

## ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



### Lo zafferano

Il detto: «Vale oro quanto pesa» si addice benissimo allo zafferano che ha un valore commerciale altissimo per il grande impiego di manodopera occorrente per la sua produzione. Lo zafferano si ottiene dagli stimmi dei fiori di una piccola pianta: il *Crocus sativus*. Molti lo considerano, a torto, solo un condimento, ma non è così. In questi ultimi anni, interessanti studi hanno dimostrato che esso ha proprietà molto benefiche per la nostra salute. Lo zafferano è soprattutto ricchissimo di preziosi antiossidanti che combattono i radicali liberi e svolge una sicura azione anti-invecchiamento. Alcune sue componenti agiscono sui neurotrasmettitori cerebrali responsabili del tono dell'umore; questa spezie è antidepressiva e rafforzerebbe persino la memoria. È utile per alleviare lo stress, la tensione nervosa e gli sbalzi dell'umore. C'è da segnalare anche che, secondo una ricerca effettuata presso l'università dell'Aquila, lo zafferano rallenta alcuni processi degenerativi senili degli occhi. Si può assumere lo zafferano sotto forma di integratore, in vendita nelle farmacie ed erboristerie in tavolette. Inoltre, per preparare una tisana allo zafferano basta mettere un pizzico di questa spezie in una tazza d'acqua, portare a ebollizione, lasciare riposare per 5-10 minuti e, aggiungendo un cucchiaino di miele, si ottiene un ottimo infuso digestivo e antistress da bere la sera per conciliare il sonno. ■

## ITINERARI

di Gianfranco Restelli

### Mompracem, l'isola che c'era

Per una volta lasciamoci ispirare da un luogo “letterario” che ha fatto sognare generazioni di giovani; un luogo reso celebre da Emilio Salgari, di cui ricorre quest'anno il 150° anniversario della nascita: l'isola di Mompracem, il covo dei formidabili pirati capeggiati da Sandokan e dal suo “fratellino” bianco Yanez.

«Ma non si tratta di un'isola immaginaria, nata dalla fantasia del prolifico scrittore veronese?», obietterà qualcuno. Niente affatto. Salgari aveva scoperto questo nome su una vecchia carta geografica, niente più che un punto a qualche miglio dalle coste occidentali del Borneo. Mompracem dunque esisteva, o almeno era esistita. Già, perché chi avesse voluto rintracciarla su qualche atlante moderno, non ne avrebbe trovato traccia. Verso la fine del XIX secolo, infatti, sulle carte dapprima ne scompariva il nome, poi la stessa entità geografica. Forse che – novella Atlantide – era stata inghiottita negli abissi del mare? Sembra sia riuscito a sciogliere il mistero un giovane studioso di Salgari, Fabio Negro, dopo cinque anni di ricerche e un'avventurosa puntata in Borneo. Per spiegare la scomparsa di quello che era poco più di uno scoglio emergente dal mare, nel suo recente saggio *La riconquista di Mompracem, l'isola che c'era*<sup>1</sup> Negro chiama in causa il regime delle maree e la situazione geologica dell'Indonesia, la catastrofica eruzione del Krakatoa, come pure le imponenti battaglie aeree e navali durante l'ultima guerra mondiale. Comparando i risultati di una quadruplici analisi – tecnica, letteraria, linguistica e geografica (avvalendosi anche dell'ispezione satellitare dell'area interessata) –, egli ritiene di identificare oggi Mompracem in Ampa Patches, un banco corallino subacqueo a poche miglia dalle coste occidentali del Borneo. Sarà meno romantico, ma che importa? Importa – come afferma l'autore – che «Mompracem è esistita davvero, ed esiste ancora oggi, un luogo che Salgari non vide mai ma che seppe descrivere in maniera appassionata e avvincente, quasi fosse stato ospite di quell'isola». ■

1) Edito da Simple a cura del progetto “Per Terra e per Mare”: [redazione@emiliosalgari.it](mailto:redazione@emiliosalgari.it)

