

Pasti industrializzati

Additivi alimentari

Additivi alimentari

Gli additivi alimentari sono sostanze che vengono aggiunte al cibo per conservarle, presentarle meglio cambiando colore, gusto ecc.

Svariate sono le sostanze che possono venire aggiunte agli alimenti ma non tutte sono così innocue.

Gli additivi alimentari sono stati classificati raggruppandoli a seconda della funzione svolta sugli alimenti. Sono identificati da un numero e da una lettera.

Coloranti (da E100 ad E199)

Colorano il prodotto o la sola superficie di questo. Lo scopo principale è quello di rendere un prodotto più invitante, più bello. La maggior parte di essi è di origine sintetica.

Conservanti (da E200 ad E299)

Rallentano o impediscono il deterioramento del cibo da parte di batteri, lieviti e muffe. Il loro impiego potrebbe essere diminuito o eliminato ricorrendo a sistemi di conservazione quali zucchero, sale da cucina, alcol etilico, olio, aceto e selezionando prodotti migliori ed aumentando l'igiene nei processi produttivi.

Antiossidanti (da E300 ad E322)

Rallentano o impediscono il processo di ossidazione derivante dall'ossigeno presente nell'aria.

Correttori di acidità (da E325 ad E385)

Addensanti, emulsionanti e stabilizzanti (da E400 ad E495)

Legano i componenti del cibo che altrimenti tenderebbero a separarsi.

Aromatizzanti

Non hanno un nome in codice. Conferiscono particolari odori e sapori al prodotto.

La legge italiana prevede che siano indicati sull'etichetta in modo generico come aromi, sia gli aromi di origine naturale che di origine sintetica.

Attenzione che per aromi naturali si intendono anche quelli prodotti in laboratorio e che abbiano formula chimica corrispondente a quella dell'aroma naturale.

Gli additivi 'naturali'

• Aceto

L'aceto è frutto della fermentazione del vino. Noto fin dal tempo dei Romani, veniva usato anche come dissetante.

L'aceto è impiegato come conservante per le verdure (sottaceti) e nella fase di preparazione delle verdure (scottatura o bollitura) per la successiva conservazione sott'olio.

• Alcol

L'alcol ha la proprietà di creare un ambiente poco favorevole allo sviluppo di microrganismi già da concentrazioni superiori al 15%. Puro o come liquore, es. grappa, viene impiegato per la conservazione di frutta come albicocche, amarene, ciliege, prugne, uva.

• Limone

Il succo del limone è un buon antiossidante. Viene usato per evitare che verdure e frutta diventino nere dopo il taglio (es. carciofi, melanzane, macedonia di frutta ecc.).

• Olio

Ottenuto dalla spremitura delle olive (o per estrazione dalle arachidi, girasole, mais, soia ecc.) permette la conservazione degli alimenti isolandoli dall'aria e quindi dai germi.

Acciughe, funghi, ortaggi, sgombrò e tonno sono i principali alimenti conservati sott'olio.

• Sale

Uno dei metodi più antichi di conservazione degli alimenti.

Usando il sale è possibile conservare gli alimenti in due modi: **Salatura:** consiste nello stipare il prodotto alternando strati di sale all'alimento. La conservazione, in un periodo iniziale, deve avvenire pressando il prodotto.

La salatura è usata soprattutto per acciughe e baccalà, ma anche per i capperi, la bresaola ed altri insaccati.

Salamoia: consiste nel conservare il prodotto in una soluzione di acqua e sale (circa 10%).

La salamoia è usata soprattutto per olive ed ortaggi.

• Zucchero

Lo zucchero in elevate concentrazioni impedisce la fermentazione. Con il 60-70% di zucchero le marmellate possono essere conservate per lunghi periodi senza difficoltà. Soluzioni zuccherine con concentrazioni più basse, circa 20-25%, consentono, previa sterilizzazione, la conservazione della frutta.

I tipi di zucchero sono vari:

fruttosio nella frutta e nel miele,

glucosio nella frutta e nel miele,

lattosio nel latte,

maltosio dai cereali,

saccarosio deriva dalla canna da zucchero o dalla barbabietola da zucchero, è il più usato nelle nostre case.

Additivi alimentari

<http://www.milleunoalimenti.it/addlist.htm>

Coloranti ad uso alimentare

- E 100 Curcumina
- E 101 Riboflavina, riboflavina-5'-fosfato
- E 102 Tartrazina
- E 104 Giallo di chinolina
- E 110 Giallo tramonto FCF - giallo arancio
- E 120 Cocciniglia, acido carminico
- E 122 Azorubina
- E 123 Amaranto
- E 124 Poncean 4R-rosso cocciniglia
- E 127 Eritrosina
- E 128 Rosso 2G (B)
- E 129 Rosso allura AC
- E 131 Blu patentato V
- E 132 Carminio indaco
- E 133 Blu brillante
- E 140 Clorofille-clorofilline
- E 141 Complessi rameici di clorofille e clorofilline
- E 142 Verde S
- E 150a Caramello semplice
- E 150b Caramello al solfito caustico
- E 150c Caramello all'ammoniaca
- E 150d Caramello solfito ammoniacale
- E 151 Nero brillante
- E 153 Carbone vegetale
- E 154 Bruno FK
- E 155 Bruno HT
- E 160 Caroteni
- E 161 Xantofille
- E 162 Rosso barbabietola
- E 163 Antociani
- E 170 Carbonato di calcio
- E 171 Biossido di titanio
- E 172 Ossidi e idrossidi di ferro
- E 173 Alluminio
- E 174 Argento
- E 175 Oro
- E 180 Litolrubina BK

