

PANE NERO AL CARBONE VEGETALE, COSA C'È DA SAPERE

**ENRICO
CINOTTI**

Aiuta davvero contro il gonfiore addominale oppure è solo una moda alimentare? Ancora: quali sono le regole che un panificatore deve rispettare per evitare di ingannare il consumatore? E in definitiva: il pane nero è da promuovere o bocciare? Partiamo da un dato di fatto: non esiste bancone o panetteria che non venda un prodotto con carbone vegetale. Pizza, pane, panini, grissini e pagnotte "nere" sono sbarcate da un annetto sulle nostre tavole e i dati di acquisto sembrano confermare l'abbondante offerta. Tanto che alla fine è dovuto intervenire il Ministero della Salute stabilendo quali sono le condizioni che il pane "nero" deve rispettare per non ingannare l'acquirente. Ma andiamo con ordine. E partiamo dal gusto: rispetto al prodotto tradizionale, il sapore non cambia minimamente. Niente sentori di carbone o di bruciato, per lo meno nelle migliori preparazioni: il segreto naturalmente sta nel carbone vegetale il risultato della combustione (tecnicamente si tratta di pirolisi, realizzata in assenza di ossigeno) di legni diversi. Il carbone viene poi trattato perché acquisisca la porosità che ne condiziona la capacità assorbente e ridotto a polvere finissima. In questo modo è utilizzato comunemente come additi-

vo per gli integratori e autorizzato dall'Ue per l'uso alimentare. Il beneficio? È nel potere assorbente del carbone vegetale che transitando nell'apparato digerente, si comporta come una spugna, con proprietà benefiche contro il reflusso gastrico, l'acidità di stomaco, il gonfiore addominale, la flatulenza e l'aerofagia. Effetti che per qualcuno possono anche essere importanti, a patto che l'additivo-ingrediento utilizzato sia ben controllato.

Ma per riportare in etichetta questi benefici, un pane al carbone deve contenere, secondo le indicazioni diramate dal Ministero della Salute, almeno 1 grammo di sostanza attiva per porzione quantificata, come prevede un Regolamento europeo del 2012.

L'intervento si è reso opportuno per mettere un freno alla prassi dei produttori di indicare le proprietà benefiche del carbone vegetale sulla salute di chi lo consuma anche quando questo è in realtà presente solo come colorante (E153). In sostanza: se un pane viene semplicemente "colorato" senza contenere carbone vegetale, il produttore non può chiamarlo "pane" né propagandare in etichetta gli effetti salutistici del pane nero. In altre parole se nel pane nero non c'è almeno un grammo di sostanza attiva non si può definire come "pane" né tantomeno promettere al consumatore che quel prodotto è un alleato contro il gonfiore addominale. Il non rispetto di queste norme ha portato nel mese scorso al sequestro di 12 panifici in Puglia e all'accusa per i titolari di frode in commercio.

Ma in definitiva: il pane nero è da promuovere o bocciare? La rivista Il Test-Salvagente l'ha chiesto al professor Giorgio Calabrese, docente di Alimentazione e nutrizione umana presso l'Università del Piemonte orientale e all'Università di Torino e di Messina: «Io guardo sempre di buon occhio ai prodotti fatti con ingredienti naturali e il pane nero lo è. Sarebbe bene però che i consumatori fossero informati che questi alimenti, proprio per le caratteristiche del carbone vegetale, hanno una grande capacità di assorbimento dei principi attivi dei farmaci. Dunque andrebbero consumati a 3 o 4 ore di distanza dall'assunzione dei farmaci». ■

