

---

## A cosa occorre prestare attenzione quando si usano padelle antiaderenti?

Lun 08/02/2021 - 09:49

Le padelle antiaderenti sono rivestite da uno speciale strato in politetrafluoroetilene (PTFE), noto anche come teflon, che impedisce a verdure, uova fritte, pesce e altri alimenti di attaccarsi al fondo. In questo modo il cibo può essere cotto utilizzando una minore quantità di grasso, non si brucia facilmente e può essere girato senza difficoltà.

“Tuttavia, i rivestimenti in teflon sono tutt’altro che robusti”, riferisce Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Soprattutto coltelli e altre posate di metallo, spugne abrasive da cucina e cibi acidi come la salsa di pomodoro possono rovinare il rivestimento”. Una volta che quest’ultimo risulta graffiato sotto l’effetto di acidi, esso rilascia particelle di materiale sintetico e la padella perde le sue proprietà antiaderenti. Le particelle di teflon ingerite con il cibo vengono espulse immutate dal nostro apparato digerente e sono considerate innocue per la salute. Tuttavia, al di sopra di una temperatura di 260°C, il teflon rilascia vapori tossici, tra cui composti di fluoro. L’imbrunimento del rivestimento indica che la padella è stata surriscaldata.

Perché le padelle antiaderenti durino di più, si consiglia di utilizzare soltanto utensili da cucina in legno, silicone o plastica e di lavarle a mano con acqua calda, detersivo e solo con il lato morbido della spugna per i piatti. Le padelle in teflon dovrebbero essere riscaldate a non più di 200°C, ossia a fiamma bassa o media. Non dovrebbero mai stare vuote sul fuoco per più di tre minuti e non vanno riscaldate in forno. Le padelle danneggiate andrebbero sostituite. Per i cibi che richiedono temperature più elevate, come le patate arrosto croccanti o le bistecche, si dovrebbe utilizzare una padella in ghisa o in acciaio inossidabile non rivestita.