

# Senza sale o grassi e zucchero aggiunti

Piatti gustosi e dessert molto piacevoli senza accorgervi della mancanza di tre ingredienti. La nascita della “Cucina del Senza”

✎ MARCELLO CORONINI

In questa rubrica vi parlerò diffusamente de “La Cucina del Senza®” e del suo valore sociale, vi racconterò storie di prodotti gastronomici e dei diversi cuochi, pasticceri e pizzaioli che hanno sposato questo concetto e che riescono a creare piatti gustosi, rinunciando all’aggiunta di sale, grassi e zucchero.

Considerato che “La Cucina del Senza” è una novità assoluta, mi sembra giusto raccontarvi come è nata e si è sviluppata. Qualche anno fa la facoltà di Medicina dell’Università degli Studi di Milano mi propose di tenere un corso, come professore incaricato, sul tema dell’alimentazione nel paziente “ipossiemico”, un soggetto con gravi intolleranze alimentari.

## NASCE LA CUCINA DEL SENZA CON I GRANDI CHEF, PASTICCERI E PIZZAIOLI

La “Cucina del Senza®” nasce da una mia idea nel 2014 quando, dopo una fase di sperimentazione, propongo come tema del Congresso di Alta Cucina “Gusto in Scena” ([www.gustoin scena.it](http://www.gustoin scena.it)) il cucinare senza sale, grassi e zucchero aggiunti e incarico quindi chef, pasticceri e pizzaioli di preparare piatti gustosi seguendo precise regole. Nasce così una straordinaria cucina che appaga il palato



La copertina del libro La Cucina del Senza, Gribaudo- Feltrinelli 2016, che rappresenta la sintesi del pensiero di Marcello Coronini, offrendo al grande pubblico 71 ricette semplici e realizzabili con facilità da tutti.

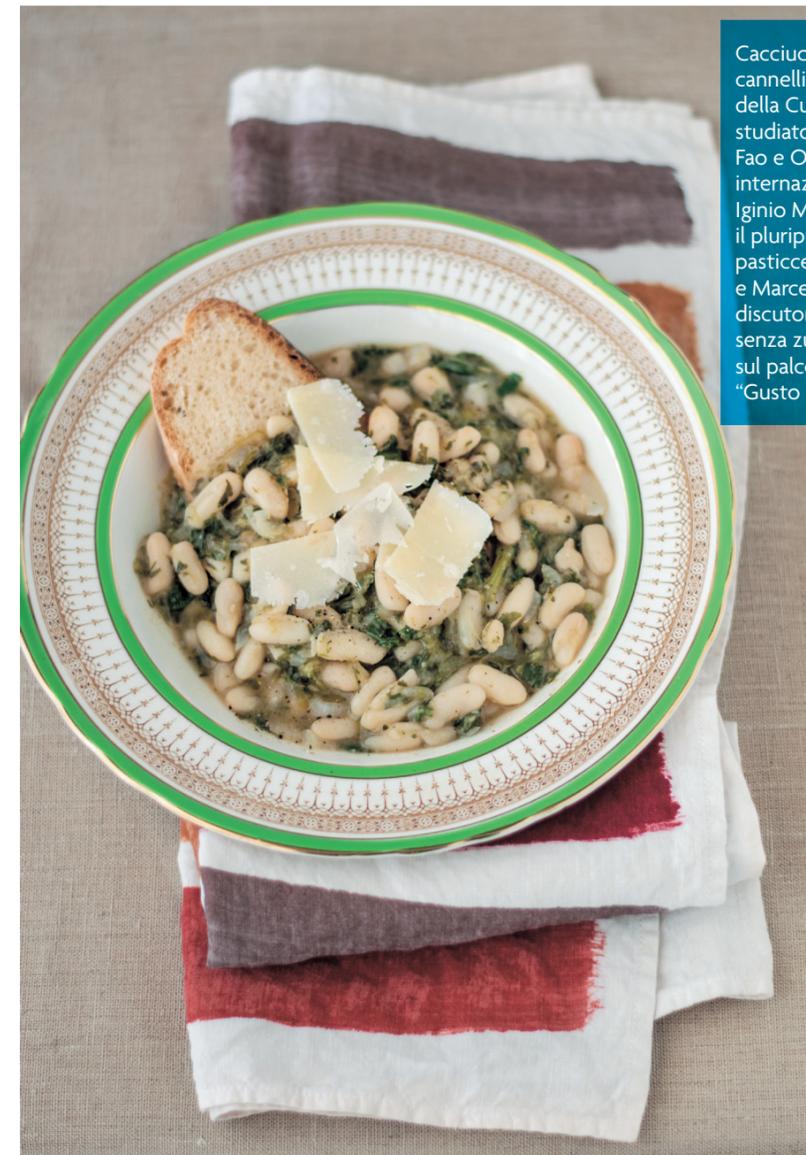
e in cui non si sente la mancanza di questi tre ingredienti.

Il successo è stato tale che cuochi, pasticceri e pizzaioli che hanno partecipato ai nostri congressi si sono detti disponibili a proporre nei loro menu alcuni piatti de “La Cucina del Senza”. Grazie a questo sta nascendo un network di professionisti della cucina, ma anche di produttori di vini e di specialità gastronomiche, che abbiamo chiamato “Amici della Cucina del Senza” che condividono l’obiettivo di far convivere gusto e salute all’insegna della qualità.

Certo, va detto che spesso piatti di questa rivoluzionaria cucina costano un po’ di più rispetto a quelli comuni, in quanto richiedono materie prime di qualità: se l’alimento è buono non occorre “coprirlo” con sale, grassi e zuccheri.

## L’OFFICINA CREATIVA: GUSTO = QUALITÀ = SALUTE

Nel 2016 estendo il concetto di “Senza” anche ai vini e alle specialità gastronomiche e all’inaugurazione di Gusto in Scena dichiaro che il congresso è diventato un’officina creativa che coinvolge non solo chef, pasticceri e pizzaioli, ma anche i produttori, che diventano così i “Produttori del Senza”, condividendo il principio che gusto = qualità = salute. Tutti per ottenere un prodotto di alta qualità eliminano tutti quei trattamenti che non sono



Cacciucco di fagioli cannellini, un piatto della Cucina del Senza studiato in onore di Fao e Onu nell’anno internazionale dei legumi. Iginio Massari, il pluripremiato maestro pasticcere di Brescia, e Marcello Coronini discutono di pasticceria senza zucchero aggiunto sul palco del congresso “Gusto in Scena”.

indispensabili e non sono positivi per la salute. Il risultato? Prodotti con una qualità migliore e più “puliti”.

## LA CUCINA DEL SENZA ARRIVA AL CONSUMATORE

“La Cucina del Senza” è arrivata anche al consumatore grazie all’editore Feltrinelli che mi ha commissionato un libro per la linea Gribaudo dal titolo “La Cucina del Senza” chiedendomi di studiare 71 ricette semplici e facili da realizzare. La mia soddisfazione più recente come gastronomo è stata in occasione della presentazione

al Salone del Libro di Torino il 14 maggio 2016. Abbiamo proposto in assaggio un risotto senza sale e senza grassi aggiunti e 120 persone lo hanno trovato... buonissimo! Questo libro spiega che nessuno intende demonizzare sale, grassi e zucchero, che in dosi giuste, se non si hanno problemi specifici, sono indispensabili per una dieta equilibrata, ma ricordare che queste sostanze si trovano già negli alimenti che consumiamo e l’aggiunta significa andare oltre al fabbisogno giornaliero ed è pericoloso per la salute.



## Una riflessione sulla cucina d’autore

Vorrei fare con voi una riflessione. Il nostro Paese ha nel suo DNA la cultura della “fame” e ancora oggi, spesso, si pensa al ristorante come a un luogo in cui si mangia molto, spendendo poco. Negli ultimi anni, la cucina è

diventata di moda, i cuochi hanno raggiunto lo status di star (i celebrity chef), ciò nonostante i ristoranti di alto livello continuano a “soffrire”. Sarebbe emozionante riuscire a portare anche “l’operaio della Fiat”, almeno una volta

l’anno, a mangiare con tutta la famiglia in un ristorante stellato. In Francia, dove c’è un’altra cultura, “l’operaio della Renault” lo fa. Ecco che allora “La Cucina del Senza” potrebbe aiutare a rendere possibile questa piccola rivoluzione anche in

Italia. L’auspicio è, insomma, che il consumatore italiano, riflettendo sempre più sul valore della cucina di qualità e consapevole dei costi che necessariamente comporta, modifichi, col tempo, il proprio modo di pensare e le proprie abitudini.