

CAPITOLO XX

Sapore di Sale

di Aldo Messina

Se l'acqua del mare è "soltanto" acqua salata perché berla in grande quantità può portarci al coma e alla morte?

Se proviamo a bere l'acqua salata con la quale abbiamo cucinato degli spaghetti, non andiamo in coma. Quindi? Perché?

Innanzitutto, l'acqua del mare non contiene soltanto sale ma in essa sono disciolte numerose altre sostanze. Bene che vada (vorrei dire in assenza di inquinamento) oltre al cloruro di sodio (NaCl) che è il comune sale da cucina, in essa sono inoltre disciolti cloruri di calcio, potassio, magnesio, carbonati e solfati.

Per la sopravvivenza delle alghe, le acque marine annoverano anche nitrati e fosfati, che risalendo, grazie alle correnti, in superficie favoriscono la vita delle alghe. Né possiamo omettere i gas disciolti nel mare: ossigeno e anidride carbonica. Sono loro a permettere la respirazione e la fotosintesi clorofilliana: la vita agli esseri viventi (non solo marini!).

Infatti, i pesci respirano l'Ossigeno (O_2) dell'acqua del mare. Ne conseguono gli effetti benefici (direi vitali) della fotosintesi clorofilliana. Grazie ad essa, con la mediazione della clorofilla, la luce solare, permette di convertire sei molecole di Anidride carbonica (CO_2) in sei molecole di ossigeno che si liberano sia nel mare sia nell'atmosfera. Pertanto, la rigenerazione dell'ossigeno atmosferico, che consente la vita anche degli esseri terrestri (e dell'uomo), è sì determinata dagli alberi e dalle altre piante presenti in superficie, ma anche dalle alghe e dalla posidonia marina!

Ma l'ingestione delle sopracitate altre sostanze sciolte nel mare (e non contenute nell'acqua della pasta) di per sé non comporterebbe uno stato comatoso.

Per comprendere il motivo della condizione patologica di cui sopra dobbiamo introdurre un concetto dal nome per i più oscuro: *osmosi*.

Leggete che bella definizione ho trovato sull'osmosi: è il *“flusso di solvente (in genere acqua) che si verifica tra due soluzioni separate da una membrana semipermeabile; il fenomeno è generalmente dovuto a differenze di concentrazione, e in tal caso il solvente fluisce dalla soluzione meno concentrata a quella più concentrata, ma può anche essere determinato da differenze di potenziale elettrico tra due elettrodi immersi nelle due soluzioni (elettrosmosi) o da differenze di temperatura (termosmosi)”*.²⁶²

Se, come me, non avete capito nulla di questa definizione, provo ad utilizzare parole più semplici.

È noto che quando si cucina una fetta di carne, alla brace o in piastra, il sale va aggiunto a cottura ultimata; questo in quanto, se aggiungessimo il sale a inizio cottura, la concentrazione sulla superficie, pertanto esterna, del “nostro” composto chimico è superiore a quella interna, cioè della carne stessa. A questo punto i liquidi contenuti nella carne, per osmosi, tenderanno di diluire l'eccessiva salinità esterna, e la conseguente fuoriuscita di acqua dal corpo della carne (meno salina) verso l'esterno (più salino) comprometterebbe il buon risultato della cottura alla brace; meglio aggiungerlo a fine cottura.

In definitiva, per osmosi, se un liquido contiene più sale di un altro, quello a minore concentrazione salina tenderà a diluire la parte più salata.

²⁶² Google, Oxford Languages.

Grazie alla differenza di salinità tra l'oceano Atlantico e il Mar Mediterraneo si crea una corrente che dall'Atlantico entra nel *Mare nostrum* dirigendosi verso oriente. Un benefico flusso di acqua marina di vitale importanza per la fauna marina, che, nel passaggio Gibilterra-Egeo, incontra due “fortunati ostacoli”: le isole Egadi e Ustica; qui l'acqua marina assumerà un andamento vorticoso, favorendo lo sviluppo della flora marina.

Il Mar Mediterraneo e l'Oceano Atlantico si scambiano continuamente enormi quantità d'acqua attraverso lo stretto di Gibilterra²⁶³. Il processo nasce da un semplice squilibrio idrico: il Mediterraneo perde più acqua di quanta ne riceva, a causa dell'intensa evaporazione favorita dal clima caldo e secco, soprattutto nelle aree orientali. Per compensare questo deficit, l'Oceano Atlantico spinge acqua relativamente fresca all'interno del bacino mediterraneo. Quest'acqua a causa della minore salinità è più leggera dell'acqua mediterranea e non si miscela con essa, dando origine ad un flusso che interessa lo strato superficiale del mare, dai primi metri fino a circa 150 metri di profondità. L'equilibrio si chiude con un movimento opposto: mentre l'acqua atlantica penetra in superficie, l'acqua mediterranea (più calda ma molto più salina, e quindi più densa) scivola lentamente verso l'oceano in profondità, al di sotto dei 300 metri. Questo flusso profondo di ritorno prende il nome di *Mediterranean Outflow Water* (MOW) e si diffonde nell'Atlantico nord-orientale. Questo doppio flusso, in entrata in superficie, in uscita in profondità, costituisce uno dei più suggestivi esempi di come le leggi della fisica governino l'equilibrio dinamico degli oceani.

