



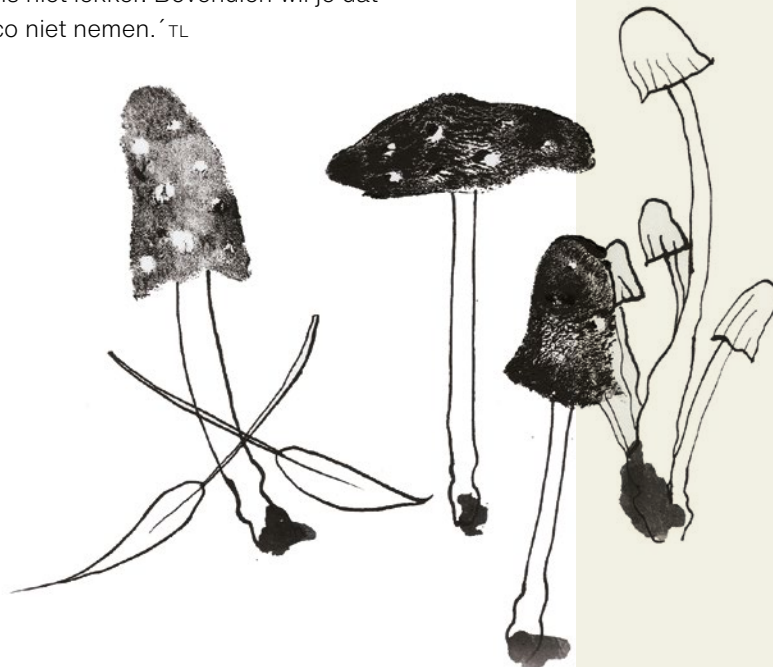
Weer Wat Wijzer

Waarom kun je sommige schimmels eten en andere niet?

Sommige schimmels, zoals truffels, champignons en blauwschimmelkaas, kun je eten. Andere zijn nuttig voor het maken van producten als wijn en tempé. Maar er zijn ook schimmels waar je behoorlijk ziek van wordt. 'Dat komt omdat deze schimmels gifstoffen aanmaken, zogenaamde mycotoxines, die eetbare schimmels niet maken', vertelt Marcel Zwietering, hoogleraar Levensmiddelenmicrobiologie. Die gifstoffen veroorzaken buikpijn en je kan misselijk worden of overgeven. Ze verdwijnen niet als je voedsel verhit. Aflatoxine is een bijzonder vervelend mycotoxine dat bijvoorbeeld voorkomt op beschimmelde noten en granen. Het tast de lever aan en kan zelfs, zoals ook veel andere mycotoxines, kanker-verwekkend zijn.

Klinkt allemaal erg risicovol. 'Maar de meeste schimmels deugen', vertelt Zwietering. 'Ik onderscheid drie groepen: *the good*, *the bad* en *the ugly*. *The good* zijn eetbaar, bijvoorbeeld die in de schimmelkazen. *The bad* zijn de ziekmakers. En *the ugly* zijn de schimmels waar je niet zo zeer ziek van wordt, maar die muf en vies smaken, bijvoorbeeld schimmels op brood.' Het probleem is dat je niet weet wie de goeien en wie de kwaaien zijn als iets beschimmeld is geraakt. Daarom kun je beschimmeld eten maar beter weggoien, volgens Zwietering. 'Schimmeldraden en gifstoffen kunnen diep in voedsel doordringen en je kunt ze met het blote oog niet zien.' Hij raadt aan het zekere voor het onzekere te nemen en het product weg te gooien. 'Bij harde producten, zoals kaas,

dringen schimmeldraden minder ver door, en kan je schimmel eventueel ruim wegsnijden. Bijvoorbeeld met een centimeter marge. Maar als er veel schimmel op zit, zou ik het sowieso niet meer eten.' Ook paddenstoelen plukken en eten zonder dat je heel goed weet waar je mee bezig bent, raadt hij af. Zwietering benadrukt dat de meeste producten overigens eerder zullen bederven door bacteriën dan door schimmels, omdat die eerste veel sneller groeien. 'Dat geldt zeker voor vlees en vochtige, niet-zure producten. Als er schimmel op zit, dan zitten er zeker ook bacteriën in. Of die ziekteverwekkend zijn is een tweede. Je wordt lang niet altijd ziek van bedorven voedsel. Zelfs vlees wat groen en slijmerig is kan je soms nog eten zonder ziek te worden, omdat het bederf door niet-ziekmaakende bacteriën wordt veroorzaakt. Maar het is niet lekker. Bovendien wil je dat risico niet nemen.' TL



'De meeste schimmels deugen'

Marcel Zwietering,
hoogleraar Levensmid-
delenmicrobiologie

We worden dagelijks overspoeld met soms tegenstrijdige informatie. Hoe zit het nu precies? In deze rubriek geeft een wetenschapper antwoord op jullie prangende vragen.

Door te vragen word je wijzer. Durf jij 'm te stellen? Mail naar redactie@resource.nl

Illustratie Marly Hendricks