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

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Wird Honig giftig, wenn man ihn erhitzt?

Mo, 29.11.2021 - 10:26

Alte Ayurveda-Schriften besagen, dass Honig nicht zu stark erhitzt werden solle. Erhitzter Honig würde nämlich das Blutgewebe verunreinigen und so langfristig toxisch wirken. Wie beurteilt die Ernährungswissenschaft diese Frage?

Honig enthält zahlreiche gesundheitlich wertvolle Inhaltsstoffe wie Enzyme und Aminosäuren. Bei Temperaturen über 40°C werden diese hitzeempfindlichen Verbindungen jedoch zerstört bzw. verändert. Daher wird empfohlen, Honig nicht über 40°C zu erwärmen. Dies gilt auch für kristallisierten Honig, den man wieder flüssig machen möchte: am schonendsten ist die Erwärmung im Wasserbad.

Bei höheren Temperaturen wird der im Honig enthaltene Zucker, insbesondere der Fruchtzucker, zersetzt, wobei die Substanz 5-Hydroxymethylfurfural (HMF) entsteht. Diese chemische Reaktion tritt jedoch nicht allein beim Honig auf, sondern auch bei vielen anderen Lebensmitteln, die Zucker bzw. Kohlenhydrate enthalten, etwa bei Fruchtsäften, Marmeladen, Kaffee, Milch und karamellisiertem Zucker. Ein hoher HMF-Wert im Honig weist demnach auf länger anhaltende Erwärmung oder nicht sachgerechte Lagerung hin, während ein niedriger HMF-Gehalt ein Zeichen für Frische und Naturbelassenheit ist.

Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) kommt in einem Gutachten zum Ergebnis, dass 5-HMF für den Menschen kein gesundheitliches Risiko darstelle. Es besitze weder ein ausgeprägtes toxisches Potenzial, noch würden die vorliegenden Studien eine krebserzeugende Wirkung zeigen.

„Honig kann also problemlos auch zum Kochen oder Backen verwendet werden“, unterstreicht Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten, ist es jedoch sinnvoll, Honig unerhitzt zu verwenden bzw. nicht über 40°C zu erwärmen.“ Wird Honig zum Süßen von heißen Getränken verwendet, sollte man diese auf die gewünschte Trinktemperatur abkühlen lassen, bevor man den Honig hinzufügt.