Altro esempio.

²⁶³ Lo Stretto di Gibilterra, lungo circa 60 km e largo una quindicina, raggiunge la profondità di 900 m.

Se il nostro bambino prolunga eccessivamente la sua permanenza in acqua di mare, la pelle delle sue dita si raggrinzisce in quanto i liquidi della mano fuoriescono per compensare, diluire, la superiore salinità del mare.

Assunto (spero) il concetto e l'importanza dell'osmosi, torniamo al divieto di bere acqua marina.

La salinità dei mari è variabile. Il mar Mediterraneo è abbastanza salato (non mi riferisco al lato economico ma a quello chimico), possedendo una quantità di sale pari a circa a 38-39 grammi di sale ogni chilo di acqua. Il mar Rosso ne contiene 43!

La salinità media del corpo umano si aggira intorno a circa nove grammi di sale per litro di fluido extracellulare; quasi quattro volte inferiore alla salinità dell'acqua di mare. Una concentrazione salina, quella umana, fondamentale per il corretto funzionamento delle cellule e dei processi fisiologici.

È questa la “memoria” dentro di noi dell’oceano primordiale, laddove il sale, con altri elementi chimici di base e con l’acqua, formava una specie di «*brodo primordiale*», che ha permesso, nella notte dei tempi, ai primi microorganismi di svilupparsi.

L'uomo, come organismo multicellulare, porta in sé, dall'inizio della sua evoluzione, tre milioni di anni fa, tracce di questo oceano primordiale nel fluido extracellulare che circonda le cellule.

D'altronde “sale”, in latino “*Sal*” in greco “*Als*”, è una parola che deriva dalla radice indoeuropea “*sarlsal*” che sta per onda ... che infrangendosi sulla scogliera, rilascia il sale. Il nome dell'isola di Salina deriva da una salina naturale, un laghetto di acqua salmastra situato nella frazione di Lingua, che in passato veniva sfruttato per l'estrazione del sale.

Ingerendo acqua di mare che, ripetiamo, ha una salinità quattro volte superiore a quella corporea, i liquidi contenuti negli elementi cellulari del nostro organismo, per osmosi, fuoriescono

dalle nostre cellule. A questo punto, per espellere l'eccesso di liquidi e sale, il nostro organismo aumenterà il flusso di urina e, per assurdo, questo determinerà disidratazione, danno renale, sete, stato comatoso e, talvolta, morte.

Ed il sale della nostra pentola da cucina? Un cucchiaino di sale grosso pesa circa 20 grammi e, in genere si consiglia, di metterne in pentola 10 grammi ogni litro d'acqua. Una quantità di fatto simile a quella del nostro organismo (9 grammi per litro) e ben lontana da quella marina. Con l'acqua della pasta non si muore!

Ovviamente sin qui si è parlato solo del sale contenuto nell'acqua marina. Se a questo se si aggiungono le altre sostanze...il tutto si aggrava.

Potere conservante del sale

L'osmosi è la causa del potere conservante del sale. Molto impiegato a questi fini, il cloruro di sodio condivide con lo zucchero il meccanismo d'azione. L'aggiunta del sale nell'alimento da conservare, come dello zucchero, determina la fuoriuscita dei liquidi dalle cellule batteriche e la loro morte per plasmolisi. Il sale possiede un maggiore potere conservante rispetto allo zucchero poiché le sue molecole sono più piccole e pertanto consentono una pressione osmotica maggiore.

Sembra che una concentrazione salina del 10-15% sia sufficiente a bloccare, per osmosi, molti bacilli come il temibile *Clostridium botulinum*.

Per conservare le carni e quindi i salumi, al sale si aggiunge nitrato di sodio, solfato di magnesio e sali di calcio che aumenteranno la permeabilità delle fibre muscolari.

La funzione conservante del sale è massima nel pesce e nel prosciutto; la protezione non è assoluta ed è quasi nulla contro insetti, acari e muffe.

Restiamo sempre in ambito di conservazione e sale per capire come questo sia entrato nelle nostre abitudini alimentari.

