

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate ✕
nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, consulta la **cookie policy**. Chiudendo
questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso
dei cookie.

FOOD \

Buone Feste con 'La cucina del Senza'. Le ricette di Coronini

Le ricette di Marcello Coronini per un menù di Natale gustoso ma senza sale, grassi e zuccheri

di **GLORIA CIABATTONI** Publicato il 26 dicembre 2017
Ultimo aggiornamento: 26 dicembre 2017 ore 19:14

2 Voti

Buone Feste con La cucina del Senza



Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, consulta la **cookie policy**. Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie. ✕

dell'evento "**Gusto in Scena**", che celebra "**La Cucina del Senza**", ed è autore dell'omonimo libro. La decima edizione di Gusto in Scena (www.gustoinscena.it) approderà a **Venezia** il 25 e 26 febbraio 2018 per far rivivere la tradizione delle spezie di Venezia e per scoprire quanto possano essere gustose e saporite le ricette senza l'aggiunta di sale, grassi e zucchero.

Coronini, come ci possiamo regolare per preparare un menù natalizio gustoso e saporito, ma attento alla salute?

"Con la "Cucina del Senza" si possono elaborare ricette gustose e saporite senza l'aggiunta di sale, grassi e zucchero, perché negli alimenti questi componenti sono presenti naturalmente e in una dieta normale sono più che sufficienti; quelli in eccesso sono negativi. Un consiglio specifico per il menù natalizio è di **evitare gli stuzzichini**, sono carichi di sale e grassi, ti riempiono e ti impediscono di gustare le portate successive. Sono da preferire **dolci senza zucchero aggiunto**, preparati ad esempio con il miele, che ha più potere dolcificante e quindi se ne utilizza una quantità inferiore e si riducono le calorie. Tenete presente che un dolce a colazione non dà problemi anche se è calorico, ma al termine di una cena deve essere povero di calorie. La **frutta secca** è ottima a livello nutrizionale, ma a fine pasto è da evitare perché appesantisce molto la digestione".

A cosa il consumatore deve porre attenzione, in particolare per la scelta degli ingredienti?

"Con qualche accorgimento e gli abbinamenti giusti si possono ottenere ricette gustose e saporite, come spiego nel mio libro "La Cucina del Senza". Ad esempio: se abbiniamo ad un **piatto di pasta** un contorno di **verdure**, ricco di fibre, rallentiamo l'assorbimento dei carboidrati. Per condire è preferibile utilizzare l'**olio extravergine d'oliva** o tutt'al più altri oli vegetali estratti a freddo. Poi suggerisco di evitare o ridurre al massimo i grassi animali. In merito allo zucchero, è difficile immaginare un dessert senza! Eppure sostituendolo con il miele, a parità di quantità, abbiamo maggiore potere dolcificante con un taglio del 30 per cento delle calorie. Se utilizziamo come sostitutivo il succo d'agave o il fruttosio otteniamo un piatto ancora meno calorico".

Un paio di ricette gustose che secondo lei potrebbero essere inserite nel menù natalizio, realizzate senza l'aggiunta di sale, grassi e zucchero?

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, consulta la [cookie policy](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie. ✕

Le ricette tratte dal libro “La cucina del senza”

Pipe saltate con uva passa e scarola

Ingredienti per 4 persone

1 cespo di scarola da 1 kg 30 g di uva passa 500 ml di brodo di verdure senza sale 1 scalogno 4 filetti di acciuga 20 g di pinoli olive denocciolate 350 g di pipe o lumache 3 cucchiai di pangrattato

Esecuzione

Eliminate le foglie più dure della scarola, lavatela e riducetela a listarelle non troppo sottili. Sbollentatela per qualche minuto mantenendola croccante, quindi scolatela e tenetela da parte. Mettete l'uva passa in acqua calda e lasciatela in ammollo il tempo necessario a renderla morbida. In un'ampia padella con un mestolino di brodo fate stufare per 5 minuti lo scalogno. Riducete a pezzetti 3 filetti di acciuga e aggiungeteli allo scalogno, schiacciandoli con un cucchiaio di legno fino a disfarli. Unite l'uva passa, ben strizzata, i pinoli e la scarola sbollentata. Aggiungete una manciata di olive tagliate a fettine, un altro mestolino di brodo e proseguite con la cottura. Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua non salata. In un padellino antiaderente fate sciogliere il restante filetto d'acciuga con dell'acqua e poi tostatevi il pangrattato per qualche minuto. Scolate le pipe lasciandole molto al dente, e trasferitele nella padella con la scarola facendole cuocere per 4 minuti. Se necessario, aggiungete un altro mestolino di brodo vegetale. Servite la pasta in una zuppiera precedentemente riscaldata con l'acqua di cottura e cospargetela con il pane tostato alle acciughe.

