

## Uva

*Ghizzoni, Leila. Miranda, Regina da Silva. Rosa, Nádia Magali Farina Fiabane da.*

Fôlder / 2013

Cód. Acervo: 50190

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/50190>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:50

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

## RECEITAS COM UVAS

### PUDIM DE UVA

#### Ingredientes para o pudim

- 4 OVOS
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 kg de uvas para suco Isabel
- 1 lata de leite condensado

#### Modo de preparo

- 1º - Liquidifique as uvas (com as cascas) e um pouco de água. Após, coe o suco.
- 2º - Junte no liquidificador os ovos, o leite condensado, três copos de suco e três colheres do amido de milho. Bata tudo e reserve o que sobrou do suco.
- 3º - Despeje a mistura em uma forma de pudim untada e cozinhe em banho-maria por 50 minutos.
- 4º - Espere esfriar e desenforme

#### Ingredientes para a calda

- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 copo de suco de uva
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- canela e cravo a gosto

#### Modo de preparo

- 1º - Misture todos os ingredientes em uma panela e deixe ferver.
- 2º - despeje a calda sobre o pudim já desenformado e decore com grãos de uva.

- 1º - Lave bem as uvas, coloque-as em uma panela, cubra com água e misture o açúcar.
- 2º - Ferva até começar a desfazer-se (é rápido).
- 3º - Deixe esfriar e passe no liquidificador.
- 4º - Depois, passe pela peneira e engarrafe.
- 5º - Conserve na geladeira e na hora de servir junte água e gelo a gosto.

#### Modo de preparo

- 1 kg de uvas pretas sem o talo
- 2 xícaras de açúcar refinado

#### Ingredientes

Dica:  
Experimente usar  
o suco para fazer  
picolés.

### SUCO DE UVA CASEIRO

- 1º - Separe as uvas dos talos e lave-as bem.
- 2º - Leve ao fogo em uma caçarola sem água.
- 3º - Quando as uvas estiverem cozidas, passe-as em uma peneira para retirar as sementes.
- 4º - Junte o açúcar.
- 5º - Leve ao fogo brando, mexendo sempre até aparecer o fundo da panela.
- 6º - Coloque o doce em um recipiente de vidro e deixe esfriar.

#### Modo de preparo

- 1 kg de uvas
- 1 kg de açúcar

#### Ingredientes

### POLPADA DE UVA

## RECEITAS COM UVAS

# UVA

# BENEFÍCIOS DA UVA E DE SEUS DERIVADOS NA SAÚDE HUMANA

## Propriedades bioativas:

Ajudar a ativar os rins, é um suave laxante e atua contra várias enfermidades do intestino, do fígado e do abdômen, além de estimular as funções cardíacas. A uva também é um rico depósito de pigmentos (elementos coloridos) com propriedades medicinais, que são fitoativos, ou seja, agem na proteção e no bom funcionamento do organismo, são antioxidantes e anticancerígenos. Ex.: compostos fenólicos: antocianinas, flavonoides, ácidos orgânicos, taninos, quercetina, resveratrol.

A concentração dos nutrientes diferencia-se nas suas partes:

**Casca:** antocianinas, ácidos, açúcares e taninos.

**Polpa:** rica em água, açúcares e ácidos orgânicos.

**Semente:** elevada concentração de taninos e óleo.

Uma alimentação equilibrada e saudável inclui variedade de alimentos. O consumo dos produtos derivados da uva associa-se à dieta do mediterrâneo, que é baseada no consumo de alimentos frescos, in natura, como frutas e vegetais, cereais, azeite de oliva, vinagre e vinho, o que traz os benefícios contidos nesta fruta.

## Espécies e variedades:

Apresentam-se nas colorações tinta, rosada e branca, e as espécies e variedades levam em consideração as características e a finalidade: consumo in natura ou produção de sucos, vinhos ou outros derivados.

**Uva tinta e rosada:** possui alto teor do antioxidante quercetina. A casca contém resveratrol, que comprovadamente inibe o agrupamento de plaquetas e, conseqüentemente, a formação de coágulos sanguíneos.



**Uva verde:** tem poderes antibacterianos e antivirais. A acidez varia de 0,2 a 0,9%, dependendo da espécie. A época de colheita é de dezembro a março.

## Conteúdo Nutricional:

Nutrientes	Quantidade por porção (100 g)	
	UVA RUBI	UVA ITÁLIA
Energia (calorias)	49	53
Carboidrato (g)	12,7	13,6
Proteína (g)	0,6	0,7
Lipídeo (g)	0,2	0,2
Fibra (g)	0,9	0,9
Sódio (mg)	8	tr
Potássio (mg)	159	162
Cálcio (mg)	8	7
Fósforo (mg)	23	12
Cobre (mg)	0,05	0,11
Vitamina C (mg)	1,9	3,3

TABELA brasileira de composição de alimentos. 4. ed. rev. ampl. Campinas, SP: UNICAMP, NEPA, 2011. 161 p. Disponível em: <[http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco\\_4\\_edicao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf?arquivo=taco\\_4\\_versao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf](http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4_versao_ampliada_e_revisada.pdf)>. Acesso em: 25 abr. 2012.

