

- [Home](#)
- [Cronaca](#)
- [Economia](#)
- [Politica](#)
- [Cultura e Spettacoli](#)
- [Sport](#)
- [Rubriche](#)
  - [Animali](#)
  - [Arte e Mostre](#)
  - [Cucina](#)
  - [Motori](#)
  - [Salute](#)
  - [Tempo Libero](#)
  - [Eventi](#)
  - [Style](#)
- [Europa](#)
- [Italia](#)
- [Esteri](#)
- [Varese](#)
- [Busto Valle Olona](#)
- [Gallarate Malpensa](#)
- [Saronno Tradate](#)
- [Valli e Laghi](#)
- [Legnano Alto Milanese](#)

22-12-2017

AI FORNELLI

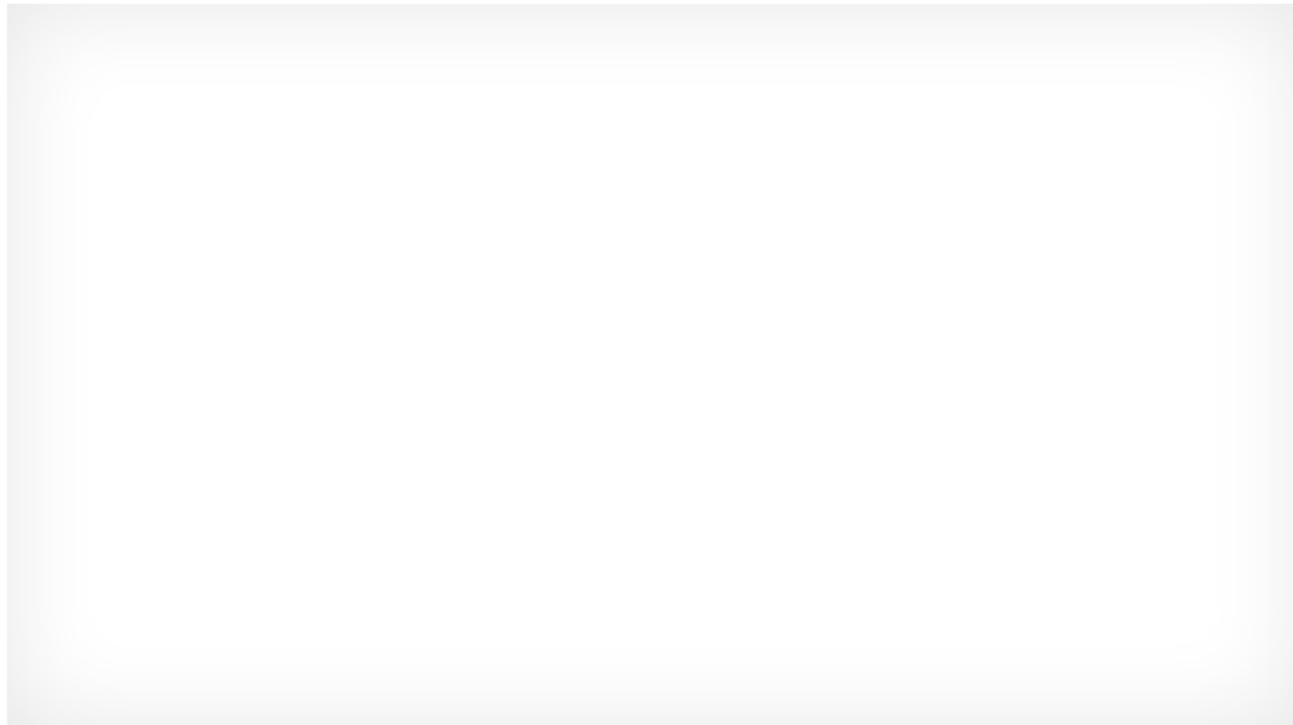
## La «cucina del senza» alleggerisce il menu natalizio



Questo sito raccoglie dati statistici anonimi sulla navigazione, mediante cookie installati da terze parti autorizzate, rispettando la privacy dei tuoi dati personali e secondo le norme previste dalla legge. Continuando a navigare su questo sito, cliccando sui link al suo interno o semplicemente scorrendo la pagina verso il basso, accetti il servizio e gli stessi cookie. [Leggi privacy completa](#) [Accetta](#)

Se pensiamo al menu natalizio, l'associazione con le calorie è immediata. Quello delle festività natalizie è un periodo dell'anno in cui sale, grassi e zuccheri la fanno da padroni. Può però non essere così. Come ce lo suggerisce Marcello Coronini critico enogastronomico, ideatore e curatore di *Gusto in Scena* che celebra *La Cucina del Senza* e autore del libro omonimo (12, 90 euro, Feltrinelli-Gribaudo).

PUBBLICITÀ



È possibile preparare un menu natalizio salutare ma gustoso?

«Con la *Cucina del Senza* si possono elaborare ricette saporite senza l'aggiunta di sale, grassi e zucchero, perché sono già presenti nei cibi naturalmente. Per le feste consiglio di evitare gli stuzzichini, carichi di sale e grassi, che riempiono. Sono da preferire dolci senza zucchero aggiunto, preparati magari con il miele. Un dolce a colazione non dà problemi anche se è calorico, a fine cena no. La frutta secca è ottima, ma a fine pasto appesantisce la digestione».

Che accortezze bisogna avere nella scelta degli ingredienti?

«Abbinando ad 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 altri oli vegetali estratti a freddo. È difficile immaginare un dessert senza zucchero, eppure sostituendolo con il 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 ancora meno calorico».

Ci suggerisce un menu natalizio sano?

«Come primo proporrei tortellini con zucca, cacao amaro e zenzero, tre ingredienti salvavita; secondo delle noci di capesante su un letto di crema al pistacchio, altro ingrediente positivo ricco di acidi grassi "buoni" e proteine vegetali. Per dessert, tiramisù di ricotta, fatto con il miele al posto dello zucchero».

Serena Minazzi

© Riproduzione Riservata

---

Questo sito raccoglie dati statistici anonimi sulla navigazione, mediante cookie installati da terze parti autorizzate, rispettando la privacy dei tuoi dati personali e secondo le norme previste dalla legge. Continuando a navigare su questo sito, cliccando sui link al suo interno o semplicemente scrollando la pagina verso il basso, accetti il servizio e gli stessi cookie. [Leggi privacy completa](#) [Accetta](#)