



• Cumposizione è fabricazione di i stivigli di cucina *Composition et fabricaion des ustensiles*

Poêle, casserole, faitout, crêpière, cuit-vapeur, passoire, plat à tarte, plat à gratin, moule à gâteau, boîte de conservation, couverts, vaisselle et accessoires sont les principaux incontournables nécessaires à l'équipement de tous les lieux d'hébergement.

Les ustensiles de cuisine sont fabriqués à partir de matériaux divers et variés. Mais que savons-nous de ces matières qui, au quotidien, sont en contact direct avec nos aliments ?

Le saviez-vous ?

Les plastiques se dégradent dans le temps à la chaleur et au contact de certains aliments ou détergents.

Au bout de 20 à 30 lavages, un biberon neuf commence à diffuser des buthylparabene !

■ Petit inventaire des familles ustensiles

Pour y voir clair entre les ustensiles de nouvelle génération et les ustensiles classiques, petit inventaire des matières, de leur qualité et impact : les ustensiles métalliques, anti-adhésifs, plastiques et minéraux.

	Composants	Conducteur de chaleur	Comportement mécanique	Mode de cuisson	Durée de vie	Toxicité	Prix
Aluminium	Aluminium	Très bon	Très léger, mais au contact des aliments s'altère et se diffuse	Très pratique pour saisir et pour mijoter	Se dégrade lentement	Effet au niveau neurologique et osseux	+
Fonte	Fer + carbone	Bon	Très résistant, peut rouiller	Plats mijotés, monte en T° lentement et diffuse progressivement	Inusable	Aucune	+++
Fer	Acier	Très Bon	Très résistant, tendance à rouiller si mal culotté	Idéal pour saisir et griller. Monte et descend très vite en T°	Inusable	Aucune, mais donne un goût aux aliments qui refroidissent dans l'ustensile	++
Inox	Fer + chrome + nickel	Moyen	Très résistant et neutre	Plutôt cuisson mijotée ou à l'étouffée, mais peut aussi saisir	Inusable	Aucune	+++
Acier émaillé	Fer + émail	Bon	Très résistant mais sensible aux chocs, aux rayures et à la surchauffe	Cuisson douce pour mijoter ou cuire à l'étouffée	Moyenne car fragilité de l'émail	Aucune si émail sans plomb	++
Cuivre	Cuivre	Très bon	Très résistant mais tendance à s'oxyder et se diffuser	Cuisson douce	Se dégrade très lentement	Toxique à forte dose	+++

■ LES USTENSILES MÉTALLIQUES

LES USTENSILES ANTI-ADHÉSIFS						
Composants	Conducteur de chaleur	Comportement mécanique	Mode de cuisson	Durée de vie	Toxicité	Prix
Anti-adhésif PTFE Polytétrafluoroéthylène, molécule du Téflon + Acide Perfluoro-Octanoïque (PFOA), colle pour appliquer le revêtement	Bon	Revêtement léger, Antiadhésif, mais très fragile. Se dégrade au contact des aliments, par choc avec les ustensiles et à la chaleur	Très pratique pour saisir, frire, mijoter, cuire à l'étouffée ou au four	En partie	Cancérogène, diminue la fertilité masculine	++
Anti-adhésif céramique Thermolon : silice + Zircon + eau + nanotechnologie. Composition complète non divulguée par les fabricants	Bon	Revêtement léger mais fragile, se dégrade lentement au contact des aliments, des ustensiles et se diffuse. Résiste à des T° élevées	Très pratique pour saisir, frire, mijoter et cuire à l'étouffée	En partie	Sans PFOA et PTFE, mais potentiellement nanotoxiques	+++
Anti-adhésif pierre Fonte d'aluminium recouvert d'un antiadhésif aux fluoropolymères additionné de poudre de roche + nanotechnologie + composition complète non divulguée par les fabricants	Bon	Revêtement fragile, se dégrade au contact des aliments, ustensiles, chaleur et se diffuse	Cuisson à feu doux pour mijoter et cuire à l'étouffée	En partie	Sans PFOA et PTFE, mais potentiellement nanotoxiques (généotoxique, cancérogène, neurotoxique)	+++
Silicone Silicium + oxygène + polymères élastiques synthétiques + peroxyde ou platine + nanotechnologie	Moyen	Flexible, anti-adhérent, indéformable et résistant. Si contient du peroxyde, émet des matières organo volatiles toxiques à partir de 160°	Cuisson au four	Non	Contient des nanoparticules qui migrent dans les aliments. Perturbateur endocrinien + mutagène	+++

➔ **Pour réaliser le Silicone**, l'industrie chimique utilise du silicium et de l'oxygène que l'on va transformer à l'aide d'autres agents et procédés chimiques complexes. Pour passer de l'état minéral à l'état d'élastomère on utilise soit du platine, un métal très rare et cher, soit du peroxyde un minéral très facile à trouver donc peu cher. Or, les particules de peroxyde migrent dans les aliments dès 160°, alors que le platine résiste à 260° avant de diffuser des composés nocifs. Ce sont des composés perturbateurs endocriniens.

