

1. Toxèmia, concepte.

Què és?

Estem envoltats de tòxics, són elements sintètics que s'han creat i massificat exponencialment els darrers 150 anys. Malgrat que la seva intencionalitat és generalment bona, cerquen facilitar-nos la vida en un aspecte determinat, hem d'acceptar que en desconeixem les conseqüències per la nostra salut i la del planeta. Potser n'hem detectat algunes, les més immediates i evidents, però què passa amb les derivades d'una exposició permanent, progressiva i acumulativa? Com i quan podrem determinar, amb precisió científica, els riscos de la interacció de milers de substàncies de les quals sabem ben poca cosa?

El principi de la precaució hauria de ser determinant, però no n'és. Sabem que pesen molt més els interessos comercials, les presses per treure'n rèdit econòmic i les ganes de guanyar medalles en nom d'un progressisme mal entès. El progrés en majúscules, aquell que aporta benestar a les persones, no pot ser perjudicial per aquestes. És un contrasentit. Explorar alternatives ecològiques, sostenibles i saludables als nostres problemes és la veritable aportació tecnològica que necessitem. I sovint, accessibles.

Per tot plegat, crec que és a les nostres mans informar-nos i prendre mesures individuals per minimitzar la càrrega toxèmica, invisible però insistent, a la que ens enfrontem. Alhora, la conscienciació de cadascú és la llavor per a un canvi estructural. La societat no vol ser emmetzinada i ho farà saber. N'estic convençuda.

Què no és?

Antiprogressisme. La concepció capitalista del progrés cerca guanys econòmics immediats obviant-ne les conseqüències. Paradoxalment és una visió molt pobre de la riquesa, beneficia uns pocs i compromet el futur de tots. La societat progressa quan s'aporten solucions i estratègies que la impulsen cap endavant, sense contrapartides inassumibles. La ciència i la tecnologia han de treballar per assolir un present ecològic, sostenible i saludable que ens permeti, senzillament, tenir futur com a espècie. I la prosperitat econòmica no està renyida amb això, és qüestió de reinventar el model i créixer en verd. **Paranoia.** Les conseqüències de viure en un entorn contaminat són innegables. Malgrat els esforços de la indústria per ocultar-les, constatem l'augment exponencial d'al·lèrgies, malalties autoimmunes i altres mals infreqüents (o desconeguts) abans de l'era industrial. Són moltes les persones que, conscientment o inconscientment, emmalalteixen sense poder atribuir la causa exacta del seu malestar. La infinitud de substàncies i l'absolut desconeixement del temps d'exposició, acumulació i efectes de la seva interacció, fa que l'eclosió i la naturalesa del perjudici sigui totalment impredecible. **Utopia.** Descontaminar el món és difícil però no impossible; així com hem adquirit un gran coneixement tecnològic i científic que ha desembocat en la situació actual (per desconexença o omissió), també podem enfocar- ho a solucionar els problemes existents i construir un futur sostenible per a tothom. En l'àmbit particular i encara que exigeix l'esforç d'informar-se i prendre decisions en conseqüència, és possible desempallegar-nos de gran part dels tòxics que ens envolten. És qüestió de posar-s'hi i en fer-ho, també beneficiem l'entorn i empenyem la societat cap a un canvi de model.

PROCÉS GENERAL:

Redefinició. Revisar els nostres costums i adquisicions ens permet detectar, poc a poc, a quins riscos ens exposem i com els podem evitar. **Eliminació.** Abandona comportaments nocius i despren-te d'allò que oberta i clarament et perjudica . És important gestionar els residus en conseqüència, no volem contribuir a contaminar en el darrer! **Aportació.** Adquireix hàbits que eviten o minimitzen la toxèmia ambiental i aporta solucions ecològiques i saludables a les teves necessitats. Sovint disposem d'opcions econòmiques i senzilles que substitueixen perfectament productes perillosos (com alguns cosmètics i detergents); també és freqüent detectar falses necessitats que podem eliminar sense buscar un substitut (com els ambientadors).

- Qui neteja contaminant mai tindrà la casa neta.-

2. Toxèmia, pràctica.

-Elecció dels estris de cuina, segurs i saludables-

Nanopartícules, toxicitat: Emprades com antiadherents, se'n desconeixen els efectes. Convé descartar-les per precaució. Són habituals en estris ceràmics i en certs recobriments nous com el "diamant".

Tefló, toxicitat: És el nom comercial del PTFE, component antiadherent que esdevé tòxic a partir dels 260° i molt contaminant pel medi ambient quan es produeix. El PFOA és un element associat però independent al PTFE que s'empra per enganxar-lo. Cal descartar-lo sempre perquè és molt tòxic. Actualment es troben estris que s'indiquen lliures de PFOA però, a menys que especifiquin el contrari, cal tenir present que contenen PTFE (Tefló). En aquest cas, lliures de PFOA però amb PTFE, cal descartar l'olla o la paella quan es ratllen o, millor encara, no adquirir-los.

Alumini i Coure toxicitat: Alta i evident, evitar.

Fang, toxicitat: Nul·la en productes sense esmaltar o certificació d'esmalts lliures de plom i tòxics. **Pros:** Sense antiadherents. Econòmic. Saborós. Producció sostenible. **Contres:** Sense esmaltar requereix un procediment casolà previ que tancarà els porus i assegurarà durabilitat i un bon rendiment culinari (consultar al fabricant). Triguem a escalfar-se tot i que també retenen l'escalfor. Són delicades d'usar: No admeten copets, no es poden posar buides al foc, no accepten el foc fort, no suporten els canvis forts de temperatura i cal escalfar-les progressivament.

