

«A partire dagli anni Sessanta, col boom economico, iniziano le produzioni di massa forzate per la necessità di produrre di più e arrivano nelle case prodotti con poco sapore. Per dar gusto ai piatti si ricorre quindi all'aggiunta, spesso in eccesso, di sale, grassi e zucchero e si creano abitudini alimentari scorrette. La "Cucina del Senza" decreta invece una vera e propria rivoluzione alimentare, che mette insieme gusto e salute: è una svolta per la cucina di tutti i giorni ed è rivolta soprattutto alle cuoche e cuochi di casa, che devono destreggiarsi con commensali diversi, a dieta per i più svariati motivi».



alessia bruchi

# MARCELLO CORONINI

## la cucina del senza

«A tutti è capitato di provare ricette dietetiche, ma si tratta di preparazioni senza gusto e tristi. La Cucina del Senza è buona, attenta alla salute, ma attentissima anche ai sapori. Una cucina gustosa in cui non ci s'accorge della mancanza di sale, grassi o zucchero. Invitare a cena amici non anticipando nulla e preparare alcuni piatti 'senza' significa ricevere i complimenti per la piacevolezza e il gusto delle preparazioni. Lo stupore sarà totale quando racconterete che non avete utilizzato sale, grassi o zucchero». Ecco in sintesi il pensiero di Marcello Coronini, scrittore (ha all'attivo più di venti libri), giornalista e critico gastronomico, nonché ideatore de "La Cucina del Senza" e delle ricette del volume appena uscito. La pasta senza sale o la torta di mele senza zucchero sono sane dal punto di vista nutrizionale, ma possono essere anche buone? La risposta è in questo libro: tante ricette semplici e ricche di

gusto, perfette per la cucina d'ogni giorno, per una cena cogli amici o una festa in famiglia, dimostrano che bastano piccoli accorgimenti per guadagnare in salute, senza rinunciare al piacere di mangiar bene. Una ricca introduzione svela i benefici e i principi della Cucina del Senza con tutte le indicazioni necessarie per metterli in pratica ogni giorno: non servono rivoluzioni, basta fare attenzione agli ingredienti e alle tecniche di cottura. Ravioli d'erbe alla piastra, risotto alle fragole e Marsala invecchiato, pipe saltate con uva passa e scarola, cime di rapa e calamaretti, polpettine al pomodoro, coniglio in porchetta, pizza con scarola e mazzancolle, torta di frutta, tiramisù di ricotta... e molte altre ricette! Marcello Coronini ha studiato un libro destinato a rimanere in cucina: non sarà semplicemente un nuovo modo di cucinare, ma un nuovo modo di vivere, dove i piaceri della tavola incontrano finalmente anche

quelli della salute. La Cucina del Senza può rivoluzionare la nostra alimentazione grazie alla facilità d'esecuzione e inoltre può essere considerata soprattutto come una cucina preventiva e allo stesso tempo valida per chi ha problemi di salute. È adattabile a ogni regime alimentare in atto: una dieta non dieta che coinvolge tutta la famiglia. E nel libro un noto chef parla delle tecniche di cottura, mentre alcuni importanti accademici illustrano le patologie legate all'eccesso di sale, grassi e zucchero. Marcello Coronini dedica alcune pagine alle regole e consigli su La Cucina del Senza e racconta di Gusto in Scena, - congresso di Alta Cucina e manifestazione enogastronomica in cui le scelte culturali fanno la differenza - l'evento diventato l'officina creativa dove si può vivere un'esperienza completa su quello che rappresenta questa rivoluzionaria cucina e sul concetto del "Senza", che coniuga gusto e salute.