

CINEMA Il Messaggero > Società > Piaceri
TECNOLOGIA
SALUTE
VIAGGI

CASA
METEO
VIDEO cerca nel sito...
FOTO

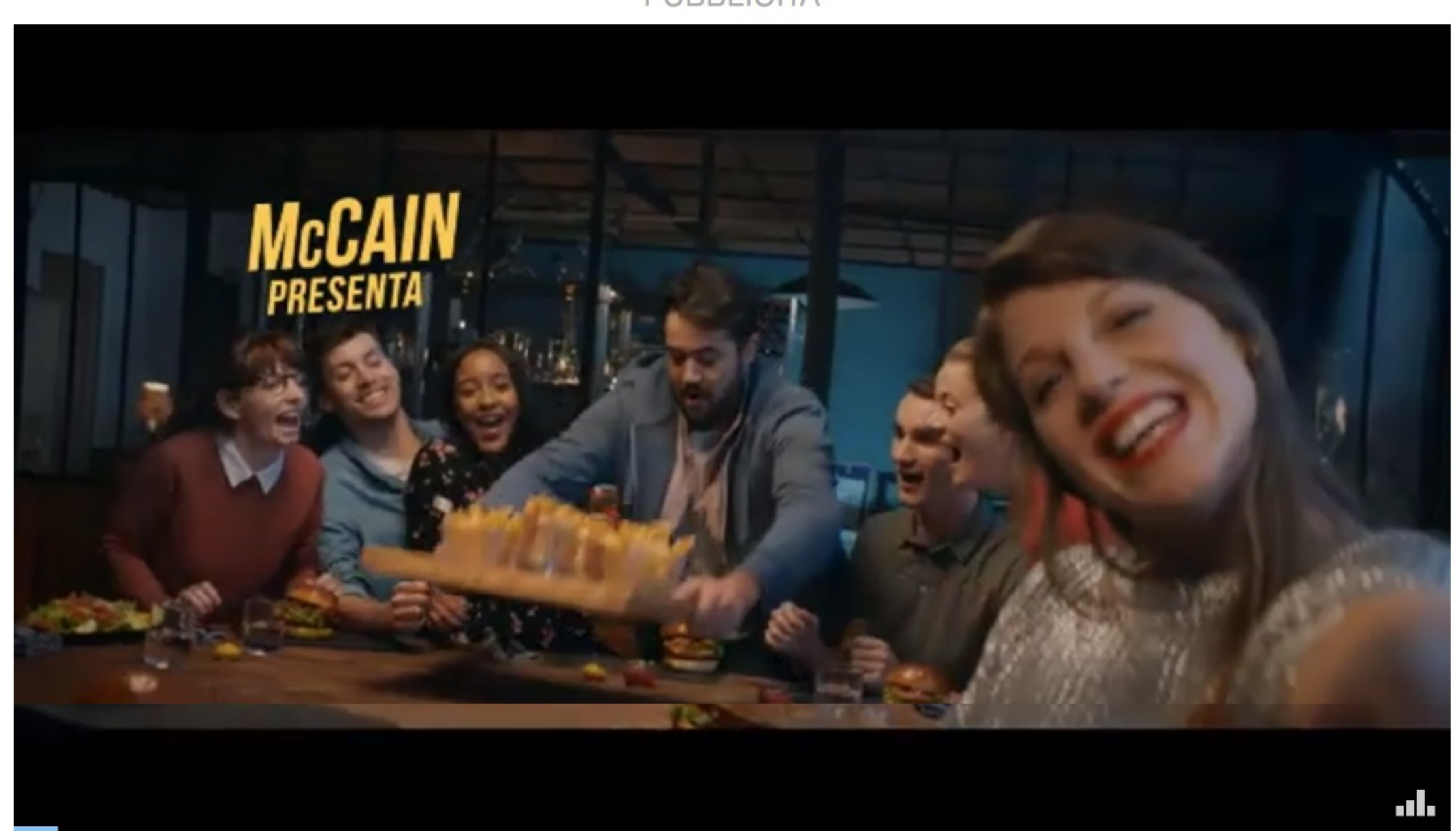
Meno sale, meno grassi: a Venezia i piatti della "Cucina del Senza"



