



## La "Cucina del Senza"

di LUCA MARCHINI

È recente una nuova espressione di arte culinaria sta catturando l'attenzione di molti esperti del settore ed appassionati. Viene chiamata la "Cucina del Senza", ideata e promossa da Marcello Coronini, scrittore e giornalista esperto di comunicazione e gastronomia, fondatore del famoso evento "Gusto in Scena" (una delle più importanti manifestazioni gastronomiche annuali italiane).

La "Cucina del Senza" prevede l'eliminazione o la drastica riduzione di sale, zucchero e grassi aggiunti, sostituiti con ingredienti naturali che possano offrire intensità nel sapore facendo attenzione alla salubrità del piatto. Si tratta di una pratica fine, delicata e necessita di molta attenzione perché il risultato atteso, pur eliminando gli elementi che aiutano ad intensificare il sapore, è un gusto eccelso e ricercato. La sostituzione con altri ingredienti permette di valorizzare ed esaltare il gusto dell'intero piatto. È una forma di eleganza, data da uno studio complesso che punta all'equilibrio.

Di ritorno dall'evento "Gusto in Scena", non potevo non rendere omaggio a questa interessante proposta culinaria, che condivido anche attraverso la mia cucina.



Quest'anno, abbinato al concetto di "Cucina del senza", è stato trattato un altro tema: la cottura a bassa temperatura. Si tratta di una tecnica che permette di mantenere certe caratteristiche fondamentali delle materie prime utilizzate: si ottiene la texture ottimale, si mantengono i succhi del prodotto, i colori dei vegetali rimangono inalterati così come molte vitamine e proteine. La mia scelta è stata di presentare due diverse tecniche di cottura a bassa temperatura. La prima con il termostato ad immersione, che permette di mantenere una temperatura precisa e costante. La seconda a forno a legna, che prevede una cottura lenta, prolungata nel tempo ed ovviamente a bassa temperatura. Di fatto proprio pensando alle braci dove da sempre si cucinano ottimi cartocci, questa tecnica ha in realtà una tradizione storica e ben conosciuta.

Queste due tecniche, la "cucina del senza" e "la cottura a bassa temperatura", possono essere un'ottima combinazione per nuovi orizzonti culinari, dove la protagonista sarà una cucina più attenta e consapevole, in quanto è complesso calibrare le dosi dei vari ingredienti in modo da esaltare le diverse sfumature palatali di un piatto. Come sempre sono le tecniche e le tecnologie, oltre alla mente e all'esperienza, che devono essere al servizio delle ricette e delle materie prime.