

BEVANDE

Succo d'uva

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Quando la stagione regala **grappoli dolci e succosi**, non c'è niente di meglio che **preparare in casa un buon succo d'uva**. Questa ricetta è un modo meraviglioso per catturare l'essenza dell'autunno e conservarla in bottiglia. A differenza di tante bevande zuccherate, questo succo è naturale e genuino, perfetto per la merenda dei bambini o per una pausa dissetante. L'uva è un frutto così versatile che, oltre a berla, puoi usarla per preparare una deliziosa [Schiacciata con l'uva](#), o per un aromatico [pan di saba](#), **ricette tipiche della tradizione contadina**. Se poi ami le **bevande calde e speziate**, con l'uva puoi fare anche un ottimo [Vin Brulè](#), perfetto per le serate più fredde. Per una coccola

dopocena, puoi provare anche una buonissima Cioccolata calda densa e cremosa, in alternativa ad un salutare Golden Milk speziato.

INGREDIENTI PER IL SUCCO D'UVA

UVA Bianca o nera a scelta - 1 kg

ACQUA 300 gr

SUCCO DI LIMONE 1

COME SI FA IL SUCCO D'UVA

- 1 Pulisci l'uva.** Per prima cosa, lava molto bene i grappoli d'uva sotto l'acqua corrente. Stacca tutti gli acini, eliminando quelli rovinati e i piccioli.





2 Cuoci l'uva. Metti gli acini puliti in una pentola capiente. Aggiungi i 300 g di acqua e il

succo di limone. Porta a bollore, poi abbassa la fiamma e lascia cuocere per circa 30 minuti. A fine cottura, gli acini saranno molto morbidi e avranno rilasciato il loro succo.





3 **Passa l'uva.** Ora devi separare il succo dalle bucce e dai semi. Il modo migliore è usare un passaverdure: versaci dentro l'uva cotta con tutto il suo liquido, poco per volta, e azionalo. Vedrai che da sotto uscirà un succo denso e corposo, mentre bucce e semi rimarranno intrappolati all'interno.



- 4 Filtra (se vuoi).** Se desideri un succo perfettamente liscio e limpido, puoi fare un ultimo passaggio filtrandolo con un colino a maglie fini. Se invece ti piace un succo più "rustico" e corposo, puoi saltare questo passaggio. Lascia raffreddare completamente il succo, poi trasferiscilo in una bottiglia e conservalo in frigorifero. Gustalo fresco!





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Il mio trucco: Per un succo dal sapore più particolare, prova a mescolare diverse varietà di uva, sia bianca che nera. Otterrai delle sfumature di gusto e colore uniche. Se ti piace un tocco speziato, aggiungi un pezzetto di zenzero fresco o un bastoncino di cannella durante la cottura.

Consiglio per la dolcezza: La dolcezza del succo dipende molto dalla qualità dell'uva. Prima di aggiungere zucchero o miele, assaggialo. Spesso, se l'uva è ben matura, non serve aggiungere altro!

Zero sprechi: Le bucce e i semi scartati dal passaverdure sono ricchi di antiossidanti. Non buttarli! Puoi farli seccare in forno a bassa temperatura e poi usarli per arricchire tisane e infusi.

COME SI CONSERVA IL SUCCO D'UVA

Il succo d'uva fresco si conserva in frigorifero, in una bottiglia di vetro ben chiusa, per 2-3 giorni. Se vuoi conservarlo più a lungo, puoi sterilizzare le bottiglie piene e sigillate, facendole bollire in una pentola piena d'acqua per 30 minuti. Una volta fredde, potrai conservarle in dispensa, al buio, anche per 2-3 mesi, avendo così una scorta per l'inverno.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Eggnog: Una bevanda tradizionale delle feste, a base di uova, latte e spezie. Cremosa e avvolgente, è perfetta da servire calda o fredda.

Ciocolata bianca: Una coccola golosa e vellutata, la versione chiara della classica cioccolata calda, ideale per una merenda speciale.

Grog: Una bevanda calda e corroborante di origine marinara, a base di rum, acqua calda, limone e zucchero. L'ideale per scaldarsi.