

Alimentazione ● diete

La Cucina del Senza



A cura di
LUCIA CORONINI
e **MARCELLO CORONINI**



autore del libro
"La Cucina del Senza",
Feltrinelli-Gribaudo.



Mangiare bene e con gusto, ma senza usare sale, grassi o zucchero aggiunti: questa è la sfida per regolarizzare il nostro metabolismo

di Federica Pagliarone

Nata da un'intuizione di Lucia e **Marcello Coronini**, "La **Cucina del Senza**" sostiene che si possono realizzare "piatti e dessert gustosi e saporiti senza accorgersi della mancanza di sale, grassi e zucchero aggiunti". Si tratta di un nuovo stile di vita attento al gusto e alla salute. "La **Cucina del Senza** non è 'senza qualcosa' - ama dire **Coronini**. - Il sale aggiunto copre i sapori, non li esalta. Lo zucchero e i grassi aggiunti anche. **Per non dire delle conseguenze sulla salute quando queste tre componenti sono in eccesso**". Una cucina di poco gusto dunque? "Al contrario. La **Cucina del Senza** è molto più buona di quella 'Con' perché esalta i sapori naturali

degli ingredienti, togliendo in contemporanea le aggiunte di sale, grassi e zucchero. Questo significa usare materie prime di qualità, guadagnando in gusto e anche in salute". **In una normale alimentazione sale, grassi e zucchero contenuti nelle preparazioni sono già più che sufficienti e a volte anche in leggero eccesso**. L'idea di **Coronini** di eliminare le loro aggiunte può arrivare a regolarizzare il nostro metabolismo. La **Cucina del Senza** infatti, sebbene sembri un'idea semplice, in realtà è unica, completa e in grado di migliorare la qualità della vita.

IL GUSTO DELLA TAVOLA

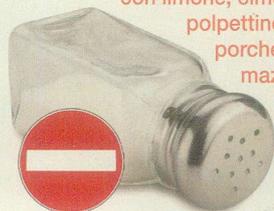
"Nascere a Mantova ha sicuramente influito. I tortelli di zucca sono uno dei piatti storici dei duchi di Mantova, i Gonzaga, e rappresentano un'epoca felice in cui il popolo è cresciuto con Signori che non hanno mai fatto guerre e che hanno vissuto alla ricerca del piacere, divisi tra arte, cucina e il piacere di conversare. Noi mantovani abbiamo, quindi, nei nostri cromosomi **il gusto delle cose belle e della tavola**, senza dimenticare che un piatto o un vino eccellenti vanno gustati con gli amici".

Il metodo

Marcello **Coronini** è il gastronomo che porta questa straordinaria cucina nelle case di tutti, con ricette semplici e fattibili. La pasta senza sale o la torta di mele senza zucchero sono sane dal punto di vista nutrizionale, ma possono essere anche buone? La risposta è nelle tante ricette ricche di gusto.

Per godere dei benefici di questo metodo, non servono rivoluzioni, basta fare attenzione agli ingredienti e alle tecniche di cottura.

Ravioli di erbe, risotto di zucca e vin brulé, vermicelli con limone, cime di rapa e calamaretti, polpettine al pomodoro, coniglio in porchetta, pizza con scarola e mazzancolle, torta di frutta, tiramisù di ricotta... sono rivisitate da **Coronini** secondo il suo semplice, ma innovativo, metodo!



