

COLDIRETTI  
TRENTOCAMPAGNA  
AMICACOLDIRETTI  
DONNE IMPRESA

## UVA

**Famiglia:**

Vitaceae

**Genere:** Vitis**Specie:** Vitis vinifera**Varietà** (vitigni trentini):

Nosiola, Teroldego

**Quando si pianta:**

in primavera

**Quando si vendemmia:**

da fine agosto a novembre

1 | UN'UVA  
SAPOR... NOSIOLA!

Acini di colore  
giallo-verdastro,  
da cui si produ-  
cono vini con un retrogusto di...

**nocciola!** Ecco spiegato il nome un po' buffo di questo vitigno, **nato e cresciuto fin dall'antichità in Trentino**, dove è coltivato in due zone:

- nella **Valle dei Laghi**, su terrazzi chiamati "frate"
- sulle **colline di Lavis**, verso la Val di Cembra

Matura tardi **l'uva del vitigno Nosiola**: coccolata dal **vento Ora** e protetta dalle colline, si fa attendere fino ad **autunno inoltrato**. Ma - si sa - la pazienza è la virtù dei forti, figuriamoci dei supereroi! E i risultati si vedono, si sentono, si mangiano e... si bevono!

## 2 | TUTTI GLI "ALLEATI" DEL TEROLDEGO!

Foglia pentagonale, **grappoli grandi e acini tondi di colore nero-bluastro**. Per crescere sana e rigogliosa, **l'uva della varietà Teroldego** si è scelta un alleato alto e massiccio: le **Dolomiti**, che tengono le viti al riparo dai gelidi venti del Nord Europa. Ma nella piana di **Campo Rotaliano**, tra i comuni di Mezzacorona, Mezzo Lombardo e San Michele d'Adige, questi vitigni godono anche di un altro privilegio: un terreno reso ricco dai **sedimenti alluvionali portati dal torrente Noce e dal fiume Adige**. D'altronde, il segreto dei supereroi delle nostre campagne è proprio questo: **"Meglio si nutrono, meglio ci nutrono!"**.

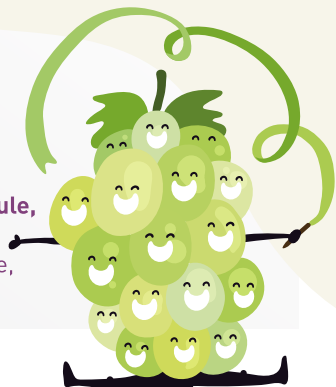


In collaborazione con:



## INFO NUTRIZionali

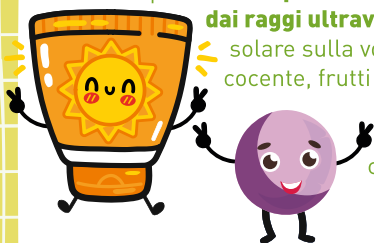
Non solo acqua, zuccheri, vitamine e minerali! Ogni **chicco d'uva**, grande o piccino che sia, è uno scrigno di **sostanze antiossidanti e antinfiammatorie**. Che cosa saranno mai? Si tratta di una famiglia vasta ed eterogenea di **molecole** in grado di **proteggere le nostre cellule**, e quindi il nostro corpo, dall'attacco di tante sostanze che le danneggiano, le fanno invecchiare, ammalare o che addirittura le possono uccidere!



## LA... CREMA SOLARE DELL'UVA!

Se non ci sono mamma o papà a spalmare la crema solare, **la natura fa da sé!**

Gli acini dell'uva (ma anche di altri frutti come le prugne e le susine, o le foglie delle piante grasse), a ben guardare, sono ricoperti da una **patina biancastra** che serve a **proteggerli dai raggi ultravioletti del sole** (proprio come la crema solare sulla vostra pelle!) e ad evitare che, sotto il sole cocente, frutti o foglie si **disidratino** (ovvero perdano troppa acqua). Tutto ciò grazie a **una sostanza cerosa detta pruina** che forma proprio questa patina protettiva sulla superficie!

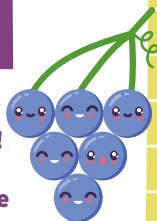


## UNA BEVANDA A...

## PALATO DI BAMBINO!

Guardi **l'uva**, e pensi subito al **vino**, di cui l'Italia è tra i più apprezzati produttori al mondo. Ma dai suoi acini si estrae anche una **bevanda a... palato di bambino!** È - appunto - **il succo d'uva**, caratterizzato da un buon contenuto di **zuccheri, sali minerali e sostanze antiossidanti**, e da un modesto quantitativo di **vitamine** (soprattutto vitamina C).

