

ADDITIVI ALIMENTARI

Ecco un pratico elenco degli additivi alimentari che fornisce indicazioni su quali sono le sostanze innocue, dubbie o da evitare.

Abbiamo preso in considerazione le categorie che rivestono un particolare interesse dal punto di vista salutistico ovvero coloranti, conservanti, antiossidanti, correttori di acidità, addensanti, emulsionanti, gelificanti, stabilizzanti, sali e agenti lievitanti, esaltatori di sapidità e dolcificanti.

Per una trattazione esaustiva dell'argomento rimandiamo al nostro articolo Additivi alimentari.

Coloranti

COLORANTI INNOCUI

- E100 Curcumina
- E101 Riboflavina (vitamina B2)
- E120 Cocciniglia (acido carminico)
- E140 Clorofilla
- E141 Clorofilla
- E150 Caramello E150a-b-c-d
- E160 Betacarotene (provitamina A) e derivati
- E161 Luteina (E161b) Cantaxantina (E161g)
- E162 Rosso barbabietola, betaina
- E163 Antociani
- E160d Licopene

COLORANTI DA EVITARE

- E102 Tatrastina
- E123 Color amaranto
- E127 Eritrosina
- E104 Colore giallo
- E128 Rosso 2G
- E131 Blu patentato V

COLORANTI DUBBI

Tutti quelli non classificati

Conservanti

CONSERVANTI INNOCUI

E200 Acido sorbico
E202 Sorbato di potassio
E203 Sorbato di calcio
E260 Acido acetico
E261 Acetato di potassio
E262 Acetati di sodio
E263 Acetato di calcio
E270 Acido lattico
E290 Anidride carbonica

CONSERVANTI DA EVITARE

E210 Acido benzoico
E211 Benzoato di sodio
E212 Benzoato di potassio
E213 Benzoato di calcio
E214 p-idrossibenzoato d'etile
E215 Etil-p-idrossibenzoato di sodio
E216 p-idrossibenzoato di propile
E217 Propil-p-idrossibenzoato di sodio
E218 p-idrossibenzoato di metile
E219 Metil-p-idrossibenzoato di sodio
E220 Anidride solforosa
E221 Solfito di sodio
E222 Sodio bisolfito
E223 Metabisolfito di sodio
E224 Metabisolfito di potassio
E225 Metabisolfito di calcio
E226 Solfito di calcio
E227 Calcio bisolfito
E228 Potassio solfito acido
E230 Bifenile, difenile
E231 Ortofenilfenolo
E232 Ortofenilfenolo sodico
E233 Tiabendazolo
E235 Natamicina
E239 Esametilentetramina
E242 Dimetildicarbonato
E249 Nitrito di potassio

E250 Nitrito di sodio
E251 Nitrato di sodio
E252 Nitrato di potassio

CONSERVANTI DUBBI

Tutti quelli non classificati

Antiossidanti

ANTIOSSIDANTI INNOCUI

E300 Acido ascorbico
E301 Ascorbato di sodio
E302 Ascorbato di calcio
E304 Palmitato di ascorbilo
E306 Estratto ricco in tocoferolo
E307 Alfa-tocoferolo
E308 Gamma-tocoferolo
E309 Delta-tocoferolo
E322 Lecitina di soia

ANTIOSSIDANTI DA EVITARE

E310 Gallato di propile
E311 Gallato di d'ottile
E312 Gallato di dodecile
E315 Acido eritorbico
E316 Eritorbato di sodio
E320 Butilidrossianisolo e butilidrossitoluolo
E321 (nei chewing-gum superando 1 pacchetto al giorno)

Correttori di acidità

CORRETTORI DI ACIDITÀ INNOCUI

E325 Lattato di sodio
E326 Lattato di potassio
E327 Lattato di calcio
E330 Acido citrico
E331 Citrati di sodio
E332 Citrati di potassio
E333 Citrati di calcio
E334 Acido tartarico
E335 Tartrato di sodio
E336 Tartrato di potassio
E337 Tartrati di sodio e potassio
E375 Niacina

CORRETTORI DI ACIDITÀ DA EVITARE

E338 Acido fosforico (penalizza l'assimilazione di calcio)
E339 Fosfato di sodio
E340 Fosfato di potassio
E341 Fosfato di calcio
E350 Malati di sodio
E351 Malati di potassio
E352 Malati di calcio
E353 Acido metatartarico
E354 Tartrato di calcio
E355 Acido adipico
E356 Adipato di sodio
E357 Adipato di potassio
E363 Acido succinico
E380 Citrato triammonico
E385 EDTA

