

Sale, età biologica e nomi per gatti

12.09.2014, Episode 48

Al dente

Ciao a tutti, io sono Francesca e questo è il podcast "Al dente". Oggi è il 12 settembre e prima di tutto voglio fare un saluto speciale a tutti gli amici che mi hanno scritto: grazie a voi ho fatto il giro del mondo, dalle montagne svizzere agli Stati Uniti, passando per l'Australia e la Nuova Zelanda... Bellissimo, grazie di cuore! Bene, passiamo adesso ai temi di oggi: vi dirò qualche curiosità sul sale, poi sarà la volta della differenza tra età anagrafica [1] ed età biologica e per finire vi parlerò di un gattino di nome Cagliostro. Siete pronti? Cominciamo allora!

Allora, cari ascoltatori, che cosa sapete sul sale, questo straordinario e semplicissimo prodotto senza il quale non possiamo vivere? Beh, l'uso del sale, lo sapete? ha origini antichissime: risale a ben 10.000 anni fa. Siamo nel Neolitico e gli uomini cambiano stile di vita: cominciano infatti in quest'epoca a usare cereali coltivati, poveri di sale, e hanno anche la necessità di conservare carne e pesce. In epoche successive poi abbiamo un vero e proprio cambiamento del gusto, per cui alle persone cominciano a piacere i cibi salati. Il sale perciò diventa un bene di prima necessità. Alcuni popoli lo estraevano dai depositi di salgemma [2], altri invece lo ottenevano facendo evaporare l'acqua di mare. Al tempo dei Romani c'erano già grandi saline lungo le coste italiane, con vasche di evaporazione di notevoli dimensioni. Avete sentito parlare della Via Salaria? Era una strada molto importante che serviva appunto a trasportare il sale.



L'importanza di questo prodotto, chiamato in latino "sal", è anche testimoniata da diverse parole in cui è contenuto questo termine: ad esempio "salve", usato per augurare a qualcuno una buona giornata, oppure "salus", che significa „salute“, e "salario", che era la razione di sale ricevuta come paga dai soldati romani. Anche durante il Medioevo il sale continua ad essere preziosissimo e viene usato perfino come moneta. C'era anche molta superstizione: per esempio non si doveva toccare il sale con le mani, ma con la punta di un coltello. Portava male [3] se cadeva sulla tavola perché era molto prezioso.

E poi in tutte le civiltà il sale è sempre stato un simbolo di amicizia, vita, fortuna e salute. E naturalmente anche oggi è importantissimo, anche se è molto a buon mercato.

In Italia un sale di grande qualità si ricava dalle saline di Trapani, in Sicilia, e da quelle di Cervia, vicino a Ravenna, in Emilia Romagna. Qui il sale integrale viene raccolto a mano, con cura, e ha molte proprietà che invece i sali industriali, raffinati, hanno perso. Il fiore di sale, poi, è il più raro e pregiato: si cristallizza sulla superficie dell'acqua sotto l'azione del vento e del sole. Che bello! Sapete, quando qualcuno mi regala del sale, io ne sono felicissima. E mi piace molto comprarlo quando vado in una zona di produzione. Così adesso ho una piccola collezione di prodotti che uso a seconda dei piatti, e ognuno è legato a una persona particolare. I preziosi cristalli di Halen Môn, dal Galles, regalo di Gerry; il fiore di sale della Camargue, che ho ricevuto da Stephanie. Poi ho il fiore di sale dell'isola di Maiorca, che mi ha portato Renato quest'estate. E quello di Trapani, che mi ha regalato Giuliana... e ancora altri, come quello rosa dell'Himalaya o quello dal Sudafrica allo zafferano... quello della Sardegna... Sono così tanti e tutti preziosi. E ognuno ha un sapore unico, proprio come le persone speciali che me li hanno regalati.

L'altro giorno parlavo su Skype con Lisa, la mia amica di Siena, e lei a un certo punto mi fa [4]:

«Come ti sembra il mio nuovo taglio di capelli?»

Io la osservo sullo schermo e le dico:

«Beh... direi moderno, ti fa più giovane!» e infatti lo stile sbarazzino [5] di quel taglio corto la ringiovanisce [6].

«Eh, fa parte della mia nuova strategia...» dice lei ridendo, tutta contenta.

«Strategia? Quale strategia?» le chiedo.

«Ingannare [7] l'età effettiva e guadagnare anni con quella biologica.»

«Ehh... Scusa» le dico «ma non ti seguo. Di che cosa stai parlando, Lisa? Età effettiva, età biologica...? Ma...»

«Francesca» fa lei «ma non lo sai? Non conosci la differenza fra gli anni veri che uno ha secondo l'anno di nascita e invece l'età reale che ha il suo corpo, in base allo stato di salute, all'alimentazione, alle abitudini...»

Mentre lei parla e mi spiega, per non fare brutta figura come al solito, comincio a navigare su Internet.

«Ahh, sì... Vuoi dire... che insomma, uno può avere 40 anni e dimostrarne 60 e viceversa...»

«Esatto» fa lei.

«E pensi che un taglio di capelli possa contribuire a guadagnare anni di vita?!»

«Ma no, lo vedi che non mi segui! Ascoltami, una buona volta: cosa si deve fare per avere un'età biologica inferiore a quella effettiva, lo sai?»

Nel frattempo ho trovato un sito che spiega tutto. Sono fortunata.

«Ehm... penso... dunque... Fare attività fisica, dormire bene... ehm... Non fumare...» leggo sul sito.

«E avere buoni amici, un lavoro interessante, mangiare pesce.»

«Eh, ho capito, logico.» dico io.

«Bene. Io faccio tutto questo e sto cercando anche di migliorare.»

