

LA SCHEDA: l'aceto

Per Legge (n. 82/2006), si può definire «aceto di [materia prima], il prodotto ottenuto (...) dalla fermentazione acetica (ovvero per azione dell'*Acetobacter aceti*, n.d.r.) di liquidi alcolici o zuccherini di origine agricola», con un'acidità totale compresa tra 5 e 12 g/100mL e una presenza di alcol etilico non superiore allo 0,5% in volume (per l'aceto di vino il limite è superiore, fino all'1,5% in volume).

Tra le materie prime di più corrente impiego per la produzione di aceto, oltre ai vini rossi, rosati e bianchi, troviamo il mosto cotto (base per l'aceto balsamico), la frutta (mele soprattutto), i cereali (come il riso). Quasi ogni area geografica mondiale ha però una propria tradizione acetiera, correlata alle colture prevalenti e alle tradizioni alimentari di zona.

Che cosa contiene

Composto per il 99% di acqua, l'aceto in generale ha un trascurabile apporto calorico. L'aceto balsamico invece, dato il tipico procedimento produttivo, fornisce circa 100 Kcal ogni 100 g: ne sono però sufficienti poche gocce per ottenere un ottimo arricchimento di sapore, limitando tra l'altro la necessità di aggiungere sale alle preparazioni.

L'apporto di minerali con l'aceto fa sì che la digestione sia lievemente rallentata, senza peraltro indurre pesantezza; un effetto che, insieme alla presenza

di acido acetico, contribuirebbe a tenere sotto controllo la glicemia post-prandiale. D'altro canto, però, proprio per la presenza di acido acetico, si sconsiglia l'uso di questo condimento a chi soffre di gastrite o reflusso.

Che cosa bisogna sapere

La "madre" dell'aceto, sostanza gelatinosa-filamentosa che si forma durante l'acetificazione, è costituita da strati di cellulosa che si sovrappongono nel tempo.

Si tratta quindi di un residuo di processo, nonostante sia considerata il miglior veicolo di *Acetobacter*, in grado di promuovere l'acetificazione (soprattutto casalinga) delle materie prime: ecco perché è necessario scartare periodicamente gli strati inferiori, più vecchi, e lavare gli strati superiori più recenti con vino nuovo (nel caso dell'aceto di vino), per rigenerarli e riutilizzarli con maggiori probabilità di successo.

Le proprietà antimicrobiche dell'aceto sono state utilizzate nei millenni per disinfettare acqua (ben nota è la Posca, bevanda molto apprezzata dai legionari romani) e alimenti: del resto anche oggi (associato al calore) l'aceto è indispensabile per garantire la sicurezza di alcune conserve.

L'uso domestico (non alimentare) dell'aceto sfrutta invece le sue proprietà sgrassanti (veniva proposto, miscelato ad acqua, come risciacquo conclusivo dei capelli) e igienico/deodoranti, per esempio diluito in acqua e addizionato di bicarbonato per la pulizia di superfici ed elettrodomestici (esempio classico, il frigorifero).

Composizione nutrizionale media di 100 g di aceto (di vino o di mele)

	Aceto (100 g)
Energia kcal	4,0
Proteine totali g	0,4
Carboidrati disponibili g	0,6
Fibre totali g	0,0
Acqua g	99,0
Potassio mg	89
Fosforo mg	32
Sodio mg	20
Calcio mg	15
Zinco mg	0,6
Ferro mg	0,5

Fonte: Modif. da BDA-IEO.