

La Cucina del Senza con 80 ingredienti salvavita

By **1channel** - 18 marzo 2018

Spenti da poche ore i riflettori sulla convention enogastronomica veneziana Gusto in scena, dedicata a "La Cucina del Senza® incontra il mondo delle spezie", non si spegne affatto l'attenzione su questo stile alimentare salutare, che elimina le aggiunte di sale, zucchero e grassi nelle preparazioni gastronomiche, ottenendo ugualmente piatti ricchi di gusto. Il suo ideatore, il critico enogastronomico, Marcello Coronini, sta lavorando all'uscita imminente del secondo volume di ricette originali, create assieme alla moglie Lucia, su "La Cucina del Senza® con 80 ingredienti salvavita": cibi dalle proprietà benefiche per l'organismo.



Adoperare, dunque, ingredienti di buona qualità, con sapori decisi, come le spezie, senza l'aggiunta di grassi, sale e zucchero, è stata la sfida degli chef stellati invitati da Coronini al Congresso di Alta Cucina Gusto in Scena.

Lo chef stella Michelin, di origine friulana, allievo di Gualtiero Marchesi, Luca Veritti del Met di Venezia, ha preparato una spuma di bacon con carpaccio di baccalà, spolverato di caffè a crudo e cannella: ha usato solo la parte magra della pancetta, rosolata in padella senza grassi. "Ne La Cucina del Senza si possono usare ingredienti che hanno grassi, sale e zucchero – ha spiegato

Coronini durante la masterclass – con l'accorgimento di togliere gli eccessi, come ad esempio le parti di grasso visibile dai salumi e lavare in acqua corrente il baccalà e le acciughe o i capperi”.



Lo chef stellato Luca Marchini de L'Erba del re di Modena, ha preparato un risotto al fondo bruno di volatili da cortile con crema di yogurt al cren e anice stellato, senza sale e grassi nel brodo vegetale; il piatto ha raggiunto una perfetta sapidità con l'aggiunta di parmigiano reggiano 36 mesi grattugiato, aggiunto a metà cottura del riso. La durata della stagionatura del Parmigiano Reggiano Dop è importante, poiché questo formaggio, un po' come il vino, è una materia viva, che evolve nei profumi e nei sentori in base al tempo. "Per La Cucina del Senza e per i risotti in particolare – ha annunciato Marcello Cononini intervistando Giovanni Minelli, produttore del Consorzio del Parmigiano Reggiano – è ottima la stagionatura a 36 mesi, poiché a questo punto di maturazione il formaggio ha sviluppato il gusto Umami, che rafforza i sapori del piatto senza coprirli”.



Paolo Teverini di Bagno di Romagna, precursore della "cucina naturale" negli anni '90, ha impiattato uno spaghetti di carote con semi di lino e curcuma in salsa di pomodoro Piccadilly e peperoncino Habanero, dove i sapori naturali delle spezie facevano dimenticare la mancanza di sale.



“Fino al Rinascimento, le spezie rappresentavano la trasgressione per le famiglie più ricche e facoltose – ha spiegato Coronini nell’introduzione al Congresso di Alta Cucina – poiché essendo costosissime, erano un simbolo del lusso. Quando, in seguito all’apertura delle nuove rotte navali, arrivarono dalle Americhe cioccolato e caffè, queste divennero le nuove trasgressioni e le spezie andarono progressivamente in disuso. Negli ultimi anni, le spezie stanno rientrando in cucina, alcune anche come “elementi salvavita””. La curcuma, in particolare, sta vivendo una nuova stagione: ricavata dalla radice di una pianta che cresce nelle aree tropicali e subtropicali di Asia e Africa, è riconosciuta come antiossidante, antinfiammatorio, depurativo e perfino antitumorale. “Ma non tutti sanno – ha aggiunto Coronini – che per attivare la curcumina, il suo principio attivo, la curcuma deve essere assunta in combinazione col pepe”. Per la cucina di montagna, Alessandro Gilmozzi, una stella Michelin, de El Molin di Cavalese in val di Fiemme, ha preparato una deliziosa cagliata dolce con betulla caramellata, crespino e cannella. Dai monti al mare Adriatico con Gianpaolo Raschi, chef del ristorante Guido a Rimini, che ha presentato un piatto speziato dal nome che è una storia: “la canocchia si ricorda il gratin”.



Banditi burro e panna a vantaggio dell'olio extravergine d'oliva a crudo, Gaetano Simonato del "Tano passami l'olio" di Milano, ha farcito la mozzarella con triglia, basilico, foglie di menta, filetto di acciughe del Cantabrico e spezie.

Oliver Glowing, chef stellato di origini tedesche, allievo di Gualtiero Marchesi, ambasciatore della dieta mediterranea e della cucina italiana nel mondo, ha presentato una preparazione di lumache con purea di fagiolo di Controne alle spezie.



I dessert speziati e senza zucchero sono stati ideati dal pasticciere Raffaele Minute del Vecio Fritolin di Venezia. Altri chef importanti come Alfio Ghezzi e Maurizio Serva non hanno potuto raggiungere il Congresso nella città lagunare a causa del maltempo che ha prodotto un'interruzione sul Ponte della Libertà. Sono stati, invece, presenti e molto apprezzati dal pubblico Vincenzo Donatiello ed Alberto Santini, i restaurant manager and wine director di due ristoranti tre stelle Michelin, rispettivamente del Piazza Duomo di Alba e Dal Pescatore Santini di Runate (Mantova). Insieme alla loro esperienza, Marcello Coronini ha approfondito i possibili abbinamenti del vino a La Cucina del Senza, ragionando in funzione del gusto del piatto. Questo intervento ha introdotto nel Congresso d'Alta Cucina i "Produttori del Senza", espressione coniata da Marcello Coronini per indicare i produttori di materie prime di alta qualità, in particolare le aziende vitivinicole selezionate per Gusto in Scena, i cui vini sono stati di volta in volta abbinati ai piatti che gli chef hanno preparato.



La Cucina del Senza presuppone ingredienti di alta qualità e accostamento a vini di altrettanto valore, proprio perché consente di apprezzarne appieno i sapori ed i sentori, secondo l'equazione: qualità + gusto = salute = cultura. Dove cultura è conoscenza del buon cibo e del buon vino, rapporto col territorio, con le tradizioni, con le storie personali di chi produce dalla terra e dalla vigna. "In 27 anni che degusto vini e prodotti – dichiara Coronini – mi è ormai chiaro che quando scopro qualcosa di veramente valido, di sicuro quel prodotto ha subito pochi trattamenti chimici o fisici, perché altrimenti questi avrebbero influito sul gusto". Tutti i "Produttori del Senza" di questa edizione di Gusto in Scena hanno portato delle vere eccellenze e saranno menzionati nel nuovo libro in uscita".



1channel

<http://www.1channel.it>

Il mondo di Luxury & Food attraverso i consigli e stili di vita