

## **Naturium festeggia la stagione dell'uva, la regina della frutta**

*Seminari e degustazioni guidate, dal grappolo al calice di vino*

E' la stagione dell'uva, regina della frutta e dell'abbondanza. Il progetto culturale "Naturium" la celebra con un ricco programma di seminari e degustazioni che toccheranno le province di Cosenza e Catanzaro. Si parte venerdì 23 settembre alle ore 18.00 presso il centro commerciale "Marconi" di Rende. Sarà chiamata a relazionare sull'argomento la dottoressa Valentina Mazzuca, biologa nutrizionista, che metterà in evidenza le principali caratteristiche di questo frutto, noto per la sua alta digeribilità e le sue tante proprietà.



L'uva svolge un'azione lassativa, depurativa e diuretica, favorisce la digestione, contribuisce a ridurre il livello del colesterolo "cattivo" e ad alzare quello "buono", elimina l'acido urico, è ricco di antiossidanti e flavonoidi. Dunque, questo frutto simbolo del passaggio dall'estate all'autunno, racchiude in sé un forziere di principi attivi utili al nostro corpo per affrontare la ripresa lavorativa o scolastica. L'uva è poi, notoriamente, molto ricca di zuccheri direttamente assimilabili (glucosio, levulosio, mannosio); contiene inoltre acidi organici, sali

minerali (potassio, ferro, fosforo, calcio, manganese, magnesio, iodio, silicio, cloro, arsenico), vitamine A, del gruppo B e C, tannini (nella buccia), polifenoli. È particolarmente indicata in caso di anemia e affaticamento, uricemia e gotta, artrite, vene varicose, iperazotemia, malattie della pelle. L'ideale, per chi sta in salute, è mangiare dell'uva ogni giorno. Scegliete quella che vi apporta più benefici, quella nera o quella bianca oppure la varietà che trovate in vendita più facilmente. È buona norma mangiarne un grappolo al giorno o, in sua mancanza, prendere un bicchiere di succo appena fatto, da bere dopo il pasto principale della giornata. Dall'uva al vino, peraltro, il passo è breve. E per l'occasione "Naturium" proporrà a Rende una degustazione gratuita del classico nettare degli Dèi, con la guida di Mario Reda, enologo Slow Food.