



LA GIORNATA  
di Michele Insevera

**Il Sud in tavola-le vostre ricette**

Frittata di piselli e carote (Mia, 24 anni, Paola)

- Carote 500 g
- Cipolle rosse 200 g
- Pisellini 200 g
- Uova medie 8
- Grana Padano DOP 120 g
- Maggiorana 5 rametti
- Sale fino q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Pepe nero q.b.

La frittata di piselli e carote è un secondo piatto semplice e genuino che arricchisce



rà di gusto i vostri menù della bella stagione, caratterizzata da ortaggi colorati e saporiti. Questa frittata primavera-frigo per eccellenza, ideale per utilizzare delle carote che ci sono avanzate in frigo da un po' di tempo o dei pisellini con cui non sappiamo cosa fare... tutto contribuisce a insaporire questa morbida frittata in padella!

Per preparare la frittata di piselli e carote, pelate le carote e tagliatele a rondelle di un spessore di 4-5 mm. Mondate e affettate le cipolle. Ora in una padella da 28 cm di

diametro (misurati in superficie, 24 cm il fondo) versate un filo di olio e le cipolle. Stufate a fuoco dolce per 5 minuti. Trascorsi 5 minuti versate le carote e cuocete per circa 10 minuti sempre a fuoco dolce. Pepate e salate. Ora versate anche i piselli e cuocete per altri 10 minuti tutto insieme. Intanto in una ciotola sbattete le uova con sale, pepe, il Grana Padano e le foglie di maggiorana. Trascorsi i 10 minuti versate le uova direttamente in padella. Coprite con un coperchio. Abbassate la fiamma e cuocete per 10 minuti circa. Quando la superficie risulterà poco molle ma ancora umida rovesciate la frittata aiutando



dovi con un piatto piano. Ribaltate la padella con un movimento deciso e rapido, fate scivolare la frittata capovolta in padella. Cuocete anche dall'altra parte per circa 5-8 minuti. La frittata di piselli e carote è pronta. La frittata di piselli e carote si può conservare in frigo per 1-2 giorni. Potete congelarla dopo la cottura. Potete usare del pecorino al posto del grana. Potete usare al posto della cipolla rossa un scalogno, il porro o anche del cipollotto fresco.

**GOVERNARE INSIEME – UNO SPAZIO UTILE PER GLI AMMINISTRATORI LOCALI**

Da un'idea di Francesco Lo Giudice



# Attenzione all'aria di casa brulica di sostanze dannose

di GIOVANNI MISASI e TERESA PANDOLFI

È ormai noto che l'inquinamento atmosferico, outdoor, causato dagli inquinanti ambientali ha gravi ripercussioni sulla salute e incide negativamente sulla qualità della vita, ma negli ultimi anni è emersa anche la necessità di approfondire le conoscenze sull'inquinamento indoor, soprattutto per le allarmanti evidenze scientifiche sugli effetti sanitari legati a questo fenomeno.

Per inquinamento indoor si intende l'inquinamento dell'aria in un ambiente interno e chiuso, dove la composizione chimica dell'aria, a causa della presenza di una o più sostanze chimiche che reagiscono fra loro, subisce modificazioni diventando potenzialmente nociva per la salute.

Dallo studio pubblicato dall'ISPRA "Il rapporto Inquinamento indoor: aspetti generali e casi studio in Italia", in base a una dettagliata rassegna di studi effettuati in alcune aree urbane italiane, è stata riscontrata la presenza di inquinanti indoor che ha portato all'individuazione delle sostanze o tipologie di sostanze che più frequentemente ricorrono negli ambienti chiusi e il livello di concentrazione riscontrato.

Lo stile di vita attuale ha portato la popo-

**Senza un adeguato ricircolo di aria si è sottoposti agli inquinanti indoor**

lazione a trascorrere molto tempo in luoghi chiusi; pertanto, senza un adeguato ricircolo di aria soprattutto in presenza di sorgenti interne, si rimane esposti ad elevate concentrazioni di inquinanti indoor con conseguenze negative sulla salute.

I più comuni inquinanti indoor sono i Composti Organici Volatili - COV - come gli idrocarburi alifatici, aromatici e clorurati, aldeidi, terpeni, alcoli, esteri e chetoni, ma il più importante da un punto di vista tossicologico e mutageno è la formaldeide presente in molti oggetti di uso quotidiano dai quali viene rilasciata costantemente per molti anni.

