



L'uomo è ciò che mangia



Nuove piccole abitudini
per migliorare la nostra qualità di vita

Dott.ssa Ilenia Orso
Dott.ssa Eleonora Tron



Quali argomenti affronteremo?

1. Una mela al giorno toglie il medico di turno?
2. Con noi al supermercato!
3. Cosa c'è per cena?
4. Il peso di mangiare male
5. Una tavola ben apparecchiata non basta...

Nell'incontro precedente..

Quali sono i macronutrienti?

1. I CARBOIDRATI
2. LE PROTEINE
3. I GRASSI
4. LE FIBRE
5. L'ACQUA





Oggi...

2. Con noi al supermercato!

Vedremo insieme l'importanza di scegliere consapevolmente come riempire i nostri carrelli della spesa.

Imparando a leggere le etichette e a riconoscere la qualità dei prodotti, affronteremo anche lo spinoso mondo del biologico.

Come scegliere quando si fa la spesa??



Qualità
Nutrizionali

Qualità del
prodotto

Ingredienti
Additivi
Contaminanti



Gli additivi

"Qualsiasi sostanza normalmente non consumata come alimento in quanto tale e non utilizzata come ingrediente tipico degli alimenti, (...) aggiunta intenzionalmente ai prodotti alimentari per un fine tecnologico nelle fasi di produzione, trasformazione, preparazione, trattamento, imballaggio, trasporto o immagazzinamento degli alimenti..."

(Direttiva del Consiglio 89/107/CEE).

Gli additivi subiscono un processo di valutazione della sicurezza prima di essere autorizzati per l'uso alimentare. (DGA - Dose Giornaliera Accettabile)

Gli additivi

Si distinguono essenzialmente due gruppi:

- Additivi che migliorano le caratteristiche sensoriali degli alimenti
- Additivi che aiutano a preservare la freschezza degli alimenti evitando lo sviluppo di microbi



Additivi che migliorano le caratteristiche sensoriali degli alimenti

- **COLORANTI** E100-E199 (Ok quelli naturali)
- **STABILIZZATORI** E400-E499 (OK)
- **DOLCIFICANTI** E950-969 (Attenzione nei diabetici)
- **ESALTATORI DI SAPIDITA'** E600-E699 (Da evitare)
- **AROMI** (Ok quelli naturali)



Additivi che aiutano a preservare la freschezza degli alimenti evitando lo sviluppo di microbi

- **ANTIOSSIDANTI E300-E399**
- **CONSERVANTI E200-E299**

Sono necessari, ma spesso vengono utilizzati in eccesso per mascherare la scarsa qualità di un prodotto.





ANTIOSSIDANTI serie E300

Frenano il deterioramento dei cibi causato dal contatto con l'ossigeno dell'aria (irrancidimento, imbrunimento)

Sono naturali per cui essenzialmente sono innocui

- Acido ascorbico o vitamina C da E300 a E302
- Tocoferoli o vitamina E da E306 a E309
- Lecitine E322
- Lattato da E352 a E327
- Acido citrico da E330 a E333
- Acido tartarico da E334 a E337

ANTIOSSIDANTI serie E300

Evitare E320-321 butilidrossi-anisolo (BHA) e –toluene (BHT)

L'Agenzia Internazionale per la ricerca sul Cancro (AIRC) ha incluso il BHA tra le sostanze potenzialmente cancerogene mentre il BHT viene riconosciuto come epatotossico.

Attenzione alle gomme da masticare!

Attenzione alle creme e rossetti!



CONSERVANTI serie E200

Da un lato sono importantissimi per evitare intossicazioni anche molto gravi (es. botulino) dall'altra spesso si tratta di sostanze nocive per l'organismo, e quindi da evitare.

- I NITRITI e I NITRATI
- I SOLFITI





I **nitriti** vengono aggiunti ai cibi con scopo antimicrobico soprattutto contro il *Clostridium botulinico*.

Si ottiene un prodotto con maggiore conservazione nel tempo che non rischia contaminazioni.

Spesso queste sostanze si aggiungono anche per aiutare a mantenere il buon aroma e l'aspetto dei cibi più scadenti.

