


Cerca...
Accedi

PROTECTA


Con il Patrocinio

MINISTERO DELL'AMBIENTE
 E DELLA TUTELA DEL TERRITORIO E DEL MARE

AMBIENTE
TECNOLOGIA
PROTEZIONE CIVILE
SVILUPPO SOSTENIBILE

HOME
POLITICHE
AMBIENTE
ENERGIA
MOBILITÀ & TRASPORTI
GREENBUILDING
TERRITORIO & PROTEZIONE CIVILE

REALACCI: I PARCHI COME MODELLO DI SVILUPPO
19 Mag 2017 [Prev](#) [Next](#) [Archivio](#)


«La cucina del senza», da un ambiente più naturale un'alimentazione più sana





L'Ambiente e la sua protezione passano anche attraverso l'agricoltura, il trasporto dei prodotti, la loro conservazione e lavorazione ed il loro impiego in cucina. Gli elementi che influiscono positivamente sull'ambiente, sulla salute degli individui e sul conseguente impatto della spesa sociale legata alla Sanità, sono: l'agricoltura biologica e biodinamica, i prodotti a «chilometro zero», la loro conservazione e il loro impiego in cucina

I benefici per la salute di questo tipo di alimentazione sono riconosciuti a livello scientifico, per questa ragione è doveroso richiamare l'attenzione su «La cucina del senza», cioè senza l'aggiunta di sale, grassi e zucchero.

Il giornalista e scrittore **Marcello Coronini**, autore del libro «La cucina del senza», è insieme a **Lucia Coronini**, organizzatore di «Gusto in Scena», l'evento enogastronomico patrocinato dal **Ministero della Salute** giunto alla **IX edizione** che si è svolto nel cuore di **Venezia** nello storico palazzo del 1261 sede de «La Scuola Grande di San Giovanni Evangelista». Dalle sue parole il significato di questo evento: «*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*». L'eccesso di sale nella dieta quotidiana costituisce un fattore di rischio per l'ipertensione e per altri disturbi, tra cui malattie cardiovascolari, tumori, osteoporosi e malattie renali. Studi scientifici hanno evidenziato che negli uomini il consumo quotidiano di sale è di **10,8 grammi**, mentre nelle donne è di **8,4 grammi**, quasi il doppio rispetto ai valori limite.





Lucia e Marcello Coronini

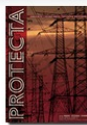



È necessaria un'inversione di tendenza verso un'alimentazione più sana e leggera che tra i suoi ingredienti limita il consumo di carne e valorizza i sapori naturali propri dei prodotti di una **agricoltura biologica ed ecosostenibile**. Una cultura del buon mangiare condivisa e apprezzata anche da **Gerry Scotti**, che ha voluto legare il suo nome a **3 vini dell'Oltrepò pavese** prodotti dalla **cantina Giorgi** e per questa sua nuova attività è stato premiato dall'**AEPE di Venezia** con il **Leon d'Oro**.

«La Cucina del Senza» con le erbe aromatiche

Le **erbe aromatiche** da sempre esaltano i sapori della nostra cucina tradizionale e quest'anno sono il tema del congresso di alta cucina «Gusto in Scena» che nella «Cucina del senza» possono rivelarsi essenziali per esaltare il sapore delle pietanze. Anche in questa edizione, chef e pasticceri stellati si sono esibiti in un vivace e interessante **show coking**, dispensando al pubblico in sala, consigli sugli abbinamenti tra le erbe aromatiche e le pietanze, la loro reazione al calore e la loro conservazione per poterle avere sempre a disposizione indipendentemente dalla stagionalità.



