



SALE DA CUCINA:

VIRTU' E MANIPOLAZIONI DI UN ELEMENTO ESSENZIALE PER LA VITA

di Jessica Savogin Pezzetta

Già in epoche remote – nel Neolitico, all'incirca 10.000 anni fa - l'uomo imparò ad utilizzare il sale che consentiva di conservare a lungo derrate alimentari deperibili, quali carne e pesce. Successivamente cominciò anche ad apprezzarne il sapore, sino a farlo divenire un elemento indispensabile nella preparazione e nella cottura dei cibi. A quel punto, il sale si rivelò un bene di prima necessità ed il controllo della sua estrazione divenne un obiettivo primario per le antiche comunità perché il suo commercio era paragonabile a quello dell'ambra e dell'ossidiana e, successivamente, anche della seta e delle spezie.

Inizialmente, il cloruro di sodio si otteneva tramite ebollizione dell'acqua marina, in seguito si adottò il metodo delle grandi saline ad evaporazione solare: delle grandi vasche artificiali disposte lungo i litorali raccoglievano l'acqua del mare che evaporava naturalmente lasciandovi depositato il cloruro di sodio.

A fare della produzione di sale una vera e propria industria furono i Romani, che ne detenevano il monopolio, anche se il sale condizionò profondamente la vita di tutte le antiche società, sia per il commercio, sia perché veniva utilizzato come rimedio contro diverse patologie: dalle ulcere alle eruzioni cutanee, alla disinfezione delle ferite, e, oltre ad essere anche utilizzato per usi più comuni, come bagni e pediluvi, veniva cosparso su tutti i malati. Di fatto, contiene minerali e oligoelementi di cui il nostro organismo è costituito, basti pensare al sodio e al potassio, senza i quali non potremmo vivere.

Tuttavia, non possiamo abusare nel consumo di sale, tanto meno oggi, dato che esso rappresenta purtroppo uno degli esempi più eclatanti – e che riguardano assolutamente tutti! – della manipolazione alimentare data dalla trasformazione del sale marino nel cosiddetto sale da cucina. Così come accadeva sin dall'inizio dell'era industriale, ancora oggi il salgemma viene trattato chimicamente e trasformato in semplice cloruro di sodio, il comunissimo sale da cucina. Spesso, inoltre, a questo sale vengono aggiunti degli additivi come l'E535, l'E536, l'E540, l'E550, l'E551, l'E552, l'E553b, l'E570 e l'E572, per i quali non sussiste alcun obbligo di denuncia. Ma non solo, per aumentarne la cospargibilità vi viene aggiunto anche idrossido di alluminio. Va detto che, poiché il Codex Alimentarius (ovvero la normativa che regola la materia su scala planetaria) si è visto costretto ad uniformare il sale da cucina, ha stabilito che qualora quest'ultimo contenga oltre il tre per cento di oligoelementi del salgemma marino, non possa essere commercializzato. Queste sostanze, infatti, comporterebbero un aumento dei prezzi sia per la conservazione, sia per la vendita del prodotto. Sta di fatto che, in questo modo, la manipolazione è stata approvata per legge, anche se, purtroppo, è ormai assodato che il cloruro di sodio è un elemento aggressivo che abbisogna di un agente che gli consenta di mantenere la neutralità, cioè il magnesio (la cattiva fama del sale da cucina raffinato è dovuta in modo particolare proprio al fatto di provocare nell'organismo una forte deplezione di magnesio). Ma il sale da cucina raffinato non è l'unico imputato: insieme a lui troviamo anche il sale iodato ed il sale fluorato. Il sale raffinato è il sale più conosciuto e utilizzato e, solitamente, si tratta di salgemma o sale marino raffinato industrialmente al fine di eliminare, oltre agli oligoelementi, anche i minerali, e renderlo così, semplice cloruro di sodio, ovviamente additivato con qualche antiagglomerante. Poiché il nostro organismo lo riconosce come un elemento nocivo, nel tentativo di espellerlo circonda le sue molecole con molecole d'acqua, privandosi in questo modo dell'acqua legata alla loro stessa struttura e, quindi, morendo: per ogni grammo di cloruro di sodio ne servono 20 di acqua per poterlo eliminare. Il sale in eccesso viene ricristallizzato e va a depositarsi nelle articolazioni e nelle giunture, causando reumatismi, artriti, disturbi renali e gotta.

Al sale iodato, come al sale raffinato, vengono tolti oligoelementi e minerali naturalmente presenti in esso, tra cui proprio lo iodio, che viene successivamente reimmesso artificialmente in quantità minime e la cui provenienza non è garantita da alcun ente certificatore.

Da ultimo, ma certamente non meno dannoso, troviamo il sale fluorato: basti pensare a quanto i fluoruri siano tossici a livello cellulare ed enzimatico e in che modo vadano a colpire in particolare fegato, reni e cuore, oltre al sistema nervoso e all'apparato scheletrico.