Le dosi normalmente utilizzate in campo alimentare sono spesso nettamente superiori rispetto alle reali necessità di conservazione.

le sigle E249 E250 identificano i nitriti

le sigle E251 E252 identificano i nitrati



Il nitrito (e il nitrato convertito in nitrito dall'organismo) una volta assorbito può ossidare l'emoglobina trasformandola in metaemoglobina che, se in eccesso, riduce la capacità dei globuli rossi di legare e trasportare l'ossigeno nel corpo.

Il nitrito può combinarsi con le ammine (contenute soprattutto negli alimenti proteici come carne, salumi e formaggi) e contribuire alla formazione delle nitrosammine che risultano cancerogene per stomaco ed esofago.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha stabilito una DGA ma è difficile capire davvero quanti nitriti e nitrati assumiamo ogni giorno.

IL DGA è per i nitriti di 0,06 milligrammi per chilogrammo di peso corporeo al giorno e per il nitrato di 3,7 mg/kg pc/die.

Il nitrato è naturalmente presente nelle verdure, ma con la luce solare viene trasformato in energia.

Meglio verdure di stagione e non coltivate in serra.



Può anche entrare nella catena alimentare come contaminante ambientale dell'acqua, a causa del suo uso negli allevamenti intensivi, nei fertilizzanti agricoli e nello scarico di acque reflue.

In associazione all'acido ascorbico (vit C) e citrico sono più sicuri (azione inibitoria sulla trasformazione dei nitrati in nitriti).

Le verdure sono naturalmente ricche in vitamina C



I nitriti sono principalmente contenuti in salumi, wurstel e carni processate.





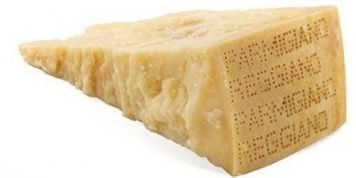
I **solfiti** vengono aggiunti a cibi e bevande con scopo antiossidante, antibiotico e antisettico. Si ottiene così un prodotto con maggiore conservazione nel tempo e che non rischia contaminazioni.

Spesso queste sostanze si aggiungono anche per aiutare a mantenere il buon aspetto dei cibi scadenti evitando ad esempio che cambino colore.

Le sigle da E220 a E228 indicano i solfiti.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha stabilito una dose giornaliera massima accettabile che è 0.7 milligrammi per chilo di peso corporeo.

I solfiti si creano anche naturalmente, a seguito di processi di fermentazione, come nel caso di birra, vino, aceto o succhi di frutta, parmigiano, pomodorini secchi.





E' obbligatorio indicare "CONTIENE SOLFITI" quando la concentrazione supera i 10 mg/L o i 10 mg/kg ma non si sa di quanto viene superato (Es. il vino potrebbe essere di poco superiore a 15 o arrivare ai valori massimi come 150 per vino rosso o 200 per vino bianco)

Se si supera la DGA si può avere mal di testa, nausea e a volte vomito.

Persone più sensibili (soggetti allergici) possono incorrere in alcuni disturbi: reazioni allergiche, asma, orticaria, prurito.



PRODOTTO	QUANTITÀ
Albicocche, pesche, uva, prugne e fichi secchi	2000 mg/kg
Funghi secchi	100 mg/kg
Pomodori secchi	200 mg/kg
Succo confezionato di lime e di limone	350 mg/l
Prodotti a base di patate disidratate (es. purè in fiocchi)	400 mg/kg
Patate congelate o surgelate	100 mg/kg
Crostacei e cefalopodi freschi, congelati e surgelati (es. granchi, totani, seppie ecc.)	150-300 mg/kg
Senape di Digione	500 mg/kg





Altri conservanti

Altri conservanti da limitare perché possono essere nocivi se si supera la dose giornaliera ammissibile sono:

- Acido benzoico e suoi Sali (da E210 a E213)
- Esteri dell'acido para-idrossi-benzoico (da E214 a E219)
- I derivati fenolici (da E230 a E233)
- La netamicina (E235)



Conservanti innocui

Acidi presenti in natura con proprietà fungicide e battericide largamente utilizzati perché non tossici (nessun limite alla DGA)

- da E200 a E203 ac. sorbico e sorbati di K, Ca
- da E260 a E263 ac. acetico e acetati di K, Ca, Na
- E270 ac. Lattico (fermentazione di amido e melassa)
- da E280 a E283 ac. propionico e i suoi sali
- E290 anidride carbonica

Come difendersi dai conservanti?

