

A Gusto in Scena si celebra "La Cucina del Senza" grassi, sale e zucchero aggiunti: gustosa, saporita e adattabile...

A Gusto in Scena si celebra "La Cucina del Senza" grassi, sale e zucchero aggiunti: gustosa, saporita e adattabile ad ogni tipo di dieta. La Cucina del Senza è stata presentata a marzo 2014 a Gusto in Scena. A cura di Filomena Fotia 21 febbraio 2017 - 12:25 Ritorna l'evento Gusto in Scena (Venezia, Scuola Grande San Giovanni Evangelista 23-24 aprile 2017) e con lui La Cucina del Senza dopo otto mesi di successi che hanno visto la presenza di questa singolare cucina a Porta a Porta, a Geo, a Uno mattina. Si è andati oltre ogni rosea aspettativa e questo ha fatto capire al suo ideatore Marcello Coronini che l'aver pensato a togliere grassi, sale e zucchero aggiunti, già nel 2011 con l'inizio di una fase sperimentale, è stata un'idea che ha anticipato i tempi. L'aver dedicato tempo da subito a dare regole precise, e al tempo stesso molto semplici, oggi permette a La Cucina del Senza di essere universale e adattabile ad ogni tipo di dieta. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) dichiara: il consumo giornaliero di sale deve essere inferiore ai 5 grammi, non un pizzico in più. Le recenti evidenze, emerse dal panorama scientifico internazionale, confermano che l'eccesso nella dieta quotidiana costituisce un fattore di rischio per l'ipertensione e per altri disturbi, tra cui malattie cardio-cerebrovascolari, tumori, osteoporosi, malattie renali. Nonostante le raccomandazioni, in Italia si consuma troppo sale: da due studi realizzati dal Centro per il Controllo delle Malattie, è emerso negli uomini un consumo di 10,8 grammi di sale e nelle donne un consumo di 8,4 grammi, quasi il doppio rispetto ai valori limite. «Ma pensiamo al perché? sostiene Marcello Coronini. «Ci ritroviamo a mangiare troppo salato, troppo dolce e con un eccesso di grassi, quando è chiaro che il sale aggiunto non è un esaltatore di sapori, ma anzi copre il gusto naturale degli ingredienti, lo zucchero si comporta nello stesso modo e i grassi sono da discutere soprattutto in cottura. Queste abitudini negative ce le portiamo dietro da dopo la grande guerra o dagli anni '60 in cui prodotti come sale e zucchero vengono liberalizzati e da prodotti costosi solo per "I ricchi" diventano accessibili a tutti. Ricominciano a bere caffè mediocri e lo zucchero serviva per renderli bevibili e coprire il gusto cattivo. Con la produzione di massa arrivano verdure con poco sapore e la mancanza di gusto rende il sale indispensabile. Parlando di grassi in questi 70 anni ci sono state evoluzioni di rilievo, da un'Italia divisa in due tra i cultori dei grassi animali e quelli dell'olio d'oliva si è verificato un grande interesse per l'olio extravergine che è diventato il principale e positivo protagonista. Col tempo il mondo della produzione è totalmente cambiato e oggi come non mai il consumatore è diventato più attento e informato, il piacere del mangiare bene è sentito come tale e ci si rende conto che la qualità è importante per il nostro piacere e per la salute. Ci si rende quindi conto che un'alimentazione attenta ti migliora e allunga la vita. Questo fa sì che oggi grandi aziende impostano la loro comunicazione sul senza zucchero aggiunto, sul senza grassi aggiunti e si inizia a dedicare attenzione al sale». Da queste considerazioni dopo una fase sperimentale di tre anni, La Cucina del Senza è stata presentata a marzo 2014 a Gusto in Scena. Oggi Gusto in Scena è il luogo dove si discute e si creano nuove situazioni per valorizzare la cultura del cibo e della tavola associandole ad un concetto di salute e quindi di benessere mentale dell'uomo. Non è più solo un evento, ma attraverso la Cucina del Senza vive tutto l'anno, le idee discusse si diffondono, si modificano, ne nascono di nuove e sta nascendo un movimento di persone che credono in questa straordinaria cucina e ne applicano i principi nelle loro produzioni e nella loro vita. I produttori di Gusto in Scena diventano protagonisti e messaggeri del Senza partecipando attivamente a queste evoluzioni con la loro ricerca costante nel migliorare la qualità. Per loro "il Senza" assume una nuova valenza: lo diventano coloro che eliminano o riducono i trattamenti che non sono indispensabili e non sono positivi per la salute. Si può dire che nasce una nuova realtà basata su un concetto elementare che stavamo perdendo: GUSTO=QUALITÀ=SALUTE=CULTURA. La Cucina del Senza è anche libro (editore Feltrinelli_Gribaudo) con tante ricette del Senza semplici e ricche di gusto, rivolte soprattutto alle cuoche e ai cuochi di casa.