

U. Siedentopp

Nutrición: la uva



El hombre cultiva la vid desde hace milenios. Por ello, los frutos de las cepas (*Vitis vinifera* L. ssp. *Vinifera*; *putao*) pertenecen a los alimentos más antiguos. Existen variedades de uvas verdes, rojas y moradas que se consumen crudas como uvas de mesa, secas o transformadas en vino. Según consta, los egipcios, babilonios, hindúes y fenicios cultivaban la uva y cuidaban la cultura del vino. Los griegos y los romanos extendieron la viticultura en Europa. Las distintas condiciones geográficas y climáticas han facilitado el desarrollo de numerosas variedades³. En *Shi Ji*, una famosa obra histórica china de Si Maqian, se cita por primera vez el vino en China¹⁰. Muchos poemas y relatos chinos antiguos hablan del vino. En China se cultivan varios cientos de variedades de uva verde y roja, sobre todo a lo largo del Changjiang y de las provincias del norte. La uva se conoce en China desde la dinastía Han Occidental temprana (del 206 a.C. al 23 d.C.), y fue especialmente apreciada y extendida en la época Tang (618-907 d.C.). Durante la dinastía Yuan (1279-1368 d.C.) se crearon bodegas en la región central de

China. Hoy en día existen múltiples zonas vinícolas en distintas provincias del país. Además de la variedad Riesling, se cultivan la Zhangyu, Changcheng, Wangchao y Tonghua, que también se exportan¹⁰. Las cepas son plantas vivaces trepadoras de raíces profundas de cuyos discretos racimos de flores se desarrollan unas jugosas bayas (uvas). Su cultivo con fines comerciales exige un cuidado intensivo con el fin de optimizar

su rendimiento y composición. Las uvas recubiertas con cera se vendían en otoño. Según la casta y el contenido en azúcar pueden consumirse crudas, secas para obtener uvas pasas o transformadas en mosto y vino.

La cepa y el vino desempeñan un papel importante en la **religión** judía y cristiana. El libro Midrasch recoge múltiples similitudes entre la cepa de la vid y el pueblo de Is-

Chucrut al vino con uvas

Receta para 4 personas

Ingredientes

750 g de chucrut
1-2 manzanas un poco ácidas
3 cebollas pequeñas
8 bayas de enebro
125 ml de caldo de verduras
1 cucharada de miel
1 diente pequeño de ajo
40 g de mantequilla
300 ml de vino blanco
200 g de uvas verdes
Pimienta negra molida
Sal marina
Comino
2 hojas de laurel

Fase de los 5 elementos

(madera)
(madera, fuego, tierra, metal)
(madera, fuego, metal)
(fuego)
(agua)
(tierra, metal)
(madera, tierra, metal)
(tierra)
(madera)
(madera, tierra, metal, agua)
(tierra, metal)
(fuego, tierra, metal, agua)
(tierra, agua)
(metal)

Preparación

Trocear la manzana y la cebolla en dados pequeños y saltearlos brevemente en 20 g de mantequilla. Añadir el chucrut lavado y escurrido, y cocer a fuego lento. Enfriar con el caldo y condimentar con el enebro, el ajo bien picado, la sal y la pimienta, el laurel y el comino. Cocer a fuego lento unos 20 min removiendo de vez en cuando. Mezclar la miel con el chucrut. Cortar en dos las uvas verdes sin pepitas, mezclar y añadir la mitad del vino blanco. Cocer a fuego lento nuevamente durante 20 min, añadir la mantequilla y vino blanco restantes, mezclar bien y dejar reposar unos instantes. Combina muy bien con puré de patatas y salchichas o cerdo ahumado.

► Efectos desde la perspectiva de la medicina china

El chucrut al vino con uvas nutre los líquidos orgánicos, moviliza el Qi de hígado y elimina el calor de estómago e intestino.