Dimagrire felici

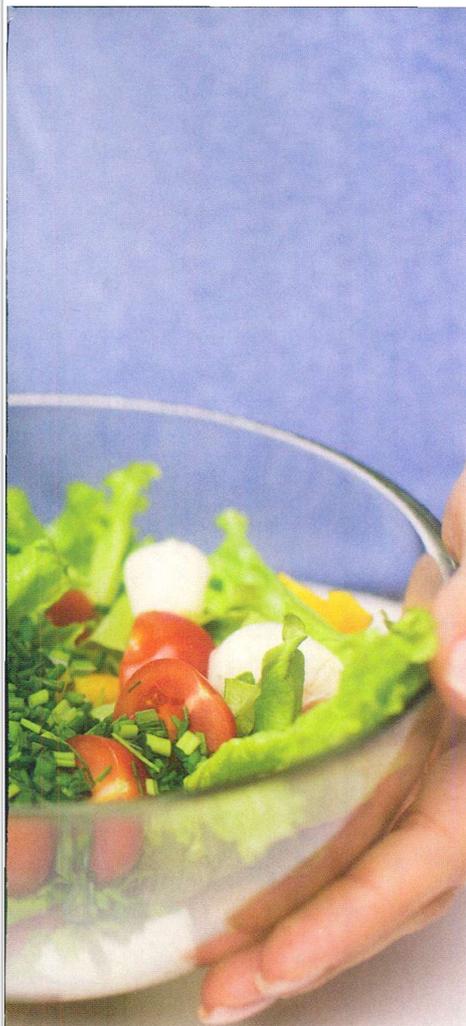
"Dal maggio 2017 - spiega **Coronini** - abbiamo iniziato a preparare le ricette e in casa abbiamo mangiato sempre senza aggiungere sale, grassi e zucchero. Ormai abbiamo imparato gli accorgimenti per fare piatti gustosi e saporiti ed è un piacere scoprire il vero gusto degli ingredienti. A luglio - racconta **Coronini** - sto uscendo di casa quando **mi accorgo che mi cadono i pantaloni. Prendo la bilancia, mi peso e scopro di aver perso dai 5 ai 6 kg**. Eppure non sono a dieta, mangio

parecchio e cose buone. Capisco che, come avevo sempre pensato, "La Cucina del Senza" è in grado di regolarizzare il metabolismo e questa è la ragione del mio dimagrimento. Questa riduzione di peso non è quindi ottenuta attraverso una dieta privativa e mentalmente faticosa, ma mangiando normalmente togliendo però sale, grassi e zucchero aggiunti".

Alimentazione • diete

I PRINCIPI DEL **SENZA**

Alcune regole sono fondamentali per la realizzazione delle ricette



L'incontro con il mondo delle spezie

Cannella di Ceylon per dolcificare le torte, chiodi di garofano per marinare la carne. Le spezie da sempre hanno affascinato per il loro profumo, per la loro capacità di migliorare la conservabilità degli alimenti, per la loro rarità. Ma oggi sappiamo che sono anche **ricche di proprietà benefiche, in grado di rafforzare il nostro sistema immunitario**, di regolare i livelli di colesterolo e di zuccheri nel sangue, di combattere l'invecchiamento e di proteggerci dalle malattie degenerative. Consapevole di ciò, **Marcello Coronini** ha scelto l'incontro con il mondo delle spezie come tema del Congresso di Alta Cucina che ha aperto la X edizione della convention enogastronomica "Gusto in Scena". Un evento di due giorni di incontri e degustazioni per operatori e pubblico, che si è svolto a Venezia a febbraio, nei saloni del complesso monumentale trecentesco della Scuola Grande di San Giovanni evangelista.

www.piusanipiubelli.it



✓ **Senza sale aggiunto**

Nella preparazione del piatto viene escluso l'utilizzo di **sale aggiunto**. Si possono utilizzare ingredienti che naturalmente contengono sodio o che prevedono l'utilizzo di sale nella loro lavorazione. Spetterà a chi cucina stabilire quando l'aggiunta di sale nella lavorazione è eccessiva e, nel caso, procedere a dissalare con acqua corrente (per esempio, acciughe 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 sopperire alla mancanza del sale; anche in questo si deve evitare di utilizzare un formaggio o un salume che, a causa della tecnica di produzione, contenga un quantitativo eccessivo di sale. L'uso di **Parmigiano Reggiano stagionato** (30 mesi) è interessante, perché contiene una quantità ridotta di sale e apporta sensazioni gustative intense.

