

in Scena

Durante le due giornate dell'evento enogastronomico "Gusto in Scena", svoltosi a fine aprile nella suggestiva location veneziana della Scuola Grande San Giovanni Evangelista, grande è stato l'afflusso, tra appassionati e operatori del settore, nelle sezioni de "I Magnifici Vini" e "Seduzioni di Gola" e vivo l'interesse per il "Congresso di Alta Cucina", che ha visto protagonisti gli chef coi piatti gustosi e saporiti "senza grassi, sale e zuccheri aggiunti... utilizzando erbe aromatiche", tema di quest'edizione.

GUSTO 2017: A VENEZIA LA CUCINA DEL SENZA E LE ERBE AROMATICHE

sebastiano cortese
foto **luca zanfron**

"Si tratta di una variante che dimostra la gran duttilità di questa nuova cucina, che ricordiamo essere 'una dieta non dieta', adatta a qualsiasi regime alimentare: "Siamo sempre stati aperti alla ricerca per rendere 'La Cucina del Senza' ancor più gustosa, attuale, semplice da realizzare e quindi alla portata di tutti - dichiara l'ideatore Marcello Coronini - approfondire quindi il legame naturale con le erbe aromatiche significa valorizzare le tradizioni del nostro Paese. Le erbe aromatiche rappresentano un patrimonio ricco di sfaccettature e sfumature incredibili, che varia



da regione a regione, da luogo a luogo e fa parte della cultura più profonda delle famiglie italiane. In zone povere erano l'unico modo per render gustoso 'quel poco' che si riusciva a portare in tavola e, anche grazie a questo, le erbe aromatiche sono diventate un patrimonio prezioso per i nostri piatti, quel tocco in più, quasi fondamentale, che li valorizza. Rendere protagoniste le erbe aromatiche al nostro congresso ci è sembrato il modo migliore per farle conoscere, valorizzarle e portarle nelle case di tutti". A Gusto in Scena 2017 si è così approfonditamente affrontato il legame naturale de "La Cucina del

Gerry Scotti con Marcello Coronini

Senza" con le erbe aromatiche, che si rivelano preziose per eliminare l'uso del sale e dei grassi aggiunti, riducendo anche il contenuto calorico, oltre che per insaporire e dare ulteriore piacevolezza ai piatti, scoprendo le erbe territoriali e stagionali meno note. E sono state svelate anche le associazioni tra le diverse erbe e le loro reazioni ai vari utilizzi in cucina, in funzione delle cotture e della durata dell'esposizione al calore. L'area mediterranea è da sempre terreno fertile per la diffusione di queste preziose erbe, alcune solo selvatiche altre anche coltivate. La loro aromaticità colpisce subito l'olfatto, anticipando le sensazioni gustative, per cui, già al primo impatto, distrae e fa

dimenticare che in quel piatto manca il sale aggiunto. Con questo senza rinunciare al gusto, che al contrario ne esce impreziosito, visto che il sale non esalta, ma copre il gusto naturale degli ingredienti. Alcune sono più piccanti e altre più amare, è importante saper scegliere e dosarle correttamente, aggiungerle al momento opportuno e nella quantità corretta per creare sapori armonici nel piatto in preparazione. Va tenuto presente che il profumo dell'erba aromatica fresca non è lo stesso che si svilupperà in cottura: "E abbiamo scelto questo tema anche per i pasticceri perché riteniamo nuovamente originale e stimolante per la loro creatività il compito di ideare des-

sert con le erbe aromatiche, a loro proponiamo quindi una bella sfida: la pasticceria senza zucchero aggiunto, ma appunto con le erbe aromatiche". La prima giornata hanno presentato i loro studi su "La Cucina del Senza" di Marcello Coronini - un nuovo stile di cucina nato nel 2011, attento non solo al piacere ma anche alla salute, che esclude nelle pietanze la presenza di grassi, sale e zuccheri aggiunti e che ha percorso i tempi e le tendenze attuali - gli chef Alfio Ghezzi della Locanda Margon di Trento, che ha presentato "La mia versione della tartiflette" senza sale e "sembra carne" senza grassi; Herbert Hintner del Zur Rose di Appiano con un piatto senza grassi "cipolla



Qui sopra le mazzancolle a colori dello chef Stefano Ciotti; nella pagina a fianco le rane impanate in un biscotto di erbe aromatiche taglianti dello chef Felice Lo Basso e sotto il risotto allo sclopit gis dello chef Luca Veritti

rossa, ricotta, piselli ed erbe spontanee” e poi senza sale aggiunto “cannellone di patate ripieno di baccalà e fagioli canellini”; Alessandro Gilmozzi del ristorante El Molin di Cavalese ha preparato un piatto senza sale e senza grassi “Stella alpina” e uno solo senza sale “cuore di cervo, patate rosse, acetosella e gelato all’aglione fermentato”; Paolo Teverini di Piazza Dante 2 a Bagno di Romagna ha preparato “gamberone arrostito con carote gialle e rosse, gazpaco di more selvatiche, foglie di ostrica e fave”. Infine il restaurant manager e wine director del Piazza Duomo di Alba, Vincenzo Donatiello, ha chiacchierato a lungo con Coronini delle sue tecniche di sommelier e manager di ristorante, mentre il pasticcere Denis Dianin di DeG Patisserie di Selvazzano ha presentato la “delicata” senza zucchero aggiunto: pan di Spagna alla menta e basilico, meringa al cocco, mousse di mango e frutto della passione. Il 23 aprile, giorno dell’inaugurazione di Gusto in Scena, manife-

stazione ormai alla nona edizione, ha visto anche la presenza di Gerry Scotti: il noto conduttore televisivo ha ricevuto il premio AEPPE Leone di Venezia per la sua nuova attività nel mondo del vino. Scotti ha deciso di produrre una linea di vini in memoria del nonno, che possedeva una vigna e produceva vini per la famiglia e gli amici. Scelto il produttore, Giorgi, Scotti ha spiegato cosa voleva in funzione dei ricordi e degli assaggi, così ha scelto tre vini del territorio d’ottima qualità, facili da bere e alla portata di tutti. Gerry Scotti ha dialogato a lungo con Marcello Coronini - patron dell’evento e ideatore de “La Cucina del Senza”, nata a Venezia e sull’onda di un gran successo televisivo in questo momento grazie all’omonimo libro - dichiarando il suo entusiasmo per l’evento, la location e la Cucina del Senza: “Sono onorato di ricevere quest’importante premio - ha dichiarato Scotti - così sono entrato nella rosa delle eccellenze enogastronomiche premiate e sono sinceramente affascinato dalla teoria de La Cucina del Senza”. A inaugurare la seconda giornata due chef veneziani, Mara Martin del ristorante Da Fiore, che ha preparato ostriche senza grassi aggiunti e con

l’utilizzo del dragoncello, erba aromatica dal sapore pepato, scelta per le proprietà di saper stimolare l’appetito e favorire la digestione. Luca Veritti, ristorante Met dell’Hotel Metropole, ha presentato il “risotto allo Sclopit” (erba spontanea di Carnia, Erba di Sileno) senza grassi e sale aggiunto con l’utilizzo del Parmigiano Reggiano, scorporato nell’acqua bollente per dar gusto e sapidità al piatto. Sempre alla ricerca di nuove tecniche per arrivare alla massima concentrazione dei sapori e nel rispetto della tradizione è lo chef del ristorante Lume di Milano Luigi Taglienti, che ha preparato un “cappuccino di erbe folli con lumache” senza aggiunta di sale e grassi e “l’estrusione di parmigiano, rane impanate in un biscotto di erbe aromatiche” senza sale e grassi aggiunti. La giornata di Gusto in Scena è proseguita cogli interventi dello chef Maurizio Serva del ristorante La Trota di Rimini con una “coulis di melone, frutto della passione e vaniglia con gamberi di torrente al pesto di rucola e trota marinata” e poi una Consummè di tinca. Ilenia Bazzacco, finalista di Masterchef e conduttrice del programma “2 Chiacchiere in Cucina”, in onda su La7 Gold, dove Coronini è

