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

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Le mandorle amare sono tossiche?

Lun 15/01/2018 - 10:52

Le mandorle amare donano al marzapane e ai biscotti un aroma inconfondibile. Esse crescono in piccole quantità sui mandorli dolci, ma si coltivano anche in modo mirato come sottospecie a sé stante (*Prunus dulcis* var. amara). Tuttavia, occorre prestare attenzione al loro consumo: le mandorle amare, infatti, contengono fino al 5% di amigdalina, che durante il processo di digestione si decompone dando origine ad acido cianidrico, una sostanza tossica. Per questo motivo, le mandorle amare crude non si addicono alla normale alimentazione umana: nei bambini piccoli, cinque bastano a causare un'intossicazione potenzialmente fatale; gli adulti sono in grado di tollerarne quantità maggiori e nel loro caso l'intossicazione ha esito mortale solo dopo l'assunzione di 50 o 60 pezzi. In genere, tuttavia, il sapore sgradevolmente amaro aiuta a prevenirne un'assunzione eccessiva.

Essendo sensibile al calore, l'acido cianidrico è praticamente assente negli alimenti cotti. Altrettanto innocuo è l'olio di mandorle amare che si trova in commercio, che pur essendo ricavato da mandorle amare, è ripulito di qualsiasi composto con acido cianidrico. Peraltro, anche i noccioli di albicocca possono contenere amigdalina.