

Domande sull'acqua distillata

Il codice dell'idratazione · Capitolo 9

OPERA

Il codice dell'idratazione

CAPITOLO

9 di 10

AUDIO IN TEDESCO

8 minuti

Qui trova le informazioni più importanti sul piacere e sull'uso dell'acqua distillata.

Alla fine di questo libro vogliamo ancora occuparci delle domande più comuni che sorgono riguardo all'acqua distillata.

DOMANDA

Perché si sa così poco dei vantaggi dell'acqua distillata?

RISPOSTA

Grande paura e nessuna tecnica? È una domanda legittima chiedersi perché questo sapere non sia da tempo uno standard. La ragione principale è di natura puramente pratica. Fino a pochi anni fa era tecnicamente quasi impossibile produrre nella propria cucina acqua di questa qualità, perché gli apparecchi erano costosi, rumorosi e concepiti soprattutto per i laboratori. Oggi le cose sono cambiate. Gli alambicchi moderni sono diventati accessibili e ottimizzati per l'uso domestico.

Che questo sapere diventi popolare solo ora, e lentamente, dipende anche da vecchi miti di tempi in cui l'acqua distillata veniva associata soltanto alle batterie delle automobili o a racconti dell'orrore. Come per molti concetti di salute, ci vuole tempo perché l'esperienza di chi la utilizza superi i vecchi dogmi.

DOMANDA

Dove posso acquistare acqua distillata?

RISPOSTA

Purtroppo quasi da nessuna parte. Di fatto non esistono quasi fornitori che offrano nel commercio al dettaglio acqua distillata dichiaratamente come acqua potabile da gustare. Poiché nel grande pubblico prevale ancora spesso la convinzione errata che l'acqua distillata sia pericolosa per la salute, manca semplicemente il mercato per una distribuzione economica. Inoltre produzione e logistica in qualità alimentare sarebbero così onerose che i prezzi dell'acqua in bottiglia non sarebbero sostenibili né sul piano ecologico né su quello economico.

DOMANDA

Si può bere l'acqua distillata del negozio di bricolage?

RISPOSTA

No, in nessun caso. Solo perché la denominazione è identica, questo prodotto non possiede la qualità di acqua potabile, poiché viene prodotto per lo più per scopi tecnici mediante demineralizzazione chimica o distillazione a bassa temperatura. Poiché l'acqua pura è un solvente estremamente forte, durante una lunga conservazione in contenitori di plastica scadenti scioglie dalle pareti delle taniche plastificanti nocivi come gli ftalati o il bisfenolo A.

Alla fine, con quest'acqua, lei assume un concentrato di residui di plastica chimicamente contaminato.

DOMANDA

Se ne può bere troppa?

RISPOSTA

Sì, assolutamente. La quantità di acqua distillata che dovrebbe bere corrisponde esattamente alle raccomandazioni generali per un'idratazione sana. Il valore indicativo per gli adulti sani è di circa 1,5-2,5 litri al giorno, mentre il suo fabbisogno individuale dipende da attività, clima e alimentazione. Decisiva è un'alimentazione ricca di minerali, con prodotti integrali, verdure e proteine, poiché l'acqua non è mai stata comunque la fonte principale di nutrienti.

La cosiddetta iponatriemia, la carenza di sodio nel sangue, non nasce dalla purezza dell'acqua, ma da una quantità eccessiva bevuta in troppo poco tempo, cosa che però si verifica quasi soltanto negli sportivi estremi o in condizioni estreme.

DOMANDA

Si possono anche annaffiare le piante?

RISPOSTA

Sì, è anzi molto consigliabile. Prima della rivoluzione industriale l'acqua piovana era considerata la fonte d'acqua più pura e offriva condizioni ideali per la crescita delle piante. In questa tradizione l'acqua distillata è oggi la scelta perfetta per le sue piante. Poiché è priva di calcare, i sottili pori dei peli radicali restano aperti. Così le piante possono assorbire i nutrienti del terreno in modo ancora più efficiente.

DOMANDA

L'acqua distillata è adatta anche alla preparazione degli alimenti per neonati?

RISPOSTA

Sì, assolutamente. L'acqua distillata è adatta alla preparazione degli alimenti per neonati, poiché non porta con sé alcun carico minerale aggiuntivo ed evita così un sovraccarico incontrollato dei reni ancora immaturi del lattante. In pediatria è noto che i reni dei lattanti non possono ancora raggiungere la piena capacità di filtrazione di un adulto e possono quindi reagire in modo sensibile a un carico disciolto troppo elevato nell'acqua.