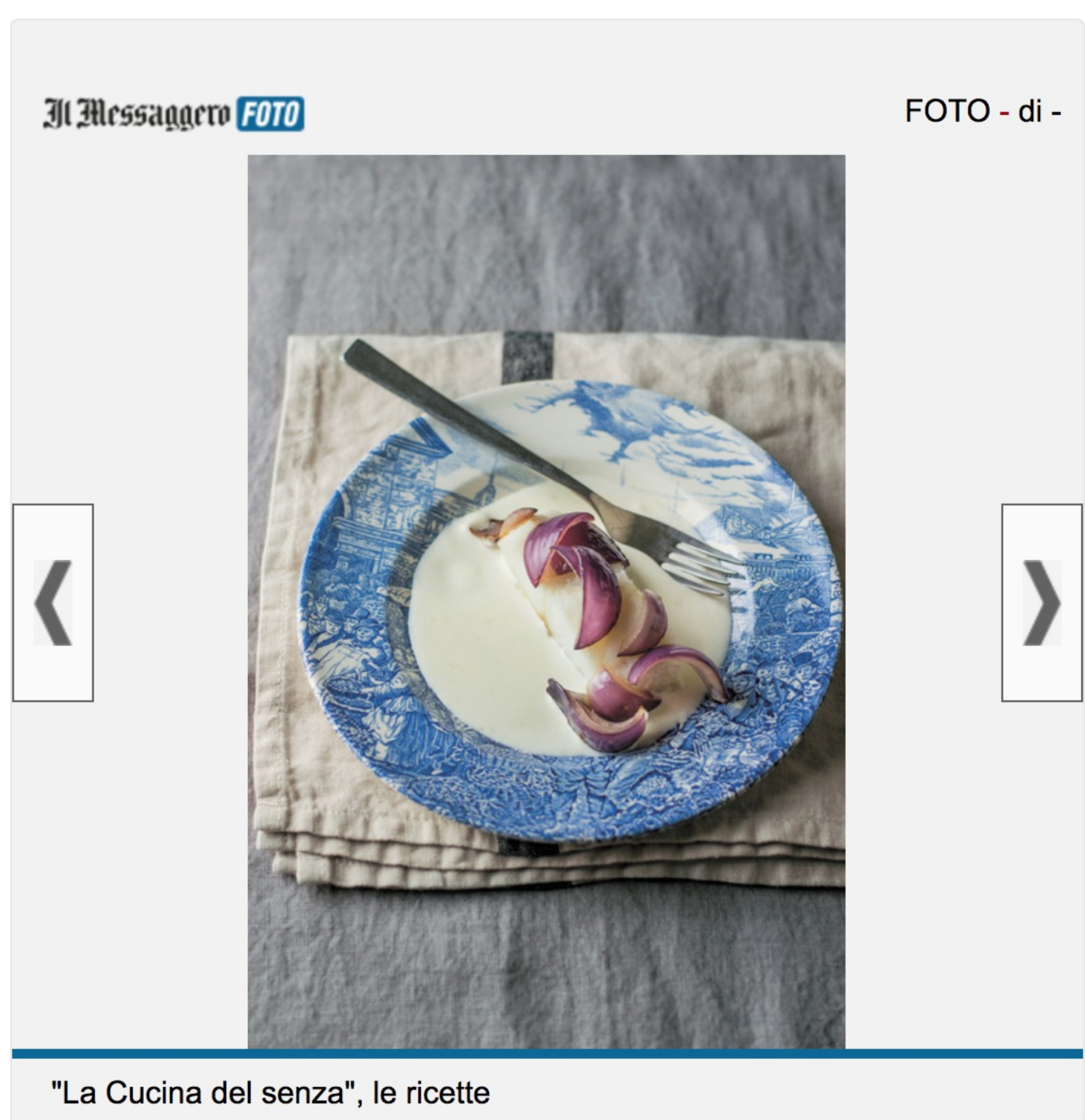
di Carlo Ottaviano

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».

PUBBLICITÀ



InRead invented by Teads



"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 – lavateli bene altrimenti tutto vi sembrerà troppo salato pur senza sale.

