

homepal SCONTO 40% Inserisci il tuo annuncio con il codice **PAL2017** ~~29€~~ **16€**

Meno sale, meno grassi piatti della "Cucina

PER APPROFONDIRE: cucina, grassi, senza



di Carlo Ottaviano

Senza sale, senza grassi, senza zucchero: tutti componenti già presenti naturalmente negli alimenti. Quelli in eccesso sono negativi. Il togliere o almeno il non aggiungere è l'essenza della filosofia della "Cucina del Senza" che tra poco più di un mese (25-26 febbraio) nei saloni della Scuola Grande di San Giovanni Evangelista a Venezia celebra il suo congresso incontrando il mondo delle spezie. Ancora una volta a organizzare l'evento sarà Marcello Coronini, inventore di Gusto in scena, gastronomo, autore del ricettario "La cucina del senza" edito da Feltrinelli-Gribaudo. «Il tema delle spezie - spiega Coronini - è un omaggio a Venezia, città che nei secoli dopo il Mille, assunse il controllo dei commerci di spezie nel Mediterraneo e le diffuse in Europa. Da allora le spezie sono ingredienti che apportano sensazioni gustative intense e caratterizzanti».

BETTER
SCOMMETTI LIVE
REGISTRATI
Informati sulle probabilità di vincita e sul regolamento di gioco sui siti www.aams.gov.it, www.lottomatica.it e presso i punti vendita
LOTTO MATEMATICA SCOMMESSE S.p.A. CONC. AAMS n° 18017 del 7 luglio 2011
IL GIOCO PUBBLICITARIO GRATUITO
18+ IL GIOCO È VIETATO AI MINORI DI 18 ANNI

CONDIVIDI LA NOTIZIA

3 [Tweet](#) [G+](#)
[Consegna](#)

ALTRE DI NORDEST



È di Portogruaro e studia a Padova l'hacker che attaccò il sito del M5S



Prega per vent'anni sulla tomba del figlio, ma la salma è scomparsa



Pneumatico forato: il tir striscia sulle barriere per 300 metri e perde il carico



Ruba in albergo: la polizia circonda l'edificio, un arresto spettacolare



Brugnaro: «Senza nuovo palasport la Reyer a Trieste» e piange

DIVENTA FAN

G Il Gazzettino [Mi piace quest'](#)

SEGUICI SU TWITTER

[Segui @gazzettino](#)

LA NUOVA STAGIONE DELL'INFORMAZIONE

3 mesi a soli 15,99€

aroba.it
LO SPAZIO PER I TUOI PROGETTI ONLINE
3 MESI A SOLI 15,99€
a partire da **5,99€/anno**
SCOPRI

SEGUI IL GAZZETTINO [f](#) [t](#) [g+](#) [r](#)

SEGUICI SU FACEBOOK

G Il Gazzettino [419.768 "Mi piace"](#)
[Mi piace questa Pagina](#) [Acquista ora](#)
Piace a 176 amici

OGGI SUL GAZZETTINO

- Un fiore per serata contro abusi e molestie
- Mina torna in ologramma al Festival in 3 dimensioni
- IL DEBUTTO Nel Festival tradizionale-baglioniano ci saranno tutti, persino Mina
- Danza in lutto È morta Elisabetta Terabust
- Patti Smith arriva a Venezia Carlos Santana al Teatro Geox
- Il burocrate che custodi i beni ebraici
- Hub a New York l'obiettivo è muovere la gente

