

I "materiali a contatto con alimenti" sono disciplinati da un decreto, ma anche in quelli a norma possono nascondersi non poche insidie: ecco quali sono

quale moca usi?

Anche gli utensili da cucina nascondono delle insidie. È opportuno fare attenzione a stoviglie e contenitori prodotti con materiali che, entrando a contatto con cibi e bevande, possono rilasciare sostanze dannose per il nostro organismo. Vediamo da dove e come arrivano i pericoli.

★ IDONEI, MA...

Si chiamano "moca", una sigla che sta per "materiali e oggetti a contatto con alimenti". Sono disciplinati da un decreto ministeriale del 1973 e da un regolamento europeo del 2004.

★ Per essere conforme, un moca deve indicare la scritta "per alimenti" o riportare il simbolo di idoneità alimentare, ovvero quello con bicchiere e forchetta. I produttori devono verificare

che le sostanze presenti nell'oggetto non migrino nei cibi e nelle bevande o che lo facciano entro determinati limiti di legge.

★ Ma essere idoneo non significa andare bene con tutti i tipi di alimenti. Possono esserci limitazioni e vanno riportate nell'etichetta. È compito del consumatore prestare attenzione a queste indicazioni e usare i materiali in modo corretto.

→ LE PELLICOLE CON PVC NON VANNO BENE CON LE SOSTANZE GRASSE

Dove si nascondono i rischi

Nelle plastiche Bpa

Attenzione alle plastiche in grado di cedere sostanze tossiche alle bevande e ai cibi, in particolare il **bisfenolo A**, conosciuto come Bpa, un interferente endocrino in grado di **trasmigrare dalle confezioni ai liquidi** e agli alimenti grassi in presenza di calore.

★ Il Bpa è presente nel policarbonato, una plastica rigida, trasparente e performante, usata per produrre bottiglie per **bibite, biberon, stoviglie** di plastica e contenitori per alimenti. Residui di Bpa sono presenti nelle resine per produrre pellicole e rivestimenti protettivi per lattine.

★ È un componente chimico che può **compromettere il funzionamento del sistema ormonale** e causare infertilità. In gravidanza o allattamento, passa attraverso il flusso sanguigno e arriva al bebè. Sotto i contenitori di plastica si scopre un numero: **se leggi un 7, significa che contiene Bpa.**

Attenzione anche agli ftalati

Vanno tenuti sotto controllo anche gli ftalati, composti impiegati spesso nelle plastiche "morbide" come il pvc. I produttori hanno l'obbligo di verificare la migrazione di tali sostanze e assicurare di rientrare in certi limiti di legge. Questi tipi di molecole sono anche inalabili, quindi è utile allontanare tutto ciò che è scheggiato e rovinato.

CARTA DA FORNO: NON OLTRE I 220°C

La carta da forno è comoda e pratica per cucinare e scaldare gli alimenti. Si può utilizzare nel classico forno, ma anche nel microonde. Di norma mantiene la sua integrità fino a 220°C: oltre questa temperatura può disgregarsi, cedendo agli alimenti composti potenzialmente dannosi. Se viene impiegata in forni a microonde, la temperatura massima tollerata è 150°C.

★ Sulle confezioni di carta da forno dovrebbe esserci la dicitura "non utilizzare a temperature superiori a 220 gradi". Sulle etichette non è obbligatorio riportare i materiali con i quali è prodotta; in ogni caso, per legge deve essere sottoposta dalla casa produttrice a controlli e test chimici per garantire la sicurezza alimentare.

Nelle padelle antiaderenti teflon

Occhio alle pentole antiaderenti rivestite di teflon, un materiale realizzato con perfluorotano (Pfoa), una sostanza potenzialmente nociva. Inoltre, il rivestimento **si graffia facilmente**, rilasciando frammenti nocivi che potresti facilmente ingerire con il cibo. Verifica l'etichetta: potrebbero esserci alcune importanti **limitazioni di impiego** da rispettare.

IL RAME? BELLO, MA CON GLI ACIDI...

Non mettere il rame a contatto diretto con le bevande acide (pH inferiore a 6), tipo succhi di frutta, aceto, vino e superalcolici. Quando succede, il metallo può **trasmigrare** creando un lieve avvelenamento (mal di stomaco e vomito).

Nelle pentole alluminio

Attenzione alle pentole in alluminio: costano poco e sono leggere, ma devono essere integre e non possono essere usate con tutto. Infatti, **questo metallo migra** se entra a contatto con cibi acidi e salati, anche se non sempre.

★ Le pentole in acciaio inox sono tra le più sicure. Occhio alla pulizia: non usare sostanze abrasive per lavarle, perché potrebbero rilasciare microquantità di **romo e nichel**.

Nei tegami in ceramica e terracotta metalli pesanti

I tegami in ceramica e in terracotta conservano sapori e odori dei cibi. Occhio al materiale di rivestimento: smalti e colori possono contenere tracce di **piombo, cadmio e selenio**. In commercio ci sono tegami in terracotta "ecologici", rivestiti con sostanze alcaline naturali.



In borracce e thermos alluminio

Per borracce o thermos, meglio scegliere l'acciaio inox. L'alluminio, infatti, è un metallo pesante che non va d'accordo con acidi e sali, il cui assorbimento da parte dell'organismo può dare disturbi.

★ **L'acciaio inossidabile** è, invece, igienico e **adatto per venire a contatto con sostanze alimentari**, in quanto non contiene vernici che possono risultare tossiche. Borracce e thermos in acciaio inox possono tenere qualsiasi bevanda, dal latte ai succhi di frutta, senza rischio che l'acidità della frutta corroda il materiale. L'acciaio deve essere 304 o 316.

Un'alternativa a plastiche e metalli può essere il legno, ma va pulito regolarmente e adeguatamente, per evitare il rischio di infezioni batteriche.

10 CONSIGLI IN CUCINA

- 1 Controlla tutti i contenitori di plastica e getta quelli vecchi, usurati e graffiati.
- 2 Metti un cibo cotto in un contenitore di plastica solo quando è diventato freddo.
- 3 Non usare contenitori di plastica con Bpa nel microonde: anche se non si deformano non significa che siano sicuri. Il calore può far rilasciare la sostanza.
- 4 Non mettere panini o tramezzini in buste di plastica o avvolti in alluminio. Conservali in un sacchetto di carta o in un tovagliolo di carta idonei al contatto con alimenti.
- 5 Non riutilizzare molte volte le bottiglie d'acqua in plastica.
- 6 Riduci l'uso di cibi in confezioni di plastica. Preferisci quelle in vetro, porcellana o acciaio senza rivestimenti interni in plastica.
- 7 Butta le padelle usurate e graffiate. Una padella antiaderente usata spesso andrebbe sostituita ogni due anni.
- 8 Lava a mano, non in lavastoviglie, gli utensili in ceramica, terracotta e legno. Se noti crepe o abrasioni, buttali.
- 9 Usa taglieri in materiale sanificabile ed eliminabili appena si rovinano.
- 10 Pulisci bene forbici e coltelli da cucina dopo ogni uso, per evitare che le lame diventino portatrici di batteri o facciano la ruggine.

Servizio di Tiziano Zaccaria.
Con la consulenza della dottoressa
Serena Pironi, tecnologa alimentare.