Aujourd'hui, en France il n'y a aucune obligation d'indiquer si votre ustensile de cuisine est fabriqué à partir de peroxyde ou platine. De plus, les nanoparticules rentrent dans la fabrication du silicone pour obtenir une anti-adhérence performante. Les nanoparticules ayant un fort pouvoir de migration, il est donc déconseillé d'utiliser ce type d'ustensiles. D'ailleurs, la Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes a alerté depuis 2004 sur le risque sanitaire en Matière de Sécurité Alimentaire (DGCCRFMSA) du Silicone.

A sapiate ?

Les PTFE, type Téflon, antiadhésif des poêles, atteignent 250° en 3 mn et commencent à émettre des substances toxiques à partir de cette température.

■ LES USTENSILES EN PLASTIQUE

	Composants	Conducteur de chaleur	Comportement mécanique	Mode de cuisson	Durée de vie	Toxicité	Prix
Les plastiques	PolyCarbonate (PC) Polychlorure de vinyle (PVC) PolyÉthylène Téréphtalate (PET) Bisphénol S ButylParabène (BPA BP) Propylparabène (BPA PP) Phtalates		Léger. ne résiste pas à la chaleur. Sensible aux rayures.	Pas de cuisson	Oui	Se diffuse au contact des graisses, acides et chaleur. Perturbateurs endocriniens, Infertilité.	+ à ++



Pour réaliser le Plastique, l'industrie utilise entre autres :

- **Des BP Butyl Parabene (BP), des BP Propyl Parabene (PP)** : les parabènes sont des anti-microbiens. De ces adjuvants sont extraits les bisphénols qui entrent dans la composition des plastiques.
- **Les Bisphénols S et F** ont remplacé le Bisphénol A (BPA), interdit depuis le 1er janvier 2015. Or, on découvre aujourd'hui qu'ils présentent les mêmes inconvénients que le BPA. Dès 2011, l'Institut National de l'Environnement Industriel et des Risques (INERIS), mettait en garde sur les alternatives au BPA. En effet, ils ont des structures chimiques similaires.
- **Les phtalates** sont également des substances chimiques utilisées dans la fabrication des plastifiants pour leur apporter de la souplesse. Ces familles de substances chimiques sont cancérigènes, ce sont aussi des perturbateurs endocriniens qui agissent sur le système hormonal entraînant des troubles de la reproduction, cardio-vasculaires et neuro-comportementaux...

■ LES USTENSILES MINÉRAUX

Composants	Conducteur de chaleur	Comportement mécanique	Mode de cuisson	Durée de vie	Toxicité	Prix
Verre	Sable siliceux + carbonate de sodium	Résistant à tous les liquides et solides. Sensible aux chocs	Cuisson au four	oui	aucune	
Céramique, grès, porcelaine	émail	Sensible aux chocs et aux rayures	Cuisson douce au four	oui	Aucune si fabrication sans plomb, arsenic, cadmium, cobalt ou aluminium	
Terre cuite	argile	Sensible aux chocs	Cuisson douce au four	oui	aucune	
Terre cuite émaillée	Argile recouverte d'un émail	Sensible aux chocs et aux rayures	Cuisson douce	non	Aucune si émail sans plomb, arsenic, cadmium, cobalt ou aluminium	

● J'achète des ustensiles en matériaux traditionnels, une valeur sûre !

- Choisissez des ustensiles durables, recyclables et non toxiques pour la santé et l'environnement !
- Optez pour le fer, la fonte, l'inox, le verre, la céramique ou la terre cuite, vous serez sûrs de la qualité de votre achat et de sa durabilité.
- Economisez avec des ustensiles de qualité, plus chers à l'achat mais qui durent très longtemps (certains ustensiles sont garantis 25 ans et plus !)
- Achetez local et européen pour avoir des garanties sur les matériaux et un bilan carbone réduit (mais attention, certains produits sont dits conçus et développés en France mais fabriqués en Chine)
- Economisez de l'énergie grâce à leur qualité de conduction et de conservation de la chaleur !
- Entretenez vos ustensiles en fonte, fer ou inox, ils dureront des générations !

● Je propose aux vacanciers de cuisiner différemment

- Préservez la saveur des aliments avec la terre cuite, la céramique, le verre ou la fonte !
- Adoptez de nouveaux modes de cuissons à basse T° et à la vapeur douce ! Les cuis-vapeur inox encore appelés « vitaliseurs », au couvercle en forme de cloche permettent une cuisson à moins de 100 °C et un dégraissage parfait des viandes et poissons. Contrairement à la traditionnelle cocotte-minute, ils conservent aux aliments toutes leurs vitamines et minéraux.
- Indiquez à vos vacanciers les conditions d'utilisation des ustensiles en matériaux sains (poêle en fer, cuis-vapeur, cocotte en fonte, faitout en terre cuite....).