IL VIDEO PIÙ VISTO

AUTO SCHIACCIATA - Grave incidente nel Veneziano

LA NUOVA STAGIONE DELL'INFORMAZIONE

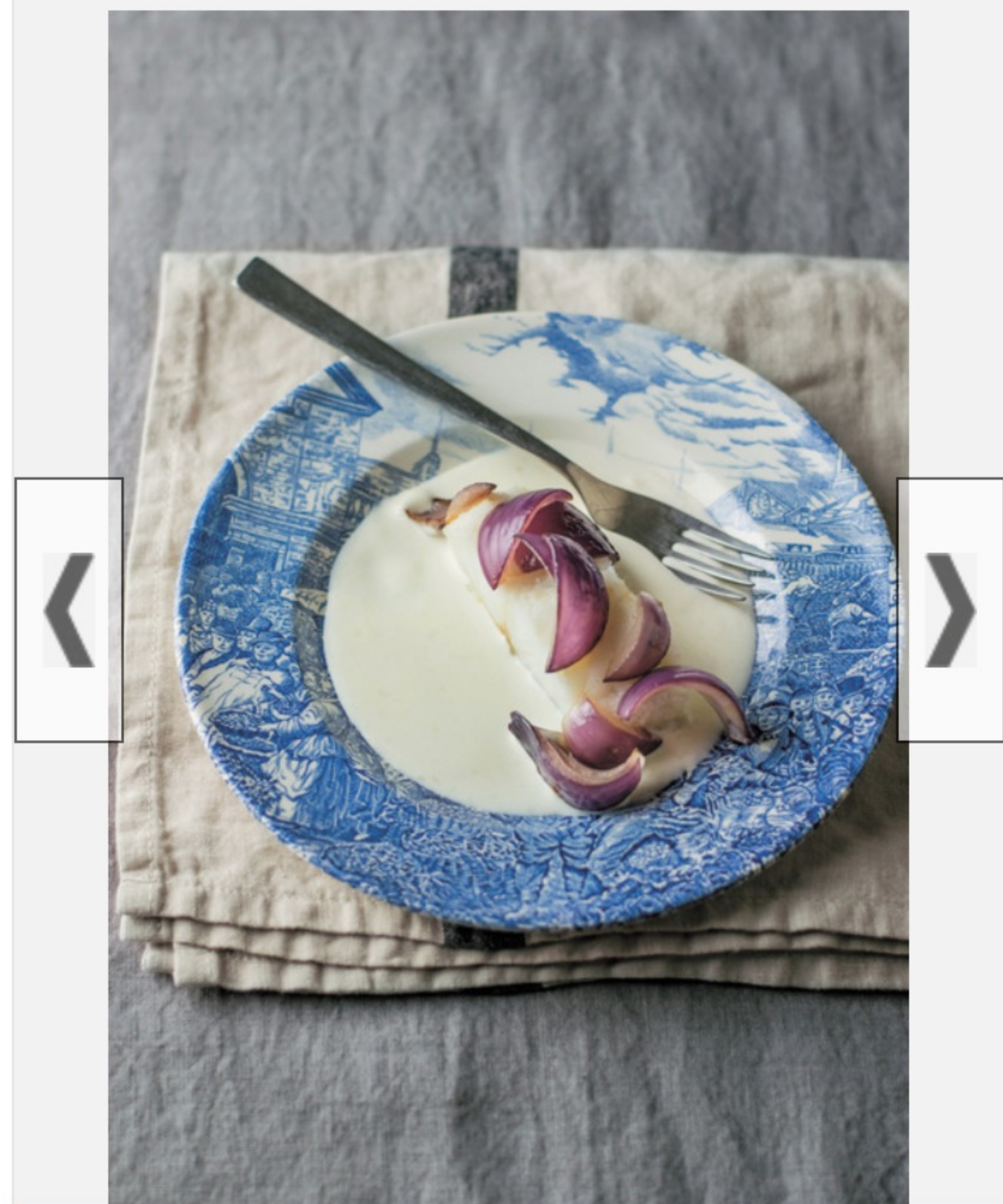
3 mesi a soli 15,99€

CALEIDOSCOPIO

- VENEZIA**
Eucarestia negata alla fedele alla messa con abito d'epoca
- IN COMUNE A FELTRE**
Ha la figlia gravemente ammalata e i colleghi gli regalano le ferie
- PORDENONE**
Il parcheggio dell'ospedale è troppo piccolo: strage di multe e rimozioni
- EVOLUZIONE**
Rc auto, premio polizze in futuro legato a sicurezza veicoli. Da Generali e 4Ruote indice di incidentalità dei modelli
- LEONARDO DA VINCI**
Roma, arriva il volo diretto per San Francisco: inaugurata a Fiumicino la nuova tratta low cost della Norwegian
- SESSO & PREVENZIONE**
Seimila tumori l'anno da virus Hpv trasmesso per via sessuale. Campagna con Flavia Pennetta testimonial

