Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Che cosa sono esattamente il lievito alimentare in scaglie e l'estratto di lievito?

Lun 24/09/2018 - 09:23

Le ricette per piatti vegani e vegetariani prevedono spesso l'utilizzo di lievito alimentare in scaglie. Si tratta di lievito deattivato, lasciato essiccare e ridotto in scaglie o in polvere. Il lievito in scaglie viene usato come condimento e come sostanza collante per i liquidi, ma essendo sensibile al calore, non va cucinato assieme ai cibi.
L'estratto di lievito è un concentrato che si ricava dal lievito fermentato. Lo si usa spesso nella preparazione di brodi istantanei, snack e creme spalmabili vegetariane.
Tanto il lievito alimentare in scaglie quanto l'estratto di lievito sono ricchi di vitamine del gruppo B e di proteine. Grazie al loro contenuto naturale di acidi glutammici e al relativo sale sodico, il glutammato, entrambi servono a esaltare il gusto degli alimenti. Sia il lievito in scaglie sia l'estratto di lievito devono essere riportati sulla lista degli ingredienti dei prodotti alimentari che lo contengono, mentre quest'obbligo non sussiste per il glutammato che si trova al loro interno.
Ciò significa che, quando sulle confezioni delle zuppe pronte o di altri prodotti alimentari compare l'indicazione "senza esaltatori di sapidità" o "senza glutammato", è pur vero che non sono stati aggiunti additivi alimentari rientranti nella categoria di esaltatori di sapidità, ma questi prodotti potrebbero comunque contenere glutammato – nel caso in cui, ad esempio, come ingrediente sia stato utilizzato l'estratto di lievito.