

9 settembre 2010 13:03

Coloranti. Curcumina. Siamo sicuri?

di [Primo Mastrantoni](#)



Curcumina, ovvero E100, secondo la classificazione europea degli additivi alimentari. E' un colorante giallo-arancione, estratto con solventi da una pianta asiatica, la Curcuma longa, che viene usato per una quantita' notevole di prodotti alimentari quali quelli da forno, gelati, minestre confezionate, formaggi, margarina, ecc. E' utilizzata anche come spezia. Cosa c'e' che non va? Intanto il fatto e' che l'utilizzo come colorante, non e' proprio indispensabile alla nostra alimentazione . Il secondo fatto, piu' importante, come rivela l'Efsa (http://www.efsa.europa.eu/en/scdocs/scdoc/1679.htm?WT.mc_id=EFSAHL01&emt=1), l'Autorita' europea per la sicurezza alimentare, attiene alla purezza della curcumina che e' specificata fino al 90%, occorre, quindi, definire il residuo 10%, i solventi usati e la loro quantita' nel prodotto finale e la presenza di alcuni metalli quali il piombo e l'alluminio.

Il nostro consiglio e' sempre lo stesso: mangiare cibi freschi o conservati con il freddo o il caldo e privi di additivi, come i coloranti. Basta leggere l'etichetta e acquistare alimenti che abbiamo il minor numero possibile di parole aggiunte dopo gli elementi base (es. farina, acqua, sale).