

«Wirklich gefährlich wird es nur, wenn du über einen längeren Zeitraum regelmäßig schimmelige Lebensmittel verzehrst. Denn: Einige Schimmelpilzarten bilden giftige Mykotoxine. Die langfristige Einnahme dieser Stoffwechselprodukte kann die Leber und Nieren schädigen und im schlimmsten Fall sogar krebserregend wirken und das Erbgut schädigen, wie die Apotheken-Umschau berichtet.»

«Besonders gefährlich sind die Aflatoxine, die sich vor allem auf verdorbenen Nüssen, Mais und getrockneten Früchten bilden können. Weder durch Kochen noch durch Einfrieren lassen sich diese giftigen Stoffe entfernen. Deshalb solltest du schimmelige Lebensmittel auf keinen Fall verzehren.»

«Schimmelbefall auf Lebensmitteln kann tückisch sein: Auch wenn nur eine Stelle offensichtlich schimmelt, können sich die Spuren längst **unsichtbar im gesamten Lebensmittel ausgebreitet** haben. Besonders bei **wasserhaltigem Obst und Gemüse sowie Brot** reicht es daher nicht aus, die betroffenen Stellen wegzuschneiden. In diesem Fall musst du das gesamte Lebensmittel entsorgen, um auf Nummer sicher zu gehen. Selbiges gilt für:

- andere Backwaren
- bereits gekochte Speisen
- Joghurt
- Fleischprodukte»

«Anders sieht das zum Beispiel aus, wenn nur eine Orange im Netz oder eine Erdbeere in der Schale verschimmelt ist: In diesen Fällen solltest du nur das schimmelige Exemplar und die angrenzenden Früchte entsorgen. Die übrigen Lebensmittel kannst du bedenkenlos verzehren, nachdem du sie gründlich gewaschen hast.»

[Schimmel gegessen: Was du jetzt beachten solltest](#)