



Il diavolo fa le pentole...

Dalla scoperta del fuoco in avanti, **Puomo ha provato i più diversi materiali per cuocere gli alimenti:** dalla cottura su fiamma (il nostro barbecue di oggi) o su pietra è poi passato alla costruzione di pentole in terracotta, in pietra, in metallo. I materiali di oggi sono di base gli stessi del passato, ma la tecnologia permette di ottenere prodotti che soddisfino tutti i requisiti necessari per ottenere cibo buono, sano ed a costo contenuto.

Anche voi ogni tanto vi chiedete se una pentola sia meglio di un'altra? Se è meglio cuocere nell'alluminio o nell'acciaio e se il teflon fa davvero male? Per fortuna oggi le agenzie per la sicurezza alimentare, come ad esempio quella Europea (EFSA) ed altri organismi come la FDA statunitense (Food and Drug Administration) e altri enti ancora, si occupano anche di questo aspetto della nostra salute e la loro vigilanza ci aiuta a dormire sonni più tranquilli. Ecco in breve quel che si sa, ad oggi, sui materiali per la cottura del cibo.

Acciaio inossidabile

L'acciaio non è di per sé un buon conduttore di calore, quindi le pentole in acciaio non si scaldano in modo omogeneo. Una buona pentola di acciaio deve avere un fondo molto spesso (fondo termo-diffusore), che incorpori un materiale buon conduttore di calore (come l'alluminio o il rame). Adatto per cotture ad immersione (il liquido si scalda e trasmette il calore al cibo).

Pregi: resistente, igienico, scarso trasferimento di sostanze all'alimento.

Difetti: scarsa resistenza al sa-

le. Sbruciacchiatura di schizzi di alimenti sulle pareti.

Alluminio

L'alluminio è un ottimo conduttore di calore. Più spessa è la pentola, e migliore sarà il risultato. Il calore passa direttamente dalla parete del contenitore al cibo. Molto utilizzato in ambito professionale (ristoranti, mense). Adatto per cotture lente, ma anche per cuocere "al salto". Ideale per brasare, arrostitire, cuocere in forno.

Pregi: resistente ed igienico se usato in modo corretto.

Difetti: non è adatto come contenitore per gli alimenti, soprattutto a temperatura ambiente e in particolare per alimenti acidi (es. pomodoro, frutta). Trasferire quindi in altro contenitore l'alimento pronto. Non tutte le pentole di alluminio gradiscono il lavaggio in lavastoviglie.

Rischi: nessuno. Per anni si è discusso sul rischio di morbo di Alzheimer collegato all'uso di pentole di alluminio, ma pare che l'allarme fosse ingiustificato. Si continua comunque a vigilare.

Alluminio con rivestimento antiaderente

Spesso facciamo ricorso a padelle o pentole antiaderenti, soprattutto per soffritti, frittate, uova all'occhio di bue. Anche nel caso delle pentole rivestite, più spessa è la pentola e migliore sarà la cottura. Esistono oggi principalmente due tipi di rivestimento:

• Rivestimento in teflon (PTFE)

Può essere un rivestimento spruzzato o laminato. Il rivestimento spruzzato ha migliori garanzie di durata nel tempo.

Pregi: il cibo non attacca, si può usare meno grasso per cucinare.



© Istockphoto.IvonneW

Difetti: bisogna utilizzare posate in legno o plastica per non rigare il rivestimento. Se trattato con delicatezza, la durata è molto lunga.

Consigli: ungere leggermente al primo utilizzo. Non surriscaldare.

Rischi: nessuno. In passato era stato accusato di contenere un composto cancerogeno, ma non è così. Il teflon è un polimero inerte: anche se accidentalmente ingerito, non viene assorbito a livello intestinale. Ovviamente, a scopo cautelativo, consiglio di evitare!!!

• Rivestimento in ceramica

Da poco in commercio, esteticamente molto belle, le padelle rivestite in ceramica fanno concorrenza a quelle rivestite in teflon.

Pregi: il cibo attacca meno, si può usare meno grasso per cucinare.

Difetti: bisogna utilizzare posate in legno o plastica per non rigare il rivestimento. Il lavaggio a mano ne prolunga la durata. Il rivestimento ceramico è più fragile di quello polimerico (teflon) ed in generale ha una durata inferiore nel tempo.

Rischi: nessun rischio noto.

Terracotta / Ceramica Porcellana

Forse è il materiale più antico. Non è un buon conduttore, ma scaldandosi lentamente, mantiene a lungo il calore, permettendo un risparmio energetico.

Pregi: adatta per lunghe cotture a temperature non eccessive.