✓ **Senza grassi aggiunti**

L'obiettivo generale è di ridurre il contenuto calorico senza dimenticare che il piatto deve essere ricco di gusto. Non è ammesso **nessun grasso aggiunto in cottura di origine animale**. È consentito un filo d'olio ex-

travergine o di oli di semi spremuti a freddo da aggiungere a piatto finito, a crudo. Formaggi e salumi, che contengono grassi, sono utilizzabili solo come ingredienti. A livello gustativo i formaggi stagionati sono in grado di sopperire alla mancanza del grasso; sta allo chef non utilizzare un formaggio che contenga 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 (per esempio, pizza con prosciutto crudo, ecc.) e anche in cottura come ingredienti (per esempio, in un ripieno o farcitura, ecc.), mai quando diventano sostitutivi dei grassi di cottura.

✓ **Dessert Senza zucchero aggiunto**

A colazione di primo mattino è **consentito un dolce con zucchero**, perché ci servono energie immediate. 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 secondo le seguenti regole:

- per **zucchero** s'intende il saccarosio;
- quanto ai **dolcificanti**, non

rientra nelle regole del metodo un prodotto che non abbia un'origine naturale.

- Tra le **alternative** consentite: fruttosio, frutta disidratata, isomalto, maltitolo, malto d'orzo, miele, succo d'uva, succo d'agave, succo di mianioa, succo di mela, ecc...

- **Sostituire** lo 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 quanto riguarda i grassi presenti nel dessert, nell'ottica di ridurre il contenuto calorico ne va utilizzato un quantitativo ridotto.

Vanno usati solo grassi nobili (per esempio, no a margarine) e sempre di alta qualità, che permettono di ridurre la quantità ottenendo risultati uguali o migliori a livello di gusto.



Alimentazione • diete

Il piatto *Senza* esalta sapori!

“Amo e continuo a cucinare e a studiare ricette sempre nuove e personali e con piacere mi rendo conto di saper analizzare, distinguere e comparare sensazioni gusto-olfattive e accostamenti non usuali tra prodotti diversi”

Ecco alcune ricette suggerite da **Marcello Coronini** e perfette per la cucina di ogni giorno, per una cena con gli amici o per una festa in famiglia. Ricette che dimostrano che con “La **Cucina del Senza**” bastano i giusti accorgimenti per guadagnare in salute senza rinunciare al piacere di mangiar bene

foto di Luca Zanfron

PATATA DI MONTAGNA ARROSTITA AL FORNO COME UN ORTO CON SALSA ALLA NEPITELLA E LATTE DI COCCO

(Chef Paolo Teverini)

Ingredienti per 4 persone

- 4 grosse patate di montagna
- 100 g di foglie di nepitella
- 50 g di latte di cocco
- 100 g di scaglie di parmigiano reggiano
- 40 g di rape rosse
- 40 g di rape gialle
- 40 g di carote viola
- 40 g di carote
- 4 mazzetti di funghi pioppini
- 8 asparagi
- germogli di crescione sakura
- 10 g di basilico
- 10 gr di timo
- 10 g di salvia
- 4 spicchi di aglio

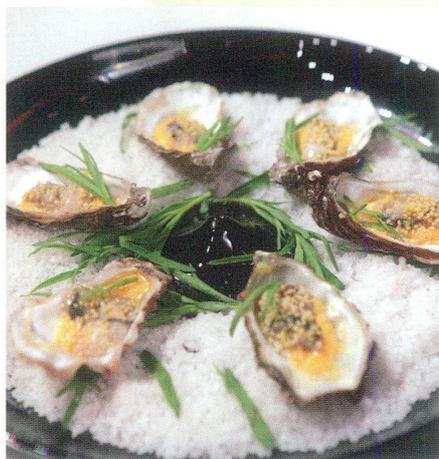
PROCEDIMENTO

Lavate le patate e tagliate la parte superiore e inferiore nel senso della lunghezza. Ponete le patate ognuna in un foglio di carta stagnola e conditele con le foglie di metà della salvia, del timo, del basilico e con gli spicchi d'aglio pelati. Chiudete il cartoccio e cuocete in forno caldo a 180 °C per c.a. 30 minuti (dipende dalla dimensione delle patate). Nel frattempo, pelate e tagliate a fette sottili le carote, le rape, la zucchina e pulite i funghi. Bollentare tutte le verdure in acqua per 1 minuto e raffreddarle in acqua e ghiaccio. Mettete in una casseruola la nepitella e il latte di cocco con 200 g di acqua e fate bollire per 3 minuti. Mettete il tutto in un bidone da paçojet e fate congelare.

