



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

L'acido citrico

Situazione al
03/2018

L'acido citrico ormai ha poco a che fare con i limoni. Con l'ausilio della tecnologia genetica è piuttosto prodotto da un determinato tipo di muffa, che oltre all'acido citrico può produrre anche pigmenti artificiali e esaltatori di sapidità, a seconda dei geni che gli vengono impiantati. Per i soggetti allergici in questo modo la situazione sul mercato alimentare diventa sempre meno trasparente, mentre l'uso massiccio di acido citrico può danneggiare i denti.

Quando dappertutto è in fiore il sambuco, nelle dispense si provvede a rifornire a litri le riserve di succo. Il succo di sambuco – preparato secondo le ricette più diverse – è diventato un successo tra i succhi fatti in casa. Il miscuglio tra l'aroma tipico del fiore del sambuco e l'acidità e gli oli essenziali del limone dona il fascino rinfrescante di questa bevanda dissetante. Un miscuglio non solo gradito al palato ma anche sano se non ci fosse quell'ingrediente, che continua a sollevare punti interrogativi e pure a rendere sporca la coscienza di non poche casalinghe: l'acido citrico.

La muffa che fa diventare acido

La polverina bianca in effetti non ha più niente a che fare col limone. L'acido citrico odierno è piuttosto un prodotto di un tipo di muffa chiamato *Aspergillus niger*. È la stessa muffa che cresce tra le piastrelle del bagno e produce improvvisamente le brutte macchie nere. Da quando l'industria della genetica ha scoperto le potenzialità dell'*Aspergillus niger* continua ad incrociarlo con nuovi geni grazie a quali produce in grandi quantità sostanze utilizzate nell'industria alimentare, e tra queste c'è appunto l'acido citrico. 600.000 tonnellate di acido citrico all'anno sono prodotte in tutto il mondo in questo modo, superando il quantitativo della raccolta mondiale dei limoni. E 330 – E 333 è la denominazione ufficiale per l'acido citrico, che negli ultimi anni ha registrato una vera e propria marcia trionfale come sostanza aggiuntiva e non soltanto in alimenti che devono avere un sapore acido.

L'acido citrico nel frattempo si trova in un numero incalcolabile di prodotti, dai dolci ai cibi, dalle bevande gasate, dalla mozzarella, al latticino, alle salse già pronte, fino agli alimenti ed infusi per neonati.

L'acido rovina i denti

E con questo affrontiamo un problema che assume dimensioni finora impensate: i danni di erosione per i denti dei bambini. Mentre la carie sta diminuendo, cresce il numero dei pazienti con erosione dentaria. La causa viene individuata dagli esperti nell'eccessivo consumo di prodotti contenenti acido citrico.

Se si considera che da un lato l'acido citrico nelle drogherie viene venduto come anti-calcare e che dall'altro lato lo stesso acido citrico è presente in molti alimenti che vengono consumati principalmente da bambini - pensiamo solo ai dolci e a varie bevande gasate - allora non dobbiamo meravigliarci se i denti dei bambini si rovinano.

Nonostante questo fatto non sarebbe giusto demonizzare il succo di sambuco, dice l'esperta di alimentazione del CTCU. Non dimentichiamo che il succo fatto in casa risparmia ai consumatori tutto il resto di sostanze artificiali come coloranti, esaltatori di sapidità e conservanti.

Chi prepara il succo di sambuco dovrebbe comunque cercare di essere cauto nell'uso dell'acido citrico. L'amato sapore acido può essere ottenuto anche con l'aggiunta di abbondante succo di limone - eventualmente poco prima di servire.