

## Gusto in Scena, torna l'appuntamento con la Cucina del Senza

Home **Eventi**

Posted By Redazione on feb 23, 2017



Gusto in Scena celebra La Cucina del Senza. Chi dice che mangiare senza grassi, sale e zucchero aggiunti, sia per forza una rinuncia al sapore? Certo, non è facile crederlo subito, ma basta provare per rendersene conto. Oltre a migliorare la qualità della vita, è piacevole e adattabile ad ogni tipo di dieta.

A Venezia torna l'evento **Gusto in Scena** e per l'occasione torna anche l'appuntamento con **La Cucina del Senza**. Un progetto nato già nel 2011 su idea di Marcello Coronini e che col passare del tempo ha riscosso sempre più successo. Questo perché aver pensato a togliere grassi, sale e zucchero aggiunti già nel 2011, è stata sicuramente 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.



Da questo punto di vista, il pensiero di Marcello Coronini è davvero esaustivo:

"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 prodotti costosi solo per "i ricchi" diventano accessibili a tutti. Ricominciando a bere caffè mediocri poi 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 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".



Enrica Crippa in Gusto in Scena

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.

Per chi fosse interessato, **La Cucina del Senza è anche libro** (editore Feltrinelli, Giubaudo) con tante ricette semplici e ricche di gusto, rivolte soprattutto alle cucine e ai cuochi di casa.

### GUSTO IN SCENA 2017

23 e 24 aprile 2017

Scuola Grande di San Giovanni Evangelista, San Polo 2454, Venezia

Orari di apertura degustazioni: ore 11.00 - 19.00

Ingresso a I Magnifici Vini - Seduzioni Di Gola: Per un giorno: € 25,00 - Per due giorni: € 40,00

Ingresso a Congresso Alta Cucina: scaricare il modulo sul sito [www.gustoinscena.it](http://www.gustoinscena.it)