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

Gli spinaci già cotti si possono ripassare in padella?

Mar 26/05/2015 - 12:29

Il vecchio suggerimento di cucina di non ripassare in padella gli spinaci già cotti pare non essere più valido. Gli spinaci cotti vanno raffreddati in fretta e riposti in frigo, per poi essere riscaldati, al massimo, una volta ancora. Chi segue questo consiglio evita effetti negativi per la salute.
Gli spinaci sono una verdura ricca di nitrati. Non è pertanto consigliabile tenere gli spinaci cotti a temperatura ambiente per periodi prolungati. In queste condizioni, infatti, il nitrato contenuto negli spinaci potrebbe essere trasformato dai batteri in nitrito; e dai nitriti potrebbero formarsi le cd. nitrosammine, sostanze potenzialmente cancerogene. In passato, il consiglio di non ripassare in padella gli spinaci cotti poteva avere un senso, in quanto non esistevano i frigoriferi.
Neonati e piccoli non dovrebbero, precauzionalmente, mangiare spinaci già cotti ripassati in padella. Nei neonati, infatti, i nitriti potrebbero ostacolare il trasporto di ossigeno nel sangue, causando la cd. “metemoglobinemia infantile”.

Comunicato stampa
Bolzano, 26/05/2015