

La uva, lo mejor de la tierra y el sol

► Texto: Rosa Barasoain

Fotografía: Fernando López

Las uvas son la fruta reina del otoño. En sus racimos, la vid atesora las sustancias minerales que extrae de la tierra más profunda, transforma la energía que recibe del sol y el aire y los equilibra a favor de la vida. Los viticultores saben muy bien que esto marca la personalidad de sus vinos, pero –lo vimos ya en un informe publicado sobre el vino– tienen que proceder de uvas ecológicas, es la única forma de evitar ingerir plaguicidas. Comer uvas bien maduras en otoño, además de ser un placer, ayuda a desintoxicar el cuerpo antes del invierno, por algo se las incluye en tantas tradiciones

La uva se encuentra entre los alimentos más antiguos de la Humanidad. Símbolo de la abundancia y riqueza de una tierra, la Biblia la cita ya en el Génesis y representa uno de los símbolos de la religión cristiana. Siglos antes, los sacerdotes del antiguo Egipto ya dibujaron a color las verdes cepas, con racimos de uva de granos redondos y violáceos. Como una orla fértil y alegre la encontraremos en la Grecia clásica y en la Roma imperial, que trajo las vides desde su lugar de origen –las montañas del sur del Cáucaso– hasta la región mediterránea hoy europea, con tan buena acogida que al nombre botánico de *Vitis vinífera* L. hoy va unido el nombre común de vid europea. Hasta América la llevaron los españoles, y allí se extendió por todo el Nuevo Continente de la mano de las congregaciones religiosas.

¿Da suerte comer uvas? Las del 31 de diciembre fue una buena idea de los viticultores alicantinos a principios del siglo pasado, para vender sus uvas de mesa, una propuesta que ha hecho tradición, pero ¿por qué limitarse a esas 12 uvas y en esa fecha? En cualquier manual de salud podemos encontrar información muy interesante sobre las propiedades desintoxicantes de la uva, aunque no dicen –y esto al día de hoy es algo incomprensible– que la uva debe ser ecológica. Porque ¿cómo depurarse con una fruta que en convencional está clasificada entre las más contaminadas por plaguicidas después de fresas y pimientos?

Por suerte podemos elegir uva ecológica, la tenemos muy cerca. Junto con Italia y Francia somos los mayores productores. Desde las viñas acolchadas con picón (lava

volcánica) de La Geria en Lanzarote a las regiones frías del norte de la Península, hay infinidad de variedades especializadas en cada microclima, recibiendo el sol desde una ladera al sur; las de secano, las mejores. Como aquellas uvas negras, de granos sueltos y piel muy fina que recuerdo se colgaban en el granero –con el rabillo hacia abajo– y así se conservaban casi intactas hasta bien entrado el invierno.

Hay frutas que literalmente nos llegan al corazón y no sólo por los recuerdos; tan dulces que pide tomarlas poco a poco. Cada grano es como un concentrado de los aromas de esa tierra que eligieron nuestros antepasados. Los químicos a ese concentrado lo llaman “glucosa” que nuestra sangre asimila directamente. En su piel oscura, la uva negra ha atesorado tantos rayos de sol –“taninos, minerales, fitoquímicos”– que masticándola bien nos llegarán hasta el intestino grueso, es como si lo iluminaran. Y luego tenemos las pepitas, que literalmente hay que moler y ensalivar bien para que nos entreguen su germen de vida, “sus aceites más esenciales”.

Una cura de uva con esta conciencia de depuración no necesita ser tan intensa en cantidad que nos haga aborrecerla. Las abundantes calorías de la uva negra madura invitan a comerla sola media hora antes de cada comida. Hacerlo así cada día, a la vez que vamos reduciendo el consumo de otros alimentos más potentes y aumentando poco a poco el de uva. Al menos durante un par de semanas. Esta cura consciente, de uvas ecológicas y bien maduras, depura el hígado y los intestinos, de manera que aumenta la energía y nuestras defensas inmunológicas, no es otro el misterio. ■

