



LA LEGGE PER TUTTI

INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

Quali cibi vanno lavati e quali no?

Autore: Carlos Arija Garcia | 16/09/2018



Sapevi che i funghi non vanno mai sotto il rubinetto? E nemmeno la carne o il pesce? Come comportarsi con uova, riso o insalate confezionate?

Due luoghi in casa richiedono un'igiene più attenta: il bagno e la cucina. Senza nulla togliere al primo, dalla seconda passa tutto quello che mangiamo e che, se non lavato accuratamente, può procurarci qualche malattia. Attenzione, però: chi

pensa che ogni boccone da mandare giù debba essere passato sotto il rubinetto sbaglia di grosso. Ci sono degli alimenti che devono essere per forza sciacquati per bene ed altri che non solo non necessitano di una «doccia» ma questa sarebbe addirittura controindicata. Allora, **quali cibi vanno lavati e quali no?**

Inutile avere la «fissa» e mettere nel lavandino dalla verdura alla frutta, dalla carne al pesce. C'è, addirittura, chi lava la pasta dopo averla cotta. Passi per chi vuole fare la pasta fredda o l'insalata di riso (anche se la cosa migliore sarebbe farli raffreddare preparandoli qualche ora prima e non passarli sotto l'acqua fredda), ma farlo per motivi di igiene è assurdo. Va bene lavarsi le mani, dare una pulita agli utensili. Ma non c'è bisogno di servire una bistecca tirata a lustro. Devono finire nello stomaco, mica in passerella.

Ci sono dei **cibi che vanno lavati** per togliere sporcizia e germi, come gli ortaggi o la frutta. Ma ci sono anche dei **cibi che non vanno lavati** perché si otterrebbe l'effetto contrario. Ad esempio, lavare la carne prima di cucinarla può contaminare il lavandino o il piano di appoggio con dei batteri attraverso l'acqua che schizza in giro.

Inutile, inoltre, lavare cose già lavate come l'insalata in busta. Con la fatica che avrà fatto a pulirla chi lavora nelle aziende che le producono, sarebbe quasi una mancanza di rispetto nei loro confronti.

Ecco, allora, **quali cibi vanno lavati e quali no** e perché.

Quali cibi vanno non vanno lavati

Abbattiamo alcuni luoghi comuni e vediamo quali sono i **cibi che non vanno lavati** (e perché non lo si deve fare).

Carne e pesce

Alzi la mano chi non ha mai dato una lavata ad un'orata o a una spigola prima di metterle al forno. Oppure chi non ha mai messo sotto il rubinetto il coniglio appena spezzato per dargli una sciacquata. Secondo alcuni esperti in materia di sicurezza alimentare, in entrambi i casi si commette un grosso errore: la **carne** ed il **pesce non vanno lavati** perché contengono dei batteri patogeni che possono diffondersi in cucina al momento del lavaggio. Quello che, invece, è raccomandabile è cuocerli

in modo tale che la temperatura al centro dell'alimento superi i 65 gradi.

Uova

Non è necessario **lavare le uova** nemmeno quando hanno qualche segno di sporcizia del pollaio: in quest'ultimo caso basta passare una piccola spazzola asciutta. Le uova, infatti, hanno sopra il guscio una membrana che fa da barriera alla contaminazione esterna. Se tu lavi un uovo, è facile che ti porti via quella membrana e che, quindi, resti più esposto ai batteri.

Al limite vanno lavate (se sono sporche) solo al momento di cucinarli, cioè prima di romperli. Basta metterle sott'acqua con un pizzico di sale, asciugarli con la carta da cucina e cucinarli subito. Per evitare contaminazioni, è consigliato non rompere le uova nello stesso piatto in cui verranno sbattute o non separare il tuorlo dall'albume nel guscio dell'uovo.

Legumi e verdure in conserva

Altra abitudine piuttosto diffusa: si apre la scatola del mais in conserva, si butta via il liquido che c'è all'interno e si dà **una lavata al mais** prima di metterlo nell'insalata. Errore, secondo gli esperti. Intanto, perché quel liquido - anche se va buttato via - è formato da sostanze commestibili: acqua, sale, acido citrico e a volte zucchero e metabisolfiti in quantità controllate e perfettamente legali. Poi, perché il cibo in scatola è già stato igienizzato in fabbrica. E infine, perché toglieremmo da **legumi e verdure in conserva** le loro proprietà.

Funghi

Gli esperti non consigliano di **lavare i funghi**. Ti chiederai: «Com'è possibile? Spesso sono pieni di terra, specialmente se appena raccolti». Nessuno ti dirà di mangiarti la terra ma sì di pulire i funghi in modo diverso e mai sotto l'acqua del rubinetto. Peggio ancora lavarli, non asciugarli e metterli in frigo per consumarli più tardi.

Se sono stati comprati al supermercato nei tipici vassoietti di plastica, bisogna toglierli da lì: i funghi assorbono molta umidità e, se lasciati nella plastica, possono perdere le loro proprietà organolettiche. Dopodiché, per pulirli, è meglio utilizzare un panno umido (oppure la stessa carta da cucina appena inumidita) ed una

spazzola morbida per la parte del cappello. Quindi, devi lasciare asciugare i funghi e tenerli in carta assorbente fino al momento di cucinarli.

Insalate confezionate

Se pensi che **lavare l'insalata** che compri nelle buste al supermercato sia più sicuro, ti sbagli. Il prodotto è già stato lavato e sistemato all'origine, quindi rischi di lavare ciò che è lavato, che non è proprio una cosa molto logica. E nemmeno igienica, a meno che tu non abbia il lavandino perfettamente disinfettato. Il pericolo è quello di contaminare un prodotto disinfettato. D'altra parte, se hai comprato una busta di insalata già lavata anziché il ceppo da lavare, perché complicarti la vita inutilmente?

Quali cibi vanno lavati

Ci sono, invece, altri cibi che vanno assolutamente lavati e con un certo criterio.

Frutta e verdura

La **frutta** e la **verdura va lavata** sempre (a meno che si tratti di insalata confezionata e già lavata, vedi il paragrafo sopra) anche quando vogliamo mangiarla cotta o senza la buccia. Non solo perché possono contenere dei batteri pericolosi ma perché possono avere anche dei resti di terra, di pesticidi, di fertilizzanti o di qualche «ospite» indesiderato (vedi alla voce «insetti»).

Per lavare la frutta e la verdura basta metterle sotto il rubinetto oppure in acqua potabile con un cucchiaino del disinfettante apposito per alimenti, dopodiché dovrai sciacquarle per bene se devi mangiarle crude o con la buccia.

Riso

Viene consigliato di lavare il riso prima di cucinarlo poiché si tratta di un cereale esposto alla presenza di arsenico tramite l'acqua e la terra in cui cresce. Basta metterlo ad ammollo e sciacquarlo per poi cucinarlo.

Legumi secchi

Quante volte avrai visto la mamma o la nonna mettere a bagno i **ceci** o le

lenticchie la sera prima di cucinarli. Dicevano che così cuocevano prima, perché si ammorbidivano. Avevano ragione. Ma c'è un altro motivo per cui conviene sempre bagnare i **legumi secchi**: in questo modo **si lavano** e vengono, così, eliminati i resti di polvere e qualche eventuale animaletto. I resti impuri salgono, infatti, nella superficie dell'acqua (pesano meno dei legumi) e così potrai identificarli ed eliminarli, togliendoli con un colino.