

## Плесень – есть или не есть?



Часто бывает, садишься завтракать, достаешь хлеб из упаковки – а он зеленого цвета! Присмотревшись, легко заметить необычные шероховатые островки белого, зеленого, серого и даже черного цвета. Сомневаться не приходится – на хлебе



поселилась плесень!

Не всякая плесень – пенициллин!

Что это такое?

Плесень, или грибки – одни из древнейших микроорганизмов на нашей планете. Люди давно научились использовать микроорганизмы во благо. Их применяют при изготовлении соевого соуса и некоторых сортов сыра. Благодаря чудесным свойствам плесени был открыт знаменитый антибиотик пенициллин, спасший многие тысячи жизней. Однако, не всякая плесень полезна. Множество видов грибков способны вызывать различные кожные и системные заболевания, в том числе, аллергические. Плесень на продуктах питания может быть причиной тяжелого пищевого отравления. Грибки в процессе своей жизнедеятельности выделяют токсичные вещества, большая часть которых имеет стабильную химическую структуру и не разрушается при тепловой обработке пищи. Некоторые плесневые токсины обладают канцерогенным свойством. Поэтому следует лишний раз подумать, если отважитесь использовать заплесневелый продукт. Хотя большинство видов грибков предпочитают тепло, многие могут расти и при температурах холодильной камеры. Плесень лучше других микроорганизмов устойчива к соли, сахару и может расти в холодильнике на варенье, колбасе и других продуктах.

Есть или не есть?

Несмотря на повсеместное распространение плесневых грибков, их бурный рост и развитие требует особых условий. Влажность и рыхлая структура продукта играют при этом не последнюю роль. Заплесневелый хлеб следует сразу же утилизировать. Не имеет значения размер плесневой колонии, выросшей на поверхности хлеба. Из-за своих микроскопических размеров, плесень распространяет свои споры на весь батон, зеленые островки – лишь видимые участки разросшихся колоний. Плесень чаще встречается на хлебобулочных изделиях, а также на овощах, фруктах, зерне, орехах. При этом имеет большое значение не только производство, но и транспортировка и хранение пищевой продукции. При выборе продуктов на развес, обращайте внимание на их внешний вид. Любая пищевая продукция, подвергнутая заражению плесенью, не может быть использована в пищу! Она не должна находиться в обороте, на полках магазинов.

Если нашел плесень?

Специалисты утверждают, что плесень на мясе, сосисках, йогурте, сметане, мягких сырах, мягких фруктах и овощах требует немедленной утилизации этих

продуктов. То же относится к хлебобулочным изделиям, орехам и джемам (желе). Специалисты допускают использование некоторых продуктов с плотной и сухой структурой (например, сыры), если возможно аккуратно удалить плесень ножом. Обрежьте не менее 2,5 см вокруг зараженного участка. Не прикасайтесь ножом к плесени и оберните сыр в новую упаковку (пищевую пленку). То же касается сыровяленой колбасы (салями) - небольшой слой белесого налета для этой колбасы — абсолютно нормальное явление. Твердые овощи, типа моркови и капусты, следует тщательно очистить, отрезав пораженные участки. Что же касается варенья, мнения расходятся. Дело в том, что нельзя гарантировать достаточной плотности для защиты более глубоких слоев от заражения.

Все это не касается продуктов, **присутствие плесени на которых является частью технологического процесса**. Но в таком случае на этикетке продукта это указано («Сыр с плесенью» и плесень в составе). Отличить ту самую «благородную» плесень от ядовитой очень легко — по цвету и по фактуре.

### **Как предотвратить рост плесени?**

- Не храните скоропортящиеся продукты в открытом виде в шкафу или холодильнике. Хлеб храните отдельно.
- Регулярно меняйте кухонные губки и тряпки.
- Хотя бы раз в месяц мойте холодильник и кухонные шкафы слабым раствором соды (2-3 чайные ложки пищевой соды на литр воды).
- Правильно стерилизуйте банки с домашними консервами.