Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Sind Bittermandeln giftig?

Mon, 01/15/2018 - 10:52

Bittermandeln geben Marzipan und Keksen ein unverwechselbares Aroma. Sie kommen zum Einen in geringen Mengen auf (Süß-)Mandelbäumen vor, zum Anderen als eigene Unterart (Prunus dulcis var. amara), die gezielt angebaut wird. Bei ihrer Verwendung ist jedoch Sorgfalt geboten. Bittermandeln enthalten nämlich bis zu 5 Prozent Amygdalin, aus welchem im Verdauungsprozess die giftige Blausäure abgespalten wird. Für den menschlichen Verzehr sind ungekochte Bittermandeln daher nicht geeignet. Bei kleinen Kindern kann schon die geringe Menge von fünf Bittermandeln eine lebensbedrohliche Vergiftung hervorrufen. Erwachsene „vertragen“ größere Mengen, eine tödliche Vergiftung tritt bei ihnen erst bei 50 bis 60 Stück rohen Bittermandeln auf. Im Normalfall schützt der unangenehme Bittergeschmack jedoch davor, dass zu viel davon gegessen wird.

Blausäure ist hitzeempfindlich, in erhitzten Speisen ist sie daher kaum mehr enthalten. Das im Handel erhältliche Bittermandelöl ist ebenfalls unbedenklich. Zwar wird es aus Bittermandeln gewonnen, das Öl wird jedoch von Blausäureverbindungen befreit. Auch Aprikosenkerne können übrigens Amygdalin enthalten.