Addensanti, emulsionanti, gelificanti, stabilizzanti

ADDENSANTI, EMULSIONANTI, GELIFICANTI, STABILIZZANTI INNOCUI

- E400 Acido alginico
- E401 Alginato di sodio
- E402 Alginato di potassio
- E403 Alginato d'ammonio
- E404 Alginato di calcio
- E405 Alginato di 1.2 propandiolo
- E406 Agar-agar
- E407 Carragenina
- E410 Farina di semi di carrube
- E412 Gomma di guar
- E413 Gomma adragante
- E414 Gomma d'acacia (gomma arabica)
- E415 Gomma di xanthan
- E416 Gomma di karaya
- E417 Gomma di tara
- E418 Gomma di gellano
- E420 Sorbitolo
- E421 Mannitolo
- E422 Glicerolo
- E431 Stearato di poliossietilene
- E432 Monolaurato di poliossietilensorbitano
- E433 Monooleato di poliossietilensorbitano
- E434 Monopalmitato di poliossietilensorbitano
- E435 Monostearato di poliossietilensorbitano
- E436 Tristearato di poliossietilensorbitano
- E440 Pectine
- E442 Fosfati di d'ammonio
- E444 Saccarosio di isobutirrato acetato
- E445 Esteri della glicerina della resina del legno
- E460 Cellulosa
- E461 Metilcellulosa
- E463 Idrossi-propil-cellulosa
- E464 Idrossi-propil-metilcellulosa
- E465 Etilmetilcellulosa
- E466 Carbossimetilcellulosa
- E470a Sali di sodio, di potassio e di calcio degli acidi grassi
- E470b Sali di magnesio degli acidi grassi

E471 Mono-e digliceridi degli acidi grassi
E472a Esteri acetici di mono-e digliceridi degli acidi grassi
E472b Esteri lattici di mono-e digliceridi degli acidi grassi
E472c Esteri citrici di mono-e digliceridi degli acidi grassi
E472d Esteri tartarici di mono-e digliceridi degli acidi grassi
E472e Esteri mono-e diacetitartarici di mono-e diglicerididegli acidi grassi
E472f Esteri misti acetici-tartarici di mono-e digliceridi degli acidi grassi
E473 Esteri di saccarosio degli acidi grassi
E474 Sucrogliceridi
E475 Esteri poliglicerici degli acidi grassi
E476 Poliricinoleato di poliglicerolo
E477 Esteri dell'1.2 propandiolo degli acidi grassi
E479b Prodotto di reazione dell'olio di soia ossidato termicamente con mono-e digliceridi degli acidi grassi
E481 Stearoil-2 lattilato di sodio
E482 Stearoil-2 lattilato di calcio
E483 Tartrato di stearile
E491 Monostearato di sorbitano
E492 Triestearato di sorbitano
E493 Monolaurato di sorbitano
E494 Monooleato di sorbitano
E495 Monopalmitato di sorbitano

ADDENSANTI, EMULSIONANTI, GELIFICANTI, STABILIZZANTI DA EVITARE

E450 Difosfato disodico (ammessi solo come agenti lievitanti)
E451 Trifosfati (ammessi solo come agenti lievitanti)
E452 Polifosfati

SALI E AGENTI LIEVITANTI

SALI E AGENTI LIEVITANTI CLASSIFICATI COME INNOCUI

E500 Carbonato di potassio
E503 Carbonati d'ammonio
E504 Carbonati di magnesio
E508 Cloruro di potassio
E509 Cloruro di calcio
E511 Cloruro di magnesio
E570 Acido stearico e derivati
E571
E572
E450 Difosfato disodico (ammessi solo come agenti lievitanti)

E451 Trifosfati (ammessi solo come agenti lievitanti)

SALI E AGENTI LIEVITANTI DA EVITARE

E512 Cloruro stannoso

E513 Acido solforico

E514 Solfati di sodio

E515 Solfati di potassio

E516 Solfato di calcio

E520 Solfato d'alluminio

E521 Solfato di alluminio e sodio

E522 Solfato di alluminio e potassio

E523 Solfato di alluminio e ammonio

E524 Idrossido di sodio

E525 Idrossido di potassio

E526 Idrossido di calcio

E527 Idrossido d'ammonio

E528 Idrossido di magnesio

E529 Ossido di calcio

E530 Ossido di magnesio

E535 Ferrocianuro di sodio

E536 Ferrocianuro di potassio

E538 Ferrocianuro di calcio

E541 Fosfato acido di sodio e alluminio

E551 Biossido di silicio

E552 Silicato di calcio

E553a Silicato di magnesio

E553b Talco

E554 Silicato di sodio e alluminio

E555 Silicato di potassio e alluminio

E556 Silicato di calcio e alluminio

E559 Silicato di alluminio (caolino)

ESALTATORI DI SAPIDITÀ DA EVITARE

- E620 Acido glutammico
- E621 Glutammato monosodico
- E622 Glutammato monopotassico
- E623 Diglutammato di calcio
- E624 Glutammato monoammonico
- E625 Diglutammato di magnesio
- E626 Acido guanilico
- E627 Guanilato disodico
- E628 Guanilato dipotassico
- E629 Guanilato di calcio
- E630 Acido inosinico
- E631 Inosinato disodico
- E632 Inosinato dipotassico
- E633 Inosinato di calcio
- E634 5'-ribonucleotidi di calcio
- E635 5'-ribonucleotidi di sodio
- E640 Glicina e suo sale di sodio

DOLCIFICANTI NOCIVI

- E952 Ciclamato e i suoi derivati