

12 gennaio 2016 | Eventi

Le regole de la Cucina del Senza

Cucinare senza... grassi o senza... sale e dessert senza... zucchero aggiunti



Si tratta di nuova cucina, ma anche di un nuovo stile di vita attento alla salute. Nata da una intuizione di Marcello Coronini, La Cucina del Senza® ha l'obiettivo di dimostrare che si possono realizzare "piatti e dessert gustosi e saporiti senza accorgersi della mancanza di sale o grassi e zucchero aggiunti"

...SENZA SALE AGGIUNTO

Nella preparazione del piatto viene escluso l'utilizzo di sale aggiunto, marino e non. Si possono utilizzare ingredienti che naturalmente contengono sodio o che prevedono l'utilizzo di sale nella loro lavorazione. Spetterà agli chef stabilire quando l'aggiunta di sale nella lavorazione è eccessiva e nel caso procedere a dissalare (es. acclughe sotto sale, capperi sotto sale). Bottarga e Caviale sono da considerare discutibili: qualora si ritenga positivo utilizzarli per il gusto del piatto lo si potrà fare, ma in maniera minima.

Formaggi e salumi sono utilizzabili come ingredienti: i formaggi stagionati possono conferire al piatto sensazioni gustative in grado

di sopprimere alla mancanza del sale; anche in questo caso sta allo chef non utilizzare un formaggio o un salume che, causa la tecnica di produzione, contiene un quantitativo eccessivo di sale. L'uso di Parmigiano Reggiano stagionato (tipo 30 mesi), è interessante, perché contiene una quantità ridotta di sale e apporta sensazioni gustative intense. Per questo tipo di cucina è importante usare un quantitativo ridotto di grassi e zucchero.

...SENZA GRASSI AGGIUNTI

Non è ammesso nessun grasso aggiunto in cottura, né di origine vegetale né animale. Sarà consentito solo un filo d'olio extravergine da aggiungere a piatto finito, a crudo. Formaggi e salumi sono utilizzabili come ingredienti. I formaggi stagionati sono in grado a livello gustativo di sopprimere alla mancanza del grasso; sta allo chef non utilizzare un formaggio che contiene grassi in quantità eccessiva. Possono essere utilizzati tutti i salumi che hanno una parte magra predominante, eliminandone completamente le parti grasse. Sono esclusi quelli con la parte di grasso visibile superiore a circa il 30%.

Possono essere utilizzati a crudo (ad es- pizza con prosciutto crudo) e anche in cottura come ingredienti (ad esempio in un ripieno o farcitura etc.), mai quando diventano sostituti dei grassi di cottura. Per questo tipo di cucina è importante usare un quantitativo ridotto di sale e zucchero. Obiettivo generale è ridurre il contenuto calorico senza dimenticare che il piatto deve essere ricco di gusto.

DESSERTSENZA ZUCCHERO AGGIUNTO

I dessert, soprattutto alla fine di un pasto, dovranno essere necessariamente freschi, leggeri, distinti dalla mancanza di zucchero e con un contenuto calorico ridotto e preparati seguendo le regole indicate.

• ZUCCHERO: intendiamo il saccarosio;

• DOLCIFICANTI: Non rientra nella nostra scelta un prodotto che non abbia un'origine naturale;

• 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 ecc... succo di mela,

• Sostituire tot grammi di zucchero con una sua alternativa riducendo il potere calorico del dessert: il sostituto del saccarosio deve essere in grado per caratteristiche o quantità di ridurre almeno del 30% il contenuto calorico della preparazione.

• PER I GRASSI: nell'ottica di ridurre il contenuto calorico va considerata utilizzato un quantitativo ridotto grassi. Vanno usati solo grassi nobili (es: no margarine, etc.) e sempre di alta qualità che permettono di ridurre la quantità ottenendo risultati uguali o migliori a livello di gusto.

CONCLUSIONE: il dessert di fine pasto de La Cucina del Senza deve essere povero di grassi, privo di zucchero e con un quantitativo ridotto di sale.



EDITORIALI MALALINGUA

L'Italia avrà pure ben altri problemi, ma quello di un vistoso deficit culturale mi sembra possa collocarsi alla base di tutti. La violenza perpetrata sulla nostra bella lingua italiana, poi, non è un...



BLU ACQUA MINERALE NATURALE REGINA DELLA TAVOLA



LA CULTURA DEL BENESSERE FAR FATICA CON UNO SCOPO ADEGUATO: DIMAGRIRE

Le feste sono ormai passate, ma già si pensa a trasgredire in virtù del carnevale... Vero è che tutti cominciamo a pensare alla fantomatica prova costume; ad alcuni di noi sembra ancora lontanissima...

...LONTANISSIMA...



ALESSANDRO MAGNANI CHABLIS

I periodi bui e la rinascita dei vini tra i più famosi al mondo

Nonostante la vicinanza geografica a Parigi e alla zona di produzione dello Champagne, l'area dello Chablis appartiene alla regione viticola della Borgogna: più precisamente, è situata a circa 200 chilometri a nord-ovest dalla...



LA SCELTA VEGANA VINO E BIRRA SONO VEGAN?

Ingenualmente si tende a pensare che il vino e la birra siano il solo risultato della fermentazione alcolica rispettivamente di succo d'uva e di malto d'orzo; di conseguenza si pensa che vino e...

