

HOME RUBRICHE ROSMARINO TV CHI SIAMO CONTATTI

## La cucina del senza. Una nuova scommessa, protagonista a **Gusto in Scena**

febbraio 25, 2015 - News, Save the Date - Tagged: cucina del senza, **Gusto in Scena**, Marcello Coronini, Milano - Maria

Rosaria Mandiello



Search



Ce lo siamo chiesti tante volte: è meglio cucinare con o senza alcuni alimenti? Dipende, verrebbe da rispondere. Invece no, ormai vince il senza come principio.

Almeno secondo il parere del comitato scientifico costituitosi a Milano, per dare diffusione a un innovativo modo di interpretare la cucina, che unisce gastronomia, medicina e mondo produttivo, ed ha ottenuto il patrocinio del Ministero

della Salute: la "Cucina del Senza".

**Ma senza cosa? Soprattutto senza sale, senza grassi e senza zuccheri, aggiunti. Perché questi elementi sono preziosi per una corretta alimentazione. Ma nelle giuste dosi, bastano quelle contenute già negli alimenti. Senza bisogno di aggiungere, per l'appunto.**

Gli studi dimostrano che un italiano consuma mediamente dieci volte più della dose giornaliera di sale necessaria al proprio fabbisogno. Per non parlare dei grassi e dello zucchero, elementi che hanno costi enormi sulla salute. Da qui la "filosofia culinaria" del comitato scientifico del "senza".

Una cucina nata una anno fa, per sostenere e divulgare il valore di questa filosofia e oggi può contare anche sul supporto del mondo medico, rappresentato da sette membri del comitato scientifico: **Luigi Bonizzi, Michele Carruba, Roberto Mattina, Gianluigi Marseglia, Antonio Ettore Maria Pontiroli, Nicola Sorrentino e Gian Vincenzo Zuccotti. Presidente del comitato è Marcello Coronini, critico enogastronomico e docente universitario della Facoltà di Medicina dell'Università degli Studi di Milano, ma soprattutto l'ideatore della "Cucina del Senza".**

Gli obiettivi del comitato, sono quelli di approfondire e promuovere il tema nell'ambito della propria attività, attraverso seminari, convegni, centri di ricerca e poli universitari, nonché elaborare strumenti di divulgazione per i consumatori. Il prossimo passo, sarà quello di un libro di ricette che seguono le regole della cucina del senza, per entrare direttamente nella cucina degli italiani.

Altro nuovo obiettivo, è quello di avvicinarsi alla cucina "salutare" non rinunciando al gusto e al



### Voucher

-  **MOSTRE FOTOGRAFICHE.** Terra di risaie, a Vigevano si celebra un prodotto antico
-  **10 scatti: 10 buoni motivi per visitare l'Irlanda**
-  **La prigione più bella del mondo? Ovviamente...alle Maldive!**

### Diritto di Nomina

-  **Ci vediamo DOP.** Alla tavola stellata di Marziale arrivano i migliori formaggi italiani
-  **LIBRI. "Cioccolato":** la storia e le origini di un mito culinario
-  **"A cena con Dona Ana"** nel carcere di Eboli. Il cibo come "mezzo" e cultura

sapore della tavola. Per il comitato "Cucina del Senza", senza non vuol dire togliere il piacere del buon cibo, ecco perché nei loro progetti sono coinvolti chef e pasticciere di fama internazionale, che preparano i loro piatti seguendo le precise regole del capitolato. Molti di loro hanno inserito alcune pietanze del senza nei loro menù. Ad avvicinarsi a questa filosofia sono anche molti produttori di vino.

*"Questa tendenza non poteva che partire dall'Italia, dove i prodotti di alta qualità e i sapori autentici delle materie prime consentono di utilizzare le proprietà degli ingredienti per esaltare il gusto senza l'aggiunta di sale, grassi o zucchero"*, afferma Coronini, lanciando la nuova sfida: la Pizza del Senza, piatto simbolo della cucina italiana. **Un nuovo progetto che sarà presentato l'1 e 2 marzo al prossimo congresso degli chef di [Gusto in Scena](#).**



0 Comments **Rosmarino news**

Login

Sort by Best

Recommend Share



Start the discussion...

Be the first to comment.

ALSO ON ROSMARINO NEWS

WHAT'S THIS?

**Dai cantieri navali dei Borboni al nulla. C'era una volta Castellammare**

1 comment · 2 years ago

**Giardino Segreto dell'Anima** — Che tristezza, caro amico!

**Sorgente del vino live 2014. A Reggio Emilia vini naturali, di tradizione e ...**

1 comment · a year ago

**Ella Studio** — 2014! :)

**DOP Mozzarella di Bufala Campana a rischio. I soci scrivono al Ministero, ...**

1 comment · 2 years ago

**Francesco Mazzocco** — Che tristezza... Speriamo che cambi qualcosa

**La mensa degli Etruschi. Un laboratorio per intenditori al Centola**

1 comment · 2 years ago

**francaalbacaradonna** — popolo eccelso

Subscribe

Add Disqus to your site

Privacy

DISQUS

**GRUPPO STORTI**

Ci puoi trovare a  
**San Martino Siccomario**  
in via Turati, 11  
**Broni**  
in via  
Circonvallazione  
30

**Gaia**

**Cotone biologico. Sceglierlo in nome dell'ambiente, ecco perchè...**

**Rifiuti organici, cruccio delle feste. Un decalogo per ridurli**

**Din, don, dan: anche le campane di vetro suonano a festa. Ricordiamoci che...**

**Humus**

**Cipollotto Nocerino. Nasce un Comitato di Filiera**

**Giovani agricoltori italiani. Rappresentano il 10% del tessuto agricolo, ma chi sono e dove vanno?**

**Il corbezzolo. Mediterraneo, terapeutico, ottimo in confettura**

**Sotto Malto**

**Il birrifico del 2015 è Birra del Borgo. Presente e futuro risiedono nelle scelte locali - concorda Kuaska**