**GLI ADDITIVI**

Quando nell’etichetta di un prodotto trovi la lettera “E” seguita da un numero, ad esempio E212, significa che quel prodotto contiene un additivo o un colorante autorizzato dall’Unione Europea. Le sigle da E100 a E199 identificano in particolare i coloranti, mentre quelle che vanno da E200 in su si usano per identificare gli additivi. Gli additivi sono necessari perché i cibi possano mantenere il più possibile intatte le qualità nutrizionali. È per questo che ce ne sono molti tipi, con funzioni diverse. I conservanti, per esempio, servono per impedire lo sviluppo di microbi pericolosi per la salute; gli emulsionanti legano bene assieme i grassi e l’acqua; gli antiossidanti evitano che il colore del prodotto cambi e si inscurisca; gli addensanti e i gelificanti rendono il prodotto spalmabile e pastoso; gli stabilizzanti trattengono l’umidità del prodotto e lo amalgamano meglio; gli antiagglomeranti impediscono la formazione di grumi; gli acidificanti danno all’alimento un gusto acidulo; gli esaltatori di sapidità rinforzano il sapore, mentre gli edulcoranti lo addolciscono. I coloranti servono infine, ovviamente, per colorare.