Tagliolini con dadolata di rana pescatrice e granella di nocciola

Ingredienti per 4 persone (abbondanti)

1 gambo di sedano 1/2 cipolla 1/2 carota 1 foglia di alloro salvia e rosmarino 800-1000 g di rana pescatrice intera (500 g se privata della testa) 1 spicchio di aglio 1 filetto d'acciuga pepe rosa in grani vino bianco (facoltativo) 400 g di tagliolini freschi 30 g di granella di nocciola

Esecuzione

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, consulta la [cookie policy](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie. ✕

(anche detta “coda di rospo”) e tagliatela a dadini. In una padella schiacciate l’aglio (senz’anima) e aggiungete poche foglie di salvia e di rosmarino. Sporcate ora la padella con un po’ di fumetto, disponetevi l’acciuga, aggiungete il pepe e alzate la fiamma, aggiungendo la dadolata di rana pescatrice. A piacere, spruzzate del vino e fate sfumare. Cuocete a fiamma sostenuta ancora per un paio di minuti, se necessario aggiungete un po’ di fumetto, attendete qualche minuto e abbassate la fiamma. Portate a cottura. In abbondante acqua bollente cuocete i tagliolini e scolateli al dente, quindi trasferiteli nella padella con 2 cucchiaini di acqua della pasta e fateli saltare con il pesce per qualche minuto. Distribuite al centro di ogni singolo piatto piano parte della granella, in proporzione ai piatti, poi spolverizzate con po’ di rosmarino e salvia tritati. Adagiate i tagliolini con il sugo di pesce e servite.

Cacciucco di fagioli

Ingredienti

1 cipolla 1 spicchio di aglio 2 fi letti di acciuga dissalati 800 g di fagioli cannellini lessati 200 g di erbe 1 l di brodo vegetale senza sale concentrato di pomodoro 4 fette di pane rustico 90 g di Parmigiano-Reggiano stagionato almeno 30 o 36 mesi olio extravergine di oliva pepe in grani

Esecuzione

In una casseruola fate stufare con qualche cucchiaio d’acqua la cipolla affettata e l’aglio in camicia. Quando l’aglio è morbido, eliminatelo e unite i fi letti di acciuga spezzettati, in modo che si disfino, quindi i fagioli e le erbe, già lavate e scolate. Cuocete a fuoco dolce per qualche minuto. Versate quindi il brodo, spolverizzate con un po’ di pepe macinato al momento e aggiungete un cucchiaino di concentrato di pomodoro. Rigate bene e proseguite la cottura a fuoco basso fino a quando le erbe non sono cotte. Disponete nei piatti fondi le fette di pane. Versate il cacciucco sul pane e cospargete con il Parmigiano-Reggiano a scaglie. Condite con un giro d’olio e servite caldo.

Baccalà con riduzione di Parmigiano e cipolle rosse stufate

Ingredienti per 4 persone

500 g di baccalà 100 g di crema di latte (o panna) 50 g di Parmigiano-Reggiano stagionato 30 o

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, consulta la [cookie policy](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie. ✕

per non rompere la polpa e adagiate il pesce in uno scolapasta. Scolate bene. Nel frattempo, in un pentolino portate a bollore la crema di latte (o la panna), poi aggiungete il Parmigiano-Reggiano grattugiato e mescolate fino a quando non è sciolto, per ottenere una crema liscia. Pulite la cipolla e tagliatela in 8 spicchi. Fatela saltare in una padella antiaderente senza olio finché non risulta leggermente appassita. Servite disponendo il baccalà, coperto con cipolla, sulla crema di Parmigiano-Reggiano

Tartare all'arancia I

Ingredienti per 4 persone (abbondanti)

800 g di filetto di manzo 40 g di capperi dissalati il succo di 1 arancia o di 1 limone 1 cucchiaino di tabasco 1 cucchiaino di senape delicata 1 cucchiaino di cognac prezzemolo olio extravergine di oliva pepe in grani

Esecuzione

Tagliate al coltello la carne, fino a ridurla in pezzetti piccolissimi, facendo attenzione a non spappolarla, quindi trasferitela in una terrina. Tritate i capperi, sciacquati e strizzati, e tenete da parte. Versate il succo dell'arancia (o del limone) sulla carne, poi aggiungete 3 cucchiaini di olio e qualche goccia di tabasco. Amalgamate bene, condite con la senape e una spolverizzata di pepe macinato al momento. Unite i capperi tritati e bagnate con il cognac. Dividete il composto in 4 parti e, per aiutarvi a porzionarlo, usate un coppapasta. Servite guarnendo con foglioline di prezzemolo.

