



HOME ([HTTP://WWW.OINOSVIVEREDIVINO.IT](http://www.oinosviveredivino.it))

RIVISTA ([HTTP://WWW.OINOSVIVEREDIVINO.IT/RIVISTA-ENOLOGIA-ENOGASTRONOMIA-VITICOLTURA/](http://www.oinosviveredivino.it/rivista-enologia-enogastronomia-viticultura/))

ABBONAMENTI ([HTTP://WWW.OINOSVIVEREDIVINO.IT/ABBONAMENTI/](http://www.oinosviveredivino.it/abbonamenti/))

CONTATTI ([HTTP://WWW.OINOSVIVEREDIVINO.IT/CONTATTI/](http://www.oinosviveredivino.it/contatti/))

Intervista a Marcello Coronini, ideatore e curatore dell'evento “Gusto in Scena”

Lei è un critico enogastronomico, ideatore e curatore dell'evento “Gusto in Scena”, che celebra “La Cucina del Senza” e i suoi produttori, ma anche autore del libro omonimo edito da Feltrinelli – Gribaudo. Quali sono i consigli per il consumatore per orientarsi nella preparazione di un menù natalizio gustoso e saporito, ma attento alla salute?

“Semplici, per star bene a tavola anche durante le feste. Con la “Cucina del Senza” si possono elaborare ricette gustose e saporite senza l'aggiunta di sale, grassi e zucchero, perché negli alimenti questi componenti sono presenti naturalmente e in una dieta normale sono più che sufficienti; quelli in eccesso sono negativi. Un consiglio specifico per il menù natalizio è evitare gli stuzzichini, sono carichi di sale e grassi, riempiono e impediscono di gustare le portate successive. Sono da preferire dolci senza zucchero aggiunto, preparati a esempio col miele, che ha più potere dolcificante e quindi se ne utilizza una quantità inferiore e si riducono le calorie. Tenete presente che un dolce a colazione non dà problemi, anche se è calorico, al termine di una cena deve essere povero di calorie. La frutta secca è ottima a livello nutrizionale, ma a fine pasto è da evitare perché appesantisce molto la digestione”.

A cosa il consumatore deve porre attenzione, in particolare per la scelta degli ingredienti?

“Con qualche accorgimento e gli abbinamenti giusti si possono ottenere ricette gustose e saporite, come spiego nel mio libro “La Cucina del Senza” (2016, ed. Feltrinelli Gribaudo). A esempio: se abbiniamo a un piatto di pasta



un contorno di verdure, ricco di fibre, rallentiamo l'assorbimento dei carboidrati. Per condire è preferibile utilizzare l'olio extravergine d'oliva o tutt'al più altri oli vegetali estratti a freddo. "La Cucina del Senza" suggerisce di evitare o ridurre al massimo i grassi animali. In merito allo zucchero, è difficile immaginare un dessert senza! Eppure sostituendolo col miele, a parità di quantità, abbiamo maggiore potere dolcificante con un taglio del 30% delle calorie. Se utilizziamo come sostitutivo il succo d'agave o il fruttosio otteniamo un piatto ancor meno calorico".

Un paio di ricette gustose che secondo lei potrebbero essere inserite nel menù natalizio, realizzate senza l'aggiunta di sale, grassi e zucchero?

"Come primo piatto proporrei tortellini con zucca, cacao amaro e zenzero, che sono tre ingredienti riconosciuti come salvavita; in seconda portata, delle noci di capesante su un letto di crema al pistacchio, che è un altro ingrediente positivo per la salute, ricco di acidi grassi "buoni" e proteine vegetali. Per dessert, un ottimo tiramisù di ricotta, in cui si utilizza il miele al posto dello zucchero, ottenendo un dolce leggero, ma assai gradevole".



È uscito il ventitreesimo numero.

Oinos - anno VII, n.1

Sfoggia la rivista on line (<http://issuu.com/cpadver-effigi/docs/oinos-23>)

Scarica il file PDF (<http://www.oinosviveredivino.it/files/oinos-023.pdf>)

ULTIMI ARTICOLI

- Il 15 giugno 1868 la nascita della cantina e del prosecco Carpenè Malvolti. Presentato in anteprima il francobollo celebrativo (<http://www.oinosviveredivino.it/il-15-giugno-1868-la-nascita-della-cantina-e-del-prosecco-carpene-malvolti-presentato-in-anteprima-il-francobollo-celebrativo/>)
- Wine Show, un bicchiere pieno di emozioni (<http://www.oinosviveredivino.it/wine-show-un-bicchiere-pieno-di-emozioni/>)