

**PER  
SAPERNE  
DI PIÙ**

Periodico d'informazione  
di Saperi da Sapere



**Alimentazione  
e Longevità**



## Alimentazione e longevità *Il caso Okinawa*

**I**l titolo di questa pagina ci ricorda come la lunghezza della nostra vita è in stretta correlazione con le nostre abitudini alimentari, come racconta il compianto Professor Veronesi nel suo libro "Longevità" sul caso dell'isola di Okinawa.

"Il Giappone è di per sé la nazione più longeva con venti centenari ogni centomila abitanti, tuttavia l'isola di Okinawa fa eccezione anche per i giapponesi. L'arcipelago di Okinawa si trova nel tratto di mare tra Giappone e Taiwan. È l'area geografica più longeva al mondo: la durata media della vita è 81,2 anni e i centenari sono circa il venti per cento della popolazione. Le malattie cardiovascolari sono ridotte dell'ottanta per cento rispetto all'America, i tumori sono il quaranta per cento in meno, perfino l'osteoporosi è inferiore al resto del mondo. I livelli di colesterolo sono in genere bassi e il danno da radicali liberi è circa la metà rispetto a quello riscontrato nei settantenni di altre nazionalità. In più, negli Stati Uniti e in Giappone il rischio di sviluppare demenza diventa piuttosto alto mentre a Okinawa l'aumento è molto contenuto.

Gran parte del merito è dello *Ishakudoghen*, che in giapponese significa il cibo è una medicina: frutta, verdura, soia e suoi derivati, pesce in una dieta integrata dall'alga kombu.

La quantità di riso è inferiore a quella usata nel resto del Giappone, invece quella del pesce è il doppio. Si tratta di un'alimentazione scarsa di calorie (millecento kcal giornaliere) e ricca di aminoacidi, vitamine, sali minerali.

Gli studi hanno mostrato che la popolazione è magra e consuma il dieci per cento in meno di calorie rispetto al resto del Giappone e il trenta o

quaranta per cento in meno rispetto alle aree geografiche occidentali.

C'è di più. Un altro termine usato per ciò che accade a Okinawa è *guimaru*: indica il senso di appartenenza, la consapevolezza di essere ancora importanti e necessari per la famiglia e la società, la voglia di vivere e divertirsi e lavorare. Gli ultranovantenni non smettono di lavorare e praticano arti marziali, sono rispettati e onorati, e un senso di profonda solidarietà sociale fa sì che non manchi loro assistenza e aiuto anche quando vivono da soli nei villaggi. La spiritualità è molto sviluppata insieme al senso dell'onore e della certezza che la famiglia, intesa anche come gruppo sociale, non possa mai venire meno.

Nello stile di vita mancano, o sono rari, l'abitudine al fumo e il consumo di alcolici. La vita all'aria aperta occupa la parte maggiore del tempo soprattutto per la popolazione anziana."

Indubbiamente, lo stile di vita della comunità di Okinawa è difficilmente ripetibile nel mondo occidentale, ma ci insegna tanto su come dovremmo trascorrere le nostre giornate, di come dovremmo cambiare il nostro modo di vivere in famiglia e in società, di come dovremmo prenderci cura di noi e di quello che mangiamo.

Nondimeno - con tutto il riguardo dovuto al prof. Veronesi - abbiamo qualche riserva a considerare il cibo come una medicina, almeno in maniera così assoluta; limitarlo all'atto del mangiare, sia pure per vivere più a lungo, distrugge la nostra tradizione, la nostra storia. Le nostre abitudini alimentari hanno radici profonde nella storia dell'uomo, e poi, ricordiamo quando diceva Avicenna: **"Una vita profonda è più importante della longevità."**

# Alimentazione e longevità

## Il caso "Life 120"



**M**eno di un secolo fa, in Italia si contavano solo 50 centenari, oggi ce ne sono oltre 17mila e siamo il secondo Paese più vecchio del mondo. Ma la vera sfida non è tanto arrivare a cent'anni quanto arrivarci in buona forma fisica e mentale, e la ricerca scientifica ha dimostrato che alcuni dei parametri più strettamente correlati alla longevità – e in generale allo stato di salute – dipendono da corretti stili di vita e da buone abitudini alimentari.