- Leggere l'etichetta per rintracciare i conservanti più dannosi (**E220 ed E228 solfiti, E250 nitriti**);
- Per gli **asmatici** attenzione a E210 acido benzoico perché è facilissimo superare la dose ammissibile visto che si trova anche in natura (formaggi) e nei dentifrici;
- Non consumare la **buccia degli agrumi** (anche se lavata accuratamente)





Come difendersi dai conservanti?

- Non mangiare la **crosta dei formaggi**
- Prediligere i **vini secchi** che contengono meno solfiti
- Evitare di **riscaldare i cibi** contenenti nitrati, poiché il calore ne facilita la trasformazione in nitriti
- Visto che i batteri presenti sul dorso della lingua favoriscono la trasformazione dei nitrati in nitriti, è bene mantenere una buona **igiene orale** dopo i pasti.

Metodi di conservazione naturale

- Sott'olio
- Sotto aceto
- Sotto sale (in salamoia)
- In alcol etilico (prodotti sotto spirito)
- Essiccamento (conservazione per rimozione di acqua esponendo il cibo all'aria calda)
- Sottovuoto (conservazione per rimozione di aria)
- Liofilizzazione (crioessiccazione: conservazione di anni in ambiente asciutto)



I contaminanti

“ Qualsiasi sostanza chimica non aggiunta intenzionalmente ad alimenti e mangimi che può essere presente in essi come risultato delle varie fasi della loro produzione, lavorazione o trasporto. Può inoltre prodursi a seguito di contaminazione ambientale. I contaminanti possono rappresentare un rischio per la salute umana e animale.”



I contaminanti

Gli alimenti possono essere contaminati in qualsiasi momento della filiera agroalimentare

- Inquinamento
- Allevamento intensivo
- Agricoltura intensiva
- Contaminazione durante la lavorazione e durante il trasporto





I metalli pesanti

I metalli pesanti sono contaminanti alimentari:

sono elementi chimici con massa atomica elevata che, in eccesso, possono essere **tossici per l'organismo umano**, anche a dosi relativamente basse e se assunti per lungo tempo.

L'esposizione ai metalli pesanti non può essere evitata.

Nell'organismo si legano alle proteine del sangue per poi distribuirsi nei tessuti e avere effetti nocivi nel tempo.

Vengono in parte eliminati attraverso i reni.



I metalli pesanti

EFSA (European Food Safety Authority) attraverso un gruppo di esperti scientifici sui contaminanti nella catena alimentare (CONTAM) stabilisce i tenori massimi di alcuni contaminanti negli alimenti per prevenire gli effetti nocivi nel corso del tempo.

I principali metalli pesanti contaminanti nei cibi sono:

- **Piombo (Pb)**
- **Mercurio (Hg)**
- **Cadmio (Cd)**
- **Arsenico (As)**



I metalli pesanti

Non sono aggiunti intenzionalmente agli alimenti.

Possono arrivare nei cibi **dall'ambiente**,
attraverso:

- suolo contaminato
- acqua inquinata
- aria (emissioni industriali)

Possono accumularsi nella catena alimentare (es. pesci predatori = rischio più alto per mercurio).

Hanno **effetti tossici** su vari organi e sistemi (rene, fegato, sistema nervoso, sviluppo fetale).

Il mercurio



La maggiore fonte di mercurio è il pesce.

La concentrazione di mercurio dipende da molti fattori (taglia del pesce, parte consumata, habitat..).