• Consigli d'utilizzazione

Conseils d'utilisation

■ Comment utiliser les ustensiles en fer ?

Avant la première utilisation, on effectue le culottage. Cette opération évite l'oxydation et rend l'ustensile antiadhérent. Faire bouillir quelques épluchures de pomme de terre en couvrant d'eau pendant 15 minutes, puis vider l'eau et refaire chauffer ½ cm d'huile pendant 15 mn. Après plusieurs utilisations les corps gras alimentaires vont patiner l'ustensile et il devient anti-adhésif.

Nettoyage : Eviter d'utiliser des détergents pour le nettoyage. Laver simplement à l'eau très chaude avec une éponge même abrasive si nécessaire, puis essuyer avec un papier absorbant.

Cuisson : Badigeonner votre ustensile avec un peu d'huile et laisser chauffer. Quand l'ustensile est chaud vous pouvez saisir les aliments puis baisser le feu pour terminer la cuisson.

Conservation : Ne pas conserver les aliments dans les ustensiles en fer, ils s'oxydent et donnent un goût aux aliments.

■ Comment utiliser les ustensiles en fonte ?

Avant la première utilisation, la fonte doit être culottée comme pour les ustensiles en fer. Après une vingtaine d'utilisations, elle devient naturellement antiadhésive. Nettoyage à l'eau très chaude puis séchage avec du papier absorbant.

Cuisson : La fonte se cuisine à feu moyen ou doux, sinon elle accroche. Huiler l'intérieur de l'ustensile, préchauffer sur feu minimum et attendre quelques minutes que la fonte soit bien chaude avant de verser votre pâte à crêpes, omelette, etc. Régler ensuite l'intensité du feu suivant la cuisson désirée, mais jamais à feu fort. Attendre que votre œuf ou crêpe soit saisi pour le décoller facilement. Comme la fonte accumule la chaleur, elle permet aussi de faire des cuissons moelleuses, mijotées ou à l'étouffée qui préservent le goût et les vitamines des aliments.

Conservation : Tout comme avec le fer, il est déconseillé de conserver les aliments dans la fonte.



Poêle en fonte



Poêle en inox



Poêle en fer

■ Comment utiliser les ustensiles en inox ?

Il faut privilégier les ustensiles à fond épais d'au moins 5 mm pour bien diffuser la chaleur. Un fond trop fin crée des zones de surchauffe qui brûlent les aliments.

Cuisson : Ne jamais surchauffer l'ustensile. Le fond de l'ustensile doit toujours être plus grand que le feu de cuisson. Avec le gaz, le diamètre de la flamme doit être 2 fois inférieur au fond de l'ustensile. Pour saisir, mettre la poêle sur feu vif et laisser chauffer sans matière grasse. Laisser tomber une goutte d'eau sur la surface de cuisson et si de petites billes d'eau apparaissent, la surface de cuisson est à environ 220°. Vous pouvez commencer la cuisson. Saisir les aliments et quand ils se détachent d'eux mêmes, les retourner. Baisser alors le feu au minimum et terminer la cuisson.

Pour cuire à l'étouffée ou basse température, napper le fond de matière grasse ou de 1 cm d'eau. Mettre les légumes à l'intérieur de l'ustensile froid (les aliments doivent remplir les 2/3 du contenant) puis chauffer à feu minimum. Laisser cuire doucement, puis à mi-cuisson mettre un couvercle. La cuisson se fait à 80/90° et les légumes conservent goût et vitamines.

Nettoyage : A l'eau tiède avec un peu de liquide vaisselle et une éponge abrasive si nécessaire.

■ Comment utiliser les ustensiles en terre cuite, céramique, grès ?



Terre émaillée



Verre



Terre cuite

Cuisson : Les plats en terre cuite doivent être trempés 15 min dans l'eau avant chaque utilisation. Les pores vont absorber l'eau et celle-ci sera restituée lentement pendant la cuisson. Les aliments cuiront ainsi sans ajout d'eau ou de matière grasse. La terre cuite réfractaire ne nécessite pas de trempage.

Interposer un diffuseur de chaleur entre la terre cuite et la flamme si cuisson sur le feu. Ne pas poser un plat chaud sur une surface froide.

Si cuisson au four, enfourner dans le four froid pour éviter les chocs thermiques puis mettre le four en marche. C'est une cuisson lente et douce qui préserve goût et vitamines.

Nettoyage : Laver à l'eau tiède avec un peu de liquide vaisselle et rincer. Ne pas utiliser d'éponge abrasive. Faire bien sécher avant de ranger les plats pour éviter les moisissures.



Pè cunnoce nè di più / Pour en savoir plus :

- www.ecosapiens.com
- www.reseau-environnement-santé.fr
- www.synergiealimentaire.com
- www.artac.info.fr
- www.consommerdurable.com
- www.bioaddict.fr



Boni indirizzi / Bonnes adresses

- www.skeppschult-boutique.fr
- www.roemertpf.de
- www.tompress.fr
- www.vitaliseurdemarion.fr
- www.gaspajoe.fr