## Produtos derivados da uva:

A melhor maneira de beneficiar-se de todas suas propriedades nutritivas é o consumo da fruta fresca, in natura. Porém, pode-se aproveitar o potencial de agroindustrialização, com a elaboração de produtos derivados, agregando valor ao alimento e gerando renda ao produtor, como fabricação de vinho, sucos e geleias, bem como aproveitar a época de disponibilidade no preparo culinário em refrescos, sorvetes, mousses, passas e doces, enriquecendo a alimentação.

**Geleia** - elaborado a partir do suco de uva, que, após processado (adicionado de açúcar, ácido e pectina), apresenta forma geleificada. Contém alto teor de carboidrato, tornando um alimento energético.

**Óleo de semente da uva** - estudos revelam efeito de redução no processo inflamatório, como edema tópico, devido à presença do ômega 6, que é antioxidante. Também pode ser utilizado como ingrediente alternativo na indústria avícola e na conservação de alimentos por sua atividade antibacteriana, antioxidante e tanante. O óleo da semente da uva também aumenta o colesterol HDL, considerado o bom colesterol. É muito utilizado em produtos cosméticos.

**Passas de uva** - obtidas a partir do processamento da fruta in natura, que sofre desidratação, uma forma de processamento milenar de conservação de alimentos. Varia na cor, no tamanho e no sabor, dependendo da variedade da uva. É um produto rico em fibras e pode ser consumido como substituto de doces e sobremesas.

**Suco** - é o líquido límpido ou turvo extraído da uva por processo não fermentado e não alcoólico, de cor, aroma e sabor característicos. Conserva o resveratrol da casca da uva, composto fenólico, que é antioxidante, e contém alto teor de carboidrato, tornando-o uma bebida energética.

**Vinagre** - é o produto obtido a partir da fermentação acética ou azeda (transformação do álcool em ácido acético) do vinho. Considerado um condimento, o vinagre tem propriedades digestiva (usado moderadamente), antisséptica, desinfetante, anti-inflamatória e funciona como moderador da sede. Um tipo específico de vinagre, característico da região de Modena, na Itália, o vinagre balsâmico é obtido pela fermentação alcoólica e acética do mosto\* da uva branca, concentrado no fogo direto e por longo envelhecimento em diferentes madeiras (castanheira, cerejeira, carvalho).

\*produto líquido, com presença ou não de partes sólidas, obtido pelo esmagamento ou prensa da uva fresca.

**Vinho** - bebida obtida da fermentação alcoólica total ou parcial do mosto da uva, elaborado com uva madura, fresca, sadia e isenta de resíduos de pesticidas. Há diversas classificações para os vinhos comuns, finos, licorosos, espumantes e compostos. Subprodutos do processamento do vinho e do suco podem ser obtidos, os fermento-destilados, como graspa e conhaque.

**Vinho doce** - conhecido como filtrado doce, é derivado da fermentação parcial do suco de uva. Bebida energética, mais uma opção na variedade do consumo de sucos.

## REFERÊNCIAS

- NABAS, Fernanda et al. Efeito antiematogênico de óleos contendo ácidos graxos ômega-3 e 6 em camundongos. RBM rev. bras. med., São Paulo, v. 66, n. 4, p. 92-96, abr. 2009. Disponível em: <[http://www.moreirajr.com.br/revistas.asp?fase=003&id\\_materia=4004](http://www.moreirajr.com.br/revistas.asp?fase=003&id_materia=4004)>. Acesso em: 11 jan. 2013.
- ROTAVA, Rui et al. Atividade antibacteriana, antioxidante e tanante de subprodutos da uva. Ciência Rural, Santa Maria, vol. 39, n. 3, p. 941-944, maio/jun. 2009. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84782009000300051](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84782009000300051)>. Acesso em: 11 jan. 2013.
- MARTIM, Elisabete Cristina de Oliveira et al. Lesão renal aguda por glicerol: efeito antioxidante da Vitis vinifera L. Revista Brasileira de Terapia Intensiva, São Paulo, vol. 19 n. 3, p. 292-296, jul./set. 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-507X2007000300004](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-507X2007000300004)>. Acesso em: 11 jan. 2013.
- NACHTIGAL, Jair Costa; MAZZAROLO, Adriano. UVA: o produtor pergunta, a Embrapa responde. Embrapa Informação Tecnológica: Brasília, DF, 2008. 202 p.
- RIZZON, Luiz Antenor. Elaboração de vinagre. Embrapa Uva e Vinho: Bento Gonçalves, 2001. 31 p.
- VENDRUSCOLO, Claire Tondo; MOREIRA, Angelita da Silveira; VENDRUSCOLO, João Luiz da Silva. Geleias, tecnologia de frutas e hortaliças: doces cremosos e em massa - Módulo VII. Ed. Universitária: UFRPEL. Pelotas, 2009. 88 p.

## Elaborado por:

Leila Ghizzoni - Extensionista e Nutricionista - CRN, 9810  
Regina da Silva Miranda - Extensionista e Nutricionista - CRN, 1663  
Nadia Magali da Rosa - ATR Bem Estar