Carbone vegetale alimentare: caratteristiche e proprietà nutrizionali

scritto da Marialetizia Latella | 30/01/2023

È una sostanza naturale con effetti anti meteorismo, anti colica, anti distensive della parete addominale, digestive e depurative dell'intestino, grazie alla capacità di legare a sé le tossine e i gas ed allontanarli dalla mucosa intestinale

Il **carbone vegetale** o **carbone attivo** è un prodotto ottenuto dalla combustione di legno, guscio delle noci di cocco o di altre specie vegetali, ad alte temperature e in assenza di fuoco. Ottenuto il carbone, esso viene scaldato nuovamente in presenza di gas, vapore acqueo o aria al fine di aumentarne il potere di assorbimento e generando dei pori al suo interno. Con tale trattamento, si ottiene una polvere fine, porosa, priva di odore e sapore, utilizzata nel settore medico-farmaceutico ma anche in cucina.

Utilizzo in cucina e dosi di carbone vegetale

L'**utilizzo in cucina del carbone vegetale** si ritrova in panificati e pasta fresca, cui dona un colore nero molto intenso, che ricorda quello del nero di seppia. Alcune ricette che contemplano questo ingrediente sono il pane nero e la pizza con impasto al carbone ma non mancano grissini, pasta fresca, focacce e crostini.

Farli a casa è abbastanza semplice: basta unire 10 – 15 grammi di carbone vegetale in polvere (E153) a 1 kg di farina per ottenere un bell'impasto nero.

Semplice colorante o novel food?

Conosciuto come **E153**, il carbone vegetale viene considerato come un semplice colorante alimentare. Nel 2012, il Panel di esperti sugli additivi alimentari ha classificato il **carbone vegetale come un colorante alimentare** che deve sottostare ad alcune precise caratteristiche per essere utilizzato nell'industria alimentare:

1. le particelle che compongono la polvere devono avere una determinata grandezza;
2. c'è una quantità massima consentita a seconda che si utilizzi in alimenti per bambini o per adulti;
3. adeguato livello di purezza della polvere stessa.

Il punto di partenza di questo prodotto sono le materie prime: **carbone, legno, noce di cocco e torba**, che hanno un **gran quantitativo di carbonio libero**. Dalla loro lavorazione, si ottiene una polvere fatta da piccole particelle microporose con straordinarie capacità **adsorbenti**. L'adsorbenza è la capacità della molecola di legare sulla propria superficie altre molecole come i gas e le tossine. Queste straordinarie proprietà sono il motivo per cui gli impasti con carbone vegetale in passato sono stati considerati impropriamente "novel food" e spacciati come alimenti in grado di limitare il meteorismo e favorire la digestione. Ciò fece aumentare esponenzialmente il costo del pane e degli altri prodotti, non tutti consentiti, che contenevano il carbone vegetale.

La precisazione del Ministero della Salute

A far chiarezza ci ha pensato una precisazione del Ministero risalente al 2015, che recita:

> *In relazione alle richieste giunte da più parti sull'impiego nei prodotti alimentari del colorante E153, noto anche come carbone vegetale, si specifica che la normativa vigente non fissa per tale colorante una quantità massima d'impiego ma esso può essere utilizzato alla dose "quantum satis" secondo le buone pratiche di fabbricazione, in quantità non superiore a quella necessaria per ottenere l'effetto desiderato e a condizione che i consumatori non siano indotti in errore.*
>
> *Nei diversi provvedimenti che disciplinano il settore, l'E153 come altre 15 sostanze è stato raggruppato ed indicato come* ***Gruppo II****: coloranti alimentari autorizzati quantum satis. Di seguito una tabella riassuntiva:*

Numero E e/o denominazione	Sinonimi	Usi consentiti	Usi vietati
E153 e/o Carbone vegetale	Nero vegetale	Tutti gli alimenti indicati nell'allegato, Parte E del regolamento UE n.1129/2011 tra cui, ad esempio, i formaggi aromatizzati non stagionati di cui alla categoria 01.7.1, le croste di formaggio commestibili di cui alla categoria 01.7.3, la mostarda di frutta di cui alla categoria 04.2.4.1, i prodotti da forno fini di cui alla categoria 07.2 etc	Tutti gli alimenti riportati nell'allegato, Parte A, tabella n. 2 del regolamento UE n.1129/2011 tra cui, ad esempio, il burro, il formaggio stagionato e non stagionato (non aromatizzato), il pane e prodotti simili, la pasta e gli gnocchi, gli zuccheri, i succhi e nettari di frutta, il sale, succedanei del sale, le spezie e miscugli di spezie, il miele, il malto etc

Bisognava specificare quindi ai produttori e ai consumatori che **le quantità massime consentite nella lavorazione dei prodotti alimentari sono quelle necessarie ad ottenerne la colorazione**. Molto più basse rispetto alla quantità presente negli **integratori alimentari di carbone attivo**. Pertanto non si sarebbe ottenuto alcun effetto terapeutico consumando del pane al carbone.

Proprietà salutari del carbone vegetale

La situazione cambia quando si considera l'**integrazione alimentare con carbone vegetale**. La quantità introdotta è di gran lunga maggiore. Vanta proprietà anti meteorismo, anti colica, anti distensive della parete addominale, digestive e depurative dell'intestino grazie alla capacità di legare a sé le tossine ed i gas ed allontanarli dalla mucosa intestinale. Con un'opportuna integrazione stabilita da un professionista, si possono quindi evitare o ridurre i sintomi di un intestino irritato ed irregolare. Per sfruttare al meglio le sue proprietà si consiglia di assumere una capsula prima del pasto ed una dopo il pasto.

Bibliografia:

- *www.salute.gov.it*
- *EFSA Panel on Food Additives and Nutrient Sources added to Food (ANS); Scientific Opinion on the reevaluation of vegetable carbon (E 153) as a food additive. EFSA Journal*

2012;10(4):2592. [34 pp.] doi:10.2903/j.efsa.2012.2592. Available online: www.efsa.europa.eu