



CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

I PRODOTTI DI STAGIONE DEL NOSTRO TERRITORIO

LA NEWSLETTER DELLA STAGIONALITA' SETTEMBRE = UVA



L'UVA, il frutto che racconta la storia dell'uomo

L'uva è il frutto della vite, pianta del genere *Vitis*, e si presenta come un insieme di piccoli frutti riuniti in un caratteristico grappolo. Ogni singolo frutto, detto **acino**, ha forma tondeggianti, colore variabile e una buccia sottile o più consistente, sempre commestibile.

Coltivata sin dall'antichità — già gli Egizi ne conoscevano il valore — la vite ha origine nell'area del Mar Caspio, da dove si è diffusa fino a diventare una delle colture simbolo del Mediterraneo.

In base al colore degli acini distinguiamo **uva bianca, nera o rosata**; a seconda dell'uso, invece, l'uva si divide in **da tavola, da vino o senza semi (destinata all'essiccazione)**. Oggi, la sua principale destinazione resta la vinificazione: circa il 90% della produzione mondiale è impiegata per dare vita al vino, una delle eccellenze più apprezzate a livello globale.

PROPRIETA' E CONTRO INDICAZIONI

L'uva è un frutto prezioso, ricchissimo di zuccheri naturali (fruttosio, glucosio, levulosio e mannosio) e di sali minerali come calcio, magnesio, manganese, sodio e potassio. La buccia contiene anche tannini, oltre ad acido fosforico, silicio e vitamine del gruppo B (B1, B2, PP), sostanze che la rendono un valido alleato per la salute di pelle e capelli.

Tra le proprietà più note troviamo quelle **antibatteriche e antivirali**, dovute alla presenza di acido tannico e fenoli. La buccia, inoltre, è ricca di acido caffeico, antocianine, flavonoidi e catechine, composti che contribuiscono a un'importante azione **antitumorale**.

Particolarmente l'uva nera, grazie al suo elevato contenuto di **polifenoli e resveratrolo**, è riconosciuta per le proprietà **antiossidanti e anticancro**. Questi elementi si rivelano utili anche in caso di artrite, vene varicose, iperazotemia, stitichezza atonica e alcune malattie della pelle.

Non mancano però alcune **controindicazioni**: il consumo di uva è sconsigliato in presenza di calcoli renali da calcio, gastroenterocolite, ulcera gastroduodenale e diverticolosi del colon, a causa dei semi e degli zuccheri altamente fermentescibili. Inoltre, polifenoli e tannini possono talvolta scatenare mal di testa.

L'UVA IN CUCINA

Arista di maiale, uva e rosmarino

Ingredienti:

1 kg di maiale arista;

500 gr di uva nera;

cipolla rossa;

4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva;

2 cucchiaini di miele di acacia;

1 rametto di rosmarino;

1 rametto di salvia;

Sale e pepe.

Procedimento:

Aprire l'arista a libro.

Tritare le erbe, il sale e il pepe.

Spalmare l'interno dell'arista con il trito, chiuderla e avvolgere il rotolo con carta da forno.

Mettere l'arista in forno a 100° C per circa 3 ore.

Lavare i grappoli d'uva, e raccogliere il loro succo in una ciotola mediante uno schiacciapate.

Scaldare l'olio extravergine d'oliva per rosolare la cipolla, quindi sfumare con il succo d'uva, salare e pepare. Far ridurre la salsa, eventualmente aggiungendo un po' di zucchero.

Servire tagliando a fette l'arista e aggiungendo la salsa di uva come topping.

PILLOLE DI SICUREZZA ALIMENTARE

Pillola di Sicurezza Alimentare: L'uva

L'uva è uno dei simboli dell'agricoltura italiana: la mangiamo fresca, la beviamo come vino, la troviamo sotto forma di succo, aceto balsamico, uva passa e anche sciroppi naturali. Ma quanto è sicura da un punto di vista alimentare?

In questo articolo ti spieghiamo in modo semplice **quali sono i principali rischi associati all'uva e ai suoi derivati**, cosa dicono le ricerche più recenti e come ridurre al minimo i pericoli per la salute.

1. Pesticidi nell'Uva Fresca: residui presenti, ma sotto controllo

Cosa succede:

In Italia, i controlli ufficiali sui pesticidi trovano residui in **oltre l'80% dei campioni di uva da tavola**, secondo il dossier "Stop Pesticidi" di Legambiente. Nella maggior parte dei casi, questi sono **entro i limiti di legge**, ma preoccupa il cosiddetto **multiresiduo**, ovvero la presenza contemporanea di molte sostanze chimiche.

Quali pesticidi?

I più frequenti sono:

- Acetamiprid
- Boscalid
- Fludioxonil
- Dimetomorf

Cosa fare:

- Lavare sempre bene l'uva sotto acqua corrente.
- Preferire uva **biologica** o da piccoli produttori con coltivazioni sostenibili.
- Consumare uva con buccia solo se ben lavata o spazzolata.

2. Vino e Altri Trasformati: attenzione ai residui persistenti

Vino:

- Anche nel **vino italiano** sono stati trovati **residui di pesticidi**. Alcuni di questi resistono al processo di vinificazione, anche se spesso in quantità molto basse.
- Il problema è che, se anche singolarmente sono sotto i limiti di legge, **la combinazione di più residui può avere effetti sommatori** ancora poco studiati.

Uva passa e mosti concentrati:

- In questi prodotti il contenuto di sostanze può essere **concentrato**. Se la materia prima è contaminata, il rischio aumenta.
- L'**uva passa** importata (es. da Turchia o Iran) è talvolta associata a superamenti dei limiti di micotossine o pesticidi.

Aceto balsamico:

- Generalmente sicuro, ma può contenere **metalli pesanti in tracce** se non prodotto con attenzione (ad es. rame dai contenitori che lo contengono durante il processo di produzione).

Cosa fare:

- Leggere l'etichetta: preferire "biologico", "residuo zero" o prodotti IGP/DOP italiani.
- Per il vino, affidarsi a cantine che dichiarano l'uso limitato di fitofarmaci.

3. Micotossine: il rischio da muffe invisibili

Quando l'uva è conservata male, o danneggiata da umidità o insetti, possono svilupparsi **muffe** che producono **micotossine** pericolose, come l'ocratossina A. Questa tossina può:

- Accumularsi nel vino, nei mosti o nell'uva secca;
- Resistere ai processi di cottura e fermentazione;
- Essere tossica per fegato e reni a lungo termine.

Come proteggersi:

- Evita uva ammaccata o con muffe visibili;
- Conserva l'uva in frigo e consumala entro pochi giorni;
- Scegli aceti, vini e succhi da produttori affidabili.

4. Effetti sulla salute: cosa dice la ricerca italiana

Alcuni effetti a lungo termine dei residui di pesticidi e micotossine includono:

- Interferenze ormonali;
- Alterazioni del microbiota intestinale;
- Rischio per fegato e reni (soprattutto nei soggetti vulnerabili);

- Effetti cumulativi da esposizione prolungata.

Molti di questi effetti non sono immediati, ma **derivano da un consumo costante e poco vario nel tempo**. La buona notizia? Si possono ridurre drasticamente con scelte semplici.

L'uva italiana è in gran parte sicura, ma come per ogni alimento, è bene sapere cosa può nascondersi dietro un grappolo perfetto. Le principali criticità riguardano **i residui di pesticidi**, le **micotossine** nei prodotti conservati male e **l'effetto sommatorio** di sostanze chimiche.

Con alcune buone pratiche — come lavare l'uva, scegliere biologico o filiere controllate, leggere bene le etichette — puoi continuare a gustarti l'uva e i suoi trasformati **senza preoccupazioni inutili**.

E tu lo sapevi?

CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