► Efectos desde la perspectiva de la dietética

El chucrut al vino con uvas proporciona mucho potasio, vitamina B₁₂, vitamina C, sustancias aromáticas y de la fruta, y sustancias vegetales secundarias. Además estimula eficazmente la digestión.

rael. En numerosos pasajes del Antiguo y Nuevo Testamento se encuentran referencias a la vid. Según la Biblia, Noé fue el primer viticultor (Génesis 9,20). Poseer viñas era sinónimo de riqueza y bendiciones. En el poema de la viña (Isaías 5, 1-7) se describe con detalle la plantación y los cuidados de un viñedo. Como la visión de unas uvas exquisitas invitaba a los transeúntes a probarlas, ya en la época de la Biblia existía un precepto sobre la fruta que estaba al borde del camino: "Cuando entres en la viña de tu prójimo, podrás comer uvas hasta saciarte; mas no pondrás en tu cesto" (Deuteronomio de Moisés 23, 24). Y no menos importante, la vid es una metáfora de la vida de los cristianos (Juan 15, 1-7). En la última cena, la representación de beber el fruto de la vid hace alusión a la vida eterna⁵.

En la **medicina popular**, el vino se consideraba desde la Antigüedad como algo placentero y curativo. Los primeros reyes de Mesopotamia y Egipto estaban orgullosos de sus viñedos y bodegas repletas de vino. La tumba de Tutankamón (alrededor de 1340 a.C.) contenía, además de uvas y pasas, 36 ánforas grandes supuestamente llenas del mejor vino producido en su reinado. Hipócrates encargó vino —diluido con agua— como somnífero, para los dolores de cabeza y los trastornos digestivos. El dios griego del vino, Dionisos, conocía los efectos de los frutos del vino: "[...], es aquel que al principio concede al hombre la liviandad de un pájaro, después le hace fuerte como un león y luego tonto como un burro". Los romanos utilizaban el vino externamente para las heridas e internamente para las enfermedades gastrointestinales. Los legionarios romanos debían tomarlo con fines profilácticos contra

La **nutrición** y la **dietética** de la **medicina china** atribuyen a las uvas las siguientes cualidades y efectos^{2,4,6-9,13}:

- Temperatura: neutra
- Sabor: agridulce
- Afinidad a los órganos: madera, tierra, metal, agua
- Efectos: fortalece el hígado, bazo y riñón, sostiene el Qi y la sangre, nutre los líquidos orgánicos, es diurético y fortalece los músculos, tendones y huesos

El uso de las uvas como alimento fue mencionado por primera vez en el clásico de la *Ciencia Herbolaria de Shennong* (*Shennong bencao jing*, que data de la época Han)².

Como aplicación terapéutica sus indicaciones son sequedad de boca, sed, reducción del apetito por deficiencia de líquidos, trastornos de la micción, tumefacciones e hinchazón, trastornos del sueño, vértigo, sudoración nocturna, palpitaciones y trastornos de cadera y rodilla^{2,4,8,13}.

el cólera, el tifus y la disentería. En la Edad Media, Hildegard von Bingen administraba muchas plantas medicinales en forma de tinturas cuyo componente principal era el vino tinto. A las uvas maduras se les atribuyen propiedades curativas

útiles para la arteriosclerosis, el estreñimiento, la obesidad y los períodos de convalecencia. Supuestamente limpian la sangre y actúan restableciendo, fortaleciendo y reconstruyendo. Las uvas verdes alivian el dolor de estómago y las cefaleas producidas por el calor. Se recomienda la utilización de las hojas de la vid como compresas para cubrir heridas, eccemas, impurezas de la piel, hemorragias y varices, pero también como infusión para el tratamiento de la gota y el reuma. En los remedios florales del médico inglés Edward Bach se administra vid como medicina contra la ambición exagerada y los deseos imperativos de dominación. La vid de Flores de Bach proporciona generosidad interior, una ambición sana, y hace pensar con el corazón en lugar de con la cabeza.

