

Coloranti Alimentari



Si consiglia comunque di consultare sempre il proprio medico di fiducia.

Coloranti Nelle tabelle che seguono si riassumono alcune caratteristiche dei coloranti: origine, dove si trovano, tossicità e se sono vietati.

Il simbolo 🤔 indica possibili rischi per i bambini (reazioni di tipo allergico, sindrome di iperattività) nonostante non ne sia vietato l'uso. Lo sfondo verde sotto l'identificativo, indica un prodotto non tossico (anche amine per la vita, vitamine). Molti dati sono ancora sotto esame da parte di organi preposti, altri accettati dalla legge, sono contestati da associazioni di difesa dei consumatori. Questa vuole essere un breve riassunto, non esaustivo (e nemmeno vincolante) con scopo divulgativo che fornisca una chiave di lettura di ciò che troviamo sulle etichette dei prodotti che consumiamo.

Colore giallo. Da E100 a E111	E100	Curcumina, <u>curcuma</u>. Estratto dalla radice di curcuma(Curcuma Longa). Colorante arancione-giallo per l'intera massa o per la superficie. Polifenolo con proprietà antiossidanti ed antiinfiammatorie. Non tossico
	E101	Riboflavina o Lattoflavina (Vitamina B2). Prodotta da lievito o sinteticamente. La si trova in: latte, pollo, pesce, fegato e rognone, formaggi, cereali integrali, germe di grano, lievito di birra, frutta a guscio: pinoli, arachidi, noci, pistacchi. Non tossico
	E102 	Tartrazina. Azocolorante sintetico. Può causare: eruzioni cutanee, raffreddore, problemi di respirazione, visione offuscata, gonfiori, insonnia nei bambini, controindicato per chi è allergico all'acido acetilsalicilico (la comune "aspirina") e per i soggetti asmatici. Dove la si trova: nelle bevande gassate, nelle caramelle alla frutta, nei budini, nelle minestre confezionate, nei gelati, nei chewing gum, nel marzapane, nelle marmellate, nelle gelatine, nella mostarda, nello yogurt e in molti altri alimenti assieme alla glicerina, limone e miele. La si può persino trovare negli involucri delle capsule dei medicinali. VIETATO in Svizzera - AMMESSO in Europa.
	E103	Crisoina resorcinolo. Vietato dal 1977. Non ammesso nell'Unione Europea. VIETATO.
	E104 	Giallo di chinolina. Colorante sintetico di catrame di carbon fossile. Dove lo si trova: caramelle, bibite, liquori, gelati, uova, e nel merluzzo affumicato. Proibito in Australia. È stato riconosciuto che ha l'effetto di stimolare la produzione di istamina e può avere effetto sulla retina e sul fegato, per questo è proibito in molti paesi. Il suo contatto può anche causare dermatiti. Sinergia tossica con Aspartame. È uno dei coloranti di cui si chiede la totale eliminazione dalla dieta dei bambini. Il giallo chinolina è usato come pigmento per i tatuaggi. VIETATO in USA, Giappone, Norvegia. AMMESSO in Europa
	E105	Giallo solido (Fast yellow AB). VIETATO dal 1977.
	E106	Riboflavina-5-fosfato, sale sodico. VIETATO
	E107	Giallo 2G. Colorante azoico. Dove si trova: bibite, cordiali, zuppe pronte, maionese. Effetti: E107 è implicato nella comparsa di allergie, iperacidità ed asma. L'uso è limitato ed il colore potrebbe essere in futuro vietato. VIETATO

