más información visita:

alimentación.es

www.naos.aesan.msps.es

Deliciosas, llenas de exquisito zumo y fáciles de comer. A por ellas!