Acque, 50 sfumature di minerali

evid4-07aaa3a9

La primavera è alle porte ed ecco tornare il periodo in cui a tavola si prediligono piatti dietetici e alimenti salutari, a cominciare dalla bevanda preferita dagli italiani: l'acqua minerale. Sarà per la grande disponibilità, gli oltre centoquaranta stabilimenti siti sul nostro territorio ne producono più di un miliardo di litri al mese per un giro d'affari annuale che si aggira intorno ai due miliardi e mezzo di euro, sarà perché gli italiani si fidano poco dell'acqua di rubinetto, fatto sta che siamo i maggiori consumatori di acqua minerale nel mondo: centonovanta litri a testa l'anno, circa il doppio rispetto un trentennio fa, seguiti a ruota solo dai Tedeschi (dati Beverfood). Scegliere l'acqua per il vostro locale tuttavia non dovrebbe essere dettato unicamente dal binomio prezzo/convenienza perché è importante sapere che non tutte le minerali sono uguali. Proprio così: le caratteristiche e le proprietà salutari dell'acqua dipendono dalla fonte di provenienza e dai sali minerali che vengono trascinati durante il lungo cammino sotterraneo attraverso le rocce, prima di sgorgare in superficie.

In base al tipo di minerali in esse disciolti, indicati come "residuo fisso" (cioè la quantità di sali minerali depositati da un litro di acqua fatto evaporare a 180°) le acque minerali vengono classificate come:

1. **Minimamente mineralizzate**: hanno un contenuto di sali minerali inferiore a 50 milligrammi per litro; si tratta di acque "leggere" che in quanto povere di sali minerali favoriscono la diuresi.
2. **Oligominerali**: hanno un contenuto di sali minerali non superiore ai 500 milligrammi per litro. In virtù dei pochi sali minerali presenti, sono ottime acque da tavola, adatte a essere bevute quotidianamente; inoltre svolgono un'ottima azione diuretica e contengono poco sodio.
3. **Minerali**: il residuo fisso è compreso tra 500 e 1000 milligrammi (1 g) per litro. Contengono una percentuale consistente di sali minerali e pertanto non devono essere bevute in quantità eccessive (fino a un litro al giorno), alternandole con acqua oligominerale.
4. **Ricche di sali minerali**: il residuo fisso è di oltre 1500 milligrammi per litro. Sono molto ricche di sali, pertanto devono essere bevute specificamente a scopo curativo e su consiglio medico. Per non cadere in errore, è bene leggere attentamente l'etichetta.

COME SCEGLIERE L'ACQUA

La scelta dell'acqua minerale dovrebbe essere fatta tenendo conto delle esigenze delle varie età e differenti stili di vita dei clienti. Gli elementi da tenere d'occhio sono: bicarbonato (HCO3), solfato (SO4), magnesio (Mg), calcio (CA), fluoro (F). La acque che stimolano di più la digestione se bevute durante i pasti sono le bicarbonate. A digiuno, invece, intinibiscono la secrezione gastrica. Sono indicate per chi soffre di acidità, gastriti. In caso di sindrome del colon irritabile o intestino pigro vanno scelte acque ricche di ioni solfato e magnesio, o bicarbonato. Importante è sapere che in abbinamento a piatti delicati, come il pesce per esempio, è meglio scegliere acque piatte o leggermente effervescenti; per zuppe o minestre preferire l'acqua piatta; con un brasato o uno spezzatino c'è bisogno di un'acqua addizionata e con un residuo fisso molto alto; mentre il dessert richiede acque basse o medio basse, con retrogusto tendente al dolce, piatte o leggermente effervescenti. Con la frutta in teoria non andrebbe bevuta l'acqua, ma nel caso rigorosamente piatta! Infine la temperatura. Le acque piatte non andrebbero mai bevute fredde ma servite a 10-12 gradi, mentre le addizionate (frizzanti) un po' più fresche, a 8-10 gradi. Come per il vino poi, anche l'acqua minerale ha bisogno del giusto bicchiere, per assaporare al meglio le sue caratteristiche. Innanzitutto il materiale: il bicchiere deve essere in cristallo o in vetro, evitando quello in plastica che altera il sapore. Per l'acqua piatta il bicchiere deve essere con imboccatura larga, in modo da poter percepire al naso tutte le caratteristiche, mentre per l'addizionata, l'apertura del bicchiere deve essere più stretta così che il perlage possa essere trattenuto più a lungo. Per questo tipo di acqua sarebbe inoltre preferibile utilizzare un bicchiere a calice, così che la temperatura non venga alterata col calore della mano.

IL DECALOGO DELL'ACQUA MINERALE

1. Conservala sempre al riparo dalla luce e da fonti di calore, in luogo fresco, asciutto, pulito e privo di odori.
2. Una volta aperta la bottiglia, richiudila con cura per mantenere le sue caratteristiche originarie.
3. Presenta l'acqua nella sua confezione originale.
4. Controlla l'integrità del contenitore e la data di scadenza: se in contenitori di plastica andrebbe bevuta entro i 10-12 mesi, quelle in bottiglia di vetro entro i 12 mesi.
5. Non travasare l'acqua minerale in caraffe o brocche, per ragioni igieniche.
6. Non utilizzare il contenitore vuoto per altri liquidi: può essere pericoloso in caso di ingestione accidentale di tali prodotti.
7. Destina la bottiglia di plastica (Pet), senza il tappo, alla raccolta differenziata.
8. Imparare a leggere bene in etichetta le caratteristiche dell'acqua. Non è detto che le acque più costose debbano essere considerate le migliori.
9. Evitare di offrire al cliente acque eccessivamente addizionate di anidride carbonica.

10. Leggere attentamente i valori di residuo fisso, nitrati, sodio, fluoro e solfati: contenuti elevati di queste sostanze possono avere controindicazioni.