Giovedì 18 Gennaio 2018 - Ultimo aggiornamento: 25-01-2018 13:27
© RIPRODUZIONE RISERVATA

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE



Ecco i Nuovi SUV in arrivo sul Mercato Automobilistico (Nativity)



Coppie famose con differenze di altezza estreme (alfemminile.com)



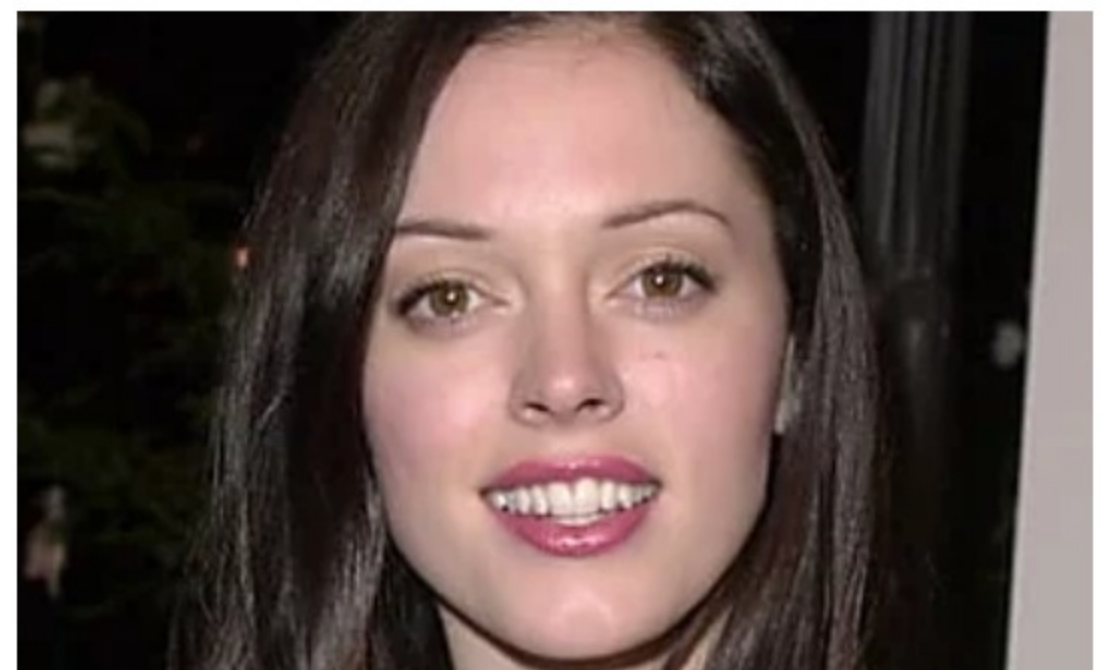
I tuoi denti sono gialli? Ecco come farli tornare bianchi (Benessere Lab)



15 Trucchi e rimedi della nonna per dimagrire in fretta (La Casa Facile)



Rivoluzione a Domenica In: Antonella Clerici prenderà il posto delle sorelle Parodi?



Prima e dopo: tutte le vip con il seno rifatto! (Alfemminile.com)

Contenuti sponsorizzati da Outbrain

Concludi i tuoi acquisti

Indeciso se acquistare o meno? Contatta ora il nostro servizio di Assistenza in italiano shellrent.com



"Pfefferer" Moscato Giallo (GoldMuskateller) della Cantina Colterenzio è un vino bianco...
"Pfefferer" GoldMuskat...



OCCASIONE Appartamento mq 55 carbonera appartamento piano terra, zona se...
Carbonera, vendita



Nilox 10NXAU15ST001 Aggancio Stereofonico Senza fili Nero auricolare p - 59,99 € . ACQU...
UNIEURO - SHOP ONLINE



Stock di iPad rimasti in magazzino, valore 619€ in vendita a 59€
Ecco come averne uno

Sponsorizzato da

COMMENTA LA NOTIZIA

Scrive qui il tuo commento

ULTIMI INSERITI

PIÙ VOTATI

0 di 0 commenti presenti

SULLO STESSO TEMA

"La Cucina del senza", le ricette



Concludi i tuoi acquisti
3 MESI A SOLI 15,99€

Indeciso se acquistare o meno? Contatta ora il nostro servizio di Assistenza in italiano

Il Messaggero TV



Un caffè con Luca Barbarossa: «Che ridere sul palco con Baglioni che ci fa gli scherzi» Video



Terremoto a Taiwan, il racconto di un italiano: «Sono fuggito in una strada deserta»



