

natural
WELLNESS

ZUCCHERI, GRASSI & CO SENZA È MEGLIO

*Mai provati sughi e risotti privi di soffritto? O la crema del tiramisù a base di miele e ricotta? Tagliare condimenti e sale preservando il piacere della buona tavola è possibile. Svelando i segreti dei grandi chef, la **Cucina del Senza** spiega come preparare ogni giorno piatti appetitosi che aiutino anche a perdere peso. Ecco in che modo*

DI CHIARA DALL'ANESE

Mangiare la pizza, un bel piatto di pasta o il tiramisù anche quando bisogna dare un taglio a zuccheri, grassi e sale è possibile. Come? Con le ricette e le regole della **Cucina del Senza** elaborata dai grandi chef per portare in tavola menu appetitosi ma privi di grassi, zuccheri e sale aggiunti. A raccontarci in cosa consiste e come metterla in pratica tutti i giorni è il suo ideatore, lo scrittore ed esperto di enogastronomia **Marcello Coronini**, autore di *La cucina del senza* e *Senza è meglio che con* (entrambi Feltrinelli). Patron di **Gusto in scena**, la manifestazione veneziana dove da 10 anni pasticceri e cuochi stellati si cimentano nella creazione di ricette gourmand prive di zucchero, sale e grassi aggiunti, **Coronini** spiega che conciliare salute e piaceri della tavola è possibile ogni giorno, anche a casa: «L'imperativo non è togliere il gusto, ma quello che non è positivo per la salute. Le regole e le tecniche della **Cucina del Senza** sono semplicissime, si tratta di recuperare la nostra vecchia cucina casalinga, riscoprendo i sapori autentici dei cibi e scegliendo ingredienti di qualità». Ecco in che modo. ▶



Margaretha Olschewski / Trunk Archive

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

natural WELLNESS

ZUCCHERI, GRASSI & CO: SENZA È MEGLIO

Gli alleati indispensabili per alleggerire i tuoi piatti

Piccole astuzie e ingredienti base per cucinare con gusto proteggendo linea e salute



● **PARMIGIANO REGGIANO:** contiene meno sale rispetto ad altri formaggi stagionati. Grazie al suo sapore intenso, si può utilizzare come sostituto del sale da cucina: scegli la varietà con stagionatura di almeno 30 mesi, più saporita.



● **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA:** ricco di acidi grassi monoinsaturi, aiuta a ridurre i livelli di colesterolo cattivo nel sangue. Utilizzalo a crudo e a fine cottura: basta aggiungerne un cucchiaino a porzione.



● **MIELE:** insieme a succo di mela, frutta disidratata e malto è un valido sostituto dello zucchero (sia bianco, sia di canna). In fase di cottura tende a imbrunire. In cucina, il più versatile per sapore è il miele di acacia.



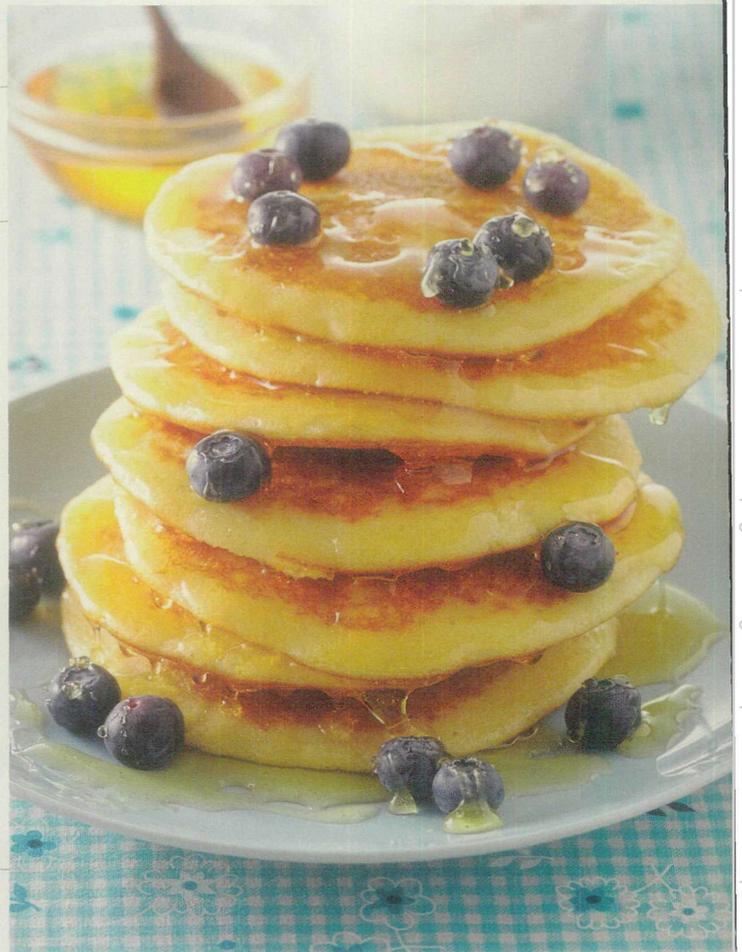
● **ACETO:** ipocalorico, aiuta a ridurre o eliminare il consumo di sale. Ne basta un cucchiaino per rendere appetitosi verdure e altri piatti. Se il risotto è un po' insipido, per esempio, qualche goccia di aceto dà un tocco di sapore.

