

Aromi e colori, quando il piatto non è naturale

DANIELA PASSERI

Sostanze aromatizzanti e coloranti si usano nelle bevande e persino per rendere più rosse e saporite le salsicce. Ma alcuni sono stati proibiti. Nel suo manifesto della cucina futurista, del 1931, Tommaso Marinetti invocava l'eliminazione dell'italica pastasciutta a favore di «cibi cangianti» e invitava i chimici a inventare nuovi sapori. La pastasciutta è sopravvissuta - fortunatamente - ma sui cibi dai colori improbabili e sul profluvio di aromi, Marinetti aveva visto giusto. Sulla sicurezza di coloranti e aromi utilizzati dall'industria alimentare vigila l'Autorità europea per la **sicurezza alimentare** (Efsa), che periodicamente, rivedendo gli studi sulle sostanze ammesse, ne depenna qualcuna che così sicura non era. È SUCCESSO NEL 2018 agli aromi da grill o barbecue, perché contenevano tracce di Ipa (Idrocarburi Policiclici aromatici), cancerogeni, mentre per alcuni coloranti (E 104, E110 e E124) sono state riviste le soglie di sicurezza. Lo scorso aprile il ministero francese della Salute ha messo al bando in Francia dal 2020 il colorante E171 (diossido di titanio, si trova negli ingredienti di glasse, farciture di dolci, gomme da masticare e dentifrici), sotto accusa perché contiene una frazione di nanoparticelle (un milionesimo di millimetro) che hanno la capacità di penetrare nelle membrane biologiche: ricerche dell'Inra (Istituto nazionale francese per la ricerca in agricoltura) effettuate sulle cavie hanno evidenziato possibili effetti negativi a carico del sistema immunitario. Secondo l'Efsa, invece, sull'E171 servono ulteriori studi. Studi e contro-studi riguardano sostanze che non servono a nulla dal punto di vista della tecnologia alimentare o della conservazione del cibo, se non a rendere il cibo confezionato più attraente e appetibile. «AROMI E COLORANTI non sono indispensabili, servono a conferire caratteristiche organolettiche particolari per ridare colore e sapore dove è andato perso nei processi di trasformazione - ci spiega Gianna Ferretti, docente di Biochimica al corso di studi di Medicina dell'Università Politecnica della Marche - gli



