

<b>Nombre</b>	CASTELLANO Uva	CATALÀ Raïm	EUSKARA Mahats	GALEGO Uva	ENGLISH Grape	CIENTÍFICO <i>Vitis vinifera</i>
<b>Cómo es</b>	Fruto de la viña, formado por un conjunto de granos redondos, agrupados en racimos, con un sabor muy dulce. El color puede variar de claro a oscuro.					
<b>Variedades</b>	Uva negra (Cardinal, Lavallee, Napoleón), Uva verde (Aledo, Italiana, Moscatel).					
<b>Un poco de historia</b>	La viña europea tiene su origen en las montañas del Cáucaso, Mar Caspio y Asia central. Los españoles se encargaron de extender el cultivo de la viña por América, durante el tiempo de colonización. A finales del siglo XIX, pasó por un mal momento debido a la contaminación causada por un insecto llamado <i>filoxera</i> .					
<b>Calendario</b>						
<b>Cómo te alimenta</b>	La composición de la uva varía un poco según se trate de uvas verdes o negras, pero ambas son bastante ricas en azúcares. De sus minerales, destaca el potasio, y de sus vitaminas, la provitamina A (betacaroteno) y la B <sub>6</sub> . Las uvas negras contienen unos compuestos denominados <i>flavonoides</i> .					
<b>Cómo te cuida</b>	Las uvas no sólo nos proporcionan energía, también nos protegen de muchas enfermedades. Sus <i>flavonoides</i> actúan limitando la acción de los <i>radicales libres</i> (oxidantes) y así contribuyen a reducir el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas.					
<b>Consejos de compra y conservación</b>	Los granos deben presentar buen aspecto y no tener manchas ni señales de deterioro. Por otro lado, tienen que estar bien sujetos al tronco, de lo contrario es síntoma de demasiada madurez. Conviene guardar la uva con el rabo hacia abajo o bien en el frigorífico, donde se conserva durante quince días.					
<b>¿Quieres saber más?</b>	La tradición española de comer las doce uvas de la Nochevieja data de 1909. Cuentan que la idea surgió de los productores de uva en un año de gran cosecha y poca venta. Las uvas de la suerte auguran un buen año, si las comes al mismo tiempo que suenan las campanadas.					
<b>Platos deliciosos</b>	<i>Entrantes</i> Ensalada de puerros con uvas Batido de uvas Ensalada de queso y uvas		<i>Segundos</i> Pollo asado con uvas Bacalao agridulce		<i>Postres</i> Granizado de uvas Gelatina de yogur con uvas Dulce de uvas	