La **importancia nutricional** de las uvas reside tanto en su alto valor gustativo como en sus múltiples componentes saludables. El vino contiene principalmente, además de alrededor de un 80% de agua, mucho potasio (190 mg %), lo que le confiere un carácter drenante. También contiene hierro, magnesio y vitamina C en cantidades apreciables¹. Además del 7% de fructosa y glucosa, ácido tartárico y ácidos de frutas, así como fibras que estimulan la digestión (1,5%), se



Ensalada de hinojo y uvas con avellanas

Receta para 4 personas

Ingredientes

400 g hinojo
200 g de uvas negras
50 g de cebollas
40 g de avellanas, troceadas o molidas
1 diente de ajo
1 cucharada de vinagre de vino tinto
2 cucharadas de agua
2 cucharadas de crema agria
1 cucharadita de miel
1 pellizco de sal marina
Pimienta negra molida
Estragón bien picado
2 cucharadas de aceite de avellanas

Fase de los 5 elementos

(madera, tierra, agua)
(madera, tierra, metal, agua)
(madera, fuego, metal)
(madera)
(madera, tierra, metal)
(madera, tierra)
(agua)
(madera)
(tierra, metal)
(fuego, tierra, metal, agua)
(tierra, metal)
(madera)
(madera)



Preparación

Cortar en finas tiras el hinojo. Cortar en dos las uvas y retirar las pepitas si es necesario, a continuación cortar la cebolla en pequeños dados. Para la salsa: mezclar el vinagre de vino tinto con el agua, la crema agria, la miel, la sal y la pimienta, el diente de ajo y el estragón picados, añadir el aceite de avellanas y probar la salsa. Mezclar la salsa con el hinojo picado y las uvas. Servir en un cuenco acompañado de hinojo y avellanas.

► Efectos desde la perspectiva de la medicina china

La ensalada de hinojo y uvas armoniza el Jiao Medio, regula el Qi, fortalece el bazo y el riñón, y nutre la sangre y los líquidos orgánicos.

► Efectos desde la perspectiva de la dietética

La ensalada de hinojo y uvas contiene mucho potasio, magnesio, hierro y vitamina C, así como polifenoles y antocianos. Posee un gusto aromático y favorece la digestión.

han determinado en el vino como sustancias activas fenoles del grupo de las proantocianidinas oligoméricas (OPC). Pertenecen a las sustancias vegetales secundarias, poseen efectos antioxidantes y brindan protección frente a los radicales libres del oxígeno. Las 2 sustancias más importantes son la procianidina y el resveratrol, cuyo potencial antioxidante es de 20 a 50 veces superior a los de las vitaminas C y E. Las pepitas y la piel de las uvas contienen además salicilatos y antocianos. Favorecen la fluidez de la sangre y el suministro de oxígeno a las células que forman los tejidos^{11,12}. Su sabor depende de la variedad y de las sustancias aromáticas y curtidoras típicas (taninos y ésteres). El aceite de pepita de uva, de ligero sabor a nuez, contiene alrededor de un 66% de ácidos grasos poliinsatu-

rados. Estos favorecen la relación entre el colesterol unido a las lipoproteínas de alta densidad (HDL) y el unido a las de baja densidad (LDL).

Su elevada resistencia térmica lo hace idóneo también para freír. El zumo de uva roja contiene aún más sustancias beneficiosas para la salud que las uvas rojas, ya que para su obtención también se utilizan los restos del tallo, el cual contiene abundantes sustancias saludables de acción protectora. El vino contiene polifenoles de acción antioxidante como los taninos, las proantocianidinas, las catequinas y otros flavonoides. Su contenido en polifenoles depende de la variedad, de las condiciones del suelo y de cultivo, del método de producción y de las condiciones

de fermentación. Mediante la fermentación se forman todavía más sustancias que no están presentes en el mosto. El vino tinto no sólo contiene en conjunto más polifenoles que el vino blanco, sino también muchos otros componentes individuales que este último no tiene. Las uvas, el zumo de uva y el vino actúan principalmente sobre el sistema cardiovascular protegiéndolo, aunque también poseen propiedades inmunológicas positivas. En la cocina mediterránea la delectación del vino tinto con mesura ha beneficiado la salud desde hace mucho tiempo. Desde la perspectiva de la medicina nutricional, beber vino con moderación (como máximo 20 g de alcohol diarios las mujeres y 30 g los hombres) resulta beneficioso para la salud. Pero también el consumo mode-

rado y habitual de alcohol puede dañar la salud individual de las personas.

