



Siamo online da  
3660 giorni 18 ore 3 minuti

Home | Archivio | **L'evento**



## 28 MAR Niente grassi, sale e zucchero: a "Gusto in scena" gli chef e la loro cucina "del senza"

on 28 Marzo 2017. Pubblicato in Archivio articoli dal 05/04/2011 - L'evento



Appuntamento da segnare in agenda, il 23 e 24 aprile alla Scuola Grande di San Giovanni Evangelista a Venezia. Torna, infatti, "Gusto in Scena", che quest'anno stacca la nona edizione.

L'evento, ideato e curato da Lucia e Marcello Coronini, proporrà una serie approfondimenti sulla "Cucina del Senza", il nuovo stile di cucina che esclude nelle pietanze la presenza di grassi, sale e zucchero aggiunti. Nata sei anni fa a Gusto in Scena, la Cucina del Senza è oggi diventata un marchio internazionale che ha anticipato nuove tendenze per un consumatore attento non solo al piacere, ma anche alla salute. Su questo tema si confronteranno chef stellati e maestri pasticceri nel corso del Congresso di Alta Cucina che costituisce la colonna portante della manifestazione. Ma le ricette, sane e gustose, della Cucina del Senza si potranno provare anche a Fuori di Gusto, il programma fuori salone in una ventina di ristoranti e bacari veneziani. Ottanta selezionatissime aziende saranno inoltre presenti nelle due sezioni I Magnifici Vini e Seduzioni di Gola con le loro eccellenze enogastronomiche. L'evento veneziano aprirà un anno importante per la Cucina del Senza che la vedrà approdare in Germania con un'edizione speciale di Gusto in Scena a Francoforte, il prossimo 2 giugno, su invito del Consolato Generale d'Italia, dove Marcello Coronini presenterà una selezione di Produttori del Senza. Una serie di altre presenze all'estero è in corso di definizione. "Stiamo raccogliendo grandissimo interesse nei confronti della Cucina del Senza - spiega Marcello Coronini - Si tratta di una cucina gustosa quanto attenta alla salute, con il giusto equilibrio tra benessere fisico e piacere della tavola. Sale, grassi e zucchero sono indispensabili per la nostra vita: quelli contenuti negli alimenti sono sufficienti per una dieta equilibrata, quelli aggiunti rappresentano un eccesso; eliminarli o ridurli aiuta a prevenire l'insorgere di diverse patologie.



Dall'interesse di Marcello Coronini di dare a tutti la possibilità di alimentarsi meglio con una cucina gustosa in cui non ci si accorge della mancanza di grassi, sale e zucchero è nato il libro La Cucina del Senza, editore Feltrinelli-Gribaudo. Il libro, presentato al Salone del libro di Torino lo scorso 14 maggio, ha già venduto più di 10.000 copie ed è in ristampa.

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 cardiovascolari, 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 mangiar bene è sentito come tale e ci si rende conto che la qualità è importante per il ns 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 però perdendo: Gusto=Qualità=Salute=Cultura.

C.d.G.

Mi piace
Condividi
0
Tweet
+1
0
Pinti
Share

### FLASH NEWS

Martedì, 21 Mar 2017  
"Degustatore senza frontiere", Onav elegge il miglior assaggiatore di vino

### GLI APPUNTAMENTI

Giovedì, 30 Mar 2017  
Caffè di qualità e pasticceria artigianale, a Torino "lo bevo caffè di qualità"

1 2 3 4 5 6



NEWSLETTER

Iscriviti alla nostra Newsletter per essere informato sulle novità.

Nome

Email

