

VITE COMUNE

(*Vitis Vinifera* L., sin. vite europea)



È una pianta originaria dell'Europa, di cui si coltivano migliaia di varietà nel mondo intero per l'uva da tavola (sia bianca che nera) o per produrre il vino. Il fusto (ceppo o tronco), ha un aspetto contorto e verticale ma può avere diversa inclinazione a seconda della forma di allevamento.

La sua utilizzazione risale al Neolitico (nell'Europa mediterranea veniva coltivata per produrre uve da vino mentre nell'Europa caucasica per la produzione di uva da tavola).

PARTI UTILIZZATE

La foglia è officinale, dai semi si ottiene un olio commestibile e delle preparazioni standardizzate, il frutto (uva) è commestibile e serve alla fabbricazione del vino

USO IN MEDICINA

La foglia è la parte più utilizzata in medicina popolare: i principi attivi principali sono gli **antociani**, un tipo di flavonoidi, presenti in tutta la pianta, ma in quantità molto più elevata nelle foglie, con **proprietà vasoattive e vasoprotettive**. Essi danno alle foglie la tipica colorazione rossa, per cui le foglie di questa colorazione ne sono più ricche rispetto alle foglie di colore diverso. Gli estratti di foglie di vite rossa vengono pertanto usati in medicina fin dall'antichità per i disturbi della circolazione: insufficienza venosa degli arti inferiori, fragilità dei capillari, emorroidi e sensazione di gambe pesanti. Presenti anche **tannini** che ne rinforza e giustifica l'indicazione.

I semi: l'estratto standardizzato è indicato in caso di insufficienza veno-linfatica e linfedema del braccio dopo trattamento radiocirurgico del cancro al seno.

Il vino: ha proprietà farmacologiche cardioprotettive ormai riconosciute da tutto il mondo scientifico se consumato in modo moderato e regolare. Queste proprietà, di cui non se ne conoscono appieno le modalità, viene definito: "french paradox"

USO IN CUCINA

Avvertenza: le coltivazioni di vite sono SEMPRE trattate con prodotti chimici. Dovete quindi procurarvi le foglie da persone che possano assicurarvi che non siano trattate. Si trovano in commercio le foglie di vite conservate (in salamoia). In questo caso lavatele e asciugatele in un panno prima di usarle.

INVOLTINI DI RISO IN FOGLIE DI VITE o "Dolmades", cucina tipica greca. Contorno per 6-8 persone**Ingredienti**

40 foglie di vite
1 tazza da tè di riso
1 tazza da tè di olio d'oliva
2-3 cipolline novelle tritate finemente
2-3 limoni
aneto, menta, tritati finemente
sale, pepe

Preparazione

Soffriggere le cipolline in metà dell'olio. Aggiungere il riso e soffriggere qualche minuto.
Aggiungere la menta e l'aneto, il sale e il pepe e un po' d'acqua.
Lasciare bollire per 5 minuti, poi lasciare raffreddare. Avvolgere delle porzioni (=polpettine) nelle foglie (2-3) precedentemente sciacquate e velocemente sbollentate. Disporre in una pirofila i dolmades, aggiungere un po' d'acqua e il succo dei limoni e lasciare bollire a fuoco lento per 1 ora circa.
Servire freddi

FAGOTTINI DI VITELLO IN FOGLIE DI VITE (contorno per 4 persone)**Ingredienti**

24 foglie di vite
200 g di carne trita di vitello
50 g di prosciutto crudo
2 cipolle medie
80 g di burro
50 g di mollica di pane
1 uovo
1 limone
½ bicchiere di latte
½ bicchiere di vino bianco secco
noce moscata, sale, pepe

Preparazione

Sbollentare per 3 min. le foglie, sgocciolarle e stenderle su uno straccio.
Tritare le cipolle e farle dorare con parte del burro, aggiungere il prosciutto tritato, mescolare.
Separatamente rosolare la carne con una noce di burro. Bagnare la mollica di pane col latte e strizzarla. Unire i 3 preparati, aggiungere la noce moscata, l'uovo, il sale e il pepe. Confezionare con il composto e con le foglie di vite dei fagottini e adagiarli in un tegame con del burro. Far rosolare e spegnere con il vino, farlo evaporare e continuare la cottura a coperto con ½ lt d'acqua per 40 min.
A fine cottura spruzzare col succo del limone e servire caldi.

FOGLIE DI VITE FARCITE DI MELANZANE (Antipasto per 4 persone)**Ingredienti**

20 foglie vite fresche
1 melanzana di 350 g
175 g riso lungo
250 g pomodoro
1 cucchiaino paprica
1/2 cucchiaino cannella
¼ cucchiaino peperoncino
15 cl di brodo di pollo
15 cl di succo di pomodoro
sale

Preparazione

Lavate la melanzana, pelatela e tritatela finemente. Versatela in un colapasta e cospargetela di sale. Lasciatela sgocciolare per venti minuti. Nel frattempo fate scaldare una casseruola di acqua e sbollentate i pomodori. Pelateli, strizzateli per privarli dei semi e dell'acqua e tritateli fine.
Immergete le foglie di vite per un minuto in acqua bollente, sgocciolate, raffreddatele sotto l'acqua corrente e posatele su un canovaccio.
Risciacquate la melanzana con acqua fredda, asciugatela, mescolatela con la polpa di pomodoro, il riso, la paprica, la cannella e il peperoncino.
Scaldate il forno a 200 gradi

Posate una o 2 foglie di vite con le nervature all'insù. Disponete un cucchiaino abbondante di farcia dalla parte del gambo. Confezionare degli involtini senza stringere. Farcite nello stesso modo tutte le foglie. Disponete le foglie farcite in una grande pirofila, con la parte ripiegata sotto. Mescolate il brodo e il succo di pomodoro, versatelo dolcemente sulle foglie di vite, infornate, lasciate cuocere per quarantacinque minuti. Servitele appena uscite dal forno.

FAGOTTINI DI FOGLIE DI VITE

Antipasto per 6 persone

Ingredienti:

24 Foglie Di Vite
200 G Carne Di Vitello
50 G Prosciutto Crudo
2 Cipolle Medie
80 G Burro
50 G Mollica Di Pane
1 Uovo 1 Limone
1/2 Bicchiere Latte
1/2 Bicchiere Vino Bianco
Noce Moscata Sale Pepe.

Metodo di preparazione:

Sbollentate per 1 minuto le foglie di vite. Sgocciolatele sciacquatele e distendetele su un canovaccio. Tritate le cipolle, fatele dorare in un tegame con il burro, aggiungete il prosciutto tritato, mescolate.
In un altro padellino insaporite la carne con una noce di burro.
Frullate insieme i due preparati, unite la mollica di pane inumidita nel latte e strizzata, un pizzico di noce moscata, l'uovo, sale e pepe.
Disponete al centro di ogni foglia di vite un cucchiaino del composto e confezionate dei fagottini. Adagiateli in un tegame dove avete fatto sciogliere una noce di burro. Quando sono caldi, spruzzateli con il vino e fate evaporare. Copriteli con mezzo litro d'acqua e cuocete 40 minuti. Il liquido deve asciugare quasi del tutto. A fine cottura irrorate i fagottini con il succo di limone e servite.

🍷| Buon appetito! 🍷|
e ricordate: ogni vostro contributo è gradito!

Altre schede le potete trovare visitando il nostro sito www.farmaciasangiorgio.ch alla rubrica "il prato nel piatto"