

Fare il bagno, 10 cose fatte bene in Italia e cioccolato a rischio (5 gennaio 2015)

05.01.2015, Episode 56

Al dente

Ciao a tutti da Francesca e benvenuti sul podcast Al dente. Oggi è il 5 gennaio, prima puntata del 2015... e perciò vi faccio subito un sacco di auguri per l'anno nuovo!

Bene, vediamo subito i temi di oggi. Date le temperature e il clima invernale, cominceremo con un bel bagno caldo... Poi vi parlerò delle 10 cose che, secondo la CNN, in Italia si fanno meglio. E per finire, vi darò una notizia a proposito del cioccolato.

Siete pronti? Allora... buon ascolto!

Cari ascoltatori, in queste giornate fredde d'inverno, mentre fuori piove o nevicata, che cosa c'è di più bello che fare un bagno caldo e rilassante? Mmh... Piace anche a voi? Ma lo sapete che il bagno è un rito millenario? Pensate alle culture antiche, alle terme romane, per esempio, o agli hammam arabi... Immergersi nell'acqua non significava solo lavarsi, ma era un modo per purificarsi anche nello spirito. E oggi più che mai può essere un modo per prendersi un attimo di pace, staccare la spina e isolarsi dal resto del mondo. E quindi, dopo una giornata di lavoro, passata magari a rincorrere treni e autobus... di ritorno a casa, la sera, che bello entrare in una vasca riempita di acqua alla giusta temperatura, chiudere gli occhi e lasciarsi andare... Eh, però fare il bagno non è mica una cosa qualunque, ci sono vari modi per farlo. Quali? Vediamo un po'. Prima di tutto vi consiglio di creare una certa atmosfera: niente luci al neon, sì alle candele, meglio se profumate. E a proposito di profumi: sono molto indicati gli estratti di piante e fiori, e gli oli da bagno, che nutrono la pelle e fanno bene alla psiche.

«Ma anche la temperatura dell'acqua è importante» mi ha detto l'altro giorno Silvana, una mia amica di Bologna, quando gliene ho parlato, «l'ideale è fra 30 e i 35 gradi per un bagno stimolante, 38-40 se ti vuoi rilassare.»

«Ah sì?» le dico «non sapevo che fossi un'esperta! Pensavo che tu preferissi la doccia...» Dovete sapere che Silvana è una donna molto dinamica, sempre di corsa tra il lavoro, i due figli... e inoltre fa anche un sacco di sport.

«Veramente l'ho scoperto da poco. Alcune amiche per il mio compleanno mi hanno regalato un buono per andare alle terme... Sai, vicino a Bologna ce ne sono diverse. All'inizio ero un po' scettica... Io, alle terme?! Pensavo a uno scherzo...!»

Mi viene da sorridere.

«Eh, Silvana, forse vogliono che ti rilassi un po', le tue amiche...»

«Eh sì, infatti poi l'ho capito! E alle terme ho imparato diverse cose. Per esempio, fanno benissimo i sali minerali da sciogliere nell'acqua: attivano la circolazione del sangue e fanno bene alla pelle.»

«Beh, sì, è vero...»

«Ora, però tu mi conosci: io non trovo spesso il tempo di prendermi un intero pomeriggio per fare le cure termali... Allora fare il bagno in casa può essere la soluzione per rilassarsi... senza perdere troppo tempo.»

«Ma sì, hai ragione... E quanto tempo stai in acqua?» le chiedo, conoscendo bene il carattere poco paziente della mia amica.

«Mhh... quindici, venti minuti... a volte di più.»

«Davvero? Così tanto? E... non ti annoi?»

«No, per niente! Quando sto in acqua a volte leggo un libro oppure navigo su Internet sul mio tablet, facendo attenzione che non cada in acqua!»

E ti pareva [1] che Silvana se ne stava ferma e buona senza far nulla per più di dieci minuti?!

Mah... Comunque, cari amici, questa non è una cattiva idea, vero? E... sapete che vi dico? Adesso è proprio venuta voglia anche a me di fare un bel bagno: allora, acqua non troppo calda... sali profumati alla lavanda... qualche petalo [2] di rosa, alcune candele qua e là... Musica in sottofondo... Mhhh... a più tardi!



Bene, cari ascoltatori, adesso ho una domandina da farvi: quali sono le cose che secondo voi in Italia si fanno meglio? Eh, lo so, non è facile rispondere. Allora vi do un piccolo aiuto: ecco qui una classifica che si può trovare sul sito della CNN, la grande emittente americana di notizie, che parla delle cose che, secondo loro, eh, in Italia si fanno meglio che in qualunque altra parte del mondo. Mah, vediamo un po' se si tratta dei soliti stereotipi o c'è qualcosa di vero... Tanto per ricollegarci al tema precedente, alla CNN dicono che le terme in Italia sono fra le migliori al mondo. Boh, io non me ne intendo [3], ma può essere. Secondo, per continuare con il benessere: in Italia una cosa che si fa benissimo è stare in spiaggia a prendere il sole e passare il tempo senza far niente. Che dire, forse sarà perché abbiamo 7.400 km di coste?

«Perché le spiagge sono molto belle» dicono quelli della CNN «e inoltre non ci sono gli squali». Ah, beh, meno male! È una cosa rassicurante, questa!

Vabbè, andiamo avanti. Terza cosa bella: i vulcani. Eh sì, lo sapevate che l'Etna è il secondo vulcano attivo al mondo, per dimensioni, dopo quello di Mauna Loa, alle Hawaii?

Quarta cosa: le grotte [4]: l'Italia è uno dei Paesi al mondo con la maggior quantità di caverne. Ah, questo proprio non lo sapevo.

Quinta cosa da non perdere: le crociere sui fiumi. Eh? Scusate, ma questo per me è proprio strano, mai sentito! I fiumi italiani non sono così lunghi come quelli del Nord Europa... ma sembra che siano molto belli. Mah, sarà [5]...

Invece sulla prossima cosa sono pienamente d'accordo: i dessert. Per la CNN siamo imbattibili [6]: gelato, tiramisù, cannoli, sfogliatelle, cassate, biscotti, torte varie... Okay!

Continuando, leggo la cosa numero 7: le macchine. A quelli della CNN piacciono tantissimo le auto sportive, la Ferrari, la Lamborghini, la Bugatti... Eh, come dargli torto [7]? Ma non è niente di nuovo, in fondo.

Ma passiamo a cose meno materiali. Allora, secondo la CNN nessuno è bravo come gli italiani a fare i complimenti. Ma sarà vero? Boh, comunque ricevere un apprezzamento fa sempre piacere, no?

«Che bel vestito! Oh, mi piace la tua cravatta! Mmh... come ti stanno bene oggi i capelli! Sei stata dal parrucchiere?» Chissà, forse noi italiani siamo più espansivi [8] rispetto ad altri popoli... Però poi c'è un altro aspetto presente nella lista della CNN che non è proprio positivo. Quale? Allora... sembra che nessuno sappia imprecare meglio degli italiani. Cosa significa "imprecare"? Eh, cari amici, dire le parolacce, mandare al diavolo qualcuno. Oh, forse può risultare curioso, folkloristico osservare degli italiani che imprecano in modo diciamo teatrale... Però francamente a me non sembra un grande pregio [9]. Comunque sia, tutto sommato questa lista della CNN non mi sembra granché originale, no?

E però in verità c'è un'ultima cosa, cari ascoltatori, nella quale davvero proprio nessuno ci batte [10], e la TV americana ha perfettamente ragione, ascoltate bene: nessuno è più bravo degli italiani nel cambiare governi. Eh già, dalla fine della seconda guerra mondiale, infatti, l'Italia ha cambiato una quantità incredibile di governi. Quanti? Lo sapete? Allora, vediamo un po', per aiutarvi vi do 4 possibilità: dal 1945 sono cambiati 48, 57, 62 o 67 governi? Scrivetemi e vediamo chi indovina!



Cari amici, le notizie che sto per darvi, purtroppo, non sono affatto buone. Se siete amanti del cioccolato – e qui in Svizzera come si fa a non esserlo... – Beh, ascoltate un po' con attenzione quanto sto per dirvi. Il cioccolato è un prodotto sempre più amato nel mondo e per questo viene sempre più consumato. I maggiori produttori allora hanno lanciato un allarme: il cioccolato sta per finire. Almeno, il cioccolato come lo conosciamo noi. Perché mai?

Sentite qui. Prima di tutto i prezzi del cacao sono molto aumentati: negli ultimi anni siamo passati dai 2000 dollari a tonnellata ai 3000 dollari di oggi. E quindi in futuro, secondo gli esperti, il cioccolato potrebbe diventare un bene di lusso, come lo champagne. Infatti, se continuiamo a mangiarne così tanto, nei prossimi anni la produzione di cacao non riuscirà più a coprire il fabbisogno mondiale. E allora, che fare? Se le cose vanno avanti di questo passo, i produttori avranno due possibilità: o aumentare moltissimo i prezzi o cambiare la formula del cioccolato, mettendoci dentro meno cacao e aggiungendo altre sostanze. Mmh, se queste sostanze saranno noci e frutta, va bene... Se invece saranno aromi artificiali o altre schifezze [11], eh, allora no! C'è da sperare che si tratti di un falso allarme...

Comunque, carissimi, finché siamo in tempo, godiamoci ancora questo cibo prezioso... prima che sia troppo tardi!

Bene, cari ascoltatori, anche per oggi è tutto. Vi ricordo che la prossima puntata uscirà fra meno di due settimane e la potrete ascoltare in tutto relax sul vostro cellulare, grazie alla nostra App gratuita! Per l'occasione vi parlerò di come perdere le brutte

abitudini. Vi ricordo anche che su www.podclub.ch potrete rispondere alla domanda di oggi: Quante volte è cambiato in Italia il governo dal 1945? 48, 57, 62 o 67 volte? Bene, allora un saluto da Francesca e a risentirci presto!

Glossar: Al dente

[1] **e ti pareva che...:** e ti sembrava possibile che

[2] **petalo:** foglia del fiore

[3] **non me ne intendo:** non sono un'esperta

[4] **grotte:** cavità nella roccia, spesso con stalattiti e stalagmiti

[5] **sarà...:** forse, è possibile, anche se non sono tanto d'accordo

[6] **imbattibili:** bravissimi

[7] **dargli torto:** dire che non è vero

[8] **espansivi:** estroversi, aperti

[9] **pregio:** qualità positiva

[10] **ci batte:** è migliore di noi

[11] **schifezze:** cose cattive