

Kann man Pilze noch einmal aufwärmen?

Mo, 21.10.2019 - 10:39

Die Meinung, dass man Pilzgerichte nicht noch einmal aufwärmen sollte, war früher weit verbreitet. Aufgrund ihres Wassergehalts und der enthaltenen Proteine bieten Pilze Mikroorganismen nämlich ideale Wachstumsbedingungen. Daher wurde befürchtet, dass Mikroorganismen sich in der Zeit bis zum Aufwärmen vermehren und Gifte bilden könnten.

„Heute spricht nichts mehr dagegen, die Reste von Pilzgerichten noch einmal aufzuwärmen“, gibt Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, Entwarnung. „Wichtig ist aber, dass die Speisereste rasch abgekühlt, im Kühlschrank aufbewahrt und gleich am nächsten Tag gegessen werden.“ Beim Aufwärmen sollte das Pilzgericht auf mindestens 70 Grad Celsius erhitzt, besser noch kurz aufgekocht werden. Durch die Kühlung wird das Wachstum von Mikroorganismen gehemmt, durch die Hitze beim Aufwärmen werden eventuell vorhandene Mikroorganismen abgetötet.

Die Empfehlung, Pilzgerichte nicht noch einmal aufzuwärmen, stammt vermutlich aus einer Zeit, in der es in den Haushalten noch keine Kühlschränke gab. In diesem Kontext war die Empfehlung durchaus sinnvoll, heute ist sie jedoch überholt.

Übrigens sollten auch frische Pilze nicht lange gelagert, sondern rasch verwendet und höchstens zwei Tage lang im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden.