



► *Preparazione sottovuoto ed essiccazione*

## Cucinare senza grassi La nuova sfida degli chef

### LE RICETTE

#### Roma

Cucinare senza grassi, è questa la nuova sfida in cui sono impegnati gli chef sull'onda della sempre crescente attenzione dei clienti alla salute e alla linea. I trucchi light dei grandi cuochi italiani, che vanno dalla preparazione sottovuoto all'essiccazione per un gusto più concentrato, fino a sofisticate cotture come quella su un solo lato o unilaterale per sciogliere e insaporire naturalmente solo la parte più grassa della carne o pesce in questione, sono stati mostrati dai maestri della cu-

cina italiana radunati da Marcello Coronini nella manifestazione Gusto in scena che si è svolta a Lugano. La kermesse ha scelto proprio il tema di "cucinare con, cucinare senza grassi" per le previste esibizioni di chef del calibro di Andrea Ribaldone, Herbert Hintner, Nicola Portinari, Alessandro Gilmozzi, Alfonso Caputo, Mauro Elli e Ilario Vinciguerra. "E' finita l'era di panna e burro", ha detto Ribaldone, volto noto de La prova del cuoco che ha presentato un dessert alle verdure con la tecnica del sottovuoto per cui lo sciroppo caldo si mescola con le verdure zuccherandole naturalmente.

