

## **Approfondimenti**

Giovanni Raimondi biologo marino, ci spiega che in questo brodo "leggero" possiamo trovare vari nutrienti quali sali minerali , fluoro. iodio , proteine dei piccoli molluschi, proteine vegetali e fibre delle alghe . vitamine del gruppo C , presenti anche nei "muschi" verdi che li ricoprono.

Unito al pane questo brodo può essere un alimento povero ma efficace per una ripresa dell'alimentazione senza sovraccaricare la digestione con alimenti non ancora digeribili per un eventuale temporaneo squilibrio degli enzimi digestivi dovuto alla recente patologia. Vorrei ricordare che questa minestra non ha un'origine definita ma è arrivata fino a noi attraverso i racconti delle donne popolane che ricordavano i tempi della guerra e della fame quando ,a volte, non si trovava neanche il sale ed il pane era di pessima qualità e "gommoso" da mangiare.

Fino a qualche anno fa era abbastanza frequente sentir dire nei mercati ,in tempi di crisi economica, "oimmane ..un si tornerà mia alla minestra co'sassi!"

E' d'obbligo ricordare che recente legislazione vieta la raccolta dei sassi e l'asporto dai litorali : è per questo che la presente illustrazione è stata realizzata direttamente...sul posto!

## **Gita al mare: meglio non toccare nulla**

Se si è deciso di partire alla mèta di una località marittima, per essere sicuri di non essere sanzionati, è opportuno evitare qualunque rischio e, quindi, non prelevare alcunché. Come già detto, infatti, secondo il Codice della navigazione chi **estrae senza concessione arena (sabbia), alghe, ghiaia od altri materiali** nell'ambito del demanio marittimo, del mare territoriale o delle zone portuali della navigazione interna, è punito col pagamento di una sanzione amministrativa da 1.549,00 euro a 9.296,00 euro. È dunque sanzionata l'estrazione di qualsiasi tipo di materiale, comprese le **alghe** e **l'acqua di mare**.