

**C**ircola su Internet, via mail e via fax una lista di additivi tossici usati in alimenti di largo consumo attribuito ad un fantomatico Centro anti-tumori di Aviano (Pn). Nella lista, la cosa che più fa «scompisciare dal ridere» – direbbe Totò – è la nota che spiega come l'additivo E330 sarebbe il più pericoloso in quanto è il famigerato glutammato monosodico. Con un breve *click* su Google si scopre, però, che l'E330 è l'innocuo acido citrico che non ha nessun effetto collaterale. Si tratterebbe, insomma, di un'antica bufala che ancora ingenui amici fanno circolare sul web.

Esiste, però, un fondo di verità. Tutti gli additivi chimici sono presenti in piccole quantità in tutti gli alimenti che mangiamo e con cui nutriamo i nostri bambini. Basta leggere con attenzione gli ingredienti per riuscire ad identificarli anche se, ingeriti in piccole quantità, non hanno conseguenze letali sull'organismo. Lo stesso glutammato monosodico, il cui codice, in realtà, è l'E621, è presente in moltissimi cibi, perché dà loro più gusto; sarebbe nocivo per la salute poiché si sospetta causi malattie degenerative, cardiovascolari, disturbi del comportamento, diabete, glaucoma e sovrappeso.

È anche difficile da individuare perché potrebbe non essere segnalato in modo chiaro come glu-

# Merendine fai da te

Una vita senza additivi aggiunti  
per riscoprire i sapori naturali

tammato monosodico o con la sigla E621, ma con altri nomi apparentemente più innocenti, come ad esempio "idrolizzato proteico", "proteine vege-

tali", "isolato proteico di soia", "proteina concentrata di soia", "aromi naturali", "enzimi", "autolizzato di estratto di lievito" e "lievito".

**I muffin sono dei dolcetti americani (risalenti al 1800) che in realtà hanno origini inglesi (del X o XI secolo in Galles). Sono semplici da preparare in casa.**

E siccome, in ogni caso, questa è la rubrica della vita sobria, conviene liberarci da tutti gli additivi possibili per inaugurare una nuova stagione di cibi più salutarci. Cominciamo dai nostri bambini e da ciò che più usano, come, per esempio, le merendine. Mia moglie, anche se super impegnata col lavoro, ha cominciato dai deliziosi *muffin* con gocce di cioccolato. Basta un po' di farina, lievito naturale, uova, zucchero, latte, vanillina, sale, buccia di limone grattugiata, cioccolato e in 20 minuti sono pronti con una cottura in un forno a 200 gradi. A scuola dei miei figli sono andate letteralmente a ruba. Nello zaino ne mettiamo sempre qualcuna in più. ■