Sappiamo che già nel neolitico le prime società agricole usavano il sale come conservante per carne e pesce. Abbiamo conoscenza di saline del 6050 a C. allocate in Romania. Gli Egizi lo usavano anche per mummificare i faraoni. Però è in epoca romana e medioevale che il sale diviene elemento essenziale per la vita sociale.

I romani addirittura lo usavano per retribuire le truppe, onde il termine salario e salariato. I nostri antichi romani erano ghiotti di una vera schifezza: il *Garum*. Trattavasi di interiora di pesce in pessimo stato di conservazione e pertanto salatissime!

Sfruttarono anche il sale per l'allevamento degli animali: ogni anno 30 chili di sale per un bovino e 3 per una pecora. Per tale motivo Anco Marzio (uno dei "sette re" che non furono sette...) realizzò le saline di Ostia!

Da lì partiva la via Salaria, la strada del sale, che, già tracciata dai Sabini fin dal II millennio, venne ricostruita dai romani a partire dal 290 a. C.; essa taglia trasversalmente l'Italia da Ostia fino all'attuale San Benedetto del Tronto, collegando il litorale tirrenico con quello Adriatico.

Oltre che per la conservazione del cibo il sale è importante per la fermentazione. È una acquisizione di tremila anni fa che dobbiamo ai cinesi. Questi utilizzarono la salamoia (acqua con molto sale) unitamente alla salsa di soia.

Il medioevo si caratterizza per i lunghi periodi di assedio alle città i cui abitanti avevano necessità di conservare e quindi salare gli alimenti. Il sale assunse una tale importanza che è da quel periodo e sin a pochi decenni fa che il sale viene tassato. Il sale era un bene prezioso, oggetto di commercio e indispensabile, pertanto facilmente tassabile. Nasce così la definizione del sale come "*Oro bianco*". Con la tassazione, da un lato lo si sottraeva al libero mercato e se ne poteva controllare il prezzo e, al tempo

stesso, si garantiva una fonte di entrate costante. Un po' come avviene oggi per l'oro nero, cioè per i prodotti petroliferi.

Pensate che in Italia questa tassazione (dalla quale era esclusa la Sicilia) è stata abolita nel 1974. Prima di tale data il sale in Italia era venduto, non presso i negozi di alimentari, ma in Tabaccheria, essendo, come le sigarette, un prodotto sotto il controllo del Monopolio di Stato.

L'uso del sale per conservare il cibo fece sì che i nostri avi, cibandosene si abituarono a gustare il cibo salato.

“Con l'olio e il sale è buono da mangiare anche uno stivale”.
A comprenderne l'importanza del sale nella culinaria.

Il sale in medicina

“Onore e sale preservano da ogni male”: il sale perché evita che i cibi vadano a male e l'onore in quanto è come “il sale” della nostra coscienza.

Oggi la soluzione salina allo 0.9%, la “Fisiologica”, è insostituibile in caso di incidenti con perdita di sangue, o come veicolo per altre soluzioni medicinali somministrate per infusione: aiuta a salvare vite.

Le soluzioni isotoniche e ipertoniche sono tipi di soluzioni saline utilizzate per i lavaggi nasali, oculari e per aerosol. La principale differenza risiede nella concentrazione di soluti: le soluzioni isotoniche hanno una concentrazione simile ai fluidi corporei, mentre quelle ipertoniche ne hanno una maggiore.

La soluzione isotonica migliora la *clearance* mucociliare grazie all'azione di detersione meccanica, mentre la soluzione ipertonica, oltre a idratare e lavare la superficie della mucosa, determina anche un aumento dei livelli di ione calcio intracellulare, meccanismo chiave del battito ciliare e, per osmosi, favorisce la fuoriuscita dei fluidi nasali infetti.

Il sale è anche un vettore ideale per veicolare ... sostanze benefiche.

Anche per questo motivo le lacrime sono salate. Le lacrime sono principalmente costituite da acqua (circa il 98%) e, oltre al sale, contengono proteine, lisozima (un enzima antibatterico), e bicarbonato di sodio. Questa composizione è fondamentale per la protezione, lubrificazione e pulizia dell'occhio. In genere questa analisi viene portata avanti ogniqualvolta ... una statua della Madonna piange. Lacrime o acqua di rubinetto? Lo dice l'analisi chimica delle lacrime.

Viene in mente il grande Massimo Troisi: *“se la Madonna ridesse e la statua facesse un bel sorriso non ci sarebbero dubbi sul miracolo invece piange”*²⁶⁴. Se siete interessati all'argomento, su YouTube trovate le istruzioni per “far piangere una statua”.

Anche lo iodio può essere somministrato con il sale. Il sale iodato è utilizzato per regolare la funzione della tiroide. L'insufficienza di iodio porta alla comparsa del gozzo tiroideo e ad altre manifestazioni di carenza.

A test eseguiti in Svizzera fece seguito, nel 1922, la prima “iodizzazione” del sale a livello nazionale. È certo che la riduzione dei casi di gozzo e di malattie da deficit di iodio si può ricondurre sostanzialmente a questa misura.

Oggi la iodizzazione del sale per uso alimentare è un elemento importante del programma sanitario mondiale dell'OMS e dell'UNICEF.

Il sale marino nel processo di raffinazione, necessario per renderlo commestibile, perde iodio e ne è pertanto più povero rispetto al salgemma.

²⁶⁴ Massimo Troisi, *“Scusate il ritardo”*, film del 1983.



Fig. 1. - Paceco (Trapani). (Foto Vittorio Sciosia)

Come accennato nell'introduzione il sale è cloruro di sodio (NaCl) ed è quest'ultimo elemento che lo rende importante nella nostra alimentazione.

Questo elettrolita aiuta a regolare l'equilibrio dei fluidi, la trasmissione degli impulsi nervosi e la contrazione muscolare.

Ma come dicono gli antichi "il sale è buono quando è poco" e "*Cum grano salis*" è una locuzione latina che significa letteralmente "con un pizzico di sale"... a significare che ogni cosa va fatta con cautela.

Un eccesso di sale nell'alimentazione può essere causa di malattia. Pertanto, l'O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità), la cui importanza è pertanto assimilabile (fate voi!) a quella dell'O.N.U., raccomanda un'assunzione massima di 2-3 grammi di sale al giorno, che corrispondono a circa 800 mg di

sodio. Poco male, se non fosse che molti alimenti contengono sale senza la nostra aggiunta.

Nasce l'indicazione a leggere dalle etichette il contenuto in sodio di quell'alimento. In ogni caso è bene sapere, ma appare ora cosa ovvia, che gli alimenti conservati contengono (bene che vada) sale.

Pertanto, da evitarsi cibi in scatola, salumi e formaggi, cibi conservati sotto sale (capperi se non sciacquati più volte), prodotti da forno e pane condimenti, cibi fritti e dadi che peraltro contengono glutammato (con l'aspartato primo imputato quale causa di eccito tossicità, morte neuronale per apoptosi).

Peraltro, il nostro Sistema Nervoso Centrale dà molta importanza, all'informazione salina rispetto a quella degli altri quattro gusti: dolce, aspro, amaro e *umami* (che in giapponese vuol dire saporito).

A questo punto un consiglio. Una dieta senza sale, iposodica, è più facilmente accettata se si propone di esaltare i cibi con aromi aspri o amari o dalla loro combinazione che è poi quella che determina la sensazione del piccante.

Né va tralasciato il fatto che la quantità di sale nell'organismo è funzione del bilancio idrico onde il termine "idrosalino". La finalità è quella di mantenere costante i livelli corporei di minerali che non sono solamente il sodio ma anche il potassio, il cloro, il calcio in una parola a noi ormai nota l'osmosi!

Diciamola tutta. La pubblicità ci porta a credere che l'acqua minerale "tal dei tali" possiede scarso contenuto in sodio e fa fare tanta pipì. È una pubblicità che fa un po' ridere, stante che il contenuto in sodio di qualsiasi acqua è abbastanza basso, nullo se paragonato a quello di una fetta di prosciutto il cui contenuto in sodio è analogo a quello di 40 litri di acqua oligominerale.

La vera cosa meravigliosa di quella pubblicità è Michelle Hunziker.

Salare l'acqua di cottura? Meglio aggiungere il sale a cottura quasi ultimata, la qualcosa ne dimezza l'assorbimento.

L'eccesso di sale nell'alimentazione può causare ipertensione (aumentando il rischio di malattie cardiovascolari, come ictus e infarto), ritenzione idrica (causando gonfiore e aumento di peso) e aumento del rischio di malattie renali.

Un eccesso di sodio nella dieta, ne aumenta la concentrazione all'esterno del globulo rosso. Per contro i liquidi in esso contenuti fuoriusciranno provocandone il raggrinzimento. Al contrario un ambiente ipotonico determinerà eccesso di liquido nell'eritrocita stesso e comunque la sua morte. Ancora una volta "*cum grano salis*".

Una breve parentesi merita il ruolo del sale in alcune patologie dell'orecchio interno che riconoscono una patogenesi nell'eccessiva presenza di liquidi (endolinfa) nelle sue strutture.