DOMANDA

Possono berla anche gli animali domestici?

RISPOSTA

Sì, gli animali possiedono per lo più un istinto molto più fine degli esseri umani per la qualità del loro nutrimento e preferiscono istintivamente l'acqua più pura. Numerosi proprietari di animali osservano che cani e gatti, appena possono scegliere, preferiscono l'acqua distillata alla comune acqua del rubinetto. Questa preferenza sottolinea l'accettazione biologica dell'acqua pura come mezzo ottimale di idratazione, anche per l'organismo animale.

DOMANDA

Che sapore ha quest'acqua?

RISPOSTA

Molto più morbido e neutro di qualsiasi acqua comune. Per molte persone è insolito, perché non sanno, o meglio non hanno mai potuto assaggiare, che sapore abbia l'acqua purissima. E come potrebbero? Il sapore dell'acqua distillata viene spesso descritto come più morbido e neutro di quello dell'acqua comune. Poiché è del tutto priva di minerali, residui di cloro, calcare e additivi chimici, molte persone percepiscono la sensazione in bocca come particolarmente pura e delicata.

Mentre il primo sorso, per l'assenza di sostanze accompagnatrici, può sembrare dapprima insolito, le papille gustative si ricalibrano rapidamente. Con il tempo percepiscono in modo del tutto consapevole la limpidezza dell'acqua, perché i suoi sensi vengono ricondotti allo zero assoluto della neutralità, raggiungibile solo in questo modo.

DOMANDA

Si può cucinare con l'acqua distillata?

RISPOSTA

Sì, è anzi molto consigliabile. Cucinare con l'acqua distillata è molto consigliabile e agisce come un vero amplificatore del piacere. Che si tratti di zuppe, bevande calde o salse raffinate, tutto ciò che viene sciolto nell'acqua guadagna moltissimo in aroma. Poiché l'acqua distillata non porta con sé alcun carico minerale proprio, possiede un potere solvente nettamente maggiore per le sostanze aromatiche naturali. Così le sottili sfumature dei suoi ingredienti vengono estratte con più intensità e risaltano senza alterazioni.

DOMANDA

Si deve remineralizzare l'acqua distillata?

RISPOSTA

No, assolutamente no. È una delle domande più discusse e vorrei essere qui molto chiaro. Si fidi della forza del cibo, perché è lì che i minerali devono stare. L'obiettivo è un mezzo di trasporto vuoto per la depurazione del corpo. I minerali appartengono, in forma organica, al cibo, alla frutta, alla verdura, non all'acqua. Lo tenga a mente, se la sala artificialmente, perde la sua fame di sciogliere.

DOMANDA

Dove conservo l'acqua distillata?

RISPOSTA

È una domanda molto importante. La risposta è, solo nel vetro o nell'acciaio inossidabile. La scelta del contenitore giusto è decisiva. Utilizzi esclusivamente recipienti di vetro o di acciaio inossidabile di alta qualità e rinunci con coerenza alla plastica. Poiché l'acqua distillata, per la sua estrema purezza, tende fortemente ad assorbire sostanze dall'ambiente circostante, interagirebbe chimicamente con i contenitori di plastica e ne scioglierebbe attivamente plastificanti, microplastiche e sostanze ad azione ormonale come il bisfenolo A, BPA.

Il vetro e l'acciaio inossidabile di alta qualità, invece, sono inerti, cioè non rilasciano particelle e garantiscono che la sua acqua resti pura come quando ha lasciato l'alambicco.

DOMANDA

Che cosa succede quando l'acqua gela?

RISPOSTA

È un processo notevole. Quando l'acqua distillata gela, si forma un ghiaccio cristallino. Il congelamento mostra in modo visibile quanto sia davvero pura quest'acqua. I cubetti di ghiaccio che se ne ottengono diventano trasparenti come il vetro. Poiché non vi sono racchiusi gas né minerali, cristallizzano perfettamente senza intorbidirsi. La purezza si conserva interamente durante lo scongelamento. Alla fine di questa serie di domande desideriamo ancora dirle che, se ha altre domande, ci scriva semplicemente. Saremo lieti di rispondere alle sue domande.

DA ASCOLTARE IN TEDESCO SU [ARS-AQUAE.CH](https://www.ars-aquae.ch)