Cavalcando le mode alimentari che periodicamente invadono la nostra vita quotidiana, Adriano Panzironi aveva fatto sperare migliaia di persone con il suo programma basato su una dieta particolare, "Life 120", che escludeva alcuni cibi contenenti carboidrati come pasta, riso, mais, patate e legumi, includendo invece i grassi, sia vegetali sia animali, oltre a grandi quantità di verdure e poca frutta.

Panzironi sconsigliava anche il consumo di latte e latticini e consigliava integratori alimentari basati prevalentemente su spezie e vitamina C, prodotti

e commercializzati, guarda caso, da una società della quale era titolare insieme al fratello.

Con il suo stile alimentare affermava di riuscire, in tempi brevi, a guarire malattie di tutti i generi, da semplici emicranie fino a tumori ai polmoni e alla prostata.

Nel dicembre del 2017 il Ministero della Salute interveniva imponendo dei sottotitoli, durante le trasmissioni televisive de "Il Cerca Salute", che spiegassero come Panzironi non poteva prescrivere diete e che la "Life 120" non aveva alcuna valenza scientifica. Successivamente Agcom aveva multato la società di Adriano Panzironi per oltre 264mila euro e, nel 2018, il sedicente "guaritore", già sottoposto a processo per aver fatto credere di essere un giornalista iscritto all'Albo, veniva pure denunciato per truffa dall'Ordine dei Medici del Lazio.

Abbiamo narrato questa vicenda poco edificante per ricordare come il cibo possa essere uno strumento utilizzato da venditori di fumo con pochi scrupoli per raggirare persone ingenuie facendo leva sull'ignoranza.

A questo proposito, dovremmo cominciare a "nutrire" anche la mente, non solo il corpo, imparando a farci domande su cosa ci viene proposto dagli imbonitori da fiera che, con frasi d'effetto e decantando i pregi della loro merce, cercano di attirare il pubblico e convincerlo a fare acquisti.

[\*] Le notizie riguardanti il sig. Panzironi sono state ricavate da Wikipedia e da articoli apparsi sui quotidiani nazionali.



**CHE DIO CE LA MANDI BUONA!**

Sembra che per noi italiani le diete, per essere in forma e per stare in salute, siano diventate un'ossessione. Premesso che è bene parlare di dieta come abituale regime alimentare sano orientato alla giusta quantità, alla completezza dei nutrienti, a quel poco di tutto come dicevano le nostre nonne, magari con qualche eccezione in occasione speciali, è pur vero come l'attenzione ossessiva per i cibi che non impattano sulla salute possa diventare patologica.

Dall'analisi sui nuovi trend della nutrizione condotta dall'Università di Roma Tor Vergata apprendiamo che **il cibo del futuro è biologico**, a chilometro zero e vegan oltre che tracciabile, sostenibile e senza sprechi, e di ciò di trova riscontro nell'andamento delle vendite alimentari bio in continua e costante crescita, nonché dal numero di consumatori che acquista prodotti di aziende agricole locali che ha raggiunto quota 80%, riducendo l'impatto sui trasporti e, dunque, sul riscaldamento globale.

Anche il tradizionale approccio alimentare onnivoro cede ormai il passo alla die-

ta "vegetale": in Italia vegetariani e vegani sono circa il 10% della popolazione mentre il dato europeo è raddoppiato in quattro anni con trend crescenti. L'83% degli italiani, inoltre, è attento all'impatto sulla salute quando sceglie cosa mangiare; il 65% di chi ordina a domicilio, a sua volta, punta al cibo a Km 0, mentre un italiano su due dichiara di adottare una cucina sostenibile.

Per quanto riguarda il "bio", da una parte c'è la superficie biologica italiana, cresciuta del 4,4%, con un'incidenza sulla superficie agricola utilizzata nazionale pari al 17,4%, la più alta nell'Ue, e dall'altra ci sono gli investimenti in tecnologia, con l'Italia entrata nella lista delle top 10 mondiali per numero di startup nel settore agritech.

