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

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Darf man Spinat wieder aufwärmen?

Tue, 05/26/2015 - 12:29

Die alte Küchenweisheit, Spinat überhaupt nicht wieder aufzuwärmen, gilt inzwischen als überholt. Gekochten Spinat sollte man schnell abkühlen, abgedeckt in den Kühlschrank stellen und höchstens noch einmal erhitzen. Wer das beachtet, schadet nicht seiner Gesundheit.
Spinat gehört zu den nitratreichen Gemüsesorten. Nicht zu empfehlen ist es deshalb, gekochten Spinat lange bei Zimmertemperatur stehen zu lassen. Unter diesen Bedingungen können Bakterien das im Spinat enthaltene Nitrat in Nitrit umwandeln. Aus Nitrit wiederum entstehen möglicherweise krebserregende Nitrosamine. Früher hatte die Empfehlung, Spinat kein zweites Mal warm zu machen, durchaus ihren Sinn, weil es noch keinen Kühlschrank gab.
Babys und Kleinkinder sollten vorsorglich keinen aufgewärmten Spinat essen. Bei Säuglingen kann Nitrit den Sauerstofftransport im Blut behindern und damit zur sogenannten Säuglings-Blausucht führen.

Medien-Information
Bozen, 26.05.2015