

LA CURA DELL'UVA

TRAUBENKUR - GRAPE CURE

STRADA DEL VINO



BARDOLINO

VIRTÙ DIETETICO-TERAPEUTICHE DELLA CURA DELL'UVA O "AMPELOTERAPIA"

Nel "Herbario Novo", edito in Venezia, Castore Durante si intrattiene sulle virtù curative e nutrizionali dell'uva. Il filosofo-medico ne consiglia un "uso di dentro" e "un uso de fora". Per bocca l'uva sana, appena colta direttamente dalla vigna giova - dice il Durante - "all'intestino, allo stomaco debole, agli appetiti corrotti, alle donne gravide. Il "il latte vegetale" spremuto dagli acini, espelle anche le "pietre" (cioè i calcoli) dall'organismo. Quanto all'uso esterno del succo d'uva, serve addirittura a certe maschere di bellezza, per nutrire l'epidermide delle donne "che vogliano farsi belle, per brutte ch'elle siano". A parte i cenni storici, i pregi della cura dell'uva o ampeloterapia, è calorosamente raccomandata da tutti i nutrizionisti moderni. Questo perchè le uve pregiate, come quelle provenienti a Bardolino dalle colline moreniche, succhiano da questi terreni elementi vitali per la salute. E infatti la carta dietetico-analitica dell'uva, e del suo succo, è quanto di più in natura si può avere. La buona uva da tavola infatti contiene: acqua distillata e protetta nel suo acino, purissima e amicrobica: un vero e proprio "distillato transvegetale". Zuccheri semplici, come glucosio e levulosio, direttamente utilizzabili sotto forma di energia dai muscoli e dal muscolo cardiaco (miocardio). Minerali: l'acino d'uva è una vera minifarmacia e una miniera. Contiene infatti: Calcio, potassio, ferro, cobalto, iodio, magnesio, manganese. Tutti elementi che interferiscono attivamente nel metabolismo di vari organi e apparati. Proteine, sotto forma di alcuni aminoacidi preziosi, come acido glutammico, alanina, arginina. Grassi: del tutto assenti. Assente anche il colesterolo. Vitamine: nel succo d'uva troviamo: la C, B-1, B-2, P. Fermenti: invertasi lattasi che intervengono nei processi digestivi. Oltre al suo potere energetico dovuto agli zuccheri semplici di pronto utilizzo, l'uva possiede azione diuretica, attivante la secrezione della bile, lassativa, antiputrida, alcalinizzante e eutrofica (nelle magrezze), tonizzante sul muscolo cardiaco, disintossicante nei confronti della cellula epatica. La cura dell'uva va fatta direttamente sul campo dove esistono i vitigni. In quantità dosata, che si aggira sui 1.400 grammi pro-die.

Dr Roberto Morgante
MEDICO-GIORNALISTA

CHIARIMENTI CON ISTRUZIONI PER LA CURA DELL'UVA

• Alimenti permessi nella dieta quotidiana:

Prosciutto crudo o bresaola, purchè magro e poco salato
Riso o Pasta, condita con olio di semi o extra vergine d'oliva o sugo di pomodoro fresco poco condito.
Semolino in brodo vegetale poco condito
Carni magre cotte preferibilmente arrosto o alla griglia sia rosse che bianche (manzo, vitello e coniglio, petti di pollo magro).
Pesci magri preferibilmente lessati o ai ferri (sogliola, nasello, trota).
Verdure e legumi preferibilmente cotti e conditi con poco olio e limone le patate possono essere consumate purchè lesse.
Latte, yogurt magri (se accettati).
Formaggi tipo ricotta, scamorza, taleggio, Emmenthal.
Frutta (tutta la frutta fresca matura).
Dolci tipo crostata, marmellata, gelatina di frutta, miele.
Pane bianco leggermente tostato e mangiato freddo.
Condimenti: olio di semi o extra vergine d'oliva.
Bevande: acque minerali a medio contenuto di sali, non gassate, the leggero.

• Alimenti permessi con moderazione (1-2 volte la settimana)

Brodo di carne sgrassato.

Carne di maiale magro ai ferri o arrostita. - Fegato ai ferri.

Formaggi tipo caciotte, grana o parmigiano reggiano, provolone.

Uova, purchè fresche alla coque, in camicia (non più di 2).

Vino bianco o rosso leggero (1 bicchiere a pasto)

Caffè leggero.

Fette biscottate e grissini a basso contenuto di grassi.

• Tutti gli altri alimenti sono da escludere

TRAUBENKUR

Im "Herbario Novo", erschienen in Venedig des XVI Jh. berichtet Castore Durante ausführlich über die heilenden Eigenschaften der Trauben und ihren Nährwert. In seinem blumigen Alltvenezianisch empfiehlt der Arzt und Philosoph seinen Lesern die "innere" und "äußere Anwendung" dieses "exquisiten Mittels". Reife Trauben, direkt vom Rebstock oder sofort nach dem Schnitt genossen, seinen gut - so Durante - "fürs Gedärm, den schwachen Magen, bei verdorbenen Appetit und für schwangere Frauen". Die "Pflanzenmilch" aus den zerquestchten Beeren treibe auch die "Steine" (Gallensteine) aus dem Leib. Was die äußere Anwendung des Traubensftes betrifft, empfiehlt ihn der Autor für bestimmte Schönheitsmasken und als Nährelexier für die Haut "für alle Weibsbilder, die sich verschönern wollen, gleich wie häßlich sie auch sind". Soweit die historischen Kuriositäten; aber auch die modern Ernährungskundler werden nicht müde die heilsame und entschlackende Wirkung einer Traubenkur oder Ampelotherapie zu preisen. Und mit Recht, denn hochwertigste Trauben wie sie in den Moränenügeln um Bardolino gedeihen, saugen die für den menschlichen Organismus lebenswichtigen Spurenelemente aus dem Erdreich. Eine detaillierte Analyse zeigt, daß reife Trauben und frisch gepreßter Traubensaft eines der optimalsten Naturnahrungsmittel sind. In der Tat sind die Beeren erntefrischer gesunder Tafeltrauben prall gefüllt mit reinstem, keimfreien Destillationswasser; sozusagen ein "transvegetales Destillat". Darin gelöst finden sich: strukturell einfache Fruchtzucker wie Glukose und Levulose, die vom Organismus direkt abgebaut und in Energie umgesetzt werden, somit alle Muskelfunktionen unterstützen, vor allem aben den Herzmuskel (Miocard) günstig beeinflussen. Minerale: Die Traubenbeere ist gleichzeitig Apotheke und Bergwerk in Miniatur, dank ihres hohen Gehaltes an verschiedenen Mineralen, wie Kalzium, Eisen, Kobalt, Jod, Magnesium, Mangan; alles Elemente, die Stoffwechsel und Aufbau des Knochengerüsts aktivieren. Eiweiß ist vorhanden in Form einiger besonders wertvoller Aminosäuren wie Glutamin, Alanin, Arginin. Fette: nicht vorhanden, das gleiche gilt für Kolesterolin; Vitamine: Traubensaft enthält die Vitamine C, B-1, B-2, P. Fermente: Zynase und Milchsäurebakterien, die beide die Verdauung stimulieren. Außer ihrer Eigenschaft als Energiespender durch niederwertige, leicht assimilierbare Fruchtzucker, wirken Trauben und Traubensaft diuretisch, sowie durch Anregung der harte Zusatzkost bei Untergewicht, als Tonikum für den Herzmuskel, entgiftend für die Leber. Eine Traubenkur sollte immer vor Ort, also direkt im Anbaugebiet der Reben vorgenommen werden; die durchschnittliche Tagesdosis beläuft sich auf etwa 1.400 Gramm frischer Trauben

Dr Roberto Morgante
ARZT und JOURNALIST

DIETA GIORNALIERA = 2000/2300 calorie

Pane	100	
Carne o pesce		g.120 (pesce 170)
Patate (lavate non pelate)		g.200
Uova		2 alla settimana
Pasta o riso		g.50
Latte		g.150
Olio di semi o extra vergine d'oliva		g.30
Formaggi magri non fermentati		g.30
Legumi verdi non sgusciati		
(insalate, fagiolini, cavoli, carote)		g.150
Frutta fresca matura		g.300
Zucchero		g.20

DIETA TIPO PER CURA DELL'UVA (da 2000 a 2300 calorie)