Sfoglia gli Speciali

Editoriali

- » Home
- » Politiche
- » Ambiente
 - » Ambiente
 - » Agricoltura
 - » Sviluppo Sostenibile
 - » Parchi & Aree Protette
 - » Inquinamento
 - » Cambiamenti Climatici
 - » Rifiuti
 - » Biodiversità
 - » EXPO 2015
- » Energia
- » Mobilità & Trasporti
- » GreenBuilding
- » Territorio & Protezione Civile



Dopo anni di insensato uso di esaltatori di sapidità, come il glutammato e altri additivi chimici, zuccheri, oli vegetali di varia natura e origine, è necessario tornare ad apprezzare i sapori naturali di ciò che mangiamo. Eppure è ormai assodato che l'uso di tali sostanze provoca dei seri danni al nostro sistema cardiovascolare e favorisce l'obesità. Sale e zucchero sono già presenti negli alimenti, pertanto aggiungere una ulteriore quantità a cibi e bevande è un inutile abuso.



I vari chef hanno reinterpretato piatti legati alla tradizione del territorio, attenendosi al disciplinare della «Cucina del senza» esaltando, senza prevalere, il sapore dei piatti con erbe aromatiche. Scopit, dragoncello, finocchietto selvatico, aglio ursino, finocchietto marino... queste alcune delle erbe aromatiche spontanee i cui nomi evocano ricordi d'infanzia legati a sapori e odori della tradizione culinaria familiare.



Interessante sapere come cuocere la pasta in una soluzione satura di sale per evitare lo scambio osmotico tra l'acqua e l'alimento che risulterà così non salato, oppure utilizzare il parmigiano reggiano scisso nelle sue materie fondamentali - il grasso e l'acqua salata - per mantenerne il gusto e il profumo, senza dover aggiungere il sale, quando verrà utilizzato per mantecare il risotto.



Deliziosi e profumati, anche la spuma alla lavanda e timo che somonta i *cupcake* e il Pan di Spagna alla menta e basilico. Spazio all'utilizzo delle erbe aromatiche in cucina, ma anche alle verdure e agli ortaggi in generale perché a detta degli chef, le richieste della clientela sono sempre più orientate verso piatti vegetariani.

Gli allevamenti intensivi causa di spreco idrico e inquinamento

È proprio la richiesta di alimenti a base di carne ad incrementare il diffondersi degli allevamenti intensivi che nel 2011 ha raggiunto 297 milioni di tonnellate di carne prodotta e ancora oggi continua a crescere. L'allevamento intensivo comporta spreco idrico conseguente all'uso massiccio di acqua per lo smaltimento dei liquami. Le acque reflue prodotte da un allevamento intensivo sono altamente inquinanti, soprattutto perché caratterizzate da una forte presenza di antibiotici, ormoni e metalli pesanti somministrati artificialmente agli animali, nonché di numerosi microrganismi patogeni e da un eccesso di sostanza organica. Solo in Italia si producono oltre 10 milioni di tonnellate all'anno di reflui.

I gas emessi dal bestiame costituiscono il 10% delle emissioni ad effetto serra globali. Il 74% delle emissioni mondiali è causato e dalla grande quantità di metano e protossido di azoto emessi dai bovini da carne. Dopo tanti anni di consumo di carne, ostentato quasi come *status symbol* di una condizione di benessere sociale, si spera in una inversione di tendenza verso una alimentazione più sana e leggera, ma non per questo priva di gusto.

L'eccellenza dei prodotti italiani

Nella sezione «Seduzioni di gola» di «Gusto in scena» è stata presentata una selezione di prodotti gastronomici di nicchia provenienti da diverse zone d'Italia, che soddisfano i dettami de «La cucina del senza» per il loro elevato livello di gusto sensoriale e olfattivo, ottenuto senza i procedimenti propri della grande distribuzione.





Il rispetto per la natura va in scena anche nella sezione «**magnifici vini**» che propone in degustazione **oltre 150 etichette** selezionate da cantine italiane ed estere, suddivise in vini di mare, montagna, collina e pianura, con la loro diversità dovuta oltre che per influenze ambientali, anche per la storia e le tradizioni del luogo.

Sempre più presenti i **vini biologici**, frutto di una filosofia agricola e produttiva rispettosa del rapporto tra il **territorio e la natura**, attraverso una forma di agricoltura a **basso impatto ambientale**. Con la pratica del «sovescio», cioè l'interramento di particolari piante a scopo fertilizzante e la rotazione delle colture, si ottiene un aumento della materia organica nel terreno, il rallentamento dei fenomeni erosivi, il mantenimento del contenuto di azoto nitrico.



Con il termine «**vino naturale**» invece, si fa riferimento ad una certa categoria di vini che, oltre all'adozione delle **tecniche dell'agricoltura biologica**, **non presentano nessuna sostanza addizionata al mosto**: nessun correttore di acidità, anidride solforosa o coadiuvanti. I solfiti vengono aggiunti solo per prevenire ossidazioni o contaminazioni batteriche.

Infine ci sono i «**vini biodinamici**», prodotti seguendo i dettami di **Rudolf Steiner**, che si basano sulle fasi lunari e su pratiche di coltivazione che vogliono il terreno spruzzato con preparati biodinamici ottenuti da letame, parti animali (vescica di cervo, le coma di vacca o il suo intestino, il cranio di bue, ecc.). Vini di eccellenza che sarà interessante accostare alle nuove esigenze di gusto prodotte dai sapori e profumi riscoperti attraverso «**La cucina del senza**».



Un modo di cucinare che ripropone uno stile alimentare basato sulla **qualità e la genuinità** degli ingredienti, sulle tipicità locali e sulla loro stagionalità, caratteristiche fondamentali per una cucina, questa volta «**cum grano salis**», cioè con un pizzico di buonsenso, che ci invita ad adottare una alimentazione corretta e soprattutto ad educare le giovani generazioni nel ritrovare i sapori veri degli ingredienti genuini, sapidi di natura, magari personalizzati con qualche erba aromatica anziché con uno schizzo di ketchup o un cucchiaino di maionese.

Maria Rosaria Pizzo, Paolo Pauletta

[7 Mag 2017]

[Tweet](#)

[Share](#)

	Praga da Venezia	da 31 €	Cerca →	Francoforte	da 25 €	Cerca →	<small>Disclaimer</small>

News Aziende

[Prev](#) [Next](#) [Archivio](#)

ENEL SCEGLIE, UNA VOLTA DI PIÙ, UNIMOG



Mercedes-Benz Italia si è aggiudicata la gara per la fornitura di ben 48 veicoli 4x4 per la manutenzione della rete elettrica in dotazione all'Enel Entrano così...

Ricerca & Sviluppo

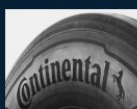
[Prev](#) [Next](#) [Archivio](#)

12° edizione del Premio Innovazione Leonardo



Premiati dal Ministro del MIUR Valeria Fedeli, dal Presidente di Leonardo Giovanni De Gennaro e dall'A.D. Mauro Moretti, i migliori undici progetti high tech → Gli...

CONTINENTAL VINCE IL PREMIO «VON FRAUNHOFER»



Il progetto per la gomma naturale dalla radice del dente di leone rende più sostenibile l'estrazione della gomma. Positivi i primi test su pneumatici Antefatto: da...

LANDIRENZO
Sistemi gpl e metano
L'alternativa in movimento

PROTECTAweb.it ambiente tecnologia protezione civile sviluppo sostenibile | Copyright © 2009-2017 | ISSN 2284-0664

Testata giornalistica registrata al Tribunale di Roma al n.181 del 26/5/2009 | Direttore responsabile: Tony Colomba

Editore: Ecoedizioni Internazionali Srl | C.F./P.IVA 05205451007

• CHI SIAMO • MISSION • CONTATTI • ADVERTISING • LINK UTILI • PRIVACY • COOKIE • NOTE LEGALI
• SITE MAP