È il caso dell'idrope e della malattia di Menière i cui pazienti vengono "costretti" ad una dieta iposodica, priva di cibi contenenti sale e alla somministrazione di diuretici (Dieta proposta da Albert C. Furstenberg, 1934). Nulla di scientificamente dimostrato (anzi!) ma ... rispetto al nulla. Ma è altrettanto nulla evidenziare che per questa patologia alcuni autori consigliano di bere poco e altri al contrario di assumere almeno due litri di acqua al giorno!!! Più confusi di così!

Un'eccessiva assunzione di sale può portare a gravi conseguenze per la salute ma anche a gravi conseguenze nella palatabilità del cibo che stiamo preparando.

"Il sale è buono quando è poco". Un altro modo di dire che cade "a fagiolo".

Se vero che l'eccesso di sale comporta una patologia, lo stesso vale per la carenza di sale (*cum grano salis*).

Una persona che pesa 70 kg ha in sé un contenuto di 125 g di sale, valore che è individuale, stante che eliminiamo sale con il sudore e con l'urina. Sia gli uomini sia gli animali hanno la

necessità di recuperare il sale perduto. A lungo andare l'assenza di sale porta a manifestazioni di carenza, a malattie e, in casi estremi, alla morte. Il rischio di carenza di sale insorge in caso di diete ristrette, nei disturbi della percezione della sete tipici degli anziani, in caso di diarrea forte e negli sport di resistenza.

Trapani città del sale

Trapani è la città del sale e...della vela, appellativi che ricordano sia l'attività di estrazione e commercio del sale che la passione dei trapanesi per gli sport acquatici, fra cui spicca la vela. Si ricordi che è stata sede di alcune fasi dell'America's Cup.

Sale e vela devono però riconoscere entrambe una certa sudditanza al sole e al vento.

In ogni caso (non solo a Trapani) le saline trovano ospitalità in piccoli bacini, vicini al mare, alimentati da acqua marina in luoghi con scarse precipitazioni, molto sole e aria secca: la qualcosa favorisce l'evaporazione e il deposito di sale e di altri elementi (tossici per la salute) che sarà compito dell'operaio specializzato separare dal cloruro di sodio.

Infine, c'è un modo di dire tutto siciliano: "*Na botta di sale*". Sussistono diverse teorie sull'origine di questo modo di dire. Nessuna certezza.

La più "elegante" fa risalire questa esclamazione agli operai delle miniere di salgemma. In Sicilia ne abbiamo tre: Realmonte, Racalmuto e Petralia Soprana. Sembrerebbe che, durante il turno di lavoro, faticoso ed estenuante, proprio i minatori, quando capitava che sbattevano la capoccia nelle dure pareti saline, erano soliti esclamare "botta di sale!".

Un'altra tesi certamente meno elegante sarebbe in perfetto stile ossianico. "Botta di sale" sarebbe un eufemismo, una edulcorazione di "Botta di sangue" che sarebbe poi un ictus

cerebrale emorragico. Impronunciabile “botta di sangue” sarebbe divenuto prima “Botta di sa...” e infine “Botta di sa..le”.

Un’ultima teoria è più augurale. Si è detto che il sale aveva un grande valore economico, quindi “botta di sale” ad augurare ricchezza e prosperità.

Il sale è cloruro di sodio (NaCl). Del sodio si è detto ma il cloro che fine fa?

Lo ione di cloro è importantissimo per la funzione digestiva. Il succo gastrico contiene oltre al muco e agli enzimi anche l’acido cloridrico, che lo rende fortemente acido (valore di pH 1,0–1,5). L’acidità è importante in quanto consente l’uccisione di agenti patogeni assunti con gli alimenti e l’elaborazione delle proteine per la successiva digestione.

Dove non si dispone del mare e del sole, il sale viene estratto da miniere (salgemma o sale di roccia). Il questo caso il sale è conseguenza dell’evaporazione di antichi mari e bacini salati, i cui depositi sono rimasti intrappolati nel sottosuolo per milioni di anni. Pertanto, il sale marino è estratto nelle saline, il salgemma da giacimenti minerari. Tra i due tipi di sale non sussistono particolari differenze. Anche il salgemma è storia antica.

Sappiamo che nel IV Secolo avanti Cristo sul fiume Salzach si trasportava salgemma estratto a Salzburg (“Borgo del sale”) oggi Salisburgo!

Il sale rosa dell’Himalaya, noto anche come sale dell’Himalaya o sale rosa, è un tipo di salgemma estratto dalle miniere di Khewra, in Pakistan, una delle più grandi miniere di sale del mondo. La sua caratteristica colorazione rosa è dovuta all’alto contenuto di ossido di ferro. Viene spesso utilizzato in cucina per insaporire i cibi, ma anche per scopi decorativi e per la realizzazione di oggetti come lampade. Come per i pistacchi di Bronte, ci chiediamo quanto sale produce l’Himalaia.

Si è fatto cenno in introduzione al fatto che “la salinità che è in noi” rappresenta la “memoria” dentro di noi dell’oceano primordiale, laddove il sale, con altri elementi chimici di base e con l’acqua, formava una specie di «brodo primordiale», che consentì ai primi microorganismi di svilupparsi”.

Forse per questo motivo Khalil Gibran ne “*Sabbia e Schiuma*” afferma “*ci deve essere qualcosa di stranamente sacro nel sale: lo troviamo nel mare e ...nelle nostre lacrime*”.

La sacralità del sale e il mondo delle emozioni

Dal “brodo primordiale” di acqua e sale alla nascita della vita nella Terra (forse!), alla sacralità del sale e al mondo delle emozioni: la timologia.

L’espressione dare “Sale alle emozioni” o “Sale delle emozioni” si riferisce all’idea che le emozioni, come il sale, siano essenziali per la vita e che la loro presenza, dosata correttamente (sempre *cum grano salis*), arricchisca l’esperienza umana.

Troppo sale, come troppe emozioni intense e incontrollate, può essere dannoso, mentre l’assenza di emozioni può rendere la vita piatta.

Anche per le emozioni vale “*cum grano salis*”: a piccole dosi. Echeggia Vasco:

*Ho fatto un patto sai
Con le mie emozioni
Le lascio vivere
E loro non mi fanno fuori.*

Principio che vale sia per le emozioni che per il sale.

Per Plinio il Vecchio “*il troppo sale è il peggio difetto delle vivande*”.

Appare quasi naturale che al sale fossero associate credenze e rituali, nonché esperienze di tipo politico.

“Gettare o far cadere del sale” porta sfortuna poiché indica lo sperpero di un bene prezioso e, in passato, abbastanza costoso.

Già nel secondo millennio avanti Cristo i vincitori erano soliti cospargere di sale le terre dei vinti. È probabilmente falsa, o comunque non accertata, la vicenda secondo la quale Scipione Emiliano avrebbe sparso sale sulle rovine di Cartagine dopo la sua distruzione nel 146 a.C.

Questa usanza è legata invece al mondo delle emozioni.

Cospargere di sale una ferita provoca dolore nel malcapitato, cospargere di sale una città distrutta equivale, oltre che ad impedirne la rinascita, ad aumentare il dolore morale determinato dalle ferite della sconfitta. Ecco che buttare sale per terra porta sfortuna.

È ancora in uso l'espressione “sale nelle ferite”. Sta a significare la volontà di peggiorare ulteriormente uno stato di sofferenza (fisica o psichica e morale) o disagio già esistente di una persona che comunque non gode già di una condizione di benessere.

Durante il rito Cristiano del battesimo si è soliti usare il sale, introducendone una piccola quantità in bocca o sulla fronte dopo che Cristo ebbe definito “*sale della terra*” i propri discepoli (Matteo,5,13) in quanto votati a dare “sapore” alla vita, e quindi a darle significato. Con questo rito si vuole augurare forza spirituale e incorruttibilità morale che è conseguenza della sapienza.

Dalla Sapienza all'avere (o meno) “Sale in zucca” il passo è breve. “Avere sale in zucca” è un modo di dire italiano che significa essere intelligenti, saggi e dotati di buon senso.

L'espressione deriva dall'antica usanza di conservare il sale, un bene prezioso, in zucche scavate. Chi aveva il sale in zucca era quindi considerato ricco e nel tempo il significato si è evoluto per indicare una persona con acutezza mentale.

Mia Madre, durante la mia adolescenza, mi definiva “*grevio*”, che sta per senza sale (nel corpo, non nella zucca!).

In Sicilia si usa definire una persona “*grevia*” (dal latino “*gravis*”, con il significato di “pesante”) quando è “insipida”, scipita, senza sapore. In genere i ragazzi sono “*grevi*” quando attraversano l'età dell'adolescenza e sembrano eternamente insoddisfatti e abulici: pesanti per chi gli sta vicino!

Per contro il sale può essere usato per combattere il “malocchio”, o meglio “*l'occhiatura*” o, in modo più moderno “le energie negative”.

Se il risultato (si fa per dire) è in ogni caso quello di portare benessere, le modalità, i meccanismi d'azione, sono diversi.

Con “occhiatura” e con il “Malocchio” è il nostro prossimo che, con la forza malefica del suo sguardo, può farci del male. Amabile il concetto di “occhio finestra del cervello”.

Nel caso delle “Energie negative” sembra tornarsi all'antico concetto di “fato”, destino o, se vogliamo alla sincronicità Junghiana e al quinto stato della materia, il plasma, che fa dell'Universo un tutt'uno, d'altronde Universo sta per rivolto verso l'Uno.

