LUN

Fecha: 03/08/2025 Audiencia: 271.020 Sección: SOCIEDAD
Vpe: $3.992.980 Tirada: 91.144 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $4.399.200 Difusión: 91.144
Vpe portada: $4.399.200 Ocupación: 90,77%



"Les cambia la textura al lavarlos", opina el francés Yann Yvinn

# Un debate culinario profundo: chefs y nutricionista opinan sobre si se lavan, pelan o remojan los champiñones

**¿Lo más importante? Debe primar algo de sentido común antes de preparar cualquier vegetal.**

Wilhem Krause

Lo primero que hay que hacer es una aclaración que viene bastante de rigor, pero que siempre vale la pena tomar en cuenta: las frutas y vegetales, por razones de higiene y salud, deben lavarse para evitar cualquier riesgo de contaminación o enfermedad. Pero, a pesar de eso, existe hasta cierto punto un debate sobre si los champiñones deben lavarse y si eso no cambia su sabor.

Esto tiene historia. Durante décadas, libros de cocina y chefs tradicionales aseguraron que lavarlos arruinaba su textura y su sabor. Se repetía que funcionaban como esponjas, absorbiendo agua y soltándola luego al sartén, impidiendo que se doraran bien. Esa idea, ampliamente difundida, fue replicada en medios de cocina clásica y reforzada por instituciones como el Mushroom Bureau en Reino Unido. Incluso los cocineros caseros fueron educados con la idea de que un champiñón no se moja: se limpia con un paño húmedo, un cepillo o se pela.

## Experimento

Uno de los responsables de tumbar ese mito es Harold McGee, autor del libro "La cocina y los alimentos (On Food and Cooking)", considerado una biblia de la ciencia gastronómica. En uno de sus experimentos más citados, McGee sumergió champiñones durante cinco minutos y midió cuánto líquido absorbían. El resultado: apenas seis gramos por cada 250 gramos de hongos. Su conclusión fue clara: no existe razón técnica ni de sabor para evitar lavarlos con agua, siempre que se cocinen justo después.

Felipe Gálvez, chef conocido como Dr. Pichangas, no cree en eso de que no hay que lavarlas. "Es casi un 90% de agua, si los lavas absorberán una cantidad marginal de agua que no afecta la preparación. La gente que no los lava corre el riesgo de contraer enfermedades propias de la mala manipulación de alimentos (...) ¿Qué tanta más agua puede absorber un hongo que su composición es un 90% agua?".

"Aunque los champiñones frescos vengan limpios, siempre es mejor pasarlos por agua fría y luego secarlos con una toallita", dice el chef Carlo González.

**Otros entrevistados me comentan que el lavado debe ser breve, apenas pasarlos por un chorrito de agua. ¿Qué le parece?**

"El tema es así: si dejas un champiñón remojando en agua, posiblemente va a perder turgencia, pero el lavado, ya sean cinco, diez o 15 segundos no influirá en nada si luego los secas y cocinas".

## Mito

Al ser consultada sobre la creencia popular de que a los niños "comer un poco de tierra les sube las defensas", la nutricionista Belén Isuani, de Clínica Las Condes, es enfática: "Es un mito". Explica que los champiñones, de hecho, al igual que la betarraga o las frutillas, son alimentos que crecen en contacto con la tierra, por lo que pueden acumular restos de suciedad, microorganismos o residuos del entorno. "Siempre es importante sanitizar y lavar", enfatiza.

Sobre la idea de que los champiñones pierden sabor al ser lavados, aclara que quizás eso ocurre porque algunas personas los dejan remojando o los sumergen en agua, cuando lo correcto es más bien cepillarlos o pasarlos rápidamente por el chorro de agua y luego secarlos con papel absorbente o un paño. "Es importante sí o sí lavarlos, para sacar todo lo que pueda haber: microorganismos, algún insecto o algún resto de pesticidas de la producción".

Yann Yvinn, chef francés que actualmente es anfitrión del programa "Amor a ciegas", cree que en ningún caso se debe poner agua a los champiñones, no se lavan los champiñones. "Son en 90% hechos de agua y, además es una textura bastante porosa, absorben demasiada agua, pierden mucho el sabor, y con eso son menos sabrosos a la hora de la degustación. Después, les cambia la textura, porque cuando el champiñón está lleno de agua, se pone chicloso, un poco pastoso".

**¿En su opinión, se pueden limpiar con un paño húmedo, sacar la tierra en si es que hay?**

"Solamente un paño húmedo y, si quieren, los pueden pelar. Pero por ningún motivo se

pone agua".

Carlo González, chef ejecutivo de Courtyard Santiago Las Condes, prefiere no complicarse con el debate: "Aunque los champiñones frescos vengan limpios, siempre es mejor pasarlos por agua fría y luego secarlos con una toallita para que se aireen. Así eliminas cualquier microbio, bacteria o residuo que puedan tener".

Sobre su preparación, comenta que no hay que tenerles miedo: "Puedes picarlos en cuartos y saltearlos en una sartén bien caliente, con un poquito de mantequilla y aceite. En dos minutos ya están listos. Incluso puedes agregarles un poco de vino blanco para darle sabor y hacer un glaseado. Son súper versátiles: sirven para ensaladas, pastas, rellenos, omelets, lo que sea".