



LE SCHEDE DEL CANESTRO

PENTOLE E UTENSILI

Saper scegliere nel modo giusto, tenendo conto dei materiali impiegati, le pentole, i tegami e gli utensili per la cucina significa evitare alterazioni nel gusto dei cibi, conservare le qualità e i principi nutritivi degli alimenti, evitare possibili intossicazioni.

MATERIALI CONSIGLIATI

TERRACOTTA - Un tempo molto usata, se ne è perso poi l'uso con l'introduzione delle moderne materie metalliche. Oggi riscoperta per le sue ottime qualità: consente una cottura a più basse temperature e non disperde calore (ideale per cereali e legumi). E' bene assicurarsi che la smaltatura non sia eseguita con vernici «a piombo» nocive alla salute.

ACCIAIO INOX - E' il migliore tra i materiali moderni. Offre tutte le garanzie richieste: purezza, durata, assenza di residui e odori. Diffidare però delle qualità scadenti.

VETRO PIREX - E' un vetro speciale di ottima qualità, resistente alle alte temperature, sia su fiamma viva che in forno.

FERRO - SMALTO o ACCIAIO SMALTATO - E' un buon materiale soltanto se di ottima qualità, perché soggetto a corrosione (risulta infatti inutilizzabile non appena una scheggiatura scopre il materiale originario).

GHISA NERA E SMALTATA - Materiale resistentissimo che consente una distribuzione uniforme del calore. Per quella smaltata vale il discorso precedente. Unico difetto: il costo molto elevato.

LEGNO - E' il materiale ideale per gli utensili da cucina: mestoli, ciotole, vassoi. Essendo poroso ha un notevole potere assorbente, quindi si sconsiglia di lavarlo con detersivi, limitandosi a sciacquarlo con acqua calda e, di tanto in tanto, con aceto.

MATERIALI SCONSIGLIATI:

ALLUMINIO - Si ossida con estrema facilità al contatto con gli acidi contenuti in alcuni alimenti, producendo una sostanza molto nociva. Inoltre altera il gusto dei cibi. La stessa osservazione si può fare per i molto diffusi «fogli» di alluminio, che vanno lasciati a contatto con gli alimenti solo per breve tempo.

FERRO E TEFLON - Il teflon è una sostanza chimica usata per ricoprire pentole, tegami e padelle «antiaderenti». A causa della lenta corrosione dovuta all'uso, questa sostanza viene ceduta ai cibi e ad alte temperature sviluppa addirittura gas tossici.

PLASTICA - Per quanto pratici (leggeri, infrangibili ed economici), utensili e recipienti in plastica sono da evitare il più possibile, e non solo per i danni causati all'ambiente. La maggioranza di essi è infatti fabbricata con pessimi materiali, estremamente soggetti a deterioramento, che vengono lentamente ceduti agli alimenti (soprattutto se caldi) con conseguenti danni per l'organismo.

Per la pulizia delle stoviglie usate detersivi non inquinanti vedi scheda.

CANESTRO Vietata la riproduzione non autorizzata