



PAYS CREUSOIS

**Bien choisir
ses ustensiles,**

... pour manger sain

*Outre le design et la performance des outils culinaires,
connaître et comprendre comment sont fait vos ustensiles de cuisine
est primordial.*

Les matériaux utilisés ont une influence sur votre santé.

Partenaires
techniques et financiers :



Dans nos placards de cuisine,



Les « VRAIS-AMIS »

*Matériaux nus : sains, résistants, durables, non nocifs,
pas de migrations vers les aliments, naturels, recyclables,
à usages multiples, faciles d'entretien, ...*



Verre

*Mélange de sable, soude et chaux
(style Pyrex)*



Porcelaine

*Matière minérale naturelle haut
de gamme : argile, silice, silex*



Inox 18/10 ou 18/0 ou acier inoxydable

*Alliage de fer/ carbone/ chrome/ nickel
18/10 = 18% chrome/ 10% nickel
18/0 = 18% chrome/ 0% nickel*



Terre cuite brute

Argile cuite

Choisir sans vernis, ni émail



Cuivre

*Double d'inox ou étamé (dépôt
d'une couche d'étain dans la pièce
qui protège de l'oxydation)*



Grès

*à base d'argile auquel on
ajoute du quartz, kaolin, silice*

L'oxydation appelé « vert de gris » est dangereuse pour la santé.



Bois

Matériau naturel

Choisir du bois brut, non traité, local et issu de forêts gérées durablement



Fer ou acier

*Alliage de fer/ carbone
Magnétique (test avec un aimant)*

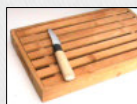
Faire un culottage avant 1ère utilisation (faire chauffer de l'huile et à froid l'éponger)



Marbre/Pierre

Revêtement naturel

Attention aux revêtements apparence « pierre » pouvant contenir des polluants organiques persistants



Bambou

*Matière végétale - Le bambou
n'est pas du bois mais une plante*

Attention à sa provenance (déforestation) et aux colles/ vernis utilisés. Ne pas confondre « bambou » (apparence « bois ») et « fibre de bambou » (apparence « plastique »)



Fonte naturelle

Mélange de fer et carbone

Choisir de la fonte fer brute (sans revêtement et vernis, pas de fonte émaillée ou aluminium)

Dans nos placards de cuisine,



Les « FAUX-AMIS »

Matériaux dangereux pour la santé, nocifs à haute température, contient des métaux toxiques pouvant migrer vers les aliments, cancérigènes, fragiles, à utiliser occasionnellement, ...



Téflon

Revêtement antiadhésif pouvant contenir des polluants organiques persistants

Chauffé/fissuré, il émet des particules toxiques



Céramique/émail

Attention à ces composants tels que plomb, cadmium,...

Si fissuré, risque que les aliments soient en contact avec des métaux toxiques



Aluminium

Métal reconnu neurotoxique

Migration particules si abîmé, si chauffé ou si on utilise des aliments acides



Silicone

Caoutchouc synthétique contenant platine ou peroxyde

Nocif à haute température, libère des particules
Plutôt utiliser du silicone dit « platine » (plus naturelle et résistant à la chaleur)



Plastiques

*Contient notamment résine, charbon, produits pétroliers, ...
Logos à éviter : PET, PEHD, PVC, PEBD, PP, PS, PC, ...*

Supporte mal la chaleur, si chauffé ou rayé des particules peuvent migrer dans les aliments



Mélamine

Résine thermodurcissable proche du plastique, lourde et incassable

Vaisselle utilisée surtout pour les enfants, à utiliser à froid non chauffé



Fibre de bambou

*Contient des matériaux plastiques
Le bambou est réduit sous forme de fibres/poudre.*

Une résine style « mélamine » peut être ajoutée pour lier la fibre. À utiliser à froid non chauffé



**revêtements
antiadhésifs**



**Vérifier s'ils ne contiennent pas de
polluants organiques persistants (POP) :**

PTFE, PFOA ou APFO, etc...

Remplacer vos ustensiles progressivement au gré d'opportunités



Astuce : Pour « remplacer » le papier aluminium
qui est non-écologique, neurotoxique et migre des métaux vers les aliments

► **Bee-wrap (ou film alimentaire lavable)**

Tissu en cire d'abeille ou soja, naturelle
et réutilisable



► **Papier sulfurisé (non blanchi)
ou Kraft**

► **Bocaux
ou pots en verre**



Idée : Fabriquer son propre film alimentaire
Emballage naturel, lavable et durable

Matériels nécessaires :

- ✂ **Four**
- ✂ **Tissu en coton bio**
(à découper à la forme souhaitée)
- ✂ **Papier sulfurisé**
- ✂ **Paillettes de cire d'abeilles
ou soja**

- 1- Préchauffer votre four à 100°*
- 2- Poser le tissu sur le papier sulfurisé puis sur la plaque de cuisson*
- 3- Parsemez la cire*
- 4- Enfournez 5 à 10 min en surveillant*
- 5- En le sortant, si cire non uniforme en remettre sur les trous et repasser au four quelques minutes*
- 6- Laisser sécher et mettre quelques minutes à la verticale*