Noci di capesante su crema di pistacchio e prosciutto crudo

Ingredienti per 4 persone

200 g di pistacchi verdi 30 g di Parmigiano-Reggiano stagionato 30 o 36 mesi brodo vegetale senza sale 4 fette di prosciutto crudo a cui è stata tolta la parte grassa 8 noci di capesante olio extravergine di oliva pepe

Esecuzione

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, consulta la [cookie policy](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie. ✕

velocemente le capesante e pepatele. Versate sul piatto 2 cucchiaini di crema di pistacchio, adagiate le capesante assieme alle chips di prosciutto, e irrorate con un po' d'olio.

Torta di mele

Ingredienti per 6 persone

1 kg di mele Granny Smith + 2 per decorare 2 uova 2 vasetti da 125 g di yogurt bianco non zuccherato 250 g di farina 1 bustina lievito per dolci confettura senza zucchero (gusto a piacere)

Esecuzione

Preriscaldate il forno a 160 °C. Lavate e sbucciate le mele, tagliatele a pezzi e frullatele in un mixer con le uova, lo yogurt e la farina. Unite il lievito e azionate nuovamente. Trasferite l'impasto in una tortiera da 28 cm di diametro, rivestita con carta da forno. Lavate e tagliate le 2 mele rimanenti a fettine sottili, lasciando la buccia, e disponetele a cerchio sopra l'impasto. Portate la temperatura del forno a 180 °C e infornate per 40 minuti circa. A 5 minuti dalla cottura stendete 1 cucchiaino abbondante di confettura sopra le mele e cuocete per altri 5 minuti. Sfornate quando la confettura è del tutto sciolta e avrà formato una sottile crosticina.

Torta saracena

Ingredienti per 6 persone

150 g di burro + il necessario per la tortiera 20 g di miele 130 g di maltitolo 6 tuorli 4 albumi 100 g di farina di grano saraceno 80 g di farina bianca + il necessario per spolverizzare 8 g di baking powder (polvere lievitante, inodore e insapore) confettura di mirtilli senza zucchero panna vegetale fresca da montare granella di nocciole tostate Esecuzione Preriscaldate il forno a 180 °C. Preparate un pan di Spagna lavorando a crema, in una terrina, il burro ammorbidito a temperatura ambiente con il miele e 55 g di maltitolo. Quando il composto è chiaro e spumoso aggiungete uno alla volta i tuorli, incorporandoli bene. Montate a neve gli albumi con il restante maltitolo. Unite in un'unica terrina i due composti e, continuando a mescolare con una spatola, dal basso verso l'alto, unite anche il baking e le farine setacciate, rigirando l'impasto per amalgamarli. Distribuite l'impasto in una tortiera da 18 cm di diametro,

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, consulta la **cookie policy**. Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie. ✕

Tartufi di ricotta ai tre colori

Per 30 pezzi

300 g di frollini senza zucchero 300 g di ricotta vaccina cacao farina di cocco farina di pistacchio

Esecuzione

Mettete i biscotti in un mixer e tritateli finemente. Trasferiteli in una terrina e unite la ricotta. Mescolate fino a formare un composto che si possa lavorare con le mani (molto dipende dalla consistenza della ricotta: se è morbida e acquosa servirà una dose maggiore di biscotti, se invece piuttosto secca, sarà necessaria una quantità minore di frollini). Dopo aver raggiunto la consistenza desiderata, prendete dei pezzetti del composto e iniziate a formare delle palline rigirandole tra i palmi delle mani. Mettete il cacao, il cocco e la farina di pistacchio in tre piattini diversi e rigirate una pallina nell'impanatura scelta, facendola aderire bene. Ponete i tartufi nei negli appositi pirottini e passateli in frigorifero un paio d'ore per ottenere una consistenza più soda.

gloriaciabattoni@gmail.com