Tra i suoi effetti benefici, c'è **l'azione lassativa e diuretica** con cui supporta il nostro corpo. Meno "gettonato" di altri succhi, quello d'uva è invece **ideale** per accompagnare la **merenda del pomeriggio**, tanto più per i bambini che conducono una **vita attiva**, all'aria aperta o **praticando uno sport!**



### TABELLA NUTRIZIONALE UVA (per 100 g)

COMPONENTI PRINCIPALI		MICRONUTRIENTI	
kcal	64 kcal	potassio	192 mg
proteine	0.5 g	calcio	27 mg
grassi	0.1 g	magnesio	7 mg
carboidrati	15.6 g	vitamina C	6 mg
fibra	1.5 g	β-carotene	24 µg
acqua	80.3 g	folati	2 µg

# ANEDDOTI DI... VINI!

Racconti di santi, draghi e cavalieri



## TEROLDEGO, TRA STORIA E LEGGENDA

### L'ORO DEL TRENTO...

La storia del vino rosso prodotto con **uva di varietà Teroldego** ha poche date certe:

- il **1545**, quando si aprì il **Concilio di Trento** per la riforma della chiesa cattolica, e questo vino fu tra quelli serviti ai vescovi;
- il **1971**, quando il Teroldego fu il primo vino trentino a ottenere la **Denominazione di Origine Controllata (Doc)**.

Quanto alle sue radici storiche, c'è chi sostiene sia un antenato della vite veneta **Terodol**, e chi ritiene che il vigneto Teroldego sia **autoctono del Trentino**. Non a caso, il suo nome conterrebbe le parole **gold (oro)** e **Tirol**. Dunque: **Oro del Tirolo!**



### ... E IL SANGUE DEL DRAGO

Sulle origini del vino Teroldego c'è anche **un'affascinante leggenda!**

Pare che tanti secoli fa, nei ruderi di un **castello sulle alture di Mezzocorona** trovò rifugio un **basilisco**: un famelico serpente alato che iniziò a terrorizzare la popolazione.

Ad ucciderlo fu un valoroso **conte della dinastia Firmian**, che, dopo aver distratto il drago con un secchio di latte e uno specchio, lo trafisse con la sua spada.

L'eroico gesto **costò la vita anche al cavaliere**.

Ma da una goccia del sangue del drago, caduta nel terreno, sarebbe poi sorto il vigneto Teroldego e il potente vino...

**Sangue di Drago!**



## NOSIOLA, TRA SACRO E PROFANO

### UN VINO IN... ODORE DI SANTITÀ

Considerato meno nobile del suo prestigioso "cugino" rosso, il vino bianco Nosiola **non fu servito durante il Concilio di Trento**.

Eppure, da lì a pochi secoli sarebbe diventato addirittura... santo!

Con l'uva dei vitigni Nosiola, si producono infatti due tipi di vino:

- il **Trentino Nosiola**, bianco secco con denominazione Doc dal 1985;
- e il **Vino Santo Trentino**, passito Doc dal 1971.

### DALLA PAGLIA ALLA BOTTE!

E quando mai potrebbe essere pigiata l'uva Nosiola destinata al Vino Santo se non... nella **Settimana Santa di Pasqua?**

Vendemmiate ad autunno avanzato, i grappoli sono messi ad essiccare per 5-6 mesi su graticci di paglia o canne detti "arele", esposti al vento. Ora. In questo tempo, perdono fino all'80% di acqua, tanto che da **100 kg di uva passita**, si ottengono circa **20 litri di mosto**, lasciato poi fermentare per anni in piccole botti di rovere, prima di trasformarsi nel prestigioso vino **presidio Slow Food**.



In collaborazione con:



Lezione di storia



**UN ACINO TIRA L'ALTRO...**

**PER 200 MILIONI DI ANNI!**

L'uva è apparsa sul nostro pianeta ben **prima dell'uomo!**

I primi **reperti fossili** di vite selvatica sono datati addirittura **200 milioni di anni fa!**

È soltanto ad inizio del **Neolitico**, però, che questa pianta iniziò ad essere coltivata anche per la **produzione di vino.**



Le prime tracce di tale bevanda sono state infatti rinvenute all'interno di ceramiche ritrovate in tre siti archeologici a sud di **Tbilisi, in Georgia**, e risalirebbero al **6.000 a.C.** Prima di allora, i più antichi "resti"

di vino erano stati identificati in **Iran**, a dimostrazione, comunque, delle **origini Euro-Asiatiche** della moderna **vite vinifera!**



## L'uva di... Torre Aquila!

Simbolo di **fertilità**, spesso associata a divinità o **pratiche religiose.** Ma anche oggetto di scambi commerciali e di **momenti conviviali** quali vendemmia e pigiatura!

Non c'è da stupirsi che la vite e i suoi frutti siano raffigurati, fin dall'antichità, nelle più svariate **forme artistiche.**

Alcune le abbiamo viste tutti almeno una volta: avete presente il **Bacco di Caravaggio**?! Altre le abbiamo a portata... di occhi, ma forse non ce ne siamo mai accorti.