Sale, zucchero e grassi sono dannosi?

È il loro eccesso a minacciare la salute. Fino agli anni Cinquanta, per esempio, il sale si usava con parsimonia, perché era molto costoso. Si acquistava in farmacia e si usava come conservante. Con l'avvento del frigorifero, perde la sua funzione: diventa economico, accessibile a tutti e si usa in gran quantità come insaporitore. Destino analogo per zucchero e grassi, che impiegati in dosi elevate hanno favorito la diffusione di patologie come ipertensione e sovrappeso. Ridurli a tavola regolarizza il metabolismo senza la necessità di sottoporsi a diete punitive, e in più permette di riscoprire i sapori autentici dei cibi.

Come si fa a tagliare questi alimenti?

Ci sono tanti trucchi. Nelle ricette della **Cucina del Senza**, per esempio, il sale non viene aggiunto nelle ricette con alimenti che contengono naturalmente sodio o che prevedono l'impiego di sale nella loro lavorazione, come acciughe, capperi, formaggi stagionati, salumi. Risotto alla salamella mantovana e trofie al pesto, per esempio, utilizzano ingredienti molto saporiti. Nell'impasto della pizza si aggiungono 18 grammi di sale ogni 500 di farina: l'equivalente di un cucchiaino raso. La pasta, invece, si può lessare in acqua non salata: basta scolarla 4-6 minuti prima,



e continuare a cuocerla a fuoco lento nel tegame con il sugo, per farne assorbire tutto il sapore. L'acqua bollente non salata è anche un ottimo sostituto del brodo, che rischierebbe di coprire troppo i sapori nei risotti a base di ingredienti dal sapore delicato, come i porcini freschi. E se a fine cottura il risotto risultasse un po' insipido, basta aggiungere un cucchiaino di aceto al riso mantecato per dare una sferzata di sapore. Donano gusto anche le spezie, protagoniste dell'edizione 2018 di **Gusto in scena**.

In che modo si sostituiscono condimenti e zucchero?

Nella **Cucina del Senza** non si aggiungono grassi in fase di cottura. Si usa solo l'olio extravergine di oliva a crudo, e si preparano ricette con formaggi stagionati e salumi meno grassi, come il prosciutto crudo. Al classico soffritto si sostituiscono basi preparate con aglio o cipolla stufati a fuoco lento in acqua o vino bianco. I dessert a fine pasto devono essere leggeri, quindi al posto dello zucchero si usano miele, frutta disidratata come l'uvetta, spezie dolci come cannella e vaniglia. Per ridurre questi alimenti senza rinunciare al gusto, però, è indispensabile scegliere ingredienti di prima qualità, da piccoli produttori, e ortaggi di stagione: la pasta al sugo si può fare senza sale e grassi, a patto di usare pomodori veri, che sappiano di pomodori.

Stock Food/La Camera Chiara