Le sorgenti di inquinamento di Composti Organici Volatili (COV) nell'aria degli ambienti indoor sono più comunemente i prodotti cosmetici o deodoranti, i dispositivi di riscaldamento, i materiali di pulizia, prodotti vari come colle, adesivi, solventi, vernici, il fumo di sigaretta, strumenti di lavoro, quali stampanti e fotocopiatrici, gli antiparassitari ecc. Altre importanti fonti di inquinamento sono i materiali da costruzione e gli arredi come mobili, moquette, rivestimenti ecc. Le emissioni che si verificano al chiuso (indoor) in molti casi migrano poi verso l'esterno (outdoor).

Dallo studio di Salthammer T, Mentese S, Marutzky R. "Formaldehyde in the indoor environment" - Chemical Reviews - si evince che, in presenza di fonti interne e con poco ricircolo dell'aria, i dati sugli inquinanti sono superiori rispetto a quelli rilevati all'esterno, talvolta anche di 10-20

*Per inquinamento indoor si intende l'inquinamento dell'aria in un ambiente chiuso dove diverse sostanze chimiche interagiscono e sono pericolose per la salute*



Illustrazione di Roberto Melis

volte. I prodotti chimici esalati negli ambienti interni dai prodotti comunemente usati quotidianamente, quando raggiungono una determinata concentrazione o temperatura, reagiscono fra di loro dando origine a nuove sostanze chimiche che, inevitabilmente, vengono inalate con la respirazione diventando potenzialmente dannose per lo stato di salute.

Gli inquinanti indoor possono essere causa di una ampia gamma di effetti negativi sulla salute che vanno dal disagio sensoriale fino a gravi alterazioni a carico di

**Gli inquinanti sono cosmetici, deodoranti, colle, adesivi, solventi**

organi e apparati, in particolare a carico del sistema nervoso centrale. I sintomi più comuni sono mal di testa, emicrania, nausea, sonnolenza, irritazione oculare, asma, problemi dermatologici, inoltre un'esposizione prolungata ad elevate concentrazioni può influire negativamente

anche sull'olfatto. Da tenere in considerazione che alcuni inquinanti indoor come il benzene, presente soprattutto in solventi, vernici, smalti, lacche e detersivi, sono riconosciuti cancerogeni per l'uomo. È stato ipotizzato che l'inquinamento indoor da COV, possa costituire un rischio cancerogeno per i soggetti che trascorrono molto tempo in ambienti confinati, anche se l'insufficiente caratterizzazione di tale inquinamento rende queste valutazioni non ancora conclusive:

([https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_283\\_ulterioriallegati\\_ulteriorialelegato\\_3\\_alleg.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_283_ulterioriallegati_ulteriorialelegato_3_alleg.pdf)).

Per ridurre l'inquinamento indoor bisogna cercare di ridurre al minimo l'uso di materiali contenenti COV come cosmetici, deodoranti, detersivi, colle, adesivi, solventi, vernici, mantenere gli ambienti sempre ben ventilati, evitare di fumare negli ambienti chiusi, tenere lontana la muffa, controllare spesso i dispositivi di riscaldamento, usare l'estrattore d'aria con scarico all'esterno quando si cucina.

Oggi l'inquinamento chimico si è am-

**I sintomi più frequenti sono emicrania, nausea, sonnolenza**

piamente diffuso su tutto il pianeta. Bisogna pensare che i nostri avi non erano esposti a tali sostanze chimiche, oggi invece l'organismo ospita molte sostanze sintetiche tossiche che a medio e a lungo termine possono generare gravi patologie a carico di organi e apparati come infertilità e sviluppo del cancro.

È dunque necessario investire nella ricerca sugli effetti tossicologici degli inquinanti indoor e dei composti che si producono quotidianamente dalla loro combinazione, al fine di trovare delle soluzioni alternative eliminando gradualmente i COV dannosi. Come Associazione Scientifica Biologi senza Frontiere, attenti a questa tematica, avvieremo campagne di monitoraggio sull'inquinamento indoor finalizzate alla tutela della salute nei Borghi del Benessere.

**\*Associazione Scientifica Biologi senza Frontiere**