



SERAFINA INFORMA



L'UVA

STORIA E CURIOSITA':

L'uva è il frutto di un arbusto rampicante della famiglia delle Vitaceae, il cui nome è *Vitis vinifera*.

Originaria dell'Asia occidentale e dell'Africa settentrionale è stato coltivata dall'uomo fin dal periodo Neolitico e nel 600 A.C. è stata portata in Europa dai Fenici.

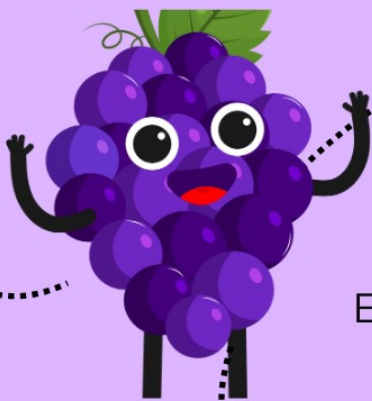
Ma solo i Romani ne permisero la diffusione in tutto il Mediterraneo, grazie a particolari metodi di coltivazione che sono stati tramandati fino ai nostri giorni.



Cosa contiene e per cosa fa bene?

Contiene molecole ricche di proprietà nutrizionali che stimolano positivamente il nostro sistema immunitario

La **buccia** dell'uva è un concentrato di polifenoli, di cui il più noto è il **resveratrolo**, che agisce in sinergia con lo **zinco** (Zn) migliorando la risposta immunitaria.



La sua **polpa** è ricca di **vitamine** B1, B6, B2, A e C, di sali minerali, rame, ferro, magnesio, zinco, potassio e sodio,

E' una buona fonte di **fibra**, che contribuiscono a mantenere il microbiota intestinale in salute e a regolare il transito intestinale.

a noi piace mangiarle così:



Una volta a settimana



COMUNE DI
SAN GIORGIO
DI PIANO



COMUNE DI
SAN PIETRO
IN CASALE



COMUNE DI
MALALBERGO



COMUNE DI
GALLIERA