	E110 	Giallo arancio S (G. tramonto FCF). Colorante di catrame di carbon fossile e azocolorante. Dove si trova: marmellate (albicocca), gelatine, bibite, sciroppi, cordiali, zuppe pronte, dolci in generale, gelati, ghiaccioli. Controindicato per chi è allergico all'acido acetilsalicilico (aspirina) e per gli asmatici. Può provocare eruzioni cutanee. Sconsigliato ai bambini. Tossico in alte dosi. VIETATO in alcuni paesi.
	E111	Colore arancione Arancio GGN. Vietato dal 1977
Colore rosso. Da E120 a E129	E120 	Cocciniglia (acido carminico, vari tipi di carminio). Colorante naturale rosso del tuorlo dell'uovo e anche ottenuto dall'estrazione dei corpi essiccati delle femmine di coccinella americana che contiene fino a 10% di acido carminico, il principale colorante di molti aperitivi. Altri insetti utilizzati sono Porphyrophysa hamelis, Kermes ilicis, Margaroides polonia e Laccifera lacco. Sconsigliato ai bambini in genere, soprattutto asmatici e allergici! Dove si trova: prodotti farmaceutici, sciroppo e pastiglie, caramelle, gelatine, salumi stagionati, prodotti da arrosto. AMMESSO in Europa
	E121	Orceina, oricello. Dove si trova: marzapane e gelatine. VIETATO dal 1977
	E122 	Azorubina (Carmoisina). Azocolorante sintetico. Dove si trova: sciroppi, bibite, gelati, bevande, marzapane e gelatine. Controindicato per chi è allergico all'aspirina e per gli asmatici. Può provocare eruzioni cutanee. AMMESSO
	E123 	Amaranto. Potenzialmente cancerogeno. Colorante azoico, utilizzato nel caviale. Controindicato per chi è allergico all'aspirina e per gli asmatici. Può provocare eruzioni cutanee. AMMESSO. Vietato negli USA dal 1976
	E124 	Rosso cocciniglia A (Ponceau 4 R). Sconsigliato ai bambini; può provocare allergie ed eruzioni cutanee; controindicato per chi è allergico all'acido acetilsalicilico ("aspirina") e per i soggetti asmatici. Dove si trova: ketchup, caramelle, paste, biscotti, sciroppi, bibite, dolci, gelati, ghiaccioli, marzapane e gelatine. AMMESSO. VIETATO in alcuni paesi
	E125	Scarlatto GN. VIETATO dal 1977

	E126	Ponceau 6R. VIETATO dal 1977
	E127	Eritrosina. Dove si trova: caramelle, frutta sciroppata, gelati, ghiaccioli, biscotti, ciliegie candite, fragole. Vietato negli Usa per gli alimenti. Sconsigliato ai bambini; può incrementare i livelli degli ormone tiroidei e portare all'ipertiroidismo (contiene iodio); può causare ipersensibilità alla luce. AMMESSO. VIETATO negli USA.
	E128	Rosso 2G. Può essere cancerogeno, secondo la valutazione effettuata dall'Efsa sugli additivi alimentari, e trasmessa alla Commissione Europea. VIETATO
	E129	Rosso allura AC. Allergenico in condizioni di allergie e irritazione alla pelle. Colorante sintetico, tipicamente nei bitter.

Colore verde. Da E140 a E149	E140	Clorofille e clorofilline. Pure sono difficilmente isolabili. Si estrae dalle ortiche e dall'erba medica. Nessun effetto nocivo noto.
	E141	Complessi rameici delle clorofille. Dove si trova: gelati e dolci. Nessun effetto nocivo noto.
	E142	Verde acido brillante S. Colorante sintetico. Effetti nocivi: nessuno noto.

Colore blu e violetto. Da E130 a E139	E130	Blu antrachinone, blu d'indantrene R. VIETATO dal 1977
	E131	Blu patent V. Colorante sintetico. Effetti nocivi: sensibilità della pelle, prurito ed orticaria; raramente choc e problemi respiratori, nausea, ipotensione e tremore. AMMESSO. VIETATO in AUSTRALIA
	E132	Indigotina. Colorante sintetico idrosolubile. Colorante blu usato in diagnostica per verificare la normale funzionalità renale, per mezzo della produzione di urina blu. Leggermente tossico; nelle persone allergiche può causare nausea, vomito, ipertensione, reazioni cutanee, problemi respiratori. Sconsigliato ai bambini. Dove si trova: gelati, ghiaccioli, paste, frutta candita, biscotti e dolci.
	E133	Blu brillante FCF. Utilizzato con l'E 102 produce tonalità di verde.

		Secondo alcuni studi, dannosi per i bambini! TOSSICO
--	---	---

Colore da marrone a nero. Da E150 a E160	E150	Caramello, caramello solfito caustico, caramello ammoniacale, caramello solfito ammoniacale. Dove si trovano: bibite tipo cola, gelati, ghiaccioli, liquori, acqueviti, birra, essenze di caffè
	E150b	pasticcERIA in genere, budini, biscotti, frutti di mare, soia, frutta e
	E150c	verdura in scatola, conserve. Sconsigliati ai bambini. Ottenuti
	E150d	attraverso la reazione esotermica tra saccarosio e sostanze
		chimiche, quali acido solforico e ammoniaca. TOSSICO
	E151	Nero Brillante BN. Sconsigliato ai bambini. In combinazione con benzoati può causare iperattività nei bimbi. Può provocare allergie ed eruzioni cutanee; controindicato per chi è allergico all'acido acetilsalicilico (la comune "aspirina") e per i soggetti asmatici. Dove si trova: caramelle, creme, gelati, ghiaccioli. TOSSICO
		
E152	Nero 7984. VIETATO dal 1977	
E153	Carbone medicinale vegetale. Origine naturale, dalla combustione dei vegetali. Non idrosolubile. Effetti nocivi: sospettato di essere coinvolto nell'insorgenza del cancro. TOSSICO VIETATO negli USA	
		