Il rituale in ogni caso richiede solo del sale sciolto in un bicchiere d'acqua. Dopo qualche giorno, l'acqua sarà evaporata. Qui viene il bello: “La quantità di sale cristallizzato che si formerà dipende da quante negatività “contro di noi” sono presenti nell'ambiente. Più cristalli, più energie negative ha catturato.”

Se il sale forma grossi agglomerati sul fondo, si è in presenza di geopatie, ovvero di energie negative provenienti dalla terra”.

Potreste obiettare (me lo sono chiesto anche io) che la quantità di sale cristallizzato dipende da quanto sale abbiamo introdotto nel bicchiere. Benedetta ignoranza (la mia)!

La quantità di sale utilizzato contro “l’occhiatura” è “prevista dalla legge” (ovviamente è un’ironia) ed è pertanto una costante: due o tre cucchiaini di sale grosso in un bicchiere.

Analogamente un’altra usanza “stabilisce” che versare accidentalmente del sale porti sfortuna. Orbene, stante che, per il nostro inconscio collettivo, il matrimonio porta abbastanza problemi, alla fine di questa celebrazione, per scongiurare le negatività, è in uso gettare un pizzico di sale dietro la spalla sinistra dello sposo. Questo gesto va fatto con la mano destra. La finalità è quella di allontanare il malaugurio attribuito alla spalla sinistra, considerata il “lato del diavolo”.

Per capire meglio questo concetto vi invito alla lettura del volume di Anne Harrington *“La psiche e i due cervelli. La scoperta dell’asimmetria del cervello”*.

Ognuno di noi “ha” un lato buono (destro), esempio “siede alla destra del Padre”, e uno “sinistro”, negativo.

In politica, durante la Rivoluzione Francese, alcuni deputati si posizionarono alla destra del Re (furono considerati “conservatori”) e altri alla sua sinistra (appellati come “progressisti”). Distinzione tra politica di destra e di sinistra ancora oggi anche se i nostri politici non dimostrano saperlo!

Se puoi tradire tua moglie lo farai con il tuo “lato sinistro”, pertanto devi proteggerlo con un amuleto: l’anello sulla mano sinistra!

Ecco spiegato il rito del sale buttato con la mano destra sulla spalla sinistra dello sposo. Qui però, credo, che più che al tradimento (mano sinistra) si faccia riferimento al “peso” del matrimonio sulle spalle del marito (spalla sinistra).

Lo dimostra l'etimologia della parola matrimonio, un po' italiana e un po' inglese: Matri-Money, come a dire soldi alla madre!

Ma torniamo al sale che è meglio.

Dicevamo che il sale, associato a credenze e riti, diviene simbolo di protezione dal male. Sì. È vero. È un simbolo. Dal greco *sun-ballo*, qualcosa che unisce, accomuna tutti i popoli, universalmente impegnati nella eterna lotta al male. Quest'ultimo invece ci separa, divide il genere umano, in greco *dia-ballo*: il diavolo!

Cum grano salis, la giusta quantità di sale. Ma questa è soggettiva e dipende molto anche dal nostro stato emotivo.

Il gusto, inteso come senso, è strettamente legato alla psiche e alle emozioni. Le esperienze gustative, infatti, non sono solo sensazioni fisiche, ma attivano aree del cervello associate alla memoria (com'era buono il ragù fatto dalla mia mamma!), alle emozioni, creando una connessione profonda tra cibo e benessere psicologico.

Famosa in quest'ottica l'affermazione dantesca: "*Come sa di sale lo pane altrui*".

Un verso della Divina Commedia di Dante Alighieri (canto XVII del Paradiso), che sta a significare che il gusto del pane degli altri è amaro.

Il poeta si riferisce metaforicamente alle difficoltà, alle umiliazioni e alla sofferenza che si provano quando si è in esilio o comunque quando si è costretti a dipendere economicamente o a vivere sotto l'ala protettrice di qualcun altro.

Dante ci consente a questo punto di affrontare il tema del sale in politica. Non mi riferisco a quanto sale in zucca abbiano i nostri politici, ma inizierò con il citare l'esperienza di Mahatma Gandhi e alla sua marcia per il sale (in *Salt March*). È stata una manifestazione (300 Km a piedi!) non-violenta che si svolse in India dal 12 marzo al 5 aprile 1930, organizzata dal Mahatma

Gandhi, nell'ambito della *Satyāgraha*. Il fine era quello di protestare contro la tassa sul sale, imposta dal governo britannico a tutti i sudditi dell'India.

