

# La “Cucina del senza”

Un modo di cucinare innovativo, che esalta il naturale sapore dei cibi, creando piatti appetitosi e sani, senza ricorrere all'aggiunta di grassi, zucchero e sale.

**N**on è una dieta, ma un nuovo approccio al cibo, nato da un'idea di **Marcello Coronini**, scrittore, giornalista e critico gastronomico, e sviluppato negli anni grazie anche al contributo di cuochi, pasticceri e pizzaioli.

● Il punto di partenza è che, come è ormai assodato, un'alimentazione sbagliata è causa di numerosi disturbi e patologie, dall'obesità ai problemi cardiovascolari.

● In particolare, è dannoso l'eccesso di sale, grassi e zucchero, che sono in realtà indispensabili all'organismo, nelle giuste quantità, e sono presenti naturalmente in molti cibi.

● Si tratta, quindi, semplicemente di non aggiungerli in fase di preparazione dei piatti, senza per questo rinunciare ai piaceri della tavola.

LA CUCINA DEL SENZA INSEGNA PROPRIO COME RENDERE AP- PETITOSA QUALSIASI PIETANZA ANCHE SENZA “CARICARLA” DI QUESTI INGREDIENTI.

## W il gusto, MA SENZA SALE...

L'Organizzazione mondiale della Sanità raccomanda un apporto giornaliero di sale inferiore a 5 g. Ma il consumo medio è spesso quasi il doppio, anche perché il sodio è “nascosto” in moltissimi alimenti: salumi, formaggi, scatolame, snack...

Nella Cucina del Senza non si aggiunge sale (marino e non), ma si possono usare ingredienti che contengono naturalmente sodio o che prevedono sale nella loro lavorazione, per esempio, salumi e formaggi (in particolare il **Parmigiano Reggiano**, che ne contiene poco e non prevede additivi). Per altri, come per acciughe e capperi, è meglio procedere prima alla dissalazione. Alimenti come la bottarga vanno invece evitati o usati con moderazione.

UN VALIDO AIUTO PER INSAPORIRE I PIATTI È RICORRERE A ERBE AROMATICHE E SPEZIE, CHE NON HANNO ALCUNA CONTROINDICAZIONE.

## ...e SENZA GRASSI

Una certa quantità di grassi è indispensabile all'organismo: in generale, devono apportare il 20-25% delle calorie complessive della dieta giornaliera nei soggetti sedentari e massimo il 35% per chi svolge attività fisiche intense. La nostra alimentazione ne è però spesso troppo ricca.

Nella “Cucina del Senza” non sono ammessi grassi aggiunti in cottura. Si utilizza soltanto olio extravergine di oliva a crudo. Per dare sapore (e non in sostituzione dei grassi di cottura), si possono usare formaggi e salumi come ingredienti, con qualche accorgimento: va tolta la parte grassa dei salumi e sono banditi i formaggi troppo grassi.



### Minestrone genovese con pesto

Eliminate il grasso a 50 g di pancetta dolce e riducetela a dadini. Affettate 1 cipolla e 1 porro. Tritate 1 spicchio d'aglio (senz'anima) con 1 mazzetto di prezzemolo e qualche foglia di basilico. Scaldate, in una pentola capiente, 2 litri di brodo vegetale con il trito di aromi. Lavate e sbucciate, nel frattempo, 1 patata e 1 zucchina, tagliatele a pezzetti. Pulite, lavate e riducete a tocchetti anche 2 carote, 2 gambi di sedano, 100 g di scarola e 1 pomodoro. Immergete tutte le verdure nel brodo, unite 100 g di fagioli e 100 g di piselli secchi (messi in ammollo la sera prima). Fate cuocere, raggiunto il bollore, almeno 2 ore, unendo un pezzo di crosta di Parmigiano Reggiano. Aggiungete quindi 200 g di pasta corta a piacere e continuate la cottura. Incorporate, pochi minuti prima di togliere dal fuoco, 2 cucchiai di pesto genovese. Servite ben caldo spolverizzando con un po' di Parmigiano Reggiano (30 o 36 mesi) grattugiato.

### Il pesto genovese

Pulite molto bene 50 g di basilico fresco. Pestate, in un mortaio, 1 spicchio di aglio (senz'anima) e riducetelo in crema. Aggiungete le foglie di basilico e, quando iniziano a rilasciare il liquido verde, versate 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva a filo e continuate a pestare. Unite 15 g di pinoli, 70 g di Parmigiano Reggiano (30 o 36 mesi) e 30 g di pecorino grattugiati. Diluite con ancora un po' d'olio e pestate fino a ottenere una crema fluida. Lasciate riposare.



Guarnite, a piacere, con ciuffi di erbe aromatiche (prezzemolo o basilico)



## Polpettine al pomodoro

Facile Prep. 15 min. Cott. 20 min. Rip. 30 min.

### Ingredienti per 4

- aglio 1 spicchio ● prezzemolo 1 ciuffo ● pangrattato 1 cucchiaio
- latte scremato ● carne scelta di manzo macinata 500 g ● uova 2
- Parmigiano Reggiano stagionato 30 o 36 mesi) 30 g
- cipolla ½ ● sedano 1 gambo
- carota 1 ● passata di pomodoro 400 g ● basilico fresco

**1.** Tritate l'aglio (senz'anima) con un il prezzemolo. ● **Ammorbidite**, in una ciotola, il pangrattato in poco latte. ● **Mescolate**, in una terrina, la carne con le uova e il Parmigiano grattugiato, poi incorporatevi il trito di aromi e il pangrattato ammorbidito e con il composto formate delle palline poco più grandi di una noce.

**2.** **Preparate** il sugo di pomodoro in una casseruola capiente, facendo stufare a fiamma media un trito di cipolla, sedano e carota con mezzo bicchiere di acqua, versando altra acqua calda se si asciuga troppo. ● **Unite**, quando le verdure sono cotte, la passata di pomodoro e insaporite con qualche foglia di basilico, ben lavato e asciugato. ● **Aggiungete**, dopo circa 10 minuti, le polpettine, proseguite la cottura a fiamma media altri 10 minuti. ● **Spegnete** il fuoco e lasciate riposare almeno mezz'ora prima di servire le polpettine tiepide.

Ricette tratte da “La cucina del senza - Piatti gustosi senza l'aggiunta di grassi, zucchero e sale”, di M. Coronini, ed. Gribaudo.

