

Rubrica mensile P.R. a cura di



L'uva è il frutto simbolo del passaggio dall'estate all'autunno, che racchiude in sé tutto il sole della stagione calda ed è assai utile al nostro corpo per affrontare la ripresa lavorativa o scolastica.

L'uva è il frutto della vite costituito da bacche (acini) più o meno piccole, rotonde o oblunghe, riunite in grappoli. In base al colore ci sono uve bianche, nere o rosate e secondo l'impiego si hanno uve da tavola, da vino o uve da essiccare. Occorre però ricordare che la composizione e il gusto dell'uva variano molto dalla zona di produzione, dalle condizioni climatiche e dalla varietà.

L'uva si consuma come frutto fresco, in macedonia o ridotta in succo e per preparare ricette dolci e salate; va lavata solo prima di essere mangiata altrimenti perde molte delle sue proprietà. Il modo migliore per conservarla e farla durare circa una settimana è metterla in frigorifero dentro un contenitore con i fori.

L'uva contiene poca vitamina C, poche proteine e pochi grassi ma è ricca di potassio e contiene poco sodio. Aiuta a

Il 4 ottobre uva e nonni in festa

Al Mercato Generale è in programma la tradizionale Giornata del gusto

Altri appuntamenti

- Esposizione di acquerelli "I miei paesaggi" di Sonia Bursani, nella Sala "Incontri" fino all'11 ottobre 2014.
- Dal 21 al 24 ottobre il Mercato Generale invita tutti alla Fiera Hotel per un brindisi.
- Sabato 25 ottobre alle 11 aperitivo con l'Arte con Edda Zanin "Non solo donne", e dalle 14.30 "Castagnata in bici" con musica, giochi, sorprese e tante castagne!

digerire, ha effetto diuretico e lassativo ed è ottima per chi è depresso o sempre stanco.

A questo prodotto così importante per il nostro benessere, sabato 4 ottobre il Mercato Generale dedica la tradizionale "Giornata del gusto" con approfondimenti, degustazioni e una mostra estemporanea di pittura dedicata esclusivamente all'uva.

Ma non è finita qui: sempre sabato 4 ottobre dalle 14.30 in poi al Mercato Generale sarà "Festa grande" per i nonni assieme ai nipoti, per dire un "grazie" particolare a due figure fondamentali della famiglia e della società intera: il nonno e la nonna.

4 OTTOBRE 2014

DALLE ORE 14.30



www.mercatobz.com

UVA

AL MERCATO GENERALE DI BOLZANO

Giochi, musica, coro e degustazioni.

Mit freundlicher Unterstützung von: Con il cortese sostegno di:

AUTONOME PROVINZ BOZEN SÜDTIROL

Marketing 10 - Information, Bildung und Service

PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - SÜDTIROL

Regione 10 - Information, Bildung und Service

GRATIS!

Dalle ore 14.30
da Piazza
Walther al
Mercato ogni
40 minuti.

Mercato Generale Bolzano
MGB GMB
GROSSMARKTHALLEBOZEN

GIORNATA DEL GUSTO

È davvero importante festeggiare i nonni con un grande abbraccio, ricordandoci quanto questa figura dà ogni giorno in termini di aiuto sia dal punto di vista umano che concreto, alle

loro famiglie ed ai loro nipoti. Ci sarà anche il trenino che da piazza Walther porterà tutti in allegria al Mercato Generale per un pomeriggio con musica, giochi e tante sorprese.