

Estratto da Nuovo Consumo - anno XXIII, giugno 2014

50

# Acqua forte

■ **Ersilia Troiano**

**P**articelle di sodio, acque della salute, acqua che elimina l'acqua. E poi, complice la pubblicità martellante, il tormentone degli almeno 2 litri d'acqua al giorno è ormai ben noto a tutti. Ebbene, molti si stupiranno, ma non vi è alcuna evidenza scientifica, a tutt'oggi, alla base di questa raccomandazione.

## Quanto basta

Se proprio vogliamo dare qualche numero, possiamo fare riferimento ai fabbisogni, e cioè alle quantità necessarie a mantenere il cosiddetto bilancio dell'acqua, che stima quanta dovremmo assumerne quotidianamente, in relazione a quella persa attraverso la sudorazione, la traspirazione della pelle, l'urina, le feci. Negli adulti tale quantità è di circa 2 litri

*Le diverse tipologie, i benefici, le dosi consigliate. Quello che c'è da sapere sull'acqua, al di là dei luoghi comuni.*

e mezzo per gli uomini e 2 per le donne, mentre nei bambini si va da 1,2 litri dai 3 anni a 1,8 a 10.

Ma assumiamo acqua anche attraverso le bevande (caffè, tè, tisane) e gli alimenti che ne contengono (latte, verdura e frutta quelli più ricchi). Quanta acqua dobbiamo bere ogni giorno dipende dunque anche dalla quantità che "mangiamo" e basta farlo ogni volta che si ha sete, perché l'organismo ci avvisa quando ha bisogno. Solo nei bambini e negli anziani è necessaria una maggiore attenzione perché, meno sensibili al richiamo della sete, possono essere maggiormente esposti a disidratazione per il forte caldo o per grosse perdite (dovute, ad esempio, a febbre alta, diarrea, vomito).

## Della casa

Sgombriamo il campo da inutili e dannosi pregiudizi sull'acqua del rubinetto. Infatti, a meno che non ci siano specifiche indicazioni da parte delle autorità competenti, è sicura, adeguata e controllata regolarmente. Filtri, depuratori o addolcitori casalinghi possono essere utili, ma non devono e non possono essere proposti come una soluzione per garantire requisiti che l'acqua potabile ad uso domestico deve già possedere per legge. E necessitano di un'accurata manutenzione, per evitare che siano essi stessi a pregiudicarne sicurezza e qualità, ad esempio, per mancata sostituzione o pulizia dei filtri.



## Stato liquido

**Consigli e qualche mito da sfatare.**

**L'acqua che elimina l'acqua** La ritenzione idrica, lamentata da molte donne, dipende – nella gran parte dei casi – dal sodio (e quindi dal sale) e dagli zuccheri consumati, più che dall'acqua bevuta (o non bevuta). Basta dunque ridurli nella propria alimentazione per liberarsi dalle fastidiose sensazioni di gonfiore a essa associate. E, a proposito di sodio, basta dare uno sguardo attento alle etichette per capire che la quasi totalità delle acque minerali in commercio, e non solo quelle che vengono pubblicizzate come *povere di sodio*, ne contengono quantità davvero basse. Stessa cosa vale per l'acqua del rubinetto. Che può rappresentare, invece, una fonte non trascurabile di calcio altamente disponibile per l'assorbimento a livello intestinale.

**L'acqua fa dimagrire** L'acqua non ha calorie, ma in assoluto non ha alcun effetto miracoloso sulla perdita di peso. Bere acqua al posto di bevande zuccherine e gassate, succhi di frutta o acque aromatizzate è tuttavia un modo efficace per tagliare drasticamente le calorie assunte.

**Prima o dopo i pasti?** Non importa. Se si eccede nelle quantità consumate a tavola, il massimo che può accadere è che i tempi della digestione si allunghino un po', per diluizione dei succhi gastrici. Effetto che potrebbe avere anche un risvolto positivo sulla sazietà tra un pasto e l'altro.

E se non si vuole rinunciare al piacere dell'acqua frizzante? Nessun problema. Sono davvero poche le condizioni (alcune malattie epatiche e renali) in cui bisogna prestare molta attenzione a quanta e quale acqua si beve. Basta preferire un'acqua effervescente naturale o non addizionata con quantità eccessive di anidride carbonica (CO<sub>2</sub> sulle etichette) e vicina al territorio dove si vive, per ridurre l'impatto ambientale derivante dai lunghi tragitti per il trasporto. E tener presente che, sebbene i gasatori casalinghi possano rappresentare un risparmio economico e di plastica, l'acqua gasata in casa va conservata a bassa temperatura e consumata in giornata per mantenere il gusto e preservarne la sicurezza. ■

## Angolo cottura

**Apparecchi e utensili da cucina per piatti cotti a puntino.**

Negli ultimi anni tanti materiali e utensili di nuova generazione per la cottura hanno trovato spazio sugli scaffali di supermercati e negozi specializzati. E, sebbene ogni cucina abbia le sue pentole e padelle, i suoi strumenti e le sue ricette, può essere utile e stimolante trovare un po' di spazio per inventare e reinventare, amalgamando saperi e sapori per un'alimentazione gustosa e salutare. Primi tra tutti, gli utensili in silicone. Stampi per dolci, torte e pizze, ma anche presine e poggia mestoli dai colori brillanti. Più comodi delle rigide teglie, sono adatti per il freddo e il caldo e passano dunque senza problemi dal freezer al forno, anche a microonde. Con un occhio alla qualità di quel che s'acquista, il tipo di silicone più indicato per gli alimenti è quello platinico. Bisogna tuttavia avere l'accortezza di lavare con acqua molto calda o in lavastoviglie tutti gli utensili al primo utilizzo e, sempre la prima volta, cuocervi un semplice impasto di farina, lievito e olio di semi, da gettare via dopo la cottura.

Un utensile che proprio non può mancare in ogni cucina dove si vuole mangiare sano è la vaporiera. È disponibile in varie dimensioni, e con uno o più cestelli forati, in genere di vetro o acciaio *inox*, per cuocere contemporaneamente e in breve tempo più alimenti, conservandone le qualità nutritive senza dover aggiungere alcun tipo di condimento.

Sull'onda delle influenze etniche che ha subito nel tempo la nostra cucina, molto diffusa è anche la cottura con la padella *wok*, dalla forma semisferica fonda, generalmente in *teflon*, con coperchio in vetro per permettere di controllare facilmente la cottura. Mantiene a lungo il calore e permette di fare frittiture in immersione utilizzando piccole quantità d'olio. Volendosi sbizzarrire in ricerche più particolari, ci sono poi la *cataplana*, originaria del Portogallo, composta da due emisfere di rame o alluminio. Ricorda molto la pentola a pressione: non fa attaccare il cibo e permette di utilizzare pochi grassi, mantenendo appieno gli aromi degli alimenti. Ancora, il *tajjine*, piatto di terracotta smaltata, tipico della cucina nordafricana, oggi reperibile anche con il fondo in metallo, che permette una cottura a fuoco basso che aromatizza e intenerisce soprattutto le carni. E, infine, il *cappello tartaro*, ideale per grigliare senza grassi piccoli pezzi di carne o verdura. ■