La marcia, che dopo 300 Km portò gli scioperanti sulle rive dell'Oceano Indiano, ebbe lo scopo di raccogliere una manciata di sale dalle saline, rivendicando simbolicamente al popolo indiano il possesso di questa risorsa preziosa

Nel XII secolo Pisa, all'epoca repubblica marinara, controllava i porti e imponeva tasse elevate sul sale che arrivava a Firenze. I fiorentini, per orgoglio e per evitare le tasse, iniziarono a fare il pane senza sale, creando una tradizione che dura ancora oggi: pane sciapo, sciocco o, meglio, pane toscano.

Analogamente nel 1540 gli abitanti di Perugia si ribellarono allo Stato pontificio per l'eccessiva percentuale della tassazione sul sale. Iniziarono a produrre pane senza sale, abitudine culinaria ancora oggi in voga in Umbria.

Come omettere le guerre tra Venezia e Tergeste (oggi Trieste), l'“*Ordo salis*” e il contrabbando di sale tra Venezia e l'Austria?

Durante le guerre d'indipendenza americane (siamo nel 1700) gli inglesi bloccarono prioritariamente i rifornimenti di sale degli indipendentisti, al fine di impedire loro la conservazione del cibo per le truppe.

Dobbiamo concludere.

Sale, sole, mare (brodo primordiale), sofferenza: sapore di sale. Siamo negli anni '60 quando il cantautore Gino Paoli, in quel momento sposato e in attesa di un figlio, si innamora dell'attrice Stefania Sandrelli. E compone il brano “sapore di Sale” (musiche di Ennio Morricone!). I versi (Paoli come De Andrè è un poeta) descrivono una tipica giornata di vacanza al mare, in Sicilia. L'uomo è in spiaggia mentre la sua compagna si tuffa in acqua per poi uscire e sdraiarsi vicino a lui. Lì i giorni trascorrono lentamente, permettendo ai due giovani amanti di distaccarsi totalmente dal “mondo reale”.

*Poi torni vicino / e ti lasci cadere / così nella sabbia /
e nelle mie braccia / e mentre ti bacio, / sapore di sale,
sapore di mare, / sapore di te.*

Come è noto l'amore è cieco... ma tua moglie ci vede benissimo! Arriva, è triste, la fine della vacanza. Il ritorno alla realtà. Sapore di Sale è una canzone tutt'altro che leggera, che vuole esprimere il dolore e la sofferenza ("Sapore di sale") di un cantautore che, per tale condizione emotiva, tenterà il suicidio nel 1963.

Nel silenzio di questa domenica estiva anche io vengo "svegliato" da un venditore di sale che dalla sua "L'apa" urla ("Bannia"): *"senza sale non si può stare... quando mi cercate non mi trovate"*. Un professionista del commercio che ti mette in guardia: *"tu senza sale non puoi vivere. Carpe diem e compralo subito se no come fai a vivere?"*

Se questo capitolo è riuscito ad allontanarvi dalla realtà è perché è intriso di sapore di sale.

Bibliografia

Fidanza F. & Liguori G., *Nutrizione umana*. Idelson Editore.

Gibran K., 1990. *Sabbia e Schiuma*. a cura di I. Farinelli, Milano, SE.

Harrington A., 1994. *La psiche e i due cervelli. La scoperta dell'asimmetria del cervello*. Casa editrice Astrolabio.

Norwich J.J., 2018. *Breve storia della Sicilia*. Sellerio editore.

Scianna F., 2013. *Ti Mangio con gli occhi*. Contrasto editore.

Viti C., 2014. *L'Alimentazione Clinica del paziente*. ORL, A.O.O.I.

CAPITOLO XXI

I riti e i misteri della Settimana Santa di Trapani

di Lina Novara

Riti antichi, legati alla passione di Cristo, processioni, funzioni religiose che accomunano fede e tradizioni, caratterizzano la settimana che dalla Domenica delle Palme va al Sabato Santo.



Ferita al costato, uno dei 20 gruppi della processione dei Misteri.

Particolare foto di Giuseppe Sanalidro
(Pubblico dominio)

Si inizia il martedì con la processione della *Madre Pietà dei Massari*, il mercoledì è invece la volta della *Madre Pietà del Popolo*: si tratta di due dipinti molto simili che rappresentano l'Addolorata.

Il Venerdì Santo, prima dell'uscita dei *Misteri*, (Fig. 1) presso la chiesa di Santa Maria di Gesù, si svolge il rito della *Discesa dalla croce*,

una suggestiva e partecipata funzione religiosa che, dopo la liturgia, prevede la deposizione dalla croce del simulacro snodabile di Cristo; tolti i chiodi da mani e piedi e disceso dalla croce, il corpo in cartapesta, viene adagiato in un lenzuolo per