Ben vengano, dunque, i nuovi trend ma, come sottolineano gli esperti, senza perdere la tradizione, sviluppando tecnologie che tutelino i nostri prodotti contrastandone la contraffazione, attivando campagne istituzionali sul cibo, innovando la dieta mediterranea, valorizzando il Made in Italy, puntando sulla naturale genuinità e autenticità dei suoi principi.

segue ▶

Non possiamo ignorare, tuttavia, come il richiamo e il ritiro di cibi non idonei ad essere consumati, disposto dal Ministero della Salute, sia un fatto ricorrente; dal primo gennaio di quest'anno finora sono stati richiamati ben 81 prodotti presenti negli scaffali dei nostri supermercati; solo a marzo, tra gli altri:

- richiamati lotti di pesce spada con mercurio congelati e venduti in Italia da un'azienda spagnola;
- richiamati lotti di salsa al salmone scozzese per la presenza di *Listeria monocytogenes* (il batterio può causare gastroenterite e, nelle orme invasive, anche la meningite);
- richiamate partite di vongole per *Escherichia* oltre i limiti (il batterio normalmente è innocuo ma può provocare patologie più o meno gravi all'intestino e all'apparato urinario);
- richiamati lotti di alghe nori per il rischio Norovirus e di patè pomodori secchi per pesticidi oltre i limiti;
- richiamati lotti di Castelmagno Dop per la presenza di *Escherichia*;
- richiamati lotti di un frullato multi-frutti venduti da un discount alimentare di origine tedesca per la presenza di *Patulina* oltre i limiti di legge (la *Patulina* è una tossina che può avere effetti mutageni e cancerogeni);
- richiamati lotti di salame con capriolo per il superamento del valore di piombo nel prodotto.

Potremmo elencare ancora altri prodotti richiamati e ritirati nel mese di marzo ma finiremmo per enfatizzare un fenomeno invero ricorrente e, nel contempo, ingenerare un allarmismo ingiustificato.

Ricordiamo che gli operatori del settore alimentare (OSA) hanno l'obbligo di informare i propri clienti sulla non conformità riscontrata negli alimenti che pongono in commercio e a ritirarli dal mercato.

In aggiunta al ritiro, qualora il prodotto sia già stato venduto al consumatore, l'OSA deve inoltre provvedere al richiamo, cioè deve informare i consumatori sui prodotti a rischio, anche mediante cartellonistica da apporre nei punti vendita e a pubblicare il richiamo nella specifica area del portale del Ministero della Salute.

Il sistema per la sicurezza alimentare in Italia è considerato di buon livello, grazie al numero di analisi e verifiche portate avanti sul territorio soprattutto dalle Asl e dagli uffici veterinari.

La struttura è ritenuta "virtuosa" da molte istituzioni straniere, perché buona parte degli addetti ai controlli sanitari dipende dal Ministero della salute, e quindi opera in autonomia rispetto ad altri Ministeri come quello dello sviluppo economico, o delle politiche agricole, più collegati al mondo produttivo.

Infine, se tutto ciò non bastasse, possiamo sempre sperare **"che Dio ce la mandi buona!"**, e fingere di non sapere che "chi di speranza vive, disperato muore".



## IL GUSTO È UN PRODOTTO CULTURALE

il "De re coquinaria", un ricettario composto da 10 libri, tramandatoci dal gastronomo Apicio, che scriveva ai tempi dell'imperatore Tiberio quando la cucina romana aveva perso quel carattere di

frugalità che l'aveva contraddistinta nei secoli fino alla fine della repubblica.

Sono descritte ricette che prevedono miscugli di ingredienti anche lontanissimi tra loro, con risultati che, oggi, ci apparirebbero disgustosi. È il caso del "minuto apiciano": *"cuoci tutto assieme olio, salsa, vino, capi di porri, menta, pesci, piccole salsicce, testicoli di cappone, ghiandole di lattonzoli. Trita del pepe, bagna di salsa, aggiungi poco miele e il sugo del tegame, aggiungi vino e miele. Fai in modo che bolla. Quando bollirà, rompi una sfoglia di pasta e fai addensare, mescolando bene. Cospargi di pepe e servi"*.

Chiariamo subito, tuttavia, che **il gusto non è una realtà soggettiva, bensì collettiva**. È un'esperienza di cultura che ci viene trasmessa fin dalla nascita, insieme a tutto ciò che concorre a definire i valori della società e dell'ambiente in cui viviamo, e quindi anche il sistema di sapori che a noi sembra "naturalmente" preferibile.