stato ospite qualche settimana fa per presentare due piatti del suo libro Grilbaudo/Feltrinelli “La Cucina del Senza”, coi “biscotti al parmigiano 30 mesi con crema di piselli alla menta” senza sale e il “cupcake alla lavanda e timo” senza zucchero. Stefano Ciotti del ristorante Nostrano di Pesaro ha presentato “calamari arrostiti, polveri mediterranee, borragine, crema di pera angelica e vaniglia” senza grassi e senza sale e “mazzancolle a colori, marinate in alghe e origano” e Felice Lo Basso, Felix Lo Basso in piazza Duomo a Milano, i “fiori di zucca farciti di ricotta di bufala e verdure” e “il mio minestrone di verdure” senza sale e grassi aggiunti. Fare “Cucina del Senza” significa realizzare piatti gustosi e saporiti senza che ci s’accorga della mancanza di sale o grassi aggiunti e dessert molto piacevoli senza zucchero aggiunto. Sottolineiamo il termine aggiunto, che è essenziale. Si tratta di una cucina gustosa, quanto attenta alla salute col giusto equilibrio tra benessere fisico e piacere della tavola. Sale, grassi e zucchero sono indispensabili per la nostra vita, ma quelli contenuti negli alimenti sono già sufficienti per una dieta equilibrata, quelli aggiunti rappresentano invece un eccesso, così eliminarli o ridurli aiuta a prevenire l’insorgere di diverse patologie. Oggi Gusto in Scena è il luogo dove si discute e si creano nuove



situazioni per valorizzare la cultura del cibo e della tavola, associandole a un concetto di salute e quindi di benessere mentale dell’uomo. Non è più solo un evento, ma, attraverso la “Cucina del Senza”, vive tutto l’anno, le idee discusse si diffondono e sta nascendo un movimento di persone che credono in questa straordinaria cucina e ne applicano i principi nelle loro produzioni e nella loro vita: “Ci ritroviamo a mangiare troppo salato, troppo dolce e con un eccesso di grassi, quando è chiaro che il sale aggiunto non è un esaltatore di sapori, ma anzi copre il gusto naturale degli ingredienti, lo zucchero si comporta nello stesso modo e i grassi sono da discutere soprattutto in cottura. Queste abitudini negative ce le portiamo dietro dagli anni Sessanta, quando prodotti come sale e zucchero vengono liberalizzati e, da prodotti costosi solo per i ricchi”, diventano accessibili a tutti. Si cominciano a bere caffè mediocri e lo zucchero serve per renderli bevibili e coprire il gusto cattivo. Con la

produzione di massa arrivano verdure con poco sapore e la mancanza di gusto rende il sale indispensabile. Parlando di grassi, in questi 70 anni ci sono state evoluzioni di rilievo, da un’Italia divisa in due tra i cultori dei grassi animali e quelli dell’olio d’oliva, si è verificato un grande interesse per l’olio extravergine, che è diventato il principale e positivo protagonista. Col tempo il mondo della produzione è totalmente cambiato e oggi come non mai il consumatore è diventato più attento e informato, il piacere del mangiare bene è sentito come tale e ci si rende conto che la qualità è importante per il nostro piacere e la salute: un’alimentazione attenta ti migliora e allunga la vita. Questo fa sì che oggi grandi aziende impongono la loro comunicazione sul senza zucchero aggiunto, sul senza grassi aggiunti e s’inizia a dedicare attenzione al sale”.