Additivi conservanti

- E 200 Acido sorbico
- E 201 Sodio sorbato
- E 202 Potassio sorbato
- E 203 Calcio sorbato
- E 210 Acido benzoico
- E 211 Sodio benzoato
- E 212 Potassio benzoato
- E 213 Calcio benzoato

- E 214 Etile p-ossibenzoato
- E 215 Etile p-ossibenzoato, sale sodico
- E 216 Propile p-ossibenzoato
- E 217 Propile p-ossibenzoato, sale sodico
- E 218 Metile p-ossibenzoato
- E 219 Metile p-ossibenzoato, sale sodico
- E 220 Anidride solforosa
- E 221 Sodio solfito
- E 222 Sodio solfito acido
- E 223 Sodio disolfito
- E 224 Potassio disolfito
- E 226 Calcio solfito
- E 227 Calcio bisolfito acido
- E 228 Solfito acido di potassio
- E 230 Difenile
- E 231 o-Fenil-Fenolo
- E 232 Sodio-o-fenilfenato
- E 233 Tiabendazolo
- E 234 Nisina
- E 235 Netamicina
- E 236 Acido formico
- E 237 Sodio formiato
- E 238 Calcio formiato
- E 239 Esametilen-tetrammina
- E 240 Aldeide formica

Sostanze destinate ad altri usi, con effetto conservante secondario

- E 249 Potassio nitrito
- E 250 Sodio nitrito
- E 251 Sodio nitrate
- E 252 Potassio nitrate
- E 260 Acido acetico
- E 261 Potassio diacetato
- E 262 Sodio diacetato
- E 263 Calcio acetato
- E 270 Acido lattico
- E 280 Acido propionico
- E 281 Sodio propionato
- E 282 Calcio propionato
- E 283 Potassio propionato
- E 290 Anidride carbonica
- E 296 Acido Malico

Antiossidanti

- E 300 Acido L-ascorbico
- E 301 Sodio L-ascorbato
- E 302 Calcio L-ascorbato
- E 303 Acido diacetil-5,6-L-ascorbico
- E 304 Ascorbile palmitato

Additivi alimentari

- E 306 Estratti naturali ricchi in tocoferoli
- E 307 Alfa-tocoferolo (sintetico)
- E 308 Gamma-tocoferolo (sintetico)
- E 309 Delta-tocoferolo (sintetico)
- E 310 Propile gallato
- E 311 Ottilite gallato
- E 312 Dodecile gallato
- E 320 Butile-ossi-anisolo (BHA)
- E 321 Butile-ossi-tolulolo (BHT)
- E 322 Lecitine (d'uovo o di soia)

Sinergisti degli antiossidanti

- E 325 Sodio lattato
- E 326 Potassio lattato
- E 327 Calcio lattato
- E 330 Acido citrico
- E 331 Citrato di sodio
- E 332 Citrato di potassio
- E 333 Citrato di calcio
- E 334 Acido tartarico
- E 335 Sodio tartrati
- E 336 Potassio tartrati
- E 337 Tartrato doppio di sodio e di potassio
- E 338 Acido fosforico
- E 339 Sodio ortofosfati
- E 340 Potassio ortofosfati
- E 341 Calcio ortofosfati
- E 472 Estere citrico dei mono-e digliceridi degli acidi grassi alimentari

Addensanti, stabilizzanti, gelificanti

- E 400 Acido alginico
- E 401 Sodio alginato
- E 402 Potassio alginato
- E 403 Ammonio alginato
- E 404 Calcio alginato
- E 405 Propilenglicole alginato
- E 406 Agar-Agar
- E 407 Carragenine
- E 410 Farine di carrube
- E 412 Farina di semi di guar
- E 413 Gomma adragante
- E 414 Gomma arabica
- E 415 Gomma xantano
- E 420 1.sorbitol
2.sciroppo di sorbitolo
- E 421 Mannitolo
- E 422 Glicerolo
- E 440 Pectine
- E 450 Fosfati e polifosfati
- E 460 Cellulosa microcristallina

- E 461 Metilcellulosa
- E 463 Idrossipropilcellulosa
- E 464 Idrossipropilmetilcellulosa
- E 465 Metiletilcellulosa
- E 466 Carbosimetilcellulosa