Difetti: molto fragile. Non ama gli sbalzi di temperatura. La porcellana è più resistente e meno porosa.

Consigli: prima dell'utilizzo, immergere in acqua fredda per circa 12 ore. Ripetere l'operazione ad ogni utilizzo, per minimizzare il rischio di rottura. Non utilizzare su fiamma diretta, ma usare uno spargi-fiamma. L'utilizzo ideale è nel forno.

Rischi: attenzione agli smalti, che potrebbero contenere piombo. Se viaggiate in paesi *esotici* e portate a casa pentolame in coccio, forse è consigliabile utilizzarlo solo a scopo ornamentale. O comunque informatevi bene che sia adatto per uso alimentare!

Ferro

Resistente alle alte temperature, è adatto per frittiture ad immersione.

Difetti: va asciugato accuratamente dopo il lavaggio, per evitare che arrugginisca.

Pregi: un po' di cessione di ferro agli alimenti può arricchire la dieta in modo positivo.

Ghisa

È una lega di ferro e carbonio. Si scalda lentamente e mantiene il calore. Ottima per cotture alla piastra ma anche per cotture lunghe (stufatura).

Difetti: dopo l'uso, lavare, scaldare e poi ungere la pentola dopo averla scaldata. Teme gli sbalzi di temperatura.

Pregi: mantiene a lungo il caldo ed il freddo. Quindi, se smaltata internamente, può essere utilizzata per mantenere a lungo freschi o caldi gli alimenti.

Oro / Argento

Non alla portata di tutti!! Non sapevo che esistessero, invece sì. Se ve le potete permettere, pare che siano le pentole migliori, in quanto questi metalli sono ottimi conduttori di calore.

Pietra ollare

Belle esteticamente, adatte per lunghe e lente cotture, le pentole e le piastre in pietra ollare hanno il difetto di spaccarsi facilmente.

Consigli: non usare detersivi. Ungere abbondantemente la pentola prima dell'uso. Attenti ai colpi ed agli sbalzi di temperatura.

Rame

Anche questo metallo è un ottimo conduttore, adatto alla fabbricazione di pentole.

Difetti: è molto costoso e quindi in genere utilizzato dai ristoranti, più che in famiglia.

Rischi: il rame non è adatto al contatto diretto con i cibi. Le pentole devono quindi essere stagnate internamente.

Pregi: sono pentole eterne. Se il rivestimento interno è consumato, si può ristagnare all'infinito. Ottimo per cotture a fuoco lento, creme, zucchero caramellato.

Silicone

Da qualche anno si trovano in commercio contenitori in silicone per la cottura degli alimenti in forno. In generale sono stampi per dolci. Possono essere utilizzati tra i -40°C e i +250°C.

Pregi: l'impasto non attacca. Adatti anche per l'uso nel forno a microonde.

Difetti: essendo mollicci vanno appoggiati su un supporto rigido durante gli spostamenti.

Consigli: lavare bene prima del primo utilizzo.

Rischi: sebbene vi sia l'ansia per la cessione di sostanze, allo stato attuale i campioni controllati sono risultati in regola con la normativa. Scegliete comunque prodotti di buona qualità.

Vetro

Quello adatto alla cottura è il vetro borosilicato (nome commerciale

Pyrex). Economico e di facile pulizia, non è un buon conduttore di calore. Usato solo in ambito domestico.

Pregi: adatto per cotture in forno e per conservare gli alimenti in frigorifero.

Difetti: fragile.

Consigli: occhio agli sbalzi di temperatura, non passarlo direttamente dal frigo a forno.

Conclusioni?

Scegliere in base al proprio gusto, alle proprie esigenze ed alle proprie tasche, ma poi leggere le istruzioni d'uso per essere sicuri di utilizzare il prodotto correttamente. Una pentola non è un recipiente per la conservazione degli alimenti, quindi, fatta eccezione per il vetro ed alcuni tipi di porcellana o gres, trasferire l'alimento cotto in un recipiente idoneo alla conservazione. Mettere al fuoco o fornello le pentole con il cibo o il condimento dentro: non è consigliabile scaldarle a vuoto e tantomeno surriscaldarle.

Bibliografia.

Per darvi queste informazioni mi è stata di grande aiuto la *Guida alla Scelta dei Materiali per la Cottura degli Alimenti* (pubblicata dall'Associazione Nazionale Dietisti (ANDID) con il patrocinio del Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Università di Firenze. Ho poi cercato di integrare il documento aggiungendo altre informazioni che ritenevo rilevanti: in particolare ho trovato utilissima anche un'altra pubblicazione: *Manuale strumenti di cottura* (edito da SAPS www.sapsitalia.com).

