

Liebe Kundin, lieber Kunde,

es kommt schon mal vor, dass man plötzlich verschimmelte Stellen auf Brot, Joghurt, Käse, Obst oder Marmelade findet. Sicher haben Sie sich schon gefragt, ob Sie das Lebensmittel noch essen dürfen. Und wie ist das bei Schimmelkäse?

Sind das die gleichen Schimmelpilze? Darf man jeden Schimmel bedenkenlos essen? Was Sie dazu beachten müssen, haben wir hier für Sie zusammengestellt.

Ihr Apothekenteam

Schimmel auf Lebensmitteln

Durch speziell zugesetzte Kulturschimmelpilze bekommen Weißschimmelkäse wie Camembert oder Brie sowie Blauschimmelkäse wie Roquefort, Gorgonzola, Bavaria blue und andere erst ihr unvergleichliches Aussehen und ihr Aroma. Auch wird Edelschimmel teilweise bei der Salami- oder Schinkenherstellung eingesetzt. Diese Schimmelpilze sind gesundheitlich völlig unbedenklich und dienen gezielt der Aromabildung.

Gesundheitsschädlich – wilder Schimmelbefall

Anders sieht es dagegen bei Schimmelbefall auf Brot, Obst, Milchprodukten, Getreide, Nüssen, Marmelade oder Nicht-Schimmelkäse aus. Schimmel ist auf diesen Produkten nicht erwünscht, da er die Lebensmittel ungenießbar macht und gesundheitsschädlich sein kann. Verderbnis-erregende Schimmelpilze können langfristig zu Allergien führen oder leberschädigend und krebs-erregend wirken. „Wilder“ Schimmel, der sich als weiß-grau-grünlicher Belag auf der Oberfläche eines Produktes zeigt, dringt auch in das Lebensmittel ein und kann bei seinem Wachstum giftige Substanzen bilden, sogenannte Mykotoxine, wie beispielsweise Aflatoxine, die bei Mensch und Tier Krankheiten auslösen können. Verschimmelte Lebensmittel sind deshalb auch nichts für Hund oder Katze, sondern gehören in den Müll.

Die Pilzgifte befinden sich sowohl sichtbar an der Oberfläche als auch unsichtbar im Inneren des angeschimmelten Lebensmittels. Sie verbreiten sich umso schneller, je höher der

Wassergehalt (z. B. in Joghurt oder Frischkäse) und je niedriger der Gehalt an Salz und Zucker ist. Auch Erhitzen zerstört sie nicht.

Umgang mit verschimmelten Lebensmitteln

Zum Schutz vor Schimmelbefall sollten Sie Lebensmittel grundsätzlich kühl und trocken lagern und zügig verbrauchen. Wegwerfen müssen Sie diese Lebensmittel:

- verschimmelte Frisch-, Weich- und Schnittkäse, Joghurt, Quark, Säfte, Suppen, Soßen – auch wenn nur einzelne verschimmelte Stellen sichtbar sind
- verschimmelte Nüsse, Mandeln und Pistazien – auch wenn scheinbar nur die Schale befallen ist
- Schnittbrot
- Obst mit weichen Faulstellen, angeschimmeltes Obst und Gemüse
- Konfitüren, Marmeladen und Gelees mit weniger als 50 % Zucker oder mit Zuckeraustauschstoffen oder Süßstoffen (Diätmarmelade)

Schimmel einfach abschneiden?

Bei einigen wenigen Lebensmitteln können Sie auch einzelne Schimmelstellen sehr großzügig entfernen und den Rest noch verwenden. Dazu zählen beispielsweise Hartkäse am Stück, ganze Brotlaibe sowie Konfitüren, Marmeladen und Gelees, die nach traditionellen Rezepten hergestellt wurden, das heißt ein Teil Früchte auf ein Teil Zucker, und somit 50 % Zucker enthalten. Achten Sie beim großzügigen Abschneiden bzw. beim Ent-



Foto: AlexPro9500 – iStockphoto.com

An manchen Käsesorten ist Schimmel erwünscht – er kann aber auch gesundheitsschädlich sein.

fernen aber bitte darauf, dass Messer oder Löffel nicht mit dem Schimmel in Berührung kommen. Andernfalls wird der Rest des Produktes erneut mit dem Schimmelpilz infiziert.

Apothekenstempel