Emulsionanti propriamente detti

- E 322 Lecitine (d'uovo o di soia)
- E 470 Sali di sodio, potassio, calcio degli acidi grassi
- E 471 Mono e digliceridi degli acidi grassi
- E 472a Esteri acetici di E 471
- E 472b Esteri lattici di E 471
- E 472c Esteri citrici di E 471
- E 472d Esteri tartarici di E 471
- E 472e Esteri metiltartarico e diacetiltartarico di E 471
- E 472f Esteri misti acetici e tartarici di E 471
- E 473 Sucrogliceridi
- E 474 Sucresteri
- E 475 Esteri poliglicerici di acidi grassi
- E 477 Esteri del propile glicole degli acidi grassi
- E 481 Stearoile-2-lattilato di sodio
- E 482 Stearoile-2-lattilato di calcio
- E 483 Steroile tartrato

Altri additivi autorizzati

- E 491 Monostearato di sorbitano
- E 492 Triestearato di sorbitano
- E 493 Monolaurato di sorbitano
- E 494 Monooleato di sorbitano
- E 495 Monopalmitato di sorbitano
- E 500 Carbonati di sodio
- E 501 Carbonati di potassio
- E 503 Carbonati d'ammonio
- E 504 Carbonati di magnesio
- E 507 Acido cloridrico
- E 508 Cloruro di potassio
- E 509 Cloruro di calcio
- E 511 Cloruro di magnesio
- E 512 Cloruro stannoso
- E 513 Acido solforico
- E 514 Solfati di sodio
- E 515 Solfati di potassio
- E 516 Solfato di calcio
- E 520 Solfato d'alluminio
- E 521 Solfato di alluminio e sodio
- E 522 Solfato di alluminio e potassio
- E 523 Solfato di alluminio e ammonio
- E 524 Idrossido di sodio
- E 525 Idrossido di potassio
- E 526 Idrossido di calcio

Additivi alimentari

E 527	Idrossido d'ammonio	E 938	Argon
E 528	Idrossido di magnesio	E 939	Elio
E 529	Ossido di calcio	E 941	Azoto
E 530	Ossido di magnesio	E 942	Protossido di azoto
E 535	Ferrocianuro di sodio	E 948	Ossigeno
E 536	Ferrocianuro di potassio	E 950	Acesulfame-K
E 538	Ferrocianuro di calcio	E 951	Aspartame
E 541	Fosfato acido di sodio e alluminio	E 952	Acido ciclammino
E 551	Biossido di silicio	E 953	Isomalto
E 552	Silicato di calcio	E 954	Saccarina
E 553a	Silicato di magnesio	E 957	Taumatina
E 553b	Talco	E 959	Neoesperidina DC
E 554	Silicato di sodio e alluminio	E 965	Maltitolo
E 555	Silicato di potassio e alluminio	E 966	Lattitolo
E 556	Silicato di calcio e alluminio	E 967	Xilitolo
E 559	Silicato di alluminio (caolino)	E 999	Estratto di quillaia
E 570	Acidi grassi	E 1105	Lisozima
E 574	Acido gluconico	E 1200	Polidestrosio
E 575	Gluconedeltalattone	E 1201	Polivinilpirrolidone
E 576	Gluconato di sodio	E 1202	Polivinilpolipirrolidone
E 577	Gluconato di potassio	E 1404	Amido ossidato
E 578	Gluconato di calcio	E 1410	Fosfato di monoamido
E 579	Gluconato ferroso	E 1412	Fosfato di diamido
E 585	Lattato ferroso	E 1413	Fosfato di diamido fosfato
E 620	Acido glutammico	E 1414	Fosfato di diamido acetilato
E 621	Glutammato monosodico	E 1420	Amido acetilato
E 622	Glutammato monopotassico	E 1422	Adipato di diamido acetilato
E 623	Diglutammato di calcio	E 1440	Amido idrossipropilato
E 624	Glutammato monoammonico	E 1442	Fosfato di diamido idrossipropilato
E 625	Diglutammato di magnesio	E 1450	Ottenilsuccinato di amido e sodio
E 626	Acido guanilico	E 1505	Citrato di trietile
E 627	Guanilato disodico		
E 628	Guanilato dipotassico		
E 629	Guanilato di calcio		
E 630	Acido inosinico		
E 631	Inosinato disodico		
E 632	Inosinato dipotassico		
E 633	Inosinato di calcio		
E 634	5'-ribonucleotidi di calcio		
E 635	5'-ribonucleotidi di sodio		
E 640	Glicina e suo sale di sodio		
E 900	Dimetilpolisilossano		
E 901	Cera d'api, bianca e gialla		
E 902	Cera di candelilla		
E 903	Cera di Carnauba		
E 904	Gommalacca		
E 905	Paraffina solida		
E 912	Esteri dell'acido montanico		
E 914	Cera polietilenica ossidata		
E 927	Carbammide		