

CON FIORFIORE COOP  
COGLI IL MEGLIO  
DELLA CULTURA GASTRONOMICA.



SCOPRI DI PIÙ >

9 MAR 2016 / 12:03



## Gusto in scena 2016. Cotture a bassa temperatura sì o no?

Conclusa l'ottava edizione dell'evento ideato e organizzato dal giornalista e critico gastronomico Marcello Coronini, sulla "Cucina del Senza", riservato a chef, pasticceri, produttori, che hanno scelto la strada della leggerezza nei piatti.



Vieni a gustare tradizione  
ed eccellenza nei piatti invernali  
della nostra cucina italiana

[CLICCA QUI](#)

### ARTICOLI RACCOMANDATI



Nestlé smette di investire sulle  
caramelle Rossana. La  
multinazionale vanta t





## La cucina del senza. Il benessere che non rinuncia al piacere

Quante volte abbiamo pensato di modificare la nostra alimentazione con piccoli gesti quotidiani, come quello di ridurre lo zucchero nel caffè o togliere il sale alle verdure sostituendo il condimento con limone o aceto. Piccoli grandi propositi più o meno efficaci, che non sono risolutivi. La questione è maledettamente seria e coinvolge i tre pasti principali della giornata, soprattutto quello della sera, momento in cui siamo soliti premiarci, concedendoci di sostare a tavola di più, pur sapendo che il nostro metabolismo dopo le 17 ha drasticamente rallentato e non brucia più le calorie come fa invece durante il resto della giornata. Servono piatti bilanciati, che abbiano un corretto apporto nutrizionale e calorico, ma che siano anche belli da vedere e soprattutto buoni, perché la tavola è piacevolezza. Un argomento di estrema attualità trattato ampiamente qualche giorno fa a "Gusto in Scena - la cucina del senza", il convegno annuale organizzato a Venezia dal giornalista e critico gastronomico **Marcello Coronini**. Giunto all'ottava edizione l'evento ha proposto un ricco palinsesto di attività per guidare l'ospite alla *cucina del senza* scoprire attraverso i consigli di chef, pasticceri, produttori, che è possibile ridurre le quantità di zucchero, sale, grassi, senza togliere nulla al piacere dei piatti.

## La cottura a bassa temperatura

La cottura a bassa temperatura è stato il tema dell'edizione di quest'anno, ospite d'onore il giornalista e vignaiolo **Bruno Vespa**, che ha raccontato la sua esperienza di imprenditore vitivinicolo attento alla naturalità, intervistato da Marcello Coronini. La Scuola Grande di San Giovanni Evangelista nel cuore di Venezia è stato terreno di confronto degli show-cooking e delle sessioni con gli chef stellati, e i pasticceri relatori del congresso, alla presenza di un nutrito pubblico. La bassa temperatura è una tecnica antica, che coniuga ricerca e salute e grazie alle moderne tecnologie è molto utilizzata soprattutto dalle nuove generazioni di cuochi, la principale caratteristica è di trattare con rispetto tutti i principi nutritivi dell'alimento e favorire la concentrazione del gusto. Come sempre intorno agli show-cooking e alle sessioni, due piani dell'antica scuola veneziana sono stati adibiti ai *produttori del senza*, artigiani del gusto e vitivinicoltori che applicano alla loro produzione una particolare filosofia di leggerezza e salubrità, entrambi scelti da Marcello Coronini. 16 Masterclass hanno tenuto banco nei due giorni del congresso con importanti chef e pasticceri che hanno raccontato la loro filosofia in relazione alla *cucina del senza*. preparando davanti agli occhi



Pizzette fritte con sugo all'amatriciana



Pizzerie d'Italia 2016. La pizza Gateau di Pizzeria Sud



La Pia apre a Londra. La farinata di ceci ultracentenaria alla conquista della c...

## TEMI CALDI



Alessandro Pipero cerca lavoro. E lo trova in una...



degli ospiti uno o più piatti, e illustrando tecniche e strumenti di lavoro di ieri e di oggi, raccontando quanto la tecnologia può essere utile grazie ai forni a vapore, ai nuovi forni a irradiazione di calore dall'alto, e al sottovuoto, migliorativi riguardo alla persistenza dei sapori, dei succhi e delle consistenze.

