



Associazione Italiana Sommelier

Sede Centrale

Home Associazione Formazione Stampa Convenzioni Soci Eventi Vitae Sommelier TV Contatti Gestione Soci

v i t a e

La cucina del senza

venerdì 10 giugno 2016 16:00:00

Intervento precedente <<



di **Ilaria Santomanico**



RSS FEED 

Quante volte, cucinando, il nostro estro ci invita al tocco finale, il pizzico di sale per insaporire, il cucchiaino di zucchero per aggiustare, la noce di burro per amalgamare. Ci sembra che l'aggiunta di qualche ingrediente renderà la nostra preparazione più invitante e appetitosa.

Ecco il libro che scardina queste certezze, tutto basato sul "senza", ossia cucinare senza aggiungere grassi, zucchero, sale. Forse qualcuno immagina una fila di piatti insipidi, un menu tristemente malinconico, senza gusto e senza gioia. A spiegare l'arcano è Marcello Coronini nelle pagine introduttive. Il segreto sta nel non aggiungere,

mentre è possibile utilizzare ingredienti che già siano connotati da dolcezza o sapidità, ad esempio, e che quindi siano in grado di rilasciare queste caratteristiche alla pietanza.

Roberto Perrone, in un'esaustiva intervista all'autore, racconta la genesi di questa idea - il progetto della Cucina del Senza - nato nel 2011 e messo in atto da grandi chef nelle diverse edizioni di *Gusto in Scena*, la manifestazione ideata sempre dal vulcanico Coronini.

Prima di arrivare alle 71 ricette, che comprendono primi, secondi di carne e di pesce, verdure, dolci e anche pizze, sono da leggere alcuni interessanti capitoletti dedicati a come fare la spesa, ai metodi di cottura più sani, passando per le pentole da usare e i principi della dieta mediterranea.

Cucinare senza grassi, sale e zucchero è possibile, facendo un uso oculato di spezie ed erbe aromatiche, studiando la composizione stessa degli alimenti, prestando attenzione alla cottura. Un modo per esaltare la materia prima, senza aggiungere, ma soprattutto evitando gli eccessi.

Anche questi ultimi sono riportati, come *memento*, nel volume: a spiegare i danni causati da un uso troppo elevato di sodio, di glucidi, con relativa carie, di carne e salumi grassi sono i professori Michele Carruba, Roberto Mattina, Luigi Bonizzi.

Non resta che cimentarsi ai fornelli per preparare qualche piatto delizioso nel gusto e sano negli ingredienti. Mangiar bene guadagnando in salute: che cosa si può desiderare di più?

Marcello Coronini

La cucina del senza

Gribaudo

160 pagine

€ 12,90

© Associazione Italiana Sommelier (ed altri contributi)

Tweet

0

Mi piace **0**  **10** persone.



Intervento precedente <<