

domenica24 casa24 moda24 plus24 motori24 job24 stream24 viaggi24 salute24 shopping24 radio24

altri

Cerca

MY

Accedi



24ORE
FOOD24

Mercoledì 4 Marzo 2015

NEW! How To Spend It

English version

Professioni e Imprese24

Business School ed eventi

Banche dati

Strumenti di lavoro

Versione digitale

f e s

HOME

ITALIA

MONDO

NORME &
TRIBUTI

FINANZA &
MERCATI

IMPRESA &
TERRITORI

NOVA24
TECH

PLUS24
RISPARMIO

COMMENTI &
INCHIESTE

STORE24
Acquista & abbonati

HOME

NOTIZIE

COVER

LUOGHI

VIDEO

VINO

VISTI DA
LONTANO

GADGET &
DESIGN

STORIE DI
ECCELLENZA

COSÌ È SE MI
PIACE

COVER

Ecco le 10 regole per cucinare senza sale, grassi e zuccheri. Prova il test

di Maria Teresa Manuelli

4 March 2015



Iginio Massari – Bignè senza grassi, risini al miele di acacia e gelato senza zucchero aggiunto

TWITTER

Vedi anche

VINO

L'Italia beve più champagne, settimo mercato (+8,1% nel 2014)

LEGGI >

di Emanuele Scarci

VISTI DA LONTANO

L'ultimo trend londinese: cene gourmet in metropolitana

LEGGI >

di Nicol Degli Innocenti



Andrea Aprea – Tortello Cacio e Pepe senza grassi aggiunti



Enrico Crippa – Insalata 21.31.41 senza sale aggiunto

Il piacere di cucinare senza sale, grassi e zuccheri aggiunti fa sempre più proseliti. Sono già quasi una cinquantina gli Amici della Cucina del Senza, ovvero chef e ristoranti che hanno scelto di inserire nei loro menu piatti cucinati secondo questa nuova filosofia. Da Iginio Massari a Davide Oldani, Enrico Crippa, Mauro Uliassi, Herbert Hintner, Gino Sorbillo, solo per citare i più noti, si sono ormai convinti che cucinare senza aggiungere sale, grassi e zuccheri, non solo è possibile, ma anche gustoso. E lo hanno dimostrato in diretta al pubblico con i loro showcooking l'1 e 2 marzo a **Gusto in Scena**, il convegno di alta gastronomia che da sette anni si riunisce a Venezia. L'idea, nata da Marcello Coronini, gastronomo e docente di alimentazione all'Università degli Studi di Milano, si sta diffondendo a macchia d'olio, al punto che anche alcune aziende alimentari hanno cominciato a realizzare prodotti senza aggiunte dannose per il nostro benessere. Si può fare anche a casa, seguendo regole non troppo difficili da applicare. Potete controllare quanto ne sapete già facendo il **TEST**.

VIDEO

Autogrill porta il Mercato del cibo in piazza Duomo

LEGGI

di Fernanda Roggero

FOOD BLOG



Aziende in campo

il blog di Emanuele Scarci

Lavazza e Novamont lanciano la capsula ecologica per caffè

FOOD BLOG



Nel piatto

Il blog di Fernanda Roggero

Martina, gli chef e la cucina di Nerua

FOOD BLOG



Terranostra

Il blog di Nicola Dante Basile

Troppe "stelle" a Montalcino: 3 al Brunello 2014, ma si celebra il 2010 che ne ha 5 e spunta prezzi "folli"

“Cucinare facendo stare bene e in salute i propri clienti – afferma Coronini – si sta rivelando anche un business interessante per chef e ristoranti”, e così anche alcuni hotel dal Park Hyatt di Milano al Danieli e al Westin Europa & Regina di Venezia, stanno dando la propria adesione. Ma l’obiettivo finale è far nascere un movimento gastronomico e culturale che giochi sul binomio salute e gusto per arrivare nelle case degli italiani. “Stiamo pensando di preparare dei libri con ricette facili da replicare in casa – conclude Coronini –, e distribuirli nelle farmacie, nei centri di prevenzione, nelle librerie e altri luoghi, per insegnare a chi ha problemi di salute a togliere ingredienti dannosi, mantenendo il piacere della tavola”.

E allora vediamo in anteprima le 10 regole d’oro per cucinare “senza” anche a casa:

- 1) Non è una dieta per dimagrire, ma per stare bene e in salute con gusto. Essenziale è la scelta delle materie prime: se sono fresche e gustose non hanno bisogno di altro.
- 2) Senza sale: nella preparazione del piatto viene escluso l’utilizzo di sale aggiunto, marino e non. Si possono usare ingredienti che naturalmente contengono sodio o che prevedono il sale nella lavorazione, dopo averli dissalati (olive, acciughe, capperi).
- 3) Bottarga e caviale sono da considerare discutibili: qualora si ritenga positivo utilizzarli per il gusto del piatto lo si potrà fare, ma in maniera minima.
- 4) Formaggi e salumi sono utilizzabili come ingredienti: i formaggi stagionati possono conferire al piatto sensazioni gustative in grado di sopperire alla mancanza del sale; anche in questo caso sta a chi cucina non utilizzare un formaggio o un salume che, causa la tecnica di produzione, contiene un quantitativo eccessivo di sale. L’uso di parmigiano reggiano stagionato (tipo 30 mesi), è interessante, perché contiene una quantità ridotta di sale e apporta sensazioni gustative intense.
- 5) Spezie, semi tostati, erbe aromatiche e un pizzico di peperoncino possono sopperire alla mancanza di sale.
- 6) Senza grassi: non è ammesso nessun grasso aggiunto in cottura, né di origine vegetale né animale. Sarà consentito solo un filo d’olio extravergine da aggiungere a piatto finito, a crudo.
- 7) Anche in questo caso i formaggi stagionati sono in grado a livello gustativo di sopperire alla mancanza del grasso; sta allo chef non utilizzare un formaggio che contiene grassi in quantità eccessiva e non usare troppo formaggio.
- 8) Possono essere utilizzati tutti i salumi, parte grassa compresa, eccetto quelli che hanno la parte di grasso visibile superiore a circa il 20-25%, essenziale è la qualità del prodotto e quindi della parte grassa. Possono essere utilizzati a crudo (per esempio, pizza con prosciutto crudo) e anche in cottura come ingredienti (in un ripieno o farcitura ecc.), mai quando diventano sostitutivi dei grassi di cottura.
- 9) I dessert devono essere leggeri, distinti dalla mancanza di zucchero (che non è certo necessario alla fine di un pasto) e con un contenuto calorico ridotto. Con zucchero si intende il saccarosio (quindi sia lo zucchero bianco che di canna). Sostituire tot grammi di zucchero con una sua alternativa, facendo rimanere intatto o aumentando il potere calorico, è da considerarsi

negativo.

10) Da evitare nel modo più assoluto i dolcificanti perché non sono di origine naturale. Alternative consentite: miele, fruttosio, frutta disidratata, maltitolo, succo d'agave, succo di mela, malto d'orzo, succo d'uva, sciroppo d'acero, succo di manioca, isomalto. Bisogna però prestare attenzione al loro potere dolcificante: per esempio, il miele dolcifica più dello zucchero e quindi va ridotta molto la quantità da usare.

Tutto chiaro? Sembra facile, ma vediamo come ve la cavate alla prova pratica con il nostro test.

► **Tag** [grassi](#), [gusto in scena](#), [sale](#), [zucchero](#)

► **Share**

← Caffè, nasce la capsula green di Lavazza e Novamont: stesso aroma e zero sprechi

Quotidiano politico economico e finanziario ▢ Fondato nel 1865

SEGUI SU:



CERCA

Keywords 

GRUPPO24ORE

SEZIONI

CANALI

STRUMENTI

SERVIZI

LINK UTILI

[Sito corporate](#)

[Contatti](#)

[Redazione online](#)

[Professioni e Imprese 24](#)

[Formazione e eventi](#)

[Radio 24](#)

[Il Sole 24ORE Finanza](#)

[Il Sole 24ORE P.A.](#)

[Radiocor](#)

[Alinari 24ORE](#)

[24 ORE Cultura](#)

[Esa Software](#)

[24 ORE Software](#)

[STR](#)

[Eventiquattro](#)

[System24 Pubblicità](#)

[Italia&Mondo](#)

[Norme&Tributi](#)

[Finanza&Mercati](#)

[Impresa&Territori](#)

[Nova24 Tech](#)

[Plus24 Risparmi](#)

[Commenti&Inchieste](#)

[Strumenti di Lavoro](#)

[Moda24](#)

[Motori24](#)

[Luxury24](#)

[Viaggi24](#)

[Casa24plus](#)

[Salute24](#)

[Fiere24](#)

[ArtEconomy24](#)

[Job24](#)

[Shopping24](#)

[24deals](#)

[America24](#)

[Diritto24](#)

[Edilizia&Territorio](#)

[Sanita](#)

[Mark Up](#)

[GdoWeek](#)

[Bargiornale](#)

[Pianeta Hotel](#)

[Multimedia](#)

[Blog](#)

[L'Esperto Risponde](#)

[24labs](#)

[24ORE Cloud](#)

[Argomenti del Sole](#)

[Versione digitale](#)

[Banche Dati](#)

[Newsletter](#)

[RSS](#)

[Mappe](#)

[Meteo](#)

[Mobile](#)

[iPad](#)

[Finanza & Mercati per iPad](#)

[La Vita Nova](#)

[Abbonamenti](#)

[Offerte Voli](#)

[Assicurazioni](#)

[Offerte di lavoro](#)

[Test ammissione](#)

[Tutti i servizi](#)

[Pubblicità Tribunali e P.A](#)

[Annunci economici](#)

[Domande&Risposte](#)

[Case e Appartamenti](#)

[AfricaTimesNews](#)

[Il Gastronomista](#)

[AGI China24](#)

[Guida Affari](#)

[Pagine Gialle](#)

[Pagine Bianche](#)

[Tutto Città](#)

[Audiweb](#)

[OPA](#)

[El Economista](#)

[Head Hunter Experteer](#)

[SOS Tariffe](#)

[Confronta conti](#)

[Assicurazioni Auto Genertel](#)

[La Nuvola Italiana](#)

[RetImpresa](#)

[Anteprime](#)