**S**i è scritto molto - e si continua farlo - sul cibo, sul suo sapore e sul gusto che determina le nostre scelte quando siamo a tavola.

Cominciamo col dire che **il cibo non è "buono" o "cattivo" in assoluto**, anche se qualcuno ci ha insegnato a riconoscerlo come tale.

L'organo del gusto non sono la lingua o il palato, ma il cervello, e cioè l'organo che ci aiuta a imparare e trasmettere i criteri di valutazione di ciò che mangiamo.

Lo dimostra il fatto che ciò che in un luogo è considerato una ghiottoneria, in un altro può essere rifiutato come disgustoso. Mangeremmo uno dei piatti più nobili e ricercati della cultura culinaria cinese: il Cervello di Scimmia che, secondo la tradizione, viene mangiato crudo, subito dopo l'uccisione dell'animale?

Questi criteri di valutazione variano anche nel tempo e così gusti e predilezioni sono cambiati nel corso dei secoli; citiamo, a tal proposito,

segue ►

La cucina odierna (italiana ed europea) ha un carattere prevalentemente "analitico", tende cioè a distinguere i sapori – dolce, salato, amaro, agro, piccante – riservando a ciascuno di essi uno spazio autonomo nelle singole vivande: è l'idea che la cucina debba rispettare, nei limiti del possibile, il sapore naturale di ciascun alimento, da tenere distinto dagli altri.

Queste semplici regole non sono sempre esistite, sono il frutto di una piccola rivoluzione alimentare avvenuta in Francia fra il XVII e il XVIII secolo, che ha rovesciato il modo di mangiare consolidato da secoli.

Tipici esempi di questa cultura sono il gusto dolce-salato che caratterizzava gran parte delle preparazioni medievali e rinascimentali, oppure l'agrodolce; gusti non totalmente scomparsi.

Si pensi alle confetture di mirtillo o di pere usate come guarnizione della carne (in particolare, della cacciagione): questa è cucina medievale; oppure alla mostarda che unisce il piccante delle spezie al dolce dello zucchero o del mosto: questa è cucina medievale.

Si pensi pure al pepe e lo zucchero del panpepato, il dolce natalizio tipico tradizionale preparato in tutta l'Umbria, in particolare nella città di Terni: anche questa è cucina medievale.

Altro carattere della gastronomia premoderna è l'estrema parsimonia nell'uso dei grassi.

Nei secoli passati, la cucina era fondamentalmente magra: per confezionare le salse che accompagnavano carni e pesci, si utilizzavano

ingredienti acidi: vino, aceto, succo di agrumi, amalgamati a mollica di pane, uova, fegato. Le salse grasse, a base di olio e burro, a noi più familiari (maionese, besciamella), sono invenzioni moderne, di un periodo non anteriore al XVII secolo.

Potremmo continuare accennando ai diversi modi di cuocere: lessare, arrostitire, friggere, stufare, brasare, tutti mutati nel corso del tempo, e anche alla maniera di portare il cibo alla bocca; un elemento, quest'ultimo, molto avvertito dalla sensibilità antica e medievale, abituata al rapporto tattile con gli alimenti, senza uso di posate, con eccezione del cucchiaino, necessario per i cibi liquidi.

E ancora dovremmo parlare della successione con la quale le vivande vengono servite ai commensali: solo verso la metà del XIX secolo si diffonde il "servizio alla russa", che prevede una sequenza prefissata (quella che oggi è universalmente adottata nel mondo occidentale). Prima i cibi erano serviti simultaneamente, come avviene tuttora in Cina e Giappone.

Insomma, come afferma Massimo Montanari: "Il cibo è cultura perché ha inventato e trasformato il mondo. È cultura quando si produce, quando si prepara, quando si consuma. È il frutto della nostra identità e uno strumento per esprimerla e comunicarla."

*espresso*

*Bibliografia essenziale:*

*"Il cibo come cultura" di Massimo Montanari  
"I racconti della tavola", dello stesso autore*



## Il Vermouth: *Il vino tornato di moda*

**D**ici Vermouth e, erroneamente, pensi a un cocktail. Sì, perché questo vino aromatizzato per molto tempo è stato declassato a "ingrediente" della mixology, per preparare i più famosi Negroni e Manhattan.

