

Darf man Pilze aufwärmen?



Ja, wenn man zwei wichtige Punkte beachtet, gefährden auch einmal aufgewärmte Schwammerlgerichte, wie Pilzragout oder Champignons in Soße, nicht die Gesundheit.

Der erste wichtige Punkt ist, dass die Reste des Pilzgerichtes rasch abgekühlt werden. Also den Topf direkt nach dem Kochen von der Herdplatte nehmen und schnell abkühlen lassen. Danach zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Dadurch verhindert man, dass sich Mikroorganismen auf den Pilzen vermehren. Auf keinen Fall sollte das Pilzgericht auf dem Ofen vor sich hin köcheln, da die erhöhte Temperatur über einen längeren Zeitraum die Tätigkeit der Bakterien fördert.

Das Schwammerlgericht sollte maximal einen Tag bis höchstens zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Der zweite wichtige Punkt ist, dass vor dem erneuten Verzehr die Pilze mit einer Mindesttemperatur von 70 Grad erhitzt werden. Nur so kann man sichergehen, dass beim Aufwärmen alle Bakterien und Giftstoffe aus den Pilzen entfernt werden. So wird auch das in den Pilzen enthaltene Nitrit durch die hohe Temperatur aufgelöst. Nitrit entsteht durch die Arbeit der Bakterien in den Pilzen.

Diese Temperatur sollte für einige Minuten gehalten werden, bevor das Essen ein zweites Mal serviert werden kann.

Der Mythos, dass man Pilze nicht aufwärmen darf, stammt noch aus einer Zeit, als die Hygienestandards bei der Zubereitung und Lagerung von Lebensmitteln nicht so hoch waren wie heute und es auch noch keine Kühlschränke gab.

Gleiches gilt übrigens auch für Spinat oder Fisch. Auch sie können mit der gleichen Behandlung ein zweites Mal gegessen werden.

Quellen:

<https://www.beobachter.ch/ernaehrung/ernaehrungsformen/ernaehrung-aufgetischte-mythen>
<https://www.gmx.at/magazine/ratgeber/essen-trinken/pilze-richtig-zubereiten-verzehren-tipps-unbedenklichen-genuss-34210204>
<https://www.gesundheit.de/wissen/haetten-sie-es-gewusst/ernaehrung/darf-man-pilze-wieder-aufwaermen>
https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/pilze-aufwaermen-ist-das-aufkochen-von-pilzgerichten-ungesund_id_6524144.html