

**CVE local** QUOTIDIANI LOCALI

UN PROGETTO DI **la Repubblica**  
IN COLLABORAZIONE CON **Aon**

UN PROGETTO DI **la Repubblica**  
IN COLLABORAZIONE **Aon**

**IL CANALE DI ONCOLOGIA  
DALLA PARTE DEL PAZIENTE.**

**Biancomangiare**

Cinzia Lucchelli

14 mag

**Cucinare senza (zuccheri, sale e grassi)**

Sale quanto basta, si legge sulle ricette. Contrordine dei nostri tempi salutisti: il sale avanza. Non va aggiunto. Al pari di zuccheri e grassi. Mai come oggi cucinare è una questione minimalista. Come un testo scritto migliora togliendo e limando, così un piatto acquista in purezza eliminando l'inessenziale. Gli ingredienti, come le parole, hanno contorni più netti e definiti, si sentono meglio. **Lucia e Marcello Coronini** ne fanno, in "La cucina del senza Mangiare con gusto e vivere 100 anni" (Gribaudo), una questione di salute. Una dieta riaggiustata attorno a queste attenzioni, dicono, riequilibra il metabolismo del corpo. L'autore racconta di averne avuto anche vantaggi per la linea, pur non cercandoli, perdendo nel giro di qualche mese 5-6 chili.

"Sale, grassi e zuccheri sono indispensabili per la nostra vita - scrivono - quelli contenuti negli alimenti sono sufficienti per una dieta equilibrata".

CHI SONO

Cinzia Lucchelli

SUA ALTEZZA L'ALTO ADIGE

IN EDICOLA **la Repubblica**

CERCA NEL BLOG

Cerca

LUCIA E MARCELLO CORONINI

LA CUCINA DEL SENZA®

**MANGIARE  
CON GUSTO  
E VIVERE  
100 ANNI**

DEPURARE L'ORGANISMO ELIMINANDO  
SALE, GRASSI, ZUCCHERO AGGIUNTI

LE RICETTE  
DEL SENZA  
CON  
**80**  
INGREDIENTI  
SALVAVITA

GRIBAUDO

Per ovviare alla mancanza di sale vanno scelti ingredienti che naturalmente contengono sodio o che prevedono l'uso di sale nella loro lavorazione. Come i capperi, protagonisti di molte ricette del libro. La domanda delle domande: si può davvero fare una pasta decente senza salare l'acqua di cottura? Sì, secondo gli autori. Ecco come: "Basta scolarla 3-4 minuti prima della cottura e versala nel tegame con il sugo. Dovrà essere mescolata lentamente in modo che assorba il più possibile il condimento caldo. Quando è pronta alzate la fiamma per 30 secondi in modo che il sugo prenda un colpo di calore e si concentri maggiormente, quindi spegnete".

È consentito un quantitativo ridotto di grassi, da scaldare a fuoco basso. A crudo, un filo di olio extravergine di oliva o di olio di semi spremuto a freddo o una noce di burro" ma solo se di alta quantità e se indispensabile per la riuscita del piatto". L'aglio, per dire, non va soffritto, va stufato in acqua. Fritti una volta al mese, salumi due. I dessert devono essere senza saccarosio e poco calorici. Il crème caramel si prepara con tre cucchiaini di miele di acacia al posto dello zucchero. Gli unici dolcificanti ammessi sono infatti quelli di origine naturale. Il caffè? Senza zucchero ("La prima volta non sarà facile, ma dopo una settimana penserete 'non è poi così male'")

La sfida - pensare al nostro benessere senza sacrificare il gusto - c'è. Non resta che provare qualcuna delle 80 ricette illustrate nel libro. Mi incuriosisce la reinterpretazione del risotto (la tostatura del riso viene fatta senza aggiungere nulla; al posto del brodo come liquido di cottura si può usare l'acqua bollente) e una nutrita serie di "quasi risotti" (come quello al radicchio rossi, capperi e parmigiano reggiano in cui radicchio e riso vanno aggiunti nel brodo che bolle).

Da tenere a mente che secondo l'Organizzazione mondiale della sanità al giorno non vanno superati i 5 grammi di sale e i 25 grammi di zucchero.