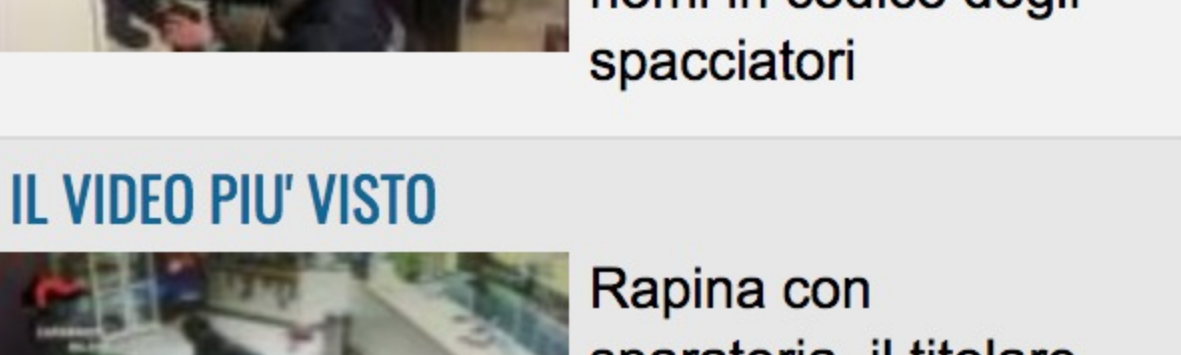
The Voice, in Francia polemiche per la cantante araba



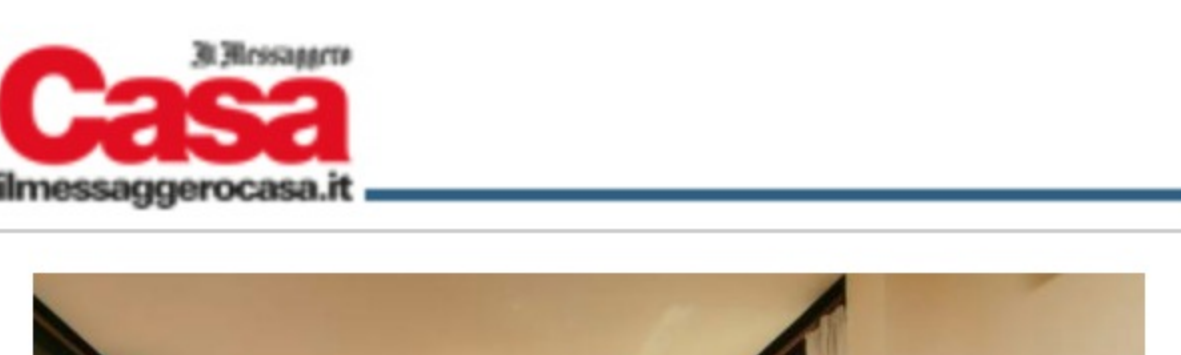
Droga all'Isola dei Famosi, minacce alle figlie di Eva Henger: «Siete morte»



Ritorno all'Ariston: «Siamo qui in qualità di gruppo sciolto» - di M.Molendini



Rissa tra tifosi prima della partita Roma-Verona



«Non si affitta agli stranieri»: assessore diffonde la telefonata con l'agente immobiliare



Sanremo, Favino "rapito" dai The Jackal fa il pieno di parolacce prima di salire sul palco



Roma, smantellato traffico di droga: «Una smart e un furgone», i nomi in codice degli spacciatori

IL VIDEO PIU' VISTO



Rapina con sparatoria, il titolare reagisce e accoltella i banditi: il video

+ VAI A TUTTI I VIDEO

Casa
Ilmessaggerocasa.it
SANTANDREA luxury houses
Quadrilocale, via al Sesto Miglio
640.000 €
VENDITA QUADRILocale A ROMA
VEDI TUTTI GLI ALTRI APPARTAMENTI IN VENDITA IN ZONA TOMBA DI NERONE

LA NUOVA STAGIONE DELL'INFORMAZIONE

3 mesi a soli 15,99€



Rapina con sparatoria in un bar di Milano, il titolare reagisce e accoltella i banditi: il video

I WANT IT
EUROSPORT HOME OF THE OLYMPICS

ALTRE STORIE



Finanza SMRE entra nel settore auto dedicato al trasporto delle persone



Economia FS Italiane: vertici incontrano Tajani e Violeta Bulc, Commissario Europeo ai Trasporti

Cerca il tuo immobile all'asta

Regioni: Qualsiasi
Provincia: Tutte
Fascia di prezzo: Tutti
Data: gg-mm-aaaa

INVIA
Jegalmente