

# NIENTE GRASSI, ZUCCHERO E SALE È LA «DIETA NON DIETA» GOURMAND

**D**a alcuni giorni è nelle librerie il nuovo volume di Marcello Coronini «La Cucina del Senza» (Gribaudo), piatti preparati senza l'aggiunta di grassi, zucchero e sale. Il libro, oltre ad alcune gustosissime ricette (per la precisione 71, ricette semplici e facili da realizzare, o senza grassi o senza sale o senza zuccheri aggiunti) contiene una serie di contributi del giornalista enogastronomo Roberto Perrone, mentre alcuni accademici illustrano le patologie legate all'eccessivo uso di sale, grassi e zucchero.

A partire dagli anni '60, con il boom economico, iniziano le produzioni di massa e arrivano nelle case prodotti con poco sapore. Per dare gusto ai piatti si ricorre quindi all'aggiunta, spesso in eccesso, di sale, grassi e zucchero e si creano abitudini alimentari scorrette. La «Cucina del Senza» decreta invece una vera e propria rivoluzione alimentare che mette insieme gusto e salute: è una svolta per la cucina di tutti i giorni e si rivolge soprattutto alle cuoche e ai cuochi di casa che devono destreggiarsi con commensali diversi a dieta per i più svariati motivi. A tutti è capitato di provare ricette dietetiche, ma si tratta di preparazioni senza gusto, insipide, in una parola: tristi.

La «Cucina del Senza», viceversa, è una cucina gustosa in cui non ci si accorge della mancanza di sale, di grassi o di zucchero. 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



Il critico gastronomico Marcello Coronini con masterchef (stellato) Carlo Cracco

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.

Marcello Coronini, ideatore della kermesse «Gusto in Scena» che ogni anno a Venezia celebra l'«haute cuisine», definisce questa cucina salustica «dieta non dieta» che si adatta ad ogni regime alimentare e che si rivolge all'intero nucleo familiare.

Tra le ricette più sfiziose della «Cucina del Senza» segnaliamo tra i primi piatti gli spaghetti al pomodoro, le trofie al pesto, la pasta alla Norma, i tortelli mantovani di zucca con la salamella, i vermicelli al limone con le cime di rapa e i calamaretti, i tortelloni di ricotta e spinaci con fonduta di fontina e salvia, il risotto con le fragole.

Una ghiottoneria anche i secondi: di carne (il coniglio in porchetta, la tartare all'arancia, il pollo con i peperoni) e di pesce (insalata di stoccafisso, calamaretti ripieni, luccio in salsa). Non c'è che l'imbarazzo della scelta, infine, per quanto riguarda i dolci: biscotti, tiramisù, torte di frutta.

Giuseppe Casagrande



ALLA POLSA FESTA DEL SOLSTIZIO D'ESTATE CON I VINI MORI COLLI ZUGNA

## LO SPIEDO DI MAMMA ELENA

**D**omani, sabato 25 giugno, le Confraternite trentine di Bacco e dello Smacafam festeggeranno l'inizio dell'estate con la tradizionale scampagnata fuori porta. L'appuntamento quest'anno è presso la «Trattoria da Mamma e Papà» alla Polsa di Brentonico. Per l'occasione la padrona di casa, la signora Elena, lombarda d'origine, trentina

d'adozione, proporrà dopo l'aperitivo di benvenuto il grande tagliere con speck cotto alle erbe, speck dell'Alto Adige, salame padano, pancetta arrotolata, formaggio d'alpeggio, torta d'erbe e pane casareccio. Seguirà lo spiedo bresciano (carne di coniglio, pollo, costine e lonza di maiale avvolta nella pancetta) con due polente (gialla e di patate),

«capussi» brentegani e verdure cotte. Dulcis in fundo: torta di mele, torta al vino bianco e crostata con confettura casalinga. All'incontro sarà presente il direttore della Cantina Mori Colli Zugna Luciano Tranquillini che presenterà alcuni gioielli: il Morus Spumante Trentodoc, il Vicarius Rosso 2010 e il Moscato Giallo «Vini del Gelso». **G. Cas.**



**NON SOLO  
AUTODEMOLIZIONI**  
dai una nuova vita ai materiali



Centro rottamazione veicoli  
Stoccaggio rifiuti speciali pericolosi e non pericolosi  
Raccolta rottami ferrosi e non ferrosi  
Iscrizione albo nazionale gestione rifiuti





I vulcani spenti dei Colli Euganei (Padova) con i vigneti che caratterizzano il paesaggio

