
Il miele diventa tossico se riscaldato?

Lun 29/11/2021 - 10:26

Antichi testi di medicina ayurvedica sostengono che il miele non dovrebbe essere riscaldato troppo. Il miele riscaldato, infatti, contaminerebbe il tessuto sanguigno ed avrebbe pertanto un effetto tossico a lungo termine. Qual è il parere della scienza dell'alimentazione riguardo a questo argomento?

Il miele contiene numerosi ingredienti preziosi per la salute, come gli enzimi e gli aminoacidi. Tuttavia, a temperature superiori a 40°C questi composti sensibili al calore vengono distrutti o alterati, ecco perché si raccomanda di non riscaldare il miele oltre i 40°C. Ciò vale anche per il miele cristallizzato che si vuole rendere di nuovo liquido: il metodo più indicato è quello di scaldare a bagnomaria.

A temperature più elevate, lo zucchero contenuto nel miele, specialmente il fruttosio, viene decomposto, causando la formazione della sostanza "5-idrossimetilfurfurale" (HMF). Tuttavia, questa reazione chimica non avviene solo nel miele, ma anche in molti altri alimenti che contengono zucchero o carboidrati, come succhi di frutta, marmellate, caffè, latte e zucchero caramellato. Un alto valore di HMF nel miele è quindi indice di un riscaldamento prolungato o di una conservazione impropria, mentre un basso contenuto di HMF è segno di freschezza e conservazione allo stato naturale.

In un suo rapporto, l'Istituto federale tedesco per la valutazione dei rischi (Bundesinstitut für Risikobewertung, abbreviato in BfR) è giunto alla conclusione che il 5-HMF non rappresenta un rischio per la salute degli esseri umani. Esso, infatti, non conterrebbe un potenziale tossico pronunciato, né gli studi eseguiti avrebbero dimostrato un effetto cancerogeno.

"Il miele, quindi, può essere usato tranquillamente anche per cucinare o cuocere al forno", sottolinea Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Tuttavia, per preservare i preziosi ingredienti in esso contenuti, è più indicato non riscaldarlo, o comunque non oltre i 40°C". Se il miele viene utilizzato per addolcire bevande calde, queste andrebbero lasciate raffreddare alla temperatura di consumo desiderata, prima di aggiungercelo.