

# La sfida della "Cucina del Senza"

Dal 2011 il mantovano Marcello Coronini invita a togliere grassi, sale e zucchero aggiunti

di LUCA GHIRARDINI

**C**ucinare piatti gustosi anche rinunciando ad aggiungere ingredienti come sale, grassi e zucchero: è una sfida, quella della "Cucina del Senza", lanciata sei anni fa dal gastronomo e giornalista di origini mantovane Marcello Coronini e che da allora sta destando sempre più interesse, trasformandosi anche in un libro di ricette edito da Feltrinelli realizzato da Marcello con la moglie Lucia. Parte da lontano la passione per il buon cibo di Marcello Coronini, che all'anagrafe in realtà è Roberto Cortellazzi. La seconda identità, che ormai ha soppiantato la prima quasi anche per la moglie, deriva dal cognome della madre ed è legata a una delle precedenti attività di Cortellazzi: lo stilista di moda. «Avevo disegnato una collezione di borse ed era stato lanciato questo marchio. Ma è stata un'avventura durata poco - racconta - la passione della cucina ce l'ho fin dai tempi del "Belfiore". A casa mia si mangiava in modo normale, senza particolare attenzione al cibo. Ma al liceo convincevo i compagni, anche se avevamo pochi soldi in tasca, a girare le trattorie per gustare i buoni piatti di una volta. Ora abito a Milano, ma mi vanta di essere nato in una città dove la cultura della tavola è innata, gustosa come in Emilia e più raffinata». Dopo la parentesi da stilista, Coronini nel 1990 comincia a occuparsi di gastronomia. «A Siena, all'università, frequentavo l'Enoteca Italiana, un posto dove ogni giorno si potevano degustare a poco prezzo e a rotazione, i vini Doc italiani. In due anni penso di averli provati tutti, una passione che mi ha portato anche a frequentare i corsi da sommelier. Il caso ha voluto che un'azienda farmaceutica mi commissionasse tre libretti sui vini italiani, del Nord, Centro e Sud, da regalare ai medici. Fu un successo, ne compraron 20mila per ciascun libro, per cui divenni anche editore. Negli anni successivi l'avventura continuò, i libri editati furono una ventina. E cominciarono a chiamarmi in cene di gala per parlare di vino da consumatore a consumatore. Una sera, tuttavia, mangiammo talmente male, che proposi all'amministratore delegato di organizzare io l'intero evento.

Anche perché, nel frattempo, avevo conosciuto i migliori ristoratori italiani e organizzare



» Ex stilista e gastronomo quasi per caso, ogni anno organizza a Venezia l'evento "Gusto in Scena"

era facile». Il passo successivo arriva in modo quasi naturale: Coronini pensa a un evento, "Gusto in Scena", che abbinati un congresso sull'alta cucina con alcuni tra i cuochi più famosi, una selezione di 110 produttori di vino e 50 produttori gastronomici. È il 2008: l'evento nasce a Venezia e lì rimane, a parte una parentesi a Lugano. «Siamo par-



Marcello Coronini con Iginio Massari. A sinistra con lo chef Maurizio Serva di Rivodutri

titi pensando a un evento biennale, poi il successo l'ha fatto diventare annuale - ricorda Coronini -. E nel 2011 nasce e sfonda subito l'operazione "Cucina del Senza". Volevo testare se si potesse riuscire a fare piatti gustosi e saporiti senza sale grassi e zucchero aggiunti. Sono autorizzati i formaggi, buona parte dei salumi, ma togliendo la parte

grassa, capperi e acciughe, ma lavati sotto l'acqua».

Il gusto rimane? «Il sale aggiunto copre i sapori, non li esalta - afferma Coronini -. Prima della guerra, sale e zucchero erano ingredienti da ricchi. Poi sono iniziate le produzioni di massa, con verdure insapori e miscele di caffè pessime: è qui che sale e zucchero, ormai diventati ingredienti economici, sono entrati in gioco come "stampella" del sapore. Ma la "cucina del senza" fatta bene è più buona di una "cucina del con".

Ed è più sana, al punto da ottenere il patrocinio del ministero della Salute».

Scritte le regole della "Cucina del Senza", Coronini ha invitato a interpretarla alcuni dei cuochi più famosi, da Heinz Beck a Carlo Cracco, da Davide Oldani al pasticcere Iginio Massari. Ogni anno c'è un tema differente da interpretare. Tra gli ospiti di quest'anno, per ora, gli stellati Michelin Alfio Ghezzi di Locanda Margon di Trento, Alessandro Gilmozzi di El Molin di Cavalese, Herbert Hintner di Zur Rose di Appiano, Luigi Taglienti del Lume di Milano. L'appuntamento è per il 23 e 24 aprile alla Scuola Grande San Giovanni Evangelista di Venezia.