Pesci più sicuri:

- Pesce azzurro (aringhe, acciughe, alici, sardine, sgombro, palamita)
- Salmone (allevamento)
- Trota, Branzino, Orata, Spigole, Persico
- Gamberi, Aragosta, Ostriche, Calamari



Il mercurio

Pesci sconsigliati (soprattutto in gravidanza e nei bimbi)

- Spada
- Squali (palombo, verdesca, smeriglio)
- Tonno rosso (in scatola è da preferire perché della qualità pinna gialla di più piccola taglia...ma attenzione alle scatolette)
- Merluzzo
- Luccio
- Pesce proveniente da zone in via di sviluppo (controlli sanitari minori)
- Salmone selvatico e aringhe del mar baltico



Gli allevamenti intensivi

L'altra categoria di contaminanti è quella delle **sostanze somministrate volontariamente agli animali**.

Possono essere illecite, come gli ormoni e gli anabolizzanti, o lecite, come antibiotici o altri farmaci usati per curare gli animali stessi. Queste sostanze sono permesse, a patto che non se ne faccia abuso e che si seguano regole ben precise.

Tenere gli animali in condizioni di intenso sovraffollamento crea un ambiente favorevole alla diffusione di malattie.

Dal 1994 è attivo in tutta Europa il cosiddetto piano residui, che obbliga tutti gli stati membri a effettuare controlli per verificare l'eventuale presenza di sostanze lecite e illecite nelle carni da macello.

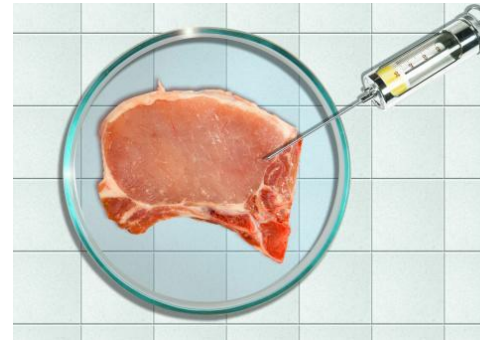
Gli allevamenti intensivi



ANTIBIOTICI: usati per curare gli animali malati ma anche a scopo preventivo.

Negli allevamenti industriali gli animali vivono in spazi ristretti che favoriscono lo sviluppo e la diffusione rapida di eventuali epidemie. A tutti gli animali, quindi, vengono somministrati farmaci allo scopo di prevenire eventuali malattie. Questi antibiotici possono rimanere nella carne macellata, e la legge impone dei limiti massimi da non superare. Ma il problema più grave è probabilmente quello della resistenza agli antibiotici, favorita da un uso massiccio di questi farmaci negli allevamenti.

Gli allevamenti intensivi



ANABOLIZZANTI: questi prodotti sono vietati dalla legge europea, mentre alcuni di essi sono leciti in USA. Servono per aumentare la massa degli animali, soprattutto dei vitelli da latte, fino al 10-20% in più e accorciando i tempi di allevamento.

CORTISONE: anche questa sostanza è vietata dall'unione europea. Viene somministrata insieme agli anabolizzanti. Serve a dare benessere all'animale a fine ciclo, quando è stanco e stressato: lo fa stare bene e mangiare di più.

BETA-AGONISTI O BETA-STIMOLANTI: si legano a specifici recettori delle cellule, modificandone il metabolismo a favore della crescita muscolare.

Gli allevamenti intensivi

Esistono piani di campionamento annuali delle carni per verificare l'assenza di residui pericolosi. I risultati di questi controlli dimostrano che i campioni di carne irregolari sono nettamente inferiori all'1%. Ma i controlli fatti in Italia sono ancora troppo pochi, confrontati con la quantità di carne prodotta. Il nostro paese è storicamente meno colpito da scandali rispetto agli altri dell'Unione Europea: è bene affidarsi al mercato italiano acquistando carni di animali cresciuti e macellati in Italia.



I pesticidi

Con il termine “pesticidi”, spesso usato come sinonimo di prodotti fitosanitari, si indicano i prodotti usati principalmente in agricoltura per proteggere le colture e impedire che vengano distrutte da malattie e infestazioni.

Sono presenti sul mercato circa migliaia di prodotti chimici differenti, e oltre 1.000 nuovi ne vengono introdotti ogni anno.