E154	Marrone FK. VIETATO	
E155	Marrone cioccolato HT, Bruno ht. Secondo alcuni studi, dannoso ai bambini. VIETATO	

Altri colori. Da E160	E160a	Alfa, Beta, Gamma-carotene. Estratti dai pigmenti vegetali di carote, pomodori, verdure con foglie verdi, albicocche, arance e frutti delle delle rose. Colorante giallo-arancione; nell'organismo diventa vitamina A. Nessun effetto nocivo noto.
	E160b	Annatto, Bissina, Norbissina. Origine: estratto dai bacelli dell'albero tropicale Annatto. Colorante che va dal giallo al pesca. Effetti nocivi: nessuno noto.

a E199	E160c	Capsantina, Capsorubina. Estratto naturale di paprica, colorante arancione, aromatizzante. VIETATO in Australia
	E160d	Licopina. Estratto naturale dei pomodori. Colorante rosso.
	E160e	Beta-apo-8'-carotenale. Nessun effetto nocivo noto
	E160f	Rodoxantina. Presente in piccole quantità nei semi del tasso. Colorante giallo. Nessun effetto nocivo noto
	E161	Xantofilla. Nessun effetto nocivo noto
	E161a	Flavoxantina. Pigmento appartenente al gruppo dei carotenoidi. Colorante giallo. Nessun effetto nocivo noto
	E161b	Luteina. Derivato del carotene, uno dei pigmenti vegetali presenti nelle foglie verdi; si trova anche nel tuorlo dell'uovo. Colorante che va dal giallo al rossastro. Nessun effetto nocivo noto
	E161c	Criptoxantina. Derivato del carotene, si trova nei petali e nelle bacche delle piante di uva spina, delle patate e dei pomodori, nella buccia delle arance, nell'uovo e nel burro. Colorante giallo. Nessun effetto nocivo noto
	E161d	Rubixantina. Presente nei falsi frutti delle rosa. Colorante giallo. Nessun effetto nocivo noto
	E161e	Violoxantina. Estratto naturale isolato dalle viole del pensiero. Colorante giallo. Nessun effetto nocivo noto
	E161f	Rodoxantina. Presente in piccole quantità nei semi del tasso. Colorante giallo. Nessun effetto nocivo noto
	E161g	Cantaxantina. Può essere isolato da alcuni funghi e dalle penne di fenicottero. Colorante arancione. Effetti nocivi: nessuno noto. Nessun effetto nocivo noto
	E162	Rosso di barbabietola, betanina. Estratto naturale della barbabietola. Colorante rosso violaceo. Nessun effetto nocivo noto
	E163	Antociani. Appartengono alla famiglia dei flavonoidi colore variabile dal rosso al blu Non presentano alcun effetto collaterale nocivo. Presenti nel succo cellulare di molti fiori, frutti, gambi, foglie. Coloranti rossi, blu, violetti.

E163a

Pelargonidina. Presente naturalmente in more, fragole, radici di radichio rosso

Altri

E163b

Cianidina. Presente naturalmente in cavolo rosso, prugne, pesche,

colori. Da E160 a E199		ciliege
	E163c	Peonidina. Presente naturalmente in uva e mango.
	E163d	Delfinidina. Presente naturalmente in uve e ribes nero.
	E163e	Petunidina. Presente naturalmente in uva americana.
E199	E163f	Malvidina. Presente naturalmente in uva rossa.

Colorazione esterna. Da E170 a E181

E170	Carbonato di calcio. Sostanza minerale molto diffusa. Colore grigio-bianco. Colorante superficiale, agente addensante, agente lubrificante. Di largo uso.
E171 	Biossido di titanio. Ottenuto dalla ilmenite. Colorante bianco. Utilizzato nella confetteria. Aumenta la sintomatologia nella M. di Crohn. Meglio evitarlo
E172	Ossidi di ferro. Pigmenti diffusi in natura. Coloranti gialli, rossi, marroni, arancioni e neri. VIETATO in Australia
E173	Alluminio. Presente in natura, sottoforma di bauxite. Colorante metallico. Utilizzato nella confetteria. Effetti nocivi: nessuno (se i reni sono sani). VIETATO in Australia
E174	Argento. Colorante metallico. Utilizzato nella confetteria. VIETATO in Australia
E175	Oro. Metallo diffuso in natura. Colorante metallico. VIETATO in Australia
E180	Litolrubina BK. Pigmento rosso rubino colorante azoico presente nei rivestimenti cerosi dei formaggi. VIETATO in Australia
E181	Tannino. Tannino di origine vegetale, acido tannico, terra d'ombra bruciata. Chiarificante di bevande alcoliche. (disciplinare vinificazione) VIETATO in Europa