Infatti, dopo anni di successo, negli anni '70 per il vino aromatizzato era iniziato il declino.

Le nuove generazioni pare non amassero questa bevanda che era finita così nel dimenticatoio, pur essendo molto apprezzata nel resto del mondo.

Da qualche tempo, invece, si sta riscoprendo un ritorno al Vermouth che, di recente, grazie al riconoscimento da parte dell'Unione Europea della paternità alla città di Torino, è tornato in voga riacquistando una propria identità.

**La storia:** A differenza di molti altri prodotti, il Vermouth ha una data di nasci-

ta precisa. Correva l'anno 1796 quando Antonio Benedetto Carpano, prendendo spunto dai vini speziati di epoca greca o romana e dagli infusi nati in Italia nel 1500, in una bottega di piazza Castello a Torino aggiunse del Moscato di Cannelli con spezie ed erbe: l'invenzione fu geniale e la liquoreria in cui Carpano lavorava divenne il locale più frequentato del momento.

Carpano chiamò la nuova bevanda Vermouth, dal tedesco Wermut che significa Assenzio o Artemisia maggiore, cioè la pianta che costituisce l'ingrediente più caratteristico del nuovo vino.

Dalla fine del 700, il Wermouth divenne un'eccellenza italiana (piemontese, in particolare) e cominciò ad essere prodotto oltre che dalla Carpano, anche da altre aziende importanti come Cinzano e Martini&Rossi.

segue ►



Il **procedimento** è rimasto fino a oggi molto simile a quello artigianale della sua invenzione: le erbe, le spezie, le scorze, i fiori e tutti gli ingredienti vengono fatti macerare in grandi vasche; poi viene aggiunto il vino: oggi non più solo Moscato, ma anche altre tipologie di vino bianco meno rare e costose come, ad esempio, Gavi e Timorasso (in alcuni sporadici casi si può usare il vino rosso, ma non si deve fare l'errore di pensare che sia il vino a dare il colore al Vermouth rosso, poiché la colorazione dipende dalle erbe e dallo zucchero bruciato/caramello); la bevanda viene resa più rotonda e sostanziosa dall'aggiunta di zucchero e alcol.

Non esiste una ricetta originale del Vermouth, perché ogni azienda ne produce una varietà diversa e decide quali ingredienti utilizzare in base al gusto desiderato. Sicuramente l'assenzio è sempre presente; a questo si aggiungono alcuni elementi tra genziana, sambuco, vaniglia, arancio amaro, cannella, noce moscata, coriandolo, ginepro, angelica, maggiorana, menta, zafferano, china e altri ancora. Ogni azienda "firma" la propria ricetta utilizzando una quantità più elevata di uno o più ingredienti.

**Il Disciplinare del Vermouth:** Il Vermouth deve contenere almeno il 75% di vino. La sua gradazione alcolica minima deve essere pari o superiore al 14,5% e non superiore al 22% (la gradazione varia a seconda che si tratti di Vermouth bianco, rosso, rosé, dry, extra dry), e deve contenere necessariamente artemisia (assenzio).

Esistono diverse tipologie di Vermouth: extrasecco, secco, semisecco, semidolce e dolce.

Nel 2017 è nato un Disciplinare a tutela del Vermouth di Torino I.G., che prevede vino 100% italiano, soglie di gradazione alcolica differenti, l'uso di artemisie esclusivamente piemontesi e altri fattori restrittivi.

**Come si serve il Vermouth:** I puristi amano bere il Vermouth liscio, a 12 gradi con due cubetti di ghiaccio, una fetta di arancia e la buccia di limone "strizzata" sopra il bicchiere.

Negli anni, inoltre, la bevanda è divenuta ingrediente di famosissimi cocktail:

- Negroni (Vermouth rosso, bitter e gin)
- Americano (Vermouth bianco, bitter e soda)
- Negroni Sbagliato (Vermouth rosso, bitter e spumante)
- Manhattan (Vermouth Dolce, Bourbon e Angostura)
- Martini Dry (Vermouth Dry e Gin).

