



MENO GRASSI Nuove tecniche degli chef: la cucina light fa tendenza

ROMA - Cucinare senza grassi, è questa la nuova grande 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 cucina italiana radunati da Marcello Coronini nella manifestazione "Gusto in scena" che si è svolta a Lugano. La kermesse enogastronomica 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.

«È finita l'era di panna e burro», ha osservato 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. «Anche il numero uno dei ristoranti mondiali, il danese Noma - aggiunge Ribaldone - è incentrato su proposte di cibo del territorio, su materie prime anche considerate povere ma in grado di dare sapori unici. Proprio per questo dobbiamo lavorare a stretto contatto con i produttori agricoli». «Molti cibi vengono da noi realizzati in cottura sottovuoto a bassa temperatura - ha spiegato Ribaldone -. Il vapore ad alta temperatura e sotto pressione in questi forni speciali, che tra poco entreranno in tutte le case ma che noi utilizziamo da anni, fa cuocere i prodotti in modo sano e light». Ilario Vinciguerra ha mostrato la tecnica dell'essiccazione per la preparazione di gnocchi di zucca campana estremamente light. Mauro Elli ha mostrato come un pesce di lago grasso si cuocia bene e rilasciando sapore senza aggiunta di grassi mettendolo a dorare solo sulla parte grassa.

Dagli chef è emerso anche che i grassi non vanno comunque demonizzati ma vanno solo saputi utilizzare adeguatamente.

Cristina Latessa

