

<b>Nome</b>	CASTELLANO Uva	CATALÀ Raïm	EUSKARA Mahats	GALEGO Uva	ENGLISH Grape	CIENTÍFICO <i>Vitis vinifera</i>																								
<b>Como é</b>	Froito da vide, formado por un conxunto de grans redondos, agrupados en acios, cun sabor moi doce. A cor pode variar de claro a escuro.																													
<b>Variedades</b>	Uva negra (Cardinal, Lavallee, Napoleón), Uva verde (Aledo, Italiana, Moscatel).																													
<b>Un pouco de historia</b>	A viña europea ten a súa orixe nas montañas do Cáucaso, Mar Caspio e Asia central. Os españois encargáronse de estende-lo cultivo da viña por América, durante a época da colonización. A finais do século XIX, pasou por un mal momento debido á contaminación causada por un insecto chamado <i>filoxera</i> .																													
<b>Calendario</b>	<table border="0"> <tr> <td>XANEIRO</td> <td>FEBREIRO</td> <td>MARZO</td> <td>ABRIL</td> <td>MAIO</td> <td>XUÑO</td> <td>XULLO</td> <td>AGOSTO</td> <td>SETEMBRO</td> <td>OUTUBRO</td> <td>NOVEMBRO</td> <td>DECEMBRO</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: #008000;"></td> <td style="background-color: #008000;"></td> <td style="background-color: #008000;"></td> <td style="background-color: #008000;"></td> <td style="background-color: #008000;"></td> <td style="background-color: #008000;"></td> <td style="background-color: #008000;"></td> </tr> </table>						XANEIRO	FEBREIRO	MARZO	ABRIL	MAIO	XUÑO	XULLO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DECEMBRO												
XANEIRO	FEBREIRO	MARZO	ABRIL	MAIO	XUÑO	XULLO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DECEMBRO																			
<b>Como te alimenta</b>	A composición da uva varía un pouco segundo se trate de uvas verdes ou negras, pero ambas son bastante ricas en azúcares. Dos seus minerais, destaca o potasio, e das súas vitaminas, a provitamina A (betacaroteno) e a B6. As uvas negras conteñen uns compostos denominados <i>flavonoides</i> .																													
<b>Como te coida</b>	As uvas non só nos proporcionan enerxía, tamén nos protexen de moitas enfermidades. Os seus <i>flavonoides</i> actúan limitando a acción dos <i>radicais libres</i> (oxidantes) e así contribúen a reduci-lo risco de cancro e enfermidades cardíacas.																													
<b>Consellos de compra e conservación</b>	Os grans deben presentar bo aspecto e non ter manchas nin sinais de deterioro. Por outra banda, teñen que estar ben suxeitos ó tronco, do contrario é sintoma de demasiada madurez. Convén garda-la uva co rabo cara abaixo ou ben no frigorífico, onde se conserva durante quince días.																													
<b>¿Queres saber máis?</b>	A tradición española de come-las doce uvas da Noitevella data de 1909. Contan que a idea xurdiu dos produtores de uva nun ano de gran colleita e pouca venda. As uvas da sorte auguran un bo ano, se as comes ó mesmo tempo que soan as badaladas.																													
<b>Pratos deliciosos</b>	<i>Entrantes</i> Ensalada de porros e uvas Batido de uvas Ensalada de queixo e uvas		<i>Segundos</i> Polo asado con uvas Bacallau agri doce		<i>Sobremesas</i> Picado de uvas Xelatina de iogur con uvas Doce de uvas																									