A **Trento, nella Torre Aquila del Castello del Buonconsiglio**, c'è il **Ciclo dei Mesi**: una sequenza di **11 affreschi** (manca solo marzo, andato distrutto in un incendio!) risalente a fine 1300.

Ebbene, il **meese di ottobre** rappresenta proprio le **attività legate all'uva**, che coinvolgono tutti: dai nobili ai contadini!



## IL RAGNO E IL GRAPPOLO D'UVA

Tutti (o quasi!) conoscono la favola de **"La volpe e l'uva"** di **Esopo.** Meno nota è, invece, un'altra fiaba, che come ha protagonista sempre l'uva, ma questa volta insieme a **un ragno!**

A scriverla, nel '500, fu nientemeno che **Leonardo da Vinci!**

Succede che il ragno, vedendo tante api e mosche attratte dall'uva, escogita uno stratagemma: si cala con la sua ragnatela sul grappolo, si nasconde in mezzo agli acini, e da lì **cattura facilmente le sue prede, per poi mangiarle!**

Questo, fino al giorno della vendemmia, quando **un contadino taglia il grappolo** e lo getta nel catino, dove viene pigiato uccidendo il ragno!

Morale? **Attenzione agli inganni**, perché ci si potrebbero ritorcere contro!



In collaborazione con:

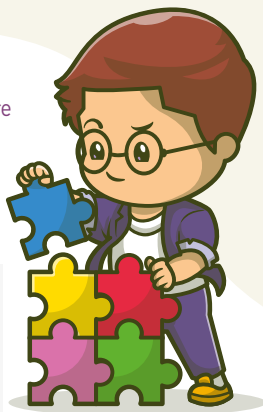




# IL CRUCIPUZZLE DELL'UVA!

In questo schema abbiamo nascosto **14 parole** che hanno a che vedere con **l'uva!** Sono scritte in **orizzontale, in verticale o in diagonale**, da sinistra verso destra e viceversa! **Trovale e cerchiare.**

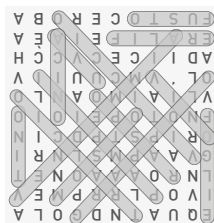
Con le lettere restanti ti apparirà **un proverbio** tratto dalla morale di una famosa **favola di Esopo!**



E	Q	U	A	T	N	D	G	O	L	A
I	V	O	P	L	R	R	P	M	E	V
L	N	R	O	A	A	A	O	N	E	T
G	V	A	A	P	M	S	L	N	R	I
O	R	I	P	S	T	P	D	C	I	N
F	N	O	T	O	P	E	I	O	I	O
V	L	I	A	I	M	O	A	N	L	O
O	L	'	V	M	C	U	U	I	I	V
A	D	I	I	C	E	C	V	C	C	H
E	R	A	L	I	F	E	I	A	È	A
F	U	S	T	O	C	E	R	O	B	A

- ACINO
- FILARE
- FOGLIE
- FUSTO
- GRAPPOLO
- MOSTO
- PAMPINI
- RASPO
- TINO
- TRALCIO
- UVA
- VENDEMMIA
- VINO
- VITICCO

La morale della favola di Esopo è...



La frase è: Quando la volpe non arriva all'uva dice che è acerba

SOLUZIONE DEL GIOCO



## Le ricette della cuoca contadina

A cura della cuoca contadina Maria Luisa Bertoluzza | Coldiretti

### MARMELLATA D'UVA NOSIOLA

#### INGREDIENTI

- 1 Kg di uva varietà Nosiola
- 400 g di zucchero
- 1 cucchiaino di buccia di limone grattugiata

#### PROCEDIMENTO:

Lavate l'**uva Nosiola**, mondandola da eventuali acini marci. Togliete i semi, raccogliendo in una ciotola il **succo d'uva** che si formerà.

Mettete quindi gli acini in un **tegame** insieme al succo.

**Cuocete 20 minuti** a fuoco basso la sola uva con il succo.

A questo punto **aggiungete lo zucchero** e, mescolando di tanto in tanto, **cuocete ancora per 20/30 minuti**:

il composto dovrà risultare denso e corposo.

Frullate con il **mixer a immersione**, aggiungete la **scorza di limone** e trasferite in **vasetti sterilizzati** in acqua bollente, caldi e asciutti. Chiudeteli, capovolgeteli

e lasciate che la **marmellata si raffreddi**. Infine, prima di riporli al buio in un **luogo fresco e asciutto**,

controllate che i coperchi non abbiano rigonfiamenti.

Buon appetito!

...e se volete assaggiare questa ricetta cucinata direttamente dai nostri cuochi contadini venite nei nostri Agriturismi di Campagna Amica:

[www.campagnamica.it](http://www.campagnamica.it)



#### VALORI NUTRIZIONALI:

Proteine  0,9%

Lipidi  0,4%

Carboidrati          98,7%

30 kcal a porzione [2 cucchiaini colmi]

In collaborazione con:

