

LES BOISSONS

L'eau

Présentation du produit

L'eau est l'élément liquide le plus répandu sur la surface de la Terre. Elle en est recouverte à 70 % (97 % d'eau salée et 3 % d'eau douce). L'eau est indispensable à toutes les formes de vie sur la planète. L'être humain est composé à environ 60 % d'eau, les plantes à plus de 85 %, et les animaux à 60 %. L'eau existe sous trois états physiques différents. Lorsqu'elle est solide, on l'appelle glace ; liquide, on l'appelle eau tout simplement ; à l'état gazeux, on l'appelle vapeur.

L'eau permet aux cellules du corps humain de vivre et assure la circulation sanguine dans tout l'organisme. C'est la boisson naturelle par excellence. L'eau peut être conditionnée en bouteille, en bombonne ou même en canette. On peut également trouver des eaux parfumées, aromatisées ou enrichies en minéraux comme le calcium.

L'eau se classe en 7 familles :

- **L'eau potable** : une eau est dite potable lorsqu'elle satisfait toutes les caractéristiques demandées, la rendant propre à la consommation humaine.
- **L'eau du robinet ou de distribution** est une eau potable distribuée directement chez le consommateur. Elle est transportée par un réseau de canalisations de la source aux robinets.
- **L'eau en bouteille, ou embouteillée**, est une eau conditionnée dans des bouteilles destinées à la consommation humaine.
- **L'eau de source** fait partie des eaux embouteillées, mais son origine doit être souterraine, avoir bénéficié d'une protection contre la pollution et n'avoir subi aucun traitement chimique.
- **L'eau minérale** est une eau d'origine souterraine qui est exploitée pour la commercialisation intensive, avec traitement et ajout de minéraux.
- **L'eau gazeuse** est une eau dans laquelle on retrouve naturellement des gaz. Elle se charge en dioxyde de carbone à la sortie de la source.



• **L'eau pétillante** est une eau minérale dans laquelle on ajoute de manière industrielle du gaz pour obtenir les bulles.

En Normandie, on trouve, l'eau Roxanne, une eau de source gazéifiée (dans l'Orne) et l'eau Pierval, une eau de source (dans l'Eure).

Nutrition

L'eau, le corps humain en a besoin pour fonctionner. L'eau sert entre autres à éliminer les déchets de l'organisme. Et boire de façon régulière permet de compenser notre dépense en eau. Aussi, il faut renouveler l'eau de l'organisme tous les jours. En moyenne, le corps humain a besoin de 2 à 2,5 litres d'eau par jour. Il faut donc boire entre 1 et 1,5 litre d'eau par jour, le reste étant apporté par l'eau des aliments.

L'eau est constituée de matières minérales comme le calcium ou le magnésium, mais aussi de matières organiques en quantités inférieures. Les matières organiques sont les déchets présents sur Terre, qui au fil du temps se décomposent et se retrouvent ensuite en petites particules dans les nappes phréatiques (les réserves d'eau souterraines). L'eau qui sort du robinet est consommable telle quelle, car tout est mis en œuvre auprès des stations

de distribution pour qu'elle soit la plus potable en sortie de chaîne. Les eaux minérales sont plus riches en minéraux. Une astuce de cuisine : pour cuire les légumes, plus besoin de saler l'eau de cuisson ! Il suffit d'utiliser une eau gazeuse riche en sodium : ils garderont ainsi toutes leurs couleurs et resteront croquants.

Métier : eunologue

Depuis quelques années, les eunologues sont devenus les experts de l'eau. Ils ont les mêmes bases de travail que leurs confrères œnologues pour le vin. Ils travaillent sur l'ensemble des caractéristiques physiques et organoleptiques de l'eau. Ils exercent leur palais, donc le goût, de manière à connaître et reconnaître toutes les spécificités des eaux. Ainsi, les eunologues peuvent distinguer une eau bien précise parmi d'autres. Le plus impressionnant, c'est qu'ils arrivent à faire des accords mets/eau, tout aussi spectaculaire que pour un accord mets/vin. De par la nouveauté de ce métier, on retrouve aujourd'hui dans les capitales du monde entier, des bars à eaux. Des dégustations sont proposées tout comme pour le vin. Ce nouveau concept est en plein essor.



Source : IRQUA-Normandie.

Téléchargez d'autres fiches sur les produits de Normandie, des recettes et bien d'autres surprises sur www.normandie-gourmande.fr (rubrique « Malle aux trésors »).