

UNA MANIFESTAZIONE CHE SVELA I BENEFICI E I PRINCIPI DI UNA CUCINA INNOVATIVA CON TUTTE LE INDICAZIONI NECESSARIE PER METTERLI IN PRATICA OGNI GIORNO, SENZA RIVOLUZIONI

GUSTO
in **SCENA**

A GUSTO IN SCENA SI CELEBRA LA CUCINA DEL SENZA

DI M.T. SAN JUAN



Ritorna l'evento **Gusto in Scena** 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**, originario di Mantova, 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'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) dichiara: 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 gras-

si 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 ove lo zucchero serviva per 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 la salute. 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».

Dopo una fase sperimentale di tre anni, La Cucina

LE ERBE AROMATICHE PROTAGONISTE

«Siamo sempre stati aperti alla ricerca per rendere La Cucina del Senza ancora più gustosa, attuale, semplice da realizzare e quindi alla portata di tutti» dichiara **Marcello Coronini** a questo proposito. «Approfondire quindi il legame naturale con le erbe aromatiche significa valorizzare le tradizioni del nostro Paese. Le erbe aromatiche rappresentano un patrimonio ricco di sfaccettature e sfumature incredibili che varia da regione a regione, da luogo a luogo e fa parte della cultura delle famiglie italiane. In zone povere erano l'unico modo per rendere gustoso "quel poco" che si riusciva a portare in tavola e, anche grazie a questo, le erbe aromatiche sono diventate un patrimonio prezioso per i nostri piatti, quel tocco in più, quasi fondamentale, che li valorizza».

NON È FACILE CREDERE SUBITO CHE LA CUCINA DEL SENZA, SENZA GRASSI, SALE E ZUCCHERO AGGIUNTI, SIA GUSTOSA E SAPORITA QUANTO "QUELLA DEL CON"

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. **Info: www.gustoinscena.it**

LA CUCINA DEL SENZA È ANCHE LIBRO

Mangiare bene senza usare sale, grassi o zucchero aggiunti: questa è la sfida alla base de la Cucina del Senza®. La pasta senza sale o la torta di mele senza zucchero sono sane dal punto di vista nutrizionale, ma possono essere anche buone? La risposta è in questo libro: tante ricette semplici e ricche di gusto, perfette per la cucina di ogni giorno, per una cena con gli amici o per una festa in famiglia, dimostrano che bastano piccoli accorgimenti per guadagnare in salute senza rinunciare al piacere di mangiar bene. Una ricca introduzione svela i benefici e i principi della Cucina del

Senza, con tutte le indicazioni necessarie per metterli in pratica ogni giorno: non servono rivoluzioni, basta fare attenzione agli ingredienti e alle tecniche di cottura. Ravioli di erbe, risotto di zucca e vin brulé, vermicelli con limone, cime di rapa e calamaretti, polpettine al pomodoro, coniglio in porchetta, pizza con scarola e mazzancolle, torta di frutta, tiramisù di ricotta... e molte altre ricette!

Marcello Coronini

Scrittore, critico enogastronomico, docente universitario, ha fatto della passione per il buon vivere uno stile di vita e una professione. Convinto assertore che mangiare bene sia la strada giusta per vivere meglio, ha creato il marchio La Cucina del Senza®, un'intuizione destinata a rivoluzionare l'alimentazione degli italiani.

