

Sind verschimmelte Walnüsse gesundheitsschädlich?

Mo, 26.11.2018 - 11:54

Ob aus eigener Ernte oder gekauft – Walnüsse liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren, Mineralstoffe wie Zink und Kalium und Vitamine wie Folsäure. Leider sind ganze Walnüsse aber anfällig für Schimmel. Die befallenen Nüsse enthalten dann von den Schimmelpilzen gebildete Gifte, die so genannten Aflatoxine. Diese Gifte können Leber und Niere schädigen und das Erbgut verändern, zudem sind sie krebserregend und werden selbst durch Kochen oder Backen nicht zerstört. Daher gehören verschimmelte Walnüsse immer in den Abfall.

Kleine schwarze Stellen oder schwarze Fasern auf der Schale von unbehandelten Walnüssen sind unbedenklich. Dabei handelt es sich üblicherweise um die getrockneten Reste der – ursprünglich grünen – äußeren fleischigen Schale. Die Schale der Nüsse sollte jedoch weder Risse noch Schimmel aufweisen. Auch wenn die Nuss äußerlich unbelastet erscheint, kann der Kern verdorben sein. Hier hilft der Schütteltest. Klappert der Kern in der Schale, ist die Nuss alt, eingetrocknet oder verschimmelt. Wer solche „klapprigen“ Nüsse knackt, sollte jedenfalls auch noch den Kern auf möglichen Schimmelbefall überprüfen.

Frisch geerntete Walnüsse mit Schale sollten dunkel, trocken und luftig gelagert werden, beispielsweise in einem Netz oder einer Holzkiste, und innerhalb eines Jahres gegessen werden.