Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

I funghi si possono riscaldare?

Lun 21/10/2019 - 10:39

La convinzione che le pietanze già cucinate a base di funghi non andassero riscaldate era un tempo molto diffusa. Per via del loro tenore di acqua e delle proteine contenute i funghi offrono effettivamente condizioni ideali per la proliferazione di microrganismi. Perciò si temeva che, nel tempo che intercorreva prima di riscaldarli, i microrganismi si moltiplicassero e formassero sostanze tossiche. “Oggi non c’è ragione per non riscaldare gli avanzi di pietanze a base di funghi”, rassicura Silke Raffeiner, nutrizionista del Centro Tutela Consumatori Utenti. “È però importante che gli avanzi siano rapidamente refrigerati, conservati in frigorifero e consumati il giorno seguente”. I resti di pietanze con funghi andrebbero riscaldati a una temperatura minima di 70 gradi Celsius, meglio ancora sarebbe farli cuocere ancora brevemente. La refrigerazione inibisce la proliferazione dei microrganismi, il calore utilizzato per riscaldarli uccide quelli eventualmente rimasti.
Il suggerimento di non riscaldare le pietanze a base di funghi risale probabilmente a un’epoca in cui nelle case non esistevano frigoriferi. In quel contesto il consiglio era assolutamente sensato, ma al giorno d’oggi è superato.
Ad ogni modo anche i funghi freschi non dovrebbero essere conservati a lungo ma utilizzati rapidamente e conservati al massimo per due giorni nel cassetto del frigorifero destinato agli ortaggi.