



MODI RITI

Lasciare intatto il piacere senza pensare al peso-forma non è facile, ma il tema stuzzica chef e pasticceri. Sono infatti in tanti a sperimentare come combinare **alta cucina, gusto e benessere**. Ecco alcuni nomi, appuntamenti e una ricetta griffata.

ZERO ZUCCHERO

LA TENDENZA DEI DOLCI ANTI-GRASSO

FOOD EXPERIENCE MONDADORI

Dall'8 al 10 febbraio va in scena a Milano (via Gattamelata 5, Gate 15) il Food Experience Mondadori, lo show-evento sulla cultura gastronomica in collaborazione con «Sale&Pepe». Tre giorni di show-cooking con degustazioni e corsi di cucina. Tra gli chef, il pasticciere Davide Comaschi, medaglia d'oro al World Chocolate Master 2013. I lettori dei magazine Mondadori (su carta, digitale e social) avranno un accesso privilegiato al Milano Food&Wine Festival: a loro è infatti riservato il codice promozionale che fino al 7 febbraio, su foodwinefestival.it/mondadori, consente di acquistare la prevendita per l'ingresso al prezzo più basso disponibile (20 euro).

di Fiammetta Fadda

Ha più calorie il cioccolato fondente, il cioccolato al latte, il gianduja, quello al latte con le nocciole o quello bianco? La risposta esatta è: quello con le nocciole: sfiora le 600 calorie all'etto. Il fondente non arriva a 500, non contiene latte in polvere né grassi aggiunti e ha pochissimo zucchero. Per di più «teobromina e triptofano in alta concentrazione producono una sensazione immediata di soddisfazione e sazietà, agendo da regolatori naturali della gola» annuncia Gianluca Fusto, tra i pasticceri di *Gusto* in scena a Venezia in marzo (Gustoin scena.it), sesta edizione del congresso *La cucina del senza*, dove una nutrita serie di professionisti dimostreranno che alta cucina, gusto e salute possono convivere anche senza grassi, sale e zucchero.

Quella di Fusto, noto chocolatier, è una doppia sfida: osare il mestiere più pericoloso del mondo per uno come lui che ha tendenza al diabete, e puntare a «creare una cosmologia inedita del dolce, con nuovi nomi, consistenze, sapori». Come Green, il suo dessert-simbolo, senza panna e uova, con crema di sedano, mousse di limone,

yogurt. Il tema cade a fagiolo nel momento in cui pasticceri e ristoratori, vittime della sindrome postnatalizia, piangono la discesa a picco della vendita di dolci e delle ordinazioni del dessert. Non che togliere il dazio dell'aumento di peso lasciando intatto il piacere sia facile. Adesso è la volta della stevia (Truvia, il nome commerciale), estratta dalle foglie di un arbusto esotico, tutta naturale e a zero calorie.

«Ci vogliono anni di sperimentazione» spiega Luca Montersino, antesignano della pasticceria alternativa, fondatore del marchio *Golosi di salute*. «L'errore è credere che basti sostituire lo zucchero o il burro con le stesse quantità di altri ingredienti. Basti dire che per fare una pasta frolla con l'olio, prima bisogna emulsionarlo come fosse una maionese» bachelletta Montersino. «E poi c'è il discorso della qualità. Bisogna dire no ai grassi idrogenati, ai conservanti, ai coloranti e agli ingredienti raffinati». Diabella, il suo dolce portafortuna, è una bavarese al cioccolato, nocciola e pan di Spagna senza zucchero; il più venduto è il Tiratisù, un ghiotto bicchierino senza glutine; il più audace, la Sacher impastata con l'olio, senza lattosio e senza glutine. Per Pietro Leemann,

Questione di calorie

Il cioccolato con le nocciole è il più calorico: 600 calorie all'etto. Meglio quello fondente.



LA RICETTA D'AUTORE

Salute, la torta crudista firmata

Per la brisé: 100 g di prugne secche; 100 g di noci brasiliane
Per la crema: 80 g di anacardi; 20 g di succo di limone; 40 g di sciroppo di agave; ¼ di stecca di vaniglia; 40 g di prugne secche; la scorza di 1/2 limone.
Per il gelato: 200 g di rabarbaro; 150 g d'acqua; 20 g di succo di limone; 20 g di lamponi; 60 g

di malto di riso; 200 g di fragole; 100 g di kiwi; 8 foglie di menta
Preparazione
1) Mettere a bagno gli anacardi per una notte, sgocciolarli e frullarli con l'acqua, il succo di limone, l'agave, le prugne, i semi della vaniglia e la scorza di limone grattugiata. Questa preparazione va





La tradizione che fa bene

La storica casa torinese Venchi produce cioccolatini senza zucchero e perfino una nutella. www.venchi.com/it/cioccolato/tipologie-cioccolato/cioccolato-senza-zucchero.

il protagonista dell'alta cucina vegetariana di Joia a Milano, l'alternativa più interessante è la frutta, per il naturale equilibrio di zuccheri. Lui la coltiva nella sua campagna e la fa maturare, come una volta, a temperatura ambiente, avvolta in carta da giornale insieme alle mele. Appare virtuosismo puro il suo dessert Salute, senza zucchero e tutto a crudo.

Difficile? Al contrario: «Molto più facile di una volta: agli avventurosi che non si spaventano leggendo maltitolo (un derivato dal malto) o xantana (che proviene dalla fermentazione dell'amido), internet consente di avere tutto a casa in un batter d'occhio e di sperimentare con soddisfazione» assicura Gianluca Fusto che sta completando un ricettario per permettere a tutti di vivere il piacere del dolce dalla mattina alla sera con ingredienti e attrezzi normali. «Inutile cercare di ingannare i recettori del gusto» prosegue Fusto «con il tiramisù o il panettone in versione light. Bisogna avere qualcosa di nuovo da raccontare al palato. Altrimenti hanno ragione quelli che comprano il cronut, il nuovo croissant che fa impazzire New York, così calorico che il sindaco De Blasio sta pensando di proibirlo». ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA

etro Leemann

sempre assaggiata e bilanciata di dolcezza e di acidità.

2) Per la brisé frullare le prugne, unire le noci brasiliane tritate fini e preparare un impasto. Foderare 4 piccoli stampi, versare la crema di anacardi e mettere a rapprendere in frigorifero. Frullare metà delle fragole e condirle con una cucchiata di miele.

3) Per il gelato frullare il rabarbaro pelato con l'acqua, i lamponi e il succo di limone, passare al colino fine, condire con il malto e mettere in sorbettiera. 4) Ricoprire le piccole torte con le fragole e il kiwi tagliato a fette, guarnire con due foglie di menta e accompagnare con il sorbetto. 5) Con la salsa di fragola scrivere Salute!