Come ha scritto Carmela Loragno, Direttore responsabile del magazine Food Lifestyle, *"Il Vermouth è una filosofia di vita, un vino che racchiude proprio nei suoi aromi una storia antichissima, fatta di curiosità, leggende, stili e mode di altri tempi eppure sempre attuali. Soprattutto racchiude il profumo di un'anima nobile e aristocratica, quella di una Torino che ha dettato legge in materia di cultura, non solo gastronomica e di lifestyle.*

*Una magia racchiusa in un tumbler basso, una scorza d'arancia e due cubetti di ghiaccio."*



## Sapere inconsapevole ovvero sappiamo cosa mangiamo?

**H**egel sosteneva come alla nostra mente manchi la cognizione di cosa sia il sapere.

Abbiamo una conoscenza sensibile (dipendente dai sensi) senza che la vera causa di molte esperienze ci sia davvero chiara.

Tanto per fare degli esempi: utilizziamo quotidianamente telefonini e computer senza renderci conto esattamente di come si trasmettano le parole, le immagini, ecc. Buona parte di noi, insomma, è priva di un'effettiva conoscenza di come funzionino queste apparecchiature, che pure fanno parte, ormai, della nostra vita.

Il mese scorso, abbiamo ammirato con stupore le aurore boreali apparse alle nostre latitudini, anche in Umbria, ma quanti di noi hanno saputo da cosa fossero causate; taluni, i più informati, hanno appreso che erano originate da tempeste solari di particolare violenza, ma cosa fossero queste tempeste per tanti è rimasto un mistero, almeno per coloro che non fossero appassionati di astrofisica.

Per quanto ci riguarda, nello specifico come componenti di un'associazione enogastronomica, dissertiamo di sapori, manifestiamo gradimento o insoddisfazione di ciò che mangiamo e beviamo, ma solo in base alle sensazioni immediate che ricaviamo dal nostro palato.

Abbiamo una conoscenza epidermica dei cibi e delle bevande, sovente non conosciamo compiutamente la ricetta del piatto che ci è stato servito, ne riconosciamo alcuni ingredienti ma non sappiamo se nel brodetto di pesce il cuoco abbia aggiunto un po' di formaggio per esaltarne il sapore (avviene più frequentemente di quanto si pensi) o se nel sugo al pomodoro sia stato messo un pizzico di zucchero, oppure un cucchiaino di latte o anche sia stato fatto cuocere con una patata per assorbirne l'acidità.

Degustiamo il vino, trattenendolo in bocca per valutarne le caratteristiche organolettiche e stabilirne pregi ed eventuali difetti, compiendo i rituali scenografici che abbiamo appreso dal manuale del perfetto sommelier, ma poi nulla sappiamo del suo processo di vinificazione.

Direte voi che tutto ciò non è importante per trarre godimento da quanto mangiamo e beviamo - in definitiva, non siamo gli adepti di una setta religiosa - nondimeno, l'assenza di consapevolezza si può identificare con la sostanziale differenza tra istinto e coscienza, quella coscienza che dovremmo sempre avere per dare a ogni nostro ragionamento e alle nostre sensazioni un'autentica e autocritica consapevolezza.



*"Chi coltiva la terra coltiva l'anima" - "Per coltivare la terra, bisogna conoscere il passato, vedere il presente ed immaginare il futuro, sapendo che ogni gesto potrà produrre nuova vita, nuova fertilità" - "Tutto quello che attiene alla natura costa fatica, nulla è regalato ma se viene fatto con passione diventa ... il più bel lavoro del mondo"*

Cinque generazioni di vita dedicata alla terra e all'uomo sono il curriculum che motiva l'orgoglio con il quale Luca Guerrieri ci ha accompagnato a visitare l'azienda agricola della quale è titolare insieme ai figli.

Il controllo dell'intera filiera produttiva, la diversificazione della produzione, la valorizzazione dell'identità del territorio, l'ecosostenibilità, la fedele ristrutturazione dei casolari nel rispetto delle loro origini rurali, riassumono le linee guida nella conduzione dell'azienda della famiglia Guerrieri, "orgogliosi di essere agricoltori dal 1800."

