



L'INIZIATIVA salutare e solidale in INDACO

domenica 18 settembre 2016, piazza Roma, Brughiero

IL SUCCO D'UVA

Ecco una ricetta semplice e veloce per preparare un ottimo succo d'uva. Servono un chilo di uva nera (preferibilmente biologica), il succo di un limone, il miele di acacia oppure lo zucchero. Lavate bene i chicchi d'uva e metteteli in una pentola con 2 tazze d'acqua e il succo di un limone filtrato. Fatelo cuocere a fiamma bassa fino a quando le bucce non saranno morbide e gli acini cotti. Mescolate durante la cottura aggiungendo altra acqua se necessario. Terminata la cottura filtrare il composto, schiacciandolo attraverso le maglie di un canovaccio pulito e versatelo in un recipiente. Quindi dolcificate e mescolate. Il vostro succo è pronto per la degustazione!



Brughiero festival internazionale del teatro urbano
16 - 18 settembre 2016

ALLA SCOPERTA DELL'UVA



La civiltà mediterranea ed europea è strettamente legata a una delle sue piante più antiche, la vite, ed al suo frutto, l'uva. Furono i Greci a sviluppare la viticoltura e la vitivinicoltura nell'Italia meridionale, trasmessa poi ai Romani dagli Etruschi.

Tecnicamente l'uva è un'infruttescenza: il grappolo non è che un insieme di frutti, gli acini, le bacche della vite, uniti tra loro dal raspo. L'uva si presenta con diverse tonalità di colore: dalla chiare uve bianche alle scure uve nere. La principale distinzione è fra uva da tavola, di cui l'Italia è il maggior produttore mondiale e uva da vino. La più diffusa, tra le uve bianche, è la varietà Italia, insieme alla Vittoria e alla Regina; tra le nere, Red Globe e Rosada.

L'uva è un frutto con caratteristiche organolettiche straordinarie: contiene zuccheri semplici facilmente digeribili, in piccola quantità anche proteine e lipidi, ma prevalentemente è ricco di sali minerali, come zinco, potassio, magnesio, ferro e vitamine del gruppo B, A e C. La buccia contiene flavonoidi, antociani e antiossidanti di varia natura maggiormente presenti nell'uva scura. Nella buccia è presente anche un altro potente antiossidante: il resveratrolo. Questa sostanza ha anche una documentata attività di anti-invecchiamento sulla pelle e di rilassamento sulle arterie.