METTI IN MOTO LE TUE IDEE
Grandi domini a piccoli prezzi
SCOPRI
.it 0,99€
.cloud 0,99€ **.eu 0,99€** **aroba.it**

IL GAZZETTINO FOTO FOTO - di -



"La Cucina del senza", le ricette

Le ricette secondo la "Cucina del Senza" permettono di realizzare piatti gustosi e saporiti pur in mancanza di sale o grassi aggiunti e dessert molto piacevoli senza zucchero aggiunto. «Sottolineiamo - afferma Coronini - il termine aggiunto che è essenziale in questo nuovo stile alimentare. Le sensazioni gustative tornano a essere legate esclusivamente alle caratteristiche degli ingredienti. Non vengono alterate dal sale, che copre i sapori, al contrario della convinzione diffusa. Anche i grassi in cottura modificano il gusto dei prodotti. Oltre a creare assuefazione, lo zucchero non permette di cogliere le note aromatiche delle materie prime». Si tratta quindi di una cucina gustosa quanto attenta alla salute, con il giusto equilibrio tra benessere fisico e piacere della tavola. "Sale, grassi e zucchero - continua Coronini - sono indispensabili per la nostra vita: quelli contenuti negli alimenti sono sufficienti per una dieta equilibrata, quelli aggiunti invece rappresentano un eccesso; eliminarli o ridurli può essere di aiuto a prevenire l'insorgere di diverse patologie".

In linea di massima le ricette della "Cucina del Senza" sono ispirate alla massima semplicità, ma al convegno di Venezia ci saranno alcuni grandi chef a dimostrare che spesso bastano pochissimi accorgimenti per dare il giusto sapore, usando - ecco solo due esempi - acciughe o capperi invece del sale. Ma attenzione - vi raccomandiamo noi - lavatevi bene altrimenti tutto vi sembrerà troppo salato pur senza sale.

© RIPRODUZIONE RISERVATA
Giovedì 18 Gennaio 2018, 13:03

[f](#) [Consegna](#) [t](#) [Tweet](#) [g+](#) [r](#)

POTREBBE INTERESSARTI

Federica Pellegrini e Filippo Magnini: tuffo choc dalla...
Ecco i Nuovi SUV in arrivo sul Mercato Automobilistico Natify

Ecco come eliminare il grasso dalla pancia **Dentisti in Croazia, Qualità e Risparmio, Scopri come fare!**

Ecco il tuo primo film con lo sconto del 50%! Registrati... **Vuoi un Viso più Giovane senza Lifting? Io ho risolto...**

Mamma italiana ha investito 12€ in Bitcoin 7 anni fa: adesso la sua famiglia è milionaria **Il Lugana "I Frati" della Cantina Ca' dei Frati è un vino bianco fresco e di buona stru...**

CON 5 PORTE, CLIMA E RADIO TUA DA 9.500€. **Yamaha PRO 300 Padiglione auricolare Stereofonico Cablato Rosso aurico - 99 € . ACQUISTA!**

Era già stato annunciato da qualche giorno che nella casa del Grande Fratello Vip ci ... **Estate da record e turismo in forte crescita in Italia nel 2017, a partire dal mare, al top ...**

Concludi i tuoi acquisti
Indeciso se acquistare o meno? Contatta ora il nostro servizio di Assistenza in italiano

IL GAZZETTINO + TUTTI I VIDEO
Fiorello fa ascoltare l'audio della Pausini: «Che sfiga»
Berlusconi e la profezia nel 2014 per le elezioni del 2018: Forza Italia vincerà
The Voice, in Francia polemiche per la cantante araba
Sanremo, Favino "rapito" dai The Jackal fa il pieno di parolacce prima di satire sul palco

COMMENTA LA NOTIZIA
Scrivi qui il tuo commento

ULTIMI INSERITI **PIÙ VOTATI** **2 di 2 commenti presenti**

Binaricuto 2018-01-18 18:48:26
Diminuendo la quantità di sale nei cibi si apprezzano di più gli altri gusti.

EnricoDandolo 2018-01-18 17:41:30
interessante!... grazie per le ricette...