Consejos culinarios

En la compra hay que buscar las uvas maduras, hinchadas y brillantes unidas sólidamente al tallo. Las uvas desprendidas son un signo de que están pasadas. Las uvas se pueden conservar en frío hasta una semana. Las uvas caídas o marchitas deben retirarse para que no formen mohos. Las uvas poseen por naturaleza una capa cerosa protectora, en la que se pueden acumular restos de pesticidas y sustancias nocivas. Por ello, justo antes de consumirlas deben lavarse bien a fondo con agua tibia. Una vez escurridas, se secan preferentemente con un paño blanco dando ligeros toques.

Uso

La mayoría de las uvas (alrededor del 85%) son procesadas en todo el mundo para elaborar vino. Sólo una décima parte se consume como uvas de mesa. Combinan bien con las macedonias, el muesli, los postres y sirven para decorar las tartas. Armonizan extraordinariamente bien con los platos pican-tes. Ya sea combinadas con queso o para decorar un buffet, las uvas rojas y verdes proporcionan una

nota fresca y un toque de color. El resto de la cosecha de uva (15%) se seca para obtener uvas pasas, pasas de Corinto y sultanas. Según la variedad de la uva, los tamaños de las pasas son diferentes y su coloración muy variada, y pueden tener o no pepitas. Las pasas sultanas proceden de la uva sultana sin pepita y se caracterizan por un sabor dulce muy aromático. Las pasas de Corinto, más pequeñas, proceden de una variedad de uva oscura originaria de Grecia y tienen un sabor áspero y afrutado. Para la producción de las uvas pasas, se dejan las uvas en la vid hasta que maduran del todo. A continuación se secan al aire sobre esterillas de paja o en cubos, a la sombra o al sol. Una parte será blanqueada, es decir, una vez secas se tratan con ácido sulfuroso para evitar su coloración y aumentar su duración. Las pasas tratadas así deben etiquetarse correspondientemente. Las pasas refinan los mueslis, las macedonias, los platos con queso fresco y la repostería, pero también combinan con los arroces, los guisos de verduras y las ensaladas frescas.

Referencias bibliográficas

1. Elmadfa I, Aign W, Muskat E, Fritzsche D. Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle. München: Gräfe und Unzer Verlag; 2004/05

2. Engelhardt U, Hempen CH. Chinesische Diätetik. München: Elsevier – Urban & Fischer, 2006
3. Franke W. Nutzpflanzenkunde. Stuttgart: Thieme Verlag, 1997
4. Kastner J. Propädeutik der Chinesischen Diätetik. Stuttgart: Hippokrates; 2001 5. Kawollek W, Falk H. Bibelpflanzen. Stuttgart: Ulmer Verlag, 2005
6. Kirchhoff S, Kempfle T. Chinesische Diätetik Ernährungstafel. Kötzing: Verlag für ganzheitliche Medizin, 1997
7. Leggett D. Helping Ourselves – A Guide to Traditional Chinese Food Energetics. England: Meridian Press Totnes, 3rd Edition; 1997
8. Pitchford P. Healing with Whole Foods – Oriental Traditions and Modern Nutrition. Berkeley, Ca: North AtlanticBooks, 1993
9. Siedentopp U, Hecker HU. Praxishandbuch Chinesische Diätetik. Kassel: Siedentopp & Hecker GbR; 2004
10. Weinanbau in China – Radio China International, <http://german.cri.cn/401/2007/05/14/1@73299.htm>
11. Weintrauben – www.bronline.de/umwelt-gesundheit/sprechstunde/200510/st20051017_2.shtml, Stand 18.06.2007
12. Weintrauben – www.wissenschaft-im-dialog.de/fag_detail.php4?ID=121, Stand 18.06.2007
13. Yanping W. Ernährungstherapie mit chinesischen Kräutern. München: Elsevier; 2005

Dirección de correspondencia

Dr. med. Dipl. oec. troph.
Uwe Siedentopp
Ahnatalstraße 5
D-34128 Kassel, Alemania
drsied@gmx.de
www.dr-siedentopp.de