

## Regole per lavare l'insalata

*Bicarbonato, aceto e niente cloro per disinfettare le foglie del mercato .  
E fidiamoci di quelle in busta. Parola dell'Istituto zooprofilattico*

di EI VIRA NASELLI

Stampa



22 ottobre 2015



*E' bene lavare con attenzione l'insalata*

NON c'è famiglia che non la compri, anche in periodi di crisi. L'insalata in busta già tagliata e lavata e pronta da consumare, la cosiddetta quarta gamma, è comoda, versatile e fa risparmiare tempo. Ma quanti hanno resistito alla tentazione di dare un'altra sciacquatina? Sarà davvero sicura, sarà lavata bene? E, soprattutto, che cosa si utilizza per pulirla? L'Istituto zooprofilattico sperimentale (Izs) delle Venezie ha verificato l'efficacia dei sistemi di lavaggio più usati, sia a livello casalingo - testando circa duecento famiglie - che industriale, analizzando i campioni di quattro stabilimenti di produzione. E scoprendo che il lavaggio

casalingo è in media peggiore di quello industriale. "Il lavaggio serve ad abbattere le cariche batteriche - precisa Renzo Mioni, direttore della struttura di valorizzazione delle produzioni alimentari dell'Izs Venezie - ed è importante che venga effettuato correttamente, a casa e dalle industrie. Da una nostra indagine emerge invece che il 18 per cento dei consumatori non lava frutta e verdura. Che la metà usa sola acqua, un quarto circa il bicarbonato, un altro quarto disinfettanti a base di cloro. Il 64 per cento effettua tre o più lavaggi, il 5% solo uno. Ma quello che sorprende è che oltre la metà lava l'insalata di quarta gamma per diffidenza. Che senso ha comprare un prodotto che costa 4-5 volte in più perché ha già incorporato il servizio di lavaggio industriale e lavarlo di nuovo?".

### L'INFOGRAFICA

Nessuno, in effetti, anche perché le regole di lavaggio e conservazione per le industrie sono state rese ancora più restrittive. "Fino a qualche anno fa si usava anche il cloro - continua Mioni - molto efficace ma sgradito ai consumatori per l'odore. Oggi si utilizzano peracidi o acido acetico, altrettanto efficaci, innocui e senza odore. E due cicli di lavaggio, anche se alcune aziende ne fanno tre. Con tempi e velocità dell'acqua nelle vasche diversi".

I prodotti di quarta gamma, però, sono molto delicati. E l'aspetto che si trascura più spesso è la conservazione dopo l'acquisto. A cominciare dalla catena del freddo, dal supermercato a casa. "Non bisogna vanificare gli sforzi delle aziende - conclude Mioni - per questo il trasporto deve essere rapido, la conservazione nella parte fredda del frigorifero, il consumo entro la data. Una cattiva conservazione provoca condensa di acqua all'interno, i batteri si moltiplicano e peggiora la qualità. E poi attenzione all'etichetta: deve esserci scritto esplicitamente lavato e pronto per il consumo. Anche gli ortaggi di prima gamma vengono venduti in busta, ma devono essere lavati".

Il lavaggio, che deve essere ancora più accurato per tutto ciò che si consuma crudo, va fatto immediatamente prima del consumo. Non serve lavare i prodotti invece prima di riporli in frigorifero. "Per vari motivi - precisa Marco Silano, ricercatore del dipartimento Sanità pubblica, Veterinaria e sicurezza degli alimenti dell'Istituto superiore di sanità - intanto perché in frigo, al contrario di quello che si pensa, si sporcano. E poi perché l'umidità residua del lavaggio tende a far sviluppare muffe. Quindi, lavaggio in acqua preferibilmente tiepida, in una bacinella con un paio di cucchiaini di bicarbonato. Lasciare in ammollo per 15-20 minuti, poi, se la verdura lo consente, strofinare con le mani e sciacquare bene. Il bicarbonato è più efficace dell'aceto, ed ha il vantaggio di essere insapore. E inoltre si può usare anche per pulire il frigorifero. Sconsiglio invece il lavaggio con prodotti a base di cloro, se non per le donne in gravidanza negative alla toxoplasmosi e per i soggetti immunodepressi. Per la popolazione generale la considero una soluzione eccessiva e immotivata". Igiene sì, ma non fobia.

 **Mi piace** Piace a 2.298.388 persone. [Iscriviti](#) per vedere cosa piace ai tuoi amici.

**Divisione Stampa Nazionale** — [Gruppo Editoriale L'Espresso](#) Spa - P.Iva 00906801006 — Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA