

Additivi alimentari (numeri E) da evitare

Lista completa:

E120

E304

E312

E322

E387

E430-436

E441

E442

E470-478

E481-483

E491-495

E1000

E1105

E120: Carminio, Acido carminico, Cocciniglia

Origine:

Colorante rosso naturale isolato dagli insetti *Coccus cacti* viventi su diverse specie di piante succulenti. L'E120 (i) è il coloro puro, mentre l'E120 (ii) è l'estratto grezzo.

Funzioni & caratteristiche:

Colorante rosso per alimenti. Molto solubile in acqua.

Restrizioni alimentari:

Poiché viene estratto dagli insetti, l'E120 non può essere consumato dai vegani.

E304: Ascorbile palmitato

Origine:

Combinazione degli acidi grassi palmitati con acido ascorbico (vitamina C, un acido naturale) il quale è presente in molti frutti ed in molte verdure. L'acido palmitico è prodotto dai grassi (per l'ascorbato vedi E300).

Funzione & Caratteristiche:

È un antiossidante nei prodotti grassi che viene aggiunto, in particolare, per prevenire la rancidità degli oli vegetali con molti acidi grassi insaturi.

Restrizioni alimentari:

Normalmente, l'acido ascorbico e gli ascorbati possono essere consumati dai vegani. Tuttavia, c'è anche la possibilità che l'acido palmitico usato è ottenuto da grassi animali, anche se la principale fonte è il grasso vegetale. L'uso di grassi animali non può essere completamente escluso.

E312: Dodecile gallato

Origine:

Sintetizzato dall'alcol laurilico ed acido gallico che è ottenuto dai tannini vegetali.

Funzione & Caratteristiche:

È un antiossidante dei prodotti grassi che viene aggiunto, in particolare, per prevenire la rancidità.

Restrizioni alimentari:

L' E312 può essere normalmente consumato dai vegani. Tuttavia, esiste la possibilità che l'acido laurilico usato per la produzione di alcol laurico venga ottenuto da grassi animali, anche se la sua principale fonte è rappresentata dal grasso vegetale. L'uso di grassi animali non può essere completamente escluso.

E322: Lecitina

Origine:

Il termine lecitina si riferisce ad un gruppo di composti presenti in ogni organismo vivente in quanto parte della parete cellulare delle cellule. La lecitina commerciale viene isolata (principalmente) dalla soia o dal rosso d'uovo. La composizione chimica di questi due prodotti (fonti) è piuttosto differente, ciò determina le loro applicazioni.

Funzione & Caratteristiche:

Emulsionante e stabilizzante di miscugli di acqua-olio/grasso. Usato anche per ammorbidire il cioccolato.

Restrizioni alimentari:

In quanto è possibile che la lecitina venga isolata a partire dalle uova, i vegani dovrebbero evitarla.

E 387 Ossistearina

Origine:

Miscuglio di gliceridi dell'acido stearico e altri acidi grassi.

Funzione & Caratteristiche:

Rimuove metalli e stabilizzante (per prevenire la cristallizzazione nei grassi ed oli).

Restrizioni alimentari:

Anche se viene commercialmente preparato da oli vegetali, gli acidi grassi di origine animale non possono essere esclusi.

E430: Poliossietilene (8) stearato

E431: Poliossietilene (40) stearato

E432: Poliossietilene (20) sorbitano monolaurato

E433: Poliossietilene (20) sorbitano mono-oleato (Polisorbato 80)

E434: Poliossietilene (20) sorbitano monopalmitato (Polisorbato 40)

E435: Poliossietilene (20) sorbitano monostearato (Polisorbato 60)

E436: Poliossietilene (20) sorbitano tristearato (Polisorbato 65)

Origine:

Sono dei composti naturali prodotti dall'ossido d'etilene (un composto sintetico), dal sorbitolo e da alcuni acidi grassi naturali.

Funzione & caratteristiche:

Emulsionanti, agenti anti-schiuma, ecc.

Restrizioni alimentari:

Questi composti (E430-E436) contengono acidi grassi che derivano spesso da oli vegetali; tuttavia, l'uso di grassi animali non può essere completamente scartato. Chimicamente, l'origine di questi composti non può essere determinata. Solo il produttore potrebbe fornire informazioni sull'origine.

E441: Gelatina

Precedentemente denominato 485

Origine:

Ottenuto dai prodotti secondari degli animali tra cui ossa e pelle. Può essere ottenuto da tutte le specie animali.

Funzione & caratteristiche:

Agente lievitante e gelificante.

Restrizioni alimentari:

Il 441 non può essere usato dai vegani.

E442: Fosfatidi di ammonio

Origine:

Ottenuto da ammoniaca ed acidi grassi fosforilati, principalmente da olio di colza.

Funzione & caratteristiche:

Stabilizzante ed emulsionante.

Restrizioni alimentari:

L'E442 è generalmente prodotto dall'olio di colza. Tuttavia, l'uso di grassi animali non può essere completamente eliminato.

E470: Sali degli acidi grassi

Origine:

Sali degli acidi grassi naturali, principalmente di origine vegetale; potrebbero essere usati anche grassi di origine animale. Gli acidi in questione sono un complesso dei seguenti acidi: stearico, oleico, palmitico e miristinico.

E471: Mono- e digliceridi

Origine:

Grassi sintetici ottenuti dal glicerolo e dagli acidi grassi naturali, principalmente di origine vegetale; potrebbero essere usati anche grassi di origine animale. Generalmente, il prodotto è un complesso di differenti prodotti che presenta una composizione simile al grasso naturale parzialmente digerito.

E472: Esteri di mono- e digliceridi

Origine:

Esteri di grassi sintetici ottenuti dal glicerolo, dagli acidi grassi naturali e da altri acidi organici (acetico, lattico, tartarico, citrico). Gli acidi grassi sono principalmente di origine vegetale, ma anche i grassi di origine animale potrebbero essere usati. Generalmente, il prodotto è un complesso di differenti prodotti che presenta una composizione simile al grasso naturale parzialmente digerito ed esterificato con altri grassi naturali.

E473: Esteri degli zuccheri degli acidi grassi

Origine:

Esteri degli zuccheri di grassi sintetici ottenuti dal glicerolo e dagli acidi grassi naturali. Gli acidi grassi sono principalmente di origine vegetale, ma anche i grassi di origine animale potrebbero essere usati. Generalmente, il prodotto è un complesso di differenti prodotti che presenta una composizione simile al grasso naturale parzialmente digerito ed esterificato con zuccheri.

E474: Gliceridi dello zucchero

Origine:

Esteri degli zuccheri e grassi ottenuti dallo zucchero e grassi naturali. I grassi sono principalmente di origine vegetale, ma anche i grassi di origine animale potrebbero essere usati. Generalmente, il prodotto è un complesso di differenti prodotti.

E475: Esteri di poliglicerolo degli acidi grassi

Origine:

Combinazione di poliglicerolo e grassi naturali. Il grasso normale consiste di glicerolo ed acidi grassi, per questi prodotti ulteriore glicerolo viene aggiunto assieme al glicerolo normale. I

grassi sono principalmente di origine vegetale, ma anche i grassi di origine animale potrebbero essere usati. Generalmente, il prodotto è un complesso di differenti componenti.

E476: Poliglicerolo poliricinolate

Origine:

Combinazione di poliglicerolo e olio di ricino (olio ricavato dalla pianta *Ricinus sp.*). Il grasso normale consiste di glicerolo ed acidi grassi, per questi prodotti ulteriore glicerolo viene aggiunto assieme al glicerolo normale. I grassi sono principalmente di origine vegetale, ma anche i grassi di origine animale potrebbero essere usati. Generalmente, il prodotto è un complesso di differenti componenti.

E477: Esteri di propilenglicolo degli acidi grassi

Origine:

Combinazione di propanodiolo e grassi naturali. Il grasso normale consiste di glicerolo ed acidi grassi, per questi prodotti il glicerolo viene sostituito dal propandiolo. I grassi sono principalmente di origine vegetale, ma anche i grassi di origine animale potrebbero essere usati. Generalmente, il prodotto è un complesso di differenti componenti.

478: Complesso di glicerolo e propilenglicolesteri dell'acido lattico e degli acidi grassi

Origine:

Combinazione di acido lattico, glicerolo, propanodiolo e grassi naturali. Il grasso normale consiste di glicerolo ed acidi grassi, per questi prodotti il glicerolo viene sostituito dal propandiolo. I grassi sono principalmente di origine vegetale, ma anche i grassi di origine animale potrebbero essere usati. Generalmente, il prodotto è un complesso di differenti componenti.

Restrizioni alimentari:

Anche se vengono usati principalmente oli vegetali, non può essere escluso l'uso di grassi animali. Soltanto i produttori possono fornire informazioni dettagliate circa l'origine degli acidi grassi. Dal punto di vista chimico, gli acidi grassi di origine animale e vegetale sono identici.

E481: Lattato steorile di sodio

E482: Lattato steorile di calcio

E483: Tartrato stearile

Origine:

Combinazioni di acido stearico e acido lattico da cui ne deriva un complesso di diversi componenti. L'origine dell'acido stearico può essere di origine vegetale o animale, anche se, nella pratica, quello vegetale è quasi sempre utilizzato.

E491: Sorbitano mono stearato

E492: Sorbitano tri-stearato

E493: Sorbitano mono-laurato

E494: Sorbitano mono-oleato

E495: Sorbitano mono-palmitato

Origine:

Prodotti dal sorbitolo e da alcuni acidi grassi di origine animale o vegetale.

Funzione & caratteristiche:

Emulsionanti e stabilizzanti.

Restrizioni alimentari:

Anche se vengono usati principalmente oli vegetali, non può essere escluso l'uso di grassi animali. Soltanto i produttori possono fornire informazioni dettagliate circa l'origine degli acidi grassi. Dal punto di vista chimico, gli acidi grassi di origine animale e vegetale sono identici.

E1000: Acido colico

Origine:

Un normale componente della bile di tutti i vertebrati. E' estratto dalla bile di bovini, ma può essere anche prodotto per via sintetica.

Funzione & caratteristiche:

Emulsionante.

Restrizioni alimentari:

L'E1000 deve essere evitato dai vegani.

E1105: Liozima

Origine:

Un enzima, un normale costituente delle lacrime, saliva, sangue e latte umano. Il prodotto commerciale è ottenuto dalle uova di gallina o dai batteri.

Funzione & caratteristiche:

Conservante; degrada la parete cellulare dei batteri.

Restrizioni alimentari:

L'E1005 deve essere evitato dai vegani.

Tratto da <http://www.food-info.net/>