aromi e i coloranti artificiali non hanno valore nutrizionale, mentre esistono estratti coloranti vegetali, per esempio dalla carota, dal cartamo, eccetera, che possono aggiungere anche elementi nutritivi. Ritengo che qualche volta il loro uso sia fuorviante. CONSIDERIAMO I COLORANTI ag giunti ad una bibita all' arancia a cui conferiscono un colore rosso acceso: ad un consumatore distratto che non legge l' etichetta sfugge la bassa percentuale di materia prima e di frutta. Ho trovato colorante rosso cocciniglia anche in diversi preparati, come le salsicce: anche qui l' impiego lo considero fuorviante perché può indurre a pensare che ci sia un maggior contenuto di carne». Il responsabile del Reparto Sicurezza dell' Istituto Superiore di Sanità, Paolo Stacchini, ci spiega che per poter essere utilizzati coloranti e aromi devono soddisfare due requisiti: la sicurezza dal punto di vista tossicologico e la necessità tecnologica. «Quest' ultimo concetto è un elemento di minore chiarezza - conferma Stacchini - perché devo colorare? Lo possono fare per caratterizzare un prodotto, ma non devo ingannare il consumatore mascherando il prodotto. Lo stesso vale per gli aromi. Per fare qualche esempio: se coloro una caramella non sto fuorviando il consumatore sulle sue caratteristiche, mentre la legge vieta di aggiungere coloranti alla carne fresca perché conferirebbero un aspetto ingannevole rispetto al suo stato di conservazione. Bisogna dire che sono sempre maggiori i tentativi dell' industria alimentare di evitare conservanti e aromi. Però è altrettanto vero che esiste un immaginario che lega gli alimenti a certi colori e sapori. In un mondo ideale bisognerebbe ricostruire questo immaginario». L' USO DI AROMI E COLORANTI è per vasivo. Con un' industria alimentare sempre più orientata a molecolarizzare le materie prime e a ricomporle in vari composti, l' aggiunta di coloranti e aromi - oltre a emulsionanti, stabilizzanti, correttori di acidità, etc - è essenziale per ridare al cibo trasformato una parvenza di cibo. Non per niente un acuto osservatore delle abitudini alimentari contemporanee come Michel Pollan, consiglia di mangiare soltanto cibo che vostra nonna riconoscerebbe come tale, di cui riuscite a pronunciare i nomi degli ingredienti, e questi non siamo È il giro d' affari del mercato degli aromi. Un settore che prevede una ricerca continua per adeguare i sapori alle esigenze dei consumatori. Sono gli aromi attualmente in valutazione per l' approvazione da parte dell' Efsa, l' Autorità europea per la **sicurezza alimentare**. più di 5. Il problema è trovarlo. AROMI E COLORANTI sono strategici per l' industria alimentare che acquista sul mercato mondiale delle commodities ingredienti basilari come soya e mais e li utilizza indifferentemente solo in base al prezzo, tanto a determinare sapore e colore è altro. «Ma non è solo la grande industria a fare massiccio uso di questi additivi - mette in guardia Ferretti io li ritrovo costantemente anche nelle cosiddette produzioni artigianali». Il consiglio di leggere con attenzione le etichette è sempre valido. «Bisogna sapere che sulle etichette non sono indicate le dosi di coloranti e aromi, quindi occorre in ogni caso fare attenzione a non esagerare con certe tipologie di prodotti - suggerisce Agostino Macrì, esperto di tecnologia alimentare e consulente dell' Unione Nazionale Consumatori - anche se stiamo parlando di prodotti generalmente molto sicuri, soggetti a numerosi controlli. Consiglierei di fare attenzione agli slogan pubblicitari che sono presenti sulle confezioni, come light, senza zucchero, con meno grassi: ma rispetto a che cosa? Questi sì possono essere ingannevoli perché promettono ciò che

non possono mantenere». QUANTO AI CONTROLLI, in Italia vengono monitorati dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS). «Siamo il paese europeo meglio organizzato da questo punto di vista - spiega Stacchini - tanto che il nostro sistema di controllo verrà adottato anche in altri paesi europei. Ogni anno stabiliamo il numero di campioni di alimenti che i laboratori Arpat delle singole regioni devono analizzare e poi raccogliamo i dati per valutare i livelli di esposizione agli additivi alimentari tenendo conto dell'insieme dei consumi degli individui e valutando non i consumi medi, ma quelli estremi. I dati che abbiamo ci dicono che possiamo stare tranquilli anche perché le soglie di attenzione vengono calcolate con un approccio iper-cautelativo». NON SARANNO TOSSICI, fino a prova contraria, però questi alimenti non sono nemmeno così nutrienti e salutari. Dall'Oms ai più svariati istituti che si occupano di salute arrivano di continuo consigli di limitare alimenti molto lavorati e preferire cibi freschi, locali e di stagione, e l'esortazione ad abituare i bambini ai sapori autentici e non artefatti, a cui assuefarsi è molto facile. Però si contano ancora sulle dita di una mano le aziende che non utilizzano aromi o coloranti e che si sforzano di riformulare le loro ricette. Del resto, aver esternalizzato la preparazione del cibo ha un suo prezzo in termini nutrizionali: si calcola che il tempo medio per la preparazione del cibo in casa sia passato dalle 2/3 ore delle nostre nonne alla manciata di minuti che serve per scaldare nel microonde un piatto precotto. Probabilmente ricco di aromi e coloranti.