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

Qual è il modo migliore per riscaldare le pietanze?

Lun 06/05/2024 - 10:42

In un nucleo familiare non è sempre facile prevedere quanto delle pietanze preparate in casa, ad esempio di una zuppa di verdure, verrà consumato e quanto invece ne avanzerà. "Gli avanzi di zuppe, stufati e di altre pietanze, se conservati in frigorifero, possono essere facilmente riscaldati e consumati in uno dei giorni successivi" suggerisce Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti.

Basta infatti scaldare semplicemente la quantità di zuppa o stufato avanzata in una pentola a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto. La pasta cotta avanzata può essere riscaldata in un colino sospeso sopra ad una **pentola** di acqua calda oppure in **padella** con un filo d'olio d'oliva. Un pezzo di pizza può essere scaldato invece per un paio di minuti in una padella calda senza l'aggiunta di grassi e con il coperchio, in modo tale da riuscire a scaldare bene anche la parte superiore della pizza.

Anche il **microonde** è adatto a scaldare cibi o avanzi. Per farlo in modo omogeneo e a risparmio energetico, appiattite il più possibile il cibo sul piatto e coprite quest'ultimo. Per un utilizzo ottimale del microonde è importante inoltre selezionare il programma e il tempo giusto per ogni tipo di pietanza.

Occorre prestare maggior attenzione quando si tratta di **cibi facilmente deperibili** che contengono carne, pesce o funghi. Avanzi di questo tipo vanno riposti all'interno di un contenitore pulito e ben richiudibile e conservati in frigorifero oppure nel congelatore immediatamente dopo la loro preparazione. Prima di procedere poi ad un loro utilizzo, preferibilmente il giorno successivo, è consigliabile utilizzare l'olfatto per verificare se l'avanzo di cibo è ancora buono: se si avverte un odore sgradevole e si sospetta quindi un deterioramento, l'avanzo non deve più essere consumato. Se l'alimento risulta invece ancora buono, va riscaldato per bene su tutti i lati per uccidere tutti i batteri che possono essere presenti; si consiglia una temperatura di almeno 70° C per almeno due minuti. Gli avanzi di cibi deperibili non possono essere riscaldati più di una volta.

Contrariamente a quanto ritenuto in passato, anche i resti di **spinaci e riso** possono essere riscaldati. Vanno tuttavia lasciati raffreddare subito dopo la preparazione, consumati entro tre giorni e riscaldati accuratamente. Gli spinaci riscaldati sono sconsigliati solo ai bambini piccoli, che rispetto agli adulti

sono più sensibili ai nitriti che possono formarsi al loro interno.

Negli alimenti amidacei come **le patate, la pasta o il riso** che vengono cotti, raffreddati e riscaldati in un secondo momento, aumenta il contenuto di amido resistente. Questo carboidrato non è digeribile dall'intestino tenue e viene scomposto solo nell'intestino crasso dai batteri della flora intestinale. Questo amido resistente svolge sull'organismo un effetto positivo simile a quello delle fibre alimentari.