COLAZIONE:	Uva fresca	g.500
ORE 10.00:	Succo d'uva	ml.250
PRANZO:	Pasta al pomodoro	g.50
	Vitello ai ferri	g.110
	Fagiolini o verdure fresche	g.150
	Pane	g.50
	Frutta (solo uva)	g.300
MERENDA:	Succo d'uva	ml.250
CENA:	Riso o pastina in brodo vegetale	
	o di carne magra sgrassata	g.50
	Pane	g.50
	Pesce fresco o manzo	
	ai ferri o lessato	g.100
	Insalata	g.50
	Olio di semi o extra vergine d'olive	g.5
	Uva	g.300

LA CURA DELL'UVA NON È CONSIGLIABILE PER DIABETICI

Dr Antonio Serra
MEDICO

ERLÄUTERUNGEN ZUR TRAUBENKUR

• Täglich gestattete Nahrungsmittel:

Roher Schinken oder Bresaola, tunlichst mager und wenig gesalzen
Reis oder Teigwaren, angemacht mit Samenöl oder feinstem Olivenöl, oder mit frischer, nur wenig eingedickter Tomatensauce;
Grieß in Gémusebrühe;
Mageres Fleisch möglichst gebraten oder gegrillt (Rindfleisch, Kalbfleisch, Kaninchen, Hühnerburst);
Magere Käsesorten wie Ricotta Scamorza, Taleggio, Emmentaler; Obst (alle frischen und reifen Obstsorten);
Süßspeisen: Mürbteig, Marmeladen Fruchtgelee, Honig; Weißbrot: leicht getoastet und nicht mehr warm;
Zum Anmachen von Salat und Gemüse nur Samenöl oder Jungferföl aus besten Oliven; Getränke: leichte Mineralwässer ohne Kolensäure, leichter Tee.

• Nur bedingt gestattete Nahrungsmittel (1-2 mal pro Woche)

Magere Fleischbrühe
Mageres Schweinefleisch, gegrillt oder gebraten;
Leber (gegrillt);
Käsesorten wie Cacciotta, Grana, Parmesan, Provolone;
Eier, wachweich gekocht oder poschert (nicht mehr als 2 Stück);
Leichter Weiß- oder Rotwein (1 Glas pro Mahlzeit);
Leichter Kaffee
Zwieback oder Magergrissini.

• Alle anderen Nahrungsmittel sind verboten



THE NUTRITIOUS AND THERAPEUTIC VALUES OF THE GRAPES

Introducing the new therapy or cure called "Ampeloterapia"

In his book "Herbario Novo" (The New Herbs), published in Venice, Castore Durante dwells on the nutritional and curative virtues of the grape. This Doctor and Philosopher maintains that this fruit has a two-fold importance - its outside and its inside. "To eat a freshly picked grape from a young vine," says Dr. Durante "helps the intestine work correctly and helps those suffering from a weak stomach. The grape is also beneficial to pregnant women and for those who maintain a poor diet". "The vegetable-milk squeezed from the grape is supposed to expel any gallstones from the body and to wind-up the good work the outside of the grape (the peel) is used in many beauty and face masks - to nourish and feed women's skin - women who in particular have a desire to become beautiful, however ugly they may be" Leaving aside Dr. Durante's views - the nutritious qualities of the grape are numerous and are recommended by all modern dieticians. This is because the highly-prized grapes (such as the Bardolino grape) contain elements which are vital to one's health. Infact the nutritional analysis of the grape and its juices report that it is one of the most natural foods one can eat (or drink).

A good table grapes contains: Distilled water: This has been protected by the grape's skin and is very pure. Simple sugars: Such as glucose and fructose - this causes immediate benefits to the muscles and particular the heart (cardiac) muscles. Minerals: The grape is a walking chemist or gold-mine of health and contains the following minerals: Calcium, potassium, iron, cobalt, iodine, magnesium and manganese. These are minerals of which the body needs a daily intake. Proteins: Precious aminoacides like glutamic acid, alanine and arginine. Fats: None whatsoever and no cholesterol either. Vitamins: In the juice we find vitamins C, B1, B2 and P. Yeast: Inverted yeast and lactose which aid the digestive system.

Apart from its energy value gained from its sugar content the grape also has diuretic powers - it

activates bile secretions, it is a laxative, alkalizer, it tonifies cardiac muscles and detoxicates hepatitis cells in the liver. The quantity of grapes taken when used in the new therapy called "Ampeloterapia" is around the 1,400 grams mark daily.

Dr. Roberto Morgante
MEDICAL - JOURNALIST

GUIDELINES FOR THE GRAPE DIET

• Foods allowed daily for this diet

Lean Parma ham or salt-beef
Rice or pasta served with vegetable or olive oil or with fresh tomato sauce (only a little seasoning).
Lean meat, preferably grilled or roasted (beef, veal, rabbit, or chicken breasts).
Grilled or boiled fish (sole, hake or trout).
Cooked vegetables seasoned with a little oil and lemon.
Boiled potatoes only
Milk and low-fat yogurt.
Cheese - Ricotta, scamorza, taleggio, Emmenthal.
All types of fresh ripe fruit.
Also allowed are jam tarts, jam, honey.
Bread - lightly toasted and eaten cold.
Seasonings: vegetables or olive oil.
Drinks: still mineral water or weak tea.

• Food allowed in moderation (once or twice a week)

Lean meat broth
Grilled or roasted pork (lean).
Grilled liver.
Cheese: caciotta, parmesan or provolone.
Fresh poached or boiled eggs (not more than two)
Light red or white wine (one glass per meal)
Weak coffee
French-toasts or bread -sticks (low-fat).

• All other foods are to be omitted

TAGESDIÄT für 2000-2300 Kalorien:

Brot	g. 100
Fisch oder Fleisch	g. 120 (fisch g. 170)
Kartoffeln (gewaschen, ungeschält)	g. 200
Eier	2 alla settimana
Teigwaren oder Reis	g. 50
Milch	g. 150
Samenöl oder Oliven-Jungferöl	g. 30
Magerkäse (nicht fermentiert)	g. 30
Gemüse, ungeschält	
(salat, grüne, Bohnen, Karotten, alle Kohlarten)	g. 150
Obst, frisch und reif	g. 300
Zucker	g. 20

BASISDIÄT FÜR DIE TRAUBENKUR (2000 - 2300 Kalorien)

FRÜHTÜCK:	Frische Kurtrauben	g.500
10.00 Uhr:	Traubensaft	ml.250
MITTAGESSEN:	Teigwaren	g.50
	Kalbfleisch (gegrillt)	g.110
	Grüne bohne oder anderes frisches gemüse	g.150
	Brot	g.50
	Obst (Kurtrauben)	g.300
ZWISCHENMAHLEIT (nachmittag):	Traubensaft	ml.250
ABENDESSEN:		
	Gemüsebrühe oder magere fleischbrühe	
	mit reis/ suppeninlage	g.50
	Brot	g.50
	Frischer fisch oder rindfleisch	
	(gekocht oder gegrillt)	g.100
	Salat	g.50
	Samenöl oder oliven-jungferöl	g.5
	Kurtrauben	g.300

FÜR DIABETIKER IST DIE TRAUBENKUR NICHT GEEIGNET

Dr. Antonio Serra
Arzt

DAILY DIET 2000-2300 CALORIES:

Bread	100	
Meat or fish		g. 120 (fish 170)
Potatoes (washed not peeled)		g. 200
Eggs		2 a week
Pasta or rice		g. 50
Milk		g. 150
Vegetable or olive oil		g. 30
Low-fat cheese		g. 30
Green vegetables and lettuce		
(beans, cabbage, carrots)		g. 150
Ripe fresh fruit		g. 300
Sugar		g. 20

A TYPICAL GRAPE DIET (2000 - 2300 calories)

BREAKFAST:	Fresh grapes	g.500
10.00 o'clock:	Grapes juice	ml.250
LUNCH:	Pasta with tomato sauce	g.50
	Grilled veal	g.110
	Fresh vegetables	g.150
	Bread	g.50
	Fresh grapes	g.300
SNACK:	Grape juice	ml.250
DINNER:	Vegetable or lean meat	g.50
	Bread	g.50
	Fresh fish or beef (boiled or grilled)	g.100
	Lettuce	g.50
	Vegetable or olive oil	g.5
	Fresh grapes	g.300

THIS GRAPE DIET IS NOT CONSIDERED SUITABLE FOR DIABETICS

Dr. Antonio Serra
Medical