

alimentazione domande&risposte

a cura di Francesca Soccorsi



Dott. Andrea Ravasio
tecnologo alimentare



Shutterstock

D

Devo davvero buttare le pentole e padelle di Teflon se sono graffiate?

RISPONDE L'ESPERTO

I pregi delle pentole antiaderenti sono numerosi:

hanno un'elevata conducibilità termica (merito dell'alluminio con cui sono fatte, che mantiene le sue caratteristiche nonostante sia ricoperto con il Teflon, il materiale antiaderente). Poi sono facili da pulire e permettono di cucinare con pochissimi grassi. Infine, risultano maneggevoli perché leggere (anche questo merito dell'alluminio), oltre che resistenti agli urti e agli shock termici.

● **Il loro principale difetto è che tendono progressivamente a rovinarsi nel tempo.** Quindi, sì, cara lettrice, in questo caso, vanno eliminate, perché potrebbero rilasciare sostanze tossiche potenzialmente cancerogene, in particolare l'acido perfluorottanico (Pfoa) e il tetrafluoroetilene. Il consiglio è acquistarle di buona qualità, in modo che durino il più a lungo possibile. Come regolarsi? Bisogna verificare sulla confezione che lo spessore del corpo in alluminio sia di almeno 3 millimetri (se è più sottile, il tegame tende a surriscaldarsi troppo facilmente e quindi il Teflon si

deteriora in breve tempo). Un altro limite delle pentole antiaderenti è che non sono adatte per le piastre a induzione, oggi molto diffuse nelle cucine (in questo caso, infatti, è necessario procurarsi tegami antiaderenti ad hoc, ovvero dotati di una base di acciaio, anziché di alluminio).

● **In ogni caso, per evitare che tegami e padelle antiaderenti si deteriorino troppo in fretta, basta seguire alcune regole d'uso.** La prima volta che si utilizzano vanno lavati solo con acqua e poi unti all'interno con poco olio, quindi risciacquati accuratamente. Questo "trattamento" permette di impermeabilizzare il rivestimento. Bisogna evitare, poi, di metterli sul fuoco vuoti: perché il Teflon che le riveste non si danneggia con il calore, è necessario che sia sempre presente sul fondo un sottile strato di liquido (olio, acqua, vino, salsa). Naturalmente, poi, non dobbiamo usare coltelli e strumenti appuntiti durante la preparazione, ma solo utensili antigraffio (di silicone, di legno). E pulirli con delicatezza usando prodotti e spugne non aggressivi.

➔ **Invia le tue domande a starbene@mondadori.it**



Antiche Terme
ARISTON MOLINO BUJA

Abano Terme - PD - Italy
a pochi passi dalla zona pedonale

Tel. +39 049 8669061
Fax +39 049 8669153
aristonmolino@aristonmolino.it

www.aristonmolino.it

4 piscine termali

2 palestre, campi da tennis, campi da bocce, acquagym, percorso Kneipp e sauna
Moderno reparto cure in hotel per Fangoterapia, Inalazioni e Aerosol, convenzionate con il Servizio Sanitario Nazionale
Trattamenti di Bellezza ed Estetici
Massaggi Rilassanti e Rigeneranti



SPECIAL 2014

Escursioni in giornata
in Laguna a bordo di
una lussuosa
Pilotina