### Un parterre d'eccellenza. Luca Marchini e Massimo Spigaroli

Una tabella di marcia ricca e nutrita con **Davide Bisetto, Leonardo Di Carlo, Ilario Vinciguerra, Herbert Hintner, Denis Dianin, Igles Corelli, Paolo Teverini, Mara Martin e Luca Veritti, Luca Marchini, Maurizio e Sandro Serva, Philippe Léveillé, Luigi Biasetto, Massimo Spigaroli, Cristian e Manuel Costardi**. A cinque di loro abbiamo chiesto quale è stato il loro contributo al convegno di Venezia: **Luca Marchini** chef patron dell'Erba del re di Modena, ha sempre in carta nel suo locale la seppia nera, con cavolo nero, carciofi al limone, e liquirizia. La seppia che in natura è già un *cibo del senza*, viene cotta a bassa temperatura in immersione a 53°, con una cottura di 5 minuti, un piatto straordinario per piacevolezza e digeribilità. A cui è seguito un classico piatto del ricordo di quando si è bimbi, una pasta Latini saltata con crema di Parmigiano trenta mesi, e una punta di pomodoro.

**Massimo Spigaroli** dell'Antica Corte Pallavicina a Polesine Parmense, re dei culatelli e della cucina del Po, ha sorpreso la platea con i suoi saperi legati al territorio, proponendo una lasagnetta d'anguilla e una coda di bue nella creta, due piatti cotti a bassa temperatura ma senza usare la busta di plastica, rendendoli così perfettamente sostenibili. *“La lasagnetta d'anguilla, viene cotta a 60° sullo spiedo, tenendo il fuoco distante, mentre a parte si prepara un impasto dove porre l'anguilla spinata, aggiungendo broccoli, erbe dell'orto, e tostone di Parmigiano, che sciogliendosi forma una besciamelle. Il tutto viene arrotolato come una girella, e poi cotto in forno tra due tegole, su un letto di rosmarino, avvolto nella pasta di pane, con temperature che non superano mai i 60°”.*

### Un parterre d'eccellenza. Di Carlo, Vinciguerra, Hintner

**Leonardo Di Carlo**, campione del mondo di Pasticceria a Rimini nel 2004: *“Da anni lavoro con il sottovuoto e ne apprezzo le modalità, ma il percorso professionale del pasticciere passa indiscutibilmente attraverso l'acquisizione di solide basi, senza le quali non si va da nessuna parte, che però non devono inibire la capacità di improvvisare. Nei nostri ambiti si è scoperta l'utilità del sottovuoto nel lavorare la frutta, si possono ottenere composte di frutta con pochissimo fruttosio e quindi molto più leggere”.* Abbiamo assaggiato la meringa “Es-senza”, con 168 K/Kal invece delle 244 di quella tradizionale; e la moussenocciola e pistacchio “Es-senza”, con 177 K/Kal invece delle 361 K/Kal di quella classica. **Ilario Vinciguerra** dell'omonimo ristorante di Gallarate, ritiene le cotture a bassa temperatura utili, ma senza abusarne. *“Fino a 12 anni fa si andava ai congressi di cucina in Spagna, e si mangiavano 20 portate con un'unica posata, il cucchiaino, e anche oggi il rischio è di comporre un menu che abbia solo tecnica e manchi di personalità”.* Ha preparato per noi un piatto con la semola pugliese, amidi fini e non collosi, indivia belga

brasata, latte concentrato di bufala ricco di grassi e un po' sapido. Cotta l'indivia sottovuoto, con un filo d'olio in padella, si frulla il latte di bufala, gli zuccheri dell'indivia si caramellizzano e l'addolciscono, si completa con scagliette di bottarga di tonno. Sarà il piatto 2016 del ristorante, sapidità, acidità, amaro e consistenze. **Herbert Hintner**, del Zur Rose, un *abitué* di Gusto in Scena, è tra coloro che non amano le lunghe temperature: *“È una tecnica nata per utilizzare le parti meno nobili della carne di cui si è fatto un uso esagerato, portando la carne a una consistenza che ci impone di non masticare più, il cibo così trattato è stanco, non lo prediligo, preferisco decisamente le cotture brevi”.* Mentre racconta, ci prepara un cannellone agli asparagi senza grassi, rucola al gusto di aglio, e un ripieno di asparagi, patate, farina, rossi d'uovo, olio evo; e un delizioso riso all'onda, senza sale, al caffè e nocciolo.

a cura di Luca Bonacini



10 motivi per cui l'arrivo di Starbucks in Italia...

3.1K



Italian Grape Ale. Nasce lo stile di birra solo...

20



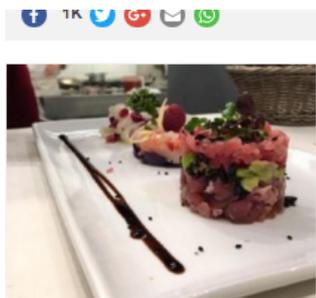
L'Italia e gli Ogm. Una follia ideologica. Abbiamo parlato...

1K



Nuove aperture a Roma. Arriva la Sicilia di Tischi...

398



Nuove aperture a Roma. Arriva la Sicilia di Tischi...

398

