

Il focolare domestico è un «territorio» a rischio

In cucina si trascorre molto tempo della nostra vita «cassalinga». È quindi importante conoscerne i rischi nascosti e i fattori inquinanti, oltre che le possibili soluzioni, spesso facili da attuare

Angela Soares

La cucina moderna disperde continuamente energia e acqua e nel contempo non è attrezzata per riciclare rifiuti. Inoltre condense, esalazioni e gas prodotti da stufe e fornelli rendono l'aria malsana. Non solo, ma esistono pericoli ancora maggiori che si nascondono nei materiali sintetici con i quali sono oggi costruiti i mobili d'arredo. I detersivi e le sostanze chimiche biodegradabili a loro volta contaminano l'acqua di scarico di lavatrici e lavastoviglie, che finiscono per inquinare la falda acquifera. Ma i maggiori danni sono dati dalle tonnellate di immondizie, costituite da scatolette, bottiglie, confezioni di plastica, carta, cartone e cibo. Il numero di coloro che scelgono modelli di vita più sani, e hanno una maggiore consapevolezza della responsabilità dell'uomo verso l'ambiente, va però via via aumentando. Un nuovo tipo di cucina è diventato indispensabile.

La cucina dovrebbe essere un luogo caldo ed accogliente, vivace e confortevole, dove famiglia ed amici possano ritrovarsi per mangiare sì, ma anche per chiacchiere, leggere o lavorare. L'ideale sarebbe la tipica cucina delle case di campagna, con il tavolo al centro. Molto spesso esiste invece un ambiente predisposto per preparare il cibo e cucinare, e una zona separata per mangiare. Comunque sia, il locale deve essere, più di ogni altro ambiente, areato e libero da sostanze tossiche ed inquinanti, poiché è in cucina che si maneggia il cibo e si preparano le pietanze. Oltre alle misure di risparmio energetico esistono an-

che degli accorgimenti che possono ridurre i pericoli in agguato, dannosi sia per la salute sia per l'ambiente.

Con lo schema che segue cerchiamo di illustrare quello che succede nell'ambiente forse più vissuto delle nostre case: non per spaventare ma piuttosto per sensibilizzare, perché molte volte sappiamo che le cose possono essere migliorate, ma non sappiamo né come, né perché.

Rischi per la salute

- **Formaldeide.** Il truciolato e il compensato emettono vapori, specialmente

quando sono nuovi e in ambienti caldi ed umidi. Sarebbe quindi opportuno scegliere armadietti in legno massiccio o in tavole a bassa emissione e rendere impermeabili le superfici di truciolato con vernici o colori atossici.

- **Sottoprodotti della combustione.** Le stufe a gas, carbone o legna producono ossido di carbonio, biossido di azoto ed altre sostanze inquinanti. È importante l'uso di una ventola o di una cappa aspirante sopra il fornello con evacuazione esterna, mentre è raccomandabile usare un fornello elettrico o a gas dotato di dispositivo di sicurezza a termocoppia.

- **Laminati plastici e collanti tossici.** I solventi ed alcuni laminati possono esalare vapori nocivi; è meglio avvalersi di superfici alternative come piastrelle di ceramica, legno massiccio, acciaio inossidabile, ardesia e lastre di marmo.

- **Pavimenti di PVC.** I collanti chimici emettono vapori nocivi. Sono da preferire pavimenti impermeabili fatti di assicelle di legno, mattonelle, pietra o sughero.

- **Conservazione del cibo.** Le pellicole aderenti possono contenere DEHA, che può essere assorbito dai cibi caldi, come i pesticidi e i fungicidi delle vernici, mentre i contenitori termoplastici possono esalare gas.

Il cibo non conservato a temperature sufficientemente basse può generare batteri e gli alimenti crudi messi in contatto con quelli cotti sono pericolosi per la salute; lo stesso vale per gli alimenti scongelati e poi risurgelati. Usare quindi contenitori di vetro, ceramica e acciaio inossidabile e insetticidi a base di erbe, carte atossiche e conservare il cibo in una dispensa fresca ed asciutta mentre i prodotti deperibili vanno conservati in frigorifero o in congelatore. Mangiare di preferenza prodotti concimati con sostanze organiche.

- **Il pentolame.** Le pentole e le padelle di alluminio aumentano il rischio di contrarre il morbo di Alzheimer e alla lunga possono generare altri disturbi neurologici. Le pentole di rame, se non pulite accuratamente, producono verderame tossico. Usare padelle e pentole di vetro temperato, di



Intervento ecologico tramite dispositivo portatile per il recupero dei CFC dai vecchi frigoriferi e congelatori

ghisa, di smalto o di terracotta resistente al calore. Non usare abrasivi sulle pentole di metallo, per non liberare piccole particelle metalliche che possono poi penetrare nei cibi.

- **Forni a microonde.** Possono perdere radiazioni da sportelli difettosi. Le microonde interferiscono con la formazione delle cellule. I livelli di sicurezza riguardanti l'esposizione sono ancora dibattuti: i regolamenti statunitensi li limitano a 1 mW/cm quadrato nei forni di nuova concezione mentre sono di 5 mW/cm quadrato in quelli esistenti. Farli sempre controllare con regolare manutenzione. Usare anche sistemi di cottura rapida, come le pentole a pressione.

- **Detersivi.** I detersivi liquidi per bucato e piatti, candeggina e sbiancanti, prodotti per pulire forno e servizi, contengono numerose sostanze chimiche tossiche. Usare materiali biodegradabili e atossici, non usare *spray* contenenti clorofluorocarburi.

