

ilsalvagente.it

Spugne da cucina, il paradiso dei batteri: come pulirle davvero | il Salvagente

Roberto Quintavalle

4-6 minuti



Le spugne da cucina possono ospitare miliardi di batteri e risultano difficili da igienizzare davvero. Studi recenti indicano quando sostituirle, come pulirle correttamente e quali alternative più sicure e sostenibili scegliere per la cucina

La spugna da cucina è uno degli strumenti più utilizzati per lavare piatti e superfici, ma anche uno dei più trascurati quando si parla di igiene. Numerose ricerche – tra cui uno [studio tedesco](#) del 2005 – mostrano che questi piccoli utensili possono ospitare quantità impressionanti di batteri: fino a **50 miliardi per centimetro cubo**. Un vero e proprio “condominio microbiologico” che trova terreno fertile nella struttura porosa, calda e umida della spugna.

Perché le spugne diventano così contaminate

Le cavità del materiale spugnoso trattengono acqua, calore e residui di cibo, creando l’ambiente ideale per la proliferazione dei batteri. Non sorprende quindi che su una singola spugna siano state rilevate **oltre 350 specie batteriche diverse**.

Non tutte sono pericolose, ma in persone immunodepresse possono provocare infezioni microrganismi come *Acinetobacter johnsonii*, *Moraxella osloensis* e *Chryseobacterium hominis*.

Come pulire spugne e strofinacci: cosa funziona davvero

Il Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), l’ente tedesco per la valutazione dei rischi, consiglia alcune buone pratiche:

- Sciacquare la spugna dopo ogni uso con detersivo e lasciarla asciugare completamente.

sponsor



- Riporla in un luogo arieggiato, non chiusa nel lavello o sopra superfici bagnate.
- In caso di contatto con carne, pesce o uova crude, meglio lavarla immediatamente o usare carta usa e getta per rimuovere i residui alimentari.

Per una pulizia più profonda, spugne e strofinacci possono essere lavati in lavatrice **a 60 °C** con detersivo completo. Secondo il BfR, i detersivi con agenti sbiancanti eliminano i batteri anche a temperature inferiori, mentre quelli delicati non sono efficaci nel ridurre la carica microbica.

Se il lavaggio non basta

Uno dei risultati più interessanti degli studi scientifici è che **lavare la spugna riduce i batteri solo temporaneamente**. Nel giro di poco tempo, la popolazione microbica torna a crescere. La ricerca tedesca ha rilevato che le spugne pulite non presentano una carica batterica significativamente inferiore rispetto a quelle mai lavate.

Microonde? meglio di no

Un rimedio fai-da-te molto diffuso consiste nel mettere la spugna bagnata nel microonde per uccidere i batteri. Tuttavia, gli esperti scoraggiano questa pratica. Alcuni batteri resistono al calore e possono **diffondersi all'interno del forno a microonde**, aumentando i rischi anziché eliminarli.

Sostituirle regolarmente

La raccomandazione degli scienziati è semplice e poco

sorprendente: **cambiare spesso la spugna**, idealmente una volta a settimana. Un'abitudine poco sostenibile sul piano ambientale, ma efficace sotto il profilo igienico.

Per chi vuole ridurre i rifiuti ed evitare l'uso continuo di spugne usa-e-getta, esistono alternative migliori:

Le spazzole per piatti

Una ricerca portoghese-norvegese del 2021 ha dimostrato che le **spazzole da cucina** ospitano molti meno batteri rispetto alle spugne. Le setole lisce si asciugano più velocemente e non trattengono residui di cibo. Se appese liberamente, si asciugano in poche ore: un ambiente ostile per batteri come la salmonella, che muoiono durante la notte.

Le versioni in plastica possono essere lavate in lavastoviglie, mentre per quelle in legno funzionano bene rimedi come acqua e aceto o bicarbonato.

I panni in cotone e microfibra

Possono essere lavati frequentemente ad alte temperature, durano più a lungo e trattengono meno sporco all'interno rispetto alle spugne porose.

Le spugne in luffa

Compostabili, naturali e asciugano rapidamente, riducendo la proliferazione batterica.

I nuovi spugnetti in silicone

Sono antibatterici e non assorbono residui, anche se risultano poco efficaci sulle incrostazioni e non sono biodegradabili.

Qualche trucco in più per una cucina più igienica

- Usare acqua calda per lavare piatti e superfici.
- Rimuovere i residui di cibo grossolani prima di iniziare a lavare.
- Non lasciare mai spugne o panni umidi ammassati nel lavello.
- Buttare spugne e panni esausti nell'indifferenziato.