Monitorarli diventa difficile!

Interferiscono con il sistema endocrino (diabete, tiroide), riproduttivo (infertilità), nervoso (debolezza muscolare, paralisi, neuropatie, malattie simili al morbo di Parkinson). immunitario (tumori).



I pesticidi

In Italia vi è un trend di leggero miglioramento, ma la frutta rimane comunque la regina dei fitofarmaci e risulta quindi più inquinata rispetto alle verdure.

Attenzione alle mele!

Permane il problema del cosiddetto multiresiduo cioè la somma di residui diversi e tutti singolarmente autorizzati.



Il Biologico



Con il termine agricoltura biologica, si fa riferimento a un metodo di produzione agricolo che si basa su regole e principi volti a tutelare la biodiversità, la sostenibilità e la genuinità degli alimenti.

L'agricoltura biologica è paradossalmente considerata “alternativa” quando in realtà si è sempre effettuata prima dell'avvento della chimica.



Il Biologico



Le colture biologiche spesso producono meno rispetto a quelle convenzionali, soprattutto nei primi anni di conversione. Questo può significare maggior uso di terra per ottenere la stessa quantità di prodotto, con potenziali impatti negativi su habitat naturali.

I prodotti biologici sono generalmente più costosi per il consumatore, a causa di maggiori costi di produzione, certificazioni e maggiore manodopera.



Il Biologico



In alcuni paesi o regioni, il biologico è difficile da trovare o non è accessibile economicamente a tutti.

Il biologico si basa su certificazioni, ma ci sono stati casi di frodi (falsi prodotti bio).

Inoltre i controlli possono essere complessi e non sempre efficaci.



Il Biologico



Il biologico non è "senza pesticidi": utilizza pesticidi naturali (es. rame, piretrine), che possono comunque avere impatti ambientali o tossicologici se non usati correttamente.

Le tecniche biologiche richiedono più lavoro manuale (es. diserbo meccanico invece di chimico), con costi e fatica maggiori per gli agricoltori.



Il Biologico



Gli agricoltori biologici hanno meno strumenti a disposizione per difendere le colture, aumentando il rischio di perdite.

In alcuni casi, se si considera l'intero ciclo di vita (ad es. trasporti, consumi energetici, rese), il biologico può non essere sempre più sostenibile rispetto al convenzionale ben gestito.



Gli imballaggi

Tanti sono i materiali usati dall'industria per rivestire un numero sempre maggiore di alimenti che se non utilizzati nel modo corretto, però, possono rilasciare nei cibi sostanze non salutari.

Proprio per arginare questo rischio, i Moca (Materiali e oggetti a contatto con gli alimenti) sono regolamentati in modo da non trasferire agli alimenti componenti in quantità tale da costituire un pericolo per la salute.



Il Polietilene tereftalato

Il Pet (Polietilene tereftalato, indicato con il numero 1) è il materiale con cui sono fabbricate le bottiglie per acqua e bevande.

Non riutilizzarle e conservarle lontano da fonti di calore.

Possono altrimenti rilasciare, anche se in piccole quantità, sostanze tossiche come l'antimonio o cancerogene come acetaldeide e formaldeide.



Il Tetra Pak

Il Tetra Pak® è un materiale misto ovvero carta più polietilene.

I rischi sono quasi gli stessi del PET.

Conservarlo lontano da fonti di calore. Se si acquistano cibi come i legumi in scatola, meglio sciacquarli prima dell'utilizzo.

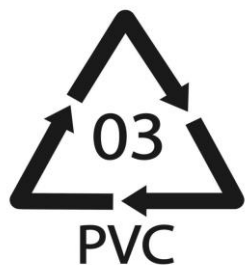


Il Polivinilcloruro

Gli ftalati, presenti soprattutto negli imballaggi in Pvc (Polivinilcloruro, indicato con il numero 3) come alcuni tipi di pellicola per alimenti o buste sono dannosi per la salute perché interagiscono con il nostro sistema ormonale (tiroide, ghiandole mammarie, organi riproduttivi...).