Pacossate e passate al setaccio. Mettete sul fondo di un piatto della salsa alla nepitella, adagiatevi sopra la patata che coprirete con armonia con le verdure, aggiungete i germogli e spruzzate con una tisana che avrete fatto con 100 g di acqua e le rimanenti erbe aromatiche.



Alimentazione • diete



OSTRICHE GRATINATE CON IL MIGLIO ACCOMODATE SU ZABAIONE AL DRAGONCELLO

(Chef Mara Martin)

Ingredienti per 4 persone

- 24 ostriche *Fine de Claire*
- 250 g di acqua di ostriche
- 100 g di acqua naturale
- 150 g di prosecco
- 35 g di maizena
- 35 g di olio di oliva extravergine
- 3 tuorli d'uovo
- alcune foglie di dragoncello
- 100 g di miglio decorticato

PROCEDIMENTO

Fate bollire il miglio in acqua salata per 15 minuti. Scolate e tostato in forno a 100 °C per 30 minuti circa. Aprite le ostriche conservando l'acqua. Tenete a parte i gusci. In un contenitore versate la maizena, poi il prosecco, l'acqua delle ostriche, l'acqua, i tuorli d'uovo e il dragoncello sfogliato. Con il mixer frullate per un minuto e poi versate il tutto in una casseruola e cucinate a quasi bollitura.

A fine cottura versate a filo l'olio e con un frustino amalgamate il tutto. In una teglia mettete sul fondo del sale grosso per facilitare la cottura delle ostriche in forno. In ogni guscio di ostrica mettete un cucchiaino di salsa di zabaione, un mollusco e alcuni semi di miglio sopra, così via riempite le 24 ostriche allineandole sulla teglia. Infornate a 210 °C per circa 10 minuti. Servite con un vino frizzante.

ESTRAZIONE DI PARMIGIANO, RANE ALL'AGLIO ORSINO

(Chef Luigi Taglienti)

Ingredienti per 4 persone

- 400 ml di estrazione di parmigiano
- 25 g di kuzu
- 1 kg di rane pulite e spellate
- aglio orsino

Per l'estrazione di parmigiano:

Unire gli elementi e portare alla temperatura di 75 °C.

Per le rane:

Dopo aver ripulito le rane, impanarle in un biscotto alle erbe e cuocerle delicatamente in un padellino sino a renderle croccanti.

Finitura e presentazione:

Adagiare sulla base del piatto l'estrazione di parmigiano, aggiungere le cosce di rana e terminare con l'aglio orsino.



"INSALATA RUSSA": CONTENITORE E CONTENUTO

(Chef Luca Marchini)

Ingredienti per 2 persone

- 150 g di entrecotte di razza bianca modenese
- il cuore di un finocchio
- senape in grani
- maionese al latte (circa 100 g di latte, succo di limone, olio di semi)
- pane per tramezzini
- ketchup
- riduzione di birra
- salsa Worcestershire
- olio di oliva extravergine
- estratto del frutto della passione
- germogli

PROCEDIMENTO

Per la maionese al latte: unire al latte il limone, aspettare che inizi a coagulare, poi montare con olio a

filo, come una maionese classica. **Per "l'insalata russa":** tritare la carne a coltello e aggiungere il finocchio tagliato a cubetti piccoli. Condire con la senape e la maionese. Schiacciare il pane con un mattarello e spennellare con il latte da entrambi i lati. Formare dei cilindri con la carne, passandoli prima nella pellicola e poi in frigorifero. Avvolgere i cilindri di carne con il pane e rosolare in padella con olio di oliva extravergine.

Per la salsa: ridurre la birra a fuoco bassissimo e aggiungere la salsa Worcestershire e poco ketchup. Disporre su un piatto in sequenza delle noci delle varie componenti. **Presentazione:** spennellare una striscia di salsa e posizionare i cubetti come in foto.