

TELLER ODER TONNE?

So schnell kann es gehen: Auf einigen Himbeeren, die gestern beim Einkaufen noch so lecker und frisch waren, hat sich über Nacht im Kühlschrank pelziger Schimmel ausgebreitet. Igitt! Aber was ist eigentlich mit den Früchten, die gut aussehen? Lassen sich die noch essen?

Nahrungsmittel sind leider anfällig für eklige Schimmelpilze: Ihre Kohlenhydrate, die pflanzlichen oder tierischen Fette und das enthaltene Wasser ernähren die Mikroorganismen optimal. „Ist das Lebensmittel zusätzlich feuchtwarm gelagert und bereits sehr reif, dann fühlen sich Schimmelpilze besonders wohl und wachsen noch schneller“, erklärt Daniela Krehl, Fachberaterin Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale Bayern. Dabei ist der weiß-grünliche Rasen auf der Oberfläche nur die Spitze des Eisbergs. Das Fadengeflecht des Pilzes, Myzel genannt, hat meist schon das gesamte Lebensmittel durchdrungen.

Die Natur hat es klug eingerichtet, dass wir uns vor Schimmel ekeln und das befallene Stück Brot oder Obst nicht mehr essen wollen. Denn Schimmelpilze produzieren Gifte, sogenannte Mykotoxine. Diese verbreiten sich über die Pilzfäden im Inneren eines Lebensmittels und über Sporen durch die Luft. Bei Menschen und Tieren können sie – abhängig von Art und Dosis – schon in kleinen Mengen eine Vergiftung hervorrufen, die Mykotoxikose. Mit unangenehmen Folgen wie Übelkeit, Erbrechen

oder Durchfall. In schlimmen Fällen können Organe wie Leber oder Nieren langfristig geschädigt und Allergien ausgelöst werden. Eine dauerhafte Belastung durch Schimmel, selbst bei geringen Mengen, kann sogar zu Krebs führen.

Weg damit

Deshalb heißt es für die Himbeeren: ab in die Tonne! Und zwar das ganze Schälchen. Denn längst können auch Beeren befallen sein, die noch frisch wirken. „Auch Brot, Fleisch, Wurst, Konfitüren und Gelees – unabhängig vom Zuckergehalt –, Milch und Milchprodukte sollten bei Schimmelbefall immer komplett geworfen werden“, ergänzt Daniela Krehl. Nur bei Hartkäse wie Parmesan am Stück darf oberflächlicher Schimmel großzügig weggeschnitten werden.

Übrigens: Mykotoxine sind weitgehend hitze- und kältestabil. Sie überstehen also Kochen, Braten, Rösten oder Einfrieren.

Ausnahme Edelschimmel

Eine Ausnahme sind schimmelgereifte Käse wie Blauschimmelkäse oder Camembert und auch Edelsalami. Sie werden mit extra gezüchteten Schimmelpilzkulturen besprüht, die besondere Geschmacksstoffe, aber keine Giftstoffe produzieren. Diese Lebensmittel lagern am besten in separater Verpackung.

Weitere Tipps zum bewussten Umgang mit Lebensmitteln:
www.verbraucherzentrale-bayern.de/geniessen-statt-wegwerfen

Wenn Konfitüre Pelz trägt, sollte sie nicht mehr verzehrt werden.

TIPPI!

SO LÄSST SICH SCHIMMEL VERMEIDEN:

- Lebensmittel in kleinen Mengen frisch kaufen und bald verbrauchen.
- Obst und Gemüse ohne Druckstellen aussuchen.
- Nahrungsmittel sauber, trocken und kühl lagern.
- Angammeltes sofort entsorgen, um andere Lebensmittel zu schützen. Schimmel ist „ansteckend“.
- Im Zweifel auf Nummer sicher gehen: lieber das Produkt wegwerfen als ein gesundheitliches Risiko eingehen.