

FRUTTI D'AUTUNNO

Terminate le vacanze ed il riposo estivo, ormai iniziate le prime giornate fresche, le sere precoci ed il rientro al lavoro, il nostro fisico si prepara ad un cambio di stagione. Abituato ad una dieta poco calorica durante le stagioni calde ora è il momento di provvedere a ricaricare l'organismo con le energie indispensabili in prospettiva al lungo inverno e le sue temperature fredde. Senza eccedere possiamo pensare di reintegrare una certa quantità di grassi ed una buona scorta di vitamine che questa stagione ci offre.

Fichi, mele, pere, uva, cachi e castagne ci forniscono vitamine, una ricca quantità di proteine vegetali, calcio, ferro e fosforo.

Leggera, nutriente, disintossicante e rivitalizzante delizia del nostro palato l'uva è il frutto predominante che con il suo contenuto zuccherino facilmente assimilabile dal nostro organismo offre un valore energetico eccellente. Un frutto che contiene vitamina B e C, Sali minerali di potassio, calcio e fosforo che rendono questa frutto dietetico. Consigliata a chi soffre di ipertensione arteriosa, agli sportivi a chi soffre di stipsi ed il suo succo è decongestionante per il fegato.

Antichissima pianta che risale circa 5.000 anni fa, fin dalla bibbia quando Noè , terminato il diluvio universale, piantò una vite e si ubriacò bevendo il proprio vino.

In seguito dagli Egiziani giunse anche in Europa lungo le coste del mediterraneo con i Fenici e Greci che furono i primi a portare in Italia la vite.

Secondo il colore della buccia con più gradazioni che variano dal giallo, al verde, al rosso ed al nero, le uve si dividono in bianche e nere diventando un buon vino oppure un gustoso frutto che, può essere mangiato come frutta fresca, sotto spirito o passita.

Uva sultanina , chiamata anche uvetta o uva passa, ricca di zuccheri e priva di semi è una varietà di vite europea che si adatta all'essiccazione è presente spesso in pasticceria, come nel panettone nelle frittelle, nelle torte o nelle brioches, presente in alcune specialità di gelato ed inoltre si presta bene per ottime grappe.

Magda Teanini