- **Prodotti coltivati in casa.** Nella città, il terreno dei giardini può essere inquinato da piombo e da altre sostanze chimiche. Il piombo può essere assorbito dalle verdure, in particolare dalle lattughe e dai cavoli. Far quindi controllare il terreno per vedere se contiene sostanze contaminanti. Qualora ci fossero problemi è necessario sostituire parte del terreno con uno strato superficiale organico. Coltivare verdura o frutta sotto vetro o in serre se l'inquinamento dell'aria fosse un problema.

- **Incidenti.** La cucina è il luogo in cui capita il maggior numero di incidenti domestici: l'acqua sul fuoco, il fuoco stesso nonché le padelle di olio bollente possono causare danni irrimediabili così come le scosse da attrezzature difettose o l'avvicinarsi all'acqua in certe condizioni. I tagli da coltelli o da lattina sono frequenti, gli avvelenamenti non sono insoliti e lo stesso dicasi per le cadute. Tenere la cassetta di pronto soccorso in cucina può essere considerato esagerato ma prevenire è meglio che curare: non bisogna trasportare pentole con acqua bollente né lasciare il ferro da stiro acceso e ad ogni modo usare prese o interruttori salvavita per tutto quello che riguarda l'elettricità. Non appoggiarsi ai fornelli e tenere la stufa lontana da punti di passaggio.



«Unità ecologica» Alpes-Inox per la raccolta differenziata dei rifiuti con pattumiera a 3 contenitori estraibili con caricamento di rifiuti dall'alto. Caratteristica dei prodotti Alpes-Inox è l'utilizzo dell'acciaio inox al nichel-cromo 19/10, il materiale riciclabile più igienico con minore ritenività batterica, più durevole perché non rischia scalfitture e fessurazioni

Rischi ecologici

- **Inquinamento dell'acqua.** I detersivi tossici e non biodegradabili inquinano l'acqua di scarico, rendendo quasi impossibile il riciclaggio delle acque bianche e aumentandone considerevolmente i costi di trattamento. Inoltre, anche le vecchie tubature di piombo come le nuove di plastica contaminano l'acqua. I dispositivi per l'eliminazione dei rifiuti nell'acquaio hanno fino adesso immesso sostanze solide nell'acqua di scarico. Bisognerebbe usare solo prodotti atossici e sostituire i tubi esistenti con giunti di rame senza piombo, evitando di far installare dispositivi per l'eliminazione dei rifiuti nell'acquaio.

- **Inquinamento dell'aria.** Gli *spray*, specialmente quelli contenenti CFC, i deodoranti, i sottoprodotti della combustione dei fornelli e i prodotti destinati alla pulizia degli stessi oltre ad inquinare la cucina vengono da lì espulsi ed inquinano anche l'aria esterna. Fortunatamente molte aziende propongono frigoriferi e congelatori privi di CFC. Bisognerebbe evitare l'uso di prodotti chimici a favore di prodotti alternativi a base di erbe.

- **Rifiuti di cucina.** In genere si tratta di confezioni, materie plastiche, scatolet-

te, bottiglie, cartoni, rifiuti organici e sostanze chimiche tossiche. È necessario evitare tutto ciò che è confezionato; utilizzare solo bottiglie di vetro e prodotti in contenitori riutilizzabili o a rendere, differenziare i rifiuti, riutilizzare, riciclare. È importante fare pressioni per ottenere servizi locali di riciclaggio. Ottima la trasformazione di sostanze organiche in concime.

- **Consumo di acqua.** Le lavastoviglie e le lavatrici automatiche consumano molta acqua. In cucina si può utilizzare anche il 20% della fornitura domestica dell'acqua, e la produzione di acqua calda richiede anche una grande quantità di energia. È importante utilizzare rubinetti a flussi ridotti e lavare i piatti a mano in un catino e non sotto l'acqua corrente. Se si utilizza una lavastoviglie che sia a consumo energetico ridotto è meglio farla funzionare unicamente a carico pieno, utilizzando i cicli economici. Nelle zone aride si possono riciclare le acque bianche della cucina per il giardino e lo stesso vale per quelle della doccia, del bagno e del lavandino. Nell'acqua di scarico della cucina si trovano però troppi residui di grasso, di particelle di cibo e di detersivo per poter essere riutilizzate.

- **Consumo di energia.** Stufe, frigoriferi, congelatori, lavastoviglie, lavatrici centrifughe ed altre apparecchiature consumano notevoli quantità di energia. A questi vanno aggiunti i congegni per la preparazione del cibo. Bisogna quindi adoperare elettrodomestici di buona resa e sottoporli a regolare manutenzione. È necessario valutare l'effettiva necessità di tutti i congegni elettrici: il lavoro manuale è gratificante oltre che salutare. È preferibile tenere frigorifero e congelatore lontani dai fornelli e usare metodi di cottura a basso consumo energetico.

- **I locali di servizio.** Tutte le apparecchiature tipiche di una cucina creano campi magnetici. Frigoriferi e congelatori, generando calore, dovrebbero essere sistemati in un ambiente ventilato e fresco ma non nel locale dove si trovano i prodotti alimentari. Inoltre, il calore generato da questi apparecchi potrebbe essere riutilizzato per riscaldare parzialmente una zona o una stanza di essiccazione.

(Fonte: La Casa Ecologica - Touring Club Italiano)