«Per esempio?» le chiedo un po' scettica, conoscendo certe sue abitudini.

«Per esempio... Beh, adesso metto sempre le cinture di sicurezza in auto... e uso il cellulare con l'auricolare [8]! Ho cominciato perfino a mangiare ogni giorno salsa di pomodoro, che fa benissimo. Ah, sto anche cercando di perdere qualche chilo!»

«Okay, brava... Ma... ancora, scusami tanto, eh, non capisco che c'entrano i capelli.»

«Aspetta, Francesca... Dunque, metti che una persona di 45 anni ha un'età biologica di 39. Non fuma, fa attività fisica, si tratta bene, è abbastanza felice...»

«Ehm... e questa persona chi sarebbe, scusa, la conosco per caso?»

«Questa persona, guarda un po', sarei io.»

«Ah! Tu avresti 6 anni in meno della tua vera età? Wow. E... come fai a saperlo, sei stata da un medico?»

«No, ho fatto un test su Internet.»

«Lisa, scusa, ma non mi sembra serio...»

«No, no, è così: il mio corpo è in forma e io in realtà ho 39 anni.»

«Ah, bene, auguri allora!» le dico scherzando.

«Mhhh, spiritosa... Se il mio corpo ha 39 anni, anche il mio aspetto deve sembrare più giovane, capisci? Altrimenti le due età non vanno d'accordo!»

«Ah, beh... Tutto chiaro! E... senti un po', hai qualche consiglio anche per me?»

«Beh... non so... Tu hai un cane, quindi ti muovi ogni giorno... Abiti in campagna, perciò respiri aria buona... Stai sempre a cucinare cose fresche e mangi un sacco d'insalata, ché mi sembri una lumaca [9]... Beh... Se vuoi ti posso dare il numero della mia parrucchiera!»

Ecco, me lo immaginavo...

Cari amici, lo scorso weekend sono andata in Ticino a trovare degli amici che abitano in Val Verzasca. Ero andata lì per il fine settimana e mi stavo godendo un po' di relax comodamente sdraiata in poltrona in giardino, al sole. A un certo punto sento un rumore, apro gli occhi e scopro un gattino tutto nero che gioca con la mia borsa. Come sapete, amo molto i gatti e non resisto: comincio a giocare con lui e dopo un po' lo prendo in braccio per godere della morbidezza del suo pelo.

«Dio, che carino che sei!» gli dico. Dopo qualche minuto di coccole, sento la voce di un bambino che grida: «Cagliostro! Cagliostro!»

Guardo il gattino nero e penso: «Cagliostro? Che sia questo micetto?»

Mi alzo e vado verso il ragazzino.

«Ehi tu» gli dico «cerchi per caso un gattino nero?»

«Sì!» risponde lui «Il mio gatto, è scappato poco fa dal nostro giardino!»

«Eccolo, forse è questo? È venuto da me e abbiamo giocato un po'.»

«Cagliostro!» dice lui al gatto «quante volte ti ho detto di non scappare...»

«Eh, beh» gli dico io «con un nome così... è normale che cerchi l'avventura!»

«Perché?» mi fa il bimbetto.

«Come, non lo sai?»

«No. Il nome glielo ha dato papà. Chi è Cagliostro?»

«Beh... piuttosto: chi era» rispondo io, e mi preparo a raccontare. Il gattino intanto ha ripreso a giocare nel prato.

«Dunque, il Conte di Cagliostro era un avventuriero vissuto nel Settecento che viaggiava nelle corti d'Europa, s'interessava di magia ed alchimia... Aveva uno sguardo profondo, magnetico e un fascino irresistibile. Un personaggio misterioso, sai... In realtà, però, non era un vero conte, era nato da una famiglia poverissima, in Sicilia e si dice che in realtà era un imbroglione [10], insomma, uno che si guadagnava da vivere usando mille modi non proprio legali...»

«Ma» dice il bimbetto «...perché il mio papà ha messo questo nome al gattino?»

«Beh» gli dico io «probabilmente perché è nero! I gatti neri, sai, sono molto misteriosi... e possono avere poteri magici, chi lo sa! Per esempio, il tuo è bravissimo a sparire, no?» Il bambino prima mi guarda serio e poi scoppia a ridere.

«Ma tu piuttosto, come ti chiami?» gli chiedo.

«Leonardo. Ma il nome l'ha scelto la mamma!» dice sorridendo.

E meno male, penso io! Ma ci voltiamo a guardare di nuovo Cagliostro e... lui non c'è più.

«Mi sa che hai ragione» mi dice «questo gatto è proprio strano... Corro a cercarlo!» grida prima di sparire anche lui.

Cari amici, eccoci arrivati alla fine della nostra puntata. E colgo l'occasione per fare le congratulazioni al mio amico Gerry, che con il suo podcast d'inglese è arrivato oggi alle 150a puntata. Wow! Complimenti!

Allora, noi ci risentiamo il 26 settembre prossimo qui su www.podclub.ch: vi parlerò dell'importanza del dubbio.

Adesso non mi resta che salutarvi e dirvi a presto!

Glossar: Al dente

[1] **età anagrafica**: la vera età di una persona

[2] **salgemma**: cloruro di sodio che si trova come minerale in miniere

[3] **portava male**: portava sfortuna

[4] **mi fa**: mi dice

[5] **sbarazzino**: vivace, leggero

[6] **sbarazzino**: vivace, leggero

[7] **ringiovanisce**: fa sembrare più giovane

[8] **auricolare**: dispositivo si mette nell'orecchio per ascoltare musica o una telefonata

[9] **lumaca**: piccolo mollusco che striscia lentamente sul corpo, molto comune sui prati umidi

[10] **imbroglione**: persona che non dice la verità, che cerca di raggirare gli altri