

Electrolux

Forno CombiSteam Pro con FullTaste System. Scopri di più

Home | News | Eventi

Sale, zucchero, grassi: come si fa a cucinare senza?

26/01/2016 Chiara Pizzimenti

SHARE



1/6 GUSTO IN SCENA



L'edizione 2016 di Gusto in scena lancia la sfida. La manifestazione del critico eno-gastronomico **Marcello Coronini**, dal 28 al 29 Febbraio, invita imprese eno-gastronomiche di qualità, cuochi stellati e pasticceri a confrontarsi in una cucina che punta sulla leggerezza



CHIARA PIZZIMENTI

Addio a sale, zuccheri e grassi. È la **Cucina del Senza®** cioè cucinare per ritrovare il benessere iniziando dalla tavola. Lo si fa eliminando appunto **sale, zucchero e grassi** dai cibi valorizzandone gusto e proprietà naturali. A idearla è il critico eno-gastronomico **Marcello Coronini** che ne ha anche fatto il tema della manifestazione che ha ideato e curato: **Gusto in Scena**, il **28 e 29 febbraio** alla Scuola Grande di San Giovanni Evangelista a **Venezia** con il patrocinio del Ministero della Salute. L'edizione 2016 vede imprese enogastronomiche di qualità, cuochi stellati e pasticceri cimentarsi in questa filosofia del mangiar sano. Le sezioni della manifestazione sono: Il Congresso di Alta Cucina, I Magnifici Vini, Seduzioni di Gola e Fuori di Gusto.

Il Congresso di Alta Cucina

I più importanti Chef Stellati italiani mostreranno nelle Masterclass, sono 16, come eseguire due piatti creati sul concetto del senza seguendo le indicazioni di **Marcello e Lucia Coronini**. Il primo piatto che presenteranno sarà senza grassi aggiunti, mentre il secondo senza sale aggiunto, mentre i **Maestri Pasticceri** proporranno e studieranno dessert senza zucchero aggiunto. E vale anche per la pizza che verrà fatta senza sale, senza grassi aggiunti e senza glutine.

I Magnifici Vini

È la sezione che presenta una selezione di cantine italiane ed europee divise in quattro categorie: i vini di mare, di montagna, di pianura e di collina. La classificazione brevettata da **Coronini** a livello europeo si basa sull'ambiente in cui vengono prodotti, comprendendone caratteristiche, sapori e profumi. I produttori, non sono solo scelti per ragioni qualitative, ma dando importanza alla storia delle aziende vinicole, delle persone che sono dietro ad ogni etichetta.

Seduzioni di gola

Spazio alla qualità dei **Prodotti Gastronomici italiani**. Qui si trovano le specialità dell'alta gastronomia italiana ed europea più note e ricercate al mondo.

Fuori di gusto

È l'intera **Venezia** a partecipare alla due giorni con ristoranti, bacari, le osterie tipiche, e hotel che presenteranno un originale menù **Gusto in Scena**. A ogni menù verranno abbinati i vini delle cantine presenti alla Manifestazione.

Electrolux

Forno CombiSteam Pro con FullTaste System. Scopri di più




NEWS
 I 6 cibi che possono provocare intossicazioni



Per un sapore
più intenso,



Le regole della cucina del senza

L'obiettivo è dimostrare che i piatti possono essere gustosi senza. Nella preparazione del piatto viene **escluso l'utilizzo di sale aggiunto**, marino e non. Si possono utilizzare ingredienti che naturalmente contengono sodio e che prevedono l'utilizzo di sale nella loro lavorazione. **Formaggi e salumi**, quelli con parte magra dominante, sono utilizzabili. Ottimo il Parmigiano Reggiano stagionato. Non è ammesso nessun grasso aggiunto in cottura, né di origine vegetale né animale, consentito solo un filo d'olio extravergine da aggiungere a piatto finito, a crudo.

I **dessert** dovranno essere necessariamente freschi, leggeri, distinti dalla mancanza di zucchero, si intende il saccarosio, e con un contenuto calorico ridotto e preparati seguendo le regole indicate. **No ai dolcificanti**. Tra le alternative consentite: fruttosio, frutta disidratata, maltitolo, malto d'orzo, miele, succo d'uva, sciroppo d'acero, succo d'agave, succo di manioca, isomalto, succo di mela. Il sostituto del saccarosio deve essere in grado di ridurre almeno del 30% il contenuto calorico della preparazione.

TOPICS: RICETTE, SALATA, ZUCCHERO

SHARE    

0 Comments

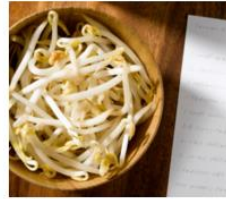
Sort by **Oldest**



Add a comment...

Facebook Comments Plugin

Scopri di più



NEWS

I 6 cibi che possono provocare intossicazioni



NEWS

Frutta e verdura di stagione: la spesa di febbraio

aggiungi solo
vapore.



ULTIMI VIDEO

I video de La Cucina Italiana

