

Teflon oder Eisen: Welche Pfanne ist umweltfreundlicher?

Teflonpfannen sind beliebt und bieten beim Kochen und Braten einige Vorteile. Doch für die Umwelt gibt es bessere Alternativen.

Teflonpfannen sind günstig und lassen sich einfach reinigen, weil die Lebensmittel nicht am Belag haften. Doch Teflon (genauer: Polytetrafluorethylen PTFE) hat den Nachteil, dass es leicht zerkratzt. Die Pfanne verliert dadurch die Haftwirkung und muss früher oder später ersetzt werden. Kratzbeständiger sind Pfannen mit Keramikbeschichtung. Doch alle Beschichtungen haben den Nachteil, dass sie sich mit der Zeit abnutzen.

Um der Umwelt etwas Gutes zu tun, kauft man unbeschichtete Pfan-

nen. Sie brauchen beim Kochen mehr Öl und etwas Übung, dafür halten sie ein Leben lang. In Frage kommen Edelstahl- (nicht für Nickelallergiker geeignet) und Eisenpfannen. Letztere entwickeln eine natürliche Antihaftschicht, wenn man sie vor dem ersten Braten einbrennt. Je öfter man sie benutzt, desto weniger haften Lebensmittel an.

*Mehr Umwelt-Tipps unter
www.biel-bienne.ch/umwelttipps*



Teflon ou fer: quelle poêle est plus écologique ?

Les poêles en Teflon sont très appréciées, car elles présentent certains avantages pour cuisiner. Il existe pourtant des ustensiles plus écologiques.

Les poêles en Teflon sont bon marché et simples à nettoyer, car les aliments n'y collent pas. Toutefois, ce matériau – le polytétrafluoroéthylène – se raye facilement. La poêle perd alors son adhésivité et doit tôt ou tard être remplacée. Les poêles disposant d'un revêtement céramique sont plus résistantes aux rayures. Tous les revêtements ont toutefois pour inconvénient de s'user avec le temps.

Pour préserver l'environnement, mieux vaut acheter des poêles sans

revêtement. Celles-ci nécessitent davantage d'huile et il faut s'habituer à les utiliser, mais elles durent toute une vie. Il s'agit de poêles en inox (ne conviennent pas aux personnes allergiques au nickel) ou en fer. Ces dernières développent une couche antiadhésive naturelle lorsqu'on les culotte avant la première utilisation. Plus on les emploie, moins les aliments collent.

*D'autres éco-conseils sur
www.biel-bienne.ch/eco-conseils*