Sono liposolubili, ovvero migrano facilmente nei cibi contenenti grassi. Meglio prendere formaggi e salumi sfusi.

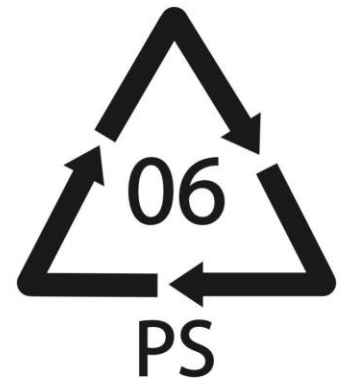
Cercare la dicitura “senza Pvc”.



Il polistirolo

Il polistirolo, (indicato con la sigla PS o il numero 6) è utilizzato spesso per i cibi da asporto.

Non riscaldare per evitare che gli alimenti vengano contaminati con lo stirola, un elemento chimico con caratteristiche simili agli estrogeni che interferisce con il nostro sistema ormonale.



L'alluminio

Le lattine e scatolette di alluminio rilasciano metalli pesanti negli alimenti (mercurio, alluminio, cadmio, piombo...).

Spesso sono smaltate internamente con apposite resine polimeriche in modo da impedire il passaggio in soluzione dei metalli.

Attenzione a non grattarle con le posate!



Altri imballaggi

Spesso si ha a che fare con sostanze come formaldeide o bisfenolo A.

La formaldeide è riconosciuta come cancerogena.

Il bisfenolo A è un interferente endocrino, con effetti negativi sullo sviluppo neurocomportamentale e riproduttivo, disturbi cardiovascolari, diabete, obesità e patologie al fegato.

Si trova nelle stoviglie di plastica usa e getta, nelle bottiglie per il latte, in alcune bevande e nelle resine che rivestono le lattine, come quelle del tonno o dei pelati.

Anche la carta, quando di riciclo, visto che potrebbe contenere carta plastificata, può presentare bisfenolo A.

Non riscaldare.



Quale materiale preferire?

Quando possibile scegliere il **vetro**.

È ancora il materiale più sicuro per la salute, non ha controindicazioni né per i tipi di alimenti con cui viene a contatto, né per condizioni particolari come la temperatura.

Si stanno affacciando sul mercato anche i bio-polimeri, dei contenitori simili alla plastica ma ottenuti da fonti naturali, ad esempio dal mais, che presenterebbero zero rischi di contaminazione.



Conservazione in frigorifero

La refrigerazione è un metodo di conservazione dei cibi che consiste nel mantenere i prodotti ad una temperatura bassa, mantenendo l'acqua presente all'interno degli alimenti allo stato liquido.

La refrigerazione serve per il blocco della crescita dei microorganismi che potrebbero provocare tossinfezioni e intossicazioni alimentari.





Conservazione in frigorifero

- Non riempire troppo il frigorifero
- Mettere gli alimenti in contenitori con coperchio per evitare cross-contaminazioni
- Non inserire alimenti troppo caldi: lasciarli raffreddare ma riporli in frigo entro due ore dalla cottura per poi consumarli entro 3 giorni
- Eliminare alimenti con segni di alterazione come le muffe
- Sbrinare il frigo ogni 2-3 mesi (frigo moderno ha dispositivo “defrosting” automatico) e pulirlo con acqua e aceto/bicarbonato.

Conservazione in frigorifero

1 Parte alta (5-8 gradi)

- Uova
- Formaggi
- Affettati o salumi sottovuoto
- Cibi cotti
- Yogurt

2 Parte media (4-5 gradi)

- Sughi
- Salse
- Affettati o salumi aperti
- Verdure cotte
- Pasta e carne cotti
- Vari avanzi cotti

3 Parte bassa (0-2 gradi)

- Carne cruda
- Pesce crudo
- Cibi crudi

4 Cassetti (7-10 gradi)

- Frutta fresca
- Verdura fresca



5 Sportello (10-15 gradi)

- Burro
- Latte
- Bibite
- Acqua
- Vino

Il freezer



Nel freezer si ottiene una congelazione lenta con formazione di macrocristalli e conseguente maggiore dispersione di sostanze nutritive nella fase dello scongelamento.

Non surgelare prodotti scongelati: ricordarsi che la carica batterica viene inattivata ma non eliminata.

I metodi di cottura

I contaminanti da processo sono sostanze che si formano negli alimenti o negli ingredienti alimentari sottoposti a cambiamenti chimici in fase di trasformazione.

I metodi di trasformazione come l'affumicatura e la cottura ad alte temperature, sia casalinghe che industriali, possono portare alla perdita di alcune sostanze nutritive come le vitamine e possono portare allo sviluppo di sostanze potenzialmente nocive.



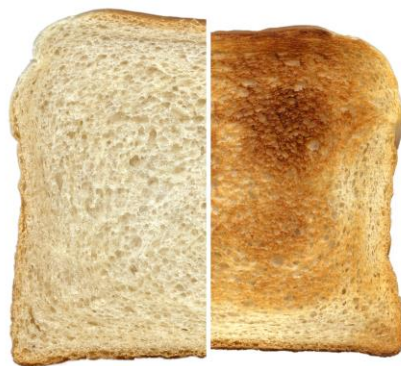
L'**acrilammide** è una sostanza chimica che si forma negli alimenti amidacei durante la cottura ad alte temperature (frittura, cottura al forno e alla griglia) e anche durante le lavorazioni industriali a temperature di oltre 120° con scarsa umidità, quella che conferisce al cibo quel tipico aspetto e sapore di “abbrustolito” che lo rende più gustoso.

Gli animali da laboratorio esposti all'acrilammide per via orale presentano una maggior probabilità di sviluppare mutazioni genetiche e tumori.



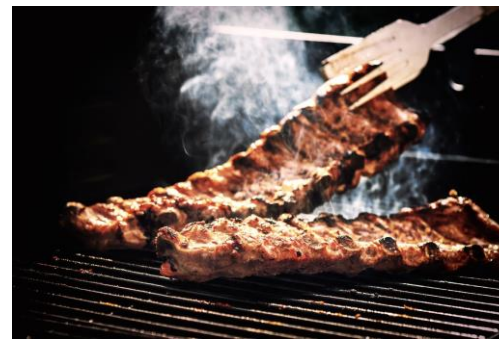
Come evitare l'assunzione di acrilammide?

- Preferire metodi di cottura leggeri e al vapore
- Evitare, quando possibile, tostatura e frittura, in particolare per cibi a basso contenuto di acqua.
- Rimuovere ed evitare di ingerire le parti bruciate dei cibi grigliati, dei fritti e dei prodotti da forno (il bordo della pizza e la crosta bruciata del pane!)



Gli **idrocarburi policiclici aromatici** (IPA) come benzopirene o antracene sono composti chimici che si possono formare per combustione incompleta o decomposizione di materia organica indotta da calore con metodi come l'affumicatura, il riscaldamento e l'essiccazione, oppure nei prodotti ittici di acque inquinate. La cottura casalinga, ad esempio alla griglia, la cottura arrosto e l'affumicatura, in particolare i cibi cotti sul barbecue a carbonella, possono causare concentrazioni elevate di IPA.

Gli animali da laboratorio esposti all'IPA per via orale presentano una maggior probabilità di sviluppare mutazioni genetiche e tumori.



Gli utensili

RAME molto reattivo con l'ossigeno dell'aria e può reagire con gli alimenti contaminandoli.

ALLUMINIO può venire attaccato da composti chimici acidi contenuti nei cibi per cui non conservare il cibo in questi recipienti.

GHISA arrugginisce facilmente rilasciando sostanze tossiche.

CERAMICHE la vernice di rivestimento se rovinata può rilasciare sostanze tossiche.

TEFLON il rivestimento antiaderente se rovinato può rilasciare sostanze tossiche.

SILICONE è il migliore.





Quando parleremo di cosa mettere
nel piatto, vedremo anche come
scegliere gli ingredienti più comuni
nelle nostre cucine...

- Uova
- Farina
- Olio
- Latte
- Yogurt
- Spezie

....verifichiamo le nostre scelte con l'app Yuka!