## USCITO IN MAGGIO

### Un libro di ricette per tutti

Edito da Feltrinelli, è scritto assieme alla moglie Lucia



Lucia Coronini

Il vero boom della "Cucina del Senza", che ha portato il gastronomo mantovano anche nei salotti televisivi, da Porta a Porta a Geo & Geo, fino a Uno Mattina, arriva con il libro scritto a quattro mani con la moglie Lucia, edito da Feltrinelli-Gribaudo, contenente 71 ricette realizzabili anche a casa e presentato lo scorso maggio al Salone di Torino. Un'altra soddisfazione è arrivata lo scorso novembre, quando, in occasione della settimana del-

la cucina italiana nel mondo, con eventi organizzati in tutte le ambasciate e i consolati, a Francoforte Marcello Coronini è stato chiamato a presentare il libro. Un traino reciproco, quello tra l'evento "Gusto in Scena", e la filosofia della "Cucina del Senza": «Ora è quasi più importante quello che succede durante l'anno, rispetto all'evento in sé - rileva Coronini -. Ma nel libro sono citati anche i produttori che vengono a Venezia».

IN BREVE

#### MAGLIO DI GOITO

##### Cena lucana al Naviglio 1974

■ ■ Un tuffo nelle antiche ricette della Basilicata, regione piccola per dimensioni ma grande nei sapori: è la proposta della seconda cena regionale in programma al Ristorante Naviglio1974 di Goito giovedì 2 marzo alle 20. I partecipanti saranno accompagnati in un percorso di sapori della cucina tradizionale lucana con piatti di Matera e dintorni. Si partirà con l'antipasto Acquisale, tipico piatto della cucina povera regionale, per continuare con le orecchiette alla Materana e la Rafanata, una frittata speciale ripiena che viene riscoperta ogni anno nel periodo di Carnevale. A chiudere, un dolce di noci di Trecchina. Il costo della serata è di 25 euro e comprende vino, acqua e caffè. Prenotazione obbligatoria e informazioni allo 0376 604558.

#### IL 5 MARZO A LAZISE

##### Anteprima Bardolino e Chiaretto

■ ■ La nona edizione dell'Anteprima del Bardolino e del Chiaretto si svolgerà domenica 5 marzo a Lazise, nel cuore dell'area di produzione, sulla riviera veronese del lago di Garda. Di scena, nel trecentesco edificio della Dogana Veneta, affacciata sul porticciolo, 41 produttori che alle proprie postazioni porranno in degustazione complessivamente 124 vini, provenienti in prevalenza dall'annata 2016 ma, nel caso del Bardolino, anche dalla 2015, considerato che sono sempre più numerosi i vignaioli del territorio che scelgono di allungare i tempi di uscita sul mercato, per giocare la carta dell'eleganza. Più in dettaglio, saranno a disposizione del pubblico 43 etichette di Bardolino Chiaretto, 17 di Chiaretto Spumante, 37 di Bardolino della vendemmia 2016, 27 dell'annata 2015, con qualche aggiunta anche di vini di millesimi precedenti. La manifestazione è a ingresso libero. L'orario di apertura va dalle 10 alle 18.

#### POLESINE DI PEGOGNAGA

##### Cena con prodotti mantovani

■ ■ Da Cose Buone a Polesine di Pegognaga venerdì 3 marzo dalle 20.30 "Mantova Capitale", cena - evento realizzata solo con materie prime di produttori mantovani: carne di cavallo della macelleria Luppi e dolce della Pasticceria San Benedetto di San Benedetto Po, tartufo de I Tartufi del Borgo di Borgofranco e vini della Cantina Bertagna di Bande di Cavriana. Prezzo 35 euro, posti limitati. Info: 0376 525270.

#### OSTERIA DOGANA

##### Festa della donna con concorso

■ ■ Mercoledì 8 marzo in occasione della festa della Donna, torna all'Osteria Dogana di Moglia l'iniziativa "Porta a casa lo chef". Ordinando il menu degustazione e inserendo la propria mail in un vaso, si potrà essere estratti e vincere una cena cucinata a casa propria. Prenotazioni e info: 0376 598054 o info@osteriadogana.it

Tutti  
venerdì sera:  
cena  
a base di pesce



Per la Festa  
della donna  
cena da noi:  
menu € 20



Giovedì 9 marzo:  
serata degustazione  
con  
il Mastro Birraio

