

Come e quando pulire le borracce (e perché solo sciacquarle non serve)

Borraccia, che passione! Ma quante volte e come va pulita anche se contiene solo acqua? Qual è il metodo migliore per igienizzarle?



Sempre più persone decidono di dire addio alle inquinanti bottiglie di plastica per utilizzare borracce, eco, riusabili e indistruttibili. La "[borraccia mania](#)" dilaga e anche le star stanno cominciando a farne un uso massiccio. Ma avete mai pensato che anche quelle vanno lavate? Qual è il metodo migliore per igienizzare le borracce?

Quel che pare certo, infatti, è che una semplice sciacquata non basta. A "contaminare" le bottigliette in acciaio o in alluminio (ma anche in vetro) sono sostanzialmente alghe e microorganismi, mentre, si sa, l'acqua e l'umidità sono un vero e proprio

paradiso per invisibili alghe, funghi, muffe, batteri, spore e altro.

Ecco perché la sola acqua corrente non è sufficiente. Tutti quei bei microorganismi vanno eliminati quanto meno con olio di gomito, soprattutto se invece dell'acqua nella borraccia avevamo messo dell'altro (tipo una tisana o una bevanda qualsiasi). Quindi la borraccia va lavata con cura e, soprattutto, tutti i giorni.

Lo studio

Non lavare la borraccia ogni giorno, insomma, mette a rischio di germi e batteri. Uno [studio](#) pubblicato sul Journal of Exercise Physiology Online, dopo aver analizzato campioni di 30 bottiglie di persone che si allenavano in palestra, ha scoperto che l'83% dei contenitori era contaminato da stafilococchi o *E-coli*.

I germi possono contaminare la borraccia e sono sufficienti il contatto della bocca e le mani sporche e dimenticare di richiuderla dopo aver bevuto.

Come lavare le borracce

Se avete una **borraccia in acciaio inossidabile**, riempitela per metà con dell'acqua calda e una goccia di detersivo per i piatti. Dopo averla chiusa, agitate energicamente per alcuni secondi, poi svuotatela, risciacquate più volte e fatela asciugare. Non dimenticate di strofinare anche il **tappo** e la sua **filettatura**.



Se è "*lavabile in lavastoviglie*", vi basterà mettere la borraccia insieme al resto dei piatti in un normale carico.

Aceto o bicarbonato: altro metodo è riempire mezza borraccia con aceto bianco e acqua, lasciare agire la soluzione tutta la notte e poi sciacqua bene il mattino dopo. Stesso procedimento mettendo un cucchiaino di bicarbonato invece dell'aceto.

Se la **borraccia è in alluminio**, meglio non pulire con sostanze acide e nemmeno con il bicarbonato, che non dovrebbe mai essere usato per pulire pentole o utensili da cucina in alluminio. Essendo infatti fortemente alcalino, il bicarbonato reagisce con l'alluminio causandone la perdita di lucentezza e colore.

In tutti casi, comunque, **usate sempre uno scovolino per bottiglie**, soprattutto se il collo della borraccia è troppo stretto per raggiungere il fondo e le pareti interne con la spugna.

Al momento dell'acquisto

Se ancora non ne avete una, ma siete pronti ad acquistare una nuova borraccia green, cercatene una in acciaio inox con il **fondo removibile**, che consente di accedere con facilità alla parte inferiore e all'interno.

Meglio preferire, poi, quelle con **apertura larga** che avranno anche una superficie interna più dritta e più raggiungibile con spugna o scovolino.

Assicuratevi, infine, che sia in acciaio inossidabile per uso alimentare, controllando che sulla confezione o sul contenitore che sia in acciaio inox 18/8 o 304 (le due categorie di acciaio inossidabile per uso alimentare).