**"Mangiare è un atto agricolo"** sono le parole dell'ambientalista americano Wendell Berry, che Luca Guerrieri ha adottato facendole diventare il motto di un'azienda nella quale *"ogni pianta ogni albero ha un suo nome e una sua funzione, a dirci che ogni giorno sulla terra c'è un miracolo che ci aiuta a vivere."*



La visita è durata oltre due ore, nel corso delle quali abbiamo imparato molto, soprattutto che il cibo è anche una filosofia di vita.

A seguire, il previsto pranzo conviviale al ristorante "La Lanterna" di Fano, dove abbiamo gustato ancora una volta il famoso brodetto, per il quale Fano e La Lanterna sono giustamente famosi.

In quella occasione, siamo stati accolti dal presidente della Confraternita del Brodetto, che ha donato il piatto con l'emblema dell'associazione al nostro segretario e al vicepresidente, in rappresentanza di Sapori da Sapere.



*L'acqua che arriva ai nostri rubinetti solitamente è prelevata dalle falde acquifere e trattata in impianti di depurazione. Successivamente entra nelle condutture cittadine e, da qui, in quelle condominiali e, infine, in casa. Il percorso è lungo e copre diverse decine di chilometri. Nel corso di esso l'acqua entra in contatto con molte sostanze, tra gli inquinanti più comuni in natura. E non solo!*

*Ebbene, ricordiamo anche che non è la sostanza in sé a rendere nocivo un alimento, ma la quantità contenuta. La legge italiana, in accordo con quella comunitaria e le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, ha individuato le caratteristiche che deve avere l'acqua potabile.*

*Quella che si trova nelle falde acquifere è di per sé un'acqua che è stata già filtrata nella fase di discesa dalla superficie al sottosuolo. Ciò nonostante anche in questa fase il liquido può assumere elementi naturalmente presenti nel suolo e che, raggiunto un determinato livello, possono diventare nocivi. In molti casi si tratta invece di inquinanti antropici, causati ad esempio dall'uso di pesticidi, deposito illecito di rifiuti, smaltimento non autorizzato di acque reflue industriali o equivalenti. Per non parlare, poi, di roghi che immettono nell'aria diossina, che si deposita poi in superficie per effetto delle piogge.*

*Come sappiamo, l'acqua deve contenere dei minerali, poiché servono al corpo umano, ed è in questa fase che questo alimento si arricchisce di molti nutrienti. Bisogna tuttavia tenere sott'occhio la presenza di diversi minerali potenzialmente dannosi per la nostra salute. Bisognerà quindi analizzare le quantità presenti nell'acqua di composti inorganici, come amianto, antimonio, arsenico, bario, berillio, cadmio, cromo, cianuro, fluoro, mercurio, nichel, selenio, sodio, tallio, nitrati, nitriti, nitrati e nitriti totali, piombo e rame. Ci sono poi i composti organici, quali benzene, tetracloruro di carbonio, cloruro di vinile, xilene, etc. Microplastiche e polimeri in generale costituiscono un altro pericolo, a cui aggiungere materiale potenzialmente radioattivo, quali radio-226 e -228 combinati.*

*Chiude il cerchio, ma per molti versi fa meno paura, la presenza di batteri e virus.*

### **Dall'impianto di trattamento alla rete idrica**

*Negli impianti di depurazione l'acqua è sottoposta a diversi trattamenti che devono renderla adatta all'uso umano (ossia buona sia da bere che per cucinare). In questo modo, l'acqua immessa nelle condutture non dovrebbe contenere elementi chimici in quantità tossiche.*

*Una volta immessa nella rete idrica, l'acqua attraversa condutture che quasi mai sono di recente costruzione. Per effetto dell'usura o di lavori sulla rete idrica, l'acqua può arricchirsi di incrostazioni calcaree ed ossidi ferrosi (ruggine). Nei casi più lampanti, ciò si traduce con getti d'acqua di colore giallo o marrone, che – normalmente – non rappresentano un pericolo per la salute dell'uomo. Altra aggiunta che si ha in questa fase – stavolta non accidentale – è il cloro. Immessa nella rete idrica, l'acqua viene clorata per attraversare un dato tragitto. I condòmini serviti prima, lungo questo percorso, possono contenere più cloro di quelli serviti successivamente, ma sempre entro i limiti di legge.*

*Può però accadere che l'acqua abbia un sapore "da medicinale". Ciò spesso è dovuto a lavori sulla rete idrica e a conseguenti "bagni di cloro" finalizzati a disinfettare l'acqua che ha attraversato le tubature appena riparate, sostituite o che ha fatto percorsi alternativi.*

### **Dal condominio al rubinetto di casa**

*Nelle tubature del condominio e di casa vale ciò che si è descritto per la rete idrica del Comune, con la differenza che difficilmente si eseguono controlli di routine e si ha reale contezza di quale sia la situazione delle tubature più vicine alla nostra abitazione. Una conduttura seriamente danneggiata può causare una considerevole perdita di pressione, che, di conseguenza, dovrebbe prontamente allarmare i condòmini. Per casi meno gravi, un'infiltrazione potrebbe rappresentare un pericolo reale, poiché – in una situazione di apparente normalità – rischia di vanificare almeno in parte il processo di potabilizzazione, con il conseguente ingresso di patogeni quali virus e batteri. Anche in questo caso, tuttavia, bisogna ricordare che l'acqua contiene ancora cloro, sebbene a valle della linea di distribuzione.*

---

*Abbiamo riportato quanto ha pubblicato un'azienda leader di mercato, specializzata nella depurazione delle acque per uso domestico. Delle acque minerali, quelle che beviamo quotidianamente, ne parliamo nella pagina che segue con una notizia recente sullo scandalo scoppiato in Francia ma che potrebbe avere ripercussioni anche in Italia.*



## Perdersi in un bicchiere d'acqua

*È ciò che rischia di accadere al colosso delle minerali n.1 in Francia, Nestlé Waters. Il marchio ha infatti usato per anni trattamenti ultravioletti proibiti e filtri a carboni attivi su alcune delle sue acque naturali: ufficialmente per mantenere «la sicurezza alimentare». Più prosaicamente, per poter continuare a commercializzare acqua di sorgente che altrimenti non sarebbe potuta finire sulle tavole. Per giunta, l'Eliseo avrebbe taciuto a Bruxelles su quanto accaduto in Francia per anni, nonostante ne fosse al corrente dal 2021. [\*]*

*[\*] Notizia riportata dal quotidiano "Il Giornale" il 31 gennaio 2024*

**I**n base a una Direttiva Europea l'acqua minerale naturale deve essere microbiologicamente pura. La sua purezza, però, deve essere presente all'origine, perché essendo acqua di sorgente non dovrebbero essere presenti contaminanti. Per questo motivo, quando si parla di acque minerali naturali, sono autorizzati solo pochissimi trattamenti.

Al contrario, l'acqua corrente deve essere sottoposta ad alcuni passaggi di purificazione.

Inoltre, l'acqua minerale dev'essere diversa da quella corrente potabile per quanto riguarda il contenuto di sali minerali e altri elementi.

Secondo quanto scoperto a seguito di un'indagine giornalistica, circa un terzo delle acque commercializzate in Francia da Nestlé (Vittel e Perrier) come naturali minerali sarebbero state sottoposte a un trattamento con raggi ultravioletti, oppure al passaggio attraverso filtri al carbone attivo e ad altre procedure.

Ulteriori controlli hanno dimostrato altri trattamenti vietati. Ad esempio l'esistenza di iniezioni di solfato di ferro e CO2 industriale o la microfiltrazione. E per assurdo anche l'annacquamento – è il caso di dirlo – delle acque minerali con acque del rubinetto.

Tra le acque minerali commercializzate dalla Nestlé rientrano anche i marchi italiani Panna e San Pellegrino, ma nulla di irregolare è risultato a loro carico.

Dobbiamo preoccuparci? Certamente no, al meno per ora, ma non dobbiamo sottovalutare come l'ambiente sempre più degradato esponga le falde a rischio d'inquinamento.

Ciò potrebbe indurre i produttori a sottoporre le acque ad alcuni procedimenti per eliminare tracce di sostanze chimiche e microbiologiche, procedimenti che, come abbiamo detto, in base alle leggi europee non sono ammessi per le acque minerali.



PER SAPERNE DI PIÙ

PERIODICO D'INFORMAZIONE DI SAPORI DA SAPERE

a cura di Enzo Medici

Aiutateci a "saperne di più" con idee, suggerimenti, segnalazioni  
enzo.medici@icloud.com - saporidasapere@libero.it