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

# Wie lassen sich Speisen am besten wieder aufwärmen?

Mon, 05/06/2024 - 10:42

**Nicht immer lässt sich in einem Haushalt vorhersehen, wie viel der selbstgekochten Gemüsesuppe gegessen wird und wie viel übrig bleibt. „Doch wenn man die überschüssige Menge gekühlt aufbewahrt, kann man Suppen, Eintöpfe und andere Speisenüberschüsse an einem der folgenden Tage problemlos wieder aufwärmen“ empfiehlt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol.**

Die benötigte Menge an Suppe oder Eintopf erhitzt man einfach in einem **Topf** bei mittlerer Hitze und rührt dabei ein paar Mal um. Übrig gebliebene gekochte Nudeln lassen sich in einem Sieb, das in einen Topf mit heißem Wasser gehängt wird, aufwärmen oder in einer Bratpfanne in etwas Olivenöl rösten. Ein Stück einer Pizza erwärmt man am besten rund zwei Minuten lang ohne Fett in einer erhitzten Bratpfanne – mit passendem Deckel, damit auch die Oberseite heiß wird.

Auch die **Mikrowelle** eignet sich für das Aufwärmen von Speisen bzw. Speiseresten. Für ein gleichmäßiges und energiesparendes Erhitzen verteilt man die Speisen möglichst flach auf dem Teller und deckt diesen ab. Wichtig ist, Speisen beim Aufwärmen in der Mikrowelle auf der passenden Stufe ausreichend lange zu erhitzen.

Etwas Vorsicht ist bei **leicht verderblichen Speisen**, nämlich solchen mit Fisch, Fleisch oder Pilzen, geboten. Reste davon gehören unmittelbar nach der Zubereitung in einen sauberen, gut schließenden Behälter und in den Kühlschrank oder das Gefrierfach. Vor dem Aufwärmen, idealerweise am nächsten Tag, sollte man daran riechen. Bei Feststellen eines unangenehmen Geruchs und somit Verdacht auf Verderb sollte man die Reste nicht mehr für die (menschliche) Ernährung verwenden. Sind die Speisen noch gut, muss man sie beim Aufwärmen von allen Seiten durcherhitzen, um eventuell vorhandene Bakterien abzutöten. Empfohlen wird eine Temperatur von mindestens 70° C für mindestens zwei Minuten. Reste von leicht verderblichen Speisen kann man maximal einmal wieder aufwärmen.

Entgegen früher lautender Empfehlungen lassen sich auch Reste von **Spinat und Reis** wieder aufwärmen. Sie gehören nach der Zubereitung jedoch rasch gekühlt, innerhalb von drei Tagen verbraucht und dabei gut durcherhitzt. Lediglich für kleine Kinder ist aufgewärmter Spinat nicht

empfehlenswert, da diese auf eventuell vorhandenes Nitrit empfindlicher reagieren als Erwachsene.

Werden stärkehaltige Lebensmittel wie **Kartoffeln, Nudeln oder Reis** gekocht, abgekühlt und zu einem späteren Zeitpunt wieder erwärmt, erhöht sich in ihnen übrigens der Anteil der resistenten Stärke. Diese ist für den menschlichen Dünndarm unverdaulich und wird erst im Dickdarm von den Bakterien der Darmflora abgebaut. Resistente Stärke wirkt im Körper vermutlich ähnlich positiv wie Ballaststoffe.