

Reste aufwärmen:

Vorsicht bei diesen Lebensmitteln



Reis, Nudeln, Kartoffeln

- ▶ Vorher unbedingt kühl lagern, sonst können sich Giftstoffe bilden.
- ▶ Die Folge: Magen-Beschwerden, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen



Spinat

- ▶ Vorsicht: Sehr kurze Haltbarkeit*
Daher: Kühl lagern!
- ▶ Bei Kontakt mit Bakterien
kann sich giftiges Nitrit bilden.



Pilze

- ▶ Lieber nicht in der Mikrowelle erwärmen (keine gleichmäßige Hitze)
- ▶ Bei wiederholtem Erwärmen können sich unverträgliche Stoffe bilden.



Rohe Zwiebeln

- ▶ Innerhalb eines
Tages verbrauchen
- ▶ Beginnen schnell zu gären
und entwickeln Bitterstoffe

Foto: iStock / FreshSplash

*Gekochten Spinat nach zwei Tagen aufbrauchen

Quellen: Bundesinstitut für Risikobewertung; Öko-Test;
Verbraucherzentrale Bayern; Ökotrophologin Brigitte Bäuerlein