Ferro, toxicitat: Certificada l'absència de plom (assegurar-se'n), no tenen antiadherents que comportin toxicitat. L'inconvenient és que transmeten ferro mineral als aliments i es divergeix dels seus efectes al cos humà a curt i llarg termini. N'hi ha de dos tipus, les de ferro mineral i les de ferro fos o colat, la diferència és el mètode de producció. Les primeres són més barates i pesen menys, però s'oxiden i deformen més fàcilment. **Pros:** Sense antiadherents. Saboroses. Enorme durabilitat. L'antiadherent millora amb l'ús. Aguanten totes les temperatures. Producció sostenible. **Contres:** Pesen. Exigents: Requereixen un procediment casolà previ al primer ús i un manteniment senzill però constant posterior (consultar ambdós). Recomanen escalfar-les progressivament i evitar canvis bruscos de temperatura. Per evitar al màxim la contaminació de ferro als aliments cal evitar la cocció d'aliments àcids com el tomàquet i l'exposició perllongada dels guisats al seu interior. **Marques recomanades:** De Buyer o Le Creuset.

Acer Inoxidable, toxicitat: Raonablement segur. Aliatge de ferro i carboni amb una petita dosi de metalls pesants que, malgrat ser força estable, passen als aliments en petites quantitats. Així, l'acer inoxidable AISI 304 (18/10) conté un 18% de níquel i un 10% de crom i és preferible emprar l'acer quirúrgic (AISI 316) perquè és menys porós malgrat que també cal evitar ratllar-lo o recremar-lo per no perdre tals propietats. També existeix l'acer inoxidable 18/0 que, malgrat ser més dúctil i oxidable, no conté níquel. Finalment tenim l'acer japonès, el de major qualitat perquè no conté níquel ni crom. No és un material conductor, olles i paelles tindran una base d'un altre material que, cal assegurar-se, no entrarà en contacte amb els aliments. **Pros:** Sense antiadherents. Durabilitat i facilitat de manteniment: Untar-les abans de posar al foc i esperar que estiguin calentes abans de posar-hi els aliments (evitaràs que s'hi enganxin). Evita ratllar-les emprant productes metàl·lics o/i abrasius i espera que baixi la temperatura abans de rentar-les. Finalment eixugar-les abans de desar. Aguanten focs mitjans i alts. **Contres:** L'acer inoxidable passa petites quantitats de crom i níquel als aliments. No he localitzat estris de cuina d'acer japonès, quirúrgic autèntic (AISI 316) i només en coberteries, acer inoxidable 18/0 (sense níquel). Recomanen no cuinar-hi àcids. **Marques recomanables:** De Buyer, Le Creuset, Kuhn Rikon, Fissler.

Vidre borosilicat i vidre ceràmic, toxicitat: Unànimement atòxics, no són materials porosos ni reactius. Cal tenir present que altres tipus de vidre poden contenir plom (habitualment cristalleria fina) i en cap cas tenen aptituds tèrmiques. No són materials porosos ni reactius, no transmeten res als aliments. **Pros:** Sense antiadherents. Completament atòxics. Fàcil ús, neteja i manteniment. Pesen poc. Resistents als àcids. No alteren el sabor ni les qualitats dels aliments. Permeten controlar la cocció dels aliments sense alçar la tapa (transparents). S'escalfen ràpidament i suporten temperatures extremes. S'hi pot cuinar, servir i guardar els guisats a la nevera sense canviar de recipient. **Contres:** Sense propietats antiadherents. No s'hi pot fregir (només sofregir). No retenen l'escalfor. Evitar xocs tèrmics per precaució. És senzill trobar fonts pel forn però costa trobar olles/paelles. **Marques recomanables:** Visions, Corningware, Pyrex.

-Mandràgora-

2. Toxèmia, pràctica.

-Elecció dels estris de cuina, segurs i saludables-

Ceràmiques, toxicitat: Les paelles amb recobriments ceràmics no porten ni PTFE ni PFOA, però la gran majoria provenen de Xina i no especifiquen els materials constructius. És freqüent trobar plom a les més econòmiques i nanotecnologia a les més cares. **Pros:** Sense PTFE ni PFOA.. Econòmiques. Fàcil ús i manteniment, només cal evitar ratllar-les. **Contres:** Perden l'antiadherent amb l'ús. Escassa durabilitat. Origen i materials incerts en la majoria dels casos. Nanotecnologia.

Titani i altres materials que requereixen antiadherents, toxicitat: El titani és un material inert i atòxic, dur, resistent i antial·lèrgic, emprat com a recobriments. Malauradament conté els riscos associats als antiadherents (PTFE, PFOA i/o Nanopartícules). **Marques recomanades:** SKK de Conasi, contenen PTFE però certifiquen un aïllament resistent i estar lliures d'altres contaminants (nanopartícules, PFOA i metalls pesants).

ALTRES RECOMANACIONS: Independentment del material escollit a olles i paelles, sempre és recomanable emprar-hi estris que evitin el risc de ratllades. A més de les clàssiques culleres i forquilles de fusta, també s'hi troben espàtules, pinces, cullerots i qualsevol altre element. La silicona de qualitat també és un material atòxic i polivalent.