**Vite** (*Vitis vinifera* L)

LaVitis vinifera, detta comunemente vite rossa, appartiene alla famiglia delle Vitaceae.

La vite rossa è originaria del Sud Europa e dell’Asia occidentale. In Italia si può trovare anche una varietà spontanea nei boschi della zona mediterranea.

La vitis vinifera si coltiva principalmente in regioni a clima caldo e temperato, con estati calde e inverni miti. Questa pianta è sensibile alle basse temperature e ha bisogno di una quantità d’acqua sufficiente per crescere e produrre uva di qualità.

La vite è unarbusto con fusto rampicante che può estendersi fino a raggiungere 20-30 metri, caratterizzato da una corteccia marrone scuro mentre i rami vanno dal marrone-giallastro al marrone-rossiccio. I rami giovani presentano dei viticci che permettono alla pianta di aggrapparsi. Ha radici lunghissime; le foglie palmate. I fiori, ermafroditi, sono riuniti in pannocchie in posizione opposta alle foglie. I frutti sono bacche ovali, chiamati acini, riuniti in grappoli il cui colore può essere: giallo, verde, rosso e quasi nero, con polpa succosa che possono contenere 1-4 semi piriformi e legnosi. Le foglie della vite raggiungono il maggior contenuto di principi attivi dopo la vendemmia, quando assumono il caratteristico colore rosso, da cui deriva il termine “vite rossa”.

**Proprietà**

La vite rossa ha proprietà antiossidante, vitaminizzante, vasoprotettrice, ipocolesterolemizzante e depurativa. Della vite si usa tutto: le foglie rosse per le benefiche proprietà sulla circolazione; le gemme per la loro azione antinfiammatoria; i semi, da cui si estrae l’olio di vinaccioli, sono particolarmente ricchi in polinsaturi; i frutti contengono molti sali minerali (come potassio, ferro, rame e manganese) e vitamine (B1, B2, A, C, PP) in forma direttamente assimilabile dall’organismo.

**Curiosità**

Si narra che in origine la vite non facesse frutti. Un contadino che possedeva una bella vite rigogliosa, decise di potarla abbondantemente per concedere anche alle altre piante un po’ di luce. La vite, così nuda e spoglia, era molto triste e iniziò a piangere. Un usignolo decise di cantare per lei per consolarla. Il canto era così dolce e confortevole che persino le stelle si commossero, donando un po’ della loro energia alla vite ferita. Come per magia, la vite riprese a vivere e quelle lacrime amare si trasformarono presto in dolci frutti. Così, secondo quanto si narra, nacquero i primi grappoli d’uva della storia.