Esistono fortunatamente diverse alternative a questi tipi di sale e sono i cosiddetti sali buoni. C'è, per esempio, il sale grigio, proveniente dal sud della Bretagna. Lungo le coste atlantiche francesi sono situate costruzioni di argilla dove il sale viene raccolto secondo l'antico metodo celtico: tali costruzioni, dette "labirinti", si riempiono d'acqua al sopraggiungere dell'alta marea, per poi svuotarsi lasciando sedimentata sul loro fondo la sostanza salina che i "paludieri" in seguito raccolgono. Il suo colore grigio è dovuto ad una particolare argilla che, depositandosi sui fondali delle saline, oltre ai minerali, conferisce al sale anche la sua caratteristica colorazione, inconfondibile come il suo sapore e la sua consistenza che lo rendono davvero unico. Il sale grigio di Bretagna è ricco di minerali e povero di sodio.

Tra i sali buoni troviamo poi quelli fossili terapeutici: sono sali di miniera con elevate proprietà bioenergetiche. Sono principalmente due: il sale halite, chiamato anche sale diamante himalayano, ed il sale cristallino himalayano. Il primo è considerato il sale cristallino più pregiato: si tratta di un sale fossile naturale privo di inquinanti, le cui proprietà bioenergetiche sono elevate poiché si forma nella parte più interna dei giacimenti di sale himalayano. Il suo colore è di un bianco puro.

Il sale cristallino himalayano, anch'esso formatosi nei millenni, vanta circa 84 oligoelementi in tracce e una lunga lista di minerali disciolti al suo interno in proporzioni variabili, che, legati al reticolo cristallino, sono biodisponibili e velocemente assimilabili. Tra essi troviamo, per esempio, elementi essenziali quali magnesio, potassio, iodio, calcio, ferro e zolfo. Svariate ricerche biofisiche hanno dimostrato quanto questo sale sia efficace per la nostra salute, effettuando una misurazione della vitalità degli organi, ossia dello stato bio-energetico, che risulta notevolmente migliorata con l'assunzione di soluzione idrosalina, nonché un miglioramento nei meccanismi di autoregolazione del corpo. Questo sale, purché non subisca manipolazioni, ha la capacità di indurre l'organismo a depurarsi, riequilibrando i deficit energetici. Il sale cristallino himalayano, seppur internamente perfetto, si presenta all'esterno in forma grezza ed il suo colore va dal rosa chiaro al rosso-bruno e ciò dipende dalla

concentrazione e dal tipo di minerali in esso disciolti. Di solito la sua estrazione avviene manualmente.

Altri sali che si possono utilizzare traendone benefici sono il salgemma ed il sale marino non raffinato. Il primo è un sale fossile come quello cristallino, ma i minerali di cui è composto non sono facilmente assimilabili dall'organismo, poiché non sono legati al reticolo cristallino o lo sono solo superficialmente. Questa particolarità fa sì che i minerali contenuti in questo sale non siano facilmente assimilabili, seppur esso non sia certamente aggressivo quanto il comune sale da cucina. Questo sale, inoltre, a causa dei suoi reticoli imperfetti, non è in grado di fornire un quantitativo di energia paragonabile a quello del sale cristallino himalayano, al quale è molto simile e da cui si può quindi distinguere solo grazie a certificati di provenienza.

Un altro sale abbastanza buono - seppur a livello energetico sia meno interessante rispetto agli altri sali citati data la sua struttura reticolare non cubica - sarebbe anche quello marino non raffinato che, solitamente, viene estratto dall'acqua del mare delle saline di diversi paesi. Tuttavia, bisogna tener presente che oggi i mari sono ormai estremamente inquinati da tutta una serie di sostanze quali petrolio, fertilizzanti, prodotti chimici, monossido di carbonio, anidride solforosa, nonché metalli pesanti e, pertanto, anche il sale marino non raffinato rientra ormai tra quei sali da bandire dalle nostre tavole perché trasformato in un veleno.

Ad ogni modo, poiché nel sale sono contenuti tutti gli oligoelementi ed i minerali che costituiscono il nostro organismo, per la nostra salute esso è importante quanto l'acqua. Basti pensare che il sale non deve essere necessariamente metabolizzato per l'assimilazione cellulare e che non potremmo vivere senza il sodio ed il potassio in esso contenuti. Il nostro sangue è esso stesso una soluzione salina all'1%!

[CLICCA QUI per Tutti i libri sul SALE](#)

© Copyright 2012 Jessica Savogin Pezzetta, Giornalista Scientifica, Editore e Presidente A. C.
Edizioni Scientifiche Still,
www.edizioniscientifichestill.com