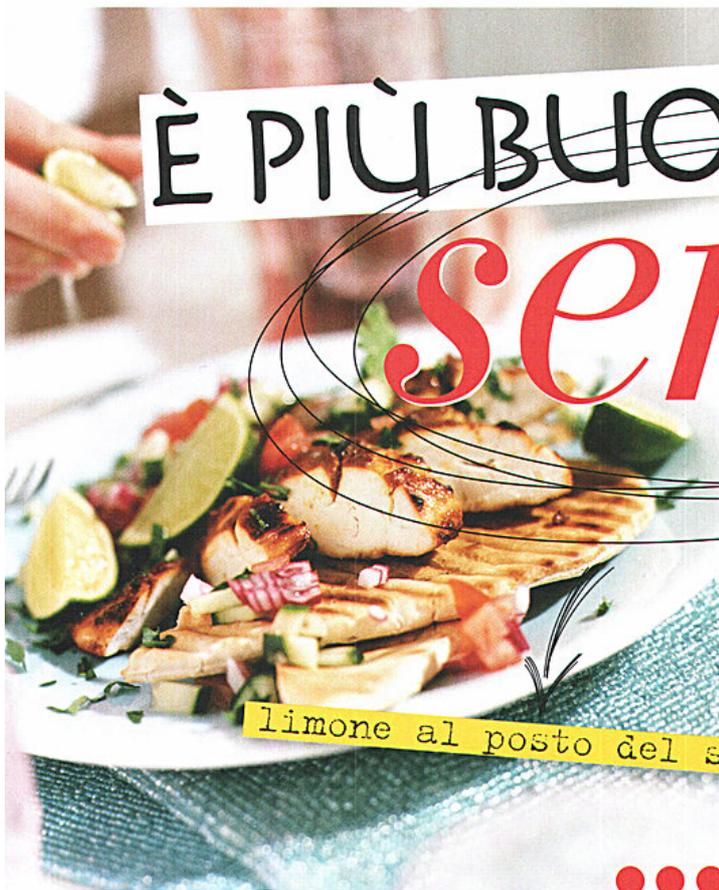




alimentazione *tendenze*



È PIÙ BUONO

senza.

limone al posto del sale

«Il piatto è insipido»,
«Aggiungi un po' d'olio
per dare sapore»: chissà
quante volte in cucina si
ripetono queste frasi. Ma
è **sempre necessario** usare
sale, grassi e zucchero?

... sale

Da Carlo Cracco a Ernst Knam, dai piatti di pesce ai dessert, la nuova filosofia ai fornelli è quella di proporre **portate gustose** senza aggiunta di sale, grassi o zuccheri. «Al momento 18 ristoranti e 5 alberghi di alto livello a Venezia propongono menu della "Cucina del Senza", ma bisogna arrivare nelle case e nelle cucine degli italiani, attuare un **cambio di cultura** in un Paese ricco di materie prime» spiega Marcello Coronini, ideatore di "Gusto in Scena", manifestazione enogastronomica che promuove questo tipo di cucina. Ma su che cosa si basa? «Sul creare una nuova cucina gustosa quanto attenta alla salute, che rappresenti il giusto equilibrio tra benessere fisico e piacere della tavola» dice Coronini. E per realizzarla basta trovare **valide alternative** ai classici condimenti.

Dai dati del ministero della Salute risulta che il consumo di sale nella popolazione italiana sia ben **superiore a quanto raccomandato** dall'Organizzazione mondiale della sanità (meno di 5 grammi al giorno), dato che i valori medi parlano di 12 grammi per gli uomini e 9 grammi per donne. «Il primo passo per limitare il sale è **scegliere materie prime di qualità**, frutta e verdura di stagione, coltivate su terreni adatti e non in serra. Questi alimenti, non hanno bisogno di alcun condimento perché sono già ricchi di sapore da soli» continua Marcello Coronini.

COME SOSTITUIRLO

Colatura di alici, liquido ambrato dal sapore deciso, che si ottiene grazie a un particolare procedimento di **pressatura delle alici**, messe precedentemente sotto sale. Se ne usa poco perché è molto salato. Di rado si trova nella grande distribuzione, ma si può acquistare online.

Acqua di mare viene usata nei ristoranti di alto livello per sciacquare il pesce di mare, così da mantenerne intatto il gusto che si rovinerebbe con l'acqua dolce. È un prodotto **difficile da reperire** perché è venduto quasi solo ai ristoratori.

Spezie ed erbe aromatiche che si tratti di timo, origano, coriandolo o maggiorana, sono un **naturale sostituto** del sale. Si possono acquistare al supermercato e si usano fresche, essiccate o disidratate.

Fumetto di pesce è ottimo per condire risotti e pesce. Si può **preparare a casa** e poi **congelarlo** in monoporzioni, ma si trova anche al supermercato in versione disidratata. È importante non confonderlo con il brodo di pesce in dado.

Succo di limone e aceto possono essere usati come condimento di **insalate e verdure**, fresche e cotte.

→ È FONDAMENTALE SCEGLIERE SEMPRE MATERIE PRIME DI QUALITÀ





7 ●●● grassi

I grassi sono fondamentali per l'organismo, perché forniscono **energia** e regolarizzano moltissime funzioni biologiche.

★ **Abbondare**, però, con il burro quando si prepara un risotto, condire insalate o panini con diverse salse ed esagerare con i fritti sono cattive abitudini alimentari che, a lungo andare, oltre a **incidere sul peso** corporeo, aumentano il rischio di malattie cardiovascolari.

«Tagliare sui grassi senza perdere sapore si può e si deve fare» dice Coronini.

★ «Per esempio, il classico soffritto del risotto può essere

preparato con il vino bianco e il risotto può essere **mantecato solo con il parmigiano**. In questo modo si taglia sul burro e si ottiene un gustoso primo piatto. Un altro consiglio che posso dare sulla preparazione di questo piatto è di tostare il riso la notte prima e usarlo il giorno dopo. I chicchi ne guadagnano in gusto e con loro tutto il piatto» afferma Marcello Coronini.

★ **Unica eccezione è l'olio extravergine d'oliva**, che va usato soltanto **a crudo**.

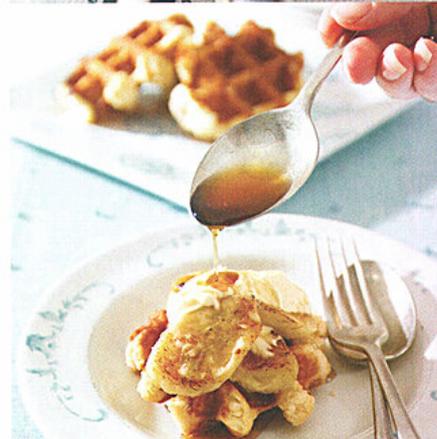
Cotto, infatti, modifica negativamente le proprietà nutrizionali.

parmigiano per mantecare

COME SOSTITUIRLI

Formaggi si possono utilizzare **con parsimonia** e facendo attenzione a quanto sono grassi. Più lo sono e più **piccole** devono essere le dosi.

Salumi anche in questo caso si possono utilizzare per dare sapore a un piatto, ma bisogna saper scegliere. Per esempio, pancetta e lardo vanno aboliti, mentre **prosciutto** e **speck** possono essere inseriti nel proprio menu.



sciropo di acero per dolcificare

●●● zucchero

Gli amanti di torte e cupcake storceranno il naso pensando a un dolce senza zucchero, eppure è possibile realizzare crostate e biscotti senza questo ingrediente. «In realtà, lo zucchero non è un vero problema in Italia, non siamo un popolo dove si abusa di questo alimento.

Il consiglio che mi sento di dare, però, è di scegliere dolci con lo zucchero a **colazione**, evitandoli a fine cena, perché sommati alle altre portate, appesantiscono la digestione. Molto meglio un **sorbetto** o una **macedonia**, che soddisfano il palato alla stregua di una fetta di torta» suggerisce Marcello Coronini.

COME SOSTITUIRLO

Succo d'uva ha un **sapore deciso** dato che è ottenuto dalla bollitura degli acini con chiodi di garofano, cannella e limone. Va bene per preparare marmellate.

Sciropo di mela è ricco di **vitamine e sali minerali**. Viene usato per preparare i dolci, ma non è semplice reperirlo.

Succo d'agave estratto da una pianta grassa tipica del Messico, è ricco di **sali minerali** e ha un tasso glicemico basso: per questo viene consigliato nella dieta per diabetici. Si trova nelle erboristerie, nei supermercati biologici o online.

Malto d'orzo può essere utilizzato nella preparazione di dolci, ma anche per zuccherare **caffè, tè o latte**.

Frutta contiene una percentuale più o meno alta di zucchero. Cotta e **ridotta in purea** può addolcire torte e biscotti.



250

SONO LE CALORIE
IN 100 GRAMMI
DI SCIROPPO D'ACERO.
È PERFETTO PER I PANCAKE

*Servizio di Eliana Giuvratabocchetti.
Con la consulenza di Marcello Coronini, scrittore,
giornalista e ideatore della manifestazione
enogastronomica "Gusto in Scena".*

viversaniebelli 83

