

di Giovanni Ballarini

14 novembre 2018

## ALIMENTI SENZA ADDITIVI

\*\*\*



Nella Unione Europea additivi sono qualsiasi sostanza normalmente non consumata come alimento in quanto tale e non utilizzata come ingrediente tipico degli alimenti, indipendentemente dal fatto di avere un valore nutritivo, che aggiunta intenzionalmente ai prodotti alimentari per un fine tecnologico nelle fasi di produzione, trasformazione, preparazione, trattamento, imballaggio, trasporto o immagazzinamento degli alimenti, si possa ragionevolmente presumere che diventi, essa stessa o i suoi derivati, un componente di tali alimenti, direttamente o indirettamente. Gli additivi sono classificati in base alla loro funzione e si possono individuare tre grandi gruppi. A) Additivi che aiutano a preservare la freschezza degli alimenti, conservanti, che rallentano la crescita di microbi, e antiossidanti che prevengono i fenomeni di irrancidimento. B) Additivi che migliorano le caratteristiche sensoriali degli alimenti: coloranti, addensanti, emulsionanti, dolcificanti, esaltatori di sapidità. C) Additivi tecnologici, usati per facilitare la lavorazione degli alimenti, ma che non hanno una specifica funzione nel prodotto finale (definiti anche adiuvanti): agenti antischiuma, antiagglomeranti ecc.

Gli additivi non sono una invenzione della chimica o dell'industria e anche nel passato si utilizzava la salatura delle carni e del pesce, l'aggiunta di succo di limone a frutta e verdura per evitarne l'imbrunimento, l'aceto nella preparazione di conserve vegetali, il salnitro nelle carni insaccate, la solfitazione dei mosti e dei vini. Un additivo tradizionale per conservare le carni è il fumo di legni soprattutto resinosi e nei salami l'aggiunta del vino. A volte è difficile distinguere tra additivo e condimento e per esempio il sale, che nei salumi è un ingrediente, è anche un condimento, un nutrimento particolare e un conservante. Le spezie, nostrane e esotiche, sono additivi per l'apporto di aromi, ma anche per le loro attività antibiotiche (antisettiche). Inoltre l'origine di un additivo non ne modifica le caratteristiche e un nitrato o nitrito prodotto dall'industria non è diverso da quello naturale contenuto negli spinaci. Molti additivi sono costituenti naturali di alimenti, come l'acido citrico, la lecitina, le pectine, i tocoferoli. Gli additivi alimentari sono stati e continuano a essere ampiamente studiati

sotto il profilo tossicologico e il loro uso è sotto il controllo di Organizzazioni internazionali e nazionali. Nella Unione Europea un additivo alimentare può essere autorizzato soltanto se, sulla base dei dati scientifici disponibili, il tipo d'impiego proposto non pone problemi di sicurezza per la salute dei consumatori, se il suo impiego può essere ragionevolmente considerato una necessità tecnica che non può essere soddisfatta con altri mezzi, se il suo impiego non induce in errore e comporta vantaggi per il consumatore. Per alcuni additivi è fissata una Dose Accettabile Giornaliera (DGA) che rappresenta la quantità di additivo che può essere ingerita giornalmente, attraverso la dieta e nell'arco di vita, senza avere effetti indesiderati.

Anche se gli additivi sono autorizzati dopo che ne è stata valutata la sicurezza d'uso, sono stati fissati i requisiti di purezza chimica e un uso è consentito solo per una documentata esigenza tecnologica, da una parte dei consumatori vi è la richiesta di eliminarli e di produrre preparazioni alimentari "senza additivi". Questo è possibile studiando i sistemi di produzione e soprattutto usando materie prime selezionate e utilizzando al meglio i trattamenti fisici e adatti sistemi di confezioni nella filosofia del "meno chimica e più fisica". Oggi il latte trattato con sistemi fisici (stassanizzazione, ultrafiltrazione, battifugazione ecc.) e confezionato in ambiente asettico è senza additivi e lo stesso avviene per i molti dei suoi derivati (yogurt, formaggi ecc.). Additivi sono assenti in diversi salumi a pezzo intero (prosciutti stagionati ecc.) o sostituiti da procedimenti tecnologici come il prosciutto cotto oggi prodotto anche senza polifosfati. Gli additivi chimici possono essere sostituiti con opportuni interventi biologici e nei salumi si possono utilizzare degli innesti batterici che, unitamente a substrati di fermentazione, in sostanza zuccheri, è possibile eliminare i nitriti e i nitrati e ridurre la quantità di sale.

Nei mercatini, fiere del cibo e negozi di prodotti alimentari di nicchia non mancano salumi che vantano di essere senza additivi oppure i salumi sono presentati come preparati solo componenti naturali e fatti secondo tradizione. Quando i salumi sono preparati soltanto con carni e sale e si caratterizzano dall'essere di colore scuro non sempre invitante per i gusti odierni. Quando invece il colore dei salumi è chiaro e rosso brillante sono stati aggiunti o salnitro (presentato come prodotto naturale) o estratti vegetali, soprattutto di spinaci ricchi di nitriti e nitrati, ma in questi casi si inganna il consumatore al quale si fa credere che la tradizione sia sempre sicura e che i pericoli derivino dai moderni additivi, ben studiati e regolamentati, resi sicuri e non da quelli d'incerta composizione di un passato solo mitizzato.

Foto:

<https://price-pottenger.org/healthy-living-tips/food-allergies/four-food-additives-avoid>