C'è un fil rouge che unisce i vini che traggono la linfa vitale dai suoli vulcanici. Vitigni diversi, ma dalle caratteristiche comuni: mineralità, sapidità e longevità. Un mix che ha fatto dei «Volcanic Wines» un punto di riferimento per gli appassionati di tutti i continenti e con l'Italia che conferma un ruolo di leadership grazie a una biodiversità che non conosce eguali. Biodiversità che spazia da Nord a Sud: vini bianchi in grado di evolvere negli anni, vini rossi che uniscono struttura

# MINERALI, SAPIDI, LONGEVI ECCO A VOI I VINI VULCANICI

e freschezza, vini spumanti. Un fenomeno, quello delle colture su suoli vulcanici, che riguarda 124 milioni di ettari nel mondo (4 volte l'estensione dell'Italia) e che offre caratteristiche di tale fertilità che, pur trattandosi dell'1% della superficie terrestre, garantisce addirittura il 10% del

sostentamento dell'intera popolazione mondiale. Di questo si è parlato nel corso di «Vulcanè», tappa 2016 di Volcanic Wines, la manifestazione che da cinque anni racconta i vini vulcanici italiani e che quest'anno si è svolta presso il Castello del Catajo, suggestivo maniero collocato

nel cuore dei Colli Euganei, presso Battaglia Terme (Padova). L'evento, curato dal Consorzio di Tutela Vini Colli Euganei, ha visto la partecipazione delle aziende che fanno parte dell'associazione Volcanic Wines, associazione che riunisce i territori italiani di origine vulcanica: Campi

Flegrei, Colli Euganei, Etna, Frascati, Gambellara, Ischia, Lessini, Mogoro, Orvieto, Pantelleria, Pitigliano, Sovana, Soave, Tuscia, Vesuvio, Vulture. Terreni preziosi che, caratterizzati dalla presenza di basalti e lapilli, con vigne arricchite da potassio, fosforo e magnesio, conferiscono alle

uve caratteristiche uniche. Quest'anno Volcanic Wines, oltre ai 31 produttori euganei, ha ospitato anche due zone vulcaniche straniere: il Naturgarten Kaiserstuhl (Germania) e il Parc naturel régional des Volcans d'Auvergne (Francia). Prosit.

**Giuseppe Casagrande**



CARMENERE, FRIULARO RABOSO, MERLOT, CABERNET FRANC E SAUVIGNON

## I GIOIELLI DI GIORGIO SALVAN

Carmenere, Friularo Raboso, Merlot, Cabernet Franc e Sauvignon: sono i gioielli di Giorgio Salvan, l'agronomo di lungo «corso» patron dell'azienda agricola «Le Vigne del Pigozzo», che si avvale della collaborazione della moglie Rossana e della figlia Francesca. Un'azienda storica

(produce vini rossi da oltre 100 anni) cui va il merito di aver salvato decine di varietà destinate all'estinzione. Alcune di queste varietà le abbiamo assaggiate in occasione del tour enogastronomico della Confraternita trentina di Bacco sui Colli Euganei e della visita all'azienda in quel di Due

Carrare (località a metà strada tra Abano e Monselice). Vini schietti, talora rustici, ma che riscaldano i cuori e che riconciliano con le cose genuine della vita. Emozionante la degustazione del Friularo Rosato sur lie e della Turchetta (da prova di botte) antica varietà Cancellier.

**G. Cas.**



Scoprite le nostre specialità di mare, di terra e le nostre pizze gourmet

Prossimi appuntamenti "estivi":

Dal 29 giugno al 27 luglio  
TUTTI I MERCOLEDI

"SERATA SPAGNOLA" con musica dal vivo di MARTIN DE LA CRUZ e MENÙ SPAGNOLO!

SABATO 25 GIUGNO

KARAOKE E MUSICA DAL VIVO con il nostro One Man Band DJ CHICCA

SABATO 2 LUGLIO

KARAOKE E MUSICA con DJ BENNY!

Summer is magic... al Biancospino

Pranzi veloci e d'asporto  
Convenzioni aziendali  
Eventi e serate a tema - Giardino  
Aperitivi all'aperto - Grigliate - Musica...

...da DOMENICA  
3 LUGLIO  
apertura serale  
dalle ore 18.00!



Via al Pont dei Vodi, 39  
SPINI di GARDOLO (TN)

APERTO  
LU-SA 9.00-23.00  
da luglio DOMENICA SERA  
APERTO dalle 18.00

Via al Pont dei Vodi, 39 | SPINI di GARDOLO (TN)  
Tel. 0461 961038 - Cell 3881